

## Hauptsache, die Fassade stimmt

*Herzlich willkommen zum  
Frühstückstreffen für Frauen*

*Kassel*



Mehr als ein Frühstück



## Hauptsache, die Fassade stimmt

Schein oder Sein:  
Familiengeheimnisse und Tabus

*Herzlich willkommen zum*

*Themenfrühstück*



## Privatsphäre ist gesund

- *Wir brauchen Geheimnisse*
- *Vertrauen braucht Vertraulichkeit*
- *Gruppenidentität heißt: wir wissen etwas, was andere nicht wissen*
- *Zugehörigkeitsgefühl, „Wir-Gefühl“ braucht Vertraulichkeit*



## Privatsphäre ist gesund

- *Big Brother & Co.: Selbstinszenierung und Voyeurismus prägen unsere Gesellschaft*
- *Verlust des Schamgefühls führt zu mehr Beschämung*

*Good fences make good neighbours  
(Gute Zäune machen gute Nachbarn)*



## Privatsphäre ist gesund

- *Wir brauchen einen Bereich, in dem wir gänzlich ungeniert sind*
- *Wer offen ist für alles, kann nicht ganz dicht sein*



## Tabus machen krank

- *Tabu: etwas was jeder weiß oder zumindest ahnt wird tot geschwiegen*
- *Kommunikation durch nicht-Reden vermittelt: darüber darf nicht geredet werden*
- *Konfliktvermeidung*



## Konflikte

*Sprüche 27:17*

*„Wie ein Messer das andere wetzt, so schärft ein Mensch den anderen“*

*Keine Reifung ohne Reibung!*



## Tabus machen krank

- *Redeverbot verhindert Bewältigung*
- *Tabus machen eine Sache viel wichtiger und größer, als sie eigentlich ist („Geheimnisse sind interessant“)*



## Wissen ist Macht

*Manipulation, Macht, Abhängigkeiten erzeugen: nicht-Wissen ist Ohnmacht*

*Was ich anderen sage, gibt denen Macht und nimmt mir Macht weg*

*In Familien: Finanzen usw. werden autoritär entschieden, weil „Partner“ nicht mit reden können.*



## Kriege in der Familie ...

*... beginnen fast immer damit, dass Konflikte vermieden werden.*

*... Konfliktvermeidung an Stelle von Konfliktbewältigung zerstört Beziehungen*



## Geheimnisse zerstören Beziehung ...

*... wenn sie die Menschen trennen, die zusammen gehören, und die verbinden, die sich loslösen müssen.*

*Beispiel:*

*Eltern–Kind–Vertraulichkeit an Stelle von Vertrauen zwischen Partnern („Isaak und Rebecca“)*



## Murmelrunde

- *Wie wird bzw. wurde die Privatsphäre innerhalb unserer Familie geregelt? „Anklopfen“, Badezimmer-nutzung, Gespräche „unter Frauen“, Ehekrach und Kinder, ...*
- *Wer redet bzw. redete mit wem über 1. Sexualität, 2. Geld, 3. Alter / Testament, 4. Altenpflege, 5. Probleme allgemein ?*



## Elternstreit ...

- ... ist nicht Kindersache
- ... müssen Kinder auch mal beobachten können
- ... Kinderstreit ist nicht Elternsache, außer wenn Kinder ihre Grenzen deutlich überschreiten



## Zu starke Abgrenzung:

ist verbunden mit Abschottung nach außen,  
(Fassadenhaftigkeit)

Die Rollen innerhalb der Familie sind nicht klar: z.B. übernehmen Kinder die Rolle der Eltern. Ungesunde Bindungen, Grenzüberschreitungen



## Zu schwache Abgrenzung:

Fehlender Zusammenhalt in der Familie erzeugt starke Sehnsucht nach emotionaler Bindung. Die wird dann i.d.R. außerhalb der Familie gesucht: promiske sexuelle Intimität, Rechtsradikalismus, Bandenkriminalität, Saufbruderschaft ... Starke Zusammengehörigkeitserlebnisse außerhalb der gesellschaftlichen Grenzen.

Motto einer New Yorker Street-Gang:  
„Brotherhood and Love“



*„Die Elternehe ist der Architekt  
des Familiensystems“*  
(Virginia Satir)



## Offener Umgang mit Schwächen

- Wer zu seinen Schwächen stehen kann, ist selbstsicher und vermittelt anderen Selbstsicherheit
- Wer seine Schwächen tabuisiert, zeigt seine Minderwertigkeitsprobleme und vermittelt Perfektionismus, Zwanghaftigkeit und Ängste



## Offener Umgang mit Schuld

- Heimliche Schuld ist eine emotionale Belastung
- Forschung bestätigt: Menschen, die Schuld bekennen, leben länger, gesünder und glücklicher
- Offene Beziehungen sind ein starker Präventivfaktor für seelische Erkrankungen



*In allen dauerhaften Beziehungen  
geschieht Schuld und Unrecht.  
Wir sind beides, Opfer und  
Täter. Unbewältigte Schuld ist  
ein realer Störfaktor, Vergebung  
eine Alltagsnotwendigkeit.*

## Beichtgespräche

Beichte ist keine Demutsgeste, sondern Oase:

„Ich lasse los, was mich bindet“

## Vergabung erleben

Sagen lernen „Ich habe Unrecht getan“

Sagen lernen „Bitte verzeih mir“

Keine „Entschuldigungen“, Rechtfertigungen,  
Erklärungen



## Wie geht Vergeben ?

Vergabung nicht an Stelle von Wut, sondern zur  
Bewältigung.

Feststellen: es ist Unrecht geschehen und ich darf das  
benennen

Ich darf / muss mich schützen (Nicht: „vergeben und  
vergessen“)

Sagen lernen „Ich laste es dir nicht mehr an.“

Neue innere Bilder entwickeln.

Gott zutrauen, dass er für Gerechtigkeit sorgen wird.

## Römer 12 : 19

*Nehmt keine Rache, holt euch nicht selbst  
euer Recht, meine Lieben, sondern  
überlasst das Gericht Gott. Er sagt ja in den  
Heiligen Schriften: „Ich bin der Rächer, ich  
habe mir das Gericht vorbehalten, ich  
selbst werde vergelten.“*

## Das war´s für heute ...

*Danke für´s Zuhören und Mitmachen!*

*Dr. Ulrich Giesekeus  
Lauterbadstr. 33  
72250 Freudenstadt  
Tel. 07441 – 951962 Fax 951950*

*info@giesekeus.de  
www.beratungenplus.de*



Beratungen<sup>PLUS</sup>