

# **Wie kommen wir in Resonanz? Wie bleiben wir verbunden?**

---

Überlegungen zur Beziehungsgestaltung erwachsener Kinder zu ihren älter werdenden Eltern aus existenzanalytischer Perspektive

Abschlussarbeit für die fachspezifische  
Ausbildung in Existenzanalyse

April 2021

eingereicht von: Mag.<sup>a</sup> Elvira Kropf

eingereicht bei: Mag.<sup>a</sup> Karin Steinert; Mag. Markus Angermayr

angenommen am:

von:

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	5
2	Beziehungsgestaltung als lebenslanger Prozess .....	7
2.1	Aufeinander bezogen sein – Phasen der Beziehung.....	7
2.1.1	Begriffsbestimmung .....	7
2.1.2	Eltern-Kind-Interaktion aus entwicklungspsychologischer Sicht .....	10
2.2	Veränderung inklusive – filiale und parentale Reife.....	11
2.2.1	Zentrale Entwicklungs- und Lernaufgaben im mittleren Erwachsenenalter	11
2.2.2	Filiale Reife – vom Kind zum Erwachsenen .....	13
2.2.3	Parentale Reife – die letzte Stufe der Elternrolle.....	16
2.3	Beziehung auf Augenhöhe - Wunsch versus Wirklichkeit .....	16
2.3.1	Interdependenz - wir kommen nicht voneinander los.....	17
2.3.2	Filiale Krise und Parentifizierung.....	17
3	Erwachsensein aus existenzanalytischer Sicht.....	19
3.1	Erwachsensein – Ergebnis oder Prozess.....	19
3.2	Erwachsensein heißt, in Freiheit und Verantwortung leben.....	19
3.3	Auswirkungen des Erwachsenseins .....	24
4	Resonanztheoretische Überlegungen zur Eltern-Kind-Beziehung.....	26
4.1	Grundlagen der Resonanztheorie.....	26
4.2	Resonanz und Entwicklung des Selbst-Systems .....	28
4.3	Resonanzraum Familie.....	30
4.4	Resonanz als Schlüsselkategorie gelingender Beziehungen.....	32
5	Ich und Du – existenzanalytische Überlegungen zur Eltern-Kind-Beziehung .....	33
5.1	Von Person zu Person - Dialog als Basis.....	33
5.2	Die vier Grundmotivationen als Bedingungen einer gelingenden Beziehung.....	35
5.2.1	Sicherheit.....	37
5.2.2	Zuwendung.....	41
5.2.3	Authentizität.....	44
5.2.4	Sinn .....	46

6	Ein Resümee .....	49
7	Literaturverzeichnis.....	53

## **Abstract**

Zu den fundamentalsten Beziehungen, die den Menschen in allen wesentlichen Bereichen der Interaktion und Sozialisation beeinflussen, zählt die Beziehung zwischen Eltern und Kind. In der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf Überlegungen zur Beziehungsgestaltung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern aus entwicklungspsychologischer, resonanztheoretischer und existenzanalytischer Sicht. Zunächst wird das Konzept der filialen und parentalen Reife vorgestellt, dem die Darstellung einer existenzanalytischen Auseinandersetzung mit Erwachsenwerden und Erwachsensein folgt. Ferner wird die Eltern-Kind-Beziehung aus resonanztheoretischer Sicht beleuchtet. Neben einer kurzen Darstellung der grundlegenden Aussagen liegt das Hauptaugenmerk vor allem auf dem Resonanzraum Familie und der Bedeutung von Beziehung als Schlüsselkategorie von Resonanz. Schließlich wird ausgehend vom Personverständnis der Existenzanalyse versucht anhand der vier Grundmotivationen zu erörtern, wie ein gutes Leben für Eltern und Kinder gelingen und Beziehung dazu beitragen kann, damit Begegnung möglich wird.

Schlüsselwörter: Beziehung, Begegnung, Eltern, erwachsene Kinder, filiale Reife, parentale Reife, Entwicklungspsychologie, Resonanz, Resonanztheorie, Person, Existenzanalyse, existentielle Grundmotivationen

To the most fundamental relationships, which influence mankind in all essential parts of interaction and socialization, belongs the relationship between parents and child. This article is focused on reflections on the building of relationship between grown up children and their parents from a perspective of psychology of development, the theory of resonance and existential analysis. First of all the concept of the filial and parental maturity will be presented, followed by the presentation of an existential discussion on growing up and on being adult. Furthermore, the parent-child-relationship will be looked at from the perspective of the theory of resonance. In addition to a short presentation of the fundamental aspects special attention is put on the family as a room of resonance and the importance of relationship as a key category of resonance. Finally to start by the understanding of the term person as it is used in existential analysis it will be discussed on the fundament of the four basic motivations how a good life for parents and children may

be possible and how relationship helps to do so, so that it is possible to encounter each other in a positive way.

Keywords: relationship, encounter, parents, grown up children, filial maturity, parental maturity, Development Psychology, resonance, theory of resonance, person, Existential Analysis, existential fundamental motivations

## 1 Einleitung

*Sie sitzt vor mir mit hängenden Schultern, hängendem Kopf. Die Hände im Schoß, nestelt sie an einem Taschentuch zwischen ihren Fingern. Sie hebt langsam den Kopf, blickt an mir vorbei ins Leere -Tränen laufen ihr über die Wangen -, dann sagt sie stockend: „Warum ist sie mit nichts zufrieden, was ich mache? Warum muss sie alles kritisieren, was ich tue? Warum lässt sie mich nicht in Ruhe? Warum lerne ich das nicht, dass mir das nichts mehr ausmacht? Meine frühere Therapeutin hat gesagt, dass ich wegziehen, mit meinen Eltern brechen muss, sonst wird sich nie etwas ändern. Aber das kann ich nicht.“*

*„Als ich so vor ihm kniete, er vor mir auf der Toilette sitzend, und im harschen Ton zu mir sagte: ‚Du musst mir helfen!‘ da ist in mir ein Damm gebrochen. Ich habe nur noch geschrien, habe meine ganze Verzweiflung, meine Wut, meinen Hass, all das, was sich über die Jahrzehnte angestaut hatte, rausgeschrien. Danach war es, als wäre eine schwere Last von mir abgefallen.“*

*„Meine Tochter habe ich seit Jahren nicht mehr gesehen. Meine Enkelin kenne ich nur von einem Foto. Am Anfang habe ich noch versucht anzurufen, aber sie hat mir deutlich zu verstehen gegeben, dass sie mit mir und meinem Mann nichts mehr zu tun haben will. Ich weiß nicht wieso. Was soll ich tun?“*

Drei erwachsene Frauen, auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage: „Wie kann, mag, darf, will ich leben in der Beziehung zu meinen Eltern, zu meinem erwachsenen Kind?“

Der Mensch ist ein soziales Wesen, d.h., er ist auf das Zusammenleben mit anderen Menschen angewiesen. Zu den fundamentalsten Beziehungen, die ihn in allen wesentlichen Bereichen der Interaktion und Sozialisation beeinflussen, zählt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Nicht selten ist die Schwierigkeit der Beziehungsgestaltung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern Thema in meinem Umfeld und in den Therapiegesprächen mit Patientinnen und Patienten. Die Beziehungen sind geprägt von unterschiedlichen Erfahrungen und verbunden mit Emotionen, wie offener und unterdrückter Wut, Pflichtgefühl, schlechtem Gewissen, Schuldgefühlen, Trauer, Rat- und Hilflosigkeit, aber auch Freude, Dankbarkeit und Liebe.

Wie sehr die Beziehung von erwachsenen Kindern zu ihren Eltern nicht nur von individueller, sondern auch gesellschaftspolitischer Relevanz ist, zeigen aktuelle Debatten über die demografische Schieflage, den Generationenvertrag und die Pflegekrise.

Da die Beziehung der Generationen immer auch geprägt ist von der jeweiligen gesellschaftlichen Situation, werde ich mich in meinen Ausführungen in erster Linie auf die Generation der Babyboomer bzw. der Generation X sowie deren Eltern beziehen.

Die Babyboomer-Generation, damit werden die Geburtsjahrgänge 1950-1964 bezeichnet, und die Generation X (1965-1980) haben ihre Eltern als „Macher“ erlebt, deren Erziehungsmaxime mit „Meine Kinder sollen es einmal besser haben!“ umschrieben werden kann. In Kinder wurde investiert, vor allem materiell. Obwohl eine zunehmende Berufstätigkeit der Frauen diesen mehr Unabhängigkeit brachte, bestand in den Familien eine hierarchische Struktur, an deren Spitze der Vater stand, diesem folgte die Mutter und zum Schluss kamen die Kinder. Gehorsam und Unterordnung dem gegenüber, der über einem stand, war selbstverständlich. Der Erfolg einer „guten Erziehung durch die Eltern“ war messbar in dem, „was aus den Kindern geworden ist“. Die Loslösung von den Eltern gelang in erster Linie im Außen durch materielle Unabhängigkeit bzw. die räumliche Trennung. Dies bedingte allerdings nicht automatisch eine innere, emotionale Ablösung.

Die Eltern der Baby-Boomer versuch(t)en auch auf ihre erwachsenen Kinder Einfluss auszuüben, das betrifft (betrifft) nicht nur die Berufs- und Partnerwahl, sondern das gesamte Leben der Kinder. Sie rechtfertig(t)en dies einerseits mit dem berühmten „Es-janur-gut-Meinen“, andererseits sahen sie es als Gegenleistung für „was man den Kindern alles ermöglicht hat“. In weiterer Folge war darin eine Erwartungshaltung inkludiert, nach dem Motto: „Ich war da, als du klein und hilfsbedürftig warst und du sei für mich da, wenn ich alt bin und Hilfe brauche.“ Die Reaktion der Kinder auf diese „Einmischung in ihr Leben“ war zwar im Jugendalter geprägt von einem gewissen Widerstand, aber nicht selten haben sie die Benefits (soziale und ökonomische Unterstützung) konsumiert, und so unbewusst traditionelle hierarchische Beziehungsmuster aufrechterhalten.

Jetzt sind die Eltern alt, die Kinder erwachsen und beide fragen sich: Wie kommen wir in Resonanz? Wie bleiben wir verbunden?

In der folgenden Arbeit werde ich mich aus verschiedenen Blickwinkeln dem Thema annähern. Zunächst werde ich entwicklungspsychologische und resonanztheoretische Erkenntnisse ausführen, um die Schwierigkeiten der Eltern-Kind-Interaktion auf Erwachsenenenebene zu beleuchten. Im Anschluss werde ich den Fokus auf die existenzanalytische Auseinandersetzung mit dem Thema legen, um zu zeigen, wie ein

gutes Leben für Eltern und Kinder gelingen und Beziehung dazu beitragen kann, dass jeder der Beteiligten mehr „sich selbst“ wird im Sinne von:

**„Der Mensch wird am Du zum Ich.“** (Martin Buber)

## **2 Beziehungsgestaltung als lebenslanger Prozess**

Naturwissenschaftliche Erkenntnisse zeigen die Bedeutung der Umwelt, insbesondere anderer Menschen für das Überleben des Individuums. Geisteswissenschaftliche und sozialwissenschaftliche Überlegungen machen deutlich, was den Menschen in seinem Wesen ausmacht. Ein zentrales Wesensmerkmal des Menschen ist, dass sein Überleben auf sozialen Beziehungen beruht, ohne sie kann er nicht existieren. Das Bedürfnis nach Kontakt zu anderen Menschen ist dem Menschen angeboren (Hobmair 2019, 59).

Neurobiologische Untersuchungen zeigen, dass der Mensch als aktives Wesen von Geburt an durch Interaktion mit seiner Umwelt die neuronalen Verbindungen in seinem Gehirn beeinflusst (Speck 2008, 17) und eine Resonanz in seinem Gegenüber auslöst (Bauer 2019, 22). Diese Fähigkeit, die ein Leben lang besteht, bedeutet Chance und Risiko zugleich. Die Eltern-Kind-Beziehung nimmt diesbezüglich aufgrund der Dauer, der Intensität und der Qualität eine besondere Stellung ein. Elternschaft bezieht sich in diesem Zusammenhang nicht nur auf die biologischen, sondern auch auf die sozialen Eltern.

### **2.1 Aufeinander bezogen sein – Phasen der Beziehung**

#### **2.1.1 Begriffsbestimmung**

Der Begriff „Beziehung“ kann im sozialen Kontext verstanden werden

*„als ein aus einer Serie von Interaktionen zwischen zwei Personen bestehendem Prozess, mit einer sich über einen längeren Zeitabschnitt erstreckenden Geschichte, zusammen mit den damit zusammenhängenden Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken, Emotionen und Bedürfnissen der Beteiligten.“* (Höger 2008, 4)

Höger bezieht sich mit dieser Definition auf den englischen Biologen Robert Hinde, der verschiedene Kategorien zur Beschreibung von Beziehungen unterscheidet, die als



Merkmale eines Prozesses zu sehen sind. Einerseits nennt er hier die Interaktionen, die die Beziehung konstituieren, andererseits beschreibt er den wechselseitigen Austausch im Sinne von Geben und Nehmen, der in Beziehungen stattfindet (Höger 2008, 5ff).

Spricht man vom Konzept der „persönlichen Beziehung“, gelten nach Lenz (2008, 283) folgende Kriterien: „das Moment der personellen Unersetzbarkeit“, dann „die Fortdauer-Idealisierung“, sowie „das Vorhandensein eines persönlichen Wissens“, außerdem eine „emotional fundierte persönliche Bindung“ und eine „besonders ausgeprägte Interdependenz“. Bei der „Eltern-Kind-Beziehung“ als einer Form der persönlichen Beziehung kommt als wesentliches Strukturmerkmal die „Generationendifferenz“ hinzu. Lenz betont darüber hinaus, dass aus soziologischer Perspektive persönliche Beziehungen aus verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden können.

Aus psychotherapeutischer Sicht sei an dieser Stelle der von ihm angeführte Aspekt der „persönliche[n] Beziehungen als symbolische Repräsentation“ (Lenz 2008, 284) angeführt, entspricht doch die „therapeutische Beziehung“ in wesentlichen Punkten dieser Beschreibung.

Was bedeutet dies nun im Hinblick auf die Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern?

Die Beziehung zwischen Eltern und Kind beschreibt Trommsdorff (2005, 42) „als lebenslange, biologisch begründete, enge Beziehung“. Als Basis dieser Beziehung sieht sie einerseits die gemeinsamen Erfahrungen in der Vergangenheit und andererseits die Erwartung gemeinsamer Erfahrungen in der Zukunft.

Wie bereits oben erwähnt, scheint es legitim, Elternschaft aufgrund der vielschichtigen Lebensrealität mit Stief-, Adoptiv-, Pflege- und Wahleltern nicht nur als biologisch begründetes, sondern auch als sozial begründetes Phänomen zu betrachten.

Die Qualität dieser wahrscheinlich längsten „persönlichen Beziehung“ unterliegt einem Wandel und kann für beide ebenso Ressource wie Belastung sein. Eltern-Kind-Beziehungen beruhen aufgrund ihrer hierarchischen Struktur einerseits auf Stabilität und Macht und andererseits auf Verpflichtung. Mit zunehmender Unabhängigkeit der Kinder von ihren Eltern und der Abhängigkeit der im Alter hilfsbedürftigen Eltern, hängen auch Fragen nach der gegenseitigen Verbundenheit und jeweiligen Autonomie zusammen, die abhängig vom Lebensalter und dem kulturellen Kontext unterschiedlich bedeutsam sind (Trommsdorff 2005, 43).

Aus existenzanalytischer Sicht ist die Grundform der Beziehung dort gegeben, wo ein Subjekt auf ein Subjekt oder ein Subjekt auf ein Objekt trifft. Wird diese nicht ausgestaltet, handelt es sich um eine unpersönliche Form der Beziehung, aber der Mensch kann sich ihr nicht entziehen. Der Mensch ist in Beziehung oder er ist nicht (Längle, Bürgi 2014, 99f).

Die tiefste, emotional empfundene Beziehung ist existenzanalytisch gesehen die zum eigenen Leben; diese wird als Grundbeziehung bezeichnet. Sie ist die allen anderen Beziehungen zugrundeliegende Bereitschaft und Fähigkeit zur Beziehung und beruht auf dem Gefühl, leben zu mögen. Als wesentlich für die Grundbeziehung erweisen sich positive Beziehungserfahrungen, *„insbesondere durch Nähe-Erfahrungen mit Menschen [...], dem Erleben der Vitalität des eigenen Körpers, durch Natur- und Tierbeziehungen, mit sich selbst als Person, durch Kunst und durch transzendente Erfahrungen.“* (Längle 2002, 23) Die Beziehungserfahrungen mit und über die eigene Person in der Kindheit prägen somit den Menschen grundlegend. Die Rolle der Eltern ist in diesem Zusammenhang eine zentrale.

