

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 7-8: Nicht vergessen : frische Küchenkräuter

Artikel: Beziehungsgeflecht Familie
Autor: Cierpka, Manfred / Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557902>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Beziehungsgeflecht Familie

Liegt die Annahme nahe, dass die Ursachen der seelischen Störung oder Neurose eines Patienten im familiären Umfeld zu suchen sind, wird in der systemischen Therapie die ganze Familie einbezogen, denn oft nehmen die Angehörigen Einfluss auf das Gesundheits- und Krankheitsverhalten. Selbst wenn wir unsere Familie, unsere Eltern, Grosseltern verlassen haben, wirken sie noch in uns nach. Jede Familie ist ein System aus Menschen mit besonderen Rollen, Normen und Mythen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Weder Familienzwise noch Aufbegehren

können diese Verstrickungen lösen. Wir suchen gleichzeitig Liebe und Abgrenzung, Nähe und Distanz, und tapen weiter im Dunkeln, welche Kraft uns hier eigentlich antreibt. Welche Muster wirken in uns und wie können wir sie unterbrechen? Die Erfahrung und zahlreiche Studien beweisen: Mit Hilfe der Familientherapie lassen sich die Wogen glätten. Verhärtete Strukturen und festgefahrene Situationen bessern sich oder lösen sich durch die therapeutische Intervention auf. Über die Möglichkeiten der Familientherapie sprach Christine Weiner mit Prof. Dr. Manfred Cierpka in Heidelberg.

GN: *Wieso ist Ihnen in Ihrer Arbeit nicht nur der Patient oder Klient, sondern auch sein menschliches Umfeld so wichtig?*

Prof. Cierpka: Zunächst ist es so: wenn wir uns mit Familien treffen und mit Familien arbeiten, dann schauen wir uns die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern an und überlegen, wie wir durch unsere Fragen und Interpretationen bewirken können, dass sich Veränderungen im Umgang der Familienmitglieder untereinander ergeben. Die Hypothese dahinter ist, dass sich ein Problem oder ein Symptom, das sich im Zusammenhang mit gestörten Beziehungen zeigt, verändert, wenn sich die Beziehungen verändern. Es gibt ja in der Psychologie verschiedene Schulen. Als *Verhaltenstherapeut* arbeite ich mit dem einzelnen Patienten an seinem Verhalten. Als *Analytiker* betrachte ich mir seine innere Welt, das, was ihn innerlich treibt, achte auf seine Phantasien und konflikthaften Gefühle. Der Focus liegt mehr in der Innenwelt. Die *systemischen Therapeuten* schauen, auch wenn sie mit einer einzelnen Person arbeiten, wie der einzelne in Beziehung zu seinen Mitmenschen steht. Egal, ob im Berufs-

leben oder in der Familie, die Beziehungen werden mitbetrachtet.

GN: *Kommt bei Ihnen die ganze Familie zur Therapie?*

Prof. Cierpka: Zum Erstgespräch kommen in der Regel fast immer alle Familienmitglieder. Allerdings ist es nicht notwendig, dass zu jeder Sitzung alle mitkommen. Je nach Problemstellung genügen manchmal auch nur Teile der Familie. Das muss man allerdings immer individuell betrachten. Wer für die Beratung notwendig ist, hängt auch vom jeweiligen Konflikt ab.

GN: *Ganze Familien gehen in Therapie, aber gesellschaftlich ist der Trend zu erkennen, dass es immer mehr familiäre Störungen gibt.*

Prof. Cierpka: Ich würde es so formulieren: Die Familien sind immer belasteter, und es wird immer mehr von ihnen gefordert. Wenn man die ganze Diskussion um die Flexibilisierung betrachtet, was gefordert wird und was die Menschen allein schon in der Arbeitswelt leisten müssen, erklärt sich, dass die Menschen mit ziemlich vielen Sehnsüchten zurück in die Familien kommen. Die Familie soll vieles von dem kompensieren, was draussen in

Bei Familien- und Erziehungsproblemen sucht man heute eher die Hilfe von Beratungsstellen. Doch ist die Schwelle immer noch (zu) hoch.

der Gesellschaft mit harten Ellenbogen ausgefochten wird. In der Anforderung ein heiles Nest zu sein, ein Ort der Harmonie und des Zusammenhalts, ist die Familie von heute überlastet. Die Wünsche und Vorstellungen sind riesig, und die Paare werden durch diese Idealisierungen überfordert. Es entsteht Spannung im System.

