



Fotos von Teilnehmer*innen; mit deren ausdrücklicher Erlaubnis nur für diesen Artikel freigegeben

GENERATIONEN IM DIALOG

EIN WOCHENENDE FÜR BEGEGNUNG, VERBINDUNG UND WACHSTUM

TEXT **CLAUDIA LUCIAK-DONSBERGER UND NINA-CELINE LUCIAK**

„Vor über 12 Jahren, als ich gerade in ein emotionsgeladenes Gespräch mit meiner älteren Tochter verwickelt war, läutete mein Telefon. Es war Roland Bösel. Als hätte er unseren Bedarf gespürt, sagte er: 'Für morgen wäre noch ein Platz im Generationenworkshop frei'. Meine Tochter und ich sahen uns an und sagten sofort 'ja'. Es war eine der wichtigsten und nachhaltigsten Entscheidungen meines Lebens.“ (Claudia)

„Meine älteren Geschwister sprachen so positiv von diesem Workshop, dass ich, sobald ich über 18 war, auch daran teilnehmen wollte. Zuerst besuchte ich den Workshop mit meinem Vater und 6 Monate später mit meiner Mutter. Beide Begegnungen waren sehr berührend und überaus wichtig für meinen weiteren Lebensweg. Ich konnte durch den Workshop tiefgehende Empathie entwi-

ckeln und erkannte, dass alle Menschen, wenn es um das Bedürfnis geht, in Verbindung zu sein und wahrgenommen, wertgeschätzt und respektiert zu werden, im selben Boot sitzen.“ (Nina-Celine)

Die Erfüllung unseres angeborenen Bedürfnisses nach sicherer Bindung ist grundlegend für Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit. Unsere tiefsten Sehnsüchte und viele unserer Probleme in intimen Beziehungen wurzeln in unseren Bindungen und verborgenen Loyalitäten zu unseren ersten Bezugspersonen. Schönes wie auch Schwieriges in unserem Elternhaus wird oftmals unbewusst auch an die nächste Generation weitergegeben. Bleiben Missverständnisse, überhöhte Erwartungen oder Verletzungen aufrecht, verhindern sie die Nähe, nach der wir uns als Eltern oder erwachsene Kinder

sehen. Wenn emotionale Erreichbarkeit durch gegenseitiges Wahrnehmen, Zuhören, Verstehen und Einfühlen gelingt, entsteht Verbindung.

Der Workshop „Generationen im Dialog“ wurde Mitte der 90er Jahre von den Psychotherapeut*innen Dr.ⁱⁿ Sabine und Roland Bösel entwickelt. Die beiden sind als Imago Therapeut*innen und Imago Paarworkshop Präsentier*innen tätig und hatten häufig beobachtet, dass viele Problemthemen in Paarbeziehungen ungeklärte Konflikte aus der Eltern-Kind-Beziehung repräsentieren. Während es im Imago Paarworkshop u.a. um das äußerst zielführende Bewusstmachen des „Imago“ - der Projektion mancher Eigenschaften unserer Eltern auf unsere Partner*innen - geht, dreht es sich im Generationenworkshop um das direkte Erleben der Beziehung zwi-



sehen Eltern und erwachsenen Kindern im Hier und Jetzt. In 2,5 Tagen können sowohl gute Beziehungen vertieft als auch Missverständnisse erkannt und gelöst, Verletzungen sichtbar gemacht und verziehen werden. Alte, oft lähmende Familienmuster werden in Bewegung gebracht, Familiengeheimnisse oder Dogmen befreiend geklärt.

James Framo, der Autor von Family of Origin Therapy, hat sehr deutlich darauf hingewiesen, wie wichtig der Einbezug der Herkunftsfamilien in eine Paartherapie sein kann. Er betont: „Eine Sitzung eines Erwachsenen mit seinen Eltern und Geschwistern kann mehr positive therapeutische Auswirkung haben als der Nutzen aus einer gesamten Psychotherapie.“ (Framo, S. 1)

