



Rosa Rechtsteiner

# Familie im Gepäck

Wie Sie sich aus alten Mustern lösen und zum eigenen Leben finden

Unter Mitarbeit von  
Lena Rechtsteiner-Aboubacar

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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

Alle Rechte vorbehalten  
© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: 42018194 @iStock.com  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-0656-1 (Print)  
ISBN 978-3-8436-0686-8 (eBook)

# Inhalt

<b>EINLEITUNG: Hallo Familienbande – warum es sich lohnt, zu gucken, wo wir herkommen</b> . . . . .	7
---	---

<b>TEIL EINS: Einflüsse und Prägungen der Familie und Sippe verstehen</b> . . . . .	13
---	----

1. Kapitel: Die Gleichmacher – warum wir an unsere Sippe fester gebunden sind, als wir es für möglich halten . . . . .	14
---	----

2. Kapitel: Das Unbewusste ist Chef oder: Warum wir so häufig nicht handeln, wie wir uns das wünschen und vorgenommen haben . . . . .	26
---	----

3. Kapitel: Von Kästen und Kreisen – von der Arbeit mit Genogrammen . . . . .	36
--	----

<b>TEIL ZWEI: Belastungen und Blockaden überwinden</b> . . . . .	45
--	----

1. Kapitel: Und wie ist es bei Ihnen? . . . . .	46
---	----

2. Kapitel: Beruf und Karrieren – warum unsere Familie mit am Konferenztisch und im Vorstellungsgespräch sitzt . . . . .	49
FALL I: Bin ich ein guter Chef? . . . . .	49
FALL II: Meine Familie ist gebildet und wohlhabend – aber ich habe beruflich keinen Erfolg . . . . .	56
FALL III: Erfolgreiche Frauen – und erfolglose Männer . . . . .	62
FALL IV: Haken, Fließbänder, Marktstände – oder warum Details in Berufsfragen wichtig sind . . . . .	67
FALL V: Wir sind Juristen. Und wir sind Bäcker. . . . .	72

<b>3. Kapitel: Liebe und Beziehungen oder warum unsere Ahnen bisweilen mit im Ehebett liegen</b> .....	77
FALL I: Beziehungsfaktor Stallgeruch oder »Ich liebe dich – aber du gehörst nicht zu uns« .....	79
FALL II: Alleinerziehende Mütter: Keiner mehr da .....	86
FALL III: Fremdgehen und Lügen setzen sich über Generationen fort .....	93
FALL IV: Patchworkfamilien oder warum es dort trotz aller Bemühungen oft lange Zeit knirscht .....	99
FALL V: Familienmitglieder aus verschiedenen Nationen .....	109
<b>4. Kapitel: Der Krieg steckt uns noch in den Knochen – oder wie Schuld und Traumata aus früheren Generationen unser Leben beeinflussen</b> .....	119
FALL I: Die Schuld des Großvaters wiedergutmachen ..	123
FALL II: Warum sind wir mit unserer Firma plötzlich so erfolglos? .....	131
<b>5. Kapitel: Immer etwas Besonderes – warum Kinder im Familiensystem eher Symptomträger sind</b> .....	139
FALL I: Warum bin ich so gewalttätig wie mein Großvater? .....	141
FALL II: Wie eine Adoption oft das ganze Leben verändert .....	156
<b>6. Kapitel: Ausblick oder: Und wie geht es jetzt weiter?</b> ...	165
<b>Literatur und Informationen</b> .....	169

## **EINLEITUNG:**

### **Hallo Familienbande – warum es sich lohnt, zu gucken, wo wir herkommen**

In diesem Buch geht es einerseits um Familien. Um den Teil der Familie, mit dem wir es unmittelbar zu tun haben, also unsere Eltern, Großeltern und Geschwister. Und um den Teil der Familie, den wir kaum kennen und oft gar nicht im Blick haben, also unsere Vorfahren und Ahnen, die uns unbewusst ebenfalls mit prägen.