GN: *Wie kommen die Menschen zu Ihnen, von alleine oder werden sie vom Arzt überwiesen?*

Prof. Cierpka: Generell ist die Schwelle gegenüber der Psychotherapie sicherlich niedriger geworden. Das gilt auch für die Familientherapie. Bei Erziehungsschwierigkeiten nutzt man heute eher die Hilfe einer Beratungsstelle. Man könnte es aber auch so sehen, dass die Schwelle noch immer hoch ist. Da wir eine Universitätsabteilung sind, bekommen wir viele Überweisungen. Unser Schwerpunkt ist aus diesem Grund auch besonders gelagert. Wir bekommen spezielle Fälle innerhalb der Klinik, medizinische Fälle wie Tumorpatienten und ihre Familien oder gynäkologische Fälle, zum Beispiel die Fragestellungen, die sich bei der Unfruchtbarkeit eines Paares ergeben. Wir haben eine Spezialambulanz für Säuglinge und ihre Eltern, wenn die Säuglinge Essstörungen haben oder exzessives Schreien und Schlafstörungen zeigen. Es kommen auch Eltern, die mit den Trotzanfällen ihrer Kleinkinder nicht klar kommen.

GN: *Mit welchen Methoden arbeiten Sie?*

Prof. Cierpka: Es gibt verschiedene Ansätze in der Familientherapie, und wir benützen diese je nach Problemstellung. Das ist ja auch so in der Einzeltherapie. Man muss sich das Problem des Patienten anschauen und sich dann die Frage stellen, mit welcher Methode kann ich zu welcher Zeit und wie lange dieses Problem bearbeiten. Man kann nicht seine Methode über den Patienten stülpen.

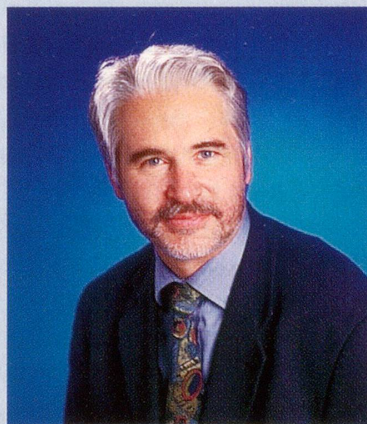
GN: *Wenn Sie systemisch arbeiten, interessieren Sie sich dann nur für das Hier und Jetzt oder auch für die Abnen?*

Prof. Cierpka: Die Mehrgenerationentherapie ist eine Grundlage. Zu überlegen, wie sich über die Generationen hinweg Konflikte,

Phantasien, Gefühle tradieren – die zum Teil auch in Mythen gebunden sind – und wie sie dann im «Jetzt» wirksam werden, ist die eine Fragestellung. Gleichzeitig muss man sich anschauen, wie die aktuellen Beziehungsmuster in der Gegenwart sind. Das alles ist für mich untrennbar. Die Entscheidung ist: wo sieht man den Schwerpunkt? Bei manchen Patienten ist es vielleicht gut, nur im Hier und Jetzt zu schauen, weil sie sich in die Vergangenheit flüchten, die Erklärungsansätze immer bei den Eltern suchen, vor der eigenen Verantwortung davonlaufen. Bei anderen wiederum muss man sehr in die mehrgenerationale Perspektive gehen, um die alten Verarbeitungsmuster aufzudecken. Dank dieses Blicks zurück erhalten die Menschen oft eine Einsicht, warum sie so handeln, wie sie handeln.

GN: *Wenn man an die Familie Kennedy*

Professor Dr. Manfred Cierpka



ist Facharzt für Psychiatrie, Facharzt für psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytiker. Er ist Herausgeber und Autor zahlreicher Veröffentlichungen und Fachbücher in der Familienforschung, Familiendiagnostik und Psychotherapie.

