



# FAMILIEN GEHEIMNISSE

Prof. Dr. Samuel Pfeifer

# Dialog aus einem Krimi

Warum hast du  
das Geheimnis für  
dich behalten?

**Leiden am Geheimnis**

Ich wollte  
dich  
schützen!

**(falsche?) Fürsorge**

# Umgang mit Geheimnissen

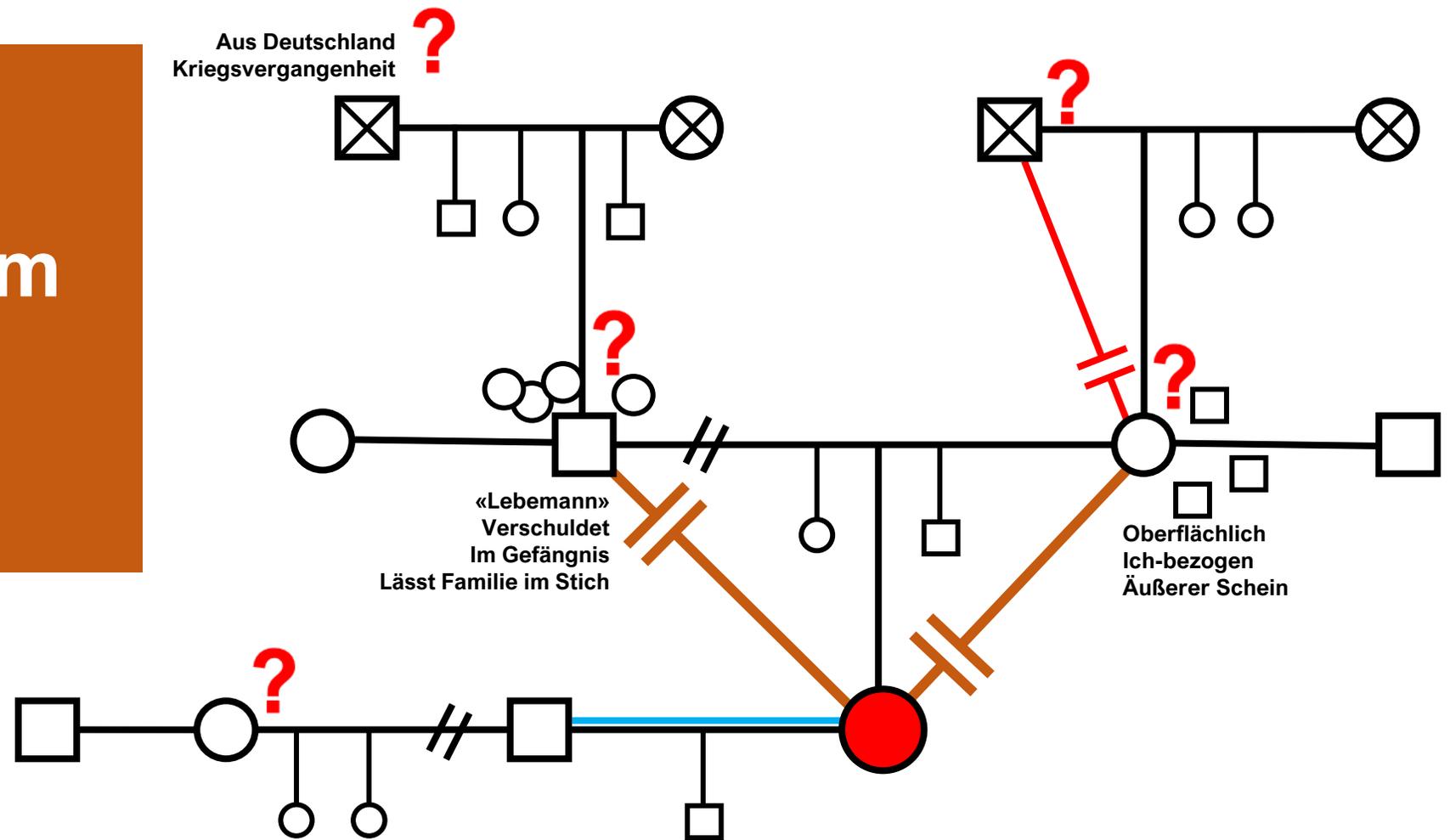
Was ich nicht  
weiss, macht  
mich nicht  
heiss!

**VERDRÄNGUNG**

Das ist mein  
Geheimnis!  
Das geht dich  
nichts an!

