

THOMAS HOHENSEE

Toxische Familien

Verwandtschaftsbeziehungen entgiften.

Der 10-Schritte-Plan

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Satz: Daniel Förster

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60127-9

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83109-6

Inhalt

Einleitung	9
Kann man in einer toxischen Familie glücklich werden?	9
Du bist nicht allein	11
Was ist eine toxische Familie?	15
Kennzeichen einer toxischen Familie	15
In den besten Kreisen	18
Wie toxisch ist deine Familie?	22
Was eine gesunde Familie ausmacht	25
Meine toxische Familie	30
Eine glückliche Kindheit	30
Das Paradies bekommt Risse	34
Grundkurs im Überleben und Aufblühen	37
Die wichtigste Beziehung ist die, die du zu dir selbst hast	41
Dir selbst Freund sein	41
Sobald du kein Kind mehr bist	43
Wann sind wir endlich erwachsen und können machen, was wir wollen?	45
Zehn Schritte, in einer toxischen Familie zu überleben und aufzublühen	49

Erster Schritt: Den Stress einer toxischen Familie bewältigen	50
Leicht ist es nicht, aber möglich	50
Der Schlüssel zur Stressbewältigung: mit allen Gefühlen zurechtkommen	52
Mit deinen eigenen Gefühlen fertigwerden	55
Dich von den Gefühlen der anderen nicht anstecken lassen ...	63
Wie man es schafft, unter Druck neue Kräfte zu sammeln	66
Was du sofort tun kannst	70
Zweiter Schritt: Rücksichtslos für dich selbst sorgen ..	72
Warum rücksichtslos?	72
Der Tendenz, selbst toxisch zu werden, entgehen	74
Dich von deiner toxischen Familie erholen	77
Was du sofort tun kannst	79
Dritter Schritt: Dich und deine toxische Familie verstehen	81
Warum Verständnis dir hilft	81
Wie jedes Familienmitglied so wurde, wie es ist	83
Verstehen allein reicht nicht	86
Was du sofort tun kannst	88
Vierter Schritt: Das zukünftige Verhältnis zu deiner toxischen Familie festlegen	90
Die Unverbesserlichen	90
Innerlich auf Abstand gehen	93
Begegnungen einschränken	94
Die toxische Familie verlassen	98
Ohne Drama	101
Was du sofort tun kannst	103

Fünfter Schritt: Sagen, was gesagt werden muss	105
Dein Recht auf Selbstsicherheit	105
Keine Rechtfertigungen, keine Entschuldigungen	109
Kritik äußern und entgegennehmen	112
Wünsche mitteilen und anhören	115
Was du sofort tun kannst	117
Sechster Schritt: Vollendete Tatsachen schaffen	118
Wenn Diskussionen nichts mehr nützen	118
Macht hat mit Machen zu tun	121
Mit Widerstand rechnen	122
Sich vor schlechtem Gewissen und Drohungen schützen	125
Was du sofort tun kannst	128
Siebter Schritt: Aufblühen in einer toxischen Familie	130
Trotz alledem	130
Glück lernen	132
Gelassenheit lernen	136
Lieben lernen	138
Dein eigenes Leben leben	141
Was du sofort tun kannst	143
Achter Schritt: Eine eigene, wohltuende Familie gründen	145
Du musst nicht so werden wie deine Familie	145
Die ständigen Beziehungsdramen beenden	147
Eine liebevolle Partnerschaft und Kinder	151
Wahlfamilie, Freundinnen und Freunde	155
Was du sofort tun kannst	157

Neunter Schritt: Inneren Frieden schließen mit der toxischen Familie	159
Wenn der äußere Frieden ein Traum bleibt	159
Deinen Körper beruhigen	160
Dich von toxischen Gedanken und Gefühlen befreien	163
Detox-Meditation	169
Was du sofort tun kannst	173
Zehnter Schritt: Über die Familie hinausgehen	175
Zeitperspektiven	175
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	179
Dein Lebensplan	182
Was du sofort tun kannst	185
Merkzettel für das Überleben und Aufblühen in einer toxischen Familie	188
Literatur	190
Über den Autor	192

Einleitung

Kann man in einer toxischen Familie glücklich werden?