Kontakt:

Prof. Dr. med. M. Cierpka
Ärztlicher Direktor der Abteilung für
psychosomatische Kooperationsforschung
und Familientherapie
Universität Heidelberg
Bergheimer Strasse 54
D 69115 Heidelberg

denkt, lautet das der Familienmythos «Wir dürfen nicht glücklich sein» oder «Einer muss immer geben»?

Prof. Cierpka: Ich sehe den Mythos in dieser Familie erst einmal hinsichtlich der Leistung. Als Einwanderer fühlten sie sich besonders herausgefordert. Den Mythos würde ich nennen «Wenn wir zusammenhalten, dann schaffen wir die grössten Leistungen!» Diesen wahnsinnigen Erwartungsdruck hat jedes Kennedy-Kind gespürt. Er ist natürlich hochriskant, weil man schnell fallen kann. Ich sehe also die vielen Unglücksfälle in dem wahnsinnigen Risiko, dem sich diese Familie aussetzt. Deswegen passiert so viel, aber deswegen erreichen sie auch diese hohen Leistungen.

GN: Sind solche Familienmuster überhaupt zu unterbrechen? Ich denke dabei auch an Streit, der sich über Generationen hinweg immer wieder entfacht.

Prof. Cierpka: Bei dieser mehrgenerationalen Perspektive kann man immer in die Vergangenheit schauen und aufzeigen, was sich ständig wiederholt; man kann aber auch sagen: Die jetzige Generation – also *wir* – hat die Chance, das zu lösen, was unsere Eltern, Grosseltern nicht lösen konnten. Solch eine Sicht ist eine Chance, etwas zu durchbrechen. Wenn ich mir in meiner Arbeit die Familien betrachte, in denen viel Gewalt vorkam, schon bei den Eltern und Grosseltern, dann sehe ich auch, wie diese Familien oft heute mit dem Problem der Gewalt kämpfen. Wenn z.B. Mütter Gefahr laufen, Säuglingen gegenüber gewalttätig zu werden. Ich sehe, wie sie kämpfen, um diesen Gewaltzirkel zu durchbrechen. Ich würdige da den fruchtbaren, konstruktiven Ansatz: Jetzt ist die Chance, etwas anders zu machen. Und dadurch, dass diese Menschen in die Beratung kommen, gibt es die Chance auch tatsächlich. Die Therapie wirkt wie ein «Unterbrecher» des Kreislaufes. Aber diese Funktion müssen nicht Therapeuten, sondern können auch Ehepartner füreinander übernehmen.

GN: Mädchen, die im Heim leben, geben ihre Kinder auch oft wieder in ein Heim. Eigentlich müssten doch diese Mütter alles

darum geben, dass ihre Kinder in einer intakten Familie aufwachsen.

Prof. Cierpka: Diese Tatsache fällt bei uns in die Diskussion des Wiederholungszwangs, der über die Generationen hin wirkt. Eine mögliche Antwort wäre: Dadurch, dass diese Mädchen keine anderen Beziehungs-/Familien-Modelle hatten, greifen sie auf Beziehungsmuster zurück, die ihnen vertrauter sind, obwohl sie für sie schlechter sind. Denn das Neue, nämlich die Idee einer intakten Familie, macht ihnen noch mehr Angst. Eine andere Sicht ist: Es wiederholt sich immer das, was nicht gelöst wurde, aber jede Wiederholung trägt die Chance in sich, es anders zu machen. Das heisst, man wiederholt so lange, bis man es irgendwann unterbricht. Ähnlich wie man in Träumen immer das gleiche erlebt, bis es dann endlich im Alltag gelöst wurde. Auf ihren Fall übertragen: die Mädchen binden sich an einen Mann, um alles anders zu machen, und suchen sich unbewusst jemanden aus, der sie sitzen lässt, keine Verantwortung übernimmt. Aber diese Mädchen haben ja eine Idee dabei, nämlich die, es könnte anders sein.

GN: Was sagen Sie zu dem Begriff: Familienmobbing?

Prof. Cierpka: Sie meinen die Sündenbockdynamik. Das ist ein ganz häufiges Phänomen.



