

isabella gerstgrasser

psychodrama und aufstellungsarbeit

Was sind gesunde Beziehungen?

Beziehungsschwierigkeiten kennen wir alle. Doch manche Menschen verstricken sich unheilvoll mit anderen. Warum ist das so?

Bindungsforschung und Psychotraumatologie identifizieren elterliche Traumata als Hauptursache für die psychischen Probleme der Kinder. Erwachsen geworden mag es da manchem Kind als Ausweg erscheinen, den Eltern zu verzeihen und sich mit ihnen zu versöhnen. Im Falle von Traumata führt Versöhnung jedoch in eine Sackgasse. Die psychische Eltern-Kind-Verstrickung bleibt nicht nur aufrecht, sie schädigt auch das aktuelle Beziehungsgefüge, wie etwa Arbeitsbeziehungen, die Beziehung zum Partner oder zu den eigenen Kindern. Mir ist bewusst, dass ich damit ein Tabu berühre. Nach meinen Erfahrungen erfordern Verstrickungen in der Herkunftsfamilie einen mehrgenerationalen Zugang, der nicht Versöhnung mit einem traumatisierten Familiensystem, sondern gesunde Eigenständigkeit zum Ziel hat. Es geht um den Ausstieg aus den symbiotischen Verstrickungen mit der Herkunftsfamilie, das Überwinden einer Täter/Opferdynamik, die praktische und psychische Ablösung von traumatisierten Eltern. Erst dann können Liebesillusionen gehen und durch realitätsbezogene Offenheit ersetzt werden. Der Ausstieg aus der Welt der Illusionen ist nötig, damit Gefühle wieder frei fließen können, damit wir anderen und uns selbst nahe wieder sein können.