

Feldforschung:
Ein Kind lernt
von seiner
Mutter, wie Müt-
ter sich verhalten
– und von sei-
nem Vater, wie
Väter sind



Familiäre
Rituale, von
Zu-Bett-Gehen
bis Weihnach-
ten, beeinflussen
uns ebenso wie
die Art, wie wir
miteinander
reden, streiten,
lachen

VATER, MUTTER UND DAS EWIGE KIND

Die Familie ist entscheidend für unsere inneres System, sagt der Psychologe Wolfgang Hantel-Quitmann, im Guten wie im Gegenteil. Die gute Nachricht: Wir können später noch sehr viel korrigieren

Interview Maja Beckers

Zwischen zwei Therapiesitzungen hat Wolfgang Hantel-Quitmann Zeit für ein Interview in seiner Hamburger Praxis. Er ist Paar- und Familientherapeut sowie Professor für Familienpsychologie und erklärt in EMOTION, wie uns die Familie prägt – und ob man ungeliebte Einflüsse wieder loswerden kann.

Professor Hantel-Quitmann, wenn meine Familie verkorkt ist, bin ich dann für immer verloren?

Nein, man hat immer die Möglichkeit zu Korrekturen. Aber die ersten Kindheitsjahre sind die prägenden fürs Leben. Hier entwickeln wir ein „Inneres Arbeitsmodell“, mit dem wir der Welt von da an begegnen. Das können wir später verbessern, aber die Grundausstattung bekommen wir dann: Wie gehe ich an Konflikte heran, wie reagiere ich auf neue Situationen ...

Wie sehr wird dieses Arbeitsmodell von der Familie bestimmt? Kinder haben ja auch noch andere Einflüsse wie Kita, Schule und Freunde.

Ja, aber die Familie ist entscheidend: Untersuchungen zeigen, dass 80 Prozent aller Kinder aus stabilen, liebevollen Familien

sich gut und gesund entwickeln. Und 80 Prozent aller Kinder aus Familien mit hohen Risikofaktoren sich auch problematisch entwickeln. Das heißt: Der Spielraum für den Einfluss von Freunden, Kita und Schule auf die kindliche Entwicklung ist auf etwa 20 bis 30 Prozent begrenzt.

Wie entsteht denn die Prägung in der Familie? Sind es die klassischen Sprüche am Abendbrottisch?

Es ist nicht so sehr das, was gesagt wird. Es sind eher stille Prozesse. Kinder lernen vor allem durch Imitation und Identifikation, sie machen ihre Eltern nach und identifizieren sich mit ihnen. Von der Mutter lernen sie, wie eine Mutter ist, vom Vater, wie ein Vater sich verhält. Das werden sie aber nicht einfach nachmachen, sondern es kommt auf die emotionale Färbung an. Wenn der Vater etwa sonntags immer im Garten arbeitet, macht es einen Unterschied, ob er Spaß dabei hat oder ob er sich darüber beschwert, dann ist es eher abschreckend. Und es sind die Rituale, die alltäglichen Geschichten, die uns prägen: Was essen wir? Wann sind wir lustig miteinander? Wie werden die Ferien gestaltet? Da steckt dann alles drin: Nähe, Geborgenheit, Konflikte. Dabei lernen wir das eigentlich Entscheidende: den Umgang mit Gefühlen.

Der Umgang mit Gefühlen – das soll das Entscheidende sein? ▶

Absolut! Wir haben immer Gefühle. Unser ganzes Dasein besteht aus Gefühlen. Und wie wir mit ihnen umgehen, bestimmt die Partnerschaft, das Familienklima, die kindliche Entwicklung. Studien haben gezeigt: Neben der sozioökonomischen Situation der Familie ist der größte Risikofaktor für kindliche Entwicklung: ein negatives emotionales Familienklima. Der größte Schutzfaktor für die kindliche Entwicklung ist: ein positives emotionales Familienklima. Es ist also das wichtigste Beste und das wichtigste Schlechte.

