

# DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM

ODER: ABHÄNGIGKEITEN IM FAMILIENSYSTEM

Eva Gerussi  
[www.gerussi-kinesiologie.ch](http://www.gerussi-kinesiologie.ch)



*Auszug aus dem gleichnamigen Vortrag von Eva Gerussi am Kinesiologie-Kongress in Kißnacht im September 2009*

## **Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm?**

«Ein Sprichwort, ja, aber auf mich trifft das natürlich nicht zu. Ich mache nicht die gleichen Fehler wie meine Eltern, ich mache es anders, besser. Ich gestalte mein Leben nach meinen Vorstellungen!»

«Eigentlich hätte ich mein Leben auch voll im Griff, wäre restlos glücklich, wenn nur die ewigen Kopfschmerzen nicht wären! Aber da kann man nichts machen, die hatte schon meine Mutter, und meine Grossmutter auch, das liegt halt in der Familie. Da braucht's nun ab und zu mal ein Schmerzmittel, wenn ich nur eines fände, das wenigstens nützt!»

Oder: «Eigentlich könnten wir zufrieden sein, wir haben doch alles was wir brauchen. Wir können gar nicht verstehen, warum unsere Kinder uns das Leben so schwer machen. Wir machen doch alles für sie und sie haben es nun wirklich besser als wir damals als Kind. Warum sind sie nur so undankbar! Nun, dann rutscht mir halt doch manchmal die Hand aus, obwohl ich ja gegen Gewalt bin.»

Oder: «Ich kann einfach nicht Nein sagen, aber das wird jetzt geändert, jetzt komme endlich mal ich dran!»

Diese Liste könnte fast unendlich fortgesetzt werden. Gibt es vielleicht auch in Ihrem Leben Situationen oder Verhaltensweisen, mit denen Sie hadern und von denen Sie meinen, Sie müssten sie nur in den Griff bekommen, was trotz allen Bemühungen einfach nicht gelingen will?

## **Lebenslängliches Erbe?**

Erfahrungen aus der Praxis zeigen: Mehr als wir denken und mehr als uns lieb ist, sind wir abhängig vom System, in das hinein wir geboren wurden. Und im Gegensatz zu dem was wir denken, haben wir keine Wahl, uns anders als systemgetreu zu verhalten.

Unser Leben hängt davon ab. Und da es schon unseren Vorfahren ebenso erging, verankerten sich die erfolgreichsten Verhaltensweisen und Überlebensstrategien in den Genen. Diese geben wir demzufolge von *Gen-eration* zu *Gen-eration* weiter.

Die alltäglichen Formen wie Haar- oder Augenfarbe, Körperbau etc. nennen wir dann Vererbung, die schwerwiegenden Erscheinungen Erbkrankheiten. Und dann gibt es noch die mittleren, mildereren Formen, die wir in aller Regel als Charakter bezeichnen. Das können alle möglichen Verhaltensweisen sein, angenehme wie auch unangenehme. Allerdings sind es in aller Regel die Unangenehmen, die wir bewerten, d.h., denen wir einen Wert beimessen. Ja, unsere sogenannten Schattenseiten sind uns unendlich wertvoll, während wir unsere angenehmen Verhaltensweisen meist grosszügig abtun als «ist doch normal» oder «das könnte jeder».

Doch an unseren unangenehmen Verhaltensweisen halten wir uns auf. Tag und Nacht. Wir hintersinnen uns, wie wir diese verändern, loswerden oder zumindest geheimhalten können, vor anderen wie auch vor uns selbst. Wir sagen dann z.B. «Ich könnte jederzeit damit aufhören, es ihm/ihr sagen, wenn ich wollte.» Mit Verhinderungs- und Geheimhaltetaktiken geben wir dem, was uns unerwünscht scheint, einen ausgesprochen hohen Stellenwert und sehr viel Aufmerksamkeit.

Eine Kategorie dieser unerwünschten Verhaltensweisen ist auf der Werterangliste Spitzenreiter: Das Leiden, wozu auch Krankheit, Schmerz Unglücksfälle und Verbrechen zählen. «Was!?!», werden sie sagen, «was gäbe ich nicht darum, das Leiden, diese ewigen Kopfschmerzen etc. loszuwerden! Was gäben wir nicht darum, wenn unsere Kinder froh und zufrieden wären, Gesundheit ist doch unser höchstes Gut!»

Und dennoch sind wir es noch immer nicht losgeworden. Dennoch können wir eifrig stundenlang von unseren Leidensgeschichten erzählen und uns sogar gegenseitig damit übertrumpfen.



Offenbar blenden wir da eine wichtige Realität aus: nämlich dass das Leben sich nicht nach unseren Vorstellungen richtet. Sonst hätten wir doch das, was wir alle wollen: wir wären glücklich, gesund, reich und hätten Frieden auf der Welt.