Von Begegnung spricht man in der Existenzanalyse dort, wo der Mensch als Person im Dialog auf einen anderen trifft. Dadurch, dass er auf Wesentliches im anderen stößt, wird er im Kern seines Wesens berührt. In der Begegnung verändert sich der Mensch, d.h., er wird mehr er selbst (Längle 2011, 66). Eine personale Begegnung stellt eine besondere Form der Interaktion dar, in der ein „Ich“ ein „Du“ erkennt, versteht und ihm antwortet. Das „Ich“ kann nur dann auf das eingehen, was den anderen und ihn selbst bewegt und gemeinsames Thema ist, wenn es sich selbst erkennt, versteht und ernst nimmt (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 126).

Eine „persönliche Beziehung“ beruht, existenzanalytisch betrachtet, auf Begegnungen, die sie gestalten, formen und personalisieren. *„Eine Beziehung ohne Begegnung ist unwesentlich.“* (Längle 2011, 12)

In Bezug auf die Beziehung erwachsener Kinder zu ihren Eltern stellt sich die Frage, ob fehlende Begegnungen, sei es in der Kindheit oder später, die Ursache für bestehende „Beziehungsstörungen“ sind?

### **2.1.2 Eltern-Kind-Interaktion aus entwicklungspsychologischer Sicht**

In der Entwicklungspsychologie lag der Fokus, was die Eltern-Kind-Beziehung betrifft, lange Zeit auf der Kindheit und dem Jugendalter. Besonderes Interesse galt dabei den Auswirkungen des elterlichen Verhaltens auf die Entwicklung des Kindes. Erst die Betrachtung von Entwicklung als lebenslangem Prozess, der mit dem Tod endet, nahm auch die Entwicklung des Erwachsenen, respektive der Eltern, in Augenschein. Die Beziehung als solche und hier vor allem die Bindung zwischen Eltern und Kind, geriet mit den Erkenntnissen der Bindungsforschung ins engere Blickfeld. Aber auch in diesem Bereich der Wissenschaft liegt der Schwerpunkt des Interesses in der frühen Kindheit.

Die Beziehung zwischen Mutter und Kind beginnt bereits in der pränatalen Phase und reicht, wie wir heute wissen, weit über die physiologische Verbundenheit hinaus. Die Qualität dieser Beziehung zur ersten Bezugsperson, in der Regel ist dies die Mutter, beeinflusst die Einstellung und Haltung zu sich, zur Umwelt und generell zum Leben in hohem Maße. Eine Erweiterung dieser Dyade zwischen Mutter und Kind erfolgt durch den Vater, es entsteht eine Triade. Meist wird diese Phase der Beziehung beschrieben als Phase der engen Verbundenheit, die gekennzeichnet ist durch die Abhängigkeit des Kindes von seinen Bezugspersonen (Lohaus, Vierhaus 2015, 109f).

Eine Veränderung erfährt diese Beziehung durch zwei wesentliche Fähigkeiten, die das Kind in den ersten Lebensjahren erwirbt. Das ist einerseits die selbstständige Fortbewegung, die es dem Kind ermöglicht, räumlich auf Distanz zu den Eltern zu gehen und gleichzeitig sich eigenständig Raum zu erobern. Andererseits ist es die Sprache, die es dem Kind ermöglicht, sich selbst und die Dinge in der Welt zu benennen, auch die Eltern, und so die vorher bestehende enge Verbundenheit mit ihnen zu lösen. Das Kind gewinnt an Autonomie und damit auch an Freiheit, erlebt sich im Widerspruch zu seinen Bezugspersonen und als eigenständige Person (Lohaus, Vierhaus 2015, 188f).

Mit zunehmender Autonomie im Laufe der Kindheit verändern sich auch Qualität und Quantität der Beziehung zu den primären Bezugspersonen. Das Umfeld erweitert sich durch das Hinzutreten neuer Beziehungspartner (Pädagoginnen, Freunde); damit erweitern sich auch die Umweltfaktoren, die die Persönlichkeit des Individuums beeinflussen und prägen.

Neben den ersten drei Lebensjahren und den in dieser Zeitspanne gemachten Bindungserfahrungen wird die Phase der Pubertät bzw. Adoleszenz als zweiter bedeutender Lebensabschnitt für die Eltern-Kind-Interaktion gesehen. Hat man aus entwicklungspsychologischer Perspektive lange Zeit die „Loslösung von den Eltern“ als eine der zentralen Entwicklungsaufgaben angeführt, so spricht man heute vermehrt von der „Veränderung der Beziehungsqualität zu den Eltern“. Dies ist nicht zuletzt Ausdruck einer veränderten Sicht der Eltern-Kind-Beziehung in der Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten. Ablösung wird als ein lebenslanger wechselseitiger Prozess gesehen, der ein Aushandeln neuer Positionen zwischen Abgrenzung und Nähe auf beiden Seiten und dem Herstellen neuer Beziehungsgleichgewichte erforderlich macht (Simon et al. 2004, 256). Die durch den gesellschaftlichen Wandel bedingte Veränderung der Eltern-Kind-Interaktion im Sinne einer größeren Gewichtung der emotionalen Verbundenheit beider Partner führt nicht automatisch zu einem besseren Gelingen dieses Prozesses. Wurde die räumliche Trennung von den Eltern im frühen Erwachsenenalter, die nicht selten auch eine emotionale Distanzierung mit sich brachte, lange Zeit als Ideal hochgehalten, wird dies mit Blick auf diese neue Beziehungsqualität zwischen Eltern und Kindern gegenwärtig nicht mehr als solches betrachtet.

## **2.2 Veränderung inklusive – filiale und parentale Reife**

Wie bereits angeführt, war in der Entwicklungspsychologie das mittlere Erwachsenenalter, im Vergleich zu Kindheit, Jugend und frühes oder auch spätes Erwachsenenalter, lange wenig erforscht. Eine Ursache war, dass diese Altersgruppe für Studien schwerer zu gewinnen war als Jüngere und Ältere, da ein Großteil der Personen durch zahlreiche Verantwortlichkeiten zu beschäftigt war, um als repräsentative Gruppe an Studien teilzunehmen.

### **2.2.1 Zentrale Entwicklungs- und Lernaufgaben im mittleren Erwachsenenalter**

Nach Erik H. Erikson und seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung bildet die Generativität das zentrale Thema des mittleren Erwachsenenalters. Der Blick auf die

eigene Person (Partnerschaft, Kinder, berufliches Fortkommen) wird abgelöst von dem Wunsch, der nächsten Generation etwas weiterzugeben. Dies beschränkt sich nicht nur auf die eigenen Kinder, sondern kann sich durchaus auch in sozialem Engagement und in der Weitergabe von Wissen an die jüngere Generation äußern (Koch 2016).

In seinem Konzept der Entwicklungsaufgaben in den verschiedenen Lebensaltern hat Robert J. Havighurst die Aufgaben des mittleren Erwachsenenalters weiter gefasst, indem er die gesellschaftlichen Ansprüche miteinbezogen hat (Lang u.a. 2012, 33f). Dabei gilt es sich um Familie und Karriere gleichermaßen zu kümmern und hier vor allem den Status quo zu erhalten und auf dem Laufenden zu bleiben, um nicht abgehängt zu werden. Daraus ergibt sich eine Doppel-, wenn nicht sogar Dreifachbelastung, welche sich durch die beruflichen Anforderungen und die familiären Aufgaben, sowohl in Bezug auf die Kinder als auch die Sorge um die hilfsbedürftigen Eltern, definiert. Hinzu kommt die Auseinandersetzung mit den Veränderungen des eigenen Körpers, was unser Selbstkonzept wesentlich beeinflussen kann, umso mehr, als dies von Schönheit und Perfektion abhängig gemacht wird (Koch 2016).

Die nachlassende körperliche Kraft konfrontiert den Menschen in dieser Lebensphase unweigerlich mit Themen wie Alter und Tod.

Im mittleren Erwachsenenalter verfügt der Mensch in der Regel auch über die nötigen Ressourcen, um mit den oben genannten Anforderungen und Belastungen umzugehen. Dazu zählen in diesem Alter ein „Höchststand des Einkommens“, auf Erfahrungen basierende „effektive Bewältigungsstrategien“ und nicht zuletzt bei einem Großteil „ein gut funktionierendes soziales Netzwerk“, auf das bei Bedarf zurückgegriffen werden kann (Koch 2016).

Heute weiß man, dass Entwicklungs- und Alterungsprozesse auch von gesellschaftlichen Veränderungen abhängig sind und in der Folge Auswirkungen auf das soziale Leben der Einzelnen (Berufsein- und ausstieg, Familiengründung etc.) haben. Das führt zu einer größeren Diversität auch bei Menschen im mittleren Erwachsenenalter. Während die einen noch mit Karriereplanung und halbwüchsigen Kindern beschäftigt sind, setzen andere sich schon mit Altersteilzeit, Rente und Enkelbetreuung auseinander. Das Auseinanderklaffen der Lebensrealität bei Menschen im mittleren Erwachsenenalter macht auch deutlich, dass der Übergang in die nächste Lebensphase, dem späten Erwachsenenalter, ein individueller ist, besonders was die zeitliche Datierung betrifft.

Nach Erik H. Erikson besteht die Entwicklungsaufgabe im späten Erwachsenenalter darin, eine Ich-Integrität zu entwickeln und Verzweiflung zu minimieren. Mit Ich-Integrität meint Erikson, dass der Mensch mit seinem Leben ins Reine und damit auch mit dem Ende des Lebens, dem Tod, zurechtkommt. Auf dieser Stufe der Entwicklung zieht der Mensch Bilanz über sein Leben, und je nachdem, wie diese ausfällt, erlangt der Mensch Ich-Integrität oder gerät in Verzweiflung (Boeree 2006, 16).

Im späten Erwachsenenalter sieht sich der Mensch nach Robert J. Havighurst mit folgenden Entwicklungsaufgaben konfrontiert (Lang u.a. 2012, 34f):

- Auseinandersetzung mit eingeschränkter Kraft und Gesundheit sowie mit Pensionierung und verringertem Einkommen,
- Entwicklung eines neuen Rollenverständnisses (sich der eigenen Altersgruppe angliedern, sozialen und gesellschaftlichen Pflichten nachkommen),
- das Akzeptieren des eigenen Lebens (körperlich befriedigende Lebenssituation herstellen) und
- eine Haltung zum Sterben entwickeln (sich mit dem Tod des Partners und dem eigenen Tod auseinandersetzen).

In jüngster Zeit wird in der Entwicklungspsychologie das Erwachsenenalter aufgrund veränderter gesellschaftlicher Bedingungen und einer steigenden Lebenserwartung weiter differenziert. So findet man heute, je nach Schwerpunktsetzung, eine Unterscheidung zwischen spätem Erwachsenenalter, Alter, hohem Alter.

### **2.2.2 Filiale Reife – vom Kind zum Erwachsenen**

Erwachsene Kinder hilfsbedürftiger Eltern leiden nicht selten an Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen, sind hin- und hergerissen zwischen einerseits Mitleid bzw. dem Wunsch die Eltern zu unterstützen und andererseits der Empfindung der Über-(Be)lastung. Am liebsten würden sie z.B. „der Situation mit der Mutter“ aus dem Weg gehen, beugen sich aber dem Willen der Eltern, keine Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen und übernehmen selbst die Betreuung. Oft sind die Kinder enttäuscht, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse hintanstellen, aber Anerkennung und Empathie durch die Eltern ausbleiben. Nicht zuletzt vermuten sie hinter vielen Verhaltensweisen der Eltern Absicht,

sei es aus Böswilligkeit oder sei es, um sich ein gewisses Maß an Kontrolle zu bewahren (Engel 2016).

Existenzanalytisch betrachtet wäre es für die Kinder trotz Widerstands der Eltern zunächst wichtig zu überprüfen, ob die getroffene Entscheidung, die Betreuung der Eltern zu übernehmen, auch stimmig für sie ist. Das eigene Ja zu dem, was ich mich zu tun entschieden habe, hilft auch mit Frustrationen besser umzugehen oder sie gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Ein anderer Ausweg aus diesem Dilemma erwachsener Kinder scheint das Erlangen „filialer Reife“ zu sein. Der Begriff „filiale Reife“ stammt von der US-amerikanischen Sozialarbeiterin Margret Blenkner (1965), die sie der Vorstellung vom „Rollentausch“ zwischen Eltern und Kindern aufgrund der zunehmenden Hilfsbedürftigkeit der Eltern entgegenstellt. Sie geht davon aus, dass Kinder mit dem Erreichen der Entwicklungsstufe des mittleren Erwachsenenalters erkennen, dass Eltern nicht mehr helfen können, diese nun ihrerseits Hilfe brauchen und ein Recht auf ganz eigene Bedürfnisse haben. Zugleich ermöglicht es eine neue Form der Zuwendung und Liebe zu den Eltern und außerdem die Erkenntnis, dass Gleichzeitigkeit von Distanzierung und Nähe möglich ist (Engel 2016).

Jens Bruder (1988) hat das Konzept Blenkners erweitert und beschreibt „filiale Reife“ erwachsener Kinder von hilfs- und pflegebedürftigen Eltern mit der Fähigkeit, sich in das schwächer Werden der Eltern einzufühlen. Das bedarf des Abschiednehmens von den Fähigkeiten und Eigenschaften der Eltern und des Zulassens von Trauer darüber. Filiale Reife erfordert darüber hinaus auch die Fähigkeit zur emotionalen Autonomie, d.h., dass das Selbstwertgefühl des Kindes nicht mehr an die elterliche Anerkennung gebunden ist. Filiale Reife trägt dazu bei, eigene Bedürfnisse neben denen der Eltern zu behaupten und das aufkommende Mitleid zu kontrollieren. Die Fähigkeit zu einem fürsorglich-autoritären Umgang mit den Eltern gilt ebenfalls als Zeichen filialer Reife. Manchmal erfordert es die Situation, besonders bei Vorliegen einer Demenz, unterstützende Maßnahmen durchzusetzen, den Eltern Informationen vorzuenthalten und Verbote auszusprechen. Schließlich ermöglicht filiale Reife auch die Kontrolle unangemessener Schuldgefühle den Eltern und auch anderen Angehörigen gegenüber (Engel 2016).

Das Konzept der filialen Reife weist auch Schwächen auf. Hier wäre zum einen die „Eindimensionalität der Entwicklungsleistung“, die nur den Kindern zugeschrieben wird, zu nennen. Zum anderen wird das frühere Verhältnis der Kinder zu den Eltern nicht

berücksichtigt und auch der familiäre Kontext, z.B. Geschwister, wird ausgeblendet. Darüber hinaus ist zu bemängeln, dass die Problematik nicht nur die intergenerationellen Beziehungen betrifft, sondern in ähnlicher Weise auch Ehepartner (Engel 2016).

Existenzanalytisch betrachtet, fehlt dem Konzept der „filialen Reife“ die bewusste Auseinandersetzung mit den Anforderungen der Realität. Davon ausgehend stellt sich die Frage: Welche Gefühle löst die Situation in den erwachsenen Kindern aus? Was sagt ihnen das, dass sie mit den hilfsbedürftigen Eltern konfrontiert werden? Wie stehen sie dazu? Wie kommen sie in einen Umgang mit der Situation, der ihnen entspricht?

Vor dem Hintergrund heutiger entwicklungspsychologischer Theorien sieht Engel (2016) das Auftreten von Schwierigkeiten im Umgang erwachsener Kinder mit ihren hilfsbedürftigen Eltern vor allem in der mangelnden Fähigkeit der Kinder, sich in Eltern einzufühlen und sie zu verstehen. Die mangelnde Empathiefähigkeit führt sie auf das mangelnde Wissen über die Auswirkungen des Zustands der Eltern und eine eingeschränkte Einsichtsfähigkeit in das subjektive Erleben der Eltern zurück. Ebenfalls besteht, ihr zufolge, oft eine eingeschränkte Handlungskompetenz der Kinder im Umgang mit den Eltern. Dies liegt einerseits am Festhalten an unrealistischen Zielen als Folge einer fehlenden emotionalen Ablösung und der Anpassung an die sich verändernde Situation. Andererseits ist die eingeschränkte Handlungsfähigkeit der Kinder auch hier wieder auf mangelndes Wissen und die Verunsicherung, was die eigene Rollenidentität betrifft, zurückzuführen.

