



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Das Leben jeder Familie wird durch deren ganz eigene Gesetzmäßigkeiten bestimmt, die oft über viele Generationen wirken. Sie beeinflussen die Familiengeschichte und – oft auf eine negative Weise – das Leben ihrer Mitglieder. Der bekannte Psychologe John Bradshaw zeigt in diesem faszinierenden Buch, wie Familiengeheimnisse entstehen, welche Macht sie auf jeden einzelnen haben und wie sie erforscht und aufgedeckt werden können. Er erklärt, wie fehlende Informationen aufgespürt und verschwommene Erinnerungen ans Licht geholt werden. Dazu gibt er psychologisch fundierte, einfühlsame Anleitungen, wie jeder seine Familiengeschichte positiv verarbeiten und so zu einem bewussteren und freieren Leben finden kann.

### *Autor*

Der Theologe und Psychologe John Bradshaw widmete sich stark der familientherapeutischen und persönlichkeitsentwickelnden Arbeit und veröffentlichte dazu zahlreiche Bestseller, durch die er einem breiten Publikum bekannt wurde.

John Bradshaw

# **FAMILIEN GEHEIMNISSE**

Warum es sich lohnt,  
ihnen auf die Spur zu kommen

Aus dem Amerikanischen  
von Hanna van Laak

**GOLDMANN**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

9. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1997 der deutschsprachigen Ausgabe

Kösel-Verlag GmbH & Co. KG, München

© 1995 by John Bradshaw

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Family Secrets*.

*What You Don't Know Can Hurt You* bei Bantam Books,  
a division of Bantam Doubleday Dell Publishing, Inc., New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17512-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Kennen Sie auch solche Geheimnisse? . . . . .	7
Prolog . . . . .	10
Dorothys heimliche Geschichte – eine Parabel . . . . .	16
TEIL I	
<b>Weggehen, um anzukommen</b> . . . . .	19
Wenn Schweigen Gold ist . . . . .	21
Dunkle Geheimnisse . . . . .	50
Wie ist es möglich, nicht zu wissen, was man weiß? . . . . .	83
TEIL II	
<b>Die Reise durch den Zauberwald</b> . . . . .	113
Anfängergeist – Wie Sie ein neues Bild Ihrer Familie gewinnen . . . . .	115
Wie Sie Ihr Familiengenogramm anfertigen – Das Genogramm als Stein von Rosette . . . . .	132
Die dunklen Geheimnisse Ihrer Vorfahren . . . . .	154
Die dunklen Geheimnisse Ihres Vaters . . . . .	181
Die dunklen Geheimnisse Ihrer Mutter . . . . .	213
TEIL III	
<b>Zurück nach Kansas</b> . . . . .	243
Die Entdeckung Ihrer dunklen Geheimnisse . . . . .	245
Wie Sie sich aus der Gewalt dunkler Familiengeheimnisse befreien . . . . .	280
Wie Sie die Verbindung zu Ihrer Familie aufrechterhalten . . . . .	315

Epilog . . . . .	337
Anhang: Das Paradox der Erinnerung . . . . .	338
Literatur . . . . .	355
Dank . . . . .	358
Register . . . . .	359

# Kennen Sie auch solche Geheimnisse?

Der fünfjährige Stanley rennt zum vier Jahre alten Bobby und schreit: »Ich weiß etwas, was du nicht weißt.« Bobby beginnt zu weinen und läuft weg.

Geheimnisse verleihen uns Macht über die Uneingeweihten. Sie können uns zu etwas Besonderem und wichtig machen. Sie können uns auch vor Verletzungen schützen. Geheimnisse sind ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Nicht in ein Geheimnis eingeweiht zu sein kann Kummer und Leid mit sich bringen. Und manchmal ruft das Wissen um ein Geheimnis Bestürzung und Verwirrung in uns hervor. Überprüfen Sie selbst, ob Ihnen eines oder mehrere der folgenden Geheimnisse bekannt vorkommen. Sie und viele andere bilden den Inhalt von Familiengeheimnissen und sind Gegenstand dieses Buches.

Billy ist irritiert durch das seltsame Verhalten seines Vaters. Einen Tag nach seinem achten Geburtstag erzählt ihm seine Mutter, dass sein Vater unter einer Geisteskrankheit namens paranoide Schizophrenie leide. Sie sagt ihm außerdem, dass er nie mit irgendjemandem darüber sprechen dürfe. Billy hat große Angst. Er hat Angst, dass es seinem Vater schlechter gehen könnte. Er hat Angst, einen Freund aus der Schule mit nach Hause zu bringen, aus Angst vor dem, was sein Vater wieder tun könnte. Vor allem aber hat er Angst, dass er selbst eines Tages geisteskrank werden könnte.

Harriet fühlt sich von Hogarth ständig unter Druck gesetzt, sparsam mit Geld umzugehen. Er scheint ihr jeden Pfennig übel zu nehmen, den sie ausgibt. Harriet spart und knausert auf jede erdenkliche Weise. Sie kauft nie etwas für sich selbst. Dafür legt sie heimlich Geld beiseite, das sie zum Geburtstag oder zu Weihnachten geschenkt bekommen hat. Sie hat zusätzlich auch etwas Geld durch Nähen und Rabattmarken angesammelt. Harriet lebt in der beständigen Angst, dass Hogarth ihren geheimen Schatz entdecken könnte.

Julianna ist verwirrt wegen einer Frau, die ihre Mutter Tante Susie nennt. Sie ist oft zu Hause, wenn sie von der Schule kommt, und sie geht, bevor ihr Vater abends nach Hause kommt. Als sie einmal nach Hause kam, hatten sich ihre Mutter und Tante Susie im Schlafzimmer eingeschlossen. Julianna bekam große Angst, denn es klang so, als würde ihrer Mutter weh getan werden. Als sie an die Tür klopfte, sagte man ihr, es sei alles in Ordnung und sie solle spielen gehen. Tante Susie ist sehr nett zu Julianna und bringt ihr oft Spielsachen mit oder tut ihr sonst etwas Gutes. Juliannas Mutter hat ihr eingebläut, dass Tante Susie ihrer beider besonderes Geheimnis sei, und sie hat Julianna schwören lassen, dass sie nie ihrem Vater von ihr erzählt.

Butch beobachtet, dass sein Bruder Corbet in der Schule mit einem stadtbekanntem Drogendealer herumhängt. Eine Woche später findet er im Keller ihres Hauses versteckte Drogenutensilien. Am Samstagabend kommt Corbet früh nach Hause und schleicht sich dann wieder davon, um schließlich erst gegen sechs Uhr morgens heimzukommen. Für Butch ist es klar, dass Corbet Drogen nimmt. Butch versucht mit Corbet über die Gefahren, denen er sich aussetzt, zu sprechen, doch Corbet wehrt ab und sagt ihm, er solle sich um seine eigenen Angelegenheiten kümmern. Ihre Eltern sind beide sehr auf ihre Karriere fixiert und scheinen nicht zu bemerken, was vor sich geht. Butch würde ihnen gern von Corbet erzählen, aber er käme sich wie ein Verräter vor, wenn er es wirklich täte.

Peggy hatte eine völlig unbeschwerte Kindheit. Die Familie konnte sich finanziell alle Wünsche erfüllen. Ihr Vater war in ihren Augen ein geheimnisvoller und toller Mann. Er reiste viel, doch wenn er zu Hause war, musste er nicht wie die Väter ihrer Freundinnen zur Arbeit gehen. Er scherzte eine Menge und verbrachte viel Zeit mit ihr. Eines Tages, als sie 13 Jahre alt war, kam die Polizei mit einem Haftbefehl für ihren Vater zu ihnen. Ihm wurde vorgeworfen, ein bezahlter Killer zu sein, der schon mehrere Menschen getötet hatte. In diesem Moment brach Peggys Welt zusammen.

Markus hat sich immer danach gesehnt, mit seinem Vater und dessen Freunden an einem Jagdausflug teilzunehmen. Jetzt, wo er 14 ist, hat sein Vater ihn zum Mitkommen aufgefordert. Er stellt dabei fest, dass die Männer Prostituierte mitnehmen. In der ersten Nacht schickt sein Vater eine von ihnen zu Markus und sagt ihm, es sei an der Zeit, dass er ein Mann werde.



