



# Die Versöhnung mit dem Vater

Dr.med Dietrich Klinghardt - Februar 2011



## 1. EINFÜHRUNG

Einige von Ihnen, die diesen Artikel lesen, haben vielleicht nie den eigenen Vater kennengelernt und sind ohne Vater oder mit Stiefvater aufgewachsen. Andere haben den Vater vielleicht früh verloren, durch Tod, Scheidung oder Erkrankung. Manche von Ihnen haben den eigenen Vater gut kennengelernt und ein eher realistisches Bild von ihm. Bei anderen war der Vater fern und die Lücken sind durch eigene Bilder und oft durch die eigene Phantasie aufgefüllt worden. Es entstand dann vielleicht ein eher mythischer Vater, der entweder viele ideale Eigenschaften hatte - vielleicht genau die Eigenschaften, die man gebraucht hätte, um die Kindheit ohne Schaden zu überleben. Oder das innere Bild eines bösen Vaters ist entstanden, der sich nicht gekümmert hat, der verletzt hat und Schaden angerichtet hat. Es hängt oft vieles davon ab, was die Mutter oder andere Erzieher erzählt haben. Es gibt so viele Arten, Typen, Verhaltensweisen und Eigenarten von Vätern, wie es eben Väter gibt und gegeben hat. In diesem Artikel möchte ich meine Erkenntnisse und begrenzten Einsichten weitergeben, die sich mir im Verlauf meines Lebens durch Eigenerfahrung, Therapie, Arbeit in Männergruppen und in meiner 35-jährigen Tätigkeit als integrativ arbeitender Arzt erschlossen haben, insbesondere durch meine Arbeit mit RD, PK, MFT und dem Familienstellen. Das hier Gesagte ist sicher unvollständig, zum Teil sehr persönlich und subjektiv. Es ist kaum möglich, über den Vater

zu schreiben, ohne für die zwischen den Zeilen sichtbaren eigenen Vorurteile und Meinungen bewertet und auch abwertend beurteilt zu werden.

Nicht ansprechen kann ich in diesem Rahmen die extremen Fälle von Missbrauch, perversen Verhalten und Grausamkeiten, die von manchen Vätern in der Familie angerichtet wurden. Diese sind mir leider auch in der Praxis begegnet, und jeder Fall braucht da seine eigene Lösung. Dennoch meine ich, dass dies Ausnahmen sind und dass die Mehrheit der Väter tiefinnen drin aus Liebe handeln, die allerdings oft missverstanden oder gar nicht gesehen wird. Immer häufiger begegnen mir Väter, deren Verhalten in der Familie ein missglückter Versuch war, ihre Liebe zu leben oder zu zeigen. Sie waren bemüht, das Beste für die Kinder zu tun - im Rahmen ihrer Möglichkeiten, Prägungen und Bildung. Leider führt das fehlende Wissen von dem, was die Kinder wirklich brauchen, dann oft zu schlimmen Entscheidungen: noch mehr Geld verdienen und noch länger nicht zuhause sein; die Kinder prügeln, „damit aus ihnen was wird“; der Selbstmord, um die Kinder vor Familiengeheimnissen und Schwerem zu schützen. Väter bleiben in der Familie statt zu gehen — obwohl sie vielleicht tiefunglücklich sind. Sie gehen, um den Kindern Raum für eine größere Nähe zur Mutter zu schaffen. Sie gehen, damit die Kinder den Schmerz des Vaters nicht sehen - um sie davor

zu schützen. Manche Väter gehen, weil sie sich ungewollt oder überflüssig fühlen. Und sie gehen, weil sie nicht wissen, dass die Kinder sie brauchen. Sie können die Bedürfnisse der Kinder nicht sehen, weil sie selbst angefüllt sind mit Schmerz, Scham und traumatischen Belastungen.

## 2. DIE TRADITIONELLE ROLLE DES VATERS

Um den Vater zu verstehen, wollen wir uns - mit einem Rückblick auf die Geschichte — erst einmal anschauen, welche Aufgaben der Vater in der Familie hatte: Er baut das Haus, repariert und erhält es, schützt es, verteidigt den Clan nach außen gegen eindringende Andere, auch gegen andere Meinungen oder Glaubenssysteme. Er verteidigt das Leben gegen schlechtes Wetter, wilde Tiere und Hunger. Er tut, was notwendig ist, damit die Kinder und die Frau in Sicherheit leben, genug zu essen haben, und damit Kreativität und Fortschritt gedeihen können. Ohne Frieden keine Familie und keine Entwicklung, ohne Entwicklung keine Kultur. Der Vater zieht in den Krieg, um das „Mutterland“ zu retten. Ein Vaterland gab es geschichtlich nur einmal, das war hier in Deutschland. Und Deutschland gibt es erst seit 1871. Alle anderen Länder der Welt sind Mutterländer.

Vieles andere in der Familie und im menschlichen Umfeld wird der Frau überlassen: das Gebären und Stillen der Kinder, der Anbau von Gemüse im Garten, und alles, was innen im Haus passiert - die Erziehung der Kinder, die Zubereitung des Essens, die Pflege des Haushalts, der Stil des Zusammenlebens, die Wahl der Religion, die Behandlung von Erkrankungen durch die Anwendung von Heilmitteln, psychologische Betreuung der Kinder und mehr.

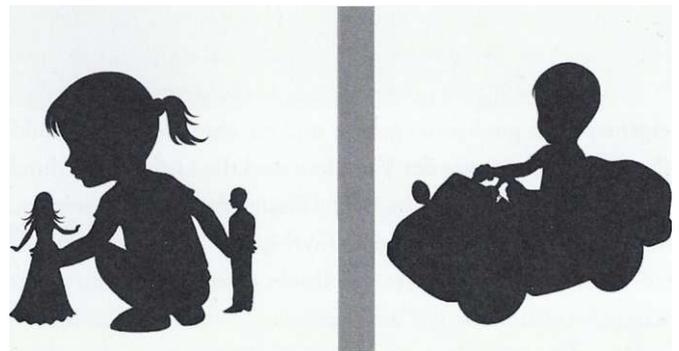
Der Vater schützt die Familie nach außen und kämpft, wenn notwendig (Yang), die Mutter sieht im Haus nach dem Rechten — sie liebt, schöpft, schafft und heilt (Yin).

## 3. DIE KONDITIONIERUNG DES MANNES

Die andauernden Kriege der letzten 5000 Jahre haben den Mann geprägt: Er war entweder Untertan, Soldat, Leibeigener, den Obrigkeiten fast machtlos ausgeliefert. Nur wenige waren selbst Befehlsggeber und in einer Machtposition, die entweder selbst erkämpft war oder eine von den Eltern übernommene als Grundbesitzer, Fürst, General, CEO, Besitzer einer Firma, ein hoher Beamter. Als Mann musste man sich nach oben kämpfen, um nicht länger Befehlsempfänger zu sein. Schließlich ist es nur eines von mehreren Millionen Spermien, das es in die Eizelle schafft und neues Leben zeugt, und zwar das schnellste, beste, durchsetzungsfähigste und attraktivste. Dieser frühe Kampf und diese für die meisten Spermien tödlich ausgehende Konkurrenz stehen am Anfang des Lebens von uns allen, egal ob Mann oder Frau.

## U. DAS MÄNNLICHE GEHIRN

Männer lieben anders. Schon früh in der intrauterinen Zeit steht das Gehirn des werdenden Jungen unter dem formenden Einfluss von Testosteron, Androstendion und DHEA. Das Gehirn des weiblichen Fötus steht unter dem Einfluss eines anderen Cocktails von einflussreichen Hormonen. Eltern, die sowohl Jungen als auch Mädchen großgezogen haben, sind oft fasziniert von den schon so früh sichtbaren Unterschieden zwischen den Geschlechtern. Meine kleinen Mädchen waren schon mit 2 Jahren mehr interessiert an Schuhen, Make-up, sexy Unterwäsche als an Bauklötzen und Legosteinen. Sie zeigten Gefühlsausbrüche, die eher typisch für Teenager als für Kleinkinder sind. Ich als Vater konnte und kann mich da trotz aller Versuche manchmal nur schwer einfühlen. Das ewige Umziehen ihrer Puppen, der auffallende Mangel an Interesse für technisches Spielzeug, das Drama, wenn nicht die zu den Kleidern genau gewollten Schuhe gefunden werden (manchmal ein unterschiedlicher Schuh für jeden Fuß) sind ja nur ein winziger Ausschnitt aus dem, was es für einen Vater oft schwierig machen kann, trotz der Liebe emotionale und geistige Nähe zu Töchtern zu entwickeln. Töchter gravitieren dann eben erstmal zur Mutter und übernehmen in dieser Nähe eher noch mehr ihrer Werte. Der Vater wird erst aufgesucht, wenn alle anderen Bedürfnisse abgedeckt sind. Die Versöhnung mit dem Vater sieht für Mann und Frau sicher unterschiedlich aus - es sind zum Teil andere Ereignisse und Verhaltensweisen, andere Probleme, die angeschaut werden sollten.