**MACHTAUSÜBUNG**

# Genogramm Beispiel Familiensystem



# Systemische Familientherapie / Symptomträger

## *Systemische Aufstellungen Stuttgart*



- » Systemische Familientherapie (Virginia Satir, Murray Bowen, Paul Watzlawik, Helm Stierlin u.a.)
- » Der kranke Jugendliche ist Symptomträger der Spannungen im System der Generationen.
- » Therapeutischer Zugang durch Familiengespräche, zirkuläre Fragen, Familien-Aufstellungen etc.
- » Grenzen: Diagnostik nur psychosozial, «mother blaming», keine störungsspezifische (bio-psycho-soziale) Therapie



**Das Geheime ist ein ebenso unverzichtbarer Bestandteil des menschlichen Lebens wie Feuer und gleichermaßen gefürchtet. Beide erhöhen und schützen das Leben, beide können aber auch ersticken, verwüsten und außer Kontrolle geraten. Beide können Nähe bewahren oder sie zerstören, können sie fördern oder verzehren.**

Sissela Bok, amerikanische Philosophin (\* 1934)



**Schweigen und Geheimhaltung sind Gold wert,  
wenn man richtig damit umgeht.**

Rosmarie Welter-Enderlin, Schweizerische Psychotherapeutin (1935 - 2010)



# Geheimnis – unsichtbare Grenze und Schutz

- » Kinder und Heranwachsende machen Erfahrungen, die sie nicht einfach mit ihren Eltern oder Kameraden teilen können.
- » War ich damals feige, als ich davonrannte?
- » Ich habe etwas gesehen, das andere beschämen könnte
- » Ich muss meine Freundin davor schützen, dass sie von ihren Eltern gestraft wird.
  
- » Geheimnisse werden im Lauf der Jahre immer neu evaluiert und vielleicht positiv in das Selbstbild integriert. (Feigheit oder Verachtung von Gewalt?)



# Geheimnis – natürlich oder dunkel?

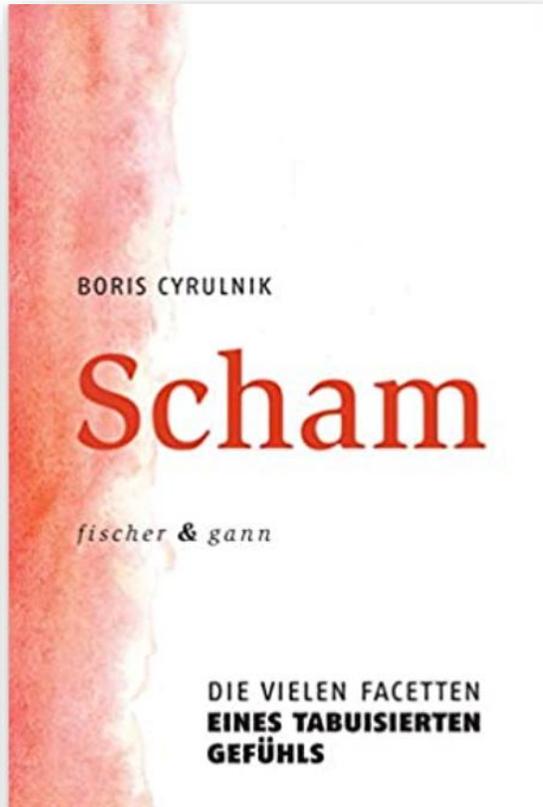
## Natürliche Geheimhaltung / Privatleben / Intimsphäre

- » Fast alles kann zum Geheimnis werden, das wir nur mit wenigen teilen
- » Schutz unseres Innenlebens und unserer Kreativität
- » Ich muss nicht alles mit allen teilen

## Dunkle Geheimnisse

- » Manche Geheimnisse sind immer destruktiv: Inzest, Schläge, Alkoholismus, Mord, Gewalt

# Die Scham



- » «Der Beschämte hält das, worüber er Scham empfindet, geheim, um die Menschen, die er liebt, nicht in Verlegenheit zu bringen, um nicht verachtet zu werden und um sich selbst zu schützen – denn er will ein bestimmtes Bild von sich aufrechterhalten.
- *Boris Cyrulnik, Französischer Psychoanalytiker*  
*Scham: Die vielen Facetten eines tabuisierten Gefühls*