Markus ist so aufgeregt, dass er vorzeitig ejakuliert. Die ganze Gruppe macht sich während des gesamten Wochenendes über ihn lustig. Abgesehen von Scham und Schuld fühlt Markus sich, als hätte er seine Mutter verraten.

Myrtles Mutter hat den größten Teil ihres Lebens im Bett verbracht. Sie hatte einen »Nervenzusammenbruch«, als Myrtle vier Jahre alt war, und seitdem war sie sehr oft krank. Sie verließ nie das Haus und litt unter vielen physischen Leiden, insbesondere unter einem akuten Herzleiden. Myrtle ging in ihrer ganzen Kindheit wie auf rohen Eiern, und als Erwachsene hatte sie vor allem damit zu tun, jede Aufregung von ihrer Mutter fernzuhalten. Als Myrtle 45 war, wurde bei ihrer Mutter Krebs im Endstadium diagnostiziert. Sie lebte dann aber viel länger, als man ihr vorhersagte, und der Arzt machte immer wieder Bemerkungen über ihr kräftiges Herz. Myrtle macht sich jetzt Gedanken über jeden Aspekt der Krankheit ihrer Mutter.

Gretchen hat soeben den dritten Besuch bei einem Therapeuten hinter sich. Nachdem sie ihm ihre unzähligen Symptome geschildert hat, fragt sie ihr Therapeut, ob sie irgendwelche Erinnerungen an sexuellen Missbrauch hätte. Gretchen sagt nein, aber sie ist nach dem Ende der Sitzung sehr verstört und durcheinander. Sie hat immer schon gespürt, dass ihr in ihrer Kindheit irgendetwas Schmerzhaftes widerfahren ist, und sie hat bereits eine Reihe von Beziehungen hinter sich, in denen sie sexuell ausgenutzt wurde. Sie hat Angst, den Therapeuten wieder aufzusuchen und feststellen zu müssen, dass ihr als Kind etwas Schreckliches zugestoßen ist. Sie fragt sich, ob es für sie notwendig ist zu wissen, was passiert ist, damit sie ihr Leben weiterführen kann.

In jeder Familie gibt es Geheimnisse. Manche haben guten Einfluss und sind konstruktiv, sie schützen die Familie und/oder ihre einzelnen Mitglieder und unterstützen sie in ihrem Wachstum und ihrer Individualität. Andere Geheimnisse aber wirken destruktiv, sie zerstören Vertrauen, Intimität, Freiheit, persönliches Wachstum und Liebe. Was Sie nicht wissen, kann Ihnen trotzdem schaden!

# Prolog

Alle Menschen sehnen sich von Natur aus nach Wissen.

*Aristoteles*

Ein nicht geprüftes Leben ist nicht lebenswert.

*Sokrates*

Im Alter von elf Jahren hatte ich mein erstes dunkles Geheimnis, eines von der Art, wovon dieses Buch handelt. Ich liebte es, ins Schlafzimmer meiner Eltern zu schleichen und Schränke, Schachteln und Schubläden zu öffnen, um herauszufinden, was darin sein könnte. Eines Tages, als ich gerade die Socken meines Vaters durchwühlte, erspähte ich eine Blechdose mit einem Schlüssel. Als ich sie öffnete, fand ich einen Berg silberner Zehncentstücke, die glitzerten wie ein vergrabener Schatz. Mein Vater war nur selten zu Hause. Irgendwie fühlte ich mich durch diesen Fund mit ihm verbunden. Nun kannte ich sein geheimes Versteck. Ich öffnete die Dose regelmäßig, als wollte ich mit ihm plaudern und sehen, wie seine Sammlung wuchs.

Einmal nahm ich zwei Zehncentstücke heraus. Ich trug sie mehrere Tage mit mir herum und bewachte sie sorgfältig, damit meine Schwester und mein Bruder nichts herausfanden. Dann, eines Nachmittags, als ich allein war, ging ich in ein Lebensmittelgeschäft und kaufte vier Zuckerstangen. Ich verschlang sie auf einem leeren Parkplatz in der Nähe unseres Hauses. Ich hatte schreckliche Schuldgefühle. Ich wusste, dass ich eines der zehn Gebote gebrochen hatte und dafür in der Hölle schmoren würde. Dennoch ging ich noch mehrere Male zur Blechdose, um Geldstücke daraus zu stehlen, wobei ich jedes Mal ein paar mehr herausnahm. Einmal entnahm ich den Gegenwert von mehreren Dollars. Ich fuhr mit dem Bus in die Stadt und machte meinen ersten Großeinkauf im »Fünf-und-zehn-Cent-Laden«. Ich gab die Münzen

mit der grenzenlosen Selbstvergessenheit eines betrunkenen Piraten aus, der eine Kaperung feiert.

Einige Tage später hörte ich, wie mein Vater meine Mutter fragte, ob sie ein paar Zehncentstücke aus seiner Sammlung entnommen hätte. Ich wusste, dass das Spiel aus war, aber als er mich fragte, ob ich sie genommen hätte, stritt ich dies vehement ab. Ich bewahrte dieses Geheimnis, bis es allmählich mit dem Gefüge aus Scham und Schuld verschmolz, das mein Identitätsgefühl beherrschen sollte.

Am meisten erinnere ich mich an die ungeheure Angst, die das Geheimnis mich kostete. Ich konnte mich nicht einmal über die Spielsachen freuen, die ich im »Fünf-und-zehn-Cent-Laden« erstand. Ich musste sie auf dem leeren Parkplatz verstecken und immer auf der Hut sein, wenn ich mit ihnen spielen wollte. Meine Geschwister hatten keine neuen Spielsachen und würden sicher wissen wollen, woher ich diese Geldstücke hatte, und ganz bestimmt würden sie es meiner Mutter sagen.

An einem Samstag, als ich wieder einmal zu meinem geheimen Versteck am Parkplatz ging, war ich entsetzt, als ich feststellen musste, dass die Geldstücke weg waren. Irgendjemand hatte sie gefunden. Ich weinte lange, konnte aber mit niemand darüber sprechen oder Trost suchen. Dunkle Geheimnisse sind oft mit solchen Qualen verbunden.

## Unsere geheimnisvollen Familien

Wahrscheinlich bringen viele Kinder dieser Welt ihren Eltern die gleiche kindliche Neugier entgegen wie ich früher. Wir haben ein angeborenes Streben nach Wissen, insbesondere nach mehr Wissen über unsere Wurzeln. Unsere Familie ist der Clan, dem wir entstammen, sie ist Teil unseres Schicksals und formt uns in vieler Hinsicht mehr als alles andere.

Ich verspüre noch immer das Bedürfnis, meine Familie besser zu verstehen. Im Laufe der letzten 15 Jahre habe ich viel über die Dynamik, wie Familien funktionieren, gelernt. Ich habe eine Art psychologisch-archäologische Ausgrabung in Bezug auf meine eigene Familie betrieben, und ich habe dabei einige grundlegende wertvolle Entdeckungen über Familiengeheimnisse gemacht.

Wenn wir Familiengeheimnisse enträtseln wollen, so führt uns das mitten ins Zentrum des geheimnisvollen, starken Einflusses, den die Familie auf

unser Leben hat. Ich nenne diese Reise in die geheime Welt der Familie *Seelensuche*. Bei dieser Seelensuche versuchen wir tiefer in die Realität unserer Familie vorzustoßen als je zuvor. Seelensuche bedeutet die Suche nach dem *Wesen* unserer Familie – nach dem, wodurch sie am stärksten geprägt ist. Eine Seelensuche verlangt von uns, dass wir über Dinge in unserer Familie nachdenken, über die wir nie zuvor nachgedacht haben. Sie verlangt von uns, dass wir den Familiengeschichten vorurteilsfrei und ohne unsere eingefahrenen Interpretationsweisen zuhören. Indem wir unser Bewusstsein über unsere Familie erweitern, erhalten wir eine neue Chance, Zugang zu den Stärken und Verletzbarkeiten zu finden, die wir als Folge unserer Anpassung an die dunklen Geheimnisse entwickelt haben. Indem wir unser Bewusstsein über die Auswirkungen der dunklen Geheimnisse unserer Familie auf unser Leben erweitern, ergeben sich neue Möglichkeiten und neue Optionen für unser Leben.