Seit 2014 leite auch ich, Claudia, gemeinsam mit meinem Mann Mikael den Generationenworkshop im In- und Ausland. Söhne und Töchter erleben durch die emotionale Erreichbarkeit und die durchgängige Präsenz eines Elternteils ein „Post-Childhood Nurturing“ (emotionales Nachnähren). So können „Ursprungsbindungsverletzungen“ heilen, die laut Bowlby unseren späteren Bindungsstil in Paarbeziehungen beeinflussen. James Framo meinte bereits: „Die beste Methode,

festgefahrene Muster im Rahmen einer Paartherapie zu beseitigen, ist die Einbeziehung der Herkunftsfamilie.“ (Framo, S. 23). Söhne und Töchter erleben die Beziehung zu Mutter oder Vater nach dem Workshop oft als sicherer und vertrauensvoller. Dies wirkt sich infolge auf andere Beziehungen aus, besonders auf die zu Partner*innen und zu den eigenen Kindern.

Nach 24 unserer weltweit bereits durchgeführten Workshops zeigte sich, dass im Vorfeld Beziehungen zwischen erwachsenen Söhnen und ihren Vätern oft von emotionaler Distanz geprägt sind. Während die meisten Söhne vor dem Workshop mit ihrem Vater nicht über Gefühle sprechen konnten, berührt uns ihr Feedback nach dem Workshop besonders: „Das beste, am meisten verbindende Wochenende, das ich je mit meinem Vater erlebte“ oder „Seit dem Wochenende mit meinem Vater bin ich meinen kleinen Söhnen ein liebevollerer und verständnisvollerer Papa geworden“ oder: „Ehrlich gesagt, ich habe noch nie ein Gespräch von solcher Tiefe und Sensibilität zwischen zwei Männern erlebt!“ Aussagen wie diese bestärken uns in der Sinnhaftigkeit unserer Arbeit. Von den Eltern bekommen wir oft die Rückmeldung, dass nicht nur die neu gewonnene

Nähe zu ihren erwachsenen Kindern sehr heilend und berührend ist, sondern auch ihr Interesse an der elterlichen Lebensgeschichte, die besonders für Menschen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration oft von traumatisierenden sozialen und politischen Umständen geprägt ist.

Viele sprechen zum ersten Mal über ihre Vergangenheit im sicheren Rahmen dieser Gruppe. So kann auch ich, Claudia, sagen, dass zu den berührendsten Momenten meines Lebens die im Workshop erfahrene Empathie meines Sohnes und meiner Töchter für meine Kindheitsgeschichte gehört. Mir wurde erst durch die Workshops und das begleitende Lesen der Bücher von Sabine Bode bewusst, dass auch ich eines der Nachkriegskinder bin, das nur selten über belastende Erlebnisse meiner Vergangenheit sprach, schon gar nicht zu meinen Kindern.

Struktur und theoretische Grundlagen des Workshops

Der Workshop „Generationen im Dialog“ wird von zwei erfahrenen Psychotherapeut*innen geleitet. James Framo meint, dass idealerweise eine Frau und ein Mann, beide mit persönlicher Selbsterfahrung mit Generationentherapie, diese Arbeit leiten sollten.



Nina-Celine Luciak

Studentin für Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund Freud Universität in Wien

A-1140 Wien
Freyenthurmstraße 1/1/1
T 0699 12008324
www.imagodialog.com

Nina-Celine Luciak absolvierte das Psychotherapeutische Propädeutikum an der Sigmund Freud Universität in Wien und befindet sich im Fachspezifikum für Integrative Gestalttherapie. Sie nahm mit beiden Eltern an Generationenworkshops teil und assistierte seither mit Begeisterung über zehn Mal in Generationenworkshops verschiedener Therapeut*innen in Österreich, den USA und in Südafrika.



Unterstützt werden die Workshopleiter*innen von Assistent*innen, meist selbst Psychotherapeut*innen, Berater*innen oder Studierende der Psychologie, die im Idealfall ebenfalls bereits persönliche Erfahrung durch die eigene Teilnahme an diesem Workshop sammeln konnten.

