

Hilfen zur Klärung der Vaterbeziehung

Wir sind Freunde einfacher, praktischer Zugänge. Für die Entwicklung der männlichen Identität spielt der Vater in der Regel eine wichtige Rolle. Selbst wenn diese Vaterbeziehung nicht besonders gut war, ist es nicht zu spät, eine Korrektur vorzunehmen. Der Psychologe Eric Berne hat den Satz geprägt: „Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben.“ Für manche Jungen und Männer ist es unerlässlich, die Vaterbeziehung einmal genauer anzuschauen, um zu einer befreiten und gesunden und geistlichen Persönlichkeit heranzuwachsen.

Wir empfehlen dabei, die Antworten in folgenden Rubriken festzuhalten:

- **Was würde ich gerne einmal von meinem Vater wissen?**
- **Was lief gut?**
- **Was habe ich vermisst und was hat mich verletzt?**
- **Was sollte ich konkret mit dem Vater ansprechen?**
- **Wo bin ich schuldig geworden?**

I. Fragen, um den Vater kennen zu lernen

Kaum ein Vater verletzt absichtlich seine Kinder, sondern er handelt aus seinem persönlichen Hintergrund heraus. Die Beantwortung dieser Fragen in einem Gespräch mit dem Vater kann helfen, den Vater besser kennen zu lernen, um barmherziger zu werden. Das Ziel ist dabei, den Vater so gut es geht mit seiner Entwicklung zu verstehen. Dabei müssen keinesfalls alle Fragen thematisiert werden.

1. Welche besonderen Erinnerungen hast du an deine Kindheit?
2. Wie bist du mit deinen Eltern ausgekommen?
3. Wie bist du als Kind verletzt und enttäuscht worden?
4. Was waren deine Hobbys und Lieblingsspiele?
5. Wie bist du in Schwierigkeiten geraten und wie kamst du wieder heraus?
6. Was hat dir in der Schule am meisten gefallen?
7. Welche Haustiere hattest du? Welche waren deine liebsten Tiere?
8. Was wolltest du werden, als du älter wurdest?
9. Mochtest du dich als Kind? Warum oder warum nicht?
10. Wie hast du dich als Teenager erlebt?
11. Was waren deine besonderen Gaben und Fähigkeiten?
12. Welche Preise und Errungenschaften erhieltst du?
13. Hattest du einen Spitznamen?

II. Fragen, um die eigene Beziehung zu dem Vater zu definieren

Bei diesen Fragen ist es hilfreich, die Antworten den oben angeführten Rubriken zuzuordnen

1. Was sind/waren die positiven Eigenschaften deiner Eltern?
2. Was sind/waren ihre negativen Eigenschaften?
3. Was empfandest du deinen Eltern gegenüber, als du ein zehnjähriges Kind warst?
Zwischen dem 11. und 20. Lebensjahr?
Zwischen dem 20 und 30. Lebensjahr?
Gegenwärtig?
4. Welche Gefühle drückten deine Eltern offen aus? Wie drückten sie sie aus?
5. Beschreibe, wie du und deine Eltern sich einander mitteilten.
6. Welches war das schönste Erlebnis, das du mit deinen Eltern hattest?
7. Welches war das negativste Erlebnis, das du mit ihnen hattest?
8. Was ist/war das Ziel im Leben deiner Eltern?
9. Worin gleichst du deinen Eltern?
10. Worin bist du anders?
11. Auf welche Weise beeinflussten deine Eltern deine Partnerwahl?
12. Wie war die Kommunikation mit deinen Eltern?
13. Welche Werte vermittelten deine Eltern dir?
Was sagten deine Eltern zu folgenden Begriffen Geld, Nahrung, Sexualität, Frauen, Glaube, Freizeit, Arbeit, Männer, Frauen, Schule, Beruf, Selbstvertrauen, meine Freunde, Ängste, Emotionen?

Vervollständige dazu bitte den Satz: „Meine Eltern sagten immer: ...“

Füge hinzu: „Ich denke heute: ...“

Zum Beispiel:

Ein Vater sagte immer: Verschwende nicht dein Geld für nutzlose Dinge.

Daraus kann dann später werden: Ich denke heute: Wenn du Geld hast, bist du frei.

14. Wie warst du als Kind im Alter von etwa drei bis fünf Jahren?
15. Wie hast du dich mit deinem Vater gefühlt?
16. Konnte er dir emotionale Zuneigung geben?
17. Was hat dir Angst gemacht?
18. Wie wurdest du bestraft? Wer hat dich bestraft?
19. Wurdest du geschlagen oder beschimpft?
20. Was hat dich verletzt?
21. Welchen Schmerz aus deiner Kindheit trägst du in dir?
22. Was hat dich wirklich sehr verletzt, was hat dir sehr weh getan? Was war schlimm für dich?
23. Was ist der tiefste Schmerz deiner Kindheit?
24. Wie hätte dein Papa sein sollen? Was hätte er tun sollen?
25. Was hätte er sagen sollen?
26. Was hätte ich am allermeisten gebraucht?
27. Habt ihr miteinander gespielt?
28. Habt ihr gemeinsam Entscheidungen getroffen, Ziele gesetzt?
29. Haben deine Eltern gute Grenzen gesetzt?
30. Habt ihr zusammen gebetet und den Gottesdienst besucht?
31. Habt zusammen gearbeitet?
32. Haben sie dir zugehört?
33. Hat sie dir Richtlinien für dein Verhalten gegeben?
34. Hat dein Vater deiner Mutter Zuneigung gezeigt?
35. Hat er dich beschützt?
36. Hat er deine Gaben und Fähigkeiten gefördert?
37. Hat er dich so angenommen, wie du bist?

