
Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Brigitte Jenull · Barbara Hanfstingl

Böse Eltern

Psychotherapie für erwachsene Kinder
psychisch kranker Eltern

Brigitte Jenull
Institut für Psychologie
Universität Klagenfurt
Klagenfurt am Wörthersee, Österreich

Barbara Hanfstingl
Institut für Psychologie
Universität Klagenfurt
Klagenfurt am Wörthersee, Österreich

ISSN 2570-3285

ISSN 2570-3293 (electronic)

Psychotherapie: Praxis

ISBN 978-3-662-66913-6

ISBN 978-3-662-66914-3 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-66914-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Der Titel „Böse Eltern“ ist zugegebenermaßen provokant für ein Buch im psychotherapeutischen Kontext. Begriffe wie böse Eltern oder die böse Stiefmutter kennen wir aus dem Märchen. Der Inhalt dieses Buches ist leider alles andere als märchenhaft. Es sind die Geschichten von betroffenen, nunmehr erwachsenen Frauen, die in den frühen Jahren ihrer Kindheit ihre Eltern oder einen der beiden Elternteile als böse erlebt haben. In diesem Buch erzählen die Frauen selbst und in eigenen Worten, wie sie diese Zeit erlebt haben, welche Ängste sie hatten und wie sie mit schwierigen Situationen umgegangen sind und versucht haben, sie zu bewältigen. Das Buch greift das subjektive Erleben jener Kindheiten auf, aber auch die Ressourcen, die den Frauen damals aus ihrer Sicht zur Verfügung standen. Dies ermöglicht einen Einblick in ihre ganz subjektiven Resilienzfaktoren.

Viele betroffene Kinder weisen trotz all dieser Widrigkeiten eine enorme Widerstandsfähigkeit auf. Sie verfügen über Ressourcen und zeigen resilientes Verhalten. Der Fokus in unserem Buch liegt auf der subjektiven Sichtweise von Frauen, die als Kinder in Problemsituationen resilientes Verhalten aufweisen konnten, dieses Verhalten aber nicht auf alle Lebenslagen übertragen können und somit Krisen im Erwachsenenalter neu bewältigen müssen. Mit Hilfe von psychotherapeutischer Unterstützung könnten sie aber als Erwachsene von diesen Ressourcen profitieren und deshalb neue Krisensituationen besser bewältigen. Wir zeichnen mit dem Buch diesen besonderen Prozess der Krisenbewältigung nach. Uns interessiert das Insiderwissen einer benachteiligten Gruppe, einer Gruppe von Frauen, der wir über diesen Forschungszugang unsere Wertschätzung ausdrücken möchten. Alle mitwirkenden Frauen erleben ihren Erwachsenenalltag zumindest teilweise krisenhaft und befinden oder befanden sich in einer psychotherapeutischen Behandlung.

Wir haben uns für den Titel „Böse Eltern“ entschieden, weil Kinder in benachteiligten Familien aufgrund der schlechten Erfahrungen mit ihren primären Bezugspersonen Aggressionen entwickeln, diese aber in der Regel nicht einfach so zulassen können. Die Hemmung dieser negativen Emotionen dient dem Überleben, weil wir in unserer Kindheit von unseren Bezugspersonen auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind. Wir müssen sie trotz all den schlechten Erfahrungen gnädig stimmen und bei Laune halten. Sich als Erwachsene einzugestehen, dass man bereits als Kind negative Gefühle seinen Eltern gegenüber hatte, ist ein

wichtiges Ziel im emotionsfokussierten psychotherapeutischen Prozess. Mit diesem Titel soll das kindliche Ich verstanden werden. Aus dem Eingeständnis der negativen Gefühle heraus kann der nächste Schritt gemacht werden, der im Verständnis der Eltern, ihrer damaligen Situation, ihrer persönlichen Probleme, ihrer Krankheiten und vielleicht auch im Verzeihen ihrer Unzulänglichkeiten ein Ziel finden kann.

Wir sind in diesem Buch sieben traumatisierten Frauen erstaunlich nahegekommen. Die vielfältigen Formen der Traumatisierung werden an keiner Stelle als zurückliegendes Ereignis geschildert, sondern sie mischen sich immer wieder erlebbar ins Hier und Jetzt. Die an diesem Buch mitwirkenden Frauen haben für ihre Erfahrungen Worte gefunden und uns die Bedeutung von einfühlsamen Beziehungen aufgezeigt. Trotz widrigem Aufwachsen, erschreckenden Erfahrungen und großen Belastungen haben sie uns ihren Lebenswillen gezeigt und mit erstaunlicher Kompetenz gelernt, für sich zu sorgen. Unterstützend auf diesem Weg waren Menschen, von denen sie sich wahrgenommen, gehört und gesehen fühlten. Im psychotherapeutischen Prozess war es wichtig, dass sie selbst aktiv werden, ihre Traumaerinnerungen anzuerkennen und in ihre Geschichte zu integrieren.