Schließlich besteht auf Seiten der Kinder auch eine eingeschränkte Selbstkompetenz. Gemeint ist damit z.B. eine eingeschränkte Selbstfürsorge und eine eingeschränkte Selbstklärung bezogen auf „verborgene Trauer“ oder „missverstandene Schuld“. Der Mangel an Selbstkompetenz lässt sich mit der Verunsicherung der eigenen Rollenidentität, mangelndem Wissen, mangelnder Reflexion und mangelnder Bestätigung im Umgang miteinander erklären (Engel 2016).

Auch hier bietet die Existenzanalyse eine andere Sichtweise, was noch zu zeigen sein wird.

Als Möglichkeit für eine Begegnung auf Augenhöhe setzt Engel (2016) auf ein entsprechendes kommunikatives Handeln. Um zu wissen, welche kommunikative Handlung die richtige ist, muss der eine Kommunikationspartner, in diesem Fall das



erwachsene Kind, sich selbst verstehen, die eigene Rolle kennen, sich seiner selbst sicher sein, aber auch den anderen verstehen, sich in ihn einfühlen können.

Gröning (2011, 34) beschreibt in ähnlicher Weise filiale Reife als „kommunikative Überwindung der infantilen Bindungen“. Sie verweist im Verhältnis zu hilfsbedürftigen Eltern auch auf Wünsche, wie „die Eltern zu retten, sie mehr zu lieben als man selbst geliebt wurde oder glaubt geliebt worden zu sein, die Leistungen der Eltern wieder gut zu machen oder die Eltern zu bestrafen“. Nach Gröning ermöglihe erst der Verzicht „auf die ideellen Schulden der Eltern aus der Kindheit“ erwachsenen Kindern, sich aus der Abhängigkeit zu lösen. Erst dann sei die Grundlage für Selbstsorge und Selbstverantwortlichkeit gegeben.

Thiele (2001, 78) sieht im Konzept der filialen Reife auch eine Nachreifung der Persönlichkeit in Bezug auf veränderte Rollen. So sei es notwendig, dass Kinder schmerzliche Erfahrungen mit den Eltern und negative Eigenschaften der Eltern verzeihen, um ein gutes Leben mit veränderten Rollen führen zu können.

### **2.2.3 Parentale Reife – die letzte Stufe der Elternrolle**

Ugolini (2018, 9) betont, dass auch die älter werdenden Eltern einen Entwicklungsprozess durchlaufen sollten. Um parentale, elterliche Reife zu entwickeln, müssen Eltern das älter und schwächer Werden akzeptieren sowie die Verantwortungsübernahme durch die Kinder tolerieren und annehmen. Außerdem ist der alte Mensch gefordert, aktiv sein soziales Leben zu gestalten und nicht nur die Unterstützung der Kinder einzufordern.

### **2.3 Beziehung auf Augenhöhe - Wunsch versus Wirklichkeit**

In der Regel geht man wie selbstverständlich davon aus, dass Erwachsene einander auf Augenhöhe begegnen, auch wenn es sich dabei um Eltern und Kinder handelt. Nicht selten allerdings entspricht die Realität nicht dem Ideal.

### **2.3.1 Interdependenz - wir kommen nicht voneinander los**

Die Fürsorge für die ältere Generation war jahrhundertlang sozialetisch motiviert und eng mit sozialen Normen verbunden, die die Fürsorgepflicht der erwachsenen Kinder für ihre alten Eltern festschrieben. Die zunehmende Individualisierung in modernen Gesellschaften hat auch die Beziehung zwischen Kindern und Eltern verändert. Dazu kommt die sozialökonomische Absicherung im Alter durch den modernen Sozialstaat, die gewährleistet, dass die Versorgung im Alter nicht ausschließlich als individuelle Aufgabe der Kinder gesehen wird. Dieses Konstrukt auf gesellschaftlicher Ebene betrifft in erster Linie die Oberflächenstruktur der Generationenbeziehung. Sie ermöglicht eine neue Form der Autonomie auf beiden Seiten. Die Tiefenstruktur des Beziehungsgeflechts zwischen erwachsenen Kindern und älter werdenden Eltern erfordert, dass die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben des mittleren und späten (hohen) Erwachsenenalters als voneinander abhängig erkannt wird (Gröning 2011, 29).

Gelingt dieser Prozess, d.h., dass Kinder sich von den Eltern auf verschiedenen Ebenen lösen und Eltern diese auch loslassen, dann erreicht die Beziehung eine neue Dimension, die einen Austausch auf Erwachsenenenebene möglich macht.

### **2.3.2 Filiale Krise und Parentifizierung**

Nicht in jedem Fall gelingt die Begegnung erwachsener Kinder mit ihren älter werdenden Eltern auf der Erwachsenenenebene. Die Ursachen dafür sind, wie oben beschrieben, vielfältig und eng verbunden mit den Phänomenen der „filialen Krise“ und der „Parentifizierung“ aufseiten der Kinder.

Der Begriff „filiale Krise“ geht, wie der Begriff „filiale Reife“ zurück auf Blenkner und bezeichnet die „Erfahrung des Gewisswerdens des Todes der alten Eltern“ (Gröning 2011, 33). Dies macht es notwendig, das Verhältnis zu den alten Eltern neu zu bestimmen und sich zu entscheiden, wie die Generationsbeziehung mit hilfsbedürftigen Eltern gestaltet werden kann. Die Bewältigung der filialen Krise in der Lebensmitte hat auch Auswirkungen auf das Gelingen im Umgang mit den Herausforderungen der nächsten Lebensphase (Gröning 2011, 33).

Filiale Reife liegt dann vor, wenn die infantilen Bindungen überwunden sind und der Zustand des psychischen Erwachsenwerdens erreicht ist. Dies bedarf der Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte der Eltern und der Familiengeschichte. Kinder müssen sich auf diese Weise erneut von ihren Eltern lösen. Damit entwickeln sie die Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme für die alten Eltern (Gröning 2011, 34f).

Bei zunehmender Hilfsbedürftigkeit der Eltern besteht die Gefahr, dass es zu einer Rollenumkehr kommt, die je nach Ausgestaltung der Beziehung ein erhebliches Konfliktpotential in sich birgt. Der mit der Umkehr der Rollen in Verbindung stehende Begriff „Parentifizierung“ stammt aus der Familientherapie und wurde von Iván Bözörményi-Nagy (2015, 209f) geprägt. Gemeint ist damit „die zeitweilige oder dauerhafte subjektive Verzerrung einer Beziehung, in der sich, entgegen der objektiven Situation, eine Eltern-Kind Beziehung eingestellt [hat]“ (Simon et al. 2004, 255f). Das Phänomen kann innerhalb von Erwachsenenbeziehungen auftreten, es kann aber auch zu einer völligen Umkehr des natürlichen Generationsverhältnisses in der Eltern-Kind-Beziehung kommen (Hausser 2012, 18).

Nach Gröning (2011, 38) macht es Sinn, „den Prozess der Parentifizierung unter dem Aspekt der Umkehrung der Eltern-Kind-Rollen und damit der sich verändernden Intergenerationenthematik auch historisch zu betrachten“ und nicht nur psychologisch. Nach Bözörményi-Nagy (2015, 210) leiten Kinder aus der Überforderung und der fehlenden Befriedigung ihres Bedürfnisses nach Abhängigkeit und Unterstützung durch die Eltern ein Recht auf Bestrafung ihrer Eltern ab. Dem kann man entgegenhalten, dass manche erwachsene Kinder aufgrund lebensgeschichtlicher Verstrickungen emotional von ihren alten Eltern abhängig sind. Sie hoffen, trotz zahlreicher negativer Erfahrungen im Laufe der Jahre, Anerkennung und Bestätigung durch die Eltern zu erlangen. Gleichzeitig wurde Kindern sehr früh vermittelt, dass sie die moralische Verpflichtung haben, die Verantwortung für ihre alten hilfsbedürftigen Eltern zu übernehmen. Auch wenn häufig mit erbrechtlichen Verpflichtungen argumentiert wird, so Gröning (2011, 39), spielen hier unbewusste (negative) Bindungen und individuelle biografische Ereignisse eine weit größere Rolle als angenommen wird.

### **3 Erwachsensein aus existenzanalytischer Sicht**

Wenn von erwachsen werden oder erwachsen sein gesprochen wird, ist nicht immer klar, was damit gemeint ist. Neben den in Pädagogik und Entwicklungspsychologie vorherrschenden Ansichten soll im Folgenden eine existenzanalytische Sichtweise dargelegt werden.

#### **3.1 Erwachsensein – Ergebnis oder Prozess**

In der Erziehung und Entwicklungspsychologie herrscht zum einen ein Verständnis von erwachsen werden und erwachsen sein vor, das verbunden ist mit gewissen Vorstellungen, wodurch sich erwachsen sein, auszeichnet. Es wird gemessen am Grad der Unabhängigkeit von anderen Erwachsenen, der Fähigkeit eigenständig Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Diese Kompetenzen gilt es im Prozess des Erwachsenwerdens zu erreichen.

Zum anderen besteht die Vorstellung, dass erwachsen werden darin besteht, das, was im Menschen von Geburt an bereits angelegt ist, zum Ausdruck zu bringen bzw. zu entfalten. Kolbe (2018, 55f) weist darauf hin, dass beiden Vorstellungen „das strukturelle Prinzip der Stetigkeit“ innewohnt und es somit wichtig ist, diese „strukturellen Bedingungen der Stetigkeit“ zu kennen. Diesen hier dargelegten Vorstellungen hält er ein drittes Verständnis von erwachsen werden entgegen. Er meint, dass Entwicklung auch beeinflusst wird von Ereignissen, die nicht fortwährend bestehen. Als Beispiele führt er Ereignisse an, wo einem etwas bewusst wird oder der Mensch wahrnimmt, dass er eine Wahlmöglichkeit hat und je nachdem, wie er sich entscheidet, die Folgen sein Leben in eine Richtung lenken. Aus diesem Grund spricht Kolbe (2018, 56) hier auch von der „Kunst, erwachsen zu werden“, die einen Prozess darstellt, der erst mit dem Tod endet.

#### **3.2 Erwachsensein heißt, in Freiheit und Verantwortung leben**

Erwachsensein bedeutet nach Kolbe (2018, 57) für sein Leben Verantwortung zu übernehmen. Außerdem ist es kein Zustand, der sich vom Alter und dem Erlernen von

Eigenschaften und Konventionen ableiten lässt. Als Beispiele, die dieser Vorstellung widersprechen, führt er sowohl Kinder an, die bereits Verantwortung übernehmen, obwohl sie dem Alter nach keineswegs erwachsen sind, als auch Erwachsene, deren Verhalten nicht als verantwortungsvoll und erwachsen zu bezeichnen ist.

„Die Idee der Reife“ ist eine weitere Vorstellung, die laut Kolbe (ebd.) häufig mit dem Erwachsensein in Zusammenhang gebracht wird. Sie ist nicht von Anfang an gegeben, sondern der Mensch erwirbt sie im Laufe seines Lebens. Dieser Vorstellung entspricht auch das Konstrukt der filialen und parentalen Reife. Problematisch ist der Begriff Reife einerseits aufgrund der moralischen Ansprüche und andererseits aufgrund der inhaltlichen Vorstellungen, die damit verbunden sind. Somit bleibt unklar, was Reife eigentlich ist (ebd.).

Erwachsensein und damit ein gelingendes Leben wird durch „ein Wollen, das von Freiheit, Wertbezug und liebender Sorge getragen ist“ charakterisiert. *„Erwachsensein heißt, in Angemessenheit, Flexibilität, innerer Freiheit und Verantwortung mit allen Facetten des Lebens umzugehen.“* (Kolbe 2015, 38)

Die „Kunst des Erwachsen-Werdens“ ist „eine lebenslange Aufgabe“, die sich in der Fähigkeit zeigt, „sich der Unausweichlichkeit existenzieller Anfragen zu stellen und authentische Antworten geben zu können“ (Kolbe 2018, 58).

Mit Blick auf eine gelingende Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und älter werdenden bzw. hilfsbedürftigen Eltern würde das bedeuten, dass zunächst von beiden Seiten geklärt sein sollte, ob der jeweils andere diese Beziehung will, ob er die Möglichkeit hat sich auch dagegen zu entscheiden, wie wichtig sie ihm ist und was er bereit ist, für diese Beziehung zu tun, d.h., wieviel Verantwortung er für das Gelingen der Beziehung übernimmt. Dass es sich dabei um einen Prozess handelt, der den einzelnen Partner immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, wird in diesem Zusammenhang deutlich.

Übernimmt der Mensch seine Verantwortung - Verantwortung ist aus existenzanalytischer Sicht nicht mit Pflicht verbunden -, dann begegnet er folgenden existenziellen Aufgaben (Kolbe 2015, 35ff; Kolbe 2018, 58f), die so auch für erwachsene Kinder und ihre Eltern gelten:

- ***„Die Aufgabe, sich den wesentlichen Themen in den Abschnitten des eigenen Lebens zu stellen“***

Kolbe führt hier in Anlehnung an David Steindl-Rast vier grundlegende Fragen des menschlichen Lebens - in Analogie zu den vier Jahreszeiten - an, die der Mensch nur in der jeweiligen Gegenwart beantworten kann, denn nur dann kommt er existentiell in Bewegung. Für das mittlere Erwachsenenalter lautet diese: „Woran reifen wir?“ und im späten Erwachsenenalter: „Was tröstet uns?“ Ausgehend davon, setzt eine gelingende Eltern-Kind-Interaktion im Erwachsenenalter die Beantwortung der jeweils eigenen Lebensfrage voraus. Hier besteht die Gefahr, sich zu sehr mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen und so in der Gegenwart die Gelegenheit zu verpassen, einander existentiell zu begegnen.

- ***„Die Aufgabe, die Freiheit der Selbstbestimmung zu ergreifen.“***

Der Mensch muss aus existenzanalytischer Sicht nicht so leben, wie er lebt, sondern er hat die innere Freiheit, auch anders zu leben. Selbst wenn die äußeren Bedingungen nicht verändert werden können, kann sich der Mensch entscheiden: Der Mensch ist nicht frei „von“ etwas, er ist frei „zu“ etwas. Das Handeln kommt aus einer Werterfahrung und erfordert eine Entscheidung. Die Verantwortung, die der Mensch übernimmt, kommt aus dem Wollen. Darin besteht die Freiheit der Selbstbestimmung (Kolbe 2018, 58).

Die Freiheit der Selbstbestimmung ergreifen erwachsene Kinder dann, wenn die Übernahme der Verantwortung für die alten Eltern auf einer klaren Entscheidung beruht, d.h., weil sie es wollen, und nicht, weil sie es als Pflicht erleben. Umgekehrt, erfordert auch das Abgeben der Verantwortung von den Eltern eine Entscheidung, die ihrem Willen entspringt. Sie sollen nicht gezwungen sein, sich dem Gebot des Faktischen zu beugen.

- ***„Die Aufgabe, für die eigenen Defizite Sorge zu tragen.“***

Menschen weisen aufgrund der Tatsache, dass grundlegende Bedürfnisse von ihren primären Bezugspersonen – meist sind dies die Eltern – nicht ausreichend befriedigt wurden, Defizite auf. Dies zeigt sich in einer besonderen Bedürftigkeit und Verletztheit, was dazu führen kann, dass diese Menschen später Ansprüche und Erwartungen

entwickeln. Für ein erwachsenes Miteinander ist dies insofern problematisch, weil die Ansprüche und Erwartung aus dem Blick eines kleinen Kindes mit einem gewissen Recht erhoben werden. Daraus entstehen Abhängigkeiten, die verhindern, eine reale Situation richtig einzuschätzen. Eine Lösung dieses Problems erfordert ein Bewusstsein für die in der Kindheit entstandenen Defizite und für die eigene Verantwortung in der Sorge für diese Defizite (Kolbe 2018, 58).