Einer in der Familie wird zum Sündenbock erklärt, damit man nicht auf die eigenen Konflikte und Schwierigkeiten schauen muss. Auch das kann sich über die Generationen übertragen, lässt sich aber in den Familiengesprächen schnell klären. Das wird auch relativ schnell angesprochen, weil ansonsten der Sündenbock gar nicht mehr mitkommt, weil er sonst auch innerhalb der Therapie zum Sündenbock gemacht wird und er ja eigentlich hofft, dass die Therapeuten darauf achten. Man muss da als Therapeut gleich reagieren, sonst hat man schnell verloren und der Sündenbock kommt nicht mehr mit. Man muss ihn stützen, aus dieser Situation herauszukommen, ohne gleich die andere Seite zu beschämen, was sie da gemacht hat. Man muss es halt im Funktionszusammenhang erklären: dass das «System Familie» keine andere Möglichkeit hatte es «so» zu machen, aber dass es auch «anders» geht.

GN: *Wie lange kommen die Familien zu Ihnen?*

Prof. Cierpka: Das ist sehr unterschiedlich. Manche Familie kommen nur zur einer Sitzung, die meisten kommen zu vier bis zehn Sitzungen – was relativ kurz ist – und dann gibt es welche, die zwischen 10 und 20 Sitzungen kommen, und in seltenen Fällen benötigen



Familien 30 und noch mehr Sitzungen lang unsere Hilfe.

GN: *Erkennen Sie die Muster/Mythen der Familien auf Anhieb?*

Prof. Cierpka: Nein. Bei Mythen ist das schwer. Aber im ersten Gespräch bekommt man ganz gut heraus, was derzeit in dieser Familie «läuft». Dann ist oft ein zweites Gespräch notwendig, um zu verstehen, wie die Familienmitglieder so geworden sind, wie sie sind. Man geht im Stammbaum zurück. Im dritten Gespräch versucht man, das zusammenzubringen. In unserer Arbeit versuchen wir, mindestens drei Generationen zurückzugehen, noch besser sind jedoch vier. Um das nachzuforschen, braucht es allerdings mehr Zeit.

GN: *Wo sehen Sie die Grenzen der Familientherapie? Bei welchen Familien ist es aussichtslos?*

Prof. Cierpka: Zunächst einmal sehe ich Indikationen für andere Therapieansätze wie Einzel- oder Paartherapie, die dann möglicherweise hilfreicher sind. Es gibt natürlich auch Familien, bei denen wir nicht alle Probleme lösen können. Oft handelt es sich dabei um sogenannte Multiproblemfamilien, die also nicht nur ein Problem haben, sondern ganz viele, und wo man gar nicht weiss, wo man anfangen soll. Man geht ein Problem an und fünf bleiben offen. Das ist dann auch für diese Familien oft sehr enttäuschend. Dann gibt es Familien, wo viel gehandelt und wenig geredet wird. Immer, wenn spontan und impulsiv gehandelt wird und man das nicht mehr ins Gespräch bringt, kann das für eine Familientherapie auch problematisch werden. Aber ansonsten finde ich die Familiengespräche eigentlich immer gut, wenn sie so geführt werden, dass es für die Familie hilfreich ist. Das ist eine Frage der Technik.

GN: *Gibt es bei der Familientherapieforschung auch Untersuchungen im Labor?*

Prof. Cierpka: Ja, zum Beispiel bei den Säuglingen. Wir filmen eine Fütterungsszene und lassen die dann in Zeitlupe, Bild für Bild, ablaufen: Wo und unter welchen Umständen dreht das Kind den Kopf von der Mutter weg, wann zu ihr hin? Man kann auf diese Weise den

«Tanz» zwischen dem Baby und der Mutter sehr gut beobachten. Wir suchen gute und weniger gute Stellen heraus und zeigen diese der Mutter beziehungsweise den Eltern. In der Regel bitten wir die Männer mitzukommen, was sie nicht immer machen. Die Eltern können anhand des Filmmaterials erkennen, wie Mutter und Kind auf einander reagieren. Das zu sehen, ist für die Mütter sehr hilfreich! Mit Hilfe dieses Mediums ergibt sich eine Laborsituation. Anhand der Bilder können wir den Müttern konstruktiv vermitteln, was sie alles verändern können! Das ist ganz wunderbar. Es gibt viele Möglichkeiten, mit Film zu arbeiten. Man kann auch eine Familie in ein Zimmer setzen, ihr einen Stadtplan geben, und sie soll miteinander diskutieren, wie man am schnellsten von

A nach B kommt. Dann filmt man das und schaut: Wie gut sind die miteinander koordiniert? Wer hat das Wort, wer übernimmt welche Aufgaben?