Auf der anderen Seite geht es in diesem Buch um Sie selbst. Um die Momente, in denen Sie das Gefühl haben, dass Sie sich selber blockieren und sabotieren oder sich schlicht nicht so verhalten, wie es eigentlich gut wäre für Ihr persönliches Glück, für Erfolg im Job oder eine gelingende Beziehung. Momente, in denen man sich selbst im Weg steht, kennt so gut wie jeder Mensch. Die allermeisten wissen sofort intuitiv, was gemeint ist, wenn ein Schlagwort wie Selbstsabotage fällt, und verbinden damit bestimmte Situationen. Etwa dieses eine gut bezahlte und interessante Jobangebot vor ein paar Jahren, das man aus fadenscheinigen und im Nachhinein nicht nachvollziehbaren Gründen abgelehnt hat. Oder diese eine große Liebe, die man durch ständige, unnötige und kleinliche Streitereien ruiniert hat. Oder man denkt an eigene Herzenswünsche, die man aus einem unerfindlichen Grund nicht verfolgt und stattdessen ein Leben führt, das sich zwar irgendwie okay, aber auch ein wenig fremdbestimmt anfühlt.

In meiner Praxis habe ich immer wieder festgestellt, dass viele Themen rund um Selbstsabotage und innere Blockaden sich letztlich auf eine Wurzel zurückführen lassen: Sie hängen unmittelbar mit den Kräften und Dynamiken zusammen, die aus unseren Familien über mehrere Generationen auf uns einwirken. Denn oft halten wir uns unbewusst an das, was unsere Eltern, Großeltern und Ahnen uns vorgelebt haben, was sie uns quasi an Werten, Ideen und Verhaltensregeln über die Generationen hinweg weitervererbt haben.

Durch die weite Verbreitung und die Akzeptanz der systemischen Therapieansätze und zum Teil auch der Familienaufstellung gehört es mittlerweile zum Allgemeinwissen, dass unsere unmittelbaren Familienkonstellationen – etwa das Verhältnis unserer Eltern zueinander oder deren Beziehung wiederum zu ihren Eltern – auch Auswirkungen auf unser Leben haben und Teile unserer Schwierigkeiten und Lösungsansätze, unserer Stärken und Schwächen mit begründen.

Der Ansatz, den ich verfolge und den auch einige andere Kollegen aus der systemischen Therapie und Beratung und aus der Psychoanalyse auf ähnliche Weise vertreten, geht aber noch einen Schritt weiter: Auch die Ahnen, also Familienmitglieder aus dem letzten und vorletzten Jahrhundert prägen unser Leben und unsere Lebensentscheidungen, unsere Gefühle und unsere Vorlieben und Abneigungen mit. Letztlich wirken zum Teil sogar die Erfahrungen und Regeln unserer gesamten Sippe, also der großen Gruppe von Menschen, mit denen wir durch die Jahrhunderte hinweg verwandt sind, noch immer auf uns ein und prägen unser Leben.

Im meiner über 20-jährigen praktischen Erfahrung mit Familienstrukturen und in der Arbeit mit Genogrammen – also den grafischen Darstellungen von Ahnenreihen und Familienkonstellationen – ist mir immer wieder aufgefallen, dass das bewusste Aufspüren der Regeln in der eigenen Sippe sehr kraftvolle Veränderungsprozesse anstoßen kann, Blockaden löst und oft ein ganz neues Licht auf die Frage wirft, warum wir an manchen Punkten im Leben immer wieder die gleichen scheinbar unsinnigen Entscheidungen treffen, die gleichen Fehler machen, die gleichen Blockaden, Schwierigkeiten oder belastenden Konstellationen erleben. Bei sehr vielen meiner Klienten habe ich gesehen, wie sie durch die Arbeit am eigenen Genogramm bestimmte Selbstsabotagemechanismen loslassen und bisher immer wiederholte Verhaltensmuster hinter sich lassen konnten.

Anders als die meisten systemischen Schulen geht es in meinem Ansatz daher auch zentral um folgende These: In unserem Leben treibt uns unbewusst der Wunsch, zu unserer eigenen Familie und auch zu unserer weiteren Sippe dazuzugehören. Dieser Wunsch nach Nähe und Zugehörigkeit beeinflusst uns so stark, dass wir dafür zum Teil in lebenslangen Ambivalenzen leben, uns viel häufiger, als wir vermuten, gegen unsere persönliche Überzeugung, aber für die Norm der Sippe entscheiden oder uns in unserem gesamten Lebensweg unbewusst von der Frage leiten lassen, ob er letztlich zu den Zielen, Normen und Werten unserer Ahnen passt.

