

Das Glück in der Familie

**Fachgespräch im
Arbeitskreis Familienpsychologie
am 05.09.2003**

Teil 1

Teilnehmer:

Angela Winkler, Richterin am Amtsgericht Fulda, Familienrichterin
Thomas Köster, Richter am Amtsgericht Mühlhausen, Familienrichter
Klaus Ritter, Diplom-Psychologe und Psychoanalytiker

Arbeitskreis Familienpsychologie
Praxis Ritter
Christbuchenstr. 18, 34130 Kassel
www.familienpsychologie.de

Herr Ritter: „Unser Thema heute: „Das Glück in der Familie“. Was können Sie mit diesem Ausdruck Glück in der Familie eigentlich anfangen? Sagt er Ihnen etwas?“

Herr Dr. Köster: „Der Ausdruck „Glück in der Familie“ ist vielschichtig. Ich denke hierbei einmal an die Situation in einer harmonischen Beziehung mit einem Partner, der gleichzeitig der andere Elternteil ist, und ein Kind oder Kinder. Das ist schon einmal „Glück“. Wir als Familienrichter wissen aufgrund der Zahl der Scheidungen, wie schnell dieses Glück eben vorbei ist oder es nur scheinbares Glück war, was auch immer. Und dann gibt es natürlich Glück, dieser subjektive Teil des Glückes, dieses Glückempfinden, was jeder anders erlebt. Ich denke an Situationen, wenn man sein Kind spielen sieht, wenn es freudestrahlend erzählt: „Ich habe heute eine Eins in Deutsch bekommen“, oder etwas anderes Tolles gemacht hat, oder es gibt diese Glücksmomente, in denen man denkt, ich freue mich mit dem anderen. Und das macht mich glücklich. Das „Glück“ ist so facettenreich. Ich habe in der Vorbereitung zu unserem Gespräch mal im Dudenwörterbuch nachgesehen. Da gibt es ja als eine mögliche Definition: Glück als Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände, dieses „zur rechten Zeit am rechten Ort sein“. Oder das personifizierte gedachte Glück und – was ich eben zuletzt meinte – diese angenehme, freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat. Es ist natürlich „Glück“, wenn die Kinder glücklich sind, und das ist dann auch ein Punkt, wo man dann Glück empfindet. Und dies gilt natürlich für alle Personen, die zu dieser engeren Familie gehören.“

Herr Ritter: Was können Sie mit dem Begriff zunächst anfangen?

Was ist eigentlich Glück?

Frau Winkler: „Der Begriff Glück in der Familie ist für mich schwer definierbar. Für mich stellt sich die Frage, was ist eigentlich Glück. Glück in der Familie ist für mich vor allem auch Zufriedenheit, dass man mit seinem Leben in der Familie zufrieden ist. Ich denke, jeder definiert den Begriff Glück unterschiedlich. Für jeden ist Glück doch etwas anderes, sodass ich mit dem Pauschalbegriff Glück in der Familie relativ wenig anfangen kann.“

Glück und Alltag

Herr Ritter: „Mir kamen zunächst zwei Assoziationen, nämlich ein gegenteiliger Begriff Alltag, ist Glück überhaupt machbar in den Alltagsstrukturen in der Familie und als Zweites kam mir die Assoziation Streben nach Glück. Entsteht Glück zufällig oder ist es ein Weg, den man gezielt einschlagen muss. All das werden wir jetzt bei den weiteren Fragen verfestigen. In Teil 1 soll es darum gehen, wie manifestiert sich Glück überhaupt in der Familie. Die erste Frage: Wie äußert sich Glück, gibt es bestimmte Formen von Glück? Oder äußert sich Glück überhaupt nur retrospektiv, sodass wir im Nachhinein feststellen können, etwas, hat funktioniert, hat die Beteiligten glücklich gemacht. Ist Glück im Vollzug erfassbar?“

Frau Winkler: „Manchmal ist Glück schon im Vollzug erfassbar. Man ist in einer bestimmten Situation glücklich, man merkt auch, dass man glücklich ist. Für andere Dinge kann man erst im Nachhinein beurteilen, ob es gut gelaufen ist und man Glück gehabt hat. Aber manchmal erlebt man ja auch richtige Glücksgefühle. Für mich äußert sich Glück in der Familie vor allem, wie ich eben schon sagte, in Form von Zufriedenheit. Dass ich sagen kann, ich bin mit meinem Leben in der Familie zufrieden.“

