



© Maria Feck/ laif
SANDRA KONRAD

:

"DIE ELTERN SPUKEN IM KOPF HERUM"

Interview: Stefanie Kara

Ob Geld, Streit oder Erziehung – der Familie entkommt man nicht. Sich von den Erwartungen vorheriger Generationen zu lösen, ist ein lebenslanger Prozess, sagt die Psychologin Sandra Konrad

20. Januar 2021, 16:53 Uhr Editiert am 25. Januar 2021, 15:26 Uhr DIE ZEIT Nr. 4/2021, 21. Januar 2021

Junge Mütter und Väter, die es besser machen wollen als ihre Eltern; Paare, die kurz vor der Trennung stehen; Menschen auf dem Weg in eine [Patchworkfamilie](#) – sie alle suchen Hilfe bei der Hamburger Paar- und Familientherapeutin Sandra Konrad. Die Psychologin forscht mit ihren Klienten in deren Familiengeschichte, denn häufig liege die Wurzel der Probleme im Leben der Eltern und Großeltern. In ihrem Buch "Das bleibt in der Familie. Von Liebe, Loyalität und uralten Lasten" untersucht Konrad, wie Menschen mit ihrem emotionalen Erbe umgehen können.

SANDRA KONRAD

46, arbeitet als Paar- und Familientherapeutin in Hamburg.

DIE ZEIT: Frau Konrad, gerade hocken viele Familien eng aufeinander. Welchen Einblick bekommen Sie als Therapeutin – brechen da Konflikte auf, derer man sich vorher gar nicht so bewusst war?

Sandra Konrad: Viele Konflikte sind eher der Situation geschuldet: Die sozialen und beruflichen Einschränkungen und auch Krankheits- und Existenzängste machen vielen zu schaffen, sie sind reizbarer. Wichtig ist, dass alle Familienmitglieder so viel Autonomie wie möglich behalten und

dass es gleichzeitig Familienrituale gibt, die Nähe und Leichtigkeit schaffen. Eigentlich eine schöne Übung fürs gesamte Leben und für alle Beziehungen – nur gerade unter erschwerten Bedingungen.

ZEIT: Sie sind auf mehrgenerationale Beratung spezialisiert. Gibt es das oft, dass Menschen längst eine eigene Familie haben und doch nicht von ihren Vätern und Müttern loskommen?

Konrad: Ja, man kann ans andere Ende der Welt ziehen, und trotzdem ist man irgendwie mit seiner Familie verbunden. Selbst wenn die Eltern gestorben sind, spuken sie noch im Kopf herum. Das können hilfreiche Stimmen sein, die uns Kraft geben. Es können aber auch vergiftete Glaubenssätze über uns oder die Welt sein, die uns runterziehen, zum Beispiel "Ich bin nicht gut genug" oder "Die Welt ist schlecht, vertraue niemandem". Bindungserfahrungen, das Lebensgefühl der Vorfahren und besonders deren Traumata – das alles bleibt in uns und wirkt in uns, sogar bis in die nächste Generation hinein.

ZEIT: Haben Sie einen Fall vor Augen?

Konrad: Ich habe einmal mit einem Paar gearbeitet, da hatte der Mann extreme Wutanfälle. Er konnte sich das überhaupt nicht erklären. Schließlich stellte sich heraus: Sein Großvater war ein großer blinder Fleck, über den wurde einfach nicht geredet. Der Mann ist zu seiner Großmutter nach Südamerika geflogen, und sie hat ihm erzählt, dass sein Großvater einen bestialischen Mord begangen hatte. Danach hat die ganze Familie jede Form von Aggression unterdrückt. Wenn dieser Mann als kleines Kind wütend wurde, hieß es ganz schnell: Schluss jetzt! Er konnte überhaupt nicht lernen, mit seinen normalen Aggressionen umzugehen. Unbewusst reinszenierte er das Familiengeheimnis. Als ihm all das klar wurde, ließen seine Wutanfälle allmählich nach, und er wurde erwachsener, auch väterlicher zu seinen beiden Söhnen.

ZEIT: Das ist eine eher außergewöhnliche Familiengeschichte. Wie äußern sich Verstrickungen über Generationen hinweg normalerweise?

Konrad: Wenn ein Paar streitet, sitzen die Eltern der Partner immer mit im Raum. Nämlich in Gestalt der Regeln, die sie ihren Kindern mitgegeben haben: Wie geht man mit Geld um, wie werden die Kinder erzogen, wie streiten wir? Schweigen wir, oder fliegen Teller an die Wand? Viele müssen erst einmal verstehen, dass sie sich aus diesen Gesetzmäßigkeiten befreien können. "LIEBE, RESPEKT UND SELBSTVERANTWORTUNG"

ZEIT: Wie kann das gelingen?

Konrad: Ablösung ist ein lebenslanger Prozess, sie ist die existenzielle Entwicklungsaufgabe von uns allen. Dazu gehört, dass wir unsere Eltern enttäuschen und dass wir von unseren Eltern enttäuscht werden. Das ist anstrengend.