Dass Arztkinder selbst wieder Ärzte werden, obwohl sie vielleicht auch noch andere Berufswünsche hätten, ist da eher ein plakatives Beispiel. Ein anderes Muster findet man häufig bei Akademikerinnen, die als erste und einzige Frauen ihrer gesamten Familie studieren oder beruflich erfolgreich sind. Sie leiden oft unter großen Unsicherheiten, glauben, dass sie ihren Erfolg nicht verdient haben, bleiben oft lebenslang trotz bester Leistungen scheu und defensiv und können das, was sie sich im Leben erarbeitet haben, auch nicht

genießen. Dieses sogenannte Hochstapler-Syndrom wurde in mehreren Studien untersucht und seine Existenz wurde besonders bei erfolgreichen Frauen aus Nicht-Akademikerfamilien bestätigt.<sup>1</sup> Auch in meiner Arbeit mit Familiendynamiken begegnet mir diese Konstellation immer wieder: Frauen, die als Einzige in der Familie studieren, sind durch die »einsame Spitze« verunsichert, fühlen sich häufig gebremst und entscheiden sich dann irgendwann scheinbar aus einem reinen »Bauchgefühl« gegen einen noch weiteren Karriereschritt. Bei manchen mag echte Intuition dahinterstecken. Bei einigen ist der unbewusste Druck, sich zu weit von der eigenen Familie zu entfernen, einfach zu massiv geworden. Und zwar auch dann, wenn sie von ihren Eltern und ihrer Familie im Alltag wohlwollend bestärkt werden. Oft wirkt eine rein irrationale Angst, aus der eigenen Sippe zu fallen, wenn man anders ist als die anderen.

Diese Sichtweise ist für viele Menschen spannend und schlüssig, für andere erst einmal gewöhnungsbedürftig und ein wenig unlogisch. Im Laufe des Buches erkläre ich deshalb zunächst grundsätzlich, welche Mechanismen in der Sippe meiner Auffassung nach wirken, und lege außerdem dar, welche Dynamiken und Muster mir in der Arbeit mit Genogrammen immer wieder begegnet sind. Ich werde mit zahlreichen Beispielen aus meiner Praxis arbeiten, aber auch wissenschaftliche Erkenntnisse hinzuziehen und so ergänzende und erweiternde Schlaglichter auf andere, verwandte Disziplinen und Denkschulen werfen. In einem ersten Teil werde ich in drei kurzen Kapiteln einen Überblick über die grundlegenden Annahmen meines Ansatzes zu Sippen, Familien und den dort wirkenden Prinzipien geben.

Dabei geht es im ersten Kapitel ganz grundlegend um die Wirkung von Sippenstrukturen auf einzelne Person und um einen der beherrschenden Süsselsätze in allen Sippen, nämlich: »Bist du anders, bist du tot.«

Im Kapitel zwei dreht sich dann alles um die Frage, warum wir in unserem Handeln oft nicht klar und rational sind, sondern uns von unbewussten Impulsen leiten lassen. So sehr, dass wir zum Teil beinahe wie fremdgesteuert handeln, etwa, wenn wir eine gute berufliche Chance oder Kontaktangebote von Menschen, die wir eigentlich anziehend finden, nicht wahrnehmen. In diesem Kapitel wird es auch darum gehen, wie man dieses unbewusste Handeln verändern kann.

Im Kapitel drei stelle ich zunächst ein paar Grundsätze aus der Genogrammarbeit vor und beleuchte, woher das Arbeiten mit dem

Genogramm kommt und wie es heute genutzt wird. Ich zeige auch, wie man selbst solche Familienstambäume aufzeichnen kann und sich so auch als Laie zumindest einen ersten Eindruck über die eigene Familie und die dort wirkenden Dynamiken verschaffen kann. In einem Extrakasten stelle ich auch meine konkrete Arbeitsweise dar und skizziere den Ablauf einer typischen Beratungssitzung.

Auf diesen kurzen, eher theoretischen Teil folgt ein Teil mit Fallbeispielen (Teil zwei: Belastungen und Blockaden überwinden). Ich umreiße dort verschiedenste Lebenssituationen und beleuchte, welche Genogramm-Konstellationen sich dahinter typischerweise verbergen können. Es geht etwa um die Bedeutung der Herkunft für den eigenen Berufsweg und für die Qualität der eigenen Beziehungen, den Einfluss des Genogramms auf die Befindlichkeit von Kindern. Weiter werde ich anhand von Beispielen zeigen, wie sich Adoptionen und Patchwork-Konstellationen auf Einzelne und auf das Familiensystem auswirken können, warum sich bestimmte Marotten und ernste Probleme wie eine Neigung zur Sucht oder zur Gewalttätigkeit anscheinend in manchen Familien immer weiter »vererben«. Es wird hier auch ein Unterkapitel zu dem Thema geben, wie die Erlebnisse unserer Eltern, Großeltern und Urgroßeltern während der Weltkriege unser Leben, Denken und Fühlen bis heute beeinflussen.