Am ersten Seminartag geht es um den Aufbau von Sicherheit und Vertrauen. Eltern und erwachsene Kinder werden im Laufe des Abends in zwei Kleingruppen unterteilt. Die strenge Verschwiegenheitspflicht innerhalb dieser Gruppen ermöglicht das erforderliche Vertrauen, um Ziele für das Wochenende zu erarbeiten und kurze Einblicke in Familiengeschichten und aktuelle Lebenssituationen zu gewähren. Das entstehende Zusammengehörigkeitsgefühl der Kleingruppe erweist

sich für den weiteren Ertrag des Workshops als essentiell. Sabine und Roland Bösel wurden zu diesem Format von ihrer langjährigen Erfahrung als Leiter*innen psychotherapeutischer Jahresgruppen inspiriert.

Die Kleingruppen gelten der Vorbereitung auf drei strukturierte Dialoge. Wie bei den Imago Dialogen kommt auch hier eine von Virginia Satir für Paare entwickelte Methode zum Einsatz, nämlich sich dem Partner/der Partnerin gegenüber zu setzen, etwas Ehrliches zu sagen, das Gegenüber spiegelt (wiederholt) wörtlich und fragt nach, ob es dich gehört hat. Der Sender/die Senderin bestätigt oder fügt hinzu (Satir, S. 48). Die Begegnung erfolgt in einem offenen, wertschätzenden, empathischen Gesprächsklima, inspiriert von den humanistischen Psychotherapieansätzen von Maslow und Rogers. Schon lange bevor die mit empathischen Reaktionen in Zusammenhang gebrachten Spiegelneuronen erforscht wurden, konnten Rogers und seine Schüler*innen nachweisen, dass zwischenmenschliche Empathie durch reziproke, emotional spürbare Begegnungen entsteht.

Erinnerungen und damit einhergehende Gefühle werden durch die von Rotter und Rafferty in den fünfziger Jahren entwickelte Satzergänzungsmethode (sentence stems) gefördert. Klient*innen ergänzen angebotene Satzanfänge intuitiv. Diese Methode wurde Anfang der 70er Jahre von Nathaniel Brandon in Paarworkshops und von Joyce Buckner, Doktorandin eines Schülers von Rogers und Urheberin der ersten Imago Dialoge, eingebracht und ist nach wie vor ein zentrales Element in der Imago Therapie.

Themenspezifische Dialoge

Der erste Dialog im Workshop „Generationen im Dialog“ adressiert die Eltern-Kind-Beziehung der Vergangenheit. Er orientiert sich am Eltern-Kind Dialog, der von Maya Kollman und Bruce Wood für Paare entwickelt wurde und bereits seit vielen Jahren in den Imago Paarworkshops angewandt wird, in denen die Partner*innen die Rolle des Elternteils übernehmen. Der für den Generationenworkshop adaptierte Dialog leitet die Tochter bzw. den Sohn zu den Kerngefühlen seiner bzw. ihrer Kindheit.

Durch die Struktur kann sowohl Positives als auch Belastendes angesprochen werden. Eltern bekommen die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen anstatt Rechtfertigungen zu suchen. Diese Erfahrung konnte ich, Claudia, selbst in einem Generationenworkshop machen. Ein Streitthema, das jahrelang durch meine Rechtfertigungen und fehlende

Einfühlsamkeit eskaliert war, war durch mein empathisches Zuhören und mein Validieren des Schmerzes meiner Tochter auf einmal vom Tisch - und das seit mittlerweile 12 Jahren. Joshua Coleman, Experte für die Heilung zerrütteter Eltern-Kind-Beziehungen, erkannte, dass Eltern, die Kritik hören und annehmen können, eine viel bessere Chance auf eine verbundene wertschätzende Beziehung zu ihren Kindern haben, als Eltern, die sich rechtfertigen oder gar den Standpunkt vertreten 'ich hab alles getan für dich, also lass mich mit deinen Kindheitsproblemen bitte in Ruhe!' (Coleman, S.55) oder gar 'so war es nicht, das bildest du dir alles nur ein'. Die Eltern bekommen viel Unterstützung für diesen Schritt aus der Verteidigung und meist auch viel Wertschätzung von ihren Kindern, dass sie sich auf diesen Prozess einlassen. Natürlich tut es auch weh zu hören, wann und wo wir für unsere Kinder nicht so da sein konnten, wie wir es aus heutiger gereifterer Sicht gerne gewesen wären.