In der Beziehung erwachsener Kinder zu ihren älter werdenden Eltern trifft z.B. das kleine Kind mit seinen unbefriedigten Bedürfnissen auf seine jetzt alten Eltern, von denen es noch immer erwartet, dass die Eltern diese befriedigen. Hier liegt eine besondere Situation vor. Einerseits sind die Eltern die, die als primäre Bezugspersonen, grundlegende Bedürfnisse der Kinder in der frühen Kindheit nicht gestillt haben, andererseits haben sich daraus bei den erwachsenen Kindern Ansprüche und Erwartungen entwickelt, deren Erfüllung im erwachsenen Miteinander eingefordert, aber nicht erbracht wird. Daraus ergibt sich eine Abhängigkeit, deren sich die erwachsenen Kinder bewusst werden müssen, um durch entsprechende Selbstfürsorge den eigenen Defiziten zu begegnen. Gelingt das nicht, werden erwachsene Kinder noch im Alter um die Gunst der noch älteren Eltern buhlen und in Abhängigkeit verharren oder sich frustriert abwenden, ohne die reale aktuelle Situation richtig einzuschätzen und auf dieser Basis einander zu begegnen. Aber auch die alten Eltern müssen analog dazu für die eigenen Defizite Verantwortung übernehmen, wenn eine für beide Seiten befriedigende Interaktion gegeben sein soll.

- ***„Die Aufgabe, die Realität anzunehmen, auch wenn diese ungerecht ist.“***

Aus existenzanalytischer Perspektive bildet die Selbstannahme die Grundlage für ein gutes Leben. Dazu gehört auch, anzuerkennen, dass das Leben ungerecht ist. Es gibt immer Menschen, die mehr haben, die klüger sind, die besser aussehen als man selbst. Kann der Mensch das akzeptieren, stellen sich innerer Friede und Zufriedenheit ein. Konkret heißt das: Um ein „Ja“ zur eigenen Existenz zu finden, ist es erforderlich, dass der Mensch aus dem ständigen Vergleichen aussteigt. Es ist hilfreich die eigene Lebensgeschichte und die Endlichkeit des Lebens anzunehmen, ohne ständig zu hadern.

Erst wenn der Mensch das kann, ist er auch frei, seinem Leben eine ihm gemäße Richtung zu geben (Kolbe 2018, 58).

Mit Blick auf die Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und älter werdenden Eltern bedeutet dies, die Realität als solche anzunehmen. „So war bzw. ist mein Leben!“ Auf der Grundlage der Aussöhnung mit sich selbst können Veränderungen in der Haltung zueinander angedacht und umgesetzt werden, die beiden ein gutes Leben ermöglichen.

- **„Die Aufgabe, Verantwortung für den jeweiligen Preis zu übernehmen, den das Leben kostet.“**

Neben der Aufgabe zur Realität Stellung zu beziehen, ist mit Erwachsensein auch verbunden, sich den Anforderungen des Lebens zu stellen. Das Leben verlangt dem Menschen etwas ab. Der Mensch ist herausgefordert, für sich zu entscheiden, ob und wie er damit umgeht (Kolbe 2018, 58).

Kindliche Verhaltensweisen erwachsener Kinder stehen oft im Zusammenhang mit einer kleinkindhaften Abhängigkeit von der Zuwendung und Anerkennung der Eltern. Als Folge werden die Kinder von den Eltern nicht als Erwachsene wahrgenommen.

Es gibt auch Eltern, die nicht bereit sind, ihren erwachsenen Kindern ein eigenständiges Leben zuzugestehen. Sie müssen als Preis dafür, vielleicht damit zurechtkommen, dass die Kinder sich distanzieren oder es im Alter zu einer „Machtumkehr“ kommt.

- **„Die Aufgabe, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.“**

Auf die physischen und psychischen Befindlichkeiten zu achten, d.h., gut für sich selbst zu sorgen bedeutet, erwachsene Verantwortung zu übernehmen. Für den erwachsenen Menschen ist es wichtig, sich auch mit den eigenen Bedürfnissen nach Ruhe, nach Zärtlichkeit und Gehaltenwerden ernst zu nehmen. Erst wenn der Mensch gut für sich sorgen kann, kann er auch gut für andere sorgen (Kolbe 2018, 59).

Erwachsene Kinder, die in der Verantwortung stehen, sich um ihre älter werdenden oder bereits hilfsbedürftigen Eltern zu kümmern, verlieren manchmal ihr eigenes Wohlbefinden aus dem Blickfeld oder Übertragen die Verantwortung dafür ihren Eltern



und lassen sich nicht selten „versklaven“. Dieses unausgeglichene Machtverhältnis führt unter Umständen zu unterdrückter Wut, Zorn und Hass und als Folge zu einer gestörten Beziehung. Die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen, heißt gut für sich selbst zu sorgen und auch dem anderen zuzugestehen, dass er das für sich tut.

- **„Die Aufgabe, die eigene Autorität in Anspruch zu nehmen.“**

Hier geht Kolbe (2018, 59) explizit auf die Gebundenheit vieler erwachsener Menschen an ihre Eltern ein. Das bedeutet, dass diese Männer und Frauen die eigentliche Autorität in ihrem Leben dem jeweiligen Vater oder der Mutter überlassen. Auch wenn diese erwachsenen Kinder ihren eigenen Kindern die innere Autorität zugestehen, ist es für sie schwierig, diese für sich zu übernehmen. Kolbe (ebd.) betont, wie wichtig es ist, sein eigenes Leben aus der „eigenen klaren inneren Autorität“ zu leben, um sich in Freiheit und Verantwortung den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Teil davon ist die Haltung zu und der Umgang mit den Eltern.

Für älter werdende Eltern ist es wichtig, einerseits ihren Kindern diese Autorität zuzugestehen und andererseits ihre eigene Autorität in ihrem Leben nicht aufzugeben und so im Alter eine Rollenumkehr im Sinne einer „Parentifizierung“ zuzulassen. Im letzteren Fall erleben sie nicht selten frustriert, dass sie, die ein Leben lang Entscheidungen für sich und andere getroffen haben, plötzlich wie unmündige Kinder behandelt werden und über ihren Kopf hinweg entschieden wird.

### **3.3 Auswirkungen des Erwachsenseins**

Erwachsensein zeigt sich in der Fähigkeit zur Autonomie, d.h. für sich einstehen, ohne sich auf das Urteil und die Bewertung anderer einzulassen. Gleichzeitig bedeutet Erwachsensein, Bindungen (verbindliche Beziehungen) eingehen zu können, ohne sich selbst dabei verloren zu gehen (Kolbe 2018, 60).

In der Auseinandersetzung von Frauen und Männern mit ihren älter werdenden Eltern und umgekehrt ist diese Fähigkeit ein zentraler Faktor für eine gelingende Beziehung. Erwachsene Kinder, die sich auf die Pflege ihrer alten Eltern einlassen, weil sie einen

gesellschaftlichen und moralischen Druck verspüren, bleiben mit ihren eigenen Bedürfnissen häufig auf der Strecke, „gehen sich selbst dabei verloren“.

Eine weitere Auswirkung des Erwachsenseins liegt in der Fähigkeit zur Authentizität in der Lebensgestaltung. Erwachsensein drückt sich auch darin aus, inwieweit es dem Menschen gelingt, sich selbst als Person in seinem Leben, zum Ausdruck zu bringen, ein entschiedenes Ja zu seinem Leben zu finden (Kolbe 2015, 38).

Authentisch leben kann auch heißen im Widerspruch zu stehen, zu dem, was die Gesellschaft, die Umwelt und die Eltern fordern, ohne Schuldgefühle zu entwickeln.

Bewusstheit und Dankbarkeit sind weitere Auswirkungen, wenn der Mensch seinen existentiellen Aufgaben gerecht wird. Zu erkennen und zu erfahren, dass in diesem Leben nichts selbstverständlich ist, dass das Leben selbst ein Geschenk ist, führt zur Dankbarkeit (Kolbe 2018, 60).

Dankbarkeit für das Leben als solches, ermöglicht es dem Menschen auch sich mit seiner Geschichte, den „unvollkommenen“ Eltern oder den „scheinbar missratenen“ Kindern auszusöhnen und sich ihnen als Teil des eigenen Lebens zuzuwenden.

Schließlich bringt Erwachsensein auch die Fähigkeit zu geben mit sich. Gemeint ist damit eine Haltung des Gebens, die nicht verbunden ist mit dem Gefühl, selbst zu kurz zu kommen. Geben ist in diesem Sinne ein aktives Geschehen, in dem „sich der Gebende im Status seines Vermögens erlebt“ und nicht wie „der Abhängige im Status des Angewiesenseins“ (Kolbe 2018, 60).

Erwachsene, seien es erwachsene Kinder, seien es hilfsbedürftige Eltern, zeichnen sich aus durch ein wechselseitiges Geben und Nehmen. Sie kennen, was sie vermögen und leben aus der Fülle dessen, was ihnen gegeben ist und gegeben wird.

Existenzanalytisch betrachtet, kann also gesagt werden, dass für eine befriedigende Interaktion zwischen erwachsenen Kindern und ihren älter werdenden Eltern beide gefordert sind, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen, unabhängig vom anderen. Gleichzeitig bietet die Beziehung auch die Chance der Begegnung von Person zu Person, die beide verändert und ganz sie selbst werden lässt.

## 4 Resonanztheoretische Überlegungen zur Eltern-Kind-Beziehung

Stand in Kapitel 2 der Versuch im Mittelpunkt, sich dem Thema aus psychologischer Sicht zu nähern, wird dieser Versuch im Folgenden aus soziologischer Perspektive in Angriff genommen.

Die akustische Erscheinung der Resonanz, abgeleitet vom Lateinischen „resonare“, was so viel wie „widerhallen, mitschwingen“ bedeutet (Duden 2007, 849), beschreibt eine spezifische Beziehung zwischen zwei schwingungsfähigen Körpern, die nicht miteinander verbunden sind. Versetzt man den einen Körper in Schwingung, wird der andere zu einer „Eigenschwingung“ angeregt. Aus diesem physikalischen Phänomen der Resonanz hat der Soziologe Hartmut Rosa (2016) eine sozialwissenschaftliche Kategorie entwickelt und eine „Soziologie der Weltbeziehung“ entworfen. Im Folgenden soll in aller Kürze auf die wesentlichsten Aspekte seiner Resonanztheorie vor dem Hintergrund der Eltern-Kind-Beziehung eingegangen werden.

### 4.1 Grundlagen der Resonanztheorie

Die Resonanztheorie geht davon aus, dass sich Subjekt und Welt wechselseitig berühren und dabei verwandeln. Diese Beziehung bezeichnet Rosa (2019, 298) als Resonanz, wobei „Resonanz kein Gefühlszustand ist, sondern ein Beziehungsmodus“ (ebd., 288). Subjekt und Welt werden „in der und durch die wechselseitige Bezogenheit erst geformt“ (ebd., 62). Als Welt können „andere Menschen, Artefakte und Naturdinge aber auch [...] die Natur, der Kosmos [...] der eigene Körper oder die eigenen Gefühlsäußerungen in Erscheinung treten“ (ebd., 331).

Dem Beziehungsmodus der Resonanz entgegen steht die Entfremdung. Mit „Entfremdung“ meint Rosa jene Form der Weltbeziehung, „in der Subjekt und Welt einander gleichgültig (indifferent) oder feindlich (repulsiv) und mithin innerlich unverbunden gegenüberstehen“ (ebd., 316). Die „grundbegriffliche Kernthese“ nach Rosa (ebd., 306) lautet: „Resonanz ist das Andere der Entfremdung.“ Die Überwindung dieses Zustandes der Entfremdung basiert auf dem Willen des Subjektes „Resonanzen [zu] erzeugen und [zu] erfahren“ im Sinne von Agieren und nicht bloß Reagieren (ebd., 270).

Resonanz lässt sich allerdings nicht erzwingen. „Resonanzerfahrungen“ sind gekennzeichnet durch das Prinzip der Unverfügbarkeit – jede Seite spricht mit eigener Stimme. Im Gegensatz dazu stehen die „Resonanzsimulationen“, die Resonanz instrumentalisieren und Ausdruck verdinglichter Weltbeziehungen sind, in denen es darum geht, das Leben zu optimieren. Resonanz bedarf des Anderen, des Fremden bzw. Entfremdeten als konstituierenden Aspekt (ebd., 319). Als Ursache für eine zunehmende Entfremdung in den unterschiedlichsten Formen, sieht Rosa strukturell bedingte Beschleunigungsprozesse und Steigerungszwänge (ebd., 309f).

Resonanz darf allerdings nicht verwechselt werden mit Echo, in dem nur das Eigene widerhallt und nicht das Antwortende. Sie ist auch keine kausalistische oder instrumentalistische Wechselwirkung, in der die Berührung als erzwungene Beeinflussung eine starre, genau vorhersagbare Wirkung erzeugt (ebd., 285).

Neben der bereits erwähnten Unverfügbarkeit von Resonanz, sie lässt sich nicht erzwingen und ist ergebnisoffen, bilden Affizierung, Selbstwirksamkeit, wechselseitige Anverwandlung und einander entgegenkommende Resonanzräume die wesentlichen Kernmerkmale der Resonanzbeziehung (Steinert 2019, 7). Affizierung meint das Berührtwerden durch ein Anderes, ohne dadurch dominiert oder fremdbestimmt zu werden. Selbstwirksamkeit bedeutet hier ein Anderes zu berühren, ohne über dieses zu verfügen oder es zu beherrschen. Wechselseitige Anverwandlung versteht sich als Selbst-Transformation in ein sich eröffnendes Gemeinsames hinein. Erst einander entgegenkommende Resonanzräume ermöglichen Resonanzbeziehungen (ebd.).

Als moderne Resonanzräume sieht Rosa (2019, 294) Arbeit, Kunst, Religion, Natur und nicht zuletzt auch Familie. In ihnen entspannen sich die sogenannten Resonanzachsen, sie bilden sich dort heraus, wo sich ein Subjekt und ein spezifischer Weltausschnitt wechselseitig berühren und sich so eine Form der Bezugnahme etabliert und stabilisiert (Rosa 2019, 296).

Hier lassen sich drei Formen der Resonanzbeziehungen unterscheiden. Horizontale Resonanzachsen ergeben sich aus den Resonanzbeziehungen zu anderen Menschen. Diagonale Resonanzachsen bilden sich in den Resonanzbeziehungen zur materiellen Dingwelt und vertikale Resonanzachsen entstehen aus als responsiv erfahrenen Beziehungen zur Welt, zum Dasein oder zum Leben als Ganzem (ebd., 73f). Dabei ist festzuhalten, dass der Mensch durchaus über mehrere Resonanzachsen verfügt (ebd.,

294). Resonanzachsen bilden sich in Abhängigkeit von kulturellen und individuellen Entwicklungsprozessen und verändern sich auch (ebd., 296).

## **4.2 Resonanz und Entwicklung des Selbst-Systems**

Aus resonanztheoretischer Sicht ist davon auszugehen, dass der Mensch eine neuronale Basis der Resonanzfähigkeit besitzt, aber dass sich Weltbeziehungen erst in Resonanzprozessen entwickeln können (Rosa 2019, 257).

Das Ungeborene bildet, im Resonanzraum des Mutterleibs befindlich, ein Resonanzsystem mit seiner Mutter. Mutter und Kind begegnen einander nicht als Subjekt-Subjekt oder Subjekt-Objekt, sondern sind zunächst eine untrennbare bipolare Einheit. Die Geburt beendet diese elementare Resonanzerfahrung und erfordert vom Säugling die Bildung einer Resonanzachse zur Mutter (ebd., 86).

Der Blick und das Lächeln der Mutter sowie emotionale bzw. mimische und gestische Reaktionen der Bezugspersonen bilden u.a. das interaktive Resonanzfeld, aus dem heraus sich über Resonanzprozesse das eigene Selbst des Kindes bildet (ebd., 257).

Wie essentiell die Resonanzachse für die weitere Entwicklung des Individuums in den verschiedenen Bereichen und seine Beziehungsfähigkeit im Besonderen ist, hat die Bindungsforschung umfassend dargelegt (Brisch 2011, 29ff). Eine zentrale Rolle spielt dabei die Resonanz des vom Säugling adressierten Kommunikationspartners in der Kontaktaufnahme. Diese ist in ihrer Form abhängig von der Feinfühligkeit der Bezugsperson, die Mitteilung entsprechend wahrzunehmen, zu entschlüsseln und prompt sowie adäquat darauf zu reagieren (Bauer 2019, 30). Hier liegt auch die Unverfügbarkeit der Resonanz, die nicht erzwungen werden kann und sich ergebnisoffen gestaltet, begründet. Der Säugling kann die Bezugsperson nicht zur aktiven Reaktion zwingen und auch nicht eine bestimmte Form der Reaktion hervorrufen. Er hat nur die Möglichkeit, von sich aus Kontakt aufzunehmen, zu versuchen das Andere zu berühren. Gelingt zwischen Säugling und Bezugsperson diese wechselseitige Anverwandlung, die Selbst-Transformation in ein sich eröffnendes Gemeinsames hinein, wird Resonanz im positiven Sinne wirksam. Aus diesem Wechselspiel heraus entwickelt sich das Selbst-System des Menschen, sowohl jenes des Säuglings als auch jenes der Bezugsperson (ebd., 21ff).