## 5. DIE UMARMUNG

Oft gibt es zwischen Vater und Kindern Probleme mit der körperlichen Nähe. Viele Frauen erinnern die schmerzhafteste Zeit, früh in der Pubertät, als sich der Vater zurückzog. Er war hilflos, wollte keine Grenzen überschreiten und vermied plötzlich jede körperliche Nähe — und hat dadurch tiefe Verletzungen bewirkt.

Mein Vater konnte mich nie in den Arm nehmen — bis kurz vor seinem Tod war unser einziger Körperkontakt die zum Gruß ausgestreckte Hand. Als ich aus Indien zurückkehrte und meinen Vater erstmals nach 2 Jahren begrüßte, wollte ich ihn spontan umarmen

- ich hatte das ungeschriebene Distanz-Gesetz unserer Familie vergessen. Mein Vater erstarrte vor Schreck. Erst wenige Tage vor seinem Tod, als ich allein mit ihm in der Wohnung war, fragte ich ihn, warum es für ihn nie möglich gewesen war, mich oder meinen Bruder zu umarmen. Mit feuchten Augen erzählte er mir dann folgende Geschichte: Im Zweiten Weltkrieg musste er als Soldat nach Afrika. Er war 17. In seiner Truppe war ein junger Mann, klein, picklig, blass, sah aus wie ein Kind, und alle wussten, dass er homosexuell war. Er hatte immerzu furchtbare Angst. Einmal, als das Kämpfen besonders schlimm wurde, flüchtete er weinend in die Umarmung meines Vaters, um Trost zu suchen. Der junge Mann „fiel“ wenige Stunden danach. Mein Vater, der keine homosexuelle Inklinationen hatte, wurde danach von seinen „Kameraden“ verspottet, dass er mit dem „Schwulen“ ein Verhältnis gehabt hätte. Er wurde für seine Umarmung beschämt und trug das bis ins Jahr 1997 mit sich. Meiner Mutter konnte er nie davon erzählen.

Für meinen Vater war eine Umarmung mit Scham und Tod verbunden. Ich konnte seine Liebe nicht in der Form körperlicher Nähe erfahren, sondern nur in seiner Stimme hören, im Licht seiner Augen — und in seiner Fürsorge für andere. Als Kind wollte ich aber mehr, konnte seine Distanz nicht verstehen und war ihm böse.

## 6. NÄHE UNTER MÄNNERN

Viele Frauen glauben ihre Männer zu kennen, manchmal sogar besser als der Mann sich selbst kennt. Aber sie haben nur Zugang bis zu einer gewissen Tiefe. Danach hört der Mann für sie auf. Für uns Männer, wenn wir untereinander sind und in der seltenen Atmosphäre von Offenheit, fängt an dieser Stelle der Mann erst an. Dann sprechen wir über unsere Versagensängste, unsere Furcht vor Gewalt, finanziellem Versagen, Krankheit, über unsere Einsamkeit und Orientierungslosigkeit, über Jesus und wer uns heute einen gangbaren Weg zeigen kann. Sobald eine Frau in den Raum kommt, hört das ehrliche Gespräch sofort und schlagartig auf und wird oberflächlich.

## 7. ÖDIPUS

Trotz der sich vielleicht aus der hormonellen Ähnlichkeit ergebenden einfachen, fast wortlosen Kommunikation zwischen Vater und männlichen Kindern gibt es Schwierigkeiten. Oft entwickelt sich ein Konkurrenzkampf um die Aufmerksamkeit der Mutter, die mit ihren limitierten Ressourcen an Liebe und Zeit oft überlastet ist. Das kann zu lebenslanger großer Distanz zwischen Vater und Sohn führen, wenn der Vater nicht bewusst mit der Situation umgeht. Dies kann auch zu Problemen unter männlichen Freunden führen, wenn der eigene Vater auf den Freund projiziert wird.

## 8. DAS MANNLICHE GEHIRN

Heute ist das männliche Gehirn bedroht. Der Einfluss vieler Umweltgifte ist verweiblichend und blockiert den Effekt des Testosterons. Wenn das Testosteron abfällt, wird der Mann gereizt und aggressiv. Der warme Teddybär-Mann, der gut im Nehmen ist und stabil in der Welt steht, ist ein Mann mit viel Testosteron. Es gibt immer mehr Männer, die durch die Östrogene Überflutung in ihrer Fötalzeit und später in der Kindheit und Jugend physisch in ein Niemandsland zwischen Mann und Frau fallen und es später oft schwer haben, ihr Schicksal als Mann anzunehmen („Gender Dysphoria“). Testosteron hat einen katastrophalen synergistischen Effekt zusammen mit vielen Umweltgiften, insbesondere Blei und Quecksilber. Blei vermindert die Intelligenz, Quecksilber führt zu Hyperaktivität und neurologischen Problemen. Die Effekte sind ohne Entgiftung lebenslang.

## 9. DIE TIEFSTE ANGST

In unserer Industrie- und Technologiesellschaft sind nicht mehr die früher so wichtige Körperkraft und das physische Durchsetzungsvermögen entscheidend, sondern andere Qualitäten:

- manuelle und geistige Geschicklichkeit
- Flexibilität und Anpassungsfähigkeit an sich ständig und dramatisch verändernde Grundbedingungen (Internet, Handy-Kommunikation, Auto, Flugzeug usw.)
- Energielevel (Gesundheit)
- Gutes Aussehen



Frauen scheinen zunehmend auf allen Ebenen überlegen. In einer amerikanischen Studie zeigte sich, dass heute der IQ bei 17-jährigen Jungen 15% niedriger ist als in der gleichen Altersgruppe bei Mädchen. Das ist eine enorme Verschlechterung der jungen Männer, die erst in den letzten 20 Jahren stattgefunden hat! In einer Zeit, wo Frauen Soldatinnen sind, Königinnen oder Besitzerinnen großer

Firmen, wo ist da noch Platz für den Mann? Das Sperma von wenigen Ejakulationen reicht aus, um alle Frauen der Welt zu befruchten - und das kann man auf der Spermienbank bekommen. Der Mann scheint als Notwendigkeit für das Fortbestehen der Gattung Mensch irrelevant geworden zu sein. Und der Mann ist frustriert und steckt tief innen voller Ängste. Was, wenn ihn keiner mehr braucht?

## 10. SEXUALITÄT

Die ersten Kontakte und Erfahrungen mit der eigenen Sexualität, die fast jeder junge Mann auch heute noch ohne elterliche, emotionale, spirituelle oder ärztliche Begleitung allein machen muss, sind oft beängstigend, traumatisierend und mit Stress verbunden. 13-jährigen Mädchen wird diesbezüglich wesentlich häufiger gute Hilfe seitens der Mutter und der Gesellschaft angeboten. Unsere Väter hatten ihrerseits durch die Erziehung, die ihnen ihre Väter in der Pubertät anbieten konnten, ebenfalls keine positive Vorerfahrung. Wie kann man den jungen Männern in dieser stressvollsten Lebensperiode helfen? In dieser Zeit gibt es die größte Zahl an Suizidversuchen, Depressionen und leichtfertigen Verhalten. Jungen Männern wird die Sexualität gerade in dieser sensiblen Phase auch heute noch vorwiegend auf der Strasse vermittelt, meist als etwas Schmutziges und Verbotenes. Es dauert oft Jahrzehnte, bis der Mann sich davon befreien und sich aufmachen kann hin zu einer freudigen, spirituellen und emotionell erfüllenden Sexualität. Den Vätern fehlt eine angemessene Sprache für das, was kommuniziert werden sollte. Es gibt kein sauberes, achtendes Wort für Penis in der deutschen Sprache - oder? Die Verklemmtheit geht auch heute noch von Generation zu Generation weiter. Das Zeitalter von Oswald Kollé und Co. hat diesbezüglich gar nicht so viel in eine positive Richtung verändert. Können wir unseren Vätern heute verzeihen, dass sie verklemmt und unbeholfen waren, und dass sich ihre sexuellen Erziehungsversuche auf unangebrachte verbale Anspielungen beschränkten?