GN: *Gibt es in Ihrer Arbeit den ganz bewussten Moment der Versöhnung?*

Prof. Cierpka: Ja, das gibt es bei vielen zerstrittenen Familien. Ich habe da eine Familie im Sinn, die seit vielen Jahren zerstritten ist. Die Mitglieder, die sich nicht mehr gesehen haben, werden demnächst aus der ganzen Bundesrepublik anreisen, um sich das erste Mal seit Jahren wieder zu treffen. Wir haben mit den Eltern gearbeitet, und die Kinder werden kommen. Wie die Familie wieder auseinandergehen wird, weiss man nicht. Ich finde es wichtig, in solche Gespräche nicht mit der erklärten Absicht der Versöhnung hineinzugehen, sondern zu schauen, was in der Familie möglich ist. Manchmal gibt es auch Vorfälle in der Familie, da ist es ganz schwierig, die Versöhnung hinzubekommen.

GN: *Kann die Rolle, die Bedeutung, von Vater und Mutter heute überhaupt noch so erfüllt werden, wie wir uns das idealerweise ausmalen?*

Prof. Cierpka: Laut verschiedener Studien wollen noch immer 95 Prozent aller Jugendli-

chen irgendwann einmal eine Familie gründen. Allerdings wollen sie nicht mehr so viele Kinder haben, und das hat auch etwas damit zu tun, dass man dadurch als Eltern mehr strapaziert ist. Frauen wollen sich auch immer häufiger beruflich verwirklichen. Das führt zu einer familiären Belastung, die nur mit Hilfe des Mannes behoben werden kann. Auch mit Unterstützung des Staates müssen die Familien entlastet werden. Wenn das geschieht, dann bin ich davon überzeugt, dass Menschen heute nach wie vor gerne Eltern werden.

GN: *Aber Eltern haben heutzutage doch gar nicht mehr so viel Einfluss auf ein Kind?*

Prof. Cierpka: Ich bin vom Gegenteil überzeugt: wir müssten eine Propagandawelle ins Leben rufen, die besagt, dass die Kinder

das wichtigste Juwel sind, das wir in unserer Gesellschaft haben. Und die einzig wirklich gute Überlebenschance ist, sich um den Nachwuchs, die nächste Generation zu kümmern, und das tun wir zu wenig. Hier muss eine neue Wertediskussion in Gang gesetzt werden. Viele Eltern nehmen sich selbst zu wichtig, auch in ihren beruflichen Ansinnen, und das in einer Zeit, wo man sich sehr auf Kinder einstellen muss. Ein Beispiel: in den USA herrschte mehr Gewalt als in Deutschland- bei den Kindern und insbesondere bei den Jugendlichen. Die Zahlen gingen immer höher, die Delinquenten wurden immer jünger und immer mehr Frauen waren unter ihnen (übrigens eine Tendenz, die sich bei uns auch zeigt). Die Gewaltbereitschaft in den Schulen, die Erpressungen haben in den letzten fünf Jahren in den USA abgenommen. Vorgegangen war eine riesige Kampagne, die durch alle Fernsehsender ging und die als Grundlage hatte, dass Eltern sich wieder mehr um ihre Kinder kümmern müssten. Und wenn ich das hier verfolge, könnte ich mir vorstellen, dass das auch bei uns eine grosse Debatte werden wird. Über kurz oder lang werden die Eltern wieder mehr für ihre Kinder da sein müssen. • CW

Videoaufnahmen erlauben eine Aufzeichnung von alltäglichen Situationen, Diskussionen, Rollenspielen sowie eine Kontrolle und Auswertung durch den Therapeuten und die Beteiligten.