Um ein Ich zu werden, bedarf es, auch neurobiologisch gesehen, eines Du, eines Gegenübers, das sich berühren lässt und es bedarf des oben angeführten „Resonanzraums“, der dem Ich entgegenkommt (Rosa 2019, 257).

Forschungsergebnisse der Epigenetik zeigen die Komplexität dieser Einflüsse (Strüber 2019, 237).

Im Zusammenhang damit wird häufig der Existenzphilosoph Martin Buber zitiert: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Buber 1979, 18) Aus Sicht der Existenzanalyse erscheint hier ein differenzierter Blick auf die Begrifflichkeit angebracht. Die Unterscheidung zwischen Person, Ich und Selbst in der Existenzanalyse liefert wertvolle Anregungen, diesen komplexen Prozess der dialogischen Auseinandersetzung zwischen Ich und Du genauer zu beleuchten (Kolbe 2019, 4ff).

Aber nicht nur die Beziehung zwischen Subjekt und (Sozial-)Welt lässt sich als Resonanzbeziehung darstellen, sondern auch die interne Organisation des Wahrnehmens, Denkens und Handelns. Auch das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Organismus kann erst nach der Logik von Resonanzprozessen entsprechend begriffen werden (Rosa 2019, 249).

Neben den neuen bildgebenden Verfahren der Hirnforschung hat vor allem die Entdeckung und Beschreibung der Spiegelneuronen die neuronale Grundlage für die Erkenntnis geschaffen, dass sich Weltbeziehungen, sei es kognitiver, affektiver und sogar leiblicher Art, in Resonanzprozessen entwickeln können (Bauer 2006, 62).

Die Signale, die der Säugling vom ersten Tag seines Lebens an aktiv aussendet und die von einem Gegenüber wahrgenommen und in resonanter Weise beantwortet werden, verändern ihn und bilden den Kern seines Selbst. Diese Resonanzen, die auf den Säugling gerichtet sind, entstammen dem „Selbst-Reservoir“ seiner Bezugspersonen. Dazu gehören implizite Wahrnehmungs- und Interpretationsstile, Handlungs- und Reaktionsweisen, ein bestimmter Umgang mit Körperlichkeit genauso wie Vorstellungen, Haltungen, Vorlieben und Abneigungen. Auf dem Weg eines „vertikalen Selbst-Transfers“ gelangt so das „Material“ zum Kind, aus dem es sich ein „Selbst“ bildet (Bauer 2019, 26).

In diesem Zusammenhang sei noch einmal darauf hingewiesen, dass der Begriff des Selbst hier anders verstanden wird als in der Existenzanalyse.

Mit „vertikal“ ist gemeint, dass die Bezugsperson im übertragenen Sinn „oben“, der Säugling hingegen im übertragenen Sinn „unten“ verortet ist (ebd., 214). „Vertikal“ in

diesem Zusammenhang darf nicht verwechselt werden mit den oben angeführten vertikalen Resonanzachsen, wie Rosa sie beschreibt. Dieses wechselseitige Bezugnehmen auf die Signale des Gegenübers ist für das Kind nicht nur überlebenswichtig, sondern spielt in der Entwicklung und Reifung der neuronalen Selbst-Systeme lebenslang eine Rolle (ebd., 28).

Das „Du“ in Form der Bezugsperson stellt in der frühen Kindheit auch neurobiologisch gesehen ein Referenzsystem dar, welches dem Kind die Resonanzerfahrungen ermöglicht, die es benötigt, um sein Selbst aufzubauen (ebd., 32).

Diese elementare Abhängigkeit des „Ichs“ vom „Du“ lässt erahnen, welche gravierenden Auswirkungen auf das Selbst eines Menschen Resonanzerfahrungen in der Kindheit haben, die von Gleichgültigkeit und Feindseligkeit geprägt sind.

Wie sehr Resonanzerfahrungen oder Resonanzmangel auch das Leben Erwachsener bestimmen, zeigen Studien, die sich mit gezielter Resonanzverweigerung oder verschiedenen Ausprägungen von Mobbing beschäftigen. Die Reaktionen des Individuums auf Resonanzmangel reichen von Irritation über Aggression bis zum Tod (Rosa 2019, 258).

### **4.3 Resonanzraum Familie**

In der exemplarischen Beschreibung horizontaler Resonanzachsen hat Rosa als zentralen geschützten Resonanzhafen für den spätmodernen Menschen, der sich vielfach in „institutionalisiert repulsiven oder [...] indifferenten Weltbeziehungen“ befindet, die Familie als „essentielles Kontrastfeld und unverzichtbaren Ausgleich zur Befriedigung des Resonanzbedürfnisses und -verlangens“ beschrieben. Trotz widersprüchlicher Erfahrungen in der Realität erfüllt die Idealisierung der „familialen Resonanzsphäre“ mangels fehlender Alternativen diese originären Bedürfnisse des Individuums nach Verbundenheit und Resonanz. Familie, gekennzeichnet durch Liebe, Partnerschaft und Kinder, stellt für viele Menschen eine zentrale, wenn nicht sogar die wichtigste Quelle des Glücks und eines gelingenden und gelungenen Lebens dar (Rosa 2019, 341ff).

Im Mittelpunkt dieses Idealbildes stehen nach Rosa (ebd., 351) zwei unterschiedliche Resonanzbeziehungen, die partnerschaftliche Liebesbeziehung und die Eltern-Kind-Beziehung. Sind diese jedoch die einzigen resonanten Weltbeziehungen in einer sonst als

repulsiv erlebten Umwelt, können sich auch diese Resonanzbeziehungen ins Gegenteil verkehren. Sowohl in der Beziehung zwischen Liebenden als auch zwischen Eltern und Kindern kann es zur Ausbildung einer repulsiven oder indifferenten Beziehung kommen. Das „Sich-begegnen im Resonanzmodus“ im Alltag erfordert ausreichend Zeit, Aufmerksamkeit und physische Präsenz, die Familienmitglieder füreinander oft nicht aufbringen können oder wollen (Rosa 2019, 353).

Was Rosa in seinen Erläuterungen ausspart und was in der Lebensrealität nicht unwesentlich erscheint, ist die Konkurrenz der zentralen Beziehungen, die wiederum zu einer Blockade der familialen Resonanzachsen führen kann. Familienverhältnisse und -beziehungen entsprechen in ihrer Komplexität vielfach nicht dem erstrebten Ideal und können so das Bedürfnis des einzelnen Subjekts nach Resonanz nicht mehr erfüllen. Resonanzachsen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern neu zu etablieren, nachdem sie vielleicht Jahrzehnte nur sehr eingeschränkt oder gar nicht bestanden haben, ist schwierig. Nicht nur das Fehlen der erforderlichen Zeit, Aufmerksamkeit und physischen Präsenz, sondern auch Entfremdungserfahrungen aus der Kindheit und Jugend, die die Beziehung über Jahre geprägt haben und deren negative Aspekte jetzt zum Tragen kommen, erschweren den Neuaufbau der Resonanzachsen. War die Familie nicht der benötigte Resonanzraum für die Kinder, haben Eltern auf die Resonanzbedürfnisse der Kinder nicht adäquat reagiert und wurde dies nicht entsprechend aufgearbeitet, sondern weggeschoben und mit Hilfe räumlicher Distanz auch eine relationale Distanz geschaffen, werden alte Beziehungsmuster wieder aktiv. Dies gewinnt besonders dann an Relevanz, wenn erwachsene Kinder mit der physischen und psychischen Hilfsbedürftigkeit ihrer Eltern konfrontiert werden. Der Versuch aus der Not des Faktischen Resonanzachsen aufzubauen, scheidet nicht selten daran, dass Resonanz nicht erzwungen und nicht kontrolliert werden kann, was Rosa (ebd., 59f) „Unverfügbarkeit der Resonanz“ genannt hat. Eine idealisierte Vorstellung auf Seiten der Kinder und Erwartungen von Seiten der Eltern bzw. häufig auch Erwartungen der Gesellschaft, von dem, was Kinder für ihre Eltern leisten sollten, unterminieren den Aufbau von Resonanzachsen.



#### 4.4 Resonanz als Schlüsselkategorie gelingender Beziehungen

Ein gelingendes Leben lässt sich aus dem Blickwinkel der Resonanztheorie nicht an Ressourcen und Optionen messen, die dem Subjekt zur Verfügung stehen (Rosa 2019, 20). Vielmehr kommt es auf die Qualität der Weltbeziehung an, d.h. auf die Art und Weise, in der wir als Subjekte Welt erfahren und in der wir zur Welt Stellung nehmen, d.h., auf die Qualität der Weltaneignung (ebd., 19).

Die Grundlage dafür bilden die Basiskategorien der Resonanz und der Entfremdung, die komplementären Grundformen der Weltbeziehung. Resonanz ist Weltbeziehung, „in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren“ (ebd., 298) und Entfremdung bezeichnet „einen Zustand, in dem die ‚Weltanverwandlung‘ misslingt, so dass die Welt stets kalt, starr, abweisend und nicht responsiv erscheint“ (ebd., 316).

Resonanz ist als Schlüsselkategorie anzusehen, wenn es darum geht, eine Antwort zu finden auf die Frage, woran sich gelingendes Leben messen lässt (ebd., 72).

Die Ursache für den „Resonanzverlust“, für das „Verstummen der Weltbeziehung“ in der modernen Gesellschaft sieht Rosa in dem systematischen Steigerungszwang zu wachsen, schneller zu werden und veränderungsfähig zu sein. Dieser durchzieht alle Bereiche des Lebens und führt zu einer Verdinglichung von Resonanz (Rosa 2019, 673).

Der damit einhergehende Verlust der Resonanzfähigkeit führt zu einem Zusammenbruch der Resonanzachsen Arbeit und Familie. Zum Ausdruck kommt dies durch eine zunehmend größere Diskrepanz zwischen Werthaltungen und Handlungspraxis. Als Konsequenz erleben sich Individuen als „schuldige Subjekte“, denen es weder gelingt ihrer Arbeit noch ihrer Familie gerecht zu werden (ebd., 716ff).

Um einen Ausweg aus diesem Dilemma zu finden, ist nach Rosa (ebd., 734) das Subjekt gefordert, die Resonanzbeziehungen wieder durch intakte Resonanzachsen zu etablieren. Auf die damit verbundenen Schwierigkeiten in Bezug auf die Eltern-Kind-Beziehung wurde bereits hingewiesen. Dass dies nicht nur als individuelles Problem zu sehen ist, wird deutlich, wenn das Eingebunden-Sein in ein größeres Ganzes mitberücksichtigt wird. Die strukturelle Verstrickung des Subjekts auf ökonomischer, politischer und sozialstaatlicher Ebene lässt die einfache Wiederherstellung der verloren gegangenen Resonanzachsen nicht zu. Damit Leben gelingen kann, ist aus resonanztheoretischer Perspektive „ein

Richtungswechsel der motivationalen Energien, die uns zur Welt und zum Leben in Beziehung setzen“ (ebd., 736), angesagt. Aber wie?

Existenzanalytisch betrachtet, ist der Mensch hier als Individuum und als Teil der Gesellschaft mit den zentralen Fragen des Daseins konfrontiert.

## **5 Ich und Du – existenzanalytische Überlegungen zur Eltern-Kind-Beziehung**

Die entwicklungspsychologische sowie die resonanztheoretische Annäherung an das Thema haben gezeigt, dass Eltern und Kinder als Individuen und als Teil einer Gemeinschaft angefragt sind.

Ähnlich wie in der Resonanztheorie tritt der Mensch in der Existenzanalyse sich selbst, der Welt und dem Leben mit phänomenologischer Offenheit gegenüber. Die Person als vom Leben angefragt, bezieht Stellung dazu und gibt in freier Entscheidung Antwort. Was bedeutet dies nun hinsichtlich der Beziehung erwachsener Kinder zu ihren älter werdenden Eltern?

### **5.1 Von Person zu Person - Dialog als Basis**

Wie bereits an anderer Stelle angeführt, unterscheidet die Existenzanalyse zwischen Person, Ich und Selbst.

Im Mittelpunkt der Existenz steht die Person. Sie steht für das Eigentlichsein des Menschen. Sie ist die geistige Dimension im Menschen, die ihn zusammen mit der physischen und der psychischen Dimension ausmacht. Person ist nach Frankl „das Freie im Menschen“ und steht dem Psychophysikum, dem Festgelegten, als das nicht Festgelegte, das Mögliche gegenüber, aber nicht nur dem, sondern auch der Welt und anderen Personen oder ihm selbst (Längle 2011, 65ff).

Das Personsein bedarf des Gegenübers ganz im Sinne des bereits Erwähnten: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ (Buber 1979, 18)

Dem Wesen der Person entsprechend, lassen sich drei Grundcharakteristika unterscheiden (Längle, Bürgi 2014, 57):

- Die Person ist von außen ansprechbar. Ermöglicht wird dies durch die Grundfähigkeiten der Person zur Selbst-Annahme, Selbst-Distanzierung und Selbst-Transzendenz. Indem ich die Person anspreche, erreiche ich sie und sie kann sich der Tatsache, dass sie gemeint ist, nicht entziehen.
- Verstehend meint, dass die Person, einmal angesprochen, mit sich in einen Dialog tritt, um sich mit dem, worum es geht, in Bezug zu bringen.
- Schließlich gibt die Person Antwort, sie bringt das nach außen, in die reale Welt, worin sie angefragt ist, durch eine Tat oder auch eine Haltung.

Kurz gesagt: Die Person hat in ihrem Inneren einen Eindruck, findet ihre persönliche Stellungnahme und bringt sich zum Ausdruck. Auf diese Weise begegnet die Person den inneren und äußeren Eindrücken, um sie entweder zu integrieren oder sich von ihnen zu lösen (ebd., 59ff).

Das Ich ist die Handlungsinstanz des Menschen, deren zentrale Aufgabe es ist, Entscheidungen zu treffen, um so das Eigentlichsein der Person zu vollziehen (Kolbe 2019, 9)

Aus dem Rückbezug auf das Eigentlichsein und den Erfahrungen mit anderen Menschen sowie der Welt bildet sich das Selbst des Menschen, seine Identität (ebd., 10).

In diesem Zusammenhang wird ein existenzanalytisches Basistheorem deutlich: Die Person steht einerseits in einer dialogischen Beziehung zur Welt und andererseits in einer dialogischen Beziehung zu sich selbst. Von beiden ist sie „angesprochen“ oder „angefragt“, im dialogischen Austausch kommt sie zu den Antworten (Längle 2009, 33). Dialog meint in diesem Zusammenhang den Austausch von Wesentlichem, ein Sich-Einlassen auf das, was dich und mich bewegt. Voraussetzung dafür ist Offenheit, dann ist Begegnung im existenzanalytischen Sinn möglich.

In der Beziehung von erwachsenen Kindern zu ihren Eltern bedeutet dies, dass sich jede Seite zunächst der eigenen Person zuwendet: Was sagt es in mir? Was meldet sich da in mir gefühlsmäßig zu Wort? Worum geht es? (Längle 2011, 66-70) Es geht darum, den

„Eindruck zu heben“. Wie ist die Beziehung zu meinen Eltern/ zu meinen Kindern? Was kommt da hoch? Was zeigt sich da in mir?

An dieser Stelle ist Begegnung, wie sie oben beschrieben wurde, möglich. Die Voraussetzung dafür ist Offenheit für das, was die Kinder, was die Eltern bewegt, was ihnen jeweils wichtig ist. Erst in der Folge stellt sich die Frage, wie oder was soll jetzt geschehen, was machen die Kinder, was die Eltern?