Herr Dr. Köster: „Wenn man Glück in der Familie, diesen Umstand oder Zustand, „Glück in der Familie“ damit beginnen lässt, wenn sich zwei Parteien finden, und

das als Ausgangspunkt dafür nimmt, wie das Glück in der Familie überhaupt entstehen kann. Das ist ja schon, wenn man Glück definiert auch als Schicksalsschlag oder Schicksalsfügung oder wenn sich zwei Menschen finden, die heiraten oder auch nicht. Zusammenleben, Kinder bekommen, ist das ja überhaupt die Kernzelle dafür, dass Glück in der Familie entstehen kann. Wenn man nach 5, 10 oder 15 Jahren, je nachdem wie lange die Ehe dauert – „Bis das der Tod euch scheidet“ – zurückschaut, ist diese Zeit der Glücksfall für das „Glück in der Familie“ schlechthin. Und dann gibt es diese Glücksfälle, im Alltag, im Urlaub, in verschiedenen Situationen, die, wie Sie eben schon sagten, bereits beim Glückserleben auch genau so wahrnimmt: der Sommertag am Strand, die Wanderung mit der Familie, das Kind lernt Rad fahren und packt es und strahlt. Dann ist das für einen selber ein glückliches Erleben. Also, man muss die verschiedenen Formen von Glück differenzieren, um mit dem Ausdruck „Glück in der Familie“ etwas anfangen zu können.“

Herr Ritter: „Das wäre die Idee von Ihnen, dass Glück auch an eine glückliche Form gebunden ist.“

Form, Idealform

Herr Dr. Köster: „Ich denke schon, dass das eine Voraussetzung ist für, idealistisch gemeintes Glück in der Familie. Ich denke auch, dass es selbst in disharmonischen Beziehungen und Familien, bei dem einen oder anderen bei bestimmten Punkten so etwas wie ein Glücksgefühl geben kann. Aber wenn ich das Thema „Glück in der Familie“ sehe, dann begreife ich es schon auch als die zu wünschende Idealform, die anzustreben ist. Aber ob man sie erreicht, ist schon wieder Glück. Denn es hängt von so vielen Faktoren ab, nicht nur, dass sich zwei finden, die miteinander klarkommen, die sich mögen, die sich lieben und die den Lebensweg gemeinsam beschreiten wollen, sondern auch von der eigenen Entwicklung, von äußeren Einflüssen. Von so vie-

len Faktoren hängt ab, dass Glück langfristig gesehen in der Familie überhaupt entstehen kann. Also man muss differenzieren.“

Frau Winkler: „Langfristig gesehen muss man an dem Glück auch arbeiten. Wenn man auch das Glück hat, einen passenden Partner zu finden, so muss man langfristig auch daran arbeiten, dass dieses Glück auch erhalten bleibt. Man darf sich nicht darauf verlassen, dass man einen Partner gefunden hat, der zu einem passt. Man sollte nicht glauben, dass man das Glück für immer gebucht hat. Sondern man muss auch an diesem Glück arbeiten.“

Herr Dr. Köster: „Das sicherlich.“

Herr Ritter: „Es wäre eine Aufgabe, die sich nicht automatisch herstellt.“

Herr Dr. Köster: „Das ist ja dass, was ich meinte. Man bleibt ja nicht stehen, wenn man sich kennenlernt und den Weg zusammengeht. Sondern dann kommen ja Beruf, andere Bekannte, Freunde, eine Vielzahl von Faktoren und Einflüsse. Vielleicht auch Krankheiten, persönliche Schicksalsschläge, was auch immer, die wie Meteoriten auf diese Beziehung auf diesen ursprünglichen Glücksmoment einschlagen können.“

Herr Ritter: „Zweite Frage, in welcher Form gibt es Glückserfahrung. Die eine Vorstellung ist, wir haben davon vielleicht im Alltag nichts, sondern verlagert: Zu Weihnachten, zu Geburtstagen oder im Urlaub. Ist Glück verortet in Inseln oder ist Glück im Alltag zu erwarten. Ist es sogar problematisch, Glück nur auf Inseln schieben zu wollen?“

Inseln, Glückserfahrung

Frau Winkler: „Ich finde es auch problematisch, Glück nur auf Inseln zu verschieben. Ich denke Glück ist auch im Alltag erfahrbar. Ich glaube, es ist kein richtiges Glück, wenn man es nur zu bestimmten

Situationen erlebt, zu Weihnachten oder im Urlaub. Ich denke Glück ist vor allem auch im Alltag erlebbar. Wenn man das Glück zu sehr verschiebt auf bestimmte Situationen, sind die Paare oder auch die Kinder dann häufig enttäuscht, wenn diese Glücksmomente dann gar nicht eintreten. Wenn man sich z. B. zu sehr auf Weihnachten freut oder auf den Urlaub, und sagt, da erfahre ich bestimmt Glück, da wird alles gut, passiert ja häufig das Gegenteil, weil die Erwartungen halt auch einfach zu hoch sind. Und dann sind alle Beteiligten enttäuscht. Ich denke, man sollte das Glück vor allem im Alltag erleben. Man sollte versuchen, glückliche Momente in den Alltag einzubauen.“