Im zweiten Dialog, entwickelt von Sabine und Roland Bösel, sprechen Mutter oder Vater über ihre eigene Lebensgeschichte und ihre Gefühlswelt. Belastende Familienmuster, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, werden bewusst gemacht, um sie verändern zu können. Oft ist es berührend zu erleben, wie ähnlich es Kindern und ihren Eltern während ihrer Kindheit erging, und wenn anerkannt wird, was unbewusst und ungewollt an die nächste Generation weitergegeben wurde.



Ein Austausch über schmerzhaftes Kindheitserfahrungen der Eltern findet im Alltag nur selten statt. Eltern wollen ihre Kinder nicht mit dem eigenen Ballast beschweren oder gar überfordern. Oftmals ist auch die Angst oder der Schmerz der Eltern, der mit vergangenen Erlebnissen verbunden ist, ein Grund dafür, eigene Kindheitserfahrungen nicht zu thematisieren. Im zweiten Dialog werden die Erfahrungen der Eltern in ihrer Bedeutung und im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf

deren Empathie- und Beziehungsfähigkeit begreifbar. Wenn sich Eltern ihren erwachsenen Töchtern und Söhnen gegenüber öffnen, indem sie von prägenden Kindheitserfahrungen erzählen, wird es der jüngeren Generation möglich, ihre Eltern und deren Umgang mit ihnen auf eine tiefgreifende Art und Weise zu verstehen. Dadurch lernen die Töchter und Söhne oft auch sich selbst wieder ein Stück besser kennen.

Als ich, Nina-Celine, meine Mutter im Workshop über ihre Erfahrungen als Einzelkind einer alleinerziehenden Mutter in einer Kleinstadt in den 1950er und -60er Jahren sprechen hörte, konnte ich zum ersten Mal die Einsamkeit spüren, die sie in ihrer Kindheit erlebt hatte. Ihr Lebensweg und manche ihrer Verhaltensweisen wurden viel verständlicher, ein Stück weit lernte ich einen neuen Menschen kennen. Mir wurde bewusst, dass viele Aspekte unseres Familienlebens mit den Prägungen ihrer Herkunftsfamilie zu tun hatten und nicht mit mir als Person, wie ich als Kind angenommen hatte.

Dass meine Mutter mich zur Auseinandersetzung einlädt und sich mit mir unseren Themen stellt, berührt mich sehr. Ich fühle eine tiefe Wertschätzung und viel Respekt für diese Grundhaltung, die sowohl meine persönliche Entwicklung fördert als auch eine respektvolle Beziehung zwischen uns ermöglicht.

Fraglich ist, wie ein Kind über sein persönliches Erleben sprechen soll, wenn es dies nicht von seinen Eltern vorgelebt bekommt. Die Generationenarbeit bietet eine Chance, diesen Austausch als eine Art neue Tradition in die Beziehung miteinander einzuführen. Über die Bedeutung einer solchen Praxis schrieb bereits Anne Frank in ihrem Tagebuch im Hinblick auf ihren Vater: „Übrigens, ich kann niemandem mein Vertrauen schenken, der mir nicht auch viel von sich selbst erzählt, und weil ich von Pim nichts weiss, werde ich den Weg zur Vertraulichkeit zwischen uns nicht betreten können.“ (Anne Frank, S.307). Und Otto Frank, nachdem er die Tagebücher seiner Tochter nach ihrem Tod gelesen hatte: „Obwohl ich mit Anne eine gute Beziehung hatte, ist meine Schlussfolgerung, dass die meisten Eltern ihre Kinder nicht wirklich kennen.“*