In der konkreten Situation fehlt in den Eltern-Kind-Beziehungen häufig dieses Zunächst-in-sich-Hineinhorchen und in der Folge fehlt auch das Verständnis dafür, was die Beziehung ausmacht. Wenn ich mich z.B. als erwachsenes Kind nicht mit Erwachsenwerden oder Erwachsensein im Verhältnis zu meinen Eltern auseinandersetze, werde ich mich nicht aus der Rolle des Kindes lösen können und mich dementsprechend verhalten. Entweder ich versuche den Erwartungen der Eltern zu entsprechen oder ich gehe auf Distanz, breche mit ihnen. Aber auch wenn ich meinen Eltern gegenüber die Rolle des Erwachsenen gefunden habe, gleichzeitig aber einen „Rollentausch“ vornehme und die Eltern in die Rolle des abhängigen Kindes dränge, sie bevormunde, weil sie auf meine Unterstützung angewiesen sind, wird die Beziehung unbefriedigend sein, weil eine personale Begegnung nicht möglich ist.

Damit es zu einem personalen Umgang miteinander kommen kann bzw. diese persönliche Begegnung möglich ist, müssen bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. Diese sind verankert in den vier Grundmotivationen, dem Strukturmodell der Existenzanalyse.

## **5.2 Die vier Grundmotivationen als Bedingungen einer gelingenden Beziehung**

Die Existenzanalyse geht davon aus, dass die Existenz eines jeden Menschen strukturbasiert ist und auf vier konstituierenden Dimensionen aufbaut (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 26)

Auf der Ebene des Handelns bilden diese Grundelemente der Existenz die vier Grundmotivationen. Diese „Motivationen [sind] in allen Motivationen enthalten“ (ebd., 30) und bilden die Grundlage erfüllender Existenz, somit auch die Grundlage für das Gelingen der Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern.

Auf der Ebene des Erlebens geht es dabei auf beiden Seiten um eine offene Begegnung mit den Grundlagen der Existenz und den damit verbundenen existenziellen Fragen, d.h., es geht um folgende fundamentale Tatsachen im Leben des Menschen (Längle, Bürgi 2014 71f):

- Ich bin da (in dieser Welt) – aber kann ich sein?
- Ich lebe – aber mag ich leben?
- Ich bin ich – aber darf ich so sein?
- Ich lebe – aber wofür soll mein Leben gut sein?

Es geht also um „Können (Sein-Können), Mögen (Leben-Mögen), Dürfen (So-Sein-Dürfen) und Sollen (Handeln-Sollen)“, die ein „echtes, persönliches, existenzielles Wollen“ (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 30) erst ermöglichen. Diese Haltungen werden zunächst in der Kindheit geformt, aber letztlich hängen sie von Entscheidungen ab, die der Mensch im Laufe seines Lebens trifft.

Beziehung gelingt dort, wo sie gewollt ist, wo die Interaktionspartner einander in Freiheit begegnen, dort, wo Person auf Person trifft. Eine gelingende Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern ist auf Basis dieser Grundlagen möglich.

Fehlen diese Grundlagen der Existenz, kommt es zu Copingreaktionen, zu Schutz- und Überlebensreaktionen, die kein entschiedenes Handeln, sondern nur ein reagierendes Verhalten darstellen. Copingreaktionen kommen auf allen vier Grundmotivationen vor. Je nach Grundmotivation ergeben sich Fragen wie:

- Habe ich genug Raum, Halt und Schutz im Leben? (1. Grundmotivation)
- Habe ich ausreichend Beziehung, Zeit und Nähe im Leben? (2. Grundmotivation)
- Finde ich Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung im Leben? (3. Grundmotivation)
- Bietet mein Leben Zukunft, Kontext und Aufgaben? (4. Grundmotivation)

Ausgehend von einer Copingreaktion können Rückschlüsse auf die entsprechende Grunddimension, die gefährdet ist, gezogen werden. In Abhängigkeit vom Schweregrad der erlebten Bedrohung gibt es auf jeder der vier Grundmotivationen vier Stufen der Copingreaktionen (ebd., 31):

- die Grundbewegung
- die paradoxe Bewegung - den Aktivismus
- die Abwehrbewegung - die Aggression
- den Totstellreflex

Im Folgenden werden die Grundmotivationen einzeln dargestellt und als Voraussetzung für eine gelingende Beziehung erläutert.

### 5.2.1 Sicherheit

Im Zentrum der 1. Grundmotivation steht das „Sein-Können“. Es geht um das grundlegende „In-der-Welt-Sein“ und „In-der-Welt-Zurechtkommen“, um das „Dasein-Können“ als Grundbedingung der Existenz. Die zentrale Frage in diesem Zusammenhang lautet: Kann der Mensch unter den Bedingungen, denen er ausgesetzt ist, und mit den Möglichkeiten, die sich ihm bieten, leben? Er hat sich dieses Leben nicht ausgesucht, er ist in dieses Leben gestellt. Können, wie es hier verstanden wird, ist verbunden mit dem Erleben von Macht, der Macht etwas bewirken zu können. Deshalb wird das Nicht-Können, quasi das Gegenteil, als Ohnmacht erlebt. In dieser Ohnmacht ist das Sein bedroht und das macht Angst. Die Welt wird als unsicherer Ort erlebt, an dem der Mensch nicht sein kann (Längle, Bürgi 2014, 76).

Damit der Mensch mit den Bedingungen und den Möglichkeiten, die ihm gegeben sind, leben kann, müssen Schutz, Raum und Halt gegeben sein.

Schutz bezieht sich hier auf ganz basale Dinge, wie Schutz vor Kälte, Bedrohung, Gefahr, aber „als stärkster Schutz für das Sein-Können erweist sich das Angenommen-Sein von anderen“ (ebd., 86). Wer dieses Angenommen-Sein erfährt, ganz besonders durch Eltern und andere Bezugspersonen des näheren Umfelds, der fühlt sich auch aufgehoben und geschützt. In der Folge fällt es diesem Menschen auch leichter, sich selbst und andere anzunehmen. Diese Erfahrung, dieses Gefühl des Angenommen-Seins, Beschützt-Seins, Aufgehoben-Seins, Sicher-Seins ermöglicht, da zu sein, zu leben (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 37).

Daneben braucht der Mensch auch Raum, um sich zu entfalten, physisch und psychisch. Es geht hier einerseits um das Gefühl, Platz zu haben, einen Ort zu haben, wo der Mensch

hingehört und andererseits um die Möglichkeit, sich bewegen zu können, wirksam werden zu können, auf Distanz gehen zu können oder – vereinfacht gesagt – „frei atmen zu können“ (ebd.).

Als weitere Voraussetzung, um sein zu können, braucht der Mensch Halt, Stabilität, Festigkeit, Sicherheit. Dies kann auf verschiedenste Art und Weise erlebt werden, sei es durch Struktur und Ordnung, seien es Traditionen, sei es der Beruf. Aber auch Beziehungen geben Halt, schaffen festen Boden, der trägt. Nicht zuletzt kann der Mensch auch Halt in sich selbst finden, in Fähigkeiten, im Körper, im Für-sich-Eintreten oder im Glauben (ebd.).

Die Erfahrung des Gehaltenseins lässt Vertrauen entstehen, erweckt ein Grundvertrauen in die Welt, in sich selbst und auch in das „große Ganze“ bzw. Gott. Grundvertrauen ist eine transzendente Erfahrung, die über alles Verstehen und Erkennen hinausgeht und den letzten Halt im Dasein umfasst, der in der Existenzanalyse „Seinsgrund“ genannt wird (ebd.).

Der Seinsgrund ermöglicht das Erleben eines letzten Gehaltenseins unabhängig von äußeren Umständen. Selbst Tod und Sterben verlieren angesichts des Gefühls eines letzten Gehaltenseins ihren Schrecken (Längle, Bürgi 2014, 90).

Aus dieser Erfahrung heraus ist es dem Menschen möglich, ein „Ja zum Dasein“ zu finden, d.h. mit Zustimmung zu leben, die Bedingungen anzunehmen und unter Umständen auch auszuhalten. Um dem eigenen Leben mit dieser Haltung zu begegnen, ist es notwendig, die Polarität der Fähigkeiten bzw. Möglichkeiten des Daseins auf der einen Seite und die Grenzen bzw. die Begrenztheit des Daseins auf der anderen Seite als ersten Schritt wahrzunehmen und zu erkennen. Z.B.: Eine Situation ist, wie sie ist. Der Tatsache, sie nicht verändern zu können, begegnet der Mensch mit einer Haltung des Aushaltens und Annehmens. Gemeint ist damit ein Lassen-Können, das das eigene Sein und die Gegebenheit der Existenz in der Realität akzeptiert. Gleichzeitig eröffnet sich dadurch ein Können auf der Grundlage von Möglichkeiten. Diese Haltung des „Sein-Lassens“ ist bereits ein aktiver Prozess, eine Entscheidung, die, trotz aller Widrigkeiten einer Situation, ein Können umfasst und ein Tätigwerden erforderlich macht (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 38).

Die Motivation dahinter umfasst in diesem Zusammenhang einerseits einen intrinsischen Anteil, damit sind die Fähigkeiten des Menschen und die ihm innewohnende Kraft

gemeint, andererseits auch einen extrinsischen Anteil, der die Bedingungen bzw. Möglichkeiten, unter denen der Mensch lebt und seinen Handlungsspielraum, in dem er agiert, beschreibt (Längle 2009, 6).

Aushalten bedeutet, die Kraft haben, sich einer Sache oder jemandem zu stellen. Annehmen meint darüber hinaus, etwas oder jemanden sein lassen zu können (Längle, Bürgi 2014, 85).

In Bezug auf die Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern geht es in der 1. Grundmotivation um das Wahrnehmen und Anerkennen der Situation. So ist unsere jeweilige Situation, so sieht unser Leben im Moment aus. So lebe ich, so lebst du, so ist die Situation, die uns gemeinsam betrifft. Die Auseinandersetzung mit der Realität bildet die Basis, von der aus die Möglichkeiten ausgelotet werden können, um in der Folge eine bewusste Entscheidung zu treffen.

Im konkreten Fall z.B., wenn die Umstände es nicht mehr zulassen, dass die alten Eltern alleine leben können und Unterstützung brauchen, wird dieses Faktum gemeinsam genauer in Augenschein genommen. Gleichzeitig reflektieren die Kinder und die Eltern ihr eigenes Leben, um die Möglichkeiten und Fähigkeiten auszuloten, damit sie zu einer für beide freien und bewussten Entscheidung kommen, was jetzt zu tun ist.

Was ist, wenn die Voraussetzungen für das Dasein, also Schutz, Raum und Halt, nicht gegeben sind, wenn das Leben, und sei es nur gefühlsmäßig, bedroht wird?

Ist dies der Fall, beginnen psychodynamische Handlungsmuster wirksam zu werden, die Copingreaktionen. Diese Schutz- und Überlebensreaktionen äußern sich auf der niedrigsten Stufe, der Grundbewegung, in einem Vermeidungs- bzw. Fluchtverhalten (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 39).

Das äußert sich z.B. darin, um beim oben erwähnten Beispiel zu bleiben, dass erwachsene Kinder den Kontakt mit den Eltern zeitlich beschränken oder zu ihnen auf räumliche Distanz gehen. Dadurch müssen sie die zunehmende Hilfsbedürftigkeit der Eltern nicht wahrnehmen. Die Angst vor den Auswirkungen der Situation der Eltern auf das eigene Leben wird durch Ignorieren und Wegschauen bekämpft. Eltern hingegen versuchen z.B. durch Verleugnen und Verheimlichen der eigenen Situation vor den Kindern, diese zu schonen oder die vermeintlichen Konsequenzen für ihr Leben, die sie vielleicht nicht wollen, zu vermeiden.



Ist dies nicht möglich, folgt die nächste Stufe der Copingreaktionen, der Aktivismus. Im Fall der 1. Grundmotivation kommt es zum Sich-Auflehnen und Ankämpfen gegen die Bedrohung (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 39).

Kinder beginnen z.B. die Eltern aktiv zu unterstützen. Sie nehmen ihnen Tätigkeiten ab, bringen sich selbst in die Pflege ein oder organisieren Hilfsdienste, ohne dies bewusst mit ihrem Leben oder dem der Eltern abzustimmen. Eltern, die ihren Alltag alleine nicht mehr bewältigen können, fordern z.B. auf dieser Stufe die Unterstützung konkret ein, ohne Rücksicht auf die Tatsache, dass die Kinder ein eigenes Leben haben. Der Aktivismus kann auch dahin gehen, dass die Eltern jegliche Unterstützung ablehnen und versuchen durch vermehrte Aktivität ihr bisheriges Leben aufrechtzuerhalten.

Wird die Bedrohung des Lebens als zunehmend stärker erlebt, baut sich auf der nächsten Stufe der Copingreaktionen Aggression auf. Die Aggression, in Form von Hass, zielt auf die Vernichtung dessen ab, wovon die Bedrohung ausgeht (ebd).

Erleben die Kinder die Belastung aufgrund der Pflege der Eltern als so einschränkend für das eigene Leben, kann es im Extremfall z.B. zu verbalen und körperlichen Übergriffen gegenüber den Eltern kommen, die unter Umständen auch tödlich enden. Im umgekehrten Fall können auch die Eltern sich selbst so fremdbestimmt erleben, dass sie versuchen, sich verbal und körperlich mit allen Mitteln zu wehren. Die Aggression kann sich aber auch gegen die eigene Person richten, in dem sie die Nahrung verweigern oder sich in anderer Form suizidieren.

Wird die Bedrohung als übermächtig erlebt, so werden Totstellreflexe wirksam, die von Stillhalten oder Schweigen bis zum Gelähmtsein oder zur Schockstarre reichen können (ebd.).

Diese Situation ist z.B. gegeben bei erwachsenen Kindern, deren Leben zur Gänze von der Sorge um die Eltern bestimmt ist, die eigene Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen können. Ihren Ausdruck findet dies auch in schweren körperlichen Beeinträchtigungen. Bei den Eltern zeigt sich dieser Zustand z.B., indem sie vor sich hinstarren, nichts oder kaum mehr sprechen und wenn, dann nur mehr das Ende des Lebens herbeisehnen.

### 5.2.2 Zuwendung

Die 2. Grundmotivation beschäftigt sich mit dem Wert des Lebens sowie dem Wertvollen im Leben und der Haltung des Menschen dazu, generell und ganz individuell. Dahinter steht die Frage nach dem „guten Leben“ oder dem Zustand, der häufig als „Glücklich-Sein“ bezeichnet wird und einhergeht mit dem Gefühl des „Dasein-Mögens“. Dass der Mensch gerne am Leben ist, ist keine Selbstverständlichkeit. Schuld, Trauer und Schmerz, aber auch Langeweile, Leere, Gleichförmigkeit und Enge können die Lust am Leben trüben, sogar in Frage stellen (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 40).

Überall, wo etwas im Menschen in Bewegung kommt, wird ein Mögen oder ein Nicht-Mögen erlebt, fühlt sich der Mensch angezogen oder abgestoßen (Längle, Bürgi 2014, 92ff).

Damit der Mensch Föhlung zum Wertvollen des Lebens aufnehmen kann, braucht es eine Beziehung zu etwas oder jemandem. Das wiederum geschieht durch Zuwendung (ebd., 99).

In der Zuwendung bringt der Mensch sich in Bewegung und entscheidet sich bei einer Sache oder einem Menschen zu sein und sich beröhren zu lassen. Zuwendung kann Geföhle verstärken oder abschwächen und hat somit Einfluss auf das Mögen. Durch z.B. die Zuwendung zum Leid entsteht das Gefühl der Trauer. Trauer bringt den Menschen wieder in Beziehung mit sich und dem anderen. Erst die Emotionalität, das Föhlen ermöglicht es dem Menschen, das, was er erlebt hat, in Beziehung zu setzen mit dem Leben (Längle, Holzhey 2008, 41).

Damit eine positive Beziehung zum Leben gelingt, um das Leben zu mögen, braucht es Beziehung, Zeit und Nähe.

Beziehung ist etwas Grundlegendes für das menschliche (Über-)Leben. Von einer lebendigen Beziehung kann nur gesprochen werden, wenn sie mit einem Gefühl bzw. Geföhlen verbunden ist. Dort, wo eine geföhlsmäßige Verbundenheit besteht, ist der Mensch ganz bei sich und gleichzeitig ganz beim anderen (Längle, Bürgi 2014, 99).

Die Beziehung zu sich selbst zu halten, während man sich auf den anderen einlässt, sich ihm zuwendet, ermöglicht das Gelingen einer Beziehung und das Erleben ihres Wertes (Längle, Holzhey 2008, 42).