Unverhofft kommt oft

Herr Dr. Köster: Ja, unverhofft kommt oft, ist eigentlich auch das, was Glück ausmacht. Etwa wenn man sich auf den Sommerurlaub freut, und wenn er dann auch richtig gelingt, dann denke ich, ist das tatsächlich „Glück“; denn es ist das eingetreten, was man sich erhofft hat. Aber ich glaube, es wäre schlimm und würde dann vielleicht sogar die eigene Psyche kurzfristig beeinträchtigen, wenn man sich wirklich so ein „Inselglück“ vorstellt. Also dann, wenn man meint, was man vom Alltag und all den Zwängen des Alltags – ich muss um sechs Uhr aufstehen und dann muss ich dies und jenes und dies tun, und abends hab ich noch einen Termin – für „Glück“ nicht viel Platz bleibt. Und da denke ich, man muss dann auch bereit sein, sich zu öffnen. Man muss sich eine Antenne bewahren, trotz des Alltagsstresses kleine Glücksmomente überhaupt zu erfassen und sie nicht untergehen lassen. Ein Beispiel, was ich meine: Wenn ich mit unserem Hund spazieren gehe und abends, wie jetzt, im Spätsommer die Sonne allmählich untergeht und wenn man dann mehr oder minder alleine ist, dann ist dies für mich eine Form von Glück.“

Herr Ritter: Es gibt ein einhelliges Plädoyer, Glück auch gerade im Alltag zu suchen

und nicht dort abzuwehren, mit dem Hinweis es müsse dann konzentriert anderswo passieren.“

Herr Dr. Köster: „Ja richtig. Ich denke das gehört auch zum psychischen Überleben dazu. Dass man nicht nur funktioniert, sondern sich eben umgekehrt auch öffnet für ganz persönliche Dinge, die im Berufsalltag auch passieren können. Also, wenn ich merke, dass in einer Sache, die ich zu entscheiden habe, meine Hinweise etwas fruchten – diese Glücksmomente sind ja selten genug in unserem Beruf, wo wir ja immer mit desolaten Situationen konfrontiert werden –, ist dies ein solcher Glücksmoment. Es gibt durchaus Situationen, in denen man merkt, ein Elternteil gerät ja vielleicht doch ins Grübeln, oder man hat das Gefühl – man kann es ja selten festmachen –, jetzt hat man irgendwo den richtigen Nerv getroffen. Ich gestehe, das sind, auch wenn es in dem Zusammenhang vielleicht pathetisch klingt, so etwas wie glückliche Momente, die einen selbst in dem Beruf auch wieder motivieren.“

Herr Ritter: „Folglich sollte man für Überraschungen offen sein.“

Herr Dr. Köster: „Ja, sicher, immer.“

Frau Winkler: „Solche Glücksmomente sind sicherlich auch im Beruf erforderlich. Ich denke, das gehört auch eigentlich zum Beruf dazu, ansonsten würde zumindest mir der Beruf keinen Spaß machen.“

Herr Dr. Köster: „Und das strahlt sich dann ja natürlich auf die eigene Verfassung aus, auf Familie und auf das Glücklichsein selber aus.“

Dialektik: Glück und Unglück

Herr Ritter: „Frage: Gibt es eine Dialektik von Glück und Unglück, ist das gespürte, das erfahrene Unglück auch existenziell für das Erleben von Glück? Oder könnte man sagen, wer nur Glück hat, schläft unschuldig in seinem Glück. Hat er dann auch

vielleicht wenig Wertschätzung für sein Glück?“

Frau Winkler: „Manchmal schätzt derjenige, der sehr viel Glück hat, dieses Glück gar nicht. Er weiß gar nicht, dass er tatsächlich Glück hat. Er sieht dies als selbstverständlich an. Andererseits gibt es sicherlich auch Menschen, die glücklich sind, die auch wissen, dass sie Glück haben, und die dieses Glück auch schätzen, ohne dass sie Unglück erleben müssten.“