Als Kind habe ich gelernt: »Was du nicht weißt, macht dich nicht heiß.« Das war eine potenziell schädliche Aussage. Sie haben vielleicht das Gleiche gehört. Seit Generationen hält dieser Satz auch Kinder vom Nachdenken über ihre Familiengeheimnisse ab. Doch was wir nicht wissen, kann Verheerendes in unserem Leben bewirken.

Auf den folgenden Seiten werden Sie viel über Menschen lesen, die glaubten, dass sie ihr eigenes Leben führten, während sie in Wirklichkeit die dunklen Geheimnisse ihrer Familie ausagierten.

Von manchen Geheimnissen *weiß* die Familie; viel bewusste Energie wird dann darauf verwendet, die Wahrheit zu verbergen. Doch einige der schmerzhaftesten Beziehungen und einige der traumatischsten und beschämendsten Ereignisse werden auch verdrängt. Sie werden somit unbewusst. Wie unsere abgenutzten Sprichwörter werden die beschämenden, schmerzhaften Punkte unseres Familienlebens zum Arsenal der Geheimnisse, die sich im Unbewussten verbergen. Je weiter diese Geheimnisse zurückreichen, desto tiefer und gefährlicher werden sie. Als unsere Vorfahren lernten, der Wahrheit aus dem Weg zu gehen, wurde Vermeidung eine Lebensform. Regeln wurden aufgestellt, um diese Vermeidung sicherzustellen. Mit der Zeit lernten die Familienmitglieder, ihre Vermeidungen zu vermeiden. Schichten unbewusster Geheimnisse bildeten sich heraus, die schließlich in eine »kollektive Erinnerungslosigkeit« mündeten – eine viele Generationen durchziehende Trance. Alle lange bestehenden Gruppen kennen diese Trance bis zu einem gewissen Grad. Familien weisen dabei eine spezifische Ausprägung auf.

Auch wenn Sie über all diese Dinge nichts wissen, können Sie doch darunter leiden – manchmal sogar sehr.

Ich will Ihnen in diesem Buch zeigen, dass Familien in gewisser Weise paradox sind. Die dunklen Geheimnisse, die so sorgsam gehütet werden, werden doch offenbart und enthüllt, weil die Kinder sie ausagieren – wenn nicht in dieser Generation, dann in der nächsten oder übernächsten. Auch in der Bibel steht: *Denn nichts ist verborgen, außer damit es offenbar werden soll, und nichts ward geheim, außer damit es ins Offenbare kommen soll.* (Markus 4,22)

Ich weiß nicht, ob der biblische Verfasser dabei an Familiengeheimnisse dachte, aber ich weiß, dass Geheimnisse auf vielerlei Weise offenbar werden. Die Palette reicht von unangenehmen und scheinbar seltsamen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen bis zur unverhüllten Preisgabe eines Geheimnisses durch seine Wiederholung im eigenen Leben.

Heute habe ich weit mehr Respekt vor dem weit reichenden Einfluss der Familie auf unser Leben als 1984, als ich beim amerikanischen Sender PBS die Fernsehserie *Bradshaw On: The Family* moderierte. Reale Familien entziehen sich unseren Theorien und abstrakten Gedanken, und oft sind es eben die Probleme, die wir zu ändern suchen, die den menschlichsten Aspekt der Familie ausmachen. Auch meine Ansichten über das Wesen der Scham und die entscheidende Rolle, die natürliche Scham oder Anstand in unserem Leben spielen, habe ich korrigiert. Das Anstandsgefühl ermöglicht uns zu akzeptieren, dass wir nur begrenzt fähig sind, unsere Familie zu verstehen.

Damit Sie behutsam zu den dunklen Geheimnissen Ihrer Familie vorstoßen können, möchte ich Sie zur Selbstdisziplin anhalten. Seelensuche erfordert moralischen Mut und den Willen, den Tatsachen ohne Rücksicht auf Verluste ins Auge zu sehen. Die Buddhisten bezeichnen diese Art von Disziplin *Anfängergeist*. Was das genau bedeutet, werde ich im Kapitel »Anfängergeist – Wie Sie ein neues Bild Ihrer Familie gewinnen« erläutern.

Um zu den Tiefen der eigenen Familie vorzudringen, muss man nach Mustern suchen, die schon seit Generationen bestehen. Trotz des Mysteriums, das die Familie umgibt, gibt es Begleiter, die uns auf dem Weg durch das Labyrinth helfen können. Mir persönlich haben vor allem die Arbeiten des Psychiaters Murray Bowen geholfen, meine Erfahrungen in der Familie im Zusammenhang zu begreifen und ihren Sinn zu verstehen. Ich werde daher Bowens Theorie als Wegweiser auf unserer Reise verwenden.

## Eine Reise ins Land von Oz

Diese Reise wird schwer werden, aber sie wird auch bewegend sein. Aus diesem Grund habe ich auch die Geschichte von Dorothy und dem Zauberer von Oz als Leitfaden gewählt. Ich habe diese Geschichte immer geliebt, und irgendwie ist die Zeit spurlos an ihr vorbeigegangen. Vielleicht liegt das an der Verfilmung und Judy Garlands unvergesslicher Darstellung der Dorothy. Aber ich glaube, dass es noch einen tieferen Grund dafür gibt, dass diese Geschichte etwas in sich birgt, das unbewusst jeden von uns betrifft.

Dorothy ist umgeben von Geheimnissen. Ihre wahren Eltern sind ein dunkles Geheimnis. Sie ist Waise. Sie führt ein trostloses und trauriges Leben mit ihrer Tante Em und Onkel Henry. Dorothys Traum schildert ihre Suche nach sich selbst, nach ihrem wahren Zuhause. Als sie zu dieser Reise aufbricht, ist sie eine Vertriebene, und bei ihrer Rückkehr hat sie Frieden mit sich selbst geschlossen. Sie entdeckt, dass man sein Zuhause erst verlassen muss, um es schließlich zu finden. Sie findet auch heraus, dass sie auf dieser Reise Verbündete (die Vogelscheuche, den Blechholzfäller und den Ängstlichen Löwen) und auch Gnade finden wird.

Gnade ist ein freies Geschenk. Als die Gute Hexe Glinda Dorothy die silbernen Schuhe schenkt (nur im Film sind sie rot), sagt sie ihr, dass sie sie vor größtem Leid schützen werden. Wie wir alle erkennt auch Dorothy nicht, in welchem Moment dieses Gnadengeschenk in ihrem Leben etwas bewirkt. (Gewöhnlich werden wir uns dessen erst im Nachhinein bewusst.) Und wie jeder von uns muss auch Dorothy auf ihrem Weg viele Hindernisse überwinden, das Schwierigste davon ist die Durchquerung des Zauberwalds, um die Böse Hexe des Westens zu töten. Sie löst diese Aufgabe dank der vereinten Kräfte der Freunde, die sie sich gemacht hat, und aufgrund der Intelligenz, der Liebe und des Muts, die sie für ihre Suche aufbringt.

Nach der Durchquerung des Zauberwaldes erlebt Dorothy die bitterste Ernüchterung. Die Quelle der Macht selbst, zu der sie sich durchgekämpft hat – der Zauberer von Oz –, verfügt über keinerlei magische Kräfte. Wie Dorothy müssen wir alle die magische Welt der Kindheit verlassen und erwachsen werden. Unsere Eltern sind keine Götter, die uns vor Leid und Tod bewahren können. Möglicherweise müssen wir uns noch mit anderen enttäuschenden Wahrheiten über sie auseinandersetzen, beispielsweise mit ihren dunklen Geheimnissen.