III. Welche Konsequenzen oder Überlebensmechanismen hast du aus der Beziehung zu deinem Vater gezogen?

1. Warum wohne ich noch bei den Eltern (wenn das der Fall ist)?
2. Warum wohne ich in ihrer Nähe (wenn das der Fall ist)?
3. Habe ich mehr Kontakt mit ihnen, als ich möchte?
4. Was würde ich empfinden, wenn ich weniger Kontakt mit ihnen hätte?
(Besorgnis, Schuldgefühle, Einsamkeit, Erleichterung)
5. Lass ich sie mehr an meinem Leben teilhaben, als meiner Meinung nach gut ist?
6. Habe ich immer noch starken Anteil an ihrem Leben?
7. Spiele ich die Rolle des Eheberaters, oder ergreife ich Partei für den einen gegen den anderen?
8. Erledige ich Sachen für sie, die sie selbst tun könnten?
9. Habe ich Schritte vermieden, die für mich größere Unabhängigkeiten, größere Gefahren, mehr Entwicklung, Erfolg bedeutet hätten?
10. Wenn ich mich für etwas entscheide, das nicht im Sinne meiner Eltern ist, beunruhigt mich das stark? (Essen gehen, rauchen, Urlaubsreisen, Anschaffungen)
11. Brauche ich noch die Billigung meiner Eltern?
12. Wo vermisse ich sie?
13. Wo haben die Eltern in deinen Augen versagt?
14. Skizziere die Vergangenheit
In welchem Alter hast du was mit ihm erlebt?
o _____ 25 Jahre
(Je länger die Zeitspanne, desto mehr hat sie geprägt.)
15. Was fällt dir dabei schwer einzugestehen?
16. Was hast du mit deinen Eltern nie geregelt?
17. Wenn du darüber mit jemandem sprichst, welche Gefühle löst das in dir aus?
18. Was würdest du gerne mit deinem Vater besprechen?
19. Welche Ereignisse lassen dich zögern, darüber zu sprechen?
20. Welche Sätze kamen immer wieder vor und wie haben sie dich geprägt?

Beispiele:

- Wir tun immer ...
 - Ich schäme mich, dass du ...
 - Das ist schlimm ...
 - Das weiß ich am besten ...
 - Das ist unanständig ...
 - Gott will ...
 - Du solltest dankbar sein ... - Wir tun das nie ...
21. Wie hast du dich als Kind entschieden, den Verletzungen aus dem Weg zu gehen?
 22. Was musstest du tun, um geschützt leben zu können?
 23. Was für Ängste und Besorgnisse hast du anderen Menschen gegenüber?
z.B. besitzergreifend, übervorsichtig, Risiken vermeiden
 24. Welche selbsteinschränkende Meinung hast du vor Jahren getroffen, die dein Leben bis heute beeinträchtigt?
 25. Warum halte ich mich an die Regeln meiner Eltern?
 26. Wie groß wird die Ablehnung der Eltern sein, wenn ich anders lebe, als sie es wünschen?
 27. Kann ich ihre Ablehnung ertragen?

IV. Mögliche Wege zur Klärung der Vaterbeziehung

Es wird kaum möglich sein, alle Aspekte, die dem, der diese Fragen gründlich auf sich wirken lässt, mit dem Vater zu klären. Die Vollständigkeit ist auch nicht wichtig, sondern vielmehr, die Bereitschaft zur Vergebung.

Was kann nun mit den nach dem anfangs erwähnten Raster gesammelten Antworten geschehen? Ich möchte hier nur Anregungen geben:

- Das persönliche, klärende Gespräch mit dem Vater, in dem alle wesentlichen Aspekte zu Wort kommen. Wenn man dann einen Vater hat, der differenziert reagiert, seine Sichtweise ruhig darstellen kann und vergebungsbereit ist, kann das enorm befreien. Doch oft ist so eine Begegnung kaum möglich.
- Manchen hat es geholfen, ein solches Gespräch gut vorbereitet mit einem Vermittler durchzuführen. Das kann die Sachlichkeit des Gespräches fördern und vor emotionalen Ausrastern bewahren, die wieder neu verletzend sein können.
- Andere nutzen für die Klärung einen Brief, ein Telefonat oder ein E-Mail.
- Für manche kann es hilfreich sein, dass jemand den Vater in einem Rollenspiel darstellt, dem symbolisch alles gesagt werden kann, was man mit dem Vater nie klären konnte.
- Wir empfehlen die Teilnahme an einer guten und geistlich geführten Familienaufstellung, die enorme Erkenntnisse und Heilungsprozesse in Gang setzen kann. Gerne sind wir dabei behilflich...

Sehr oft haben wir die befreiende Wirkung der Klärung und Vergebung erfahren. Wir können diejenigen, die eine schwierige Vaterbeziehung hatten und haben, nur dazu ermutigen, einmal im Leben diesen Weg zu gehen. Das ist oft unerlässlich, um in der eigenen Persönlichkeit zu wachsen und selbst ein geistlicher Vater für andere zu werden.



Beratung / Seelsorge • Intensivseelsorge • Coaching • Supervision • Abenteuerreisen • Seminare und Vorträge

LIVE e.V. / LIVE-Lebensgemeinschaft

Lübbecker Str. 85
D-32257 Bünde
Tel. Büro 05223-6598173
Fax. Büro 05223-6598174
mail: info@live-gemeinschaft.de

www.live-gemeinschaft.de

Der Verein LIVE e.V. ist eingetragen im
Vereinsregister Amtsgericht Bad Oeynhausen
Registernummer: VR 1115