Familientherapie-Kurs I 1991
Anpassungsmechanismen innerhalb der Kernfamilie in Überforderungssituationen

---

U. Davatz

I. Einleitung

Die Kernfamilie als kleinste systemische Einheit in unserer westlichen Gesellschaft hat verschiedene Möglichkeiten, mit Stress bzw. Überforderungssituationen umzugehen. In Anlehnung an Bowen haben wir im folgenden drei dieser Hauptanpassungsmechanismen herhausgegriffen.

II. Ehekonflikt als Anpassungsmechanismus

Die beiden Elternteile sind verantwortlich für da Überleben ihrer Nachkommen sowie ihre bestmögliche Vorbereitung auf das Erwachsenenleben. Vater und Mutter übernehmen dabei traditionellerweise verschiedene Funktionen und setzen deshalb auch verschiedene Prioritäten im Sinne von patriarchalen und matriarchalen Wertvorstellungen. Ist das Kleinkind bis zum 7. Altersjahr an erster Stelle der Mutter überlassen und wird anschliessend total der erzieherischen Obhut des Vaters übergeben - wie das in manchen Kulturen der Fall war und vielleicht noch ist - so stehen sich diese beiden Wertvorstellungen nicht im Wege und es kommt zu relativ wenig Konflikten zwischen Vater und Mutter. Es besteht also wenig Anlass für einen Ehekonflikt.

Fühlen sich jedoch Vater und Mutter immer gleichzeitig verantwortlich für ihre Kinder, so ist die Chance relativ gross, dass die weiblichen und männlichen Wertvorstellungen konflikthaft aufeinander stossen, eine Überforderungssituation darstellen und zu einem Ehekonflikt führen. Dieser Ehekonflikt beinhaltet immer auch Elemente aus der Ursprungsfamilie, d.h. Konfliktstoff aus der jeweiligen Elternbeziehung der beiden Ehepartner. Konflikte, die in den Ursprungsfamilien nicht gelöst worden sind, werden auf die eheliche Beziehung übertragen.

In einer Konfliktsituation zwischen zwei Personen, hier den beiden Ehepartnern, geht es schliesslich immer um einen Dominanzkampf. Wer setzt sich dem Partner gegenüber mehr durch und mit welchen Mitteln? Je klarer und akzeptierter

https://adhs.expert

die Hierarchie zwischen Mann und Frau, um so schneller wird der Dominanzkampf gelöst. Je egalitärer die eheliche Beziehung, d.h. je weniger Hierarchie zwischen Mann und Frau, umso länger kann sich der Dominanzkampf hinausziehen und umso mehr wird von beiden Partnern eine Kompromissbereitschaft verlangt, damit sich der Konflikt lösen lässt.

Nach erfolgreich gelöstem Konflikt erfolgt immer eine Periode des Friedens, der Wiedergutmachung, welche die Konfliktpartner, in diesem Falle die Eltern, wieder näher zusammenrücken lässt. Der Ehekonflikt trägt also bis zu einem gewissen Grad eine verbindendes Element in sich, das die Eltern in ihrer Funktion zusammenschweisst.

Der Ehekonflikt kann auch als Ventil und Entladungsmechanismus verwendet werden im Fall von persönlichen inneren Spannungen und Frustrationen. Nach dem Gewitter des Ehekonfliktes und der erfolgten Wiedergutmachung fühlt sich der Ehepartner, der den Konflikt ausgelöst hat, wesentlich wohler und entspannter.

Ist die konflikthafte Entladung von zwischenmenschlichen sowie intrapsychischen Spannungen nicht möglich innerhalb einer Ehe, so kann ein zweiter Anpassungsmechanismus verwendet werden.

III. Symptom in einem der Ehepartner

Werden der Dominanzkampf und die Beziehungsspannungen beider Ehepartner nicht über offene Verhaltensstrategien ausgetragen, so können sie noverbal über Krankheitssymptome ausgetragen werden. Derjenige Partner, der sich überfordert fühlt in seiner Funktion - sei dies in unterordneter, anpassender Weise oder sei es in Form von zu viel Verantwortung für die ganze Familie übernehmen - wird der Symtomträger. Sobald er zum Symtomträger wird, löst dies ein Entlastungs- oder Schonverhalten beim anderen Partner ihm gegenüber aus, was bewirkt, dass das Ungleichgewicht zwischen den beiden Ehepartnern vorübergehend dank des Symtoms wieder etwas in Gleichgewicht gerückt wird. Das Symtom hat also eine ausgeglichene Wirkung in der konflikthaften elterlichen Beziehung sowie eine entlastende Wirkung für den Elternteil, der Symtomträger ist in bezug auf seine elterliche Funktion, eine Art Schutzfunktion.

https://adhs.expert

Die Symtome können in drei verschiedene Kategorien aufgeteilt werden, *psychische, physische und soziale* Symtome. Die „Wahl" des jeweiligen Symtoms hängt mit der eigenen „Programmierung" durch die Ursprungsfamilien zusammen.

Nach einer gewissen Zeit gewöhnt sich jedoch das System an das Symtom und die Entlastungs- und Schutzfunktion für das betroffene Individuum fällt weg, meist entsteht daraufhin sogar noch mehr Ungleichgewicht in der ehelichen Beziehung, was wieder bewirkt, dass die Symtome verstärkt werden oder zusätzliche Symtome „gewählt" werden müssen: Das System tritt in den berühmten Teufelskreis ein.

Projektion oder Übertragung der elterlichen Probleme und Spannungen auf die Kinder

Können die Eltern ihre Überforderung weder im Ehekonflikt noch über das Auftreten von Symptomen austragen, so besteht die Möglichkeit, ihre Überlastungsreaktionen bzw. ihre Dysfunktion auf das nächst schwächere Glied, d.h. auf das Kind resp. die Kinder, zu übertragen. Die Kinder sind die schwächsten Glieder im System und deshalb dazu prädestiniert, Dysfunktionen des Familiensystems aufzunehmen und auszuleben. Der Übertragungs- bzw. Projektionsprozess läuft weitgehend über emotionelle Wege und ist nicht ohne weiteres sichtbar für Aussenstehende.

Im Kinde kann sich die Dysfunktion wiederum auf den drei verschiedenen Ebenen ausdrücken, nämlich in Form von psychischen, physischen oder sozialen Symptomen. Das Symtom im Kinde ruft ebenfalls für eine gewisse Zeit eine Entlastung hervor, führt dann aber wieder in einen Teufelskreis über.

Eine Familie hat die Möglichkeit, alle Anpassungsmechanismen gleichzeitig oder nacheinander anzuwenden, ohne dass dies zu schwerwiegenden Problemen oder zu Krankheit im eigentlichen Sinne führen muss. Sobald aber ein Mechanismus ausschliesslich über längere Zeit verwendet wird, tritt eine Störung auf, die Krankheitscharakter hat .

Da/kv/mg

https://adhs.expert