Die enge Verknüpfung mit dem Werterleben macht die Beziehung zu sich selbst so bedeutend. Wenn der Mensch offen ist für die eigenen Gefühle, gegenüber dem eigenen Körper, dem, was er denkt, dann läuft er nicht Gefahr, sich in der Beziehung zum anderen zu verlieren, im Gegenteil, er kann diese Beziehung in ihrem Wert erleben (Längle, Bürgi 2014, 100).

Die Dimension Zeit wird dort fühlbar, wo sie in Verbindung gebracht wird mit dem Leben, mit der Lebenszeit des Menschen. Die Bedeutung bzw. die existenzielle Wichtigkeit, die etwas für jemanden hat, zeigt sich darin, wieviel Zeit er dafür aufwendet. Zuwendung und Beziehung erfordern Zeit, um emotional in Schwingung zu geraten und Gefühlen Raum zu geben (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 42f).

Zwischen Zuwendung und Nähe besteht ein ursächlicher Zusammenhang. Beides wird zunächst als inneres Bewegtsein erlebt, als Berührtwerden, das verbunden ist mit dem Gefühl der Wärme bzw. Kälte (Längle, Bürgi 2014, 102). Nähe kann in verschiedenen Stufen stattfinden und unterschiedlich intensiv erlebt werden. In der Beziehung zu anderen und zu sich selbst ist Nähe wichtig, weil durch sie das Leben in der Beziehung zum Fließen kommt (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 43).

Die Grundlage aller Beziehungen, auch als Grundbeziehung bezeichnet, „ist die tiefste und emotional empfundene Beziehung zum eigenen Leben“ (Längle, Bürgi 2014, 103).

Mit Grundwert wird das tiefste Gefühl von Wert, den das Leben aufgrund der eigenen Erfahrungen hat, bezeichnet. Er steht in Wechselwirkung zur Grundbeziehung, zu „Leben-Mögen“ und bildet die Grundlage für ein „gutes“ Leben trotz aller Schwierigkeiten und Probleme, die das Leben mit sich bringt (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 44).

Betrachtet man die Beziehung von erwachsenen Kindern zu ihren Eltern unter dem Blickwinkel der 2. Grundmotivation, so gilt auch hier: Die Beziehung zum jeweils eigenen Leben und dem Wert, der damit verbunden ist, bilden die Basis für das Gelingen der Beziehung zueinander.

Was passiert, wenn diese Voraussetzungen nicht in ausreichendem Maße gegeben sind und der Mensch nicht zu einem Leben-Mögen kommt?

Die vier Grundmuster von Copingreaktionen der 2. Grundmotivation zeigen sich folgendermaßen:

In der Grundbewegung geht der Mensch auf Distanz zur Außenwelt, um zumindest die Beziehung zu sich zu erhalten. Der Mensch wird gleichgültig und zieht sich aus den Beziehungen zurück.

Bei erwachsenen Kindern und ihren Eltern kommt dies z.B. zum Ausdruck durch seltener werdende gegenseitige Anrufe und Besuche. Auch eine gewisse Gleichgültigkeit am Leben des jeweils anderen teilzunehmen, kennzeichnet dieses Verhalten.

Auf der Stufe der paradoxen Bewegung tritt ein Aktivismus auf. Der Mensch versucht, im Außen Leistung zu erbringen. Durch vermehrte Hilfsbereitschaft muss er sich nicht den eigenen Gefühlen zuwenden. In Beziehungen wird der Mensch überfürsorglich und opfert sich auf, um die Zuwendung zu bekommen, die er braucht (Längle, Bürgi 2014, 95).

Erwachsene Kinder beginnen sich z.B. neben ihren bisherigen Tätigkeiten und Aufgaben zunehmend, um die Eltern zu kümmern. Getrieben von einem falschen Pflichtgefühl oder Schuldgefühl, kann das auch ohne Zustimmung der Eltern erfolgen. Sie entwerten ihr Handeln, indem sie es als selbstverständlich darstellen. Umgekehrt kann es z.B. auch bei den Eltern dazu kommen, dass sie sich trotz nachlassender Kräfte vermehrt bemühen, ihr Leben alleine zu bewältigen oder die von ihnen übernommenen Aufgaben, wie die Betreuung der Enkel zu erfüllen.

Ist auch der Aktivismus nicht von Erfolg gekrönt, folgt die Abwehrbewegung als Aggression in Form von Wut. Die Wut zielt darauf ab, dafür zu kämpfen, dass die Beziehung geweckt wird oder erhalten bleibt. Die Wut versucht zu verhindern, dass das, was wertvoll ist, was der Mensch in seinem Leben liebt, zerstört wird.

In der Eltern-Kind-Beziehung äußert sich die Wut auf Seiten der Kinder z.B. indem sie gegen den Willen der Eltern, Arzttermine oder Pflegedienstleistungen für diese organisieren, um das Leben der Eltern und die Beziehung zu ihnen zu erhalten. Eltern wiederum weigern sich standhaft, z.B. diese „Hilfsangebote“ anzunehmen, weil sie sich von den Kindern nicht bevormunden lassen wollen. Beides kann aber auch dazu führen, dass sie einander verbal oder physisch attackieren oder Dinge des anderen zerstören.

Der Totstellreflex als Schutzmechanismus scheint auch hier der letzte Ausweg zu sein, wenn nichts mehr geht. Der Mensch resigniert, erlebt sich kraftlos und gefühllos. Kennzeichnend sind auf dieser Stufe Passivierung, Erkalten der Gefühle, Resignation und Erschöpfung (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 45).

Die erwachsenen Kinder gehen z.B. innerlich auf Distanz, sie halten die Beziehung nur äußerlich aufrecht, tun das Nötigste, aber ohne emotionale Anteilnahme. Eltern lassen z.B. die Entscheidungen der Kinder über ihr Leben, teilnahmslos über sich ergehen. Sie zeigen keinerlei emotionale Reaktion auf das, was um sie geschieht.

### **5.2.3 Authentizität**

Im Mittelpunkt der 3. Grundmotivation steht die Beziehung zum Selbst. Die Frage, die damit verbunden ist, lautet: Darf ich so sein, wie ich bin? (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 46) Einerseits geht es darum, sich mit dem Eigenen zu identifizieren. Andererseits gilt es, sich in der Begegnung mit dem anderen abzustimmen. Vor sich selbst und vor anderen mit seinem „So-Sein“ bestehen zu können, ist das Ergebnis eines Prozesses, der voraussetzt, die Grenze zu ziehen zum anderen sowie das Eigene zu finden und wertzuschätzen. Kurz gesagt, das „äußere Nein“ bedingt ein „inneres Ja“ (Längle, Bürgi, 2014, 106).

Authentizität und Identität erfordern, dass der Mensch spürt, was ihm entspricht, ein Gefühl der Stimmigkeit in ihm bewirkt und ein Sich-zu-sich-selbst-Stellen, sich so in Abstimmung zu bringen mit dem Außen. Auf der Ebene der Ethik löst dies ein „Zu-sich-stehen-Können“ aus (ebd., 110f).

Damit der Mensch sein „Selbst-Sein“ entwickeln und sein „So-Sein“ aufrechterhalten kann, bedarf es der (Be-)Achtung, der Gerechtigkeit und der Wertschätzung.

Beachtung durch andere und Beachtung durch sich selbst sind wesentliche Bestandteile, die unser Selbstbild formen. Es geht dabei um das Gesehen-Werden als Individuum, als einmalige, einzigartige Person, die dadurch an „Ansehen“ gewinnt und sich als eigenständig und wertvoll erlebt. Dazu bedarf es einer gewissen Distanz, die das Hinsehen erst möglich macht und Respekt vermittelt (ebd., 116f).

Um Gerechtigkeit zu erfahren, braucht es eine gerechte Behandlung durch andere. Wird der Mensch nicht gesehen oder lässt man ihn nicht sein, wie er ist, wird dies als ungerecht erlebt. Gerechtigkeit erfordert eine Beziehungsaufnahme, weil man erst dadurch dem Menschen in seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten gerecht wird (ebd., 117). Der Mensch entwickelt dabei ein Gespür für sich und das Echte im anderen, für das Richtige in der Situation, er entwickelt ein Gewissen (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 49).

Wertschätzung ist die Anerkennung des Wertes einer Person durch andere und bildet die Grundlage, auf der sich der Selbstwert entwickeln kann. Durch andere erfährt die Person, dass sie im Innersten wertvoll ist, einen Wert besitzt. Erst diese Wertschätzung durch andere ermöglicht es, die eigene Person wertzuschätzen. Allerdings bleibt hier immer ein Rest an Unsicherheit, der es nötig macht, durch den Dialog immer wieder Rückmeldung des Gegenübers zu erhalten (Längle, Bürgi, 2014, 118).

Damit sich der Selbstwert entfalten und festigen kann, reicht es nicht aus, Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung zu bekommen, sondern der Mensch muss selbst aktiv werden (ebd., 119).

Ein authentisches Ich wird dort sichtbar, wo der Mensch, „so wie er ist, wie er fühlt und sich verhält, sich selbst bejaht, zu sich steht und sich so verhält, dass er in dieser Art mit sich weiterleben mag“ (Längle, Holzhey-Kunz 2008, 50). Die Basis für den Selbstwert bilden drei Eigenaktivitäten, das Schaffen einer gewissen Distanz zu anderen und sich selbst, das Ernstnehmen seiner Gefühle und zu ihnen stehen sowie die kritische Selbstbeurteilung und die Stellungnahme zu sich und seinem Verhalten. Dieser Prozess macht den Menschen kritikfähig, begegnungsfähig und gemeinschaftsfähig (ebd., 51).

Für das Gelingen der Beziehung von erwachsenen Kindern zu ihren Eltern bildet der Selbstwert der Beteiligten ein zentrales Element. Begegnung wird dort möglich, wo der erwachsene Sohn und/oder die erwachsene Tochter den Eltern authentisch gegenüberzutreten und umgekehrt.

Wie reagiert der Mensch, wenn er das Gefühl erlebt, sich selbst verloren zu gehen, sich fremd zu werden oder wenn das Eigene, das was ihm wichtig ist, bedroht ist?

Auch in der 3. Grundmotivation setzt der Mensch spezifische Copingreaktionen ein.

Als schützende Grundbewegung tritt ein Auf-Distanz-Gehen in unterschiedlichsten Formen auf. Das kann zunächst durch ein Herunterspielen, Nicht-ernst-Nehmen eines Themas oder durch Rückzug auf Formalismen und Sachlichkeit erfolgen (Längle, Bürgi 2014, 112f).

Zum Ausdruck kommt dieser Schutzmechanismus, wenn erwachsene Kinder z.B. die Eltern auffordern, selbst aktiv zu werden, um sich Unterstützung zu holen. Sie liefern unter Umständen noch sachliche Informationen über die bestehenden Möglichkeiten,

sehen sich selbst aber als Unbeteiligte. Eltern hingegen beginnen z.B. die zunehmende Hilfsbedürftigkeit herunterzuspielen oder machen Witze über eigene Unzulänglichkeiten. Auf der Stufe der paradoxen Bewegung kommt es zu Umtriebigerkeit und Ruhelosigkeit. Dies zeigt sich im Funktionieren, im Dem-anderen-Recht-Geben, in Besserwisserei sowie im Sich-Rechtfertigen (ebd., 113).

Um sich nicht mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen auseinandersetzen zu müssen, flüchten z.B. erwachsene Kinder in einen beruflichen und privaten Aktivismus. Sie organisieren und erledigen, das, was sie meinen, dass die Eltern brauchen, wie ein Projekt in der Arbeit, das es zu managen gilt. Eltern z.B. stellen theatralisch ihre Aktivitäten in den Vordergrund, um sich selbst und anderen zu beweisen, was sie noch zu leisten imstande sind.

Auf der Ebene der Abwehrbewegung, der Aggression kommt es zur Unduldsamkeit, Empörung, aufbrausendem Verhalten oder Trotz. Hinter dem Zorn, der auftritt, steht der Wunsch, gesehen zu werden (ebd., 113).

Der Ärger erwachsener Kinder über die „grenzenlosen Forderungen“ der alten Eltern, die sich beschweren, dass man sich zu wenig um sie kümmert, ist hier z.B. angesiedelt. Auch die Empörung der Eltern über die Selbstverständlichkeit, mit der die erwachsenen Kinder in ihr Leben eingreifen und über sie bestimmen, ist Ausdruck des Versuchs, das Eigene zu verteidigen.

Als letzte Stufe, um sich zu schützen, dem Totstellreflex, kommt es zu Verhaltens- und Erlebensweisen wie Beleidigtsein, Gekränktsein, Verbitterung, aber auch zu einer Trennung von Emotion und Kognition (Längle, Bürgi 2014, 114).

Ein tiefes Gekränktsein über längere Zeit, das auch ein Betroffensein auf der Beziehungsebene einschließt, kann z.B. sowohl erwachsene Kinder als auch Eltern physisch krank machen. Ein weiteres Beispiel in Bezug auf die Eltern-Kind-Interaktion wäre, wenn aus Selbstschutz emotionsbehaftete Äußerungen oder Handlungen des jeweils anderen emotionslos registriert und ignoriert werden.

#### **5.2.4 Sinn**

In der 4. Grundmotivation geht es um die Frage nach den Bedingungen eines erfüllten Lebens. Der Mensch ist in seinem Dasein ständig in einem Austausch mit sich und der

Welt. Durch die kontinuierliche Veränderung der Welt und die eigene Weiterentwicklung steht der Mensch in einem ständigen Fluss. Diese Veränderung gehört zu seinem Leben, ist ein Grundprinzip (Längle 2012, 5).

Der Mensch unterliegt also einem Prozess des Werdens, in den es gilt, aktiv und konstruktiv einzugreifen, damit aus Veränderung wertvolle Entwicklung wird. Die existentiellen Fragen dahinter lauten: Wozu ist mein Leben gut? Was soll aus meinem Leben werden? Was soll ich tun, damit mein Leben gelingt? Das umfasst die Frage nach der Gesamtheit des Zusammenhanges, der Zukunft und der Aufgabe. Kurz gesagt, es geht um die Frage nach dem Sinn im Leben (Längle, Bürgi 2014, 122ff).

Die ontologische Frage nach dem Sinn des Daseins im Allgemeinen schwingt zwar mit, aber im Vordergrund steht die Frage nach dem existentiellen Sinn des Lebens. Das Leben des Menschen findet in einem individuellen Kontext statt und ist begrenzt. Dadurch ist er zu einer personalen Stellungnahme unter den gegebenen Bedingungen einer Situation aufgefordert (Längle, Holzey-Kunz 2008, 52f).

Die „richtige Antwort“ auf die Frage nach dem Sinn zeigt sich im Erleben des „Nicht-mehr-anders-Könnens“ als Aufforderung zum Handeln, im Empfinden innerer Zustimmung bei der Handlung und das Erleben innerer Erfüllung bei und nach der Handlung. Den Boden dafür bilden die ersten drei existentiellen Grundmotivationen. Je schwächer diese entwickelt sind, desto weniger Sinn und Kraft stecken in einer Handlung (Längle, Bürgi 2014, 126).

Sinnvoll ist dann etwas für den Menschen, wenn er sich aufgrund seiner Fähigkeiten auch in der Lage sieht, das, was er will, auch zu tun, wenn er das auch mag bzw. es ihm wichtig ist und wenn er dazu stehen kann, weil er das Eigene darin findet. Es ist das „Ja zum Leben“ (ebd., 127).

Die Grundlage der Sinnfindung bildet der Dialog des Menschen mit der Welt. Dies erfordert eine Haltung der Offenheit, sich vom Leben anfragen zu lassen. Was steht in dieser Situation an, damit Entwicklung weitergeht? Was wäre jetzt für einen selbst und für die Gesamtheit der Welt, in der man steht, gut? Diese Position des Fragens bedeutet eine existentielle Wende. Der Mensch fragt nicht mehr danach, was ihm das Leben zu bieten hat, sondern er ist der vom Leben Befragte, der Antwort gibt (Längle, Holzey-Kunz 2008, 57).



Die Auseinandersetzung erwachsener Kinder mit ihren Eltern stellt beide vor die Frage: Was soll aus unserer Beziehung noch werden? Entscheidend dabei ist, welche Antwort finden beide für sich und im Dialog miteinander auf diese Frage.

Beim Vorliegen einer Störung tritt das ein, was Frankl (2013, 37ff) das „existenzielle Vakuum“ genannt hat, ein abgründiges, anhaltendes Gefühl von Sinnlosigkeit und Langeweile. Als Folge kommt es zu einem Zustand, der von Interesselosigkeit und Apathie geprägt ist.

