



Der Einfluss der Herkunftsfamilien und unsichtbarer Loyalitäten ist ein grundlegender Aspekt, den jeder Paartherapeut berücksichtigen muss. Unsere Familiengeschichte prägt stark unser Beziehungsverhalten und oft ohne unser Wissen. Die Erforschung dieses transgenerationalen Erbes ermöglicht es, versteckte Loyalitäten, familiäre Aufträge und Beziehungsmuster, die unbewusst in der Partnerschaft wiederholt werden, aufzudecken.

Ein Schlüsselkonzept ist die intergenerationale Übertragung von Beziehungsmustern. Wir neigen dazu, die Interaktionsweisen zu reproduzieren, die wir in unserer Herkunftsfamilie beobachtet und erlebt haben, ob sie nun gesund oder dysfunktional sind. Zum Beispiel kann eine Person, die in einer Familie aufgewachsen ist, in der Konflikte um jeden Preis vermieden wurden, Schwierigkeiten haben, ihre Meinungsverschiedenheiten in ihrer Beziehung auszudrücken. Im Gegenteil, jemand aus einer Familie, in der Wut die einzige Möglichkeit war, gehört zu werden, kann dieses Muster in seiner Liebesbeziehung weiterführen.

Sophie zum Beispiel ist mit einer depressiven Mutter und einem abwesenden Vater aufgewachsen. Sie hat sehr früh gelernt, sich um andere zu kümmern und ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. In ihrer Beziehung zu Paul hat sie dieses Muster unbewusst wiederholt, indem sie eine "Retter"-Position einnahm und ein Beziehungsdisequilibrium akzeptierte.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Einfluss der Elternbeziehungen auf die Wahl des Liebespartners. Wir neigen oft dazu, einen Partner auszuwählen, der die affektiven Themen unserer Kindheit reaktivieren wird, in einem unbewussten Versuch, diese zu lösen. So kann zum Beispiel eine Person, die unter Mangel an Zuneigung eines Elternteils gelitten hat, sich zu einem distanzierten und kaum demonstrativen Partner hingezogen fühlen, wodurch die

Verlusterfahrung reproduziert wird. Der Therapeut muss dem Paar dabei helfen, diese unterirdischen Dynamiken bewusster zu machen, damit sie sie überwinden können.

Paul, seinerseits, wurde von einer sehr ängstlichen und intrusiven Mutter aufgezogen. Indem er Sophie auswählte, fand er unbewusst eine ähnliche Dynamik wieder, in der er sich überwältigt und kontrolliert fühlte. Ihr "Verfolgungs-Rückzugs"-Beziehungsspiel ist nur die Wiederholung der Beziehungsmuster ihrer jeweiligen Kindheit.

Die familialen Loyalitäten und Loyalitätskonflikte sind ein weiteres zentrales Thema. Jeder trägt in sich ein System unsichtbarer Loyalitäten gegenüber seiner Herkunftsfamilie, das in Konflikt mit seinem Engagement in der Beziehung geraten kann. Zum Beispiel kann eine Person aus einer Familie, in der beruflicher Erfolg über alles geht, sich schuldig fühlen, Zeit für ihre Liebesbeziehung aufzuwenden. Oder jemand, dessen Eltern schmerzhaft geschieden sind, kann Schwierigkeiten haben, sich voll und ganz zu engagieren, aus Angst, ein ähnliches Scheitern zu erleben.

Sophie, die sehr nah an ihrer Mutter ist, hatte lange Schwierigkeiten, ihre Beziehung zu Paul zu priorisieren. Unbewusst bedeutete es für sie, sich voll und ganz in ihrer Beziehung zu engagieren, ihre Loyalität gegenüber ihrer Mutter zu verraten. In der Therapie konnte sie sich dieser Loyalitätskonflikt bewusst werden und lernen, sich auf eine gesündere Weise zu positionieren.