# Scham als natürliches Gefühl

- » Biologische Wurzel: dieses Gefühl signalisiert uns, wenn wir uns vor andern verlegen oder schutzlos fühlen – wenn ein inneres Geheimnis vor andern blossgestellt wird (Biologische Reaktion: Erröten)
- » Scham ist ein zutiefst persönliches Gefühl – Schutz vor Zurschaustellung.
- » Scham ist natürlich, Schamlosigkeit ist erlernt und verletzend
- » Besonders schambesetzt: Körperfunktionen wie Ausscheidung oder Sexualität, aber auch Emotionen (Verliebtsein) und Spiritualität sowie persönliche Auffassungen von Tugend / Anstand

# Verschiebungen der Schamgrenzen



Unsere Gesellschaft ist viel «offenherziger» geworden, z.B. in Hinblick auf die Sexualität

Doch die «Paparazzi-Kultur» zeigt auch das Problem der schamlosen Öffentlichkeit.

# Das Gesicht wahren

Meine innere Würde, aber auch meine verborgenen inneren Schwächen sollen nicht vor anderen bloßgestellt werden.

Bild:  
der Trainer einer Fußballmannschaft  
nach dem Abstieg



16

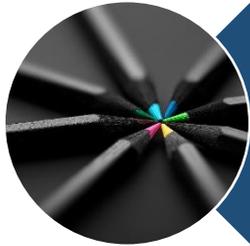
# Drei Grundvarianten des Geheimnisses



Das individuelle Geheimnis, das man vor der Familie hat.

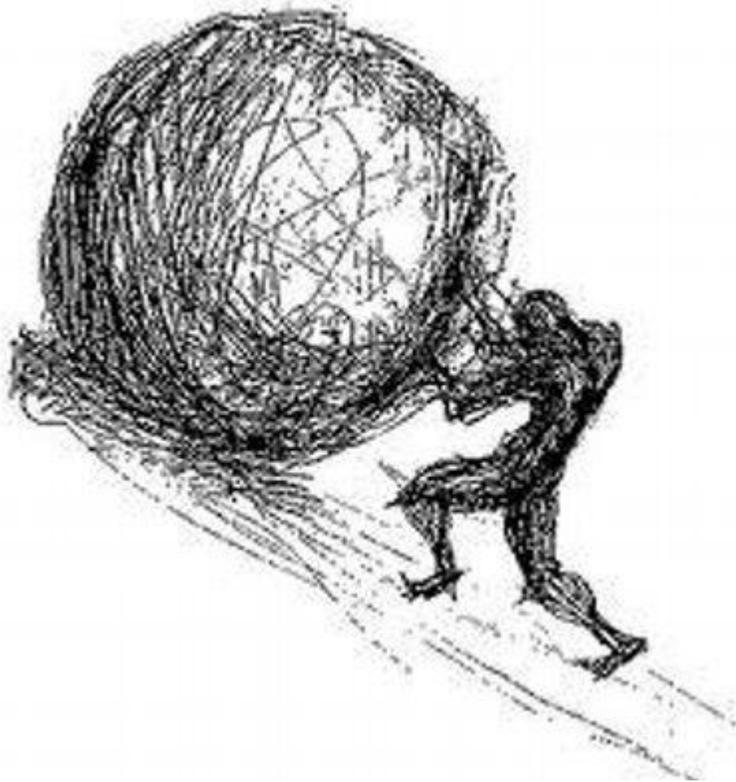


Das geteilte Geheimnis, das man vor dem Rest der Familie versteckt.



Das gemeinsame Geheimnis, bei dem die Familie der Aussenwelt etwas verbirgt.

# Geheimnisse sind anstrengend



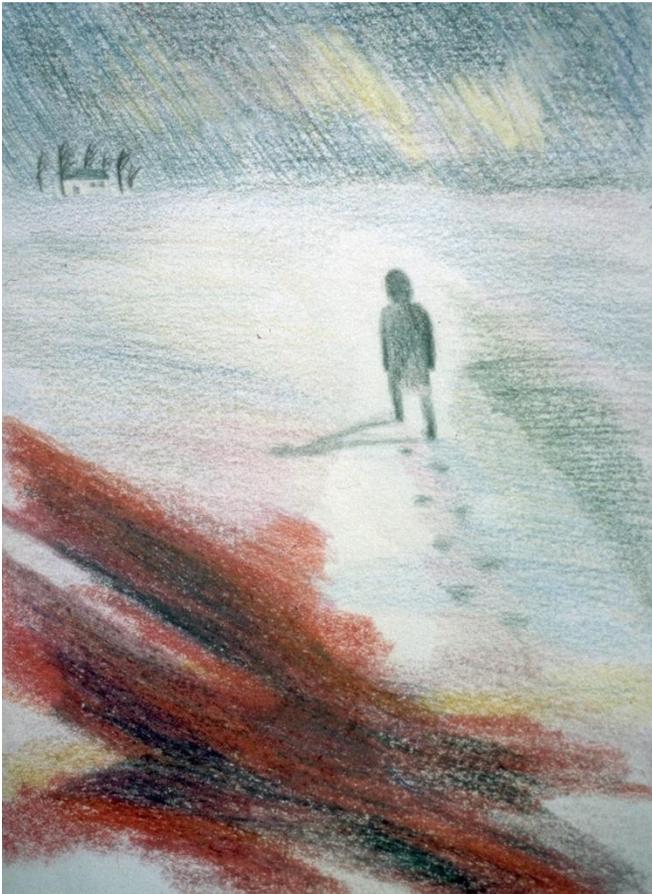
» Je mehr wir uns in die Heimlichkeit flüchten, desto mehr Energie müssen wir aufbringen, um dieses Geheimnis zu wahren. Lügen generieren weitere Lügen.