## 11. GEWALT

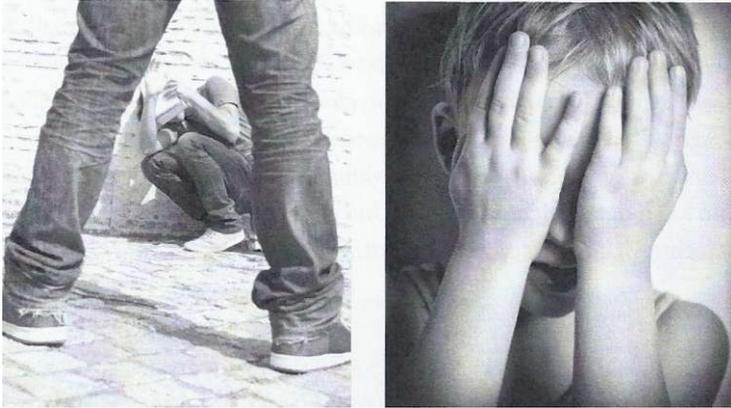
Und dann begegnet uns Jungen als Teenager — öfter als den Mädchen - die Gewalt, die auf uns als Mann einen prägenden Einfluss hat und sicher auch auf unsere Väter hatte. Nach der Übersiedelung von Berlin in die Kleinstadt Rastatt musste ich mich in den ersten Jahren als „Reingeschmeckter“ fast täglich auf dem Schulweg prügeln und prügeln lassen, bis ich schließlich akzeptiert wurde. Als ich 16 war, wurde ich abends am Jahrmarkt in Rastatt von einer Gruppe junger Männer zusammengeschlagen. Einer der Männer wurde wegen Mordes gesucht und später festgenommen. Mein Gesichtsschädel war an verschiedenen Stellen gebrochen, meine Nase und mein ganzer Oberkiefer verschoben. Der Arzt im Krankenhaus sagte nur, da könne man nicht viel machen, „das muss jetzt so ausheilen und

wird schon einigermaßen aussehen und werden“. 20 Jahre Gesichtsschmerzen folgten, Probleme mit den Nebenhöhlen, der verstopften Nase, dem verschobenen Biss und mehr. Es ist ausgeheilt, in Grenzen. Was schlimmer war, über Jahre erlebte ich immer wieder, mehrmals am Tag, die Fäuste, Fußtritte, Schlagstöcke, verbunden mit dem Gefühl von Einsamkeit, dem Wunsch nach Rache und der plötzlich einschließenden Wahrnehmungen meines eigenen Gewaltpotentials. Erst mit der Entwicklung von PK und MFT konnte ich die post-traumatischen Belastungen abbauen. Die Beziehung mit Ina, meiner Freundin und ersten Liebe, ging kurz nach diesem Ereignis kaputt. Ich war nicht nur äußerlich bleibend verändert. (Meine Eltern haben dieses Ereignis übrigens nur als etwas Peripheres, Kleineres abgespeichert). Es gab niemanden, an den ich mich wenden konnte. Aber das Schlimmste kam später. Gewalt ist wie ein Virus: Im Gewaltakt überträgt sich die Energetik von Gewalt auf das Opfer und installiert sich in dessen Feld. Und von hier steigt es unvorhersehbar, oft ausgelöst durch spezifische Trigger, von Zeit zu Zeit auf. Gewalt wird auf diese Weise - ohne Trauma-Therapie - von Generation zu Generation weitergegeben. Die Gewalt unserer Väter hat ihren Ursprung fast ausschließlich in dieser Dynamik.

Als Mann hat es mich enorm geprägt - ich vermeide öffentliche Gruppensituationen wie Rockkonzerte, Fußballspiele, Jahrmärkte und Ähnliches. Und es machte mich einsam. Meine Stieftochter Mia, die ich vom 3. bis zum 17. Lebensjahr aufzog, war enttäuscht von mir: Warum kommst du nie auf eine Party, auf ein Fest, auf ein Konzert? Immer nur Natur war ihr langweilig. Und immer wieder hatte ich „Intrusionen“ von Gewalt — einschließende plötzliche Phantasien von Gewaltakten - heftig, fast unkontrollierbar. Um für andere keine Gefahr zu sein, musste ich vieles lange tief in mir vergraben. Mia hatte oft Angst vor mir. Sie konnte mein Gewaltpotential in meiner Stimme hören, obwohl ich in den vielen Jahren nie die Kontrolle über mich verloren hatte. Die Stimmbänder sind innerviert von einem Vagus-Ast, und alle Gefühle, auch gerade die vergrabenen, schwingen sich Huckepack auf die Stimme auf. Von der Musik kennen wir es: wütende Rockmusik, liebevolle Rockmusik, perverse Rockmusik. Wir erkennen es an der Stimme, auch wenn die Töne die gleichen sind.

Ich weiß, dass es auch viele Frauen gibt, die Opfer von Gewalt sind, vielleicht auch viel schlimmer als meine eigene Geschichte hier zeigt. Jeder Fall ist anders. Aber eine Frau sollte wissen: Es ist sehr wahrscheinlich, dass ihr Vater mit einem gerüttelt Maß an Gewalt konfrontiert war, was in den unterschiedlichsten Verhaltensänderungen und Anpassungen zum Ausdruck kam, die vielleicht aussehen wie Feigheit, Zurückgezogenheit, eigene Ausbrüche von Gewalt oder das häufige Sich-Zurückziehen. Ich hatte Angst vor meinem Vater. Er hatte wohl gelegentliche Durchbrüche von Gewalt uns gegenüber, aber es war etwas in seiner Stimme, das mir Angst machte - der Krieg

war innerlich noch nicht und nie wirklich zu Ende.



## 12. DER VATER ARCHETYP

Die Entwicklungsgeschichte hat zu unterschiedlichen archetypischen Männerbildern geführt, die uns tief prägen und unser Verhalten bestimmen - solange diese inneren Bilder nicht mit dem kritischen Auge des wachen Bewusstseins überprüft und gereinigt werden.

Archetypen sind für mich mit Grundannahmen und Glaubenssätzen besetzte innere Bilder, die transkulturell in uns leben und wirken.

Sie spiegeln den Werdegang der Gattung Mensch wider: der König, der Krieger, der Held, der Magier, der Komiker, der Liebhaber, der Handwerker (der Mann, der mit einem Taschenmesser ein ganzes Haus bauen kann), der Computer-Geek oder Freak — er ist physisch und emotional schwach, aber in engen Sparten des Verstandes mental hoch intelligent. Auf der anderen Seite finden wir den Versager, den Schwächling, Trottel, Feigling, Verbrecher und „Tu-nicht-Gut“. Es gibt auf der weiblichen Seite rein sprachlich schon keine Trottelin, Schwächlingin oder Versagerin. Das ist uns Männern vorbehalten! Psychologische Untersuchungen haben deutlich gezeigt, dass man als Mann bei der ersten, oft entscheidenden Begegnung mit der Frau sofort urteilend bemessen und geprüft wird: hauptsächlich nach archaischen körperlichen Gesichtspunkten wie Breite der Schultern, Körpergröße, wie viel Geld man nach Hause bringt — und anderen nicht-spirituellen Messwerten. Diese tiefverankerten Bewertungskriterien kommen aus einer zum Teil längst vergangenen Zeit und führen dazu, dass sich intelligente junge Frauen oft mit einem Mann paaren, der ihnen später intellektuell oder spirituell unterlegen ist. Aus den Muskeln wird unter dem Einfluss der Ehe schnell ein Bauch, der einst spritzige Humor des Partners ist nicht mehr lustig, wenn der gleiche Witz immer wiederholt wird und das männliche Gehirn durch Bier und Alkohol stumpf geworden ist. Die freudige Erwartung auf ein gutes Leben weicht schnell der Enttäuschung, wenn der Partner nicht genug Ehrgeiz zeigt, nicht genug Talent, am Arbeitsplatz versagt und nicht sein Potential erfüllt. Diese Enttäuschung kann sich in eine negative Haltung der Frau gegenüber dem Mann

und Vater der Kinder verwandeln: Ablehnung, Überheblichkeit, manchmal sogar Hass oder Ekel — eine Haltung, die den Vater dann oft auch aus der Ehe vertreibt, wenn er es nicht mehr aushält. Durch die synergistisch wirkenden Stressoren unserer Zeit - Elektromog, Infektionen, Umwelttoxine, ständig sich verändernde Arbeitsbedingungen durch technologische Fortschritte, können gerade Männer immer weniger mit dem Druck umgehen und mit den Erwartungen, die an sie gestellt werden. Oft ziehen sie sich dann zurück oder fliehen („Vaterflucht“). Männer sprechen kaum darüber. Die Fluchtreaktion der Männer kann dann auf sehr verschiedene Weise erfolgen: eine Affäre, körperliche oder psychische Erkrankung, Selbstmord, sich zurückziehen, Flucht, Wutausbrüche, Drogensucht, Alkoholismus, Missbrauch, Trennung und weit weggehen usw. Die Mutter ist der Archetyp schlechthin. Wenn es einen Über-Archetypen gäbe, wäre es die Mutter - die umsorgende, liebende, selbst aufopfernde, weibliche, anmutige. Aber der Vater? Gibt es ihn überhaupt wirklich tief in unserer Seele als Archetypus, der fest verankert ist und wirkt? Brauchen wir den Vater überhaupt noch? Viele von uns sind bereits ohne Vater aufgewachsen — weil der Vater entweder verstorben, vertrieben oder aus anderen Gründen nicht anwesend war oder sein konnte. Die Zahl der Single-Mütter steigt beständig an. Wo sind die Väter?