Sicherlich gelingt es den allermeisten, in einer toxischen Familie zu überleben. Aber kann man in einer solchen Familie aufblühen, sich entwickeln, sein Potenzial ausschöpfen, zufrieden und glücklich werden?

Die Zweifel sind berechtigt. Wenn man sich umschaut, findet man mit Leichtigkeit zahlreiche Beispiele von Menschen, die an ihren Familien, an ihrer unglücklichen Kindheit zerbrochen sind.

Andere leiden ein Leben lang unter ihren schmerzlichen Erinnerungen. Sie scheinen unwiderruflich geprägt von ihren negativen Kindheitserlebnissen.

Doch auch das Gegenteil trifft zu. Menschen erweisen sich als erstaunlich robust, sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Die Selbstheilungskräfte vollbringen wahre Wunder. In dem wunderbaren Buch von Ben Furman *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben* berichten Menschen, wie sie es geschafft haben, trotz eines schwierigen Beginns ihr Glück zu finden. Ihre toxische Familie wurde nicht zu ihrem Schicksal. Sie fanden Wege, sich von den Schatten ihrer Vergangenheit zu befreien.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass dies möglich ist. Auch viele meiner Coachingklienten litten unter ihren Eltern, Schwiegereltern oder anderen nahen Verwandten. Doch nach und nach gelingt es, in vielen kleinen Schritten und trotz wiederholter Rückschläge Alternativen zu eingeschliffenen Beziehungsmustern zu finden und dadurch den chronischen Stress in anhaltende Gelassenheit zu verwandeln. Sogar mitten in seiner toxischen Familie kann man ein eigenes Leben führen und, ja, sogar richtig glücklich werden.

In diesem Buch erfährst du, wie man den Dauerstress einer solchen Familie bewältigt, mit den eigenen negativen Gefühlen zurechtkommt (und denen der Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkeln), und was man jederzeit tun kann, um gut für sich selbst zu sorgen.

Unter anderem werden die folgenden Fragen beantwortet:

Wie befreit man sich innerlich und äußerlich von seinen toxischen Familienangehörigen, und das ganz ohne Drama? Warum ist es wichtig, sich und die eigene Verwandtschaft wirklich zu verstehen? Und warum reicht dies dennoch nicht aus? Wie schafft man es, sich für seine Vorstellungen vom Leben nicht mehr zu rechtfertigen oder zu entschuldigen?

Wenn alles Reden nichts hilft, ist es unumgänglich, vollendete Tatsachen zu schaffen und seinen eigenen Weg allein zu gehen. Dabei muss man mit dem heftigsten Widerstand der Nächsten rechnen.

In zehn klaren und praktikablen Schritten zeige ich dir, wie man eine toxische Familie nicht nur überlebt, sondern in ihr sogar aufblühen kann. Am Ende steht die Erkenntnis, dass niemand einen aufhalten kann, glücklich zu werden und so zu leben, wie man es möchte.

Du bist nicht allein

Wen geht dieses Thema nicht an? Wie viele können von sich behaupten, aus einer wirklich liebevollen Familie zu stammen?

Schon die Märchen der Brüder Grimm berichten von Kindern wie Hänsel und Gretel, die von ihren Eltern im Wald ausgesetzt werden. Zwar handelten diese aus Not, was die Sache für die Kinder aber nicht besser macht.

Oder denken wir an Aschenputtel, die von ihrer Stiefmutter sehr schlecht behandelt wird. Auch wenn es am Ende Aschenputtel ist, die den Prinzen bekommt, macht dies ihre Kindheit nicht ungeschehen. Ich kenne Frauen, die von ihren Müttern ein Leben lang herabgesetzt wurden, Aschenputtel nicht unähnlich.

Würden toxische Familien nur in Volksmärchen existieren, wäre dies kein Problem. Doch sie sind leider in der Realität weit verbreitet. Märchen dramatisieren die wahren Geschichten nur noch etwas.