Dieser ausführliche Praxisteil ist das Herzstück des Buchs und dient natürlich auch dazu, dass Sie selbst ein Gefühl dafür bekommen können, wie Ihr Genogramm und Ihre Lebenssituation miteinander zusammenhängen könnten. Dabei hilft das Verstehen und Erkennen von solchen tiefen Mustern häufig schon, die damit verbundenen Blockaden und Mechanismen zu schwächen und den Grundstein für die Entwicklung von neuen Verhaltensweisen zu legen.

In einem abschließenden Ausblick beschreibe ich, welche Möglichkeiten es gibt, sich aus den festen Sippenmustern zu verabschieden. Und wie man ein selbstbestimmtes Leben führen kann – obwohl man sich der Tatsache bewusst ist, dass unsere Familien uns manchmal stärker prägen, beeinflussen und belasten, als uns das lieb ist.

Eins ist mir dabei ganz wichtig: Ich möchte, dass Sie aus dem Buch mehr Freiheit für sich selbst, mehr Unabhängigkeit von alten Mustern gewinnen, besser verstehen, welche Automatismen und Einflussfaktoren aus der eigenen Sippe Ihr Leben bisher mit geprägt haben. Dass man sich zwischendurch von den zum Teil plötz-

lich übermächtig wirkenden Familienkonstellationen ungut verein-  
nahmt fühlt, ist nur eine Phase des Prozesses und geht im Laufe des  
Erkenntnisprozesses vorüber. Wer in das Thema eintaucht, mit den  
Dynamiken im Familiensystem und in der Sippe arbeitet, fühlt sich  
irgendwann nicht nur freier – sondern oft auch entspannter und  
energievoller. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim  
Lesen des Buches und bei den Erkenntnissen, die Sie gewinnen wer-  
den.

Mit einem herzlichen Gruß

Ihre Rosa Rechtsteiner



## **TEIL EINS**

### **Einflüsse und Prägungen der Familie und Sippe verstehen**

# I. Kapitel:

## Die Gleichmacher – warum wir an unsere Sippe fester gebunden sind, als wir es für möglich halten

Lukas ist vor Kurzem zehn Jahre alt geworden. Ein großäugiger, aufgeweckter Junge mit braunen, verstrubbelten Haaren und Sommersprossen. Vor ein paar Monaten ist er in die vierte Klasse gekommen. Bisher war er ein guter Schüler, einer der stärksten in der Klasse: Aufgeweckt, vielleicht etwas hibbelig, versteht er meist schnell, was im Unterricht gefragt ist, egal ob in Mathe, Deutsch oder Sachkunde. Beim Elterngespräch zum Ende der dritten Klasse, als es um die Wahl der weiterführenden Schule geht, spricht Lukas' Lehrerin den Eltern gegenüber jedenfalls eine ganz klare Gymnasialempfehlung aus. Lukas und seine Eltern freuen sich über diese positive Rückmeldung sehr. Doch ein paar Wochen nach diesem Gespräch verändert sich Lukas' Verhalten in der Schule plötzlich, seine Leistungen fangen an, sich zu verschlechtern: Rechnen, bisher immer sein Lieblingsfach, kommt ihm plötzlich zu schwer vor, er kann sich nicht mehr konzentrieren, kapiert nach eigenen Angaben »auf einmal gar nichts mehr«. In Deutsch macht er lauter Flüchtigkeitsfehler und auch im Sachunterricht beteiligt er sich kaum noch. Seiner Mutter gegenüber sagt Lukas, er wisse auch nicht, was los sei, er habe irgendwie so einen Nebel im Kopf. Die Mutter ist ratlos. Erst denkt sie, ihr sonst so gut orientierter Sohn wird vielleicht einfach krank, bekommt eine dicke Erkältung oder sonst einen Virus. Dann überlegt sie sich, ob die Konzentrationsstörungen vielleicht eine Art vorpubertärer Schub sein könnten, von dem haben ihr schon einige andere Mütter aus dem Umfeld berichtet. Ingeheim fürchtet Lukas' Mutter aber sogar, dass es vielleicht doch eine Störung wie ADHS sein könnte, denn ein solches Aufmerksamkeitsdefizit wurde zumindest bei zwei Kindern im weiteren Familienkreis eindeutig diagnostiziert. Außerdem macht sich die Mutter Sorgen, ob Lukas mit diesem neuen, merkwürdigen Verhalten den Anforderungen eines Gymnasiums gewachsen sein wird, und überlegt bereits, ob sie ihren Sohn vielleicht doch erst mal an der Realschule anmelden soll.