Die Realität zeigt uns die Wahrheit. Sie zeigt uns das, was unserem Wesen als Wahrheit zugrunde gelegt ist. Und diese Wahrheit wirkt sich in der Realität, in unserem Alltag, in unserem Erleben aus. Ob wir wollen oder nicht, ist gar keine Frage. Die Kopfschmerzen in der Überlieferung, stecken uns in den Knochen, haben wir im Blut, sie sind uns in Fleisch und Blut übergegangen. Die Kopfschmerzen? Oder eher das, was wir damit verbinden und möglicherweise damit sogar gewinnen können?

### **Leiden – ein Gewinn?**

«Das geht jetzt aber entschieden zu weit!!! Als ob ich nicht schon Tausenderlei unternommen hätte, damit es endlich besser wird! Aber das geht nicht weil...» und dann finden wir ebenso tausenderlei Sündenböcke und Erklärungen, warum es eben doch nicht nach dem Kopf geht.

Damit blenden wir eine zweite wichtige Realität aus, nämlich, dass wir nicht das arme Opfer sind, sondern dass wir uns ganz einfach weigern, die Wahrheit anzuerkennen, weil wir sonst unser Leben und vor allem unser Selbstbild, d.h. das Bild, das wir von uns machen und dem wir entsprechen wollen, tatsächlich radikal ändern müssten. Wir müssten uns definitiv verabschieden vom Altbewährten, von den Kopfschmerzen, vom Leiden, von der ewigen Besorgnis, vom Opfer sein, vom Mitreden können bei Leidensgeschichten

### **Praxis-Beispiel 1**

Martin, das mittlere Kind einer Patchwork-Familie, macht auch mit zehn Jahren noch jede Nacht sein Bett nass. Alle Hausmittel, alle medizinischen und psychologischen Abklärungen führten bislang zu keinerlei Veränderung. Das anstehende Klassenlager ist nicht vorstellbar. Wie soll er es anstellen, dass niemand etwas davon merkt? Der Junge lebt bei der Mutter und ihrem neuen Partner, zusammen mit je einer älteren und einer jüngeren leiblichen Schwester. Mit dem Erforschen der Ursachen des Bettnässens finden wir heraus, dass Martin sich in einer grossen Unsicherheit betreffend der Zugehörigkeit zur Familie und ausserdem in einer vermeintlichen Schuld befindet.

Das Bettnässen hilft ihm gleich mehrfach:

- Als einziger Junge sichert er sich durch die erhöhte Aufmerksamkeit seinen Stellenwert in der Familie.
- Bei der Mutter setzt er sich mittels dieses Leidens vor den neuen Partner.
- Das Bettnässen dient als Vermittler zwischen den beiden Elternteilen.
- Er fühlt sich schuldig am Scheitern der Beziehung der leiblichen Eltern und büsst durch sein Leiden.
- Und schliesslich beweist er damit seinem Vater, dass er sein Sohn und ihm gegenüber loyal ist. Dieser, so stellte sich im Laufe der Sitzungen heraus, litt selber bis ins jugendliche Alter unter Bettnässen.

Ob es unserer Logik entspricht oder nicht, mit diesem Leiden entspricht Martin dem, was sich in der Familiendition bereits bewährt hat. Und er erwischt damit gleich ein paar Fliegen auf einen Streich. Folgerichtig ist natürlich, dieses unter keinen Umständen aufzugeben, sonst wäre, mindestens aus unterbewusster Sichtweise, sein Sicherheitsbedürfnis ganz arg bedroht.

Die freudige Nachricht ist, dass mit dem Erkennen dieser Zusammenhänge die Motivation zum Leiden aufgelöst und der Weg zur Selbstentfaltung geöffnet wird. Martin erfreut sich nun eines neuen Selbstbewusstseins, entwickelt sich prächtig und schläft trocken.

### **Praxis-Beispiel 2**

Das Beispiel von Mischa zeigt neben den paradoxen Leidensgewinnen auch klar die Abhängigkeiten im Familiensystem auf:

Mischa ist ein aufgeweckter, redegewandter und auffallend höflicher 10-jähriger Junge. Er lernt stundenlang, gibt sich alle Mühe, strengt sich intensiv an und verpatzt trotzdem regelmässig jede Prüfung. Wie oft hört er: «Dann müssen wir halt noch mehr lernen, Dann musst du dir halt noch mehr Mühe geben!», «Von nichts kommt nichts»

Von nichts kommt nichts? Kehren wir die Redewendung um, trifft sie schon besser zu: Von viel kommt viel. Nämlich von viel Mühe kommt viel Frust. Wir können es auch so sehen: Mischa hat immer den 5-er und das Weggli. Er hat den Krampf und den Frust. Und die Eltern ebenfalls, die sich täglich mit ihm abmühen.