# Das Bild von der heilen Familie



- » Dominanter kontrollierender Ehemann / berufliches Versagen etc.
- » Evtl. Gewalt
- » Ehefrau redet vordergründig nur gut von ihrem Mann, ist stolz auf ihre Tochter
- » Tochter hat eine Anorexie
- » **ABER DIE ANDERN DÜRFEN NICHTS ERFAHREN**

# Sexueller Missbrauch



- » 35-jährige Frau
- » Vom Onkel zwischen 8 und 12 regelmäßig missbraucht
- » Mutter schweigt, Vater darf es nicht wissen, sonst zerbricht die Familie
- » **Warum wird das Geheimnis gehütet?**
- » Ohnmacht, Angst vor Verlust der äußeren Harmonie, vor Verlust der Familie.

# Herkunft: «Ich hätte ihn so gerne kennengelernt»



- » Adoption
- » Samenspende
- » Außenbeziehung der Mutter
- » Junge Menschen haben das Bedürfnis, ihre Herkunft zu kennen.  
>> tiefgreifende emotionale Krisen.
- » **Traditionell:** man möchte das Bild der intakten Familie aufrecht erhalten.
- » **Kulturelle Veränderung:** Patchwork-Familien werden immer mehr öffentlich thematisiert.

# Sexuelle Fehlritte als Geheimnis



- » Sexualität = «Intimsphäre»
- » Erste Erfahrungen
- » Außereheliche Beziehungen
- » Pornographie / Internet

**«Wenn ich das offenlege, dann geht meine Beziehung in Brüche! Was würde mein Sohn von mir denken!»**

**Psychotherapie als Ort der «Beichte»**

# DNA-Tests als Tor zum Familiengeheimnis



Find out what your DNA says about you and your family.

- See how your DNA breaks out across 2000+ regions worldwide
- Discover DNA relatives from around the world
- Share reports with family and friends
- Learn how your DNA influences your facial features, taste, smell and other traits

order now

USD\$99

# DNA-Tests als Tor zum Familiengeheimnis

Experience your ancestry in a  
whole new way.

Click to explore our service below.



Ancestry  
Composition



Family Tree



DNA Relative Finder



Trait reports



Haplogroups



Neanderthal  
Ancestry

# Geheimnisse in der Beziehung



- » Untreue gehört zu den häufigsten Geheimnissen in der Beziehung
- » **Beispiel:** ein Mann verliebt sich in eine Arbeitskollegin – irgendwann liest seine Frau eine WhatsApp-Nachricht von ihr >> eine Welt bricht zusammen.
- » **Beispiel:** Eine junge Frau trifft während einer kurzen Abwesenheit ihres Partners einen Jugendfreund – sie wird schwanger >> sie wagt ihrem späteren Ehemann nie zu sagen, dass der älteste Sohn nicht von ihm ist. Später offenbart sie es dem erwachsenen Sohn > dieser bricht die Beziehung zu ihr ab.