Glück und Rückschau

Herr Dr. Köster: „Ja sicher. Ich meine, es hängt wahrscheinlich auch von jedem selbst ab, wie er auch sonst strukturiert ist. Auch der reiche Mann, der sich in materiellen Dingen nicht um irgendetwas Sorgen machen muss, kann sich gleichwohl bewusst sein: „Ich bin reich und gebe ab“. Und so ist das hier in dieser Gefühlsebene, ideellen Ebene, ja eigentlich genauso. Jemanden der viel Glück im Leben gehabt hat, weil er den richtigen Partner gefunden hat, mit dem Partner zusammen geschafft hat, Kinder großzuziehen, aus denen dann auch wieder „etwas geworden ist“, und eine harmonische Beziehung immer da gewesen ist. Natürlich gibt es auch einmal Streit und mal Zank. Es geht im Leben immer auf und ab. Wenn man in der Nachbetrachtung aber sagen kann, ich habe es in meinem Leben gut gehabt, ich habe mit meiner Familie, mit dem was ich erreicht habe, mit dem anderen zusammen, alleine, Glück gehabt. Wenn man sich dessen bewusst wird, ist man sicherlich auch offen dafür, Unglück anderer und Schicksalsschläge, die man selber auch einmal hat, zu relativieren in dem Sinn, dass man in der Rückschau sagen kann, es war vielleicht ganz gut, dass man etwas Unangenehmes durchgemacht hat. Wichtig ist, dass man einfach immer sensibel bleibt nicht nur für „Glück“, sondern für alles, was an Gutem und Positivem kommt, um dann auch das etwas Schlechtere, Unglück genannt oder Schicksalsschlag ertragen zu können. Weil man genau weiß, „das Leben geht weiter“.

Natürlich ist das eine Phrase, aber ich denke, es ist auch wieder eine Voraussetzung, gewissermaßen der Eckstein dafür, dass man „Glück hat“ und Glück vermitteln kann, also glücklich ist.“

Frau Winkler: „Ich denke auch, man muss sich bewusst machen, dass man glücklich ist und dies nicht als selbstverständlich hinnehmen. Manchmal gehen Familien, die von außen relativ glücklich wirken, die eigentlich alles erreicht haben, auseinander. Dann fragt man sich schon, woran lag das. Die hatten doch eigentlich alles erreicht. Nach außen schienen diese Familien auch glücklich, nur irgendjemand war ja dann in dieser Familie nicht zufrieden und hat eigentlich kein richtiges Glück erfahren oder hat dieses Glück, das er hatte, halt nicht geschätzt.“

Vergleichen

Herr Ritter: „Ich denke mittlerweile auch, dass Wertschätzung von glücklichen Situationen und, glücklichen Beziehungen auch davon abhängt, dass man differenzieren kann und dies scheint nur möglich, zumindest partiell, über Unglückserfahrungen. Mir geht es im gesellschaftlichen Rahmen so, dass ich viele Ressourcen in unserer hoch entwickelten deutschen Gesellschaft als selbstverständlich annehme und wenn ich in anderen Ländern bin, erlebe ich dort, wie die Infrastruktur nicht funktioniert, die Straßen marode sind, Verwaltungen nicht funktionieren. Als Tourist bekommt man ein bisschen davon mit, und da wächst ein Vergleich, dass eine Ressource, wenn sie einfach da ist und funktioniert, auch als selbstverständlich eingeschätzt wird. Es beeindruckt, dass bestimmte Verwaltungssysteme in Deutschland, trotz aller Kritik, funktionieren. Da finde ich es richtig, mal Einblick in andere Gesellschaften zu nehmen und vielleicht ist es in Beziehungen auch so gedacht, dass man auch vergleichen sollte zwischen eigener Ehe, eigener Partnerschaft und anderen Partnerschaften, um Maßstäbe ein zu entwickeln, sonst wird das Glück, das man auf hohem Niveau

führt, so selbstverständlich. Und die Maßstäbe entwickeln sich nur durch das andere.“

Frau Winkler: „Es stimmt, dass man bestimmte Sachen als selbstverständlich hin nimmt. Nur meine ich, dass man nicht unbedingt Unglück erleben muss, um Glück zu erfahren, sondern man muss sich einfach nur bewusst machen, dass dies nicht selbstverständlich ist, sondern dass man in dieser Situation einfach Glück hatte.“

Herr Ritter: „Ich meine auch nicht, dass man eigenen Zerfall erleben muss, aber Einblicke nehmen.“