Die therapeutische Arbeit zielt darauf ab, eine gesunde Unterscheidung in Bezug auf die Herkunftsfamilien zu fördern. Ziel ist es, jedem Partner zu helfen, sich seiner familiären Erbschaft bewusst zu werden, zwischen dem, was er behalten möchte, und dem, was er loslassen möchte, zu unterscheiden und seine eigenen Lebensentscheidungen zu treffen. Dies ist ein Individuationsprozess, der es ermöglicht, sich von unsichtbaren Loyalitäten und einschränkenden familiären Aufträgen zu befreien.

Während der Therapie lernten Sophie und Paul, den Einfluss ihrer Familiengeschichten auf ihre Beziehungsdynamik zu erkennen. Durch die Erforschung ihrer Loyalitäten und Kindheitswunden konnten sie sich schrittweise davon lösen und eine gesündere und differenzierte Beziehung aufbauen, die auf ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen basiert.

Das Genogramm und der Stammbaum, vorgestellt in Unterkapitel "7-1", sind wertvolle Werkzeuge zur Erforschung des Einflusses der Herkunftsfamilien. Sie ermöglichen es, Beziehungsmuster und Loyalitäten zu visualisieren, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Der Therapeut kann auch therapeutische Rituale vorschlagen, wie im Unterkapitel "8-1" detailliert beschrieben, um die Differenzierung und Neugestaltung der Familienbindungen zu symbolisieren.

Als Sophie ihr Genogramm erstellte, wurde ihr bewusst, dass sie das Modell der

"Parentifizierung", das ihre eigene Mutter erlebt hatte, reproduzierte. Diese Erkenntnis war der Auslöser für sie, eine Differenzierungsarbeit zu beginnen und ihr inneres Kind zu heilen.

Die Begleitung von Paaren bei der Erforschung ihrer familiären Loyalitäten und ihres transgenerationellen Erbes ist eine grundlegende Dimension der Arbeit eines Paartherapeuten. Indem der Therapeut jedem Partner hilft, sich von seiner Geschichte zu differenzieren und sich in seiner Einzigartigkeit zu behaupten, ermöglicht er ihnen, eine freiere, bewusstere und erfüllendere Beziehung aufzubauen. Es ist eine faszinierende Reise in die Wurzeln der Liebe, um ihre Flügel besser ausbreiten zu können.

Wichtige Punkte zum merken :

1. Der Einfluss der Herkunftsfamilien und unsichtbarer Loyalitäten ist ein grundlegender Aspekt in der Paartherapie. Unsere Familiengeschichte prägt unser Beziehungsverhalten oft unbewusst.
2. Die intergenerationale Übertragung von Beziehungsmustern führt dazu, dass wir die in der Herkunftsfamilie beobachteten Interaktionsweisen reproduzieren, ob sie gesund oder dysfunktional sind.
3. Die Auswahl des Liebespartners wird oft durch die Elternbeziehungen beeinflusst, in einem unbewussten Versuch, die affektiven Themen der Kindheit zu lösen.
4. Familiäre Loyalitäten und Loyalitätskonflikte können das Engagement in der Beziehung beeinträchtigen. Jeder trägt ein System unsichtbarer Loyalitäten gegenüber seiner Herkunftsfamilie in sich.
5. Die therapeutische Arbeit zielt darauf ab, eine gesunde Unterscheidung in Bezug auf die Herkunftsfamilien zu fördern, indem sie jedem hilft, sich seiner familiären Erbschaft bewusst zu werden und seine eigenen Entscheidungen zu treffen.
6. Das Genogramm, der Stammbaum und therapeutische Rituale sind wertvolle Werkzeuge zur Erforschung der transgenerationellen Einflüsse und zur Symbolisierung der Differenzierung.
7. Die Begleitung von Paaren in diesem Prozess ermöglicht den Aufbau einer freieren, bewussteren und erfüllenden Beziehung, indem sie sich von unsichtbaren Loyalitäten und geerbten Beziehungsmustern lösen.