

Ablösung von den Eltern

*Psychologisch-theologische Anmerkungen
zum Verhältnis der Generationen*

von Cornelia und Martin Weyer-Menkhoff



Eltern und Kinder: ein Thema, das starke Gefühle weckt. Und ein Thema, das entscheidend vom kulturellen Umfeld bestimmt wird. Es geht um einen Prozess, in dem unterschiedliche Phasen und unerwartete Wendungen durchlebt werden – selbst im Alter noch. In seinem Verlauf stellen sich beide Seiten Fragen nach gegenseitiger Wahrnehmung, nach Wertschätzung, Grenzen, Respekt und dem Umgang mit Schuld.

Eltern¹ hegen gemeinhin den Wunsch, ihre Kinder zu gesunden, lebensstüchtigen, erfolgreichen, verantwortlichen und zufriedenen Menschen heranzuziehen. Je nach eigenem Erfahrungshorizont als Kind werden die Eltern Verhaltensweisen reaktivieren oder bewusst vermeiden, um das Beste für ihr Kind zu ermöglichen. In diesem Bestreben vermitteln sie Werte, reichen Traditionen weiter, geben Lebensmodelle vor, und dies sowohl bewusst als auch unbewusst. Auf diesem Weg bringen

sich Eltern als ganze Personen ein, mit ihren Gaben und Schwächen. Dabei erleben sie bisweilen in voller Wucht ihre eigenen Grenzen, Gefühle von Angst, aber auch Erfahrungen von Stolz und Freude am Werden der Kinder.

Wie verhält es sich nun, wenn der christliche Glaube eine lebensgestaltende Rolle für die Eltern spielt? Als wenn es für Eltern nicht genug Aufgaben gäbe, kommt mit dem Glauben sicher eine Hilfe, oft aber auch eine zusätzliche Herausforderung hinzu. Vor allem müssen,

was zu selten geschieht, Erziehung und Glaube auseinandergehalten werden, sonst könnte es so aussehen, als stünden Gott und die Eltern auf der einen Seite und die Kinder auf der anderen. Man könnte von einer Art „Gewalten“teilung sprechen. Andererseits sollen Eltern vor und mit den Kindern ihren Glauben leben. Das kann gelingen und Freiheit und Freude erzeugen. Aber wie oft gelingt es nicht, und die Kinder werden abgeschreckt, bedrückt, gar lebenslang „evangeliumsimmun“. Haben vielleicht die Eltern ihren Glauben selbst nicht als Befreiung, sondern als Last gelebt?

Eltern kommen in der Bibel nicht so gut weg, wie man hinsichtlich der jüdisch-christlichen Tradition hoch aufgehängter Elternehre meinen möchte. Die Ehre, von der im vierten Gebot die Rede ist, stellt ja nicht auf den Gehorsam der Kinder ab, sondern auf Ehrfurcht und Pflege der Alten, weil sie an Gottes Seite Mitschöpfer waren. Ferner wird hohes Alter als Segen verstanden. Ansonsten aber erscheinen Eltern pädagogisch wenig geeignet, es sei denn, sie schaffen es nach Psalm 78, ihr eigenes Versagen im Erziehungsprozess zu thematisieren. Kinder zu haben, wird, was für die Antike revolutionär ist, als Segen verstanden. Die vielen Geschlechtsregister des AT und NT sind Zeichen dafür, dass der Gott des Werdens generativ am Werk ist. Die Beschäftigung mit dem Generationenverhältnis, mit den Nahtstellen ist so auch theologisch relevant.

SÖHNE UND TÖCHTER

Für erwachsene Kinder stellen sich wichtige Fragen: Wie war das mit den eigenen Eltern? Was prägte uns, was sie? Was will ich? Die Muster, die wir erlernt und unhinterfragt übernommen haben, wirken, denken wir an die Auseinandersetzungsfähigkeit in problematischen Situationen, die Beziehungsfähigkeit u. v. m. Spätestens mit der eigenen Elternschaft tauchen diese Themen und die damit verbundenen Fragen wieder auf.