Kein Projekt funktioniert ohne funktionierendes Team. Wir wurden im Zuge dieses Projekts von Studierenden unterstützt, die sich mit großem Interesse und Engagement eingebracht haben. Wir danken besonders Katharina Göllly für die Erstellung der Kategoriensysteme und Durchführung der Validierung der Kategorien (Erstkodiererin C1), Philena Knobel für die Recherchearbeit sowie Alexander Stoppek (Zweitkodierer C2) und Helena Köfler (Drittkodiererin C3) für ihre Beiträge bei der Entwicklung und Validierung der Kategorien. Bei Anna Piskernik, Sophia Moser und Janik Wiedenhöfer bedanken wir uns ganz herzlich für die umsichtigen Korrekturarbeiten.

Ein großes Dankeschön ergeht an die mutigen Frauen, die sich bereit erklärt haben, ihre traumatisierenden Erlebnisse und Überlebensstrategien selbst in Textform zu bringen und damit einen Einblick in ihre Welt zuzulassen. Sie sind jene Heldinnen, die schwierigste Erlebnisse meistern.

Brigitte Jenull
Barbara Hanfstingl

Inhaltsverzeichnis

1	Kinder „böser“ Eltern: Eine Einführung	1
	Literatur	7
2	Parentifizierung: Im Rollentausch für das Wohlergehen der Eltern sorgen	11
2.1	Instrumentelle und emotionale Parentifizierung	11
2.2	Risikofaktoren	13
2.3	Folgen der Parentifizierung	16
	Literatur	18
3	Resilienz: Widerstandskraft trotz widriger/psychopathologischer Umstände	23
	Literatur	27
4	Methode und Prozess	29
4.1	Rekrutierung der Teilnehmenden	31
4.2	Durchführung	32
4.3	Textbearbeitung und Gütekriterien	33
	Literatur	33
5	Kategoriensysteme	35
5.1	Methodisches Vorgehen bei der Entwicklung der Kategorien	35
5.2	Kategoriensystem: Erlebte Risikofaktoren und ACEs	37
5.3	Kategoriensystem: Resilienzfaktoren und Bewältigungsstrategien	42
	Literatur	47
6	Clara – Die alkoholkrankte Mutter und der grenzüberschreitende Vater	49
6.1	Claras erster Text	49
6.2	Claras zweiter Text	51
6.3	Behandlungsmodell für Clara	52
6.3.1	Ausgangslage	52
6.3.2	Behandlungsansätze	56
	Literatur	59

7	Johanna – Der psychisch kranke Vater und die vernachlässigende Mutter	61
7.1	Johannas erster Text	61
7.2	Johannas zweiter Text	65
7.3	Behandlungsmodell für Johanna	68
7.3.1	Ausgangslage	68
7.3.2	Behandlungsansätze	73
	Literatur	80
8	Alexandra – Der im Rausch gewalttätige Vater und die weggehende Mutter	83
8.1	Alexandras erster Text	83
8.2	Alexandras zweiter Text	85
8.3	Behandlungsmodell für Alexandra	87
8.3.1	Ausgangslage	87
8.3.2	Behandlungsansätze	91
	Literatur	96
9	Mira – Der schweigende Vater und die sprachlose Mutter	99
9.1	Miras erster Text	99
9.2	Miras zweiter Text	101
9.3	Behandlungsmodell für Mira	102
9.3.1	Ausgangslage	102
9.3.2	Behandlungsansätze	108
	Literatur	114
10	Coco – Der missbrauchende Vater und die beischlafende Mutter	117
10.1	Cocos erster Text	117
10.2	Cocos zweiter Text	118
10.3	Behandlungsmodell für Coco	119
10.3.1	Ausgangslage	119
10.3.2	Behandlungsansätze	126
	Literatur	130
11	Alina – Der sexuell übergriffige Vater und die gewährende Mutter	135
11.1	Alinas erster Text	135
11.2	Alinas zweiter Text	137
11.3	Behandlungsmodell für Alina	139
11.3.1	Ausgangslage	139
11.3.2	Behandlungsansätze	145
	Literatur	150
12	Edda – Die klagende Mutter und der schlagende Vater	153
12.1	Eddas erster Text	153
12.2	Eddas zweiter Text	154

12.3	Behandlungsmodell für Edda.	155
12.3.1	Ausgangslage.	155
12.3.2	Behandlungsansätze.	161
	Literatur.	165
13	Conclusio	169
13.1	Belastungen	169
13.2	Resilienzmodelle	173
13.3	Behandlungsmöglichkeiten	175
13.4	Abschluss.	178
	Literatur.	180
	Stichwortverzeichnis.	183