Den Eltern scheint es unmöglich, dass Mischa einmal seinen Traumberuf erlernen kann. Sie sind verzweifelt und ratlos, haben den Glauben an ihren Sohn und an sich selbst aufgegeben und finden sich ab mit der Situation, damit, dass er halt «das beste» machen muss aus seinen bescheidenen Fähigkeiten. Dabei bemühen sie sich hingebungsvoll, ihn zu einem rechtschaffenen Menschen zu erziehen. Nichts wünschen sie sehnlicher, als dass er sein Glück finden würde und es ihm einmal besser ginge als ihnen. Nun war alles für die Katz! Gott-seidank ist die 4-jährige Tochter pflegeleicht, denn zwei solch zehrende Kinder würden ihre Kräfte übersteigen.

Zugegeben, diese Schilderung tönt krass. Aber genau so krass erleben wir doch selber solch eingefahrenen Situationen: hoffnungslos!

### **Ja, der Apfel...**

Aus den ersten Balancen mit Mischa zeigt sich eine grundsätzliche Problematik: Er steckt in einem Zwiespalt: einerseits will er den Eltern zeigen, dass er es schafft, andererseits will er es vermeiden, seinen Vater zu übertrumpfen, der selber ein «Schul-Leider» war. Ebenso darf er seine Mutter ihres Lebensinhalts nicht berauben, der darin besteht, allen zu dienen.

Die Arbeit mit Mischa zeigt anfänglich frappanten Erfolg. Doch nach einer Weile ist alles wieder rückläufig und nichts bewegte sich mehr. Die ganze Situation scheint tatsächlich zementiert zu sein. So schlage ich den Eltern vor, das ganze Familiensystem zu analysieren um den ursächlichen Stress zu lösen.



Als erstes klären wir mit dem Muskeltest die energetische Positionierung, die Rolle und wichtigste Verhaltensweise jedes Familienmitgliedes sowie ihre Verbindungen untereinander. Daraus ergibt sich ein interessantes Bild, das Verständnis schafft für die Situation und sehr aufschlussreich ist für das weitere Vorgehen:

- **Der Sohn** hat die Rolle, die Wut der Eltern zu provozieren, das macht er schön brav, indem er sich dumm stellt (Vater: «Oh je, so habe ich's ja auch gemacht!»). Dadurch steht er immer im Mittelpunkt oder im Schussfeld. So dient er als Blitzableiter für die inneren Konflikte der Eltern. Er möchte lieber seine Schwester sein, die bemerkt man nämlich gar nicht.
- **Die Tochter** hat die Rolle, unscheinbar zu dienen, ja nicht aufzufallen, ein braves Kind zu sein. Sie möchte lieber ihr Bruder sein, der kann nämlich Trotti fahren, was für sie soviel heisst wie: er kann sich fortbewegen. (Mutter: «Ja, genau, ein solches Kind war ich auch. Und was stand ich am Fenster und träumte davon, auch einmal da draussen teilnehmen zu können!»)
- **Die Mutter** hat die Rolle, zu dienen, und dabei gegen die eigene Lust zu kämpfen. Sie hat nie Zeit und ist wütend auf das Leben und auf den Mann, der sich alle Freiheiten «herausnimmt». Die Wut braucht sie als Antrieb für ihr Leben. Mit dieser Erkenntnis sagt sie spontan: «Das ist ein typischer Zug meiner Mutter, sie hat sich immer hinter der Arbeit versteckt».
- **Der Vater** hat die Rolle, mit der eigenen Mutter in ständigem Konflikt zu sein. Das heisst, auch er provoziert. Heute allerdings nicht mehr die eigene Mutter sondern seine Frau. Er ist mit sich immer unzufrieden. Er hasst das Leben, was er niemals zugeben würde, nicht einmal vor sich selber. Deshalb ist er immer auf der Suche nach dem Kick und damit immer unerreichbar. «Wie mein Vater», sagt er. «Ich konnte meinen Vater nie erreichen, obwohl ich ihm ständig bewies, was ich alles kann... wie heute mein Sohn...!»

Und was Mischa anbelangt, ist seine einzige Möglichkeit, zu versagen, damit das System sich erhalten kann. Damit die Eltern ihre Wut wieder aufladen können. Die brauchen sie ja als Antrieb für Provokation und Dienen. Genau betrachtet spielen sich in diesem Familiengefüge



alle den Ball zu. Jede Person trägt dazu bei, dass das ewige Räderwerk, dieser Mechanismen sich unablässig dreht. Und alle gewinnen bei diesem Spiel: Jedes Mitglied gewinnt Dazugehörigkeit zu einem System. Das gibt Sicherheit und die Gewissheit, dass alle wunderbar zusammenhalten, weil jede Person von der andern abhängig ist. Der Preis dafür ist die Kontrolle und das Aufgeben der eigenen Gefühle, der Begeisterung, der Freude, der Lust, des Glücks und der Erfüllung.

