

**Opfer unserer Fantasien\_ein familylab.de – Artikel**

**Auszug aus »Die kompetente Familie« von Jesper Juul**

**Erschienen im Beltz-Verlag 2013**

Lassen Sie mich feststellen, dass unendlich viele Dinge existieren, die Anlass zur Besorgnis geben: Computerspiele, das Fernsehen, der Verkehr, schlechter Umgang, unsensible Lehrer, Drogen, Pornografie, ungewollte Schwangerschaften und so weiter und so fort. Das Leben ist voller Bedrohungen, inklusive der ständigen Gefahr zu sterben.

Doch glücklicherweise hängt unsere Lebensqualität und die Qualität unserer Beziehungen nicht von den Tatsachen an sich ab, mit denen wir konfrontiert werden. Entscheidend ist, in welcher Weise wir diesen Tatsachen begegnen. Entweder sehen wir ihnen ins Gesicht und stellen uns den Herausforderungen, oder wir fallen ihnen zum Opfer. (Aus Respekt vor den vielen Menschen, die ihnen zum Opfer gefallen sind, möchte ich darauf aufmerksam machen, dass ein großer Unterschied darin besteht, unwillentlich zum Opfer zu werden oder die Opferrolle zu seiner persönlichen Identität zu machen. Letzteres ist nicht zwangsläufig eine Folge des Ersteren.)

Das Problem mit übergroßer Besorgnis ist, dass sie uns in ein unlösbares Dilemma stürzt. *Wir fallen einzig und allein unseren Phantasien zum Opfer und sind unfähig zu handeln, weil es eben Phantasien sind, die uns bedrohen.* Daher gehen Besorgnis und Depression oft Hand in Hand, ersticken die Vitalität des Besorgten, schaffen Distanz zu den Mitmenschen und machen ihn einsam. Schauen wir uns ein konkretes Beispiel an:

Niels und Marianne sind seit 22 Jahren verheiratet. Ihr siebzehnjähriger Sohn befindet sich zur Zeit mit seiner Freundin und ein paar Kumpeln auf einer Interrailreise durch Europa. Marianne hat ihm, wie üblich, eine Telefonkarte besorgt und ihm das Versprechen abgenommen, dass er jeden zweiten Tag zu Hause anruft, was er natürlich fast jeden zweiten Tag vergisst. Marianne ist rund um die Uhr in Sorge und kann nachts kaum noch schlafen. Niels hingegen macht sich überhaupt keine Sorgen. »Das sind doch alles vernünftige und intelligente junge Leute«, versucht er Marianne zu beruhigen, »die werden schon klarkommen.« Doch Marianne lässt sich nicht beruhigen, im Gegenteil, sie fühlt sich durch seine Worte nur umso einsamer.

Marianne ist eine besorgte Mutter von der tapferen Sorte. Ihrem Sohn gegenüber verliert sie niemals ein Wort über ihre Sorgen – nur ihre Stimme verrät sie. Während ihr Sohn sechs Wochen lang unterwegs ist, macht sie sich das Leben zur Hölle. Sie genießt die Gartenarbeit nicht mehr, hat kein Auge für die Blumen, nimmt weder Sonne noch Regen wahr, ist zu müde, um mit ihrem Mann Sex zu haben, hat keine Energie,

um Freunde einzuladen. Sie existiert quasi auf Sparflamme und wird immer einsamer, weil sie nicht in der Lage ist, im Hier und Jetzt gegenwärtig zu sein.

Schließlich kehrt ihr Sohn sonnengebräunt, fröhlich und vor allem lebend zurück und will die nächsten vier Wochen zu Hause bei seinen Eltern verbringen, ehe er in eine Großstadt ziehen wird, um ein Studium aufzunehmen. In diesen vier Wochen gleicht Marianne einer Blume, die aufblüht, weil sie endlich genug Wasser und Pflege bekommt. All ihre Lebensgeister sind zurückgekehrt. Doch dann kommt der Tag, an dem ihr Sohn auszieht, und neue Sorgen ergreifen von ihr Besitz: Wird er sein Studium meistern, mit dem Geld auskommen, seine Beziehung aufrechterhalten etc? Niels findet sich erneut damit ab, in ihrem Leben nur noch Staffage zu sein, und erteilt seinem Sohn überdies Ratschläge, was er der Mutter erzählen sollte und was lieber nicht: »Du weißt doch, wie schnell sie sich Sorgen macht.«