## 13. DAS FRÜHE VATERBILD

Das erworbene Vaterbild, das tief in unserer Seele lebt und zuverlässig in unserer ersten Lebenshälfte zu wirken scheint, ist meist eine Übernahme der Werte und Ansichtsweisen der Mutter und ihrer Einstellungen gegenüber dem Vater. Das Vaterbild aber, das der Realität entspricht und dem Vater bis in alle Tiefen gerecht wird, und das heilt, muss später erarbeitet werden. Das frühe Vaterbild, das die Beziehung zwischen Kind und Vater wesentlich bestimmt, hängt sehr von der Mutter ab. Hat sie ihn respektiert oder gar geliebt? Hat sie ihn verachtet oder gar verabscheut? War er „genug“ oder „zuwenig“? War er ein Held oder ein Versager? Wird er als ebenbürtig oder als minderwertig behandelt? Wurde er als spirituell weniger entwickelt betrachtet?

## H. DER MANN IN DER KRISE

Es gibt viele Gründe, warum ein Mann als Vater und als Partner nicht sein Potential erreicht, die nichts mit seiner Seelenentwicklung zu tun haben:

- blockierende einschränkende Glaubenssätze
- psychologische und körperliche Kindheitstraumata
- genetisch bedingte Einschränkungen der Intelligenz oder körperlichen Fähigkeiten
- Mangelernährung in der Fötalzeit und Kindheit

- Impfschäden des Gehirns
- Schäden des Immunsystems und ZNS durch die Übertragung von Giftstoffen aus dem Körper der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Schädeltrauma (Jungen riskieren oft zuviel aufgrund des Testosteron-Einflusses)
- schlechtes oder nicht vorhandenes Vorbild eines guten Vaters
- emotionaler Missbrauch durch die Mutter (häufig)
- Vergiftung des Gehirns durch das Quecksilber, das den Amalgamfüllungen entweicht, oder Blei von Wandfarben oder Autoabgasen
- allgemeine Krankheiten (z.B. Diabetes, Lyme Borreliose), die auf lange Sicht das Gehirn mit ergreifen und zu Persönlichkeitsveränderungen, Gedächtnisverlust, Energieverlust, Depressionen, usw. führen.

Leider machen sich viele Erkrankungen wie z.B. das Spätstadium einer Lyme Borreliose erst nach vielen Jahren bemerkbar, und nehmen dann ihren unerbittlichen Verlauf. Alle heute immer häufiger werdenden Neurotoxin-bedingten Erkrankungen haben bei Männern oft schlimmere Effekte (Synergismus, siehe Gehirn). Oft - für manche zum Glück — entfalten und zeigen sich die mentalen und emotionalen Symptome erst, wenn der Mann schon länger verheiratet ist und die Kinder da sind: Er baut langsam ab, fängt an, immer mehr zu trinken, kommt nicht mehr mit bei der Arbeit, wechselt den Beruf zu oft und steigt langsam - zusammen mit der Familie - sozial ab. Und er ist seiner Frau nicht mehr gewachsen. Oder ganz anders: Vielleicht schafft er es, das Ganze irgendwie wegzustecken und trotzdem nach außen hin erfolgreich zu bleiben. Aber zuhause ist er nicht mehr der Vater, der er mal war. Er ist nicht mehr der Ehemann, den die Frau geheiratet hat. Irgendwas ist passiert. Die Ehe bricht, der Vater bricht, alles scheint kaputt zu gehen. Und der Vater wird im Familienmythos entwertet als jemand, der psychologisch, seelisch oder spirituell eben jemand war, der nicht den gleichen Wert hatte wie andere. In Wahrheit aber hatte er eine unbehandelte - aber eben oft behandelbare - Erkrankung oder psychologische Thematik. Ein Kind, das in einer Familie aufwächst, in der die Mutter den Vater verachtet (vielleicht weil er oft schlapp ist und nicht so erfolgreich, wie sie es gerne hätte) trägt als Folgeschaden in der Seele eine tiefe Verachtung für das Männliche. Solange diese Einstellung nicht mit dem Licht des Bewusstseins untersucht wird, wirkt sie. Das Leben wird zu einer Bestätigung dieses „Glaubens“: Männerfreundschaften gehen schief, Männer werden als schwach und unzuverlässig erlebt, das eigene Lebenskonzept wird so erstellt, dass in ihm Männer kaum Platz haben. In Wirklichkeit hatte der eigene verachtete Vater vielleicht eine chronische Infektion oder eine Vergiftung, die ihm die Kraft nahm. Vielleicht war er Opfer eines Familienfluches oder eines frühen - oft heilbaren — Kindheitstraumas? Innerlich — auf Seelen-

ebene - war er vielleicht dynamisch und kraftvoll, konnte es nur nicht leben.

Zu schnell sind wir urteilend dabei und bewerten den Vater aus einem moralischen Blickwinkel, als wäre er immer schon böse (oder schwach, energielos, unberechenbar, gleichgültig, depressiv usw.) gewesen und würde jetzt erst seinen wahren Charakter zeigen. Nein, er wird langsam von einer Erkrankung in die Knie gezwungen und kann damit nicht umgehen. Und er hat nicht die Hilfe, die er bräuchte. Seine Seele zieht sich zurück und er zerbricht.



## 15. DIE ROLLE DES VATERS IN DER ENTWICKLUNGS-PSYCHOLOGIE DES KINDES

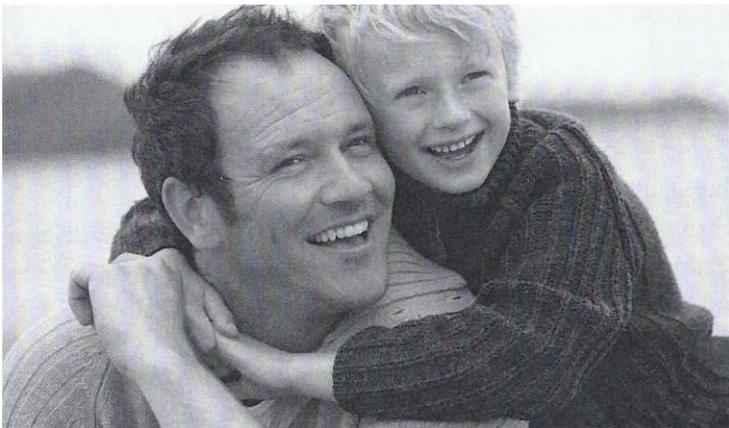
Bis vor 15 Jahren gab es in der psychologischen Literatur kaum Hinweise auf die Wichtigkeit des Vaters in der Entwicklung des Kindes. Eine einzige Studie änderte alles. Man fand mit einer großangelegten psychologischen Studie und Faktorenanalyse in der Kriminologie heraus, dass es nur einen Faktor gibt, der das spätere kriminelle Verhalten einer jungen Person voraussagen kann: Die Abwesenheit des Vaters. Seither gibt es unzählige Untersuchungen darüber, was denn nun eigentlich die Aufgabe des Vaters in der Familie sei. Was hat man von Jugendlichen und Erwachsenen, bei denen das Leben später in Ausbildung, Beruf, Beziehungen, Fröhlichkeit und Gesundheit gut weiter ging, über den Vater gelernt?

Wenn ein Kind im Bauch der Mutter heranwächst, ist die Rolle des Vaters darauf beschränkt, der Mutter Arbeit abzunehmen, das Zuhause zu sichern und sie mit Wärme, Nahrung und emotionaler Nähe zu unterstützen. Ab der 20. Schwangerschaftswoche wird es wichtig, dass der Vater zu dem Kind spricht — es hört ihn durch die trennenden Gewebeschichten und geht bereits eine Bindung mit ihm ein, die die spätere Beziehung zwischen Vater und Kind stabiler und einfacher macht. Nach der Geburt ist das Kind zunächst in einer diadischen Beziehung (Einheit mit 2 Polen) mit der Mutter, in der

für den Vater wenig Platz ist. Erst ab dem 9. Monat kann das Kind den Vater als eigenständige andere Person überhaupt wahrnehmen. Die diadische Beziehung zwischen Mutter und Kind erlaubt eine spontane, einfache und effektive Übertragung von Werten, Gefühlen, Gedanken, inneren Bildern - ein Vorgang, den wir heute nach Conrad Lorenz als „Prägung“ bezeichnen. Nach zwei Jahren ist dieser Prozess abgeschlossen und das Kind sehnt sich nach neuen Erfahrungen.

Der Vater ist im Umfeld des Kindes die erste ungefährliche Außenposition, die jetzt zunehmend angesteuert wird. Aus dem engen Käfig der Diade wird das offene Feld einer Triade. Das Kind erlebt sich erstmals als getrennt von der Mutter, fähig, den Bannkreis der Mutter für länger und weiter zu verlassen - solange die schützende Präsenz des Vaters im Feld wahrgenommen wird. Der Vater ist die erste Außenstation, die angesteuert wird, das Sprungbrett in die zu entdeckende neue Welt. Er zeigt dem Kind jetzt die Welt in kleinen gangbaren Schritten: andere Menschen in der Gemeinschaft, Autos, das Fahrrad, er erklärt die Welt in einfachen Worten: Wer baut die Autos, warum sprechen Tiere nicht, warum kann man nicht alles haben. Der Vater erlöst sowohl das Kind als auch die Mutter aus dem Gefängnis der Mutter-Kind-Diade. Er ist der Befreier.