Warum das?

In einer liebevollen, annehmenden, wertschätzenden Atmosphäre lerne ich besser zu „mentalalisieren“. Das bedeutet, unsere Gefühle und die der anderen zu verstehen und die eigenen regulieren zu können, also mich selbst von außen und andere von innen zu sehen. Dann kann ich Ärger verarbeiten, Angst bewältigen, Scham oder Neid verstehen etc., statt ihnen hilflos ausgeliefert zu sein. Neulich sagte eine Frau zu mir: „Ich wusste gar nicht, dass ich traurig bin, bis meine Tochter zu mir sagte: ‚Mama, warum guckst du so traurig?‘“ Manchmal merken wir erst durch andere, wie es uns geht. Und ein wertschätzendes, positives emotionales Klima lässt uns lernen, Gefühle zu verbalisieren, damit umzugehen und sie auch zu hinterfragen.

Wie kann ich das verändern, wenn es bei mir zu Hause nicht so ideal ablief?

Die Grundstrukturen unserer Persönlichkeit sind in der Kindheit entstanden, aber wir können einiges korrigieren. Vor allem mithilfe der Liebe. In vertrauensvollen, intimen Beziehungen, in denen wir uns geborgen und angenommen fühlen, können wir Ängste, Schwierigkeiten und Zweifel am besten anspre-

WIR WÄHLEN OFT EINEN PARTNER, MIT DEM WIR EIN BESTIMMTES THEMA AUFARBEITEN KÖNNEN

chen. Das ist der beste Boden zur Selbsterkenntnis und zur Veränderung alter Strukturen und Bewältigungsstrategien.

Ist das nicht ein Klischee, dass uns ein Partner vor der Herkunftsfamilie rettet?

Der andere rettet uns ja nicht, sondern wir in diesem Dialog uns selbst. Und wir wählen wirklich oft einen Partner, von dem wir meinen, dass wir ein bestimmtes Thema mit ihm aufarbeiten können, eines, das gerade für unseren Reifungsprozess wichtig ist. Zum Beispiel suchen sich junge Erwachsene oft einen Partner, mit dem die Ablösung vom Elternhaus gelingt und nicht einen, der gleich wieder eine Familie gründen will.

Was ist mit größeren Lebensthemen, die ich mit mir herumtrage?

DIE PSYCHOLOGIE HAT DIE BEDEUTUNG DER GESCHWISTER LANGE UNTERSCHÄTZT

Das funktioniert ähnlich. Wenn ich zum Beispiel als Kind oft verlassen worden bin, etwa die Trennung der Eltern nicht verkraftet habe, dann trage ich die Angst vorm Verlassenwerden mit mir herum und sie hindert mich an meiner Entwicklung. Dann werde ich mir vielleicht einen Partner suchen, der eher auf Distanz geht, um mit ihm die Situation zu reinszenieren.

Klingt eher nach Teufelskreis.

Ist es aber nicht. Die Situation zu reinszenieren ist wie zurück in einen Kreisverkehr zu fahren, aus dem man vorher die falsche Abfahrt genommen hat. Man hat die Chance, jetzt die richtige zu finden. Das Dilemma ist nur: Je besser ich etwas reinszeniere, desto besser reinszeniere ich auch meine kindliche Hilflosigkeit und desto weniger komme ich da heraus. Trotzdem kann ich hier gut mit Korrekturen ansetzen.

Und wenn ich Bindungsängste habe oder einfach keinen Partner – dann kann ich mein Erbe nicht aufarbeiten?

Das mit der Bindungsangst ist ein Dilemma. Aber es gibt immer die Chance, dass jemand vorbeikommt, dessen Thema es ist, jemanden mit Bindungsangst dazu zu bringen, über seinen Schatten zu springen und sich trotzdem auf eine Beziehung einzulassen – der könnte Sie dann wachküssen. Ansonsten können Ihnen aber auch gute Freunde oder Geschwister dabei helfen. Vor allem mit Geschwistern kann man ja sehr offen reden, ohne zu riskieren, dass sie die Beziehung aufkündigen.