Konflikte und Ausbrechen

Herr Dr. Köster: „So wie ja auch ein Straf richter nicht jemand ermordet haben muss, um beurteilen zu können, wie der Angeklagte oder das Opfer sich fühlt. Das ist richtig. Aber es macht einen selbst sensibel, wenn man sich selber immer mal besinnt, ja wenn man reflektiert, seine persönliche Situation, in der Familie, im Beruf. Also, wenn man auch mal nachdenkt, in einer stillen Stunde. Ich denke, das ist sicherlich auch eine Voraussetzung dafür, dass man letztlich wieder fähig wird, nicht nur selbst glücklich zu sein, was ja recht egoistisch ist, sondern dazu beiträgt, dass auch andere Glück empfinden. Denn es ist ein sehr zweifelhaftes „Glück in der Familie“, wenn jemand als Patriarch der Familie alter Provenienz, meint, es sei alles prima, „das läuft so, wie ich es mir vorstelle“. So vor 50, 60, 70 Jahren, so lange muss man ja gar nicht zurückdenken, waren die Strukturen durchaus so. Und das war wirklich nur einseitig. Und heute, in einer Gesellschaft, in der alles freizügiger und offener ist, und das Ausbrechen sehr viel leichter gemacht wird – Ausbrechen vielleicht im Sinne von Flucht, denn zum Glücklichsein auf Dauer gehört gewiss, Konflikte, die man in der Familie hat, offen anzugehen – ist es sehr viel wichtiger geworden, eigene Fehler eingestehen zu können: Man hat einen Satz gesagt hat, der anderen

wehgetan hat, oder man ist Kindern gegenüber oft ungeduldig. Trotz allem Alltagsstress sensibel für Stimmungen zu bleiben, ist eine Voraussetzung für ein dauerhaftes „Glück in der Familie“. Also man muss selbst immer schwer dran arbeiten, an diesem Glück.“

Herr Ritter: „Meine Frage: Wird Glück mit narzisstischen Ansprüchen der Familienangehörigen überlagert oder geschädigt. Da habe ich auch ausdrücklich die Kinder im Auge. Ist gemeinsames Glück dann noch möglich, wenn jeder ausreizt, um das Maximum an eigener Entfaltung zu erlangen. Heute ist es ein offenes Ringen.“

Spielregeln: Anteil am Glück

Herr Dr. Köster: „Ja, ja, natürlich ist es tägliches „Grenzen austesten“. Ohne Spielregeln geht es auch sicher nicht in einer Familie mit Kindern. Ohne gewisse Strukturen und Spielregeln geht es nicht. Da funktioniert der Tagesablauf einfach nicht. Und Herr Ritter weiß das wahrscheinlich viel besser zu erklären, dass Kinder umgekehrt diese Regeln, diese Grenzziehung, diese feste Strukturen für ihre Entwicklung auch brauchen. Ja, es ist dann auch mühsam natürlich, dieses „Glück in der Familie“ dadurch zu erhalten, dass man Grenzen zieht, Spielregeln aufstellt, damit jeder seinen gleichen Anteil an Glück auch bekommen kann. Denn wenn ein oder zwei auf Kosten der anderen, meinetwegen die Eltern auf Kosten der Kinder, oder bei schwachen Eltern, die sagen: „Die Kinder sind halt heute so“, und allem nachgeben, kann dies nicht glücklich machen. Ich kann mir das nicht vorstellen. Also das ist ein ständiges Austarieren, und ich denke, Eltern sind heute in einer ganz schwierigen Position, Kindern eben diese Grenzen, die für ihr eigenes Glücklichsein späterhin auch wichtig sind, ständig neu zu ziehen, ohne nun zu autoritär, zu patriarchalisch oder egoistisch zu sein. Die Einflüsse von außen, sei es durch Fernsehen, sei es durch Freunde, alles Mögliche, sind ja heute immens. Unsere Eltern haben es gewiss leicht-

ter gehabt. Kinderfernsehen gab es am Sonntag Nachmittag und überhaupt begannen Fernsehsendungen erst um sechs oder sieben Uhr abends. Der Anreiz fehlte für die Kinder, auch aus Langeweile fern zu sehen, oder für Eltern, Kinder einfach vor das Fernsehgerät zu setzen.“

Selbstverwirklichung

Frau Winkler: „Als Familienangehöriger darf man auch nicht nur auf sich selbst schauen, sondern muss auch auf die anderen Familienmitglieder schauen, es ist nicht nur eine Frage, bin ich glücklich oder kann ich mich verwirklichen. Gerade wenn sich ein Ehepartner sehr stark selbst verwirklicht, beruflich selbst verwirklicht und dann auch ganz glücklich erscheint, tritt dann häufig der andere Ehepartner oder auch die Kinder etwas zurück und leiden eigentlich darunter. Man hat manchmal das Gefühl, dass die Kinder und der andere Ehepartner gar nicht so glücklich darüber sind, und dass der Ehepartner, der sich selbst verwirklicht, dies gar nicht bemerkt. Ich denke, man muss gerade als Familienmitglied schauen, sind auch die anderen Familienmitglieder glücklich, können die auch mit meiner Lebensweise leben. Denn, wenn man miterlebt, dass Kinder glücklich sind oder dass der Ehepartner glücklich ist, stärkt das auch das eigene Glücksgefühl. Denn dann ist man ja auch wieder glücklich.“