Familien streiten, zerfallen, reden nicht mehr miteinander, fügen sich körperliche und seelische Schäden zu. Konflikte, Probleme und Interessengegensätze beherrschen ihren Alltag. Das ist der Boden, auf dem Neurosen oder sogar Psychosen gedeihen.

Die Psychoanalytikerin Alice Miller hat in mehreren Büchern das Leiden der Kinder beschrieben und wie es sich im späteren Leben auswirkt. Sie war allerdings zu pessimistisch, was die Unabänderlichkeit der daraus entstandenen Probleme angeht. Ihre Analyse toxischer Familien ist jedoch beeindruckend. Dass Familien so giftig miteinander umgehen und besonders Kinder darunter leiden, ist keine Erscheinung der Neuzeit. Der Sozialwissenschaftler Lloyd deMause hat in seinem Buch *Hört ihr die Kinder weinen?* ausführlich dargestellt, wie grausam mit

Kindern in der Vergangenheit umgegangen wurde. Toxische (Familien-)Verhältnisse waren eher die Regel als die Ausnahme.

Verglichen mit solchen Zeiten hat sich vieles zum Besseren gewandelt. Das heißt aber nicht, dass Familien heute nur noch liebevoll miteinander umgehen.

Als Coach stelle ich oft fest, dass meine Klienten noch als Erwachsene unter ihren Eltern, Geschwistern oder Schwiegereltern leiden. Toxische Familienbeziehungen wirken bis ins Erwachsenenalter fort und behindern ein selbständiges, erfüllendes Leben.

In jüngster Zeit sind toxische Partnerschaftsbeziehungen ein Trendthema geworden. Die Bücher hierzu verkaufen sich sehr gut. Was bisher fehlt, ist ein psychologisch fundierter Ratgeber zur toxischen Familie; denn es sind nicht immer nur die Partnerinnen und Partner, die einem zu schaffen machen. Auch das Verhältnis zu den Eltern ist nicht das einzige, das in einer Familie toxisch sein kann. Schön wär's, könnte man mit einem bitteren Lächeln sagen.

Nein, es kommen in der Familie mehr Menschen vor, die einem das Leben schwer machen können: Geschwister, Onkel, Tanten, Großeltern, Schwiegereltern, Stiefväter und Stiefmütter. Manchmal üben sogar entferntere Verwandte ihren negativen Einfluss aus. Von den verstorbenen Ahnen gar nicht zu reden. Menschen, die man gar nicht persönlich kennengelernt hat, die aber in den Erzählungen der Familie noch immer eine andauernde toxische Rolle spielen, irgendein Ahnherr oder eine Ahnfrau, die ein fürchterliches Vermächtnis hinterlassen zu haben scheinen.

Viel wurde in den letzten zwanzig Jahren über Glück geschrieben. Dass es oft die eigene Familie ist, die diesem Glück

im Weg steht, wurde dabei meist ausgeklammert. Die Voraussetzungen des Glücks sind nur eine Seite der Medaille. Auf der anderen stehen die Faktoren, die es verhindern. Also lass uns über die toxische Familie reden!

Auch über Vergebung wurde viel veröffentlicht. Zweifellos ein wichtiges Thema! Doch wird es der Lebenswirklichkeit selten im notwendigen Maß gerecht. Im Gegenteil, Vergebung kann der Versuch sein, konkreten Auseinandersetzungen, auszuweichen, gerade auch denen mit schwierigen Familienmitgliedern.

Es reicht nicht, den inneren Weg zu gehen.

Niemand kommt auf Dauer darum herum, das Verhältnis zu den Nächsten zukünftig neu zu bestimmen und konsequent die dazu erforderlichen Schritte zu machen. Als Alternative bliebe nur, sich ein Leben lang von seiner toxischen Familie bestimmen zu lassen und das eigene mögliche Glück für immer preiszugeben.

Überleben und Aufblühen in einer toxischen Familie ist und bleibt ein aktuelles, brennendes Thema, solange Menschen ihren Nächsten das Leben zur Hölle machen, statt sie zu lieben.

Was ist eine toxische Familie?