Letzten Endes sagt uns die Geschichte, dass es auf ein Problem namens

Leben keine magische Antwort gibt. Wir werden das Geheimnis von Dorothy Ursprüngen nie entschleiern. Alles, was wir wissen, ist, dass ihr Leben trostlos und öde ist, als sie weggeht, und dass sie bei ihrer Rückkehr Frieden mit sich selbst geschlossen hat. Ein jeder von uns trägt die Kraft, die er braucht, in sich selbst. Dorothy trug das, was sie suchte, die ganze Zeit über schon in sich. Am Ende der Geschichte hat sie die getönte Brille und ihre Zauberschuhe verloren, aber sie ist glücklich, zu Hause zu sein.

Der erste Teil dieses Buches trägt den Titel: »Weggehen, um anzukommen«. Ich gehe darin auf das Wesen von Geheimnissen ein und unterscheide gesunde von ungesunden Geheimnissen. Ich erörtere außerdem, welche Macht dunkle Geheimnisse über uns haben. Dann erläutere ich ein höchst paradoxes Merkmal von Familiengeheimnissen: die Tatsache, dass wir sie unbewusst *kennen* und leben. Ich will Ihnen zeigen, wie das möglich ist.

Im Teil II mit dem Titel »Die Reise durch den Zauberwald« werde ich Ihnen eine wesentliche Arbeitshilfe vorstellen – Familiendiagramme, die Fachleute als Genogramme bezeichnen. Anhand dieser Grundlage werde ich Sie Schritt für Schritt anleiten zur Erstellung einer drei Generationen umfassenden Familienkarte. Ich werde Sie auch mit einigen anderen Methoden vertraut machen, die Ihnen beim Entschlüsseln der dunklen Geheimnisse Ihrer Eltern und Vorfahren helfen werden.

Teil III steht unter der Überschrift: »Zurück nach Kansas«. Hier unterbreite ich einige Vorschläge, wie Sie mit Ihren Entdeckungen verfahren sollten. Ich werde auch auf die Frage eingehen, wie und wann Sie Familiengeheimnisse enthüllen sollen und wie Sie mit ihrem Einfluss auf Ihr Leben umgehen können. Ich werde Sie auffordern, Ihren eigenen dunklen Geheimnissen ins Auge zu blicken und sich bewusst zu machen, wie viel Kraft es Sie kostet, sie aufrechtzuerhalten, und wie sehr Ihr Leben dadurch eingeschränkt wird. Und ich werde zeigen, wie Sie wieder in Beziehung zu Ihrer Familie treten oder eine stabile Bindung zu ihr beibehalten können.

Schließlich möchte ich Sie dazu anregen, das geheime Selbst zu erforschen, das noch im Werden begriffen ist, die potenziellen Fähigkeiten und ungenutzten Möglichkeiten zu entdecken, die Ihr ureigenster Besitz sind. Ich nenne das Ihre Seelengeheimnisse.

Ich hoffe, dass Sie auch auf das Besondere und die Kraft Ihrer Familie stoßen, wenn Sie die verborgenen Seiten erforschen.

# Dorothys heimliche Geschichte – eine Parabel

In einer stürmischen Winternacht, in der heftige Winde tobten, wurde in einer kleinen Stadt in Kansas ein bezauberndes kleines Mädchen geboren. Ihre junge Mutter starb noch im Kindbett, und niemand wusste, wer ihr Vater war.

Sie wurde adoptiert von ihrer Tante Emily und ihrem Onkel Henry, einem armen und sehr religiösen Farmerehepaar. Sie nannten das kleine Mädchen Dorothy.

Als Dorothy heranwuchs, verbot man ihr, nach ihrer wahren Mutter und ihrem Vater zu fragen. Sie waren im Himmel, und jede Infragestellung von Gottes Willen galt als Abkehr vom Glauben.

Dorothys einzige Freude war ein kleiner Hund, den sie Toto nannte. Sie hatte den Hund eines Tages auf einer einsamen Landstraße gefunden und durfte ihn behalten, solange sie all die mühsamen Arbeiten erledigte, die Onkel Henry ihr auftrug, und absolut gehorsam war.

Onkel Henry war insgeheim voller Groll auf Dorothy. Für ihn war sie ein weiteres Maul zum Stopfen, und er hielt ihre richtige Mutter für eine schlimme Sünderin. Henry überwachte jede Bewegung Dorothys, er schimpfte sie entsetzlich und demütigte sie zutiefst, wenn sie etwas falsch machte. Oft drohte er, er würde ihr Toto wegnehmen.

Dorothy hatte schreckliche Angst vor Onkel Henry. Sie stotterte und verhielt sich ungeschickt und unbeholfen in seiner Gegenwart. Mit der Zeit entwickelte sich bei Dorothy die Überzeugung, dass etwas mit ihr nicht stimmen konnte. Sie hielt sich für dumm und selbstsüchtig und fürchtete sich vor ihrem eigenen Schatten.

Als sie zehn Jahre alt war, fand sie eines Tages beim Stöbern auf dem Dachboden der Farm ein altes Fotoalbum. Beim Blättern darin stieß sie auf das Bild einer Frau, die Tante Em ähnlich sah, nur dass sie viel jünger war.



Auf der Rückseite stand: »Meiner liebsten Schwester, in Liebe Amy«. Plötzlich wusste Dorothy, dass das ihre Mutter war. Ihr Herz begann zu klopfen, während sie auf das Bild starrte. Ihre Mutter war wunderschön. Sie hatte sich richtig herausgeputzt, und Dorothy stellte sich vor, das Kleid sei rot, ihre Lieblingsfarbe. Weiter hinten in dem Album entdeckte sie ein anderes Foto ihrer Mutter mit einem etwas älteren Mann, der seinen Arm um sie gelegt hatte. Der Mann war zu jung, um ihr Großvater zu sein, und außerdem hatte sie *dessen* Foto in der Schublade von Tante Ems Spiegelkommode schon einmal gesehen. Doch der Mann auf diesem Foto war kräftig und attraktiv, und Dorothy dachte, dass er vielleicht ihr Vater sein könnte.

Nach einer Weile wurde Dorothy von Schuldgefühlen übermannt. Sie wusste, dass sie diese Bilder nicht ansehen und sich nicht nach ihrer Mutter und ihrem Vater sehnen sollte. Gott würde sie streng bestrafen, wenn sie damit nicht aufhörte. So schloss sie das Album und legte es in den alten, schwarzen Koffer zurück, in dem sie es gefunden hatte. Sie gelobte, es nie wieder anzuschauen. Und sie tat es nie mehr.

Aber die Fotos gingen ihr nicht aus dem Kopf. Und wenn sie ihren ermüdenden Pflichten auf der Farm nachkam oder von Onkel Henry ausgeschimpft wurde, sah sie das schöne Gesicht ihrer Mutter vor sich und wünschte sich sehnlichst, dass sie käme und sie mit nach Hause nähme.

Als Dorothy in die Pubertät kam, hatte sie einen immer wiederkehrenden Alptraum. Alles, woran sie sich dabei erinnern konnte, war, dass sie verloren war und das Gesicht ihrer Mutter sehen konnte, das nach ihr rief und ihr die Hand entgegenstreckte, aber Dorothy konnte sie irgendwie nicht ergreifen.

In einer stürmischen Nacht, als Wirbelstürme die Gegend bedrohten, träumte Dorothy, dass ihr Haus von einem gewaltigen Tornado in die Luft geschleudert wurde und auf eine böse, alte Hexe herabstürzte, die dabei umkam. Als sie wieder zu sich kam, fand sie sich umgeben von den merkwürdigsten Gestalten, die sie je gesehen hatte. Unter anderem stand eine gute Hexe namens Glinda vor ihr, die ein glitzerndes rotes Kleid trug und genauso aussah wie ihre Mutter auf dem Foto. »Mutter, bring mich nach Hause, bring mich nach Hause!« schrie Dorothy. Doch Glinda schloss Dorothy nicht in die Arme, wie das kleine Mädchen hoffte. Sie war freundlich, aber sagte fest und bestimmt, dass die Reise schwierig sei und dass sie dabei viele Hindernisse überwinden müsste.

Wenn Sie Lyman Frank Baums Buch *Der Zauberer von Oz* gelesen haben, dann kennen Sie diesen Teil der Geschichte. Doch Baum hat ein Detail

ausgelassen. Als Dorothy und ihre Freunde schließlich den Zauberer fanden, sah er genauso aus wie der Mann auf dem Foto, den Dorothy für ihren Vater hielt.