Später wird die Rolle des Vaters im Leben des Kindes immer wichtiger: Er hat Gedankengänge und ein Verständnis der Welt, das sich von dem der Mutter unterscheidet - ihre Welt kennt das Kind bereits. Er benutzt andere Worte, die jetzt auch übernommen werden. Er kocht anders, liebt anders, bewegt sich anders, singt und tanzt anders. Er hat manchmal mehr Humor als die Mutter und zeigt seine Emotionen anders. Manchmal ganz anders. Erst macht es dem Kind vielleicht Angst, dann lernt es, dass es zwischen Mann und Frau prinzipielle Unterschiede gibt, die akzeptiert werden und mit denen es umzugehen lernt.



In den ersten sieben Jahren - nach Rudolf Steiner - sollte das Kind (in der idealen Familie) die Erfahrung machen, dass die Welt gut ist.

Die Aufgabe des Vaters ist es, alles Böse und Schlechte fern zu halten. In den nächsten sieben Jahren ist es ideal für den Werdegang, wenn das Kind lernt, die Schönheit der Welt zu sehen: den Sonnenuntergang, die Berge, das Insekt und den Vogel, die Schönheit von Gesten der Großzügigkeit und den liebevollen menschlichen Umgang. Im Alter zwischen 14 und 21 ist es die Aufgabe des Vaters, dem Kind zu zeigen, dass die Welt - der Menschen gemachte Überbau der Erde - wahr und ehrlich ist. Es gibt genug Situationen, Beziehungen und Ereignisse, wo dies noch möglich ist. Aufzuzeigen - ohne dabei Angst zu machen — wo die Menschen unehrlich miteinander umgehen, ist dann auch zunehmend möglich.

Was geschieht, wenn der Vater nicht da ist? Die Abwesenheit eines guten Vaters bedeutet mehr Stress für die Mutter, meist Überlebensstress. Sie muss vielleicht während der Schwangerschaft und während der Säuglingszeit, in der das Baby die Nähe zur Mutter unbedingt braucht, arbeiten. Wird der Mutter dadurch die Chance genommen, mit dem Baby eine tragende Bindung einzugehen? Zwar sind die ersten Tage entscheidend, aber Studien haben auch gezeigt, dass das Kind eine kontinuierliche Nähe zur Mutter tatsächlich über die Dauer von vier Jahren braucht. Tagesstätten für Babys sind ein großer Irrweg - mit Konsequenzen. Vielleicht arbeitet die werdende Mutter sogar in einem toxischen Beruf, beispielsweise als Zahnarzthelferin oder in der Chemie. Vielleicht muss sie Nachtdienste als Ärztin oder Krankenschwester machen, die für das ungeborene Kind sehr ungesund sind. Später muss das Kind vielleicht in eine Krippe und wird von Fremden betreut. Diese Personen haben nicht die vertraute Energetik, Stimme, Geruch und Wärme der eigenen Mutter.

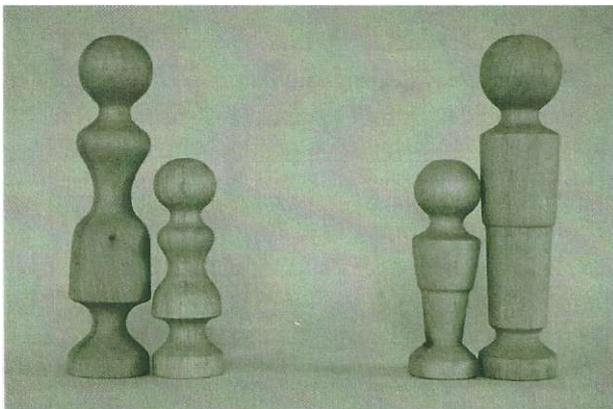
Die Abwesenheit des Vaters zwingt Kind und Mutter in eine unauflösbare Verschmelzung und eine Art Überlebensgemeinschaft. Das Kind kommt nicht aus dem Bannkreis der Mutter heraus. Oft nicht bis zum eigenen Tod. Die Entbindung des Kindes fand zwar auf körperlicher Ebene statt aber eben nicht auf energetischer, mentaler oder spiritueller Ebene. Wir sprechen hier von Verschmelzung. Das nicht entsmolzene Kind ist nicht frei, es kann nie seinen wirklich eigenen Lebensweg finden, es übernimmt die Werte der Mutter und erledigt stattdessen die von ihr unbewusst delegierten Träume und Aufgaben. Der Vater ist die ausgleichende Energie, die das Kind befreien und eine für dessen Weg notwendige Starthilfe geben kann. Jedes Kind spürt die Notwendigkeit, sich aus dem Bannkreis der Mutter zu befreien. In einer gesunden Familie kann das aussehen wie Trotz, Ablehnung, Wut auf die Mutter, oder sich auch in Verhaltensweisen äußern, die die Mutter verletzen.

Wenn der Vater in der Kindheit nicht als alternative Anlaufstelle da ist und keine „Triade“ gebildet werden kann, müssen diese tiefen Gefühle unterdrückt werden. Ist der Vater da und wach, darf das Kind diese Gefühle ohne Angst ausdrücken und erkennen. Das freie Kind bewegt sich in den frühen Jahren langsam weg von der Mutter

und — wenn sie ihn lässt - hin zum Vater. Er hat dabei eine ganz entscheidende Rolle. Seine ausgleichende stabile Präsenz ist für das Kind später der Nordpol, auf den die Nadel vom Kompass zeigt, die Orientierung, die wir alle im Labyrinth des Lebens brauchen. Schließlich bewegt sich das glückliche Kind fast schwere- und mühelos zwischen den beiden Polen — Vater und Mutter. Diese Kinder sind später im Leben sowohl im Geschäft als auch in der Beziehung oft erfolgreicher, gesünder, und innerlich ist Friede und Frohsinn. Inwieweit die Position des Vaters durch andere Dritte (Großeltern, Bekannte, Stiefvater usw.) ersetzt werden kann, ist im Moment aus wissenschaftlicher Sicht noch ein ungelöstes Thema. Für mich ist unbestreitbar, dass der Vater nicht ohne negative Folgen ersetzbar ist.

Manche Kinder können sich nur durch tiefe Ablehnung der Eltern von ihnen trennen. Ihr Hass auf die Eltern ist dann vielleicht ein unbewusster Ausweg, sich trotz der elterlichen Bindungskraft in die Freiheit bewegen zu können.

Die Versöhnung mit dem Vater erfordert es manchmal, den Unterschied zwischen dem Verhalten des Vaters zu erkennen, wenn er gestresst war oder in seiner selbst verstandenen „Rolle“, und der Seele des Vaters, die nur selten, vielleicht sogar nur einmal in einem stillen Moment zum Vorschein kam. Vielleicht als er einen verletzten Vogel nach Hause brachte und sein Herz spürbar war? vielleicht als er die kleine Tochter in einem frohen Moment spontan auf den Arm genommen hat, und seine Augen leuchteten voller Leben? vielleicht das eine Mal, als er der Mutter spontan Blumen brachte? Die Seele zeigt sich in kleinen spontanen Momenten, nicht in den großen geplanten Aktionen. Welche der väterlichen Verhaltensweisen waren die von einem kranken oder gestressten Gehirn gesteuerten, und welche waren Ausdruck seiner Seele? Vielleicht können wir erkennen - ohne wie gewohnt zu verurteilen - warum dem eigenen Vater diese besondere Art der Präsenz nicht möglich war - oder eben nicht öfter möglich war. Warum war er nicht der gute, ruhige, humorvolle, stabile und starke Vater, den wir aus Filmen, vielleicht auch aus Büchern kennen, vielleicht sogar von Nachbarn oder Freunden? Warum hat er uns nicht vor der Verschmelzung mit der Mutter gerettet, die uns später zum Verhängnis wurde?



## 16. DIE PRÄGUNG DES KINDES

Das Kind gedeiht und lebt zunächst im Energiefeld der Mutter, bewegt sich für lange Zeit in ihrem Mentalfeld und emotionalen Feld und wird dadurch geprägt. Es übernimmt in dieser Zeit die Werte der Mutter und ihre Einstellungen - unter anderem auch allem Männlichen gegenüber: die Art und Weise zu fühlen und mit Gefühlen umzugehen, die Art zu Denken und den Inhalt des Denkens (Mode? Schuhe? Gesundheit? Das Wohl anderer?), aber auch ihre unerlösten Konflikte und Traumata (siehe Muttervortrag, Hier und Jetzt, II/III 2007). Erst später kommt der Einfluss der Gedanken, Gefühle und Werte des Vaters hinzu. Da sie nachkommend aufgenommen werden und viele Teile des Mentalfelds bereits von Prägungen durch die Mutter besetzt sind, haben sie oft weniger Tiefe oder Macht über die Person als die von der Mutter übernommenen Werte. Wenn ein Soldat oder ein Suizidbomber bereit ist, für sein Land zu sterben, dann tut er es meist aus der Tiefe seiner Gefühle für die Mutter heraus und für die Erhaltung ihrer Werte, nicht für die des Vaters (es gibt diverse Studien dazu).