Im dritten Dialog, ebenfalls von Sabine und Roland Bösel entwickelt, geht es um eine Beziehung auf Augenhöhe in der gemeinsamen Zukunft. Sohn oder Tochter reflektieren über ihre Beziehung zu den Eltern aus einer erwachsenen Perspektive, z.B., was er/sie aus dem Erlebten wertschätzt und wovon er/sie sich lösen möchte. Es wird klar formuliert, was von Mutter oder Vater gebraucht wird,

um gut in die eigene Zukunft gehen zu können. Manchmal werden Übungen aus der Gestalttherapie eingesetzt, die das Loslassen einschränkender Muster begünstigen, manchmal geht es um das Austarieren einer für beide gangbaren Nähe und Autonomie, manchmal um die Auflösung einer gegenseitigen Abhängigkeit, die wirkliche Nähe erschwert. Niemand profitiert von einer „Symbiose“, in welcher Entscheidungen (von der Kleider- bis zur Partner*innenwahl) nur dann getroffen werden können, wenn diese vorher gegenseitig abgesprochen wurden. Symbiose und andere Konzepte werden manchmal zur Vertiefung bei uns auch durch Körperübungen illustriert. Dazu wurden wir von der körpertherapeutischen Arbeit von Dr. Georg Wögerbauer inspiriert.

Immer wieder erleben wir, wie entlastend die Heilung einer konfliktbehafteten Eltern-Kind Beziehung sein kann. Framo sagt pointiert: „Der Tod beendet zwar das Leben, nicht aber eine Beziehung, in der die Überlebenden noch immer Sehnsucht nach einer Auflösung der Distanz haben.“ (Framo, Vorwort) Eine Workshop Teilnehmerin aus San Francisco schrieb uns unlängst: „Bei meinem Vater (über 80) wurde vor kurzem Krebs diagnostiziert. Ich bin so dankbar, dass ich ihm im Generationenworkshop zum ersten Mal richtig nahe sein konnte - kostbare Erinnerungen, die ich für immer in meinem Herzen tragen werde.“

Unsere Eltern sind meist die ersten und wichtigsten Bezugspersonen, von denen unser Überleben abhängt. Sie sind ein Teil von uns, wir von ihnen, und gemeinsam sind wir ein Teil unserer nächsten Generation. Wie schon der Philosoph Jean Gebser sagte: „Etwas Neues kann man nur finden, wenn man das Alte kennt“ (Gebser 1949, Neuauflage 1986, S.70). Wir sind Sabine und Roland Bösel unendlich dankbar für diese berührende und nachhaltige Friedensarbeit, die eine Begegnung auf Augenhöhe zwischen Generationen ermöglicht.

Literaturhinweise:

Bode, S (2014) *Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter*. Stuttgart: Klett Cotta; Bösel, S und R (2013) *Warum haben Eltern keinen Beipackzettel. Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner*. Wien: Orac
Coleman, J (2008) *When Parents Hurt: Compassionate Strategies When You and Your Grown Child Don't get along*. New York: William Morrow;



Dr.ⁱⁿ Claudia Luciak-Donsberger
Psychotherapeutin, Imago Therapeutin,
Emotionsfokussierte Paartherapeutin
(EFT), Supervisorin in Ausbildung

A-1140 Wien
Freyenthurmstraße 1/1/1
T 0699 12008324
www.imagodialog.com

Dr.ⁱⁿ Claudia Luciak-Donsberger absolvierte ihr Studium für Clinical Psychology und ihre Ausbildung zur Psychotherapeutin in Kalifornien. Gemeinsam mit ihrem Mann, Dr. Mikael Luciak, leitet sie den Workshop „Generationen im Dialog“ im In- und Ausland und gibt so den Generationenworkshop weiter. Sie begleitet in ihrer Praxis Paare, Generationen- und Geschwisterpaare, die sich mit ihren Beziehungsmustern auseinandersetzen möchten.



Framo, J L (1992) *Family-Of-Origin Therapy: An Intergenerational Approach*. New York: Brunner/Mazel; Frank A (2013) *Tagebuch*, Frankfurt: S. Fischer; Gebser J (1986) *Ursprung und Gegenwart I*. Schaffhausen: Novalis; Rotter, J B und Rafferty, J E (1950) *The Rotter Incomplete Sentences Blank. Manual, College Form*. New York: The Psychological Corporation; Satir, V (1972) *Peoplemaking*. Palo Alto: Science and Behavior Books; Haarmann, C (2015) *Mütter sind auch Menschen: Was Töchter und Mütter voneinander wissen sollten*. Berlin: Orlando Frauenverlag

* Otto Frank: *Video Installation Anne Frank House 2016*. Im Interview: „And my conclusion is, since I had been in very good terms with Anne, that most parents don't really know their children.“