Da scheint es von Vorteil, wenn man auf erste ablösungsrelevante pubertäre (mitunter radikal übersteigerte) Abgrenzungserfahrungen zurückblicken kann. Grundlegende, lebensentscheidende Fragen standen an, wie sie möglicherweise nie mehr in solcher Schärfe gestellt werden: Wer bin ich? Was gibt meinem Leben Sinn? Wo will ich hin? Diese Fragen orientieren und reiben sich an dem, was in der Familie und von weiteren Bezugspersonen vorgelebt wurde. Im anderen Extrem bleibt ein Nachdenken über eigene Werte, Ziele, persönliche Eigenheiten, Schwächen wie Fähigkeiten aus; stattdessen wird eine an elterliche Vorgaben angepasste Haltung eingenommen. So bewegen sich erwachsene Kinder zwischen den Polen von großer Ablehnung und zu großer Anpassung.

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Alter ökonomischer Unabhängigkeit, auch eigener Elternschaft nach hinten verschoben. So ist eine abgeschlossene berufliche Ausbildungsphase verbunden mit ökonomischer Unabhängigkeit oft erst um die dreißig gegeben. Die anstehenden Lebensaufgaben wie berufliche Orientierung, Partnersuche, Familiengründung und Organisieren des

Lebensrahmens drängen sich vor und scheinen wichtiger als die Reflexion existenzieller Grundfragen.

ABLÖSUNG VON DEN ELTERN

Worum geht es dabei, was steht auf dem Spiel? Ein Blick in die Bibel lässt uns bei Adam und seiner „Männin“ fündig werden. Die Urgeschichte (Gen 1-11) beschreibt, erläutert und begründet ja die gegenwärtigen Urbefindlichkeiten von Mensch (hebr.: adam) und Welt. Als Gott im Garten Eden dem Adam gegen seine Langeweile und Hilflosigkeit eine, wie er sie nennt, Männin aus seiner Seite an seine Seite stellt, beendet dieser sein Liebeslied auf den ersten Blick unpassend. Ohne Rücksicht auf den Erzählfluss ist plötzlich von Vater und Mutter die Rede: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, und sie werden sein ein Fleisch (eine Familie)“ (Gen 2,24). Es wird verständlich, wenn man sich klarmacht, dass wir uns hier in einer erklärenden Ur-Geschichte befinden. In dieser Ur-Zeit der Verliebtheit wird sofort darauf hingewiesen, dass eine Liebesbeziehung nur gelingen kann, wenn – hier übrigens matrilinear – zuvor Vater und Mutter verlassen werden. Natürlich ist das erst einmal physisch gemeint, aber das Psychische ist wohl mitgedacht, wenn das Wort, das dort für „verlassen“ steht, in den Blick kommt. Im Hebräischen ist es der Terminus technicus für „scheiden“, „trennen“, ein scharfes Wort. Der Mann muss sich von Vater und Mutter „scheiden“, sonst wird es mit der neuen Beziehung nichts. Diese Ureinsicht der Urgeschichte wird im Neuen Testament nicht weniger als dreimal zitiert.

Ablösung von den Eltern macht frei für neue, tiefe Bindungen. Sie wirkt sich auf jedweden Umgang mit Menschen aus. Meine Begegnungs-, Beziehungs- und Bindungsfähigkeit ist zentral berührt. Ohne eine Reflexion, ein Gespür für die Beziehungsgestaltung in der Herkunftsfamilie und die Fähigkeit, dies zu verbalisieren, wird es schwer möglich, etwas wirklich Neues, im Kern anderes zu leben. Zu groß ist die Gefahr, in bekannten Fahrwassern zu schwimmen, oft gegen die eigene Wahrnehmung und das eigene Wollen. Unbewusste Strebungen, unwillkommene Gefühle, vielleicht auch für einen selbst verborgene Bedürfnisse und Impulse trüben die eigene Wahrnehmung und das Verhalten. Deshalb ist es gerade in diesem so wichtigen Lebensbereich nötig, Klarheit darüber zu gewinnen, welche Bilder und Beziehungsmuster mich geprägt haben. Mancher Beziehungskonflikt würde ein anderes Gewicht bekommen, wenn ich eine hinreichende Sprachfähigkeit und Mut zur Auseinandersetzung erworben hätte. Dies allerdings setzte Interesse und ein Bewusstsein für die Bedeutung einer solchen Auseinandersetzung voraus.