# Krankheit als Geheimnis



Graffiti in London

- » Warum spricht man in Indien nicht über Depression? Makel, Schande, verminderte Heiratsaussichten
- » Warum spricht man in unserer Kultur nicht über psychische Krankheiten?
- » Krankheiten von Angehörigen
- » HIV, Erbkrankheiten u.a.
- » Psychosen, Suizid, Ängste, Suchtprobleme >>

# Sucht und Ko-Dependenz



- » Alkoholismus als besonders schambehaftete Problematik in der Familie.
- » Die Angehörigen dürfen nichts nach draußen dringen lassen.
- » Gemeinsames Geheimnis – gemeinsame Abhängigkeit

# Vom Umgang mit Familiengeheimnissen



# Familiengeheimnisse verstehen

- » **Alle Menschen machen im Verlauf ihres Lebens Fehler.** Trotz ihrer moralischen Ideale handeln sie nicht immer danach oder sie verletzen gesellschaftliche Regeln.
- » **Hohe Ideale / Moral / Religion als Hindernis**
- » **Wie schlimm wird ein Fehler / Makel bewertet?** Dies führt dazu, ob ein Vorkommnis in der Vergangenheit offen angesprochen oder verschwiegen wird.
- » **Schweigen ist anstrengend.** Ständiges Bemühen, dass die Familie das Geheimnis nicht entdeckt / Schweigen als Last in der Beziehung.



# Soll man die Wahrheit immer sagen? Unter welchen Bedingungen?

- » Soll man die Wahrheit über die Vergangenheit sagen?
- » Es kommt darauf an, wer von dieser Wahrheit betroffen ist.
- » Bezüglich Herkunft, Adoption etc. ist der junge Mensch die Person, die ein Anrecht auf die Wahrheit hat.
- » Bezüglich eines Traumas / einer Schuld, die jemand erlebt hat, ist es letztlich das Recht des einzelnen, dieses für sich zu behalten, mit allen Gefühlen von Schuld und Scham.



# Familiengeheimnisse als Schutz?



- » Die Probleme, die der Vater im Büro hat, sollen die Kinder nicht belasten.
- » Die Probleme der Eltern miteinander sollten auf der Elternebene bleiben (CAVE: Parentifizierung).
- » Eine belastende Diagnose oder ein Seitensprung.

**Nicht nur Kinder sondern auch Erwachsene haben Grenzen, ein Geheimnis zu verkraften.**

# Wann soll man ein Geheimnis offenlegen?



- » Wenn Kinder / Familienangehörige ohnehin betroffen sind in ihrem Alltag und besser verstehen wollen, was da abläuft.
- » Wenn Kinder älter werden und das «reale Leben» besser verstehen.

# Wenn Geheimnisse zu anstrengend werden



- » Meist ist der langfristige Schaden durch ein Geheimnis größer als durch die kurzfristig vielleicht schmerzhaftere Offenlegung, weil die Geheimniskrämerei die Glaubwürdigkeit unterhöhlt.

*(Prof. Günter Reich, Göttingen)*



# Annäherung von beiden Seiten

## Geheimnisträger

- » Was hat mich bewogen, das Geheimnis so lange bewahrt zu haben?
- » Welche Emotionen beim Gegenüber fürchte ich?
- » Welche Gefühle habe ich selbst? (Trauer, Scham, Rechtfertigungsdruck)

## «Wahrheitssucher»

- » Wut und Enttäuschung, dass man so lange getäuscht wurde.
- » Herausforderung, sich in den andern zu versetzen.
- » Existenzielle Verarbeitung des offen gelegten Geheimnisses.



# Hinweise zum Umgang mit Familiengeheimnissen

- » Akzeptieren: Es kann dunkle Hintergründe in meiner Familie geben. Das ist Teil unserer Existenz. TRAUERN.
- » Erkennen: Was war das Dunkle in meiner Geschichte / der Geschichte meiner Eltern? Was hat es heute mit mir zu tun? Wodurch verstehe ich meine Eltern / Vorfahren / Reaktionsweisen besser?
- » Mich lösen: Der „Fluch“ muss nicht weitergehen. Ich bin eine eigenständige Person.
- » Mein Leben gestalten: Wie kann ich heute mein Leben gestalten und alte Lasten hinter mir lassen?



# Literatur

---

Bradshaw J. (2015). Familiengeheimnisse – Warum es sich lohnt, ihnen auf die Spur zu kommen. Goldmann, München.

---

Cyrułnik B. (2018). Scham: Die vielen Facetten eines tabuisierten Gefühls. Fischer & Gann, Bielefeld.

---

Alberti B. (2010). Seelische Trümmer. Die Nachkriegsgeneration des Kriegstraumas. Kösel. München.

---

Lohre, M. (2016). Das Erbe der Kriegsenkel: Was das Schweigen der Eltern mit uns macht. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh.

---

Reddemann, L. (2015). Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart.

---

Nuber U. (2015). Familiengeheimnisse. Psychologie Heute, Dez. 2015

---



**Besten Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Download [www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)