Als Dorothy am nächsten Tag erwachte, war ihr viel wohler zumute, obwohl sie die Bedeutung des Traumes nicht verstand. Nach der Schule ging sie zu ihrem Lieblingslehrer und fragte ihn danach. Ihr Lehrer sagte ihr, jeder Teil des Traums sei ein Teil ihrer selbst. Der Verstand der Vogelscheuche sei ein Teil von ihr so wie der Mut des Löwen und das liebevolle Herz des Blechholzfällers. Der Lehrer sagte, der Traum wolle ihr sagen, dass sie eine wunderbare junge Frau sei. Dann sagte ihr Lehrer noch: »Die ernüchternde Lehre daraus ist, dass du wie wir alle lernen musst, dass niemand magische Kräfte hat, um uns zu retten. Unsere Eltern sind auch nur Männer und Frauen, keine Hexen und Zauberer.«

Dorothy war tief bewegt von all dem und vergaß es nie. Als sie 18 war, verließ sie die Farm ihrer Tante und ihres Onkels und suchte sich eine Stelle. Sie schlug sich durch das College und wurde Redakteurin bei einer Zeitung. Schließlich fand sie noch viel mehr über ihre leibliche Mutter Amy heraus, die bei Dorothys Geburt gestorben war. Sie erkundete auch, dass der ältere Mann auf dem Foto ein Lehrer an der Highschool ihrer Mutter war, der still und heimlich die Schule verlassen hatte. Sie kam zu der Überzeugung, dass er ihr leiblicher Vater war, versuchte jedoch nie, ihn aufzuspüren.

Dorothy heiratete später und bekam selbst zwei Töchter und einen Sohn. Ich könnte nicht sagen, dass sie danach immer glücklich war. Sie und ihr Mann hatten die gleichen Auseinandersetzungen wie wir alle, und ihre Kinder enttäuschten sie in mancher Hinsicht, wie das bei den meisten Kindern der Fall ist. Es gab Phasen der Langeweile oder sogar Depression in ihrem Leben. Aber im Großen und Ganzen empfand sie das Leben als lebenswert und schön.

Als Tante Em älter wurde, wurde sie ein wenig weicher und war bereit, über ihre jüngere Schwester Amy zu sprechen. In einem Sommer, als Dorothy und die Kinder die Farm besuchten, verbrachte Tante Em Stunden am Küchentisch mit ihr und blätterte das alte Familienalbum durch. Onkel Henry war noch immer ziemlich schroff, doch Dorothy machte ihm klar, dass die Zeiten, in denen er sie demütigen konnte, vorbei waren. Er sagte nie viel zu den Kindern, aber er ließ sie mit sich in die Scheune kommen, »wenn sie still bleiben«. Irgendwie gingen sie ganz gerne mit.

TEIL I

# **Weggehen, um anzukommen**

Das Geheime ist ein ebenso unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Lebens wie Feuer und gleichermaßen gefürchtet. Beide erhöhen und schützen das Leben, beide können aber auch ersticken, verwüsten und außer Kontrolle geraten. Beide können Nähe bewahren oder sie zerstören, können sie fördern oder verzehren.

*Sissela Bok*



# Wenn Schweigen Gold ist

Ohne Kontrolle über Geheimhaltung und Offenheit können Menschen nicht gesund oder frei bleiben.

*Sissela Bok*

Schweigen und Geheimhaltung sind Gold wert, wenn man richtig damit umgeht.

*Rosmarie Welter-Enderlin*

Als ich in der siebten Klasse war, kam ein Pfadfinderführer in unsere Klasse und hielt einen mitreißenden Vortrag über die Tugenden des Pfadfinderlebens. Ich war bereits ein Wölfling, also ein »Nachwuchspfadfinder«, und ich trug meine Uniform voller Stolz. Ich war ein überzeugter Anhänger der Wölflingsphilosophie, die das ehrbare Bürgertum und die Treue zum American Way of Life propagiert. Ohne zu zögern trat ich dieser Pfadfindergruppe bei.

Das erste Pfadfindertreffen verlief großartig und endete mit der Ankündigung eines Picknicks mit gebratenen Würstchen und Lagerfeuer am kommenden Wochenende. Das Wochenende kam, und das Picknick ließ sich wunderbar an, es gab viele Hot Dogs und eine Menge Eis und Kuchen zum Nachtisch. Auch das Lagerfeuer war eine tolle Sache. Wir versammelten uns in der Nähe des Fußballfeldes, schworen den Fahneid und fühlten uns im siebten Himmel, weil wir nun zur Truppe gehörten. Es war, als würde ich erwachsen werden. Alle älteren Jungs aus der achten Klasse waren da, und sie verhielten sich wirklich nett uns jüngeren gegenüber.

Und dann geschah es – der Anfang eines wahren Alptrahms. Der Pfadfinderführer verkündete, dass er nun ginge und dass die älteren Jungen eine spezielle Einführungsübung für uns Neulinge bereithielten. Sofort spürte ich

Gefahr. Ein älterer Junge namens Feigle grinste mich an. Genauso wie George Morales. Sie waren beide für ihre Abneigung gegenüber Siebtklässlern bekannt. Dann ging es los. Man sagte uns, dass nun ein Wettkampf veranstaltet werden würde – ein Wettrennen, bei dem wir mit verbundenen Augen und zusammengebundenen Fußgelenken hüpfen sollten. Das klang noch relativ harmlos, dann aber verkündete Feigle, dass noch einige Wiener Würstchen übrig seien und dass jeder von uns eines zwischen die Hinterbacken klemmen sollte. Jedem, der seine Wiener fallen lasse, würde Schreckliches blühen.

Ab hier wird meine Erinnerung etwas verschwommen. Alles, was ich noch weiß, ist, dass ich beim dritten oder vierten Hüpfen fühlte, wie mein Wiener herausflutschte. Vier von uns schafften es nicht. Und wieder verwischt sich meine Erinnerung. Ich erinnere mich, dass die älteren Jungs uns umzingelten. Ich bekam mit, wie sie James Schimek packten, seine Hosen herunterrissen und ins Feuer warfen. Als ich das sah, raste ich zum offenen Ende des Fußballfeldes.

Ich war nicht besonders schnell, aber ich hatte oft auf Sandplätzen Football gespielt und war ein einigermaßen guter Geländeläufer. Feigle und Morales rannten mir nach, während ich auf die Dunkelheit am anderen Ende des Platzes zuraste. Gott sei Dank hatte ich einen ordentlichen Vorsprung vor ihnen. Ich stürzte an den Umkleidekabinen vorbei und in die Straßen in der Nähe unseres Hauses. Hinter einer Garage entdeckte ich einige Büsche, und dort kauerte ich mich mindestens eine halbe Stunde lang nieder. Als ich sicher war, dass sie nicht mehr nach mir suchten, rannte ich nach Hause.

Ich trat ein, als sei nichts geschehen. Meine Mutter fragte mich nach dem Abend aus. Ich konnte ihr nicht erzählen, was passiert war. Ich murmelte etwas wie: »Es war toll, aber ich habe nicht genug Zeit, um das anstrengende Programm der Pfadfinder mitzumachen und gleichzeitig gute Noten zu schreiben.« Als ich zu Bett ging, hörte ich meine Mutter noch weiter über die Ehre eines Pfadfinderdaseins schwärmen.

Während ich im Bett lag, überkam mich große Angst vor der Schule am nächsten Montag. Ich fürchtete mich vor den Hänseleien, die mich erwarteten, und vor dem, was Feigle und Morales mit mir anstellen würden. Ich schämte mich, dass ich nicht Manns genug war, um die Schikanen über mich ergehen zu lassen. Außerdem war ich ziemlich ernüchert, was die Pfadfinder anging – zumindest diese Gruppe schien nicht gerade ein Aushängeschild für Wahrheit, Demokratie und den American Way of Life zu sein. Ich schwor mir, niemals jemandem in meiner Familie davon zu erzählen.

Als ich am Montag in die Schule kam, hörte ich die Neuigkeiten. Ein Junge hatte bei der Hetzjagd schwere Verbrennungen erlitten. Es war ein Unfall, aber alle Pfadfinder aus der achten Klasse steckten in einem Riesenschlamassel. Meine Flucht war vergessen.