## Was verbirgt sich hinter der Konzentrationsschwäche?

In dieser Situation kommen Lukas und seine Mutter zu mir in die Beratung, mit dem dringlichen Wunsch, dass ich mit Lukas an seinen Konzentrationsstörungen arbeite. Seit Beginn meiner Praxis-tätigkeit kommen immer wieder Schüler mit Konzentrations- oder Schulproblemen in die Praxis, mit denen ich in der Regel mit Gesprächen und Kinesiologie arbeite, zum Teil auch Genogramme und systemische Fragen in die Arbeit einbeziehe. Als Lukas und seine Mutter bei mir durch die Tür kamen, hatte ich also schon sehr viele verschiedene Schülerlebensgeschichten gesehen und gehört und entwickelte sofort das Gefühl, dass die Lernblockade mit der Familienkonstellation zusammenhängen könnte. Deshalb erstellte ich in der ersten Sitzung mit Hilfe der Mutter ein Genogramm, zeichnete also auf, in welchen Familienstrukturen Lukas mit seinen Eltern, Geschwistern, Onkeln, Tanten und Großeltern steht. Besonders interessierte mich, wer in der Sippe welchen Beruf ausübt und welche Schulabschlüsse die einzelnen Familienmitglieder in den letzten Generationen gemacht haben. Tatsächlich wurde in der Arbeit schnell deutlich, dass Lukas das erste Kind in seiner ganzen Familie sein würde, das ein Gymnasium besuchen, möglicherweise in der Zukunft sogar Akademiker werden könnte. Die Großeltern mütterlicherseits hatten im Bayerischen Wald eine kleine Gaststätte gehabt, die Mutter hat mit Ach und Krach den Hauptschulabschluss geschafft und eine Friseurlehre gemacht, Lukas' Vater hat gar keinen Schulabschluss und arbeitet als Hilfsarbeiter auf dem Bau, dessen Eltern waren ebenfalls ungelernete Arbeiter gewesen. Auch von den Urgroßeltern ist keine besondere Schulbildung bekannt, sie waren Waldarbeiter gewesen. Und auch unter seinen älteren Cousinen und Cousins ist kein einziges Familienmitglied auf dem Weg zu einem höheren Schulabschluss. Diese hatten von Beginn der Grundschulzeit an eher Probleme mit Aufmerksamkeit, Konzentration und Schulnoten und haben immer mal wieder erhöhten Förderbedarf in einzelnen Fächern.

Im Laufe der Beratungsstunde erarbeiten wir, dass diese Familienkonstellation für Lukas großen Stress verursacht: Als erste und einzige Person im System, die nach höherer Bildung strebt, steht er automatisch außen vor und ist isoliert von den anderen. Dieser vollkommen unbewusste Druck kann manchmal derart stark sein, dass ein Kind tatsächlich plötzlich anfängt, in der Schule schlechter zu werden. So war es jedenfalls bei Lukas. Sein Beweggrund bei diesem

scheinbar selbstschädigenden Verhalten: Er tut in diesem Moment einfach alles, um nicht aus dem System seiner Familie und deren Lern- und Berufsgeschichte auszubrechen. Er will sich also eigentlich etwas Gutes tun, nämlich dazugehören, blockiert damit aber sich selbst und seine eigene Entwicklung. Ich stellte Mutter und Sohn gegenüber also zunächst mal die Vermutung an, dass Lukas durch diese Dynamik aus der Sippe plötzlich unbewusst in der Schule absackte. Die beiden näherten sich dieser Idee im Laufe der Sitzung immer mehr an und konnten schließlich viel damit anfangen. Um den Ausgang der Arbeit vorwegzunehmen: In den gemeinsamen zwei Sitzungen haben wir beinahe ausschließlich an dem Thema der Familienkonstellation und ihrer Wirkung auf Lukas gearbeitet und so sehr effektiv alte Verbote und Blockaden beseitigt, die vorher komplett im Dunkeln lagen. Auf Lukas wirkten Verbote und Ideen ein wie: »Wenn du das Abitur machst, gehörst du nicht zu uns«, oder: »Wenn du gut in der Schule bist und später beruflich erfolgreich bist, brichst du unsere Familientradition.«

Die Konzentrationsstörungen verschwanden komplett und er geht heute auf ein örtliches Gymnasium in die siebte Klasse, wo er zwar kein Überfliegerschüler ist, aber ganz gut mitkommt und auf jeden Fall an einem für ihn passenden Platz sitzt. Es ist zu erwarten, dass er an der Schule auch irgendwann sein Abitur machen wird.