Herr Dr. Köster: „Man unterliegt dann mitunter Automatismen. Gerade Karriere, Beruf sind solche Automatismen, die man dann in Gang setzt. Man fängt im Beruf an, man engagiert sich, man ist motiviert, man ist im gewissen Sinn glücklich in seinem Beruf, man zeigt Leistung, wird gefragt, ob man bereit ist, dies oder jene zusätzliche Aufgabe zu übernehmen. Man gerät in einen Selbstlauf. „Glück in der Familie“ hängt sicher auch damit zusammen, dass jeder für sich entscheidet und die Elternteile als die Begründer einer Familie, der Kernfamilie, die Frage beantworten, was will ich von meinem eigenen Leben, von

meinem Beruf, was stelle ich mir vor. Das ist jetzt sehr akademisch. Meistens läuft die Lebensplanung „irgendwie“ an, sie entwickelt sich, man macht sich nicht – jedenfalls nicht ständig – konkreten Gedanken über den Weg selbst. Aber es sollte einen Zeitpunkt geben, in dem man sich einfach fragen sollte, wo soll es jetzt hinlaufen, soll es so weitergehen wie bisher. Wenn der andere Teil, der Partner damit einverstanden ist und sagt: „Ja gut, mach‘ das, tu das, mach‘ Karriere“, dann wird er möglicherweise auch sagen: „Mensch, so ganz glücklich bin ich nicht, aber ich akzeptiere es.“ Und vielleicht produziert auch das bei ihm wieder ein Glücksgefühl.“

Verantwortliches Glück?

Herr Ritter: „Ich geh da auch eher in Richtung verantwortliches Glück. Zu sehr eigene Entfaltung, - so sehr diese auch Glücksgefühle vermittelt und einen narzisstischen Höhenflug, kann auch andere Beteiligte in ihren Ansprüchen und Wünschen zu kurz kommen lassen. Es wäre im Grunde ein ausbeuterisches Glück, sodass eigenes verantwortliches Glück immer auch wieder heißen müsste: Wie geht es den anderen Beteiligten in meinem Familiensystem oder in meiner Nähe damit. Nur dass ich mich entfalte, heißt noch nicht, dass andere auch glücklich sind. Was man ja leicht annehmen könnte. Ich bin in der tollen Entwicklung und die anderen profitieren immer alle mit. Aber Glück ist auch gebunden an Einfühlung, immer auch noch zu fragen, kommen die anderen da nicht zu kurz. Leiden diese darunter. Sie melden sich vielleicht nicht. Man sollte man dahin kommen, den eigenen Narzissmus situativ zu bremsen und zu fragen, haben die anderen auch Chancen auf Glück, oder gehen sie einfach unter, sodass es einen tollen Überflieger in der Familie gibt und die anderen ackern sozusagen nur für ihn.“

Herr Dr. Köster: „Bodenpersonal.“

Herr Ritter: „Ja, genau.“

Frau Winkler: „Dem kann ich eigentlich nur voll zustimmen. Denn gerade auch kleinere Kinder können ja gar nicht äußern, was sie möchten oder was sie wünschen. Häufig erwarten die Eltern auch bestimmte Sachen von den Kindern. Der Vater oder die Mutter sind glücklich, wenn die Kinder gut in der Schule sind, ihre Ausbildung machen oder bestimmte Berufe erlernen. Nur häufig hat das ja gar nichts mit dem Glück der Kinder zu tun. Und da muss man sich selbst auch ein bisschen zurücknehmen und schauen, was möchte das Kind eigentlich. Befrachte ich das Kind nicht mit meinen eigenen Wünschen und Vorstellungen. Man sollte schon schauen, was will das Kind.“

Herr Ritter: „Frage: das Streben Glück. Teilweise ist es schon vorweg genommen worden in Ihren Beiträgen. Jetzt der Schwerpunkt in der Frage, wie äußern sich die Wünsche nach Glück. Wie werden sie artikuliert, wie werden sie symbolisiert.“