Ich speicherte diese Erfahrung in den geheimsten Kammern meines Herzens. Ich kannte eine tiefe Wahrheit über mich selbst und meine Grenzen. Ich lernte, dass ich große Angst vor Gewalt hatte, und ich lernte auch etwas über mein Gefühl für Anstand. Ich hasste dieses gewalttätige Macho-Gebaren! Und das tue ich noch heute. Im Laufe der Jahre gelang es mir, den Teil von mir zu respektieren, der sich in dieser einen Nacht im Jahre 1945 nicht drangsalieren lassen wollte. Was als beschämendes Geheimnis begann, wurde später die Wurzel dessen, was ich heute meine natürliche Scham nenne – ein zentraler Wächter über meine Menschlichkeit.

## Geheimhaltung als Schutz, Geheimhaltung als Macht

Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit und Macht, Dinge geheim zu halten, um sich selbst zu schützen. Indem ich meine Pfadfindererfahrung geheim hielt, schuf ich mir einen privaten Raum, in dem ich mit meiner scheinbaren Feigheit fertig werden konnte.

Im Laufe der Jahre bewiesen andere Ereignisse mir, dass ich kein Feigling war. Und jedes Mal, wenn ich mich mutig fühlte, musste ich mein Weglaufen vom Lagerfeuer neu überdenken. Durch diesen Prozess des heimlichen Bewertens unserer Lebenserfahrungen lernen wir uns selbst kennen. Wir werden dadurch wesentlich unterstützt, unsere eigene Identität herauszubilden. Wer unfähig zur Geheimhaltung ist, ist vollkommen schutzlos dem ausgeliefert, wie andere ihn sehen. Hätte ich mein Geheimnis damals offenbart, hätten mich manche Familienmitglieder für eine Memme gehalten. Indem ich mein Geheimnis für mich behielt, schuf ich eine Grenze, die mich vor ihren abwertenden Blicken schützte.

Irgendwie glaube ich, dass meine Mutter wusste, dass mir in jener Nacht 1945 etwas Traumatisches widerfahren war. Sie erlaubte mir fast ohne jeden Widerstand, aus den Pfadfindern auszutreten, und sie fragte nie nach dem Grund dafür. So gestand sie mir uneingeschränkte Intimität zu, um meine Erfahrung zu verarbeiten.

## Die zwei Gesichter der Geheimhaltung

Zu Beginn dieses Buches möchte ich den Begriff des Privaten etwas näher diskutieren, denn ohne ein Verständnis dessen kann man die zwei Gesichter der Geheimhaltung nicht begreifen. Die eine Seite der Privatheit bildet den Bereich der *natürlichen Geheimhaltung*; die andere Seite, die ich als die *dunklen Geheimnisse* bezeichne, wird erst durch den Zusammenbruch des Privaten notwendig. Zugleich möchte ich, indem ich mich zunächst mit der Bedeutung des Privaten befasse, die Vorstellung in Frage stellen, dass jede Geheimhaltung krankhaft sei und dass jedes Geheimnis enthüllt werden müsste.

Ich erinnere mich an eine Talkshow über Inzest gemeinsam mit Geraldo Rivera, in der ich eine Therapeutenaussage zitierte, die ich viele Male gehört hatte: »Familien sind so krank wie ihre Geheimnisse.« Lange Zeit glaubte ich das auch tatsächlich. Diese Überzeugung passt zur gegenwärtigen gesellschaftlichen Meinung. Wir leben in einer Zeit, in der Offenheit und rigorose Ehrlichkeit hoch gehandelt werden und Geheimhaltung scheinbar in Widerspruch zu Offenheit und Ehrlichkeit steht.

Heute jedoch ist mir bei einem so absoluten Ansatz unwohl zumute. Wenn wir in der Geheimhaltung nur etwas Negatives sehen, dann entgeht uns ihre lebenswichtige Bedeutung als wesentlicher Bestandteil unseres Rechts auf Privatheit und Freiheit.

### Was ist Geheimhaltung?

Drei Aspekte stecken in dem Wort *Geheimhaltung*: etwas absichtlich verheimlichen; etwas, das noch unbekannt ist, und etwas, was noch zu entdecken ist. Ich werde alle drei Aspekte in diesem Buch erörtern, denn alle drei formen unsere Familien und unsere Erfahrungen damit.

Das lateinische Wort *secretum* bedeutet unter anderem Abgeschlossenheit, geheimes Treiben, geheime Zusammenkunft. Und selbst wenn Assoziationen wie Täuschung, Heimlichtuerei, Lüge, Verbot, Intimität, Schweigen und Heiligkeit nicht in jedes Geheimnis einfließen, so beeinflussen sie doch unser Verständnis von Geheimhaltung.

Beinahe alles kann zum *Inhalt eines Geheimnisses* werden: fast jede Tatsache, jedes Gefühl oder Verhalten. Und wie ich noch näher ausführen



werde, kann selbst diese Entscheidung für die Person, die sie trifft, ein Geheimnis sein. Man kann etwas unbewusst und ohne davon zu wissen verheimlichen.

Ein anderer bedeutsamer Aspekt der Geheimhaltung ist, wer in das Geheimnis eingeweiht ist. Gelegentlich nennt man das die *Position eines Geheimnisses*. Man kann ein Geheimnis für sich behalten, oder man kann es jemand anderem anvertrauen – unter der Bedingung, dass er es nicht weiter erzählt. Manche Geheimnisse sind einer ganzen Gruppe bekannt, oder alle bis auf ein oder zwei Mitglieder sind darin eingeweiht. So etwas kann nachhaltige Folgen für eine Familie haben.

Geheimhaltung kann positiv oder negativ sein – und manchmal ist sie beides. Die gleiche Verschwiegenheit, die innerhalb einer ethnischen oder religiösen Gruppe brüderliche Verbundenheit fördert, kann Bigotterie und Hass gegen alle Außenstehenden hervorrufen. Ich möchte Sie auffordern, diese Polarität bei unserer Untersuchung des Spektrums von Familiengeheimnissen nicht aus den Augen zu verlieren.

Ich glaube allerdings, dass manche Geheimnisse immer destruktiv sind. Inzest zum Beispiel, Schläge, Alkoholismus, Mord und andere Formen der Gewalt anderen Menschen gegenüber sind immer eindeutig negative Geheimnisse. Und ich glaube auch, dass bestimmte Geheimnisse immer konstruktiv sind, wie etwa diejenigen, die unsere Würde, Freiheit, unser Innenleben und unsere Kreativität beschützen.

## **Gesellschaft und Geheimnisse**

Es gibt ein breites Mittelfeld, in dem Geheimnisse an sich weder eindeutig destruktiv noch konstruktiv sind, sondern danach beurteilt werden müssen, wie das jeweilige Geheimnis von einer Gruppe, etwa einer Familie, bewertet wird und wie es im Hinblick auf die dynamischen Prozesse und Bedürfnisse dieses Familiensystems funktioniert.

Ich wuchs in einer streng katholischen Familie auf und glaubte, dass es eine schwere Sünde sei, am Freitag Fleisch zu essen, eine, die einen in die Hölle bringen könnte. Einmal aß ich absichtlich und mit bewusstem Vorsatz an einem Freitag einen Cheeseburger. Das wurde ein großes Geheimnis, das ich peinlichst genau hütete. Als die katholische Kirche diesen Grundsatz revidierte, brauchte ich mein Geheimnis nicht mehr zu wahren.

Die Erkenntnisse der Wissenschaft haben bei vielen Familiengeheimnissen Veränderungen bewirkt. Geisteskrankheit und geistige Behinderung gehörten früher zu den bestgehütetsten Geheimnissen. Hexenglaube und dämonische Besessenheit wurden eingesetzt, um solche Menschen zu »bändigen« und in Irrenhäuser zu stecken. Zum Glück sind die schlimmsten Tage der Irrenanstalten und der operativen Eingriffe in die Gehirnsubstanz vorüber. Unser modernes Verständnis der chemischen Vorgänge im Gehirn und anderer organischer Faktoren hat die Familien in die Lage versetzt, offen die Hilfe zu suchen, die sie brauchen.