Wenn es nicht möglich ist, der Begeisterung nachzugehen, bleiben nur noch Gefühle des Mangels übrig. Wir leiden. Und an dieses Leiden gewöhnen wir uns, machen aus der Not eine Tugend und sagen dann: «Aber es macht mir doch Freude, andern eine Freude zu machen.» Nur: wenn dann andere uns eine Freude machen wollen, sagen wir: «Ach, das wäre doch nicht nötig gewesen.»

### **Dann ist Leiden also doch ein Gewinn?**

Jeder Mensch ist abhängig davon, dass die anderen das Spiel mitspielen, sonst funktionieren die eigenen Verhaltensweisen nicht – und somit fällt das System auseinander. Die Schlange beisst sich also in den Schwanz, der perfekte Teufelskreis. Aber immerhin, so ist man eine Familie, so gehört man zusammen, so ist man Teil eines Systems und damit ist das Überleben am besten gewährleistet. **Erst** mit dem Erkennen und Auflösen der vielfältigen, Generationen übergreifenden Verwicklungen, eben Abhängigkeiten, die dem ganzen Familiengefüge zugrunde lagen, kommt Bewegung in das System von Mischas Familie:

- Die Eltern erkennen, dass sie selber mit ihren überlieferten Verhaltensweisen verhindern, dass sich die Kinder ihrer eigenen Natur gemäss entwickeln können.
- Die Eltern beginnen, ihre eigenen Gefühle statt der Wut zu spüren und entwickeln ihr eigenes Potential.
- Sie bekommen Zugang zu ihren eigenen Gedanken, statt zu denken wie es sein sollte.
- Sie beginnen, ihren eigenen Körper zu spüren, statt nur zu funktionieren.

**Jetzt** können sich auch die Kinder aus ihren Verwicklungen entwickeln.

Heute geht es nicht mehr darum, dass der Sohn sich ändern muss, sondern die Eltern lösen sich nach und nach von ihren mitgebrachten Strukturen. Damit kommen sie immer mehr auf den eigenen natürlichen Lebensweg. Sie können unterscheiden, ob sie aus eigenem Antrieb oder aus Trotz und Rebellion handeln. Wie von selbst ergeben sich auch für den Sohn und die Tochter eine Befreiung. Auch sie können nun, da die Eltern den Weg dazu geöffnet haben, für sich lernen, für sich die Welt entdecken, sich für sich bewegen.

Die Eltern staunen nicht schlecht, als Mischa sogar anfängt, freiwillig sein Zimmer aufzuräumen. Statt sich immer einen noch grösseren Schreibtisch zu wünschen, hat er plötzlich genügend Platz für seine Sachen. Seine Leistungen verbessern sich zusehends und Vater und Sohn verstehen sich immer besser. Mischa macht seine Aufgaben selbständig, die Mutter hat neben der Arbeit auch mal Zeit zum Lesen und ein Spiel mit den Kindern macht jetzt Spass. Und die Kleine wird langsam frech.

Das Tolle an der Sache ist: Es gibt keine Schuldigen und keine Opfer mehr. Jedes Familienmitglied ist sich selbst gegenüber verantwortlich und sein Wohlbefinden liegt altersgemäss in seiner eigenen Kompetenz. Dadurch ist wahre Entwicklung möglich. So kann der Apfel beruhigt dahin kullern, wo ihm der Sinn danach steht und dennoch versichert sein, dass er immer wieder zum Stamm zurückkehren kann, wenn er es braucht.

#### «Wo chientemer hi...»

So einfach kann es sein, sich auf den eigenen Weg zu machen, sich auf die eigenen Füsse zu stellen, statt in

den Fussstapfen unserer Vorfahren zu treten. So einfach kann es sein, wenn wir der Wahrheit in die Augen schauen, statt zu sagen, «das war halt schon immer so», oder «damit muss ich mich abfinden» oder «an mir liegt es nicht, die ändern müssten nur...»

Oder mit den Worten von Kurt Marti:

wo chiente mer hi  
wenn alli seite  
wo chiente mer hi  
und niemer giengti  
für einisch z'luege  
wohi dass me chiem  
we me gieng

(Wo würden wir hinkommen, wenn alle sagen würden «Wo würden wir hinkommen?». Und sich niemand aufmachen würde um herauszufinden, wo man hinkommen kann, wenn man sich aufmacht?)