Glücksempfinden

Herr Dr. Köster: „Die Frage ist schwer zu beantworten. Ich habe auch in der Vorbereitung zu unserem Gespräch länger darüber nachgedacht. Weil ja vieles schlicht unbewusst passiert, was dann zum Glücksempfinden, zum Glücklichsein führt, sei es im Moment in einer Situation, sei es als permanentes Glücksgefühl, weil man in einer Familie lebt, wo alles wirklich ganz gut läuft und wo alles in Ordnung ist. Insofern ist es schwierig, die Frage zu beantworten. Wir sprachen vorhin schon darüber: Können wir Glück auf bestimmte Inseln des Jahres, „Jahresinseln“ transportieren, etwa Urlaub, Weihnachten, Geburtstag oder Hochzeit, die für das betreffende Jahr angekündigt wird. Weil ich denke, es ist was Unbewusstes. Es hängt immer damit zusammen, wie man sich selbst seiner Situation bewusst ist, wie man selber in der Lage ist, sich zu öffnen, die Situation, in der man ist, einfach mal zu reflektieren: Müssen wir etwas ändern, verhalte ich mich immer richtig, muss ich

vielleicht auch mal dem anderen reden, auch einmal sagen, was einem selbst nicht passt, was vielleicht stört, was vielleicht schon länger anhält. Das sind Punkte, die man dann bewusst steuert, weil man erkannt hat, da ist Sand im Getriebe, und zwar Sand, den man relativ gut vielleicht wieder beseitigen kann. Aber die anderen Dinge, etwa: Diese Situation habe ich gut überstanden, es ist ein schöner Tag, ich bin mit der Familie unterwegs, es war einfach ein toller Ausflug: Dieses Glück kann man ja nicht bewusst steuern. Man nimmt sich vor, einen angenehmen Tag mit der Familie zu verbringen. Aber ob das dazu führt, dass dies auch gelingt, ist etwas, was man bewusst, rational gar nicht steuern kann.“

Unbewusstes Glück

Frau Winkler: „Ich kann dem eigentlich nur zustimmen. Ich denke auch, dass man Glück eigentlich meistens unbewusst erlebt. Sicherlich hat man manchmal auch Wünsche nach Glück. Diese äußern sich eben dann vielleicht in Gesprächen mit dem Partner oder mit den Kindern. In diesen Gesprächen kann man ja auch seine Wünsche äußern. Ob dies dann jedoch tatsächlich zu Glück führt, ist wieder eine andere Frage. Das richtige Glück, denke ich, erlebt man auch unbewusst, wie sie das eben gesagt haben.“

Herr Ritter: „Unter der Annahme, dass sich Glückswünsche unbewusst äußern, ist es eigentlich Aufgabe der Familie, gemeinsam zu dechiffrieren. Welche Äußerungen, welche Verhaltensweisen auch, wie wird die Sehnsucht nach Glück hineingetragen. Das ist dann vielleicht von Familie zu Familie sehr unterschiedlich. Zum Beispiel auch durch Klagen, durch Unzufriedenheit, durch Verweigerung, es können ja auch Hinweise sein, dass da ein Glücksanspruch ist. Oder durch Wunsch nach mehr Zeit. Da es nicht offen liegt, ist eigentlich der Verdacht, nachzufragen, weil man das nicht richtig versteht beim anderen.“

Herr Dr. Köster: „Ja, das meinte ich ja, dass man immer, nicht jeden Tag, nicht jede Sekunde, aber doch hin und wieder reflektiert, eben diese Situation, auch vielleicht sensibel genug ist, Signale aufzunehmen, die andere, sei es durch eine Gemütsverfassung, sei es durch eine Bemerkung, aussendet. Ohne das der gleich direkt sagt, hör mal, was passt dir jetzt nicht, können wir mal darüber reden. So rational findet das ja mitunter gar nicht statt. Das wäre vielleicht mitunter recht schön, wenn es so wäre, ist ja doch nicht.“

Frau Winkler: „Es wäre aber wünschenswert, wenn ein Partner dies ausdrücklich sagen würde. Wenn er ausdrücklich sagen würde, ich bin damit nicht zufrieden, ich stell mir das anders vor. Nur häufig haben wir ja die Situation, dass der Partner nur herumnörgelt und Andeutungen macht.“

Sensibilität, Nachsicht

Herr Dr. Köster: „Ja gut, es sollte so sein, dass man immer die eigene Sensibilität beachtet und sich anstrengt. Trotzdem ist das nicht immer so. Manchmal verhält sich jeder von uns recht unsensibel, und man sich hinterher sagt, hättest du mal die Situation besser erfasst. Aber ich denke, zum Glück in der Familie gehört dann, dass man das erkennt, dass der andere, der sich selber das auch so klar macht, und auch der andere dann sich nachsichtig im Sinne von „vergessen wir`s“ dann auch mal akzeptiert. Wenn sich die Fehleinschätzungen und das eigene Fehlverhalten jedoch häufen, muss man dann wahrscheinlich schon ein bisschen mehr darüber nachdenken, was da zu ändern ist.“