Es ist kein Vergnügen, in Mariannes Situation zu sein, und kein Leichtes für ihre Umgebung, sich ihr liebevoll anzunehmen, um ihre Besorgnis womöglich ein wenig zu lindern. Wie einfach wäre alles, wenn sie sich über die Fähigkeiten ihres Sohnes freuen und sich vorstellen könnte, wie spannend sein Leben nun werden wird. Wenn sie sich mit seinen Träumen identifizieren und ihre Liebe und Fürsorge der eigenen Partnerschaft widmen würde.

Ältere Kinder, insbesondere Teenager, hassen die übergroße Besorgnis ihrer Eltern. Hassen Besorgnis im Allgemeinen! Sie tun dies, weil sie ein Gespür dafür haben, dass in dieser Form der Liebe keine lebensbejahende Kraft steckt und – nicht zuletzt! – weil in dieser Besorgnis ein grundlegendes Misstrauen in ihre Fähigkeiten und Talente, in ihre Lebendigkeit zum Ausdruck kommt. Natürlich wissen sie auch, dass alles nur »gut gemeint« ist, daher kleidet sich ihr Hass zumeist in Irritation, Lügen oder Schweigen.

Zweifellos gehören Sorgen dazu, wenn man Kinder hat, doch sollten Sie darauf achten, sie nicht überhand nehmen zu lassen. Sonst wird Ihre tief empfundene Liebe, die so viele Nuancen hat, zu einer Belastung für alle, die zwangsläufig mit ihr konfrontiert werden. Aus diesem Grund existiert wirklich so etwas wie eine kulturelle Forderung nach Vergebung. Es gibt tatsächlich etwas zu vergeben – falls man dazu in der Lage ist.

Konkrete Sorgen sollte man hingegen mit seinem Partner oder anderen Erwachsenen teilen – vor allem, wenn es darum geht, eine konstruktive Lösung zu finden. Diese Form der Besorgnis ist ja eigentlich nur ein Zeichen dafür, dass man sich über die Entwicklung seiner Kinder Gedanken macht und sich mit ihrer nahen Zukunft beschäftigt, wie z.B. den Erfordernissen der Schule oder mit neuen Freunden. Doch belasten

Sie Ihre Kinder nicht mit diesen Sorgen – sie könnten diese als Misstrauen werten und womöglich an Selbstvertrauen verlieren.

Doch wie soll man gegen die eigene Besorgnis ankämpfen? Was soll Marianne tun?

Marianne sollte versuchen zu begreifen, dass sie durch ihre übermäßige Besorgnis viel Energie verschwendet. Ebenso verhält es sich mit den diffusen Schuldgefühlen, die unter modernen Eltern so verbreitet sind – sie liefern diesen ein Alibi, um passiv zu sein und notwendigen Entscheidungen aus dem Weg zu gehen. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihrem Sohn hat Marianne die Möglichkeit, ihrer übertriebenen Besorgnis ein Ende zu setzen.

Sie muss diese Veränderung selbst wollen und ihre Familie um Hilfe bitten. Niels muss endlich aufhören, seinen Beitrag dazu zu leisten, dass ihre Besorgnis und schlaflosen Nächte ihr gemeinsames Leben bestimmen. Und auch ihr Sohn sollte klar zum Ausdruck bringen, wie sehr er ihr konkretes Interesse, ihre Unterstützung und ihre Freude an seiner Existenz vermisst.

© »Die kompetente Familie« erschienen im Beltz-Verlag, Autor Jesper Juul, € 9,95 erhältlich im familylab-online Bücherladen  
[http://shop.famlab.de/Die\\_kompetente\\_Familie](http://shop.famlab.de/Die_kompetente_Familie)

family/lab.de

f a m i l y l a b . d e  
die familienwerkstatt  
Mathias Voelchert GmbH  
Amalienstrasse 71  
D-80799 München

T 089 - 219 499 71  
F 089 - 22 807 200  
info@familylab.de  
www.familylab.de