Der Vater hatte traditionell die Rolle, Grenzen für das Verhalten des Kindes und später des Teenagers zu setzen. Er war meist derjenige, der das Kind diszipliniert und kritisiert hat und zu Aufgaben gezwungen hat, bei denen sich das Kind vielleicht überfordert gefühlt hat. Die deutsche Erziehung der Vorkriegszeit des letzten Jahrhunderts war starr und sowohl körperlich als auch seelisch missbrauchend. Die Eltern meinten, sie müssten hart sein, weil nur so aus dem Kind was werden könne. Mein Vater wurde einmal in der Woche von seinem Vater „prophylaktisch“ verprügelt. Die Eltern taten das, was sie taten, aus Verantwortungsbewusstsein und falsch verstandener Liebe. Es war diese spezifisch deutsche Erziehung, die dazu führte, dass ein großer Teil der Bevölkerung 1933 traumatisiert war und deshalb unfähig, eigene Gefühle zu haben oder ihnen gar zu vertrauen. Die Erziehung war eine der Vorbedingungen für manche Gräueltaten, die in der Nazizeit vollbracht wurden. Viele der heute lebenden Erwachsenen sind noch im Schatten dieser Art von Erziehung aufgewachsen und haben ihren Vater gefürchtet.

## 17. MAMASÖHNCHEN:

Jungen, die zu eng bei der Mutter aufwachsen, müssen oft Aufgaben eines Ehemanns übernehmen: Sie werden engster Vertrauter, Gesprächs- und Kuschelpartner, der sichere Ort, wo die Mutter Wut und Enttäuschung ablassen kann, und mehr. Diese Kinder werden oft in ihrer Phantasie zum Retter der Mutter, zum Partner - eine große Gefahr für die seelische Entwicklung. Ein Kind braucht das unbelastete Kindsein für viele Jahre - ohne sich verantwortlich für die Mutter zu fühlen.

Männer, die nicht von der Mutter entschmolzen sind, sind nicht wirklich fähig, eine echte neue Bindung mit einer Frau einzugehen.

Der Platz ist besetzt. Als spätere Männer zeigen sich die Opfer dieser Beziehung zwar häufig als sehr kreativ, aber als Väter sind sie oft unzuverlässig, chaotisch in ihrer Lebensgestaltung, oft weltfern. Sie geben schnell auf, wenn die Dinge mal nicht gut sind, sind emotional nicht wirklich da, laufen schnell weg, das Haus ist in Unordnung. Sie sind als Partner nicht erfüllend für die Frau, die dann vielleicht diejenige ist, die weggeht. Sie leben risikoreich und sind auf versteckte Art suizidal. Und sie bleiben Mamas Sohn.



Man kann sie mit einer einzigen Trickfrage entlarven: „Wie ist die Beziehung zu deinem Vater?“ Ist die Antwort negativ, spricht man meist mit einem Mamasöhnchen. C.G Jung sagte bereits Anfang des letzten Jahrhunderts, dass die einzig wirklich effektive Therapie dieser Kinder, wenn sie mal erwachsen sind, die regelmäßige Arbeitsroutine ist: der 9:00 bis 17:00 Uhr-Job. Bert Hellinger gibt uns Tipps für die Beständigkeit und Qualität einer Ehe: Die Ehe vom Himmel ist, wenn Mamas Tochter sich zusammenschließt mit Papas Sohn. Die Hölle in der Ehe ist vorprogrammiert, wenn sich Papis Tochter mit Mamas Sohn zusammen tut.

St. Exuperys Buch „Der kleine Prinz“ ist ein Meisterwerk in der Beschreibung eines Mamasöhnchens. Ehen zwischen Mamasöhnchen und Frau zerbrechen meist. Es gibt immer mehr alleinerziehende Mütter, und die Gefahr, dass aus den Jungen Mamasöhnchen werden, ist so groß wie noch nie. Das Kind lernt den wirklichen Vater oft nicht kennen; es übernimmt, ohne Chance, die eigene Wahrheit herauszufinden, meist die Gefühle, die die Mutter dem Vater gegenüber hat - Ablehnung, Verletztheit, Hass und Rachegefühle bis hin zur Selbstzerstörung.

**Wenn Mamas Söhne Väter werden, werden sie oft doppelt bestraft:**

1. als Kinder haben sie den eigenen Vater ablehnen müssen, um die lebensnotwendige Nähe zur Mutter zu behalten, und tragen

die Vaterwunde in sich - ein emotionales Loch. Sie können die Welt nicht durch die Augen des Vaters sehen und „sind auf einem Auge blind“, mit allen sich daraus ergebenden Schwierigkeiten. Oft stellt sich das Vaterloch später als chronische Erkrankung dar: Symptome erinnern auf metaphorische Art oft an Eigenarten oder Wunden des Vaters, insbesondere an seine Erkrankungen. Muttersöhnchen werden im Alter dem abgelehnten Vater immer ähnlicher. Die männlichen Hormone Testosteron, DHEA und Androstendion sind oft niedrig, mit allen damit verbundenen Folgeerkrankungen: Gereiztheit und Aggressivität, Herzschwäche, frühzeitiger Knochenabbau und Zahnverfall, Potenzstörungen und Erkrankungen des Immunsystems. Die Aktivität und Qualität der natürlichen Killerzellen (Immunsystem) steigt an, wenn die Vaterwunde geheilt wird.

2. Als Erwachsene, und wenn sie selbst Väter geworden sind, blicken die Jungen, die zu dicht bei der Mutter sein mussten, trotz ihrer Kreativität zurück auf eine Serie unerfüllter Beziehungen, sind oft in unstablen Arbeitsverhältnissen und finanziell schlecht abgesichert. Trotz des Versuchs, den eigenen Kindern Vater zu sein - insbesondere nach einer Trennung - stoßen sie bei ihnen auf Ablehnung und Distanz. Muttersöhnchen sind liberal - Kinder sind fast immer konservativ. Tragende Freundschaften fallen ihnen schwer, und ihr soziales Netz ist deshalb dünn. Viele unserer Väter haben dieses Schicksal, manche von uns als Väter natürlich auch. Sollen wir unsere Väter deshalb verachten? Haben wir es wirklich selber besser gemacht? Hatten unsere Väter eine Wahl? Was wird aus der Generation von Jungen, die jetzt bei Single-Müttern aufwächst?

## 18. BIOLOGIE

Der Vater wird auch in der biologischen Forschung heute immer interessanter. Erst vor kurzem wurde festgestellt, dass die seelische Traumatisierung des Vaters zu epigenetischen Veränderungen führt, die an das Kind weitergegeben werden, und von dort weiter an die Nachkommen des Kindes - über mindestens drei Generationen (Eva Jablonka, Gal Raz Universität Tel Aviv; David Sweatt, Universität Alabama; Eric Richards Washington University St. Louis; Isabelle Mansuy, Universität Zürich). Dazu gehören Veränderungen der Steuerung der Gene, die in die Verarbeitung von Methylgruppen involviert sind. Diese biochemischen Substanzen werden vielerorts in der Zelle gebraucht: als Teil von Entgiftungsenzymen, um DNA entweder still zu legen oder zu aktivieren, um Glutathion zu produzieren usw. Erstmals konnte gezeigt werden, dass seelische Traumata, die der Vater erlitten hat, seine epigenetische Steuerung der Gene permanent verändern (wenn er nicht in Therapie geht) und diese Veränderung voll an die eigenen Kinder weitergegeben wird. Die ungeheilten

Traumata des Vaters haben durch diesen Mechanismus einen riesigen Einfluss auf die Gesundheit der eigenen Kinder und deren Nachkommen. Bis vor kurzem glaubte man fälschlicherweise, dass körperliche Eigenheiten nur über die Gene weitergegeben werden können.