Kennzeichen einer toxischen Familie

Ich habe nicht vor, die toxische Familie abschließend zu definieren. Definitionen haben es an sich, dass die erhoffte Abgrenzung ausbleibt. Es bleiben immer Grenzfälle übrig, über die man sich endlos streiten kann.

Was ich leisten möchte, ist vielmehr eine Umschreibung anhand von Kriterien. Je mehr dieser Kriterien zutreffen, desto sicherer handelt es sich um eine toxische Familie.

1. Als Erstes wäre das Vorherrschen negativer Gefühle zu nennen.

In einer toxischen Familie fühlt sich niemand wohl. Selbst die Hauptverantwortlichen des giftigen Klimas leiden darunter. Das muss nicht immer bewusst geschehen. Manchmal entwickeln Menschen einfach nur chronische stressbedingte Krankheiten, ohne den Stress bewusst zu spüren.

Doch in der Regel ist das Unwohlsein deutlich wahrnehmbar. Selbst vorübergehende Besucher bemerken es, wenn sie in die Atmosphäre einer toxischen Familie eintraten. Es herrscht ein Klima der Angst, der Depression oder der Wut.

2. In toxischen Familien sind Konflikte, Streit, Meinungsverschiedenheiten und Interessengegensätze die Regel und nicht die Ausnahme.

Das unterscheidet sie von liebevollen Familien, in denen all das auch vorkommt, aber nur selten, kurz und leicht. Toxische Familien streiten heftig und andauernd. Jederzeit kann es zu Gefühlsausbrüchen kommen. Schon um Kleinigkeiten wird gestritten. Die Konflikte kommen nie zu einem Ende. Pausen entstehen, so scheint es, nur, um neue Kräfte für die nächsten Kampfrunden zu sammeln. Für Außenstehende wirken die Auseinandersetzungen oft anlasslos, was auch stimmt, da die negativen Gefühle lediglich ein Ventil suchen, um erneut zum Ausbruch zu kommen. Die Protagonisten sind die ganze Zeit geladen. Wen der Zorn trifft und aus welchem Grund, ist eigentlich bedeutungslos. Daher lassen sich derartige Streitigkeiten auch nicht beilegen. Sie sind von den Emotionen bestimmt und nicht von der Sache.

Anders in depressiven Familien. Dort ist der Energiepegel chronisch auf niedrigem Niveau. Auffällig ist eine ungute Stille, ein lähmendes Schweigen.

Auch ängstliche Familien weisen ein eher niedriges Energielevel auf. Ständige Besorgnis, endloses Misstrauen und Hinterfragen und negative Erwartungen herrschen hier vor. Niemand traut sich, keiner riskiert etwas, pures Sicherheitsstreben erstickt jede Vitalität.

3. Die Kommunikation ist gestört.

Wut, Ängstlichkeit und Depression verhindern, dass offen über Probleme gesprochen werden kann. Aber auch

Gespräche über die schönen Dinge des Lebens sind selten. Manchmal fehlen sie ganz.

Die Mitglieder einer toxischen Familien versuchen, sich gegenseitig zu manipulieren. Wünsche und Bedürfnisse werden nicht offen kommuniziert. Stattdessen ist die Manipulation mit Angst und schlechtem Gewissen typisch. Einschüchterung, Entmutigung und Erpressung sind weitere Mittel dieser gestörten Kommunikation. Im Extremfall greifen einzelne Familienmitglieder zu körperlicher Gewalt, um ihre Ziele durchzusetzen.

4. Anzeichen von Herzlichkeit, Wohlwollen und Liebe sucht man in toxischen Familien vergeblich. Gerade der Mangel an Liebe ist es, der solche Familien kennzeichnet. Umarmungen, Zärtlichkeit, aber auch Lachen und Heiterkeit fehlen. Man geht sich aus dem Weg, blafft sich an oder sucht Streit.
5. Von außen kaum zu erkennen ist, was sich in den Familienmitgliedern abspielt. Ihre Gedanken kreisen um vergangene negative Zusammenstöße und die Planung der nächsten Auseinandersetzungen. Die Konflikte werden verinnerlicht und setzen sich ständig fort. Die Gedanken und Gefühle der Familienangehörigen sind vorwiegend negativ. Aus ihnen speisen sich die destruktiven Äußerungen auf der Kommunikations- und Verhaltensebene.