Herr Ritter: „Meiner Erfahrung nach wird es eben fatal, wenn man auf diese in den Raum gestellten Glücksansprüche nicht reagiert. Weil dann wechselseitig diese Bedürfnisse frustriert werden und häufig tendieren dann Familiensysteme dahin, eine gemeinsame Abwehr zuschaffen. Das heißt irgendeine inszenierte Ersatzbefriedigung, weil das Aufnehmen von Wünschen

nicht funktioniert. Sei es, dass die Familie zum Beispiel gemeinsam in Konsum einsteigt oder in der übermäßigen Benutzung von Medien oder die Familie sich absotet und Außenfeinde produziert. Das wären typische Verläufe, in denen die inneren Glücksansprüche nicht emphatisch aufgenommen wurden, stattdessen Ersatzinszenierung stattfindet, auf die sich alle unbewusst einigen. Zum Beispiel: Uns ging es ja gut, wenn wir nicht die bösen Nachbarn hätten. Oder: Uns wird es gut gehen, wenn wir uns jede Woche etwas tolles Neues kaufen. Das ist eine Abwehr, die vielleicht jahrelang auch funktioniert, aber die Familie von der eigentlichen Glückssuche abhält. Oder wir bekommen ständig neue Kinder, zum Beispiel. Das wäre auch ein einfaches Modell, was wir bei manchen Familien erleben.“

Frau Winkler: „Ja, das stimmt. Häufig hat man ja auch Familien, bei denen man die Kinder in Obhut genommen hat und die immer weitere Kinder bekommen. Oder auch das Beispiel mit den Nachbarn. Wenn ein anderer Nachbar kommt, mit dem versteht man sich dann auch nicht besser.“

Kognitive Strukturen

Herr Dr. Köster: „Wahrscheinlich hängt das mit der Unfähigkeit, über die eigene Situation nachzudenken, zusammen. Nun ist es natürlich die Frage, wer dazu in der Lage ist, das überhaupt zu tun. Ob es nicht gewisse Anforderungen dafür gibt, dass man überhaupt sich selber öffnet. Jedem fällt es doch schwer, erst recht nach außen, Fehler zuzugeben. Und wie schwer fällt es dann manchmal auch innerhalb der Familie, es zu tun. Ob da nicht auch intellektuelle Voraussetzungen da sein müssen, um diese Anforderungen, die wir jetzt auf hohem Niveau diskutieren, überhaupt erfüllen zu können. Wir haben ja genug mit Familien zu tun, die wir als einfach strukturiert bezeichnen, was in der Sache wahrscheinlich zutrifft, für die Familie natürlich herabwertend klingt. Aber ob die immer in der Lage sind, über ihre Situation tatsächlich

so nachzudenken, dass sie in der Lage sind, Konsequenzen zu ziehen. Wer nicht bereit ist, über seine Probleme zu reden, egal wie einfach strukturiert jemand ist, haben ein Gespräch oder eine Therapie sowieso keinen Zweck.“

Helfersysteme

Herr Ritter: „Andererseits haben wir das Glück, in einer Gesellschaft mit entfaltenen Helferstrukturen zu leben. Von niedrigschwelligem Angebot bis hin zu verschiedenen Therapieformen. Es gibt fast für jede kognitive Kompetenz und Motivation bestimmte Helfersysteme, die eingesetzt werden könnten, um Familienangehörige im Selbsterleben weiterzubringen und auch die regressiven Formen abzuschaffen. Die Hilfen gibt es und das ist Teil des gesellschaftlichen Glücks, sie sind auch noch konzipiert, dass sie vom Grundsatz her, die Motivation der Klienten einmal beiseite gelassen, erreichbar sind.“

Frau Winkler: „Häufig werden solche Einrichtungen aber gerade von denjenigen, die solche Hilfe benötigen, nicht angenommen.“

Herr Dr. Köster: „Ja, was voraussetzt, dass jemand bereit sein muss. Ich hatte jetzt in letzter Zeit mehrere Umgangsrechtsfälle, wo nicht aufgearbeitete Ehekonflikte nach wie vor den Umgang mit dem Kind, den Umgang mit dem anderen überlagern. Ein Fall war besonders krass. Die Mutter hatte gar nicht verstanden, worum es geht. Es ging nicht um das Umgangsrecht und das Aufenthaltsbestimmungsrecht, sondern es ging letztlich um ihre Situation, ihre persönliche Situation, der Mutter, in diesem Fall. Sie hat nichts begriffen. Wir haben ihr gesagt, es gibt diese Hilfen, von denen Sie eben sprachen, und es wäre sinnvoll, dort einfach einmal hinzugehen. Und das ist der Punkt: Wenn jemand sich nicht öffnet und, egal ob er das irgendwie rational erfasst und reflektiert, sondern einfach vielleicht nur das Gefühl hat, ja da stimmt was nicht,

ich gehe mal dahin: Wenn jemand das nicht tut, ja ...“

Ende Teil 1