Auch moralische Überzeugungen bringen Geheimnisse hervor. Eine Familie kann beispielsweise relativ offen in ihrer Einstellung zu vorehelichem Sex sein, vielleicht nicht gerade unverhüllt dazu auffordern, aber den Heranwachsenden doch klare Aussagen über Empfängnisverhütung und Aids zur Verfügung stellen. Eine solche Familie hätte nur ein geringes Bedürfnis, sexuelle Themen geheim zu halten, außer zum Schutz der Privatsphäre. Eine andere Familie ist dagegen vielleicht ziemlich konservativ und vertritt die Ansicht, dass jede Form von vorehelichem Sex eine Sünde ist. In einer derartigen Familie wäre es wahrscheinlicher, dass sexuelle Themen ein zentraler Bereich dunkler Geheimnisse sind.

Viele frühere gesellschaftliche Überzeugungen und Erwartungen werden heute als zu streng und moralistisch gesehen. In der Vergangenheit konzentrierten sich dunkle Geheimnisse um Themen wie Ausreißen, Eheschließungen aufgrund einer Schwangerschaft, Adoption, uneheliche Kinder, Alkoholismus, Scheidung und sexuellen Missbrauch. Diese Bereiche galten als vorrangige Domänen für krank machende Scham, moralisches Versagen und Sünde.

Durch den für das moderne Bewusstsein typischen Relativismus wurden die Strenge und der Totalitarismus der Vergangenheit aufgeweicht, und ihr »schrecklicher Moralismus« wurde durch ein aufgeklärteres Verständnis für die Widersprüchlichkeit und Gegensätzlichkeit der Wirklichkeit abgelöst. Die Schande und die damit verbundene Demütigung, ein uneheliches Kind zu haben, gibt es beispielsweise praktisch nicht mehr. Diese Feststellung soll natürlich nicht als Aufforderung dazu verstanden werden. Aber es ist klar, dass die moralisierende Verurteilung wenig zu dieser Veränderung beigetragen hat. Heute wird die Bezeichnung Unehelichkeit selbst als unangemessen und verletzend interpretiert.

Auch Alkoholismus gilt heute als Krankheit, und das dunkle Geheimnis

darum lastet weniger schwer. Ich bin jetzt seit 29 Jahren abstinent, und seit meinem letzten Drink hat sich vieles verändert. Zu Beginn meines Heilungsprozesses sah man im Alkoholismus ein moralisches Versagen. Alkoholiker galten als willensschwache und verfallene Schluckspechte. Diese Zeiten sind ein für alle Mal vorbei, und die Behandlung des Alkoholismus hat beträchtliche Fortschritte gemacht.

Zu den folgenreichsten Veränderungen gehört die Aufklärung, die den Familienangehörigen von Alkoholikern heute zuteil wird. Den Angehörigen wurde zunehmend klar, dass der Alkoholiker den Folgen seines unverantwortlichen Handelns ins Gesicht sehen muss, sobald sie das Geheimnis publik machen und aufhören, es zu vertuschen. Es genügt oft schon, dass dieses System der Geheimhaltung zusammenbricht, damit ein Alkoholiker sich in Behandlung begibt.

Die Fortschritte bei der Behandlung der Familien von Alkoholikern haben auch zur Enthüllung eines der größten Geheimnisse dieses Jahrhunderts geführt. Früher war uns nicht klar, dass die krank machende Scham und das dunkle Geheimnis des Alkoholismus so weit reichende Auswirkungen haben. Das geht so weit, dass Kinder aus einer Alkoholikerfamilie eine Reihe von Persönlichkeitsmerkmalen entwickeln, die ihnen als Erwachsene erhalten bleiben und die sogar noch Auswirkungen auf die nächste Generation haben. Diese Erkenntnis trug auch zum Verständnis der Spätfolgen einer Kindheit in einer physisch, sexuell und emotional misshandelnden Familie bei. Zwar bringt jede Art des Missbrauchs ihre spezifischen Persönlichkeitsmerkmale hervor, doch der rote Faden, der sie alle verbindet, ist das Kindheitstrauma. Bei den unterschiedlichsten Traumaopfern lassen sich gemeinsame Charakterzüge feststellen. Dass dieses Geheimnis ins allgemeine Bewusstsein drang, bedeutete eine Befreiung für Millionen von Menschen.

## **Das Recht auf Intimsphäre**

Vor nicht allzu langer Zeit wurden in Houston zwei junge Mädchen grausam ermordet. Nachdem sie als vermisst gemeldet worden waren, schaltete ich gespannt den Fernseher ein, um weitere Nachrichten zu hören. Als ihre verstümmelten Leichen schließlich gefunden wurden, jagten die Fernsehreporter den Vater regelrecht, um ihm einen Kommentar zu entlocken. Der Vater war zutiefst erschüttert und stand unter Schock. Keine Worte konnten

sein Entsetzen vermitteln. Er wollte und brauchte das Alleinsein. Doch die Kamera blieb unerbittlich auf ihn gerichtet, und der Reporter hörte nicht auf, ihm ein Mikrofon ins Gesicht zu halten. Ich war wütend auf diesen Reporter, und als einige andere Leute bemerkten, dass es ihnen ebenso ergangen sei, fühlte ich, dass wir eine grundlegende Wahrheit teilten, dass nämlich der Reporter sich schamlos verhielt.

Ein anderes Beispiel: In einem Footballspiel zwischen Dallas und Buffalo verlor Thurmon Thomas, Buffalos Star, zweimal den Ball, was Dallas beide Male einen Punktgewinn brachte. Der zweite Ballverlust stellte vielleicht den Wendepunkt des ganzen Spiels dar. Thomas war zutiefst beschämt. Er saß auf der Bank und vergrub sein Gesicht in den Händen. Er versuchte buchstäblich, sein Gesicht zu wahren. Der Kameramann nahm ihn ins Visier und hielt fast eine Ewigkeit auf ihn drauf. Später kehrte die Kamera noch mehrmals zu seinem schamerfüllten Gesicht zurück. Ich hätte den Regisseur am liebsten angeschrien, er solle das Auge der Fernsehkamera von ihm abwenden und ihn in seinem Schmerz allein lassen. Tod, Trauer, die sexuellen Intimitäten zwischen einem Mann und seiner Frau und die Gefühle von Versagen und Scham sind private Angelegenheiten.

Das von mir geschilderte Vorgehen der Medien verletzt die lebenswichtige menschliche Privatsphäre. Wir haben nicht nur ein Recht auf diese Privatsphäre, sie gehört zu uns. *Je mehr unser natürliches Bedürfnis nach einer Intimsphäre respektiert und geachtet wird, umso weniger müssen wir uns absichtlich in Geheimnisse hüllen.*

## Intimsphäre und natürliche Scham

Ich glaube, dass unser Bedürfnis nach einer Intimsphäre nicht nur ein Produkt unserer Zivilisation ist. Es hat eine biologische Wurzel.

Wir werden mit einem Gefühl natürlicher Scham geboren, das uns vor unerwünschten Zugriffen schützt. Dieses Gefühl signalisiert uns, wann unser Gefühl für Anstand verletzt wird. Wir erröten, wenn wir uns in einer sozialen oder öffentlichen Situation verlegen und schutzlos fühlen. Kinder klammern sich in Gegenwart Fremder schüchtern an ihre Eltern.

Dieses natürliche Scham- oder Anstandsgefühl ist unsere angeborene Art, uns selbst zu schützen. Es bildet die Basis unserer Freiheit und unserer

Selbsterkenntnis und Selbsterneuerung. Silvan Tompkins, vielleicht die führende Koryphäe auf dem Gebiet der Schamforschung, sagte: »Im Gegensatz zu allen anderen Affekten ist Scham eine Erfahrung des Selbst durch das Selbst.« Scham ist etwas Natürliches. Schamlosigkeit ist dagegen unnatürlich, sozial bestimmt und erlernt.