Als erste Schutzreaktionen gegen das existenzielle Vakuum wird das Leben bestimmt von Oberflächlichkeit und Gleichgültigkeit ohne wirkliches Engagement (Längle, Holzey-Kunz 2008, 58).

Als Beispiel seien hier z.B. erwachsene Kinder angeführt, die kaum Interesse für die Situation der älter werdenden Eltern zeigen, auch weil das eigene Leben oberflächlich und planlos verläuft. Auf Seiten der Eltern kann diese fehlende Bereitschaft sich mit ihren sich verändernden Lebensbedingungen auseinanderzusetzen dazu führen, dass sie ihre Tage mit oberflächlichen Beschäftigungen, z.B. dem Konsum von realitätsfremden Fernsehserien oder Talkshows verbringen.

Auf der Stufe des Aktivismus kommt es zum Widerstand. Um dem Gefühl der Sinnlosigkeit etwas entgegenzuhalten, wird der Rahmen geändert, indem man provoziert, klagt, übertreibt oder sich aus allem ein Spiel macht. Auch das Streben nach Konsum, Macht und Einfluss ist verbunden mit Aktivitäten, dem Leben Sinn abzuringen (Längle, ebd., 58).

Ältere Menschen, die z.B. ihre Kinder aufgrund von Langeweile mehrmals täglich anrufen, versuchen unter Umständen auf diese Weise, ihr sinnentleertes Leben zu bewältigen.

Die Aggression als Abwehrbewegung zeigt sich in einer Mischung aus Ärger, Wut und Hass. Es geht hier in erster Linie um äußere Umstände. Auch Zynismus und Sarkasmus sind hier Ausdrucksformen der Aggression (Längle, Bürgi 2014, 136).

Zynische Kommentare erwachsener Kinder über die aus ihrer Sicht übertriebene Sparsamkeit der Eltern kann hier als Beispiel angeführt werden.

Auf der letzten Stufe kommt es als Folge des Sinnlosigkeitsgefühls zu Hoffnungslosigkeit, Suchtverhalten, Passivität, Fatalismus und schließlich zu Verzweiflung (ebd., 135f).

Ausdruck findet dies z.B. im Schweigen. „Genug geredet!“ sagte die seit Jahren bettlägerige Mutter zu ihrem Sohn und sprach bis zu ihrem Tod Monate später kein einziges Wort. Alkohol- und Medikamentenmissbrauch sowohl bei Kindern als auch Eltern ist in manchen Fällen der Versuch sich zu betäuben, um das subjektive Erleben der Sinnlosigkeit des eignen Lebens auszuhalten.

Die vier Grundmotivationen sind einerseits zentrale existenzielle Themen, andererseits sind sie auch Ziel einer Entwicklung. Die Auseinandersetzung mit ihnen ermöglicht dem Menschen die Entfaltung seines Eigentlichseins, hilft ihm sein Personsein zu leben. Auf dieser Basis ist die Begegnung von Person zu Person möglich auch die von erwachsenen Kindern zu ihren älter werdenden Eltern.

## **6 Ein Resümee**

Wie einleitend angeführt, stellt die Eltern-Kind-Interaktion ein zentrales Element im Leben des Menschen dar. Ist diese Beziehung in der frühesten Kindheit noch überlebenswichtig, prägt sie in der Folge alle weiteren Beziehungen im Leben: die Beziehung zur Welt, zu anderen Personen, zu sich selbst und nicht zuletzt zum Leben an sich.

Die zunehmende Zahl an pflegebedürftigen und demenzkranken älteren Menschen hat es notwendig gemacht, auch die Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern in den Fokus der Entwicklungspsychologie zu nehmen. Die damit verbundenen Begriffe „filiale Reife“ und „parentale Reife“ zeigen zwar Aufgaben- bzw. Problemfelder und notwendige Entwicklungsschritte in der Beziehung und damit in der Kommunikation auf, sind aber nur beschränkt hilfreich. Wenn es darum geht, wie der Einzelne in einen Umgang mit seiner ganz individuellen Situation kommen kann, werden Grenzen dieses Konzepts deutlich.

Die Resonanztheorie hat die Bedeutung der Resonanzfähigkeit und des Resonanzbedürfnisses des Menschen sowie intakter Resonanzachsen für ein gelingendes Leben und damit das Eingebundensein des Menschen in ein größeres Ganzes in den Mittelpunkt ihrer Überlegungen gestellt. Die Hervorhebung des „Resonanzraums Familie“

macht auch den Stellenwert der Beziehung zwischen Eltern und Kinder im Leben des Einzelnen und für die Gesellschaft deutlich. Der Hinweis auf die Notwendigkeit der Etablierung neuer Resonanzachsen angesichts des Verlustes bestehender zeigt, dass damit zentrale Fragen des Daseins berührt werden. Resonanz zu finden in allen Bereichen des Lebens wird in der Resonanztheorie zwar als Ideal hingestellt, gleichzeitig wird aber angemerkt, dass sich dies der Machbarkeit entzieht. Das kann eine frustrierende Erfahrung sein, besonders in Beziehungen.

Existenzanalytisch betrachtet stellt die Beziehung erwachsener Kinder zu ihren älter oder hilfsbedürftig werdenden Eltern beide, wie anfangs erwähnt, vor die Frage:

„Wie kann, mag, darf, will ich leben in der Beziehung zu meinen Eltern, zu meinem erwachsenen Kind, um mein JA zum Leben zu finden?“

Die Suche nach Antworten bedarf zunächst der Selbstreflexion. Die vier Grundmotivationen bilden den Rahmen sich grundsätzlich mit „Leben-Können“, „Leben-Mögen“, „So-Sein-Dürfen“ und „dem Sinn des eigenen Lebens“ zu konfrontieren. Die nähere Betrachtung der eigenen Haltungen, die durch Erfahrungen in der Kindheit geformt wurden, die aber letztlich von den Entscheidungen abhängen, die der erwachsene Mensch getroffen hat, führen zwangsläufig von der Schau nach innen zum Blick nach außen.

Im Fokus der 1. Grundmotivation steht zunächst die Auseinandersetzung mit dem Fundament meines Lebens. Was bedeutet „Leben-Können“ für mich, als Elternteil? Was bedeutet dies für mich als erwachsenes Kind? Erst dann stellt sich die Frage: Was bedeutet das für uns beide? Beide brauchen auf dieser Ebene für sich ausreichend Schutz, Raum und Halt, damit Begegnung möglich ist.

Auf der Ebene der 2. Grundmotivation geht es um das „Leben-Mögen“. Was ist mir wichtig im Leben? Wie und wann erlebe ich z.B. den Umgang mit mir selber und mit meinen Eltern bzw. mit meinen Kindern als wertvoll? Das erfordert Beziehung, Zeit und Nähe.

Grenzziehung, Authentizität und Selbstbestimmung sind zentrale Themen der 3. Grundmotivation und münden im „So-Sein-Dürfen“. Wie stehe ich zu mir? Was entspricht mir? Was ist mein Eigenes? Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich? Für erwachsene Kinder und ihre Eltern bedeutet dies, sich zunächst mit der eigenen Person

auseinandersetzen, Grenzen zu ziehen. Wenn ich mir selbst erlaube, so zu sein, wie ich bin, kann ich auch Entscheidungen treffen, die bedeuten, dass ich bewusst auf Eigenes verzichte und dir das Deine lasse.

Im Perspektivenwechsel auf das Leben, wie ihn die 4. Grundmotivation nahelegt, kann es gelingen, den „Sinn des eigenen Lebens“ neu zu bewerten. Wenn ich die Beziehung zu meinen Eltern, zu meinen erwachsenen Kindern auch als Anfrage des Lebens an mich begreife, eröffnet sich die Möglichkeit der Begegnung, die von beiden als sinnstiftend erlebt wird.

Die Existenzanalyse sieht den Menschen u.a. auch als ein zutiefst auf Beziehung angelegtes Wesen, das in einem ständigen Dialog mit sich und der Welt steht. Diese Interaktion erfordert phänomenologische Offenheit. Es geht ihr besonders als therapeutisches Verfahren nicht darum, eine Lösung für ein bestehendes Problem zu finden. Sie sieht ihre Aufgabe darin, den Menschen in dem Prozess, immer mehr er selbst zu werden, zu begleiten. Die Auseinandersetzung mit seiner Innenwelt schafft die Basis für den Umgang des Menschen mit der Außenwelt. In der personalen Begegnung mit der Außenwelt, dort wo eine Resonanz entsteht, d.h., das jeweils Eigene in ihm und im anderen zu schwingen beginnt, kommt es zu Veränderungsprozessen in der Innenwelt. Nicht selten führt dies dazu, dass das, was zunächst als Problem gesehen wird, verblasst, sich auflöst, nicht mehr existiert oder der Mensch einen für ihn passenden Umgang damit findet.

So gesehen ist das Gelingen der Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern nicht in erster Linie eine Frage der Interaktion zwischen den beiden Akteuren, als vielmehr die Frage nach einem personalen Umgang mit sich selbst in Wechselwirkung mit einem Berührtwerden durch die Person im Gegenüber, die mich verändert und zugleich den anderen.

Wenn ich als Sohn oder Tochter im Dialog stehe mit meinen Eltern und mich aktiv mit meinen Emotionen auseinandersetze, sie annehme, sie integriere, indem ich versuche, diese Gefühle zu verstehen, kann ich den Umgang mit den Eltern bewusst gestalten und habe die Chance, mich zu entscheiden, wie ich ihnen begegnen will. Dann bin ich nicht mehr Schuldgefühlen ausgeliefert, weil ich den Forderungen der Eltern nicht nachkomme oder ihre Wünsche nicht erfülle, selbst wenn ich es möchte, die Umstände es aber nicht zulassen.

Sehe ich die Eltern allerdings nur als Verursacher verschiedener Emotionen, die eine Reaktion auslösen, bleibe ich im Außen und eine personale Begegnung ist unmöglich. Sind diese Emotionen positiv, bin ich den Eltern gegenüber durch Wohlverhalten veranlasst, darauf zu achten, dass es so bleibt. Lösen meine Eltern, negative Gefühle aus, bin ich gezwungen, eine Veränderung im Außen zu bewirken, die Eltern zu bekämpfen oder dafür zu sorgen, ihr Wohlwollen zu erlangen, bis hin zur Selbstverleugnung.

Bleibe ich als erwachsenes Kind nur bei mir und konzentriere ich mich nur auf das, was die Interaktion in mir ausgelöst hat oder noch auslöst, werde ich nicht erwachsen. Ich bringe mich um die Chance der personalen Begegnung im existenzanalytischen Sinn, die uns beide verändert und mehr zu dem macht, wer wir sind, zwei Erwachsene.

Phänomenologische Offenheit schließt auch das Risiko mit ein, dass erwachsene Kinder und ihre Eltern einander verloren gehen, aber auch das ist eine Form der Beziehung, die nach einer Antwort verlangt und keinen hilflos und stumm zurücklässt, wenn es gelingt, zu sich selbst in Beziehung zu bleiben.

## 7 Literaturverzeichnis

Bauer, J (2006) Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. München: Heyne

Bauer, J (2019) Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. München: Blessing

Blenkner, M (1965) Social work and family relationships in later life with some thoughts on filial maturity. 46-59 In: Shanas, E.; Streib, G. (Hg) (1965) Social structure and the family. Generational realtions. Englewood Cliffs/ NJ: Prentice Hall

Boeree, C (2006). Persönlichkeitstheorien. Erik H. Erikson.

In: [http://www.social-psychology.de/do/PT\\_erikson.pdf](http://www.social-psychology.de/do/PT_erikson.pdf) Abgerufen am 13.08.2020

Böszörményi-Nagy I; Spark G (2015) Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme. 10. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta

Brisch, K (2011) Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. 11. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta

Bruder, J (1988) Filiale Reife — ein wichtiges Konzept für die familiäre Versorgung kranker, insbesondere dementer Menschen. In: Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie 1, 95–101

Buber, M (1979) Ich und Du. 10. Aufl. Heidelberg: Verlag Lambert Schneider

Dudenredaktion (Hg) (2007) Die deutsche Rechtschreibung. 24., völlig neu bearbeitete und erweiterte Aufl. Mannheim: Dudenverlag

Engel, S (2016) Handout. Pflegende Angehörige auf dem Weg zur filialen Reife – wie können sie dabei unterstützt werden? 3. Fachtag Demenzberatung: Zwischen Lotsenfunktion und psychosozialer Begleitung in Ahlen am 06.06.2016.

Frankl, V (2013) Ärztliche Seelsorge. Ungekürzte Ausgabe 2007. 4.Aufl. München: dtv

Gröning, K (2011) Studienbrief. Die Pflegende Familie. Sozialpsychologische Dimensionen und wissenschaftliche Grundlagen des Modellprogramms. Bielefeld

Hausser, A (2012) Die Parentifizierung von Kindern bei psychisch kranken und psychisch gesunden Eltern und die psychische Gesundheit der parentifizierten Kinder. Hamburg. Dissertation

Hobmair, H (Hg) (2019) Pädagogik. Wien: Jugend & Volk

Höger, D (2008) Zwischenmenschliche Beziehungen – ganz allgemein gesehen. Vortrag: 5. DPGG-Forum Hamburg 26./27.4.2008

In: <http://www.dpgg.de/pdf/Hoeger.pdf> Abgerufen am 22.07.2019

Koch, S (2016) 5 Fragen an... Prof. Dr. Ursula Staudinger. In: Report Psychologie, 06.10.2016

Kolbe, Ch (2015) Von der Kunst, erwachsen zu sein. Impulse für die Persönlichkeitsreifung. In: Existenzanalyse 32, 1, 34-38

Kolbe, Ch (2018) Von der Kunst erwachsen zu werden. Entwicklung durch Selbsterkenntnis. In: Existenzanalyse 35, 2, 55-60

Kolbe, Ch (2019) Person – Ich – Selbst. Klärungen sowie existenzanalytische Anmerkungen zur Ich-Struktur. In: Existenzanalyse 36, 2, 4-11

Lang, F; Martin, M; Pinquart, M (2012). Entwicklungspsychologie – Erwachsenenalter. Göttingen: Hogrefe

Längle, Alfred (2002) Lehrbuch der Existenzanalyse (Logotherapie) 3. Teil: Zweite Grundmotivation. Wien, GLE International.

Längle, A (2009) Lehrbuch zur Existenzanalyse (Logotherapie). Grundlagen. Arbeitsmanuskript. 3. Aufl. Wien

Längle, A (2012) Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Vierte Grundmotivation. Vollzug der Existenz. Wien

Längle, A; Bürgi, D (2014) Existentielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. Wien: Facultas

Längle, A ; Holzhey-Kunz, A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien. Facultas

Lenz, K (2008) Persönliche Beziehungen. In: Willems, H (Hg) Lehr(er)buch Soziologie. Eine systematische Einführung für die pädagogische Ausbildung und Berufspraxis, Bd. 2. Berlin: Springer, 681-701

Lohaus, A; Vierhaus, M (2015) Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. 3.Aufl. Berlin: Springer

Rosa, H (2019) Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp

Simon, F ; Clement, U; Stierlin, H (2004) Die Sprache der Familientherapie. Ein Vokabular. Kritischer Überblick und Integration systemtherapeutischer Begriffe, Konzepte und Methoden. 6., überarbeitete und erweiterte Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta

Speck, O (2008) Hirnforschung und Erziehung. Eine pädagogische Auseinandersetzung mit neurobiologischen Erkenntnissen. München/Basel: Ernst Reinhard Verlag

Steinert, K (2019) Existenzanalyse und Resonanz. Psychotherapie als Resonanzraum.  
In: Existenzanalyse 36, 1, 4-14

Strüber, N (2019) Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern. Stuttgart: Klett-Cotta

Thiele, G (2001) Soziale Arbeit mit alten Menschen. Grundlagenwissen für Studium und Praxis. Troisdorf: Fortis Verlag

Trommsdorff, G (2005) Eltern-Kind-Beziehungen über die Lebensspanne und im kulturellen Kontext. In: Fuhrer, U (Hg) (2005) Familie, Akkulturation und Erziehung Stuttgart: Kohlhammer, 40-58

Ugolini, B (2018) Leben ist Veränderung. Eltern-Kind-Beziehung über die Lebensspanne.  
In: Humanité, 2/2018