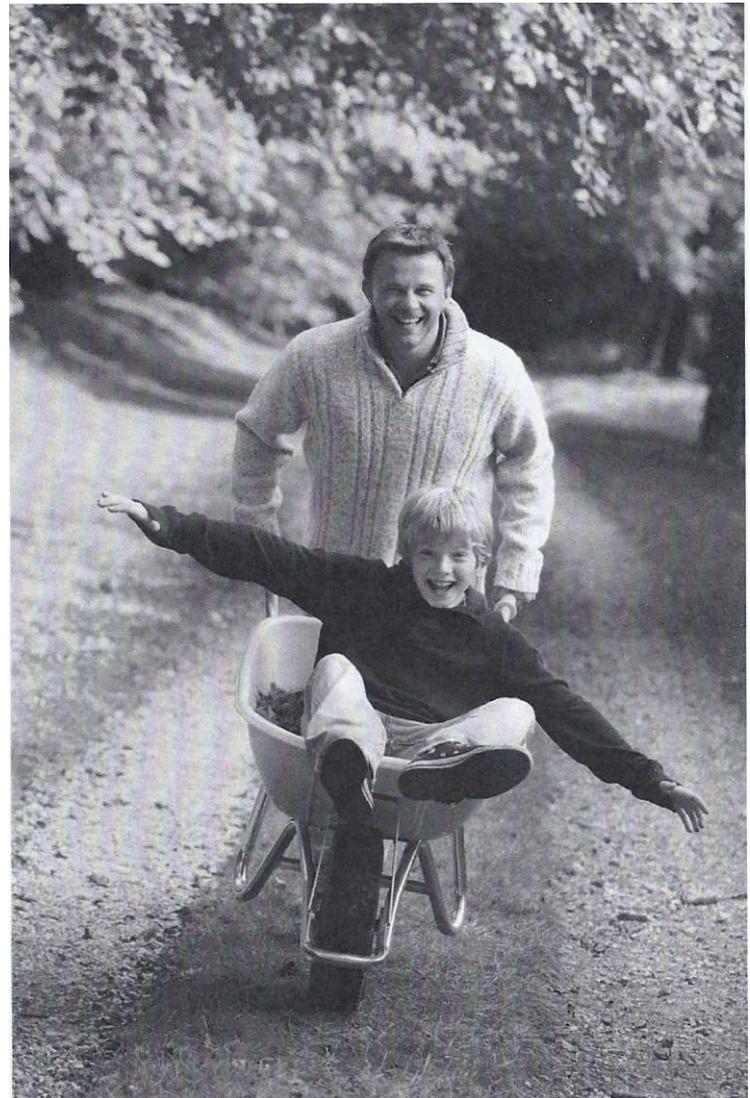
Wir wissen durch die Arbeit von Ernest Rossi, anderen Forschern und unserer eigenen Arbeit, dass wir die Epigenetik durch gute tiefenpsychologische Arbeit verändern können: Unser System ist flexibel und heilfähig!! Die systemische PK (PK IV) ist ein wundervolles Werkzeug, um Väter zu erreichen, die für eine eigene Therapie nicht oder nicht mehr zugänglich sind. Aber solange unsere Väter noch leben, lasst uns ihnen helfen, aus dem Schweigen über die eigenen Verluste, Erinnerungen an schockierende Ereignisse, Trauer und Scham herauszukommen. Lasst uns ihnen helfen, darüber zu sprechen und das viele Ungesagte, manchmal auch scheinbar Unsagbare, zu erzählen und es dadurch zu entschärfen. Jedes Stück Heilung, das einer unserer Eltern erzielt, verändert das Feld, in dem wir uns bewegen. Es nimmt ihm die Schwere und das krankmachende Potential.

## 19. DEN WIRKLICHEN VATER ENTDECKEN

Den Vater mit den eigenen Augen zu sehen, nicht durch die Augen der Mutter, befreit. Erst als ich selbst Vater wurde, konnte ich meinen eigenen Vater auf tieferer Ebene wirklich verstehen. Seine Überstunden am Arbeitsplatz, seine innere Selbstbeschäftigung mit seiner Arbeit als Jurist am Wochenende, seine Beteiligung an der Politik, seine Wutausbrüche und seine oft verletzenden Worte konnte ich plötzlich in einem anderen Licht sehen: In seiner Phantasie war es der einzig richtige Weg, die Zukunft seiner Kinder zu sichern und Ausdruck seiner Fürsorge für uns als Familie. Er gab die Nähe zu den Kindern auf, um sie gut auf ihre Zukunft vorzubereiten und um seinen eigenen Erfolg am Arbeitsplatz zu sichern — aus dem Verständnis seiner Aufgabe als Vater. Er litt darunter, unter der Distanz, die immer größer wurde, je älter wir beiden Jungs wurden. Aber er konnte nicht anders - seine Prägung erlaubte ihm nicht, weniger zu tun und mehr Energie in den Teil des Lebens zu stecken, der weder Geld verdient noch mit Überleben zu tun hatte. Seine Art, so zu sein, wie er war, war ein tiefer Ausdruck seiner Liebe. Nicht umgekehrt ein Ausdruck dessen, was ich als Sohn in ihm sah: der strikte autoritäre Patriarch, der unsere Bedürfnisse nicht wahrnahm. Und dann gab es seine Wutausbrüche, seine unberechenbaren Gefühlszustände, auch Angst, Depression und Gemeinheit. Noch zu seinen Lebzeiten fanden wir heraus, dass er unter einer schweren Bleivergiftung litt. Er hatte mehrere Kugeln und Granatsplitter aus dem Zweiten Weltkrieg in seinem Körper: englische (Eisen, Nickel, Schwermetalle), amerikanische (Blei, Uran) und russische (Blei und Eisen). Er klagte nie darüber. Heute weiß ich, dass seine emotionalen Probleme und viele Aspekte seines Verhaltens wie in einem Toxikologie-Lehrbuch zu den Symptomen einer Bleivergiftung passen. Noch in seinen letzten

Lebensjahren erlaubte er mir, ihn regelmäßig mit DMPS zu behandeln und zu entgiften, und er veränderte sich rasch: Er wurde ruhiger, sanfter, liebevoller und verständnisvoller - trotz seiner schweren Erkrankung. Was für ein Vater wäre er wohl gewesen ohne die Vergiftung?

Als Kind interpretierte ich sein Verhalten als Unfähigkeit, mich, meinen Bruder und meine Mutter zu lieben. Ich besuchte ihn nie bei der Arbeit - für mich war er einfach weg, wenn er zur Arbeit ging, und ich war ihm dafür böse. Die Mutter liebte ich: Sie war da. Ich wusste bis zu den Feierlichkeiten bei seiner Beerdigung nicht, dass er als Richter, als Denker und Chef bei seinen Mitarbeitern sehr beliebt war. Er war gerecht und weise. So kannte ich ihn nicht.



Als arroganter Jugendlicher sah ich ihn als den gefühllosen und gefährlichen Patriarchen mit Mangel an persönlicher Reife und Selbstkontrolle; ich wertete meinen Vater ab, wann immer sich eine Gelegenheit ergab. Als Erwachsener, vor meinen Erkenntnissen über

die Bleivergiftung, die ich durch unsere medizinische Diagnostik und RD gewinnen konnte, sah ich ihn als jemanden mit einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD). Heute ist er für mich der liebe Vater, dem ich mein Leben verdanke, meinen Beruf und viele meiner positiven Eigenschaften. Ich bin aber auch traurig über die vielen verpassten Chancen, mit ihm zusammen zu sein, von ihm zu lernen, seinen Humor zu genießen. Heute würde ich allein mit ihm in den Urlaub fahren. Nur wenn wir allein waren, schlüpfte er nicht in die Rolle des Vaters und Ehemanns, sondern konnte er selbst sein. Ich sehne mich nach ihm.

## 20. DIE THERAPIE

Wenn wir mit Klienten an diesem Thema arbeiten, spreche ich von Versöhnungs-Therapie. Wir verwenden 4 klare Schritte, die wir vor allem von Bert Hellinger und Jirina Prekop gelernt haben. Schritte 1-3 sind Vorbereitung, Schritt 4 ist das Wesentliche:

### 1. Gefühle ausdrücken:

Die schmerzhaften Gedanken und Gefühle dem Vater gegenüber, die noch nie oder nur unvollständig ausgedrückt wurden, werden ans Licht gebracht. Dazu verwende ich meist PK, MFT und die Bildarbeit in der Vorbereitung. Wenn starke Gefühle kommen, wende ich meist den Kissenschrei an (siehe PK IV). Der Klient benutzt ein selbst vor den Mund gehaltenes Kissen als Schalldämpfer. Nach Elisabeth Kübler-Ross benutze ich auch oft ein altes Handtuch, das mit Kraft und gleichzeitigem Schreien oder Weinen ausgewrungen wird.

Wenn der Klient bereit ist, geht es los. Egal wo - Praxis, Gruppenraum oder Wald. Und ich lass den Klienten schreien und toben oder weinen, bis es eben vorbei ist. Manchmal sind die Gefühle eher zart und leise, manchmal eher laut.

Die Anwesenheit von nur zwei Personen - Klient und Therapeut - ist eine ungünstige Wiederholung der diadischen Beziehung mit der Mutter. In meiner Praxis haben wir das gelöst, indem immer eine dritte Person dabei ist: meine Assistentin. Damit gelingt vieles, was zu zweit schwer erreichbar ist.