In seinem exzellenten Buch *Shame, Exposure and Privacy* führt Carl D. Schneider aus, dass es Amerikanern nicht zuletzt deshalb so schwer fällt, Scham als etwas Natürliches und Schamlosigkeit als etwas Unnatürliches zu begreifen, weil das Englische nur ein einziges Wort für Scham kennt. Im Griechischen beispielsweise findet man fünf Wörter, die alle mit Scham übersetzt werden können. Das Gleiche gilt für das Lateinische. Im Deutschen bedeutet *Scham* so viel wie das englische »Scham als Anstandsgefühl«, während *Schande* für »Scham als Entehrung und Ehrlosigkeit« steht. Das französische *pudeur* bedeutet »Scham als Anstandsgefühl«, und *honte* bedeutet »Scham als Entehrung«. Bevor wir etwas tun, das uns in Gefahr bringen könnte, zögern wir und widersetzen uns – ein Fall von *pudeur*; nach einer Tat, die uns verletzt und demütigt, brennt Scham in unserer Erinnerung – ein Fall von *honte*.

Scham als Anstandsgefühl ist ein angeborenes Gefühl, das uns vor einer Zurschaustellung warnt, wenn wir nicht zur Schau gestellt werden wollen. Selbst neugeborene Kinder schließen ihre Augen, wenden den Kopf ab und werfen die Hände in die Höhe, wenn sie zu vielen Reizen ausgesetzt werden und sich zurückziehen müssen. Wenn wir erröten oder uns verschämt oder verlegen fühlen, sind wir an eine Grenze gestoßen. Jemand oder etwas bedroht unser Selbstgefühl. Wir sind bloßgestellt und schutzlos, und wir müssen uns bedecken.

Unser Schamgefühl ermöglicht es uns, uns auf angemessene Weise zu verbergen, zu bedecken und zu schützen. Es umfasst mehrere natürliche Lebensbereiche. Sowie wir der Kindheit entwachsen sind, empfinden wir ein grundlegendes Schamgefühl im Hinblick auf Essen, Ausscheidung und Sexualität. Wir empfinden Scham und Ehrfurcht gegenüber Gott und dem Gebet, ebenso in Bezug auf unser Verständnis von Anstand und Tugend. Wir haben einen natürlichen Sinn für Sittlichkeit, wenn es um Geburt und Tod und um unsere persönliche Würde und unser Selbstwertgefühl geht.

Der deutsche Philosoph Max Scheler verglich diese durch und durch privaten menschlichen Gefühlswelten mit den Wurzeln eines Baums, die im Boden verborgen bleiben müssen, damit der Baum wachsen kann. Wie die

Wurzeln des Baumes die Verborgenheit brauchen, so hat auch unsere Psyche einen Bereich tiefer Wurzeln, der nur im Schatten des Verborgenen gedeihen kann.

### **Wesentliche Bereiche menschlicher Erfahrung, die durch die Intimsphäre geschützt und ermöglicht werden**

Es gibt mindestens vier Aspekte im menschlichen Leben, die durch die Intimsphäre erst ermöglicht und geschützt werden:

- Die Intimsphäre schützt viele Aspekte des menschlichen Lebenskreislaufs wie etwa Nahrungsaufnahme, Ausscheidung, Sexualität, Fortpflanzung, Geburt, Leid und Tod.
- Sie ist notwendig für Individualität und Persönlichkeitsbildung.
- Sie fördert die Entfaltung der Seele – das heißt die *Tiefe* des Lebens.
- Die Intimsphäre schützt das Reich des Heiligen und Sakralen, in dem die Geheimnisse des Lebens in Ehrfurcht wurzeln.

Ohne das Schamgefühl, das unsere Intimsphäre schützt, würden die Mitglieder einer Familie den *Kern ihrer Menschlichkeit* verlieren. Wenn eine Familie keine privaten Grenzen mehr kennt, nehmen ihre Mitglieder entweder Zuflucht zu gefährlicher Isolation oder wehren sich mit Hilfe dunkler Geheimnisse, die in krank machender Scham wurzeln.

### **Verletzungen des Schamgefühls**

Abgesehen von meiner Pfadfindererfahrung kannte ich als Kind keinerlei Intimsphäre. Ich durfte weder das Badezimmer absperren noch hatte ich ein eigenes Zimmer, in das ich mich zurückziehen hätte können, um eine Zeit lang Ruhe zu haben. Eine Weile schliefen mein Bruder, meine Schwester und ich gemeinsam in einem Zimmer. Dann schlief ich auf einem Klappbett im Esszimmer und hatte meine Kleider in dem Schrank, in dem auch das Tafelsilber und die Teller und Untertassen aufbewahrt waren.

Irgendjemand beobachtete mich immer. Überall waren die Blicke der Erwachsenen auf mich gerichtet, sie beobachteten mich und warteten nur

darauf, dass ich etwas anstellte. Und wenn sie mich nicht beobachten konnten, nachts im Bett unter der Decke, beobachtete mich Gott. Ich wurde gnadenlos *überwacht*. Es gab keinen Ort, an dem ich mich hätte verstecken können, keine Möglichkeit zur Entspannung, keinen Platz zum Träumen. Vor kurzem las ich eine Strophe aus einem Gedicht von Robert Browning:

*Ich gebe den Kampf auf: Gäbe es nur ein Ende,  
Eine Abgeschiedenheit, einen dunklen Winkel für mich.  
Ich möchte vergessen werden selbst von Gott.*

Ich wusste genau, was er damit sagen wollte.

Ohne eigenes Zimmer blieb mir nichts anderes übrig, als meine Zuflucht in Versteckspielen und ungesunder Heimlichtuerei zu suchen. Meine Geheimnisse schützten mich und verschafften mir ein bisschen Luft zum Atmen. Doch je mehr ich in die Heimlichkeit flüchtete, umso mehr Energie musste ich für den Schutz der Geheimnisse aufwenden, die meinen Freiraum beschützten. Geheimnisse gebären Geheimnisse, und Lügen ziehen weitere Lügen nach sich, und viele Jahre später verlor ich mich selbst in den stürmischen Gewässern, die diese Lügen hervorgebracht hatten.

Dieses Fehlen einer Intimsphäre in meiner Familie war mehr oder minder typisch für die meisten Familien, die ich kannte. Einige meiner Freunde hatten zwar aufgrund einer besseren finanziellen Situation ein eigenes Zimmer, aber in meiner Generation hatten Eltern und andere Erwachsene absolute »Rechte« über ihre Kinder, und Kinder hatten eben keine »Rechte«. Die autoritäre Form des Familienlebens, in der ich groß wurde, gründete auf einer Art Besitzverhältnis. Frau und Kinder gehörten zum Besitzstand eines Mannes, und Kinder gehörten ihren Eltern. In autoritären, patriarchalischen Familien gibt es keinen echten Platz für eine individuelle Intimsphäre.

In George Orwells berühmtem Roman *1984* kämpfte Winston Smith gegen die totale Kontrolle durch die Gedankenpolizei des totalitären Staates. Er versteckte sich in einem Winkel seines Wohnzimmers, wohin die Augen der Fernsehkameras des Großen Bruders ihm nicht folgen konnten. Immer wieder schrieb er in sein Tagebuch: »Nieder mit dem Großen Bruder.« (Falls es Ihnen entfallen sein sollte: Der Große Bruder war die alles kontrollierende Autorität. Es galt als Gedankenverbrechen, seine Autorität irgendwie anzuzweifeln.) Winston riskierte jahrelange Zwangsarbeit, um die Freiheit seiner *geheimen Gedanken* zu behaupten. Obwohl er wusste, dass sie ihn früher



John Bradshaw

## **Familiengeheimnisse**

Warum es sich lohnt, ihnen auf die Spur zu kommen

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17512-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Der Klassiker der Familienpsychologie

Die Geschichte jeder Familie beeinflusst das Leben ihrer Mitglieder. Der bekannte Psychologe John Bradshaw zeigt, wie Familiengeheimnisse entstehen, welche Macht sie auf den Einzelnen haben und wie sie erforscht und aufgedeckt werden können. Dazu gibt er psychologisch fundierte, einfühlsame Anleitungen, wie jeder seine Familiengeschichte positiv verarbeiten und so zu einem bewussteren und freieren Leben finden kann.