



Gesund

leben

4/2010

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Nr. 4/2010 | Deutschland € 5,90

ÖSTERREICH € 6,70 / SCHWEIZ SFR 11,50 / BENELUX € 6,70 / FRANKREICH € 7,90 / ITALIEN € 7,90
SPANIEN € 7,90 / PORTUGAL (CONT.) € 8,00 / GRIECHENLAND € 7,90 / NORWEGEN NOK 80,00

70 806501 871961 4

**DOSSIER:
AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG**



Die Macht der

FAMILIE

Wie sie auf unsere
Gesundheit wirkt
Wie wir unsere
wichtigsten
Beziehungen klären



**EXTRA
AUDIO-CD
IM HEFT:**

Atem-Entspannung
Stress abbauen, Ruhe
und Gelassenheit finden

In Kooperation mit

TK
Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

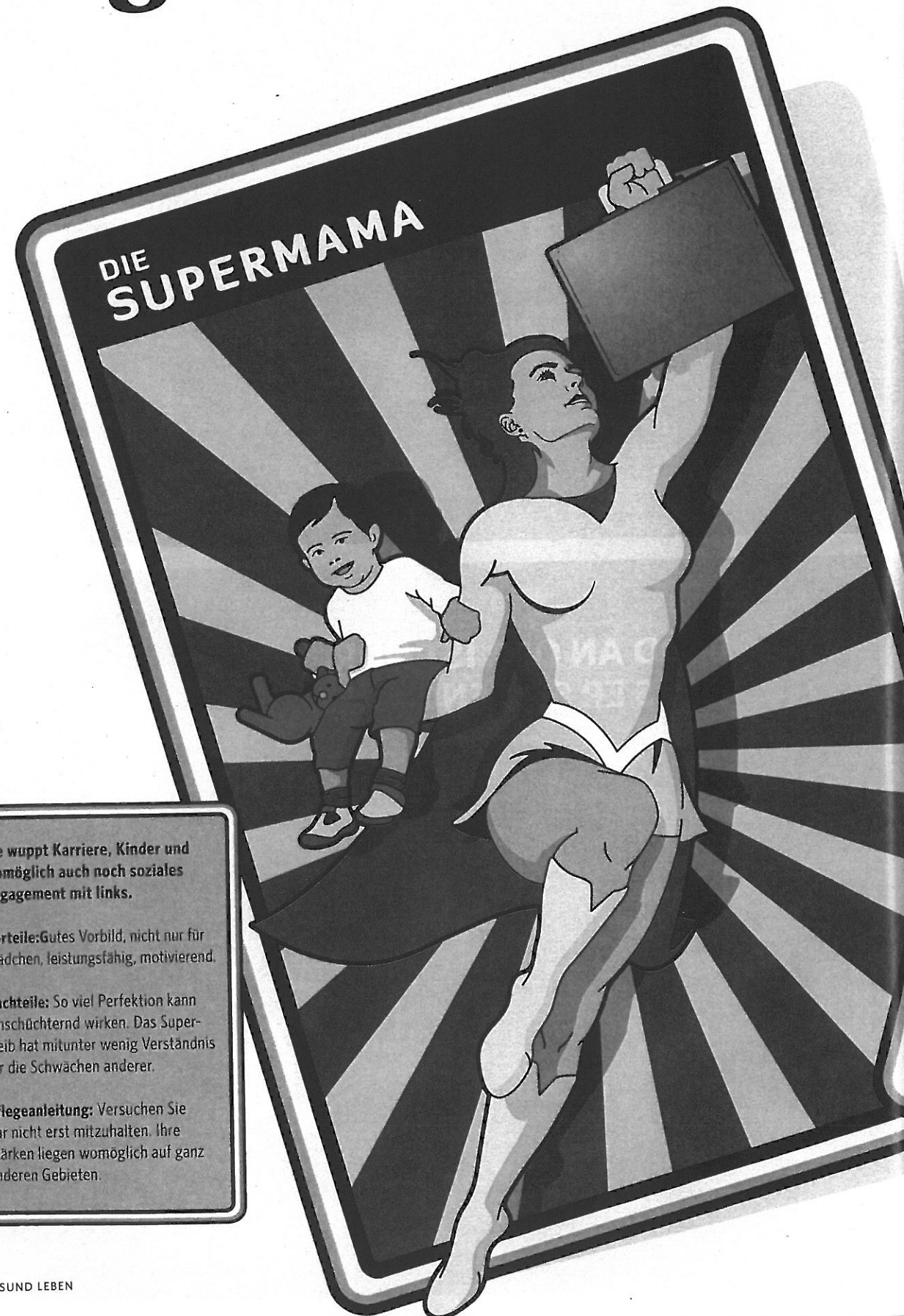
FAMILIENTHERAPIE
Welche Methoden
nützlich sind