### 2. Den Vater verstehen:

Dieser Schritt braucht oft genaue Vorbereitung über längere Zeit: Warum war der Vater so wie er war? War es das Kriegstrauma? War es sein vergiftetes Gehirn? War er von dunklen Kräften besetzt? Trug er familien-systemisch Schweres? War er als Kind durch die eigenen Eltern traumatisiert? Krank im Gehirn? Hatte er eine Borreliose, oder reagierte er mit Wutanfällen und geistigen Aussetzern auf die feuchten Kellerwände/Pilze im Wohnhaus? Ist der Vater gegangen, weil er nicht genug Liebe in sich hatte, oder wollte er die Kinder vor etwas Dunklem in sich schützen? Oder hat

die Mutter ihn vertrieben? Hat er keine Alimente bezahlt, weil er nicht konnte? Nicht wollte? Hat die Mutter die Wahrheit über ihn erzählt?

Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen sind entscheidend für die mögliche Heilung. Hier begegnen wir meist den von der Mutter übernommenen Einstellungen dem Vater gegenüber. Es ist wichtig, dass in diesem Prozess die übernommenen Einstellungen dem Vater gegenüber durch eigene, der Realität nähere Gedanken und Gefühle ersetzt werden.

Oft ist hier vorbereitende Detektivarbeit notwendig, Interviews mit lebenden Zeit-Zeugen, Lesen von Briefen, Reisen an den Heimatort des Vaters usw. Um letztlich Tatverhalte zu klären, benutze ich vorsichtiges und gezieltes Abfragen mit der PK-Technik. Der eigentliche therapeutische Schritt im Therapieraum oder in der Aufstellung erfordert meist einen direkten Dialog mit dem nicht anwesenden oder bereits verstorbenen Vater. Dazu benutzen wir die Techniken von PK IV. Ich lasse die RD-Technik entscheiden, wo ich beginne: Blockiert der Gedanke an die Mutter den Patienten, dann arbeite ich zuerst an dieser Beziehung. Ist es die Beziehung zum Vater, ist diese zuerst dran. Der erste Schritt ist oft zunächst die Lösung der Verschmelzung mit der Mutter (mit der Bildarbeit nach Schmeer-Maurer, auch mithilfe der Arbeit nach Dr. med. Robert Langlotz und Katharina Wolfinger). Dann erst gehe ich auf die Besonderheiten der Beziehung zum Vater ein und bemühe mich, die tiefere Wahrheit ans Licht zu bringen, die fast immer versöhnt. Der letzte Satz, der in dieser Phase gesprochen wird, könnte so klingen: „Papa, ich sehe, wie schlecht es Dir ging als Kind, und dass du selber gar keinen idealen Vater als Vorbild hattest. Es tut mir leid für Dich. Ich bin froh, dass Du mein Vater bist. Ich hab von Dir viel Gutes bekommen. Das andere bring ich zu meinem Therapeuten und lass es dann auch ganz hinter mir. Es ist jetzt gut.“ Es ist sehr hilfreich und wirkungsvoll, diesen Teil der Faktenfindung mit der Bildarbeit abzuschließen, wie sie in unserem „Handbuch der Mentalfeld-Techniken“ (Klinghardt/Schmeer-Maurer, VAK Verlag, 2009) ausführlich dargestellt ist.

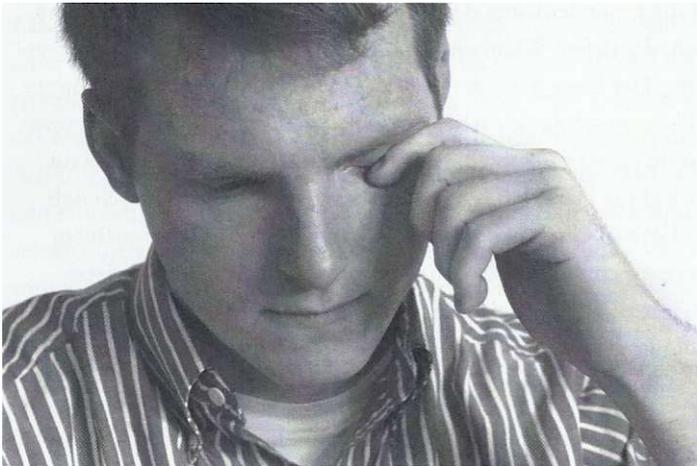
### 3. Umarmung:

Der 3. Schritt ist wieder körperlich: Der nicht-anwesende Vater wird entweder

- a. mental umarmt in einer Meditation oder Imagination und solange gehalten, bis die heilende Energie fließt. Dies gilt auch insbesondere den Klienten, die ihren Vater wirklich nie umarmt haben (= korrektive Erfahrung)
- b. der Therapeut bietet sich als Stellvertreter für den Vater an, und die Umarmung wird zwischen ihm/ihr und dem Klienten durchgeführt.

**U. Heilende Tränen:**

in meinem eigenen Leben hatte ich als junger Mann den ersten dieser Schritte in vielen Hierapiesitzungen über mehrere Jahre wiederholt durchgemacht. Es war damals für mein Überleben absolut notwendig. Zunächst half mir die Gestalt-Therapie, später meine eigene Art von Therapie: Über Jahre ging ich regelmäßig an meine sichere Stelle im Wald und schrie mich aus, prügelte mit dicken Ästen an Felsen und abgestorbenen Bäumen herum, bis mir die Kraft ausging. Es war für mich wichtig und richtig. Heute machen wir das eleganter im Therapieraum, aber die körperliche Befreiung, die dadurch möglich ist, kann nicht nur mental erledigt werden: Der Körper muss dabei sein. Der 2. Schritt begann für mich erst 2 Jahre vor dem Tod meines Vaters durch die Begegnung mit der Arbeit von Bert Hellinger. Dadurch wurde gerade noch rechtzeitig eine erste Versöhnung mit meinem Vater möglich, als er noch lebte. In den folgenden 13 Jahren entdeckte ich aber, dass Versöhnung, das Wieder-Sohn-Sein, viele Schichten hat, keine Untergrenze, wo es nicht noch tiefer gehen kann. Erst nach 13 Jahren konnte ich am Grab meines Vaters weinen. Tränen, in denen die Liebe und die Sehnsucht und das Vergeben mitfließen, heilen und versöhnen in diesem Moment. Da ist dann vielleicht keine weitere Therapie mehr notwendig.

**21. SCHLUSSWORT**

Ich glaube, dass die Versöhnung mit dem Vater etwas ist, wonach sich viele von uns sehnen. Es lohnt sich: Die Gesundheit und oft auch die Finanzen werden besser, innere Freude und Stabilität wachsen. Beziehungen werden echter, liebevoller, romantischer, tiefer und erfüllender. Ausbeutende Beziehungen fallen weg. Die nicht geheilte Beziehung zum Vater ist oft die Quelle von Erkrankungen, Missgeschicken und frühem Tod. Mit unseren Methoden - RD, MFT, PK, Bildarbeit und Aufstellungsarbeit - werden meist echte Heilung und eine neue heilende Verbindung mit dem Vater möglich. Die oben

beschriebenen therapeutischen Schritte können sehr effektiv sein, erstaunlich einfach und bringen oft eine wirkliche und bleibende Lösung. Achtung und Liebe kommen ins Fließen. Und doch, es gelingt nicht immer. Manchmal sind die Wunden zu groß, die post-traumatischen Störungen zu tief, die Folgen anhaltend. Ich zögere nicht, meine Klienten zu ermutigen, weiter nach anderen Therapeuten und Heilern zu suchen, nach anderen Methoden, die vielleicht auf anderem Weg ein Stückchen Heilung bringen können. Manchmal gehört es aber auch zum Schicksal des Klienten, verwundet zu bleiben. Als Therapeut kann ich nicht wissen, wer zu dieser kleinen, unglücklichen Gruppe gehört - und wer heilbar ist. Es wäre ein Zeichen gefährlicher Überheblichkeit des Therapeuten, dem Klienten zu sagen, dass es keine Hoffnung gibt. Der Klient muss diese Entscheidung treffen — aber erst wenn alles versucht worden ist. Erstaunlich viele Klienten sind sich vor der Therapie oft fälschlicherweise ganz sicher, dass ihre Beziehung zum Vater keine Chance auf Heilung hat. Es gibt hier mehr als irgendwo sonst im therapeutischen Umfeld sehr bewegende schöne Überraschungen.

Die Versöhnung mit dem Vater, die nach den oben genannten 4 Schritten angestrebt und in dieser Reihenfolge durchgeführt wird, kann oft schicksalhaft erscheinende Erkrankungen, Depressionen, Leidenszustände, Häufungen von Unfällen und anderen adversen Ereignissen, die oft wie ein Fluch erscheinen, heilen und permanent auflösen. Die Wirkung erreicht Kinder, Enkelkinder und vielleicht auch noch ungeborene Kinder. Die Versöhnung mit dem Vater ist dann Heilarbeit, die nicht nur uns und den Vater betrifft, sondern allen Nachkommen und der Zukunft unseres wunderbaren Planeten