Aber die hängen ja mit drin in der Familienmisere.

Ja, aber gerade dann kann es auch interessant sein, über ähnliche oder eben sehr unterschiedliche Familienwahrnehmung zu sprechen. Leider hat die Psychologie die Bedeutung der Geschwister lange unterschätzt: Sie war zunächst mütterorientiert und hat den Vater vergessen, dann elternorientiert und hat die Geschwister vergessen. Das holt die Forschung jetzt auf. Zum Glück! Denn sie prägen uns enorm. Wir lernen von ihnen zum Beispiel, wie man streitet oder Koalitionen gegen die Eltern bildet, und finden in Abgrenzung zu ihnen unsere Nischen: Der eine geht reiten, die andere spielt Klavier.

Ich habe eine Marotte und laufe etwa jeden Tag einen anderen Weg zur Arbeit, um Routine zu vermeiden. Woher weiß ich, ob das mit meiner Familie zu tun hat? Ich denke ja oft, das ist einfach Teil meiner Persönlichkeit.

Wenn es Sie stört, sollten Sie zuerst Ihre Eltern fragen: „Ich habe hier folgende Marotte, habt ihr eine Idee, wo das herkommen könnte?“ Und dann sagt Ihre Mutter vielleicht: „Ja, du bist früher auf dem Weg zur Schule schon gern mal rechts- und mal linksrum gegangen.“ ▶

Ist eine aufgeräumte Küche normal? Ja und nein. Denn normal ist für jeden etwas anderes – je nachdem, was man aus der Kindheit kennt



Das Kind neben mir: Mit Geschwistern kann man meist sehr offen reden, ohne dass sie einem gleich die Beziehung aufkündigen



Aber nur, weil ich es schon früh gemacht habe, weiß ich ja noch nicht, woher es kommt.

Dann stellen Sie sich folgende Fragen: Wann genau habe ich damit angefangen? Was war bei den ersten Malen meine innere Begründung? Welche Ängste sind damit verbunden, wenn ich das nicht so tun würde? Und was beeinflusst dieses Verhalten, in welchen Momenten ist der Drang stärker? Dann lernen Sie, sich zu verstehen.

Und wenn ich nun erkenne, eine Macke liegt in der Familie, und vermeiden will, die an meine Kinder weiterzugeben?

Auf jeden Fall nicht versuchen, sie zu kaschieren, das geht nach hinten los. Erfahrungsgemäß sind das die Dinge, für die sich Kinder dann besonders interessieren. Besser ist, es offen anzusprechen und zu erklären, warum man es als Problem empfindet. Ich bin zum Beispiel sehr ungeduldig. Wenn ich nicht

ALLES, WAS IN DER FAMILIE PASSIERT, FINDEN WIR ALS KINDER NORMAL. SELBST WENN DIE TELLER FLIEGEN

will, dass meine Kinder auch ungeduldig werden, sollte ich nicht krampfhaft versuchen, der geduldigste Mensch der Welt zu sein, sondern offen darüber reden, dass ich daran arbeite.

Wie ist es mit Normen und Werten – inwiefern werden die uns von der Familie mitgegeben?

Ganz massiv, denn Kinder nehmen alles, was sie in ihrer Familie lernen, als Normalität wahr: wie sie Süßigkeiten bekommen, wie Geburtstage gefeiert werden, wie sie bestraft werden, selbst wenn sie geschlagen werden. Ich hatte hier mal eine Frau sitzen, die sagte: „Bei meinen Eltern flogen immer die Teller. Ich habe mir jetzt Plastikgeschirr gekauft, damit nicht immer so viel kaputt geht.“ Bei ihr flogen jetzt die Plastikteller, das fand sie völlig normal und konnte gar nicht verstehen, dass ihr Mann das überhaupt nicht normal fand.