VERSÖHNUNG
Wann Vergeben uns
stärker macht

Das große Rollenspiel

Der eine glänzt durch Leistung, der andere gibt den Clown: In Familien tobt ein **Wettstreit um Anerkennung**. Dumm nur, wenn man aus starren Verhaltensmustern nicht mehr herausfindet

VON **Antje Brunnabend, Werner Hinzpeter**
UND **Steffen Mackert** (ILLUSTRATIONEN)



Sie wuppt Karriere, Kinder und womöglich auch noch soziales Engagement mit links.

Vorteile: Gutes Vorbild, nicht nur für Mädchen, leistungsfähig, motivierend.

Nachteile: So viel Perfektion kann einschüchternd wirken. Das Superweib hat mitunter wenig Verständnis für die Schwächen anderer.

Pflegeanleitung: Versuchen Sie gar nicht erst mitzuhalten. Ihre Stärken liegen womöglich auf ganz anderen Gebieten.



Selbstverständlich nimmt er Erziehungsurlaub. Den Nachnamen hat er von seiner Frau angenommen. Entscheidungen werden mit der ganzen Familie diskutiert.

Vorteile: Hier wird keiner über den Tisch gezogen, und jeder kann sich nach seiner Begabung frei entfalten.

Nachteile: Die ewige Ausdiskutiererei kann einen zum Wahnsinn treiben.

Pflegeanleitung: Braucht ein wenig Ermutigung: Er darf ausnahmsweise auch mal auf den Tisch hauen.



Kinder müssen ihre eigenen Erfahrungen machen, ist ihr Credo, zu viel Einmischung schadet nur.

Vorteile: Ihre Kinder lernen notgedrungen, in der Welt allein zurechtzukommen und selbst die Initiative zu ergreifen.

Nachteile: Den Kindern fehlen Nestwärme und klare Regeln, schlimmstenfalls droht ihnen „Wohlstandsverwahrlosung“.

Pflegeanleitung: Sich mit Nachdruck holen, was man braucht.



Die Fürsorge für Mann und Kinder ist ihr so wichtig, dass sie alles andere dafür aufgibt: Beruf, Hobbys, Freunde.

Vorteile: Macht sich unentbehrlich und allen anderen den Alltag leichter.

Nachteile: Kann nicht mit angemessener Dankbarkeit rechnen. Wenn die Kinder flügge werden oder der Gatte sich eine andere sucht, droht eine Sinnkrise.

Pflegeanleitung: Gelegentlich gezeigte Anerkennung erhält den Status.



Beim Sport, Musizieren, den Noten, überall ragt er heraus. Natürlich sind die Eltern stolz auf ihn.

Vorteile: Er gibt gute Energien weiter und spornt die anderen an.

Nachteile: Sorgt bei Geschwistern für Leistungsdruck – und Frust, weil man ihm nicht gerecht werden kann. Mit Starallüren muss gerechnet werden.

Pflegeanleitung: Dranhängen und so ein paar der Sonnenstrahlen abbekommen – oder einen anderen Acker für Bestätigung suchen.



Er will anders sein als seine Erzeuger, und das zeigt er bei jeder Gelegenheit.

Vorteile: Öffnet den Kopf für andere Lebenskonzepte. Bringt Themen auf, vor denen sich die Familie drückt.