Es geht um nichts weniger als das kostbare Geschenk eines originalen, authentischen Lebens. Martin Buber nennt es „das Himmelsbrot des Selbstseins“. Zu diesem Geschenk tragen viele bei. Neben den Elternpersonen sind dies z. B. die Großeltern, Tanten, Lehrer – all die vie-

len, die eine tiefere Spur im Leben von Kindern hinterlassen. Eine Spur, die das eigene Leben in verschiedene Bereiche geführt haben mag, zwischen Verzweiflung und Resignation bis hin zu Hoffnung oder tiefer Zufriedenheit und Dankbarkeit. Dabei tragen Kinder manche Last der Eltern oder bedeutsamer Bezugspersonen mit, die sich beispielsweise in einer depressiven Gestimmtheit auswirkt und nichts mit dem eigenen Leben zu tun hat.

VORAUSSETZUNGEN

Eine Voraussetzung für die gelingende Ablösung ist zunächst einmal ein Grundinteresse für die eigene Familiengeschichte. Es braucht Informationen, spezifisches Wissen, um Zusammenhänge und Geschichte(n) überhaupt zu verstehen. Eine solche Beschäftigung erfordert Energie, ein Wahr-Nehmen und Akzeptieren dessen, was geschehen ist, seien es Zuschreibungen, Defizite, Schädigungen oder Verstärkungen. Nicht selten werden solche Erkenntnisprozesse in Krisenzeiten ausgelöst, wo geübte Muster nicht greifen und eigene Veränderungs- oder Reifungsschritte nötig sind. Das bedeutet oft auch eine Identitäts- und Selbstbildkrise. Im Verlauf solcher Erkundungs- und Verstehensprozesse mag die Barmherzigkeit wachsen, die Einsicht in die Verletzlichkeit menschlichen Lebens.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunftsfamilie kostet schließlich auch Mut, und mitunter braucht es eine kompetente Begleitung. Derjenige, der sagt, „die Wahrheit wird euch freimachen“, und der sich selbst in Menschengestalt als die Wahrheit bezeichnete, macht Mut zu solchen Schritten. Ohne Akzeptanz wird keine Veränderung, keine Lösung möglich sein. Im Zuge der Aufklärung und Annahme der eigenen Familiengeschichte werden sich wiederholende Themen und Konflikte deutlich, die uns klarmachen, in welchem generativen Geflecht wir uns vorfinden, und uns demütig machen. Das allerdings dämpft zugleich die Hoffnung auf befreites, autonomes Leben (Ex 34,6f).

VATER UND MUTTER EHREN ODER HASSEN?

Sind aber Autonomie und Selbst-Werden nicht aufklärerisch-atheistische Vorstellungen? Geht es nicht darum, *theonom*, ein Gotteskind zu werden? So haben bewusst christliche Kreise immer wieder argumentiert und dabei nicht gemerkt, dass sie damit einer falschen Alternative auf den Leim gehen. Auch im Glauben, im Glaubenswachstum muss es Ablösungen geben, zwar nicht vom himmlischen Vater, sehr wohl aber von kindlichen, manchmal zwanghaften Zugängen zu ihm (1Kor 13,11f; 1Kor 3,2; Eph 4,13). Wie stets hilft die exakte Lektüre der Bibel; oft ist von (Töchtern und) Söhnen Gottes die Re-

de, wo Luther einheitlich Kinder übersetzt. Und auch bezüglich irdischer Väter und Mütter wird man fündig: Wenn seine Familie oder seine Jünger Jesus von seinem Lebensauftrag abbringen wollen, wird er rabiat. Bei der Vorbereitung zur „Weinproduktion“ herrscht er seine

Mutter ruppig an, sie solle sich da heraushalten. Als sie ihn (der Vater ist mal wieder nicht da) anderenorts zur Zurückhaltung auffordern will, erwidert er nur: „Wer ist meine Mutter?“ Petrus nennt er bei entsprechender Gelegenheit „Satan“.

