

„Aus der **Familiendynamik** kommt man nicht so einfach raus“

Äußerliche Ähnlichkeiten zwischen Eltern und ihren Kindern sind vorprogrammiert. Es gibt aber auch immer wieder Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen, in denen wir unsere Mütter oder Väter wiedererkennen.

Interview / **Christoph Kraft** Fotos / **Mario Berger**



ZUR PERSON

Nicole Winkler ist psychologische Beraterin und studierte Kriminologin. Sie hat Qualifikationen als Anti-Aggressivitäts-Trainerin, Traumapädagogin und in der systemischen Aufstellungsarbeit. In einer Fachberatungsstelle der Straffälligenhilfe in Heilbronn arbeitet die 51-Jährige mit jugendlichen Mehrfachtätern, in ihren Praxen in Heilbronn und Füssen arbeitet sie mit Paaren und Einzelpersonen. Außerdem leitet sie deutschlandweit Fortbildungen und Supervisionen.

Bei der Methode „Bodenanker“ geht es darum, sich in die Beziehungen zu seinen Nächsten hineinzusetzen (repräsentiert durch bunte Papiere auf dem Boden).

Manchmal ertappen wir uns dabei, genauso wie unsere Eltern zu handeln. Was übernehmen wir von Mama und Papa? Und ist das gut so? Christoph Kraft sprach im Interview mit Nicole Winkler, einer Psychologischen Beraterin aus Heilbronn. Die 51-Jährige setzt ihren Klienten den Spiegel vor, um deren Einstellung zu erkennen.

Frau Winkler, was für Menschen kommen zu Ihnen?

Nicole Winkler: Ein Großteil der Menschen, die zu mir kommen, hat ein Trauma in unterschiedlichster Form. Meistens sind sie zwischen 25 und 60 Jahren alt, oft sind

Beziehungsprobleme ein großes Thema oder sie möchten zu sich selber finden. Viele fühlen sich, als hätte ihnen jemand den Stecker gezogen. Sie sind mit sich unzufrieden, wissen aber nicht, was los ist, oder eine Persönlichkeitsentwicklung steht an.

Wie stellen Sie sich eine gelungene Beratung vor?

Winkler: Wenn der Auftrag, den mir ein Patient gibt, erfüllt ist. Meine Klienten sollen ein Ziel formulieren, zum Beispiel: „Ich will ein besseres Verhältnis zu meinem Mann.“ Mich freut es, wenn sie dann nach ein paar Sitzungen sagen können: „Ich fühle mich frei und angekommen“ oder „Es hat sich unglaublich viel verändert“.

Was übernehmen wir oft von unseren Eltern, auch im Hinblick auf Konflikte?

Winkler: Häufig sind es Glaubenssätze, die wir von unseren Eltern übernehmen, die uns dann gefangen halten, wie „Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe“. Als Kind sind unsere Eltern für uns Vorbilder. Erst in der Pubertät entscheidet sich dann, ob das Kind



sich eher an Mama oder Papa orientiert. Zum anderen übernimmt man die Konfliktkultur aus der Familie. Werden die Kinder eher rausgehalten oder wird vor den Kindern diskutiert und sich gegenseitig beleidigt? Das führt oft dazu, dass sich das Kind mit dem vermeintlichen schwächeren Elternteil solidarisiert. Gerade bei Paar-Konflikten hört man manchmal seinen Papa oder die eigene Mama sprechen. Wenn dann der Partner sagt: „Du bist wie deine Mutter“, ist der Konflikt vorprogrammiert und die Trigger sind gesetzt. Ein Beispiel ist die Ehefrau, die wie ihre Mutter es schon getan hat, versucht, ihrem Mann zu gefallen und sich ein neues Kleid kauft. Beim Mann, welcher eher aus einfachen Verhältnissen kommt, wurde immer sehr auf das Geld geachtet, aus Angst vor Armut. Er reagiert sofort sehr verärgert und zornig auf seine Frau, als sie ihm das neue Kleid zeigt. In der Situation hilft es dem Mann, durchzuatmen und sich zu sagen: „Sie macht es für mich.“

Ist das gut? Oder in welchen Bereichen sollten wir unbedingt eigene Wege gehen?

Winkler: Das Kind kann sich seine Eltern nicht aussuchen. Das ist kein Wunschkonzert, wir nehmen als Kinder das, was wir von unseren Eltern bekommen. Nicht mehr und nicht weniger! Wenn wir allerdings von unseren Eltern etwas erwarten, was uns die Eltern gar nicht geben können, sind wir nicht frei. Auch bei meiner Arbeit mit Straffälligen kommt immer wieder das Thema Eltern auf. Dann sage ich immer: „Deine Eltern sind deine Wurzeln. Ohne deine Eltern gäbe es dich nicht. Die Mama hat ihr Leben für dich gegeben, sie hätte bei der Geburt sterben können.“ Das stimmt sie oft sehr nachdenklich und macht sie fried-

lich. Man sollte den Eltern Dankbarkeit für das Leben entgegenbringen. Wir kommen aus der Familiendynamik nicht so einfach raus. Denn wenn mein Vater zum Beispiel Alkoholiker ist, werde ich auch Alkoholiker oder werde ein so strikter Anti-Alkoholiker, dass ich später meine Partnerin für jeden Tropfen Alkohol verurteile. Dann geht es darum, den Vater nicht zu verurteilen, ihn anzunehmen wie er eben ist und zu sagen: „Ich nehme dich an, wie du bist, aber ich mache es anders als du.“

Was kann man tun, wenn das, was man von den Eltern übernommen hat, einem nicht gefällt?

Winkler: Man sollte den Mut haben, zum Grund der Probleme durchzudringen, nicht nur auf der oberflächlichen Ebene das Verhalten ändern. Es geschehen Dinge im Leben immer wieder. Im besten Fall spürt man einen tiefen Frieden gegenüber den Eltern und ist

zufrieden mit sich selbst und kann das Leben annehmen: „Ich gehe meinen eigenen Weg“ – das ist eine ganz andere Motivation als zu sagen: „Ich will nie so werden wie Mama!“ Es geht nicht darum, den Eltern zu verzeihen, wenn eine tiefe Verletzung vorliegt. Frieden mit meinen Wurzeln zu schließen, damit ich in Ruhe weiterleben kann, ist die Motivation.

Gibt es grundlegende Regeln, die man bei Konflikten beachten sollte?

Winkler: Man sollte versuchen, sich mental aus der Situation herausziehen. Ein guter Tipp ist, den Platz zu wechseln. Dazu muss man nicht mal aufstehen, es reicht, sich zurückzulehnen oder den Kopf zu drehen. Das verschafft Zeit. Außerdem hilft es, sich zu fragen, warum mich eine bestimmte Aussage so antriggert.

Vielen Dank für das Interview!



Beim Familienstellen geht es darum, Holzfiguren auf einem Tisch in Beziehung zu mir aufzustellen. Dabei geht es um die Entfernung und die Blickrichtung.