Nachteile: So ein Querkopf kostet Energie und kann zerstörerische Kräfte auf das Familiengefüge ausüben.

Pflegeanleitung: Auch ein Rabauke hat Familiengefühle, darum möglichst immer ein Türchen zur Versöhnung offen lassen.



Entweder glänzt er durch Abwesenheit (Überstunden) oder er entzieht sich auf andere Weise.

Vorteile: Zumindest kommt er keinem in die Quere. Kinder und Mutter können machen, was sie wollen.

Nachteile: Kaum Unterstützung und Erziehung, wenig gemeinsame Erlebnisse. Wozu braucht man den Kerl?

Pflegeanleitung: Mit List und Tücke lässt er sich manchmal dazu bringen, Verantwortung zu übernehmen. Im besten Fall macht ihm das dann Spaß.



Wie in alten Zeiten: Er ist der Boss der Familie, verdient das meiste Geld und hat das letzte Wort.

Vorteile: Klarer Rahmen, klare Rollenverteilung. Alle können sich im Windschatten des Vaters sicher fühlen.

Nachteile: Frau und Kinder haben wenig zu melden. Freie Entfaltung ist allenfalls nach Kämpfen möglich.

Pflegeanleitung: Mitlaufen – oder die Stirn bieten. Patriarchen reagieren oft mit Respekt, wenn jemand konsequent einen eigenen Weg geht.

Der Einfluss der Geburtenfolge wird oft überschätzt

MANCHMAL DAUERT es nur Minuten, um vom Erwachsenen wieder zum Kind zu werden. Man fährt für eine Familienfeier zu den Eltern, begrüßt die Geschwister, kommt ins Reden – und im Handumdrehen behandeln einen alle wieder wie das Nesthäkchen, dem keiner etwas zutraut. Oder man fühlt sich wie der nützliche Idiot, auf dessen selbstlose Mitarbeit sich alle anderen verlassen. So wie

es damals war, vor dem Auszug in ein eigenes Leben.

Alles wie früher, und dann auch wieder nicht. Schließlich sind wir inzwischen gestandene Handwerksmeister oder Lehrer, haben Freunde, die uns ganz anders sehen und behandeln. Warum also fallen wir im Elternhaus so leicht in unsere Vergangenheit zurück?

Weil sich Verhaltensweisen, die in unserer Kindheit verstärkt werden, besonders tief einbrennen, sagt Rainer Schwing, Lehrtherapeut bei der Deut-

schen Gesellschaft für Familientherapie. Rollen bilden sich heraus, wenn ein Kind sehr häufig Lob und Anerkennung für ein bestimmtes Verhalten bekommt. Oder wenn es erfährt, dass es mit einer bestimmten Reaktion einen unangenehmen Zustand beenden kann.

Zwei Beispiele: Ein Kind bekommt mit, dass es zwischen seinen Eltern häufiger kracht. Es versucht vielleicht, zu vermitteln und die aufgeregten Eltern zu beruhigen. Hört dadurch das bedrohliche Streiten auf, wird es sich tenden-

ziell häufiger so verhalten – und mit der Zeit eine Rolle daraus entwickeln, nämlich die des Familienschlichters.

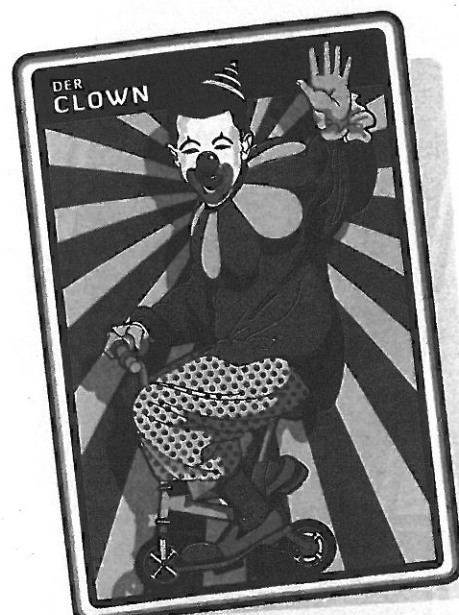
Ein anderes Kind reißt in einer spannungsgeladenen Situation Witze, alle lachen, und das Klima entspannt sich. Kommt das öfter vor, entwickelt es die Rolle des Familienclowns.