Damit ist die toxische Familie in den wesentlichen Punkten beschrieben. Sie funktioniert auf keiner Ebene gut. Sowohl das Denken als auch das Fühlen, Reden und Handeln sind negativ

geprägt. Der Umgang miteinander ist gestört. Ich habe hier bewusst auf Kriterien wie Mord und Totschlag, sexuelle und körperliche Gewalt verzichtet. All das kann in toxischen Familien auch passieren, aber es ist nicht typisch. Mir geht es um die ganz »normale« toxische Familie. Sie ist viel häufiger anzutreffen, sogar so häufig, dass die geschilderten Kriterien nicht als ungewöhnlich, sondern als weit verbreitet, üblich oder alltäglich gelten. Viele kennen es gar nicht anders. Es entspricht der gesellschaftlichen Norm und geht über Familien weit hinaus. In Schulen und Betrieben herrscht oft dasselbe Klima.

Der große gemeinsame Nenner ist das Leiden. Wenn Kinder, nicht selten noch als Erwachsene, immer wieder und anhaltend unter ihren Eltern leiden oder umgekehrt die Eltern unter ihren Kindern; wenn Menschen unter ihren Geschwistern leiden; wenn die Eltern untereinander leiden; wenn Enkel unter ihren Großeltern, Nichten und Neffen unter ihren Onkeln und Tanten, Paare unter ihren Schwiegereltern chronisch leiden: dann sind die Verhältnisse toxisch.

In den besten Kreisen

Ich stamme selber aus einer toxischen Familie und habe mich früher dafür geschämt. Bis ich gemerkt habe, dass ich mich in guter Gesellschaft befindet und viele Menschen in so suboptimalen Familien groß geworden sind.

Abgesehen von Freunden, Bekannten und Klienten, in deren Familien ich einen Einblick bekommen habe, scheinen auch viele Reiche und Berühmte in toxischen Familien zu leben. Ein prominentes Beispiel ist Buddha, auch wenn die meisten sei-

ne Lehre und Biografie nicht unter diesem Aspekt sehen. Doch schauen wir uns seine Herkunft einmal genauer an: Buddha wurde als Sohn eines Königs geboren. Er erhielt die Ausbildung und Erziehung, die für eine Kriegerkaste üblich war. Was genau in Buddhas Kindheit und Jugend vorgefallen ist, wissen wir nicht. Aber man kann aus seinem weiteren Lebensweg einige interessante Schlüsse ziehen.

Tatsache ist, dass Buddhas Mutter kurz nach seiner Geburt starb. Er wurde von der zweiten Ehefrau des Königs angenommen, die etwa zur selben Zeit entbunden hatte wie ihre Schwester. Zwar heißt es, dass sie ihr eigenes Kind einer Amme anvertraute und sich vorrangig um ihr Stiefkind kümmerte, aber es gibt rund um Buddhas Leben eine Menge Legenden. Daher könnte es sein, dass es genau andersherum war, nämlich dass sie ihr Stiefkind weggab und ihre Aufmerksamkeit dem eigenen Kind schenkte. Dies wäre für eine Stiefmutter nicht untypisch. Sie erfüllte damit ihre Pflicht, mehr aber auch nicht.

Siddharthas Vater dürfte mit anderen Dingen beschäftigt gewesen sein, als sich seinem Sohn zuzuwenden. Für Reiche und Mächtige ist es auch heute noch üblich, dass sie die Erziehung ihrer Kinder in die Hände von Angestellten legen. Warum sollte dies damals anders gewesen sein? Der König hatte mit dem Regieren und Verwalten seines Reichs genug zu tun. Zudem war er oberster Richter seines Staates.

Wie es der Tradition entsprach, wurde Siddhartha bereits mit sechzehn Jahren verheiratet. Der Sache nach war es eine Zwangsheirat, weil die wenigsten in so jungen Jahren auf die Idee kommen, eine Ehe einzugehen.