ZEIT: Worum geht es im Kern?

Konrad: Um Erwartungen. Um solche, die Eltern an ihre Kinder haben, auch wenn die schon erwachsen sind, und die diese Kinder nicht erfüllen können oder wollen. Und um Erwartungen, die erwachsene Kinder an ihre Eltern stellen – manche lassen ihre Eltern nicht aus der Verantwortung. Man muss sich der gegenseitigen Erwartungen bewusst werden und sich die Erlaubnis geben, sein eigenes Leben zu leben.

ZEIT: Können die neuen Formen von Familie jenseits der klassischen Kleinfamilie befreien – oder machen die alles noch komplizierter?

Konrad: Die gesellschaftliche Scham, die mit dem Auseinanderbrechen von Familien früher oft einherging, ist sehr viel geringer geworden. Auf der anderen Seite gibt es in Patchworkfamilien ein hohes Konfliktpotenzial. Einfach weil noch mehr Menschen beteiligt sind und es mehr Bedürfnisse und Befindlichkeiten gibt.

ZEIT: Können die Menschen, die durch Patchwork-Konstellationen hinzukommen, auch eine Chance sein?

Konrad: Früher hat man gesagt, man braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen. Heute haben Kinder in einer Patchworkfamilie im Idealfall die Möglichkeit, neue Bindungspartner zu finden, an denen sie sich orientieren und bei denen sie emotionalen Halt finden können.

ZEIT: Worauf kommt es an, damit ein Paar, eine Familie zusammenbleibt?

Konrad: Auf Liebe, Respekt und Selbstverantwortung. Solange ich sage, er oder sie ist schuld an meinem Kummer, kann ich nichts gewinnen, weil ich ihn oder sie nicht ändern kann. Ich kann nur bei mir selbst gucken: Warum habe ich mir diesen Menschen ausgesucht, was finde ich an dem so toll, dass ich auch seine Schwächen akzeptieren kann? Man sollte auch fragen: Was versuche ich mit dieser Person zu bewältigen? Oft agieren wir unbewältigte Kindheitskonflikte mit den Partnern aus.

ZEIT: Können Sie ein Beispiel nennen?

Konrad: Nehmen wir ein Paar, bei dem sie sich von ihren Eltern zurückgewiesen und er sich von seiner Mutter verschlungen gefühlt hat. Am Anfang wirbt er heftig um sie und fühlt sich sicher, weil sie eher zurückhaltend ist. Sie fühlt sich geliebt, weil er sich so bemüht. Als sie sich entspannt und ihm näher rückt, fühlt er sich plötzlich bedrängt. Die Balance ist gestört, und nun ringen beide darum, vom anderen das zu bekommen, was sie sich am Anfang versprochen haben. Letztlich reagieren beide auf ein Zuviel und ein Zuwenig aus ihrer Kindheit und hoffen, dass der andere sie heilt. Bei Paartherapien ist dies oft ein entscheidender Moment: dass beide erkennen, wo sie den anderen mit ihren Elternteilen verwechseln und was das mit ihren eigenen alten Verletzungen zu tun hat.

SCHWERPUNKT: FÜR IMMER VERBUNDEN - FAMILIE

Jeder Mensch hat eine Familiengeschichte. Viele handeln vom Suchen und Finden, von Kränkungen – und dem Glück des Zusammenseins:

Oh Mann! – Unsere Autorin wollte ihr Leben lang nur schreiben. Gleichzeitig ist sie die Urenkelin von Heinrich Mann. Komplizierte Sache.

Das wächst sich nicht aus – Dem schicksalhaften System Familie kann sich keiner entziehen – weder im Leben noch in der Literatur.

Spiegelbilder – Renitent wie die Mutter, stur wie der Vater – neun Prominente erzählen von ihren Familienmitgliedern.

"Die Eltern spuken im Kopf herum" – Ob Geld, Streit oder Erziehung – der Familie entkommt man nicht. Sich von den Erwartungen vorheriger Generationen zu lösen ist ein lebenslanger Prozess, sagt die Psychologin Sandra Konrad.

Unverzichtbar, aber unsichtbar – In der Pandemie zeigt sich, wer das Land zusammenhält. Doch was ist uns die Familie wert?

"Es schmerzt nur noch manchmal" – Lange haben sie von einem Kind geträumt, heute leben sie allein. Ein Paar erzählt.

Wie sie der Statistik entkam – Die Mutter schuftete ihr Leben lang – und trotzdem fehlte es an vielem. Daraus zieht Anahita Sattarian heute ihre Kraft.

Gruppenbild mit Huhn – Ein Familienporträt ist Ausdruck unserer Zugehörigkeit, glaubt der Maler Johannes Duwe. Deshalb wollen alle mit drauf.

"Mir kann niemand was" - Eva-Maria Pfothhauer-Schmid hat sieben Kinder. Stressig, sagen viele. Sie hat sich das genau so gewünscht.

Funkstille – Wenn der Vater nicht loslässt