„Ich habe dazu eine simple ökonomische Theorie“, sagt Schwing. „Rollen entwickeln sich aus dem Zusammenspiel von Angebot und Nachfrage: Das Kind bietet etwas an, und die Eltern fragen

etwas nach. Eine Rolle kann sich dann herausbilden, wenn starke Bedürfnisse der Eltern zu bestimmten Talenten des Kindes passen.“

Der Familientherapeut beschreibt entsprechende Fälle aus seiner Praxis: Eine Mutter, die vom Leben gedemütigt wurde und ein geringes Selbstwertgefühl hat, bekommt einen Sohn. Im Krankenhaus deutet der Arzt auf den Hinterkopf des Neugeborenen und sagt: „Das wird bestimmt mal ein Kluger.“ Mutter und Vater sind beglückt. Der Junge bringt tat-

sächlich gewisse Talente mit und wird von den Eltern sehr zur Leistung motiviert. Er erfüllt das Bedürfnis der Familie, etwas Großes zustande gebracht zu haben, zum Beispiel ein kluges Kind. „Angebot – das Talent des Kindes – und Nachfrage – wir hätten gern ein Kind, das unser Selbstwertdefizit ausgleicht – kommen zusammen“, sagt Schwing. Das Kind lernt unbewusst: Wenn ich Leistung zeige, freuen sich meine Eltern besonders über mich. So verfestigt sich die Rolle des besonders tüchtigen Vorzeigekinds.



Er hat immer eine lustige Idee, bei der er sich im Zweifel selbst lächerlich macht. Hauptsache, er steht im Mittelpunkt.

Vorteile: Mit ihm kommt keine Langeweile auf. Und er hilft, das Leben leichter zu nehmen.

Nachteile: Es ist nicht nur Klischee: In Clowns steckt oft eine traurige Seele.

Pflegeanleitung: Mitlachen, aber auch ernst nehmen. Soll er seine rote Nase absetzen, gelingt das meist am besten im Vieraugengespräch.



Sie ist auf der Welt, um geliebt zu werden, vor allem von den Eltern, und gewohnt, dass man ihr die Wünsche von den Augen abliest.

Vorteile: Die Familie hat eine Sonne, um die sie sich drehen kann.

Nachteile: Alle anderen kommen zwangsläufig zu kurz, und das kann sich irgendwann böse rächen.

Pflegeanleitung: Mitspielen – oder klar Grenzen ziehen und die mit dem Untergang des Königreichs verbundenen Turbulenzen tapfer überstehen.



Ihm scheint nichts zu gelingen, und dann kommt auch noch Pech dazu. Das Sorgenkind der Familie.

Vorteile: Für jede Unterstützung kann man mit seinem Dank und seiner Loyalität rechnen.

Nachteile: Er bindet enorme Energien. Da kommen andere schon mal zu kurz.

Pflegeanleitung: Helfen und ermuntern, aber nicht bemuttern. Und genau hinschauen, denn auch er hat Stärken, die Förderung verdienen.



Es ist so schön im Hotel Mama, dass er sich dort auch mit über 30 noch versorgen lässt. Wenn er auszieht, bittet er dreimal täglich per Telefon um Rat und Hilfe.

Vorteile: Gibt den Eltern das Gefühl, gebraucht und geschätzt zu werden.

Nachteile: Hindert seine Eltern in deren Entfaltung und lebt mit dem Risiko der inneren Frühverreisung.

Pflegeanleitung: Grenzen setzen, in die Pflicht nehmen, hartnäckige Fälle aus dem Nest werfen.



Hält sich gern im Hintergrund und kommt auch gut allein klar. Ergreift von sich aus nie die Initiative für Familienaktivitäten.

Vorteile: Mit ihr sind Entscheidungen schnell gefällt – und zwar im Sinne der anderen.

Nachteile: Wer jemanden braucht, der sich schützend vor einen stellt, kann auf sie nicht zählen.