Siddhartha wurde also in ein Leben gepresst, das offenbar nicht seinen eigenen Interessen entsprach; denn auch die solda-

tische Erziehung, die aus Bogenschießen, Schwertkampf, Ringen, Wagenlenken und Elefantenreiten bestand, gefiel ihm wenig. Zum Nachfolger seines Vaters aufgebaut zu werden, hatte für ihn keinen Reiz.

Seine Ehe blieb dreizehn Jahre kinderlos, was am Königshof auch niemandem gefallen haben dürfte. Die Dynastie muss fortgesetzt werden. Von den Thronfolgern werden so schnell wie möglich Enkel erwartet.

Siddhartha galt als grüblerisch und gelangweilt. Vielleicht würde man ihn heute sogar als depressiv bezeichnen. Jedenfalls richtete sich sein Streben mehr und mehr darauf, dem Königshof und damit dem goldenen Käfig zu entfliehen.

Es ist nicht ganz klar, ob sein Vater die Geburt eines Enkels zur Bedingung dafür gemacht hatte, dass sein Sohn fortzog. Sicher ist nur, dass Siddharthas Frau ein Kind bekam und er bald danach das Weite suchte. Über die genauen Umstände gibt es zwei Versionen: Die eine besagt, dass er sich des Nachts davonestahl; die andere, dass er sich noch in Gegenwart seiner Eltern das Haar schor, eine Mönchsrobe anlegte und sich dann auf den Weg in eine ungewisse Zukunft machte. Unterstützung bekam er von keiner Seite. Niemand hieß seine Pläne gut.

Fassen wir zusammen: Früher Tod der Mutter, Annahme durch seine Stiefmutter oder eine Amme, Zwangsheirat mit sechzehn, ohne Einwilligung zum Nachfolger seines Vaters bestimmt, gegen seine Interessen Drill als Soldat, Langeweile, Depressionen, Ängste und Groll.

Dass zu seiner Familie keine Bindung bestand, sieht man daran, dass er später nur ein einziges Mal zurückgekehrt ist. Sein Vater fühlte sich dadurch gedemütigt, dass sein Sohn zum mittellosen Wandermönch geworden war und jeder in seinem Reich

dies nun mit eigenen Augen sehen konnte. Siddharthas Ehefrau überschüttete ihn mit Vorwürfen und versuchte, seinen Sohn gegen ihn aufzuhetzen, indem sie diesem sagte, er solle von seinem mittellosen Vater sein Erbe verlangen.

Nur Siddharthas Stiefmutter schloss sich ihm später an. Mit seinem Einverständnis – allerdings nach mehreren Absagen und trotz erheblicher Vorbehalte Buddhas – gründete sie einen Nonnenorden.

Salopp könnte man sagen, Siddhartha war von seiner Familie gründlich bedient. Er lebte lieber in einer selbstgewählten Gemeinschaft von Menschen, die andere Interessen hatten als nur Geld und Macht.

Traditionell wird Siddharthas Leiden, das ihn auf die Suche nach Befreiung brachte, allein vor dem Hintergrund existenzieller Probleme wie Alter, Krankheit und Tod gesehen. Doch ist es nicht viel näherliegender, drängt es sich nicht geradezu auf, dass Siddhartha sich zunächst einmal von seiner toxischen Familie befreite, unter der er 29 Jahre lang gelitten hatte? Damit war er zwar nicht alle seine Probleme los, aber immerhin hatte er auf diese Weise die Voraussetzungen für seine endgültige Heilung geschaffen.

Viele Interpreten der Buddha-Lehre verschließen entweder ganz die Augen vor seinem Lebensweg oder sie reden die Ereignisse schön, sodass der Eindruck entsteht, alle hätten sich am Ende liebgehabt und miteinander ausgesöhnt. Sie betrachten Buddhas familiäre Verhältnisse offenbar als Makel, obwohl diese doch gerade der Anlass waren, einen Weg aus dem Leiden zu suchen.

Buddha selbst hat sehr offen und schnörkellos über seine Herkunft gesprochen. Es besteht also kein Anlass, Legenden zu schaffen.

