

„Hilfe, meine Familie hat versagt!“

Wenn Defizite aus der Kindheit das Leben beeinflussen

Niemand kann sich aussuchen, in welche Familie er hineingeboren wird – und das ist gut so! Weil es einen kaum vorhersehbaren Einfluss auf das gesamte Leben eines Menschen hat, wie seine Ursprungsfamilie „tickt“, würde sich wohl niemand leicht für eine entscheiden können. Am Ende würden vielleicht gar keine Kinder mehr geboren werden.

Eine Familie ist wie ein Trainingscamp. Beim Aufwachsen in unserer Familie lernen wir, wie das Leben funktioniert. In diesem Trainingscamp lernen besonders die Kinder z. B.

- wie man in Beziehungen lebt und handelt,
- nach welchen Regeln Kommunikation funktioniert,
- welchen Wert wir haben und wer wir sind,
- wie man Konflikte löst,
- was gut und böse ist (Werte),
- worauf man vertrauen kann (Glaube),
- wie man sich in Gesellschaft verhält (Kultur, Höflichkeit),
- welche Stärken man hat,
- wie man mit Schwächen, Grenzen und Fehlern umgeht,
- Gefühle wahrzunehmen und die Bedürfnisse dahinter zu entdecken,
- was Liebe ist und wie sie sich ausdrückt.

Ziel dieser „Familien-Ausbildung“ ist es, ein glückliches, zufriedenes und sinnvolles Leben führen zu können. Je nachdem, wie Familien diesem Ausbildungsziel gerecht werden, spricht man von funktionierenden oder dysfunktionalen Familien. Tim Sledge beschreibt in seinem Buch *Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit*, was funktionierende von nicht funktionierenden Familien unterscheidet. Familien stehen immer dann in der Gefahr, ihre Funktionalität einzubüßen, wenn ein

mit einem Defizit kämpfendes Familienmitglied zur zentralen Figur wird, um die sich das ganze Familienleben dreht. Das kann durch eine Suchtproblematik – egal welcher Art – verursacht werden, oder auch durch Krankheit oder Behinderung eines Familienmitgliedes. Selbst die Hochbegabung eines Kindes kann dazu führen, dass sich das ganze Familiensystem zu einseitig ausrichtet. Die Familienmitglieder konzentrieren sich auf diese Person, die wie ein Fass ohne Boden die Kräfte der Familie aufsaugt. Durch diese Konzentration wird dieses Familienmitglied zum alles überlagernden Ziel des Denkens, Fühlens, Handelns für die anderen. Die Bedürfnisse anderer Familienmitglieder treten in den Hintergrund und bekommen keine Chance.

In der Folge kommt es dazu, dass den Gefühlen der nicht-zentralen Personen keine Bedeutung mehr beigemessen wird – auch nicht von ihnen selbst. Entstehende Konflikte können nicht gelöst werden, weil an der Vorrangstellung der zentralen Person nicht zu rütteln ist. Ein Kind wächst in Rollen hinein – oder wird gar hinein gedrängt –, die seine eigene Persönlichkeit überdecken oder zerstören. Als „Familien-Clown“, „Ersatz-Mutter“ oder „Sündenbock“ verpasst es, altersentsprechende Fertigkeiten zu entwickeln und vermisst später oft ein wichtiges Stück Kindheit.

Was kann ich tun, wenn mir bewusst wird, dass die Defizite meiner Kindheit mein Leben heute negativ beeinflussen? Tim Sledge empfiehlt folgende Schritte:

1. Gesteh dir ein, dass es diese Schwierigkeiten gibt, und akzeptiere, dass du Hilfe brauchst: „Ich kann nicht.“
2. Lass zu, dass Gottes Liebe sich dir völlig erschließt. „Also gibt es jetzt für die, die zu Christus Jesus gehören, keine Verurteilung mehr.“ (Röm 8,1 NLB) Gottes Liebe ist größer als alle Defizite: „Gott kann.“
3. Öffne dich dem Wirken Gottes, überlasse dich seinem liebevollen Einfluss auf dein Leben! Weil Gott dich liebt, kannst du über den Schmerz deiner Vergangenheit hinauswachsen: „Ich überlasse mich ihm.“

Mit diesen Grundschriften des Glaubens kann ein Weg der Heilung beginnen. Öffne dein Herz zu Gott hin, lerne deinen Schmerz auszusprechen. Suche dir Menschen, die sich mit dir auf den Weg der Heilung machen. Das Buch von Tim Sledge kann dabei eine wertvolle Hilfe sein. ■



Tim Sledge, *Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit, Hilfe für erwachsene Kinder aus dysfunktionalen Familien*, edition lebensschule, Berlin 2013; erhältlich für 19,90 Euro beim Zentrallager der beiden deutschen Verbände (E-Mail: zentrallager@adventisten.de).



Frank Gelke
Pastor in Nord-Brandenburg, ist seit ca. 5 Jahren im Projekt *Lebensschule* aktiv.



Rivalitäten zwischen Geschwistern sind normal, aber wenn ein Familienmitglied alle Kräfte der anderen aufsaugt, hat das Langzeitwirkungen.