

Loslassen als Lebenskunst - Übergänge im Familienleben gestalten

Auf die Geburt eines Kindes kann sich ein Paar relativ lange vorbereiten – meistens neun Monate, und doch ist nach der Geburt vieles anders als erwartet. Trotz Geburtsvorbereitungskurs, Säuglingspflege und Kreissaalbesichtigung fühlt es sich nicht ganz so an wie erwartet. Natürlich freuen sich alle über das süße Baby, staunen über das Wunder des Lebens, aber potentiell 24 Stunden am Tag für ein kleines Wesen zuständig zu sein, das sich nur durch Schreien bemerkbar machen kann, ist neu und eventuell auch überfordernd. Wie der Partner oder die Partnerin darauf reagiert vielleicht auch.

Das Leben in der Familie wird noch weitere von diesen Lebensübergängen bereit halten, und die Eltern des Babys haben selber schon einige erlebt. Die Hochzeit war einer, die Einschulung des Kindes wird ein weiterer sein. Wenn die Kinder aus dem Haus gehen, werden die Eltern als Paar wieder auf sich zurück geworfen sein, sie werden in den Ruhestand gehen und sich mit ihrem Alter auseinandersetzen müssen. Viele dieser Übergänge sind vorhersehbar, können gedanklich durchgespielt werden und doch fühlt es sich neu und anders an, wenn wir mitten in so einem Übergang stecken. Wir sind in diesen Situationen oder besser gesagt Phasen damit konfrontiert, dass unser bisheriges Handlungsrepertoire, das uns half, unseren Alltag und unseren Gefühlshaushalt zu regeln, nicht mehr angemessen ist oder nicht mehr zum Erfolg führt, und wir wissen nicht, wie wir mit der neuen Situation umgehen sollen. Von Geburt unserer Kinder an darauf programmiert, dass wir sie pflegen und vor den Gefahren der Welt schützen, fällt es uns nicht so leicht, sie in den Kindergarten zu bringen, ohne so genau zu wissen, was sie dort erwartet und wie sie darauf reagieren, oder später: sie nach dem erworbenen Führerschein mit dem Auto loszuschicken... „Du musst sie halt loslassen!“ ist eine durchaus bekannte und nachvollziehbare Aussage; es aber tatsächlich zu tun, konfrontiert uns damit, dass wir im Vertrauen auf ihre Fähigkeiten unser Sorgen und unsere Verantwortung immer mehr loslassen, ohne ganz genau zu wissen, woran wir uns festhalten können. Bei der Eheschließung müssen wir einen Teil unseres individuellen Lebens loslassen, auf die interessantesten möglichen Partner und Partnerinnen der Welt verzichten und wissen noch nicht so wirklich, wie sich das, durchaus ersehnte, gemeinsame Leben entwickelt.

Warum richten wir unser Augenmerk auf diese Lebensübergänge? Wenn wir vor eine völlig neue Situation gestellt werden und nicht wissen, was in dieser Situation zu tun ist, wie wir denken und reagieren sollen, entsteht eine Krise leichter oder schwerer Art. Wir, die wir gewöhnt sind, unser Leben zu gestalten, haben in dieser Phase nicht mehr das nötige Verhaltensrepertoire zur Verfügung und das macht Angst.

Das griechische Wort *crisis*, auf das unser Wort *Krise* zurückgeht, heißt Scheidepunkt, Entscheidung. Damit wird also ein Wende- oder ein Umschlagpunkt beschrieben, der auch ein gewisses Risiko birgt. Interessant ist, dass das chinesische Schriftzeichen für *Krise* auch *Chance* bedeutet. Das heißt also, dass an diesem Wendepunkt das Risiko, dass sich etwas negativ konstellierte genauso besteht, wie dass wir an diesem Punkt Maßnahmen, Verhaltensweisen einführen können, die unser Leben immer persönlicher und einzigartiger machen können, und so immer mehr unsere Identität formen. In solchen Situationen sind Menschen also auf der Suche nach etwas Neuem und sehr lernbegierig.

Manche dieser Lebensübergänge bewältigen wir sozusagen „im Vorbeigehen“, nehmen sie vielleicht gar nicht so richtig wahr (ergreifen dann die Chance nicht, die darin steckt). Es gibt aber auch Lebensübergänge und besonders die unvorhersehbaren gehören dazu, die uns richtig beuteln, wo auch die Hilfe Dritter notwendig werden kann. Das kann eine schwere Krankheit, Arbeitslosigkeit, eine Scheidung, der Tod eines Familienmitglieds oder auch ein Umzug sein, der für ein Familienmitglied ganz schwer zu bewältigen ist und durch dessen Verhalten auf das ganze Familiensystem auswirkt.

Je nach der individuellen Bedeutung für den Lebenszyklus ist den verschiedenen Lebensübergängen eine unterschiedliche Intensität eigen.

Wir können leichter mit diesen Dynamiken umgehen, wenn wir bereits Krisenerfahrungen durchlitten haben. Das Wissen um den Verlauf einer Krise macht uns zuversichtlich, dass es auch wieder vorüber geht. Wenn unser Selbstwertgefühl stabil ist, und wir Zugang zu unseren Ressourcen haben, haben wir unsere Möglichkeiten besser im Blick.

In diesen Übergängen werden die Weichen neu gestellt, das eigene Verhalten überprüft, Menschen sind lernbereit und offen für Neues. Diese Lern- und Bildungsprozesse im Familienkontext laufen nicht nur individuell ab, sondern sind über das System Familie verbunden mit der Paarbeziehung, den Fürsorge- und Selbstfürsorgemustern, den Beziehungen zwischen den Generationen, den Rollenmustern, der Arbeitsteilung und dem Erziehungskonzept. Das heißt, hier wird - explizit oder implizit - neu ausgehandelt, was ein gutes Familienleben ist. Dazu kann es helfen, Familien Räume zu eröffnen, wo sie sich mit anderen über diese Themen austauschen können oder auch beraten werden.

Der Fachbereich Ehe und Familie hat auf diesem Hintergrund den Ansatz „Familien an Lebensübergängen begleiten“ in seine Konzeption aufgenommen und die Arbeit daraufhin ausgerichtet.

Johanna Rosner-Mezler
Fachbereich Ehe und Familie