Pflegeanleitung: Fühlt sie sich wohl in Ihrer Haut, ist alles gut. Alleinreisende muss man nicht aufhalten.



Packt an, wo immer ihre Hilfe gebraucht wird. Eine loyale und unkomplizierte Leistungsträgerin im Familienbetrieb.

Vorteile: Ist starker Kitt für das Funktionieren des Familienlebens.

Nachteile: Die Gefahr, ausgenutzt zu werden, ist hoch. Fällt sie mal aus, ist die Lücke groß.

Pflegeanleitung: Sie hat verdient, dass man es sich in ihrem Windschatten nicht zu gemütlich macht. Und dass sie etwas zurückbekommt.

Rollen einzunehmen ist in vielen Fällen nützlich

Ein anderes Beispiel für diesen Mechanismus ist der Fall einer fünfköpfigen Familie, in der die älteste Tochter dazu neigt, Verantwortung zu übernehmen. Die Mutter freut sich darüber und bestärkt sie darin. Der Therapeut: „Es entwickelt sich eine Rolle, die wir Elternkind nennen: ein Kind, das in Elternfunktionen hineinwächst, verantwortlich ist und später eine gute Führungskraft abgibt.“

Auch Geschwister beeinflussen die Rollenfindung: Erntet der Ältere viel Lob

für eine bestimmte Begabung, versuchen die Jüngeren meist, auf anderen Gebieten hervorzuragen. Der „evolutionäre Rüstungswettlauf um die Gunst der Eltern“, wie es der amerikanische Psychologe Frank J. Sulloway nennt, findet im subtilen Zusammenspiel mit den Eltern statt. Schwing: „Es geht um die Frage: ‚Wofür bekomme ich Aufmerksamkeit und Beachtung?‘“ Wenn der Platz des Leistungsträgers besetzt ist, und die Eltern es toll finden, dass der Jüngste so freigiebig und einfühlsam

ist, wird dieses Verhalten verstärkt: Aus dem Jungen wird dann vielleicht später ein Psychologe oder Sozialpädagoge.

Weniger Einfluss auf die Rollenbildung als häufig angenommen hat die Geburtenfolge. Zwar sind Erstgeborene tatsächlich dominanter und durchsetzungsfähiger als ihre jüngeren Geschwister und machen eher Karriere. Und unter Zweitgeborenen, resümierte Sulloway nach der Auswertung mehrerer Tausend Biografien, finden sich am ehesten radi-

kale Denker und Rebellen. Doch diese statistischen Effekte sind nur so schwach ausgeprägt, dass sich daraus keine Regel ableiten lässt.

Ob Vorzeige- oder Sorgenkind: Rollen einzunehmen ist normal. Die „Rollenspiele“ bringen Verlässlichkeit ins Zusammenleben und erweisen sich in vielen Situationen als nützlich. Schwierig wird es, wenn Menschen auf nur eine oder zwei Rollen festgelegt sind, weil sie in ihrer Familie keine Flexibilität gelernt haben. Denn jede Rolle gestattet nur be-

stimmte Ausschnitte des Lebens: Tüchtigen Kindern fällt es oft schwer, herumzutoben und ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Sonnenschein-Kinder, die in der Familie für gute Stimmung sorgen, können sich schlechter abgrenzen oder wütend werden. Der Familienclown neigt dazu, ernste und traurige Gefühle zu unterdrücken.

Menschen mit zu starrem Rollenverhalten fehlen also bestimmte Lebensqualitäten. Das mache sie anfälliger für Krisen, sagt Schwing. So landeten viele

Elternkinder in späteren Lebensphasen wegen Stressproblemen beim Coaching. „Als Menschen mit viel Verantwortung in Führungspositionen übernehmen sie sich leicht und schliddern nicht selten in ein Burnout hinein.“

Solche Krisen bieten jedoch auch die Chance, sich der eigenen Einseitigkeit bewusst zu werden – und aus festen Verhaltensmustern auszubrechen. Dazu muss nämlich „ein gewisser Leidensdruck da sein, um dann bewusst andere Wege einzuschlagen“.