Was ist der Hintergrund dieser Schroffheit Jesu, dem man – zu unrecht – kein böses Wort zutraut? Es ist seine Antwort auf Hinderungen, die ihn von seinem Weg der

Autonomie, das ist das Einssein mit dem himmlischen Vater, abbringen wollen. „Wenn jemand zu mir kommt und hasst nicht seinen Vater, Mutter, Frau, Kinder, Brüder, Schwestern und dazu sich selbst, der kann nicht mein Jünger sein“ (Lk 14,26). Man hat natürlich versucht, das abzumildern. Uns scheint die Vorstellung näherliegend, dass Jesus das gesagt hat, was er gemeint hat, zumal, wenn eine so anstößige Stelle eine längere Tradition und Redaktion überlebt hat.

Was bedeutet hier „hassen“? Es ist eine emotionale Abwehrkraft. Ein jedes Ja hat auf der Rückseite auch ein Nein. Es geht ja nicht um das Hassen selbst, sondern um die Freiheit für eine neue Bindung, die offensichtlich bisweilen nur durch Hass erlangt werden kann. Starke, ursprüngliche Bindungen, die an der Nachfolge Jesu hindern, können wohl nur mit Hass durchstoßen werden, meint er. Häufig thematisieren die Evangelien Abgrenzung und Lösung von der Familie [Mk 1,20; 10,29; Lk 9,57 ff; Mk 3,31 ff (vgl. Dtn 33,9); Joh 2,3 f].

Nun ist wichtig: Ein solcher Hass hat seinen bestimmtem Platz, nämlich in der Krise, in der Auseinandersetzung. Eine echte Krise erstreckt sich jedoch nie über eine lange Zeit, sondern ist der Höhepunkt einer Entwicklung, auf der sich entscheidet, in welche Richtung es nun weitergeht. Dieser Höhepunkt hat eben nur eine bestimmte Zeit, er ist aktuell, akut. Ein solcher Hass ist eine Art Tempelreinigung. Eine Reinigung – und dann ist es vorbei! Anders verhält es sich, wenn so ein Hass oder Zorn zum Dauergefühl werden, zum Groll, etwas, das vor allem den Träger selbst durch und durch vergiftet.

Was bleibt dann vom vierten Gebot noch übrig? Sehr viel. Zum einen, dass ich den (alten) Eltern nicht die notwendige Hilfe vorenthalte. Zum anderen, dass ich sie in einer Weise ehre, die der Ablösung von ihnen nicht entgegensteht, ja sie wohl erst ermöglicht. Ehren heißt danken; danken, dass sie mir das Leben gegeben haben.

„Ein jedes Ja hat auf der Rückseite auch ein Nein. Es geht ja nicht um das Hassen selbst, sondern um die Freiheit für eine neue Bindung.“

Ehren heißt aber auch, ihnen gegenüber Schuld einzustehen und ihnen Schuld zu erlassen, zu vergeben. Das wird wohl ein länger währendes Geschehen sein, sei es tatsächlich im Gegenüber zu den Eltern oder als innerpsychischer Akt, durchaus auch postum.

Lohnt sich die Beschäftigung mit dem eigenen Gewordensein, wenn doch die Möglichkeiten, aus beschwerenden Systemen auszusteigen, gering erscheinen? Es macht einen entscheidenden Unterschied, zu wissen oder nicht zu wissen, wo meine Gefährdungen, meine kindlichen Sehnsüchte herrühren und wo meine Grenzen liegen. Das Ja Gottes zu mir hilft mir, meine Identität, mein eigenes Leben mit den nur mir eigenen Zügen als Geschenk und Gestaltungsaufgabe anzunehmen und wertzuschätzen. Darum geht es inmitten eines vorgefundenen Familiennetzes, das manche Maschenfehler aufweist. Dieses Ja wird sich auf sämtliche nahe Beziehungen im Miteinander auswirken. Es wird leichter, die eigene wie die Last des anderen zu ertragen. Dann wird das Leben zu einem Abenteuer, einer Herausforderung, die sich lohnt. Aaron Antonovsky spricht vom Strom des Lebens, in dem man schwimmen lernen muss, um gefährliche Strudel zu bewältigen. Der Gewinn der eigenen Verantwortungsübernahme ist ein authentisches Leben, mein Selbstsein, mit den mir eigenen Grenzen und Möglichkeiten. Schließlich kann auch die Beziehung zu den Eltern auf eine neue Grundlage gestellt werden.

