Familientherapie-Kurs I 1998

Differenzierung von der Ursprungsfamilie

U. Davatz

Das Konzept der Differenzierung von der Ursprungsfamilie ist das Kernstück der Bowen'schen Theorie und stellt laut ihm einen lebenslänglichen Prozess dar, eine Art Nachreifung oder Entwicklung auf seelisch intellektueller Ebene. Doch wie geht dieser Differenzierungsprozess vor sich?

Prägung durch Erziehung und Erlebnisse in der Familie

Wir sind alle von unseren Erziehungs- und Erfahrungsmustern geprägt und tragen entsprechende Reaktionsmuster in uns, die i.d.R. automatisch, d.h. unreflektiert ablaufen. Diese Verhaltnsreaktionsmuster engen unsere Erlebnisfähigkeit in gewissen Situationen ein und verhindern neue Lernmöglichkeiten. Sie engen somit auch unsere seelisch geistige Bewegungsfreiheit ein, was unter gewissen Umständen hinderlich oder sogar krankmachend sein kann. Diese Verhaltensmuster können bis zu einem gewissen Grade ausprogrammiert bzw. aufgeweicht werden, indem wir nochmals in unserer Ursprungsfamilie zurückgehen und uns als Erwachsene Personen erneut auf einer emotionell kognitiven Ebene intensiv mit den spezifischen Prägungsmustern und Strukturen intensiv auseinandersetzen. Dies bringt eine neue Bewegungsfreiheit ins Leben durch die Erkenntnis vieler Abläufe, die zuvor unbewusst waren.

Kognitive Differenzierung oder narrativer Rekonstruktivismus

Als erstes lässt man sich von verschiedener Seite her, d.h. von verschiedenen Personen die Familiengeschichte nochmals erzählen. Das Gescichtenerzählen ist eine uralte, menschliche Eigenschaft, die dazu verwendet wird,komplexe lebendige Probzesse, kurz das Leben verstansesmässig besser zu erfahren. Die Bibel ist ein solches Unterfangen, der Koran, die Veden, die grichischen Sagen, die Odyssee und alle Romane. Auch in der Biologie, der wissenschaftlichen Lehre des Lebens, wird mit dieser Methode gearbeitet. Die Evolutionsgeschichte ist ebenfalls ein narrativer Rekonstruktivismus, da man ja nie genau weiss, wie es wirklich war. Auch die Ge-

https://adhs.expert

schichtswissenschaft und die Anthropologie müssen auf das Geschichtenerzählen zurückgreifen. In diesem Falle des Differnzierungsprozesses geht es um die ganz persönliche Lebensgeschichte sowie die Familiengeschichte, die man besser zu erfassen versucht. Durch das Erzählen derselben Familiengeschichte durch verschiedene Personen auf verschiedene Weise kommen immer neue Aspekte dazu und das Bild verfeinert sich laufend, wird immer differenzierter. Es geht dabei nicht um richtig oder falsch, sondern um immer neue Aspekte, bis man das Gefühl hat, man sei einigermassen im Bilde. Das Bild muss aber neu entstehen, man darf nicht mit einer vorgefassten Meinung daran gehen und dann das sehen, was man eh schon gewusst hat. Dadurch entsteht keine Differenzierung, kein Lernprozess, sondern nur Stagnation und Verhärtung.
Wichtig dabei ist, dass man sich auch an Tabu-Geschichten heranwagt ohne Angst, aber mit Ehrfurcht. Diese bringen besonders viel neue Erkenntnis.

Emotionelle Differenzierung

Hat man sich durch das Geschichtenerzählen einigermassen ins Bild gesetzt über die „Bühnenstruktur" der eigenen Familie, kann man sich nochmals als Akteur auf die Bühne begeben mit einem spezifischen innern Auftrag. Man kann an verschiedenen Stellen des Familienschauspiels arbeiten. Man kann an der Beziehung zu seiner Mutter arbeiten oder an ganz spezifischen Aspekten in der Auseinandersetzung mit seiner eigenen Rolle bzw. sein eigenes Verhalten leicht verändert in der Auseinandersetzung. Kann man diese leichte Veränderung durchziehen, passiert automatisch auch eine Veränderung bei andern. Gelingt einem das ganze Unterfangen, ändert sich etwas im Familiensystem und es wird enorm viel Energie frei bei einem. Das gleiche kann gegenüber dem Vater unternommen werden und natürlich auch gegenüber von Geschwistern.
Hat ein Differenzierungsprozess in der Familie stattgefunden, so lässt sich dieser Lernprozess auch auf andere Systeme übertragen wie z.B. das Arbeitssystem.

Begleitung des Differenzierungsprozesses durch den Therapeuten

Der Therapeut kann durch seine interessierten Frage an den Patienten die narrative Rekonstruktion der Familiengeschichte beschleunigen. Er kann durch seine Aussen-

https://adhs.expert

seiterrolle auch Fragen stellen, auf die der Patient gar nie von alleine gekommen wäre.

Bei der emotionellen Differenzierung kann der Therapeut dem Patient als Coach Unterstützung bieten, so dass er sich in Auseinandersetzungen hineingetraut, in die er sich alleine nicht wagen würde. Dadurch wird auch der emotionelle Lernprozess beschleunigt. Der Patient kann auch beim Stolpern oder bei andern Missgeschicken aufgefangen und wieder ermutigt werden. Der Therapeut muss dabei aber immer eine engagierte Neugier behalten.

25.10.98

https://adhs.expert