Zu Weihnachten gibt es ja wieder viele Gelegenheiten, darüber zu streiten, was normal ist.

Oh ja, ich spreche seit September mit Familien über das Angstthema Weihnachten. Was man isst, wie der Baum geschmückt wird – hier wird jedes Detail sehr stark als Normalität verinnerlicht. Ich hatte ein Paar, bei dem ihr ganz wichtig war, dass man den Weihnachtsbaum im Wald schlägt, auf der Schulter nach Hause trägt und morgens am 24. schmückt. Er dagegen war pragmatisch und fand, man könnte den Baum doch am Tag vorher schmücken, dann hat man weniger Stress. Beide hatten ihre Vorstellungen aus familiären Ritualen und fanden das Verhalten des anderen unnormal und unmoralisch.

Was haben Sie dem Paar geraten?

Die Aufgabe einer Familie besteht darin, ihren eigenen Weg zu finden. Wie wollen wir es denn machen? Was ist für dich ganz wichtig, was weniger? Und über die eigenen Vorstellungen auch mal lachen zu können. Warum muss ich immer Kartoffelsalat mit Würstchen essen? Das ist ein spannender Prozess, weil die Paare aufhören, von ihren Normen und Traditionen auszugehen, sondern von ihren eigenen Bedürfnissen, und dann entsteht eine neue Flexibilität.

Und wenn sich deren eigene Eltern auch noch einmischen?

Wenn die Großeltern klare Vorstellungen haben, macht es das noch schwieriger für die jungen Eltern. Sie hocken dann zwischen Eltern und Kindern. Sie sollten wissen, dass das auch eine Eigenart der Eltern sein kann, Liebe einzufordern und wenn sie es schaffen, einem hier noch ein schlechtes Gewissen zu machen, ist das auch ein Zeichen, dass man sich noch nicht genug von ihnen gelöst hat. Also, mehr Selbstbewusstsein! Sich fragen, was man will, und das klar vertreten: Wir haben uns entschieden, es dieses Jahr anders zu machen.


Werde ich meinen Eltern wirklich immer ähnlicher, je älter ich werde?

Nicht zwangsläufig. Aber es gibt so Sternstunden, etwa wenn wir selbst Eltern sind und uns plötzlich Sätze von unseren Eltern sagen hören, die wir uns geschworen haben, nie zu sagen.

Schrecklich!

Nein, wieso denn? Das bedeutet doch nur, dass Sie eben das Kind Ihrer Eltern sind, das sehen wir immer viel zu negativ. Immerhin haben Sie es gemerkt. Sie haben dann zwei Aufgaben: Versinken Sie nicht vor Scham im Boden, sondern entwickeln Sie eine Freundlichkeit Ihnen selbst und Ihren Eltern gegenüber. Und zweitens, erkennen Sie, dass das kein Widerspruch ist, sondern Reifung.

Eine Reifung, die vorgezeichnet ist?

Nicht in dem Sinn, wohin sie geht. Denn unsere Eltern sind ja nicht einfach, wie sie sind, sondern wir machen uns immer ein Bild von ihnen, und das verändert sich ein Leben lang, je nachdem, was wir selbst für Erfahrungen machen. Mit 20 habe ich meinen Vater vielleicht als autoritär empfunden und mit 40 stelle ich fest, dass ich ihn verstehe, weil ich jetzt selbst zwei Kinder habe. Psychologisch gesehen ist es eine zentrale Lebensaufgabe, das Erlebte, das gute und das schlechte, immer wieder mit dem Neuen zu integrieren. Und als jemand, der 65 ist, kann ich Ihnen sagen, das hört nie auf und das Ergebnis ist immer wieder ein neues. 

Wolfgang Hantel-Quitmann lehrt an der Hamburger Hochschule für Angewandte Wissenschaft Hamburg

