

**Dr. med. Claudia Sies in RP 11.08.06**

## **Doktors Kolumne**

### **Wenn Lach- über Frustfalten siegen**

„Ich schau in den Spiegel – und kann es kaum glauben! Genau das habe ich nie gewollt, Frau Doktor! Je älter ich werde, desto ähnlicher werde ich meiner Mutter!“ entrüstet sich die fünfundvierzigjährige Susanne F. « Niemals wollte ich diesen harten Zug um den Mund und die kritische Falte zwischen den Augen. Nun haben sich diese Frustfalten sogar gegen meine Lachfalten durchgesetzt.“

Auch Männer kennen das. Robert K., 49 Jahre alt, sagt dazu: „Je älter ich werde, desto ähnlicher wird meine Art dem Vater. Manchmal höre ich mich in meiner Familie Sätze sagen, die ich noch von früher kenne: „Jetzt ist aber Schluss! Kein Wort mehr.“ Oder: „Reiß Dich zusammen.“ Herr K. bedauert: „Leider hat sich in mir der engstirnige Vater gegen die fröhliche Mutter behauptet. Schließlich bin ich ja ein Mann!“

Der Dichter sagt dazu: „Wie er sich räuspert und wie er spuckt, hat er dem Alten abgeguckt.“ Das kleine Kind findet sich über das Nachahmen der Eltern – auch in ihren Rollen als Frau oder Mann - anfangs besser in der Welt zurecht. Aber schon in der Trotzphase so zwischen drei und fünf Jahren bekommt dieser Wunsch, genau so wie die Eltern zu sein, im besten Fall einen Riss. Es übt sich im Neinsagen, verteidigt das Selbermachen und geht Konflikte ein, um seine Eigenart zu behaupten.

Wer es dann in der Pubertät und den jungen Erwachsenenjahren versäumt hat, sich mit den Eltern weiterhin innerlich und äußerlich ernsthaft auseinander zu setzen, zu rebellieren und sich im Notfall auch gegen sie zu sich selbst hindurch zu kämpfen, der erwischt sich später bei den gleichen Gedankengängen und Haltungen wie die Eltern.

Neben den guten übernimmt man aber dummerweise auch die Lebenseinstellungen, mit denen die Eltern sich um Lebensfreude und Glück gebracht haben und die man doch selbst unbedingt vermeiden wollte. Eheleute werfen sich dies oft gegenseitig vor: „Du redest so negativ wie Deine Mutter!“ „Du bist genau so engstirnig wie Dein Vater!“ Das trifft, weil man ja weiß, dass da was dran ist.

Man kann sich darüber entrüsten über diese verfestigten und nun äußerlich sichtbaren Einengungen wie verhärmte Gesichtszüge, gebeugte Haltung und stereotype Redensarten.

Frau F. aber nutzte diese unangenehme Entdeckung um noch einmal Bilanz zu ziehen. Sie erfuhr in einer Gruppentherapie, dass sie sich tatsächlich im Gespräch immer als erstes darauf stürzte, was ihr an anderen fehlerhaft oder negativ erschien. Und dazu machte sie noch eine vorwurfsvolle, frustrierte Miene. Es war nicht leicht für sie, auf diese äußerst wirksame Methode, die sie sich von der Mutter abgeguckt hatte zu verzichten. Schließlich konnte sie sich durch Kritik anderen gegenüber schnell überlegen fühlen. Nun lernte sie, ihren Selbstwert auf andere Weise zu pflegen. Der Lohn ihrer Bemühung: sie schaute in den Spiegel und sah sich selbst. Nicht mehr so überlegen – aber mit den eigenen Lachfalten.