HINDERUNGEN

Warum ist der Weg der Ablösung von der Elterngeneration mitunter so beschwerlich? Er betrifft unsere Sehnsucht nach Halt, Orientierung, Heilwerden, kurz nach einem guten, gelingenden Leben. Man kann es auch als ein kindlich gefärbtes Liebesverlangen betrachten. Erwachsene Töchter und Söhne sind in der Gefahr, ihre Eltern zu idealisieren, zu bewundern, um so die eigene Identität und den Selbstwert zu stärken. Der Schmerz, sich etwa als ungeliebt, vernachlässigt oder wenig wertgeschätzt erfahren zu müssen, wäre zu groß. Eltern wiederum möchten ihre erwachsenen Kinder in gutem Licht sehen und haben dabei ihrerseits getrübt Wahrnehmungen. Noch immer greifen sie unangemessen korrigierend ein oder versuchen, die Kinder mit Ködern (Geld, Zuwendungen, Hilfsdienste) an sich zu binden.

Seitens der Eltern kann der Lösungsprozess ein ähnlich ernüchternder, gar schmerzhafter Prozess werden wie für die Kinder.

HILFEN

Erleichternd wirken sich Freiräume materieller, räumlicher und zeitlicher Art aus. In prekären Situationen, in denen erwachsene Kinder von den Eltern wieder oder noch finanziell oder mit zeitintensiver Unterstützung abhängig sind, sind klare Vereinbarungen vonnöten. Je größer die freigebende Liebe der Eltern und das Ver-

trauen in ihre erwachsenen Söhne und Töchter ist, desto leichter werden sie sich ablösen können. Ermutigung könnte hier ebenfalls aus dem Glauben an Jesus Christus kommen, der doch Lebenshoffnung vermittelt und Loslösung von hemmenden Bindungen verheißt.

DAS VERHEISSENE LAND

Zum Verhältnis der Generationen erwies sich der Abschied von den Eltern als ein in der Bibel bedeutsames Thema. Dazu sei in Erinnerung gerufen, dass das Bild von der „heilen Familie“ nicht christlich, sondern romantisch ist, d. h. einer gewissen statischen Sicht des 19. Jahrhunderts angehört. Familie in der Bibel erscheint dagegen als Gemeinschaft auf Zeit, als Ort des Übergangs und Abschieds. Das Judentum und erst recht Jesu Verkündigung transzendieren den Wert der Familie auf gewisse Ziele hin, relativieren sie also. Das Ziel ist nur durch einen Exodus zu erreichen. Wie bei den Rabbinen altisraelitischer Zeit und den Kirchenvätern finden sich auch bei den Chassidim entsprechende psychologische Deutungen biblischer Texte und Motive. Martin Buber überlieferte in den „Erzählungen der Chassidim“ folgende Geschichte: *Rabbi Sussia lehrte: Gott sprach zu Abraham: „Geh aus deinem Land, aus deinem Geburtsort, aus dem Haus deines Vaters, in das Land, das ich dir zeigen werde.“ Gott spricht zum Menschen: Zuvorderst geh aus deinem Land, aus der Trübung, die du dir selber angetan hast; sodann aus deinem Geburtsort, aus der Trübung, die deine Mutter dir angetan hat; danach aus deinem Vaterhaus, aus der Trübung, die dein Vater dir angetan hat. Nun erst vermagst du in das Land zu gehen, das ich dir zeigen werde.* <+>

Zum Weiterlesen:

Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997

Sabine Bode: Nachkriegskinder. Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter, Stuttgart 2016

John Bowlby: Elternbindung und Persönlichkeitsentwicklung. Therapeutische Aspekte der Bindungstheorie, Heidelberg 1995

Ivan Boszormenyi-Nagy/Geraldine M. Spark: Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme, Stuttgart 2015



Cornelia Weyer-Menkhoff, geb. 1950, ist Gestalttherapeutin in eigener Praxis (www.beratung-gestalt-therapie.de).



Prof. i. R. Dr. theol. Martin Weyer-Menkhoff, geb. 1949, lehrte an der PH Schwäbisch Gmünd. Beide leben in Berlin.

¹ Wenn von Eltern die Rede ist, so sind hier jeweils auch Menschen mitgemeint, die elterliche Aufgaben wahrnehmen.