## Familienregeln: Was ist das überhaupt?

Das Beispiel von Lukas zeigt deutlich, dass es sich lohnt, sich gewisse Regeln, Verbote und Gesetze, die in Familien herrschen, genauer anzuschauen, da sie stark sind und uns oft sehr binden. Denn erst wenn uns solche Verstrickungen mit familiären Regeln bewusst werden, lässt das mehr persönliche Entwicklung und Wachstum zu. Die bekannte französische Psychotherapeutin Anne Ancelin Schützenberger ist etwa der Meinung, dass wir nur dann eine Veränderung im Leben erwirken können, wenn wir unsere Familienverstrickungen betrachten. Sie sagt: »Es ist besser, seine Geschichte zu kennen, als diese passiv zu erleiden.«<sup>2</sup>

Um besser zu verstehen, welche große Bedeutung solche ungeschriebenen Gesetze unter der Vielzahl der möglichen Verstrickungen in Familien haben, lohnt es sich, sie noch genauer zu betrachten. Es geht hier ja um Regeln, die in Familien nicht bewusst aufgestellt werden und die immer wieder verbal oder nonverbal vermittelt wer-

den – und das letztlich über mehrere Generationen. Sogenannte transgenerational weitergegebene Sippensätze und Sippengesetze sind stark und in sie fließt das Wissen und die Erfahrungen unserer Eltern, Großeltern und Urahnen mit ein. Dabei sind die Gesetze zwar innerhalb einer Sippe meist stark und eindeutig, im Vergleich zwischen verschiedenen Familien können sie dagegen sehr, sehr unterschiedlich sein. In einem Adelsgeschlecht kann die Regel sein: »Wenn du einen Ausbildungsberuf ergreifst, bei dem du körperlich und mit den Händen arbeitest, bist du keiner von uns.« Dagegen lautet vielleicht in einer Familie von Handwerkern der Grundsatz: »Verlier bloß nie die Bodenhaftung im Job und arbeite möglichst ehrlich und mit den Händen.« Bezogen auf Beziehungen kann in einer Familie voller glücklicher Paare der Auftrag lauten: »Finde selbst auch eine glückliche Beziehung und erhalte sie, sonst gehörst du nicht hierher.« Und in einem Clan mit vielen unglücklichen, untreuen Elternpaaren kann – je nach der Position, die man selbst in der Familie einnimmt – die Regel auch lauten: »Um hier dazuzugehören, musst du eine schlechte und unfaire Beziehung führen.«

Das klingt ausgesprochen paradox, denn man könnte ja auch denken, dass in einer Familie nur Regeln weitergegeben werden, die zu Glück, Freude und Reichtum führen. Dennoch ticken Menschen so, dass sie vor allem die Regeln wiederholen, die im eigenen System bisher dominant sind. Sie folgen damit einer stammesgeschichtlichen Logik. Denn es gibt bei all den unterschiedlichen und zum Teil auch vertrackten und verschachtelten Familienregeln eine Art Gesetz, eine Regel hinter der Regel, die letztlich bei allen Familien gleich ist. Sie lautet: »Sei wie wir alle, verhalte dich wie wir alle – sonst wirst du verstoßen, sonst geht es dir schlecht.« Es geht bei dieser übergeordneten Regel (die man ja auch in Volksweisheiten wie »Blut ist dicker als Wasser« oder »Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm« wiederfindet) übrigens nicht darum, ob eine Familie wirklich so grausam handeln würde und jemanden, der anders ist, verstößt. Dass beispielsweise die Familie des kleinen Lukas den Jungen in irgendeiner Weise ablehnen oder ausschließen würde, wenn er plötzlich aufs Gymnasium geht, ist zwar möglich, aber doch unwahrscheinlich. Doch die instinktive Angst, den Anschluss an die eigene Gruppe zu verlieren, ist dennoch da, sie lässt Menschen unbewusst oft all die Verhaltensweisen minimieren, mit denen sie möglicherweise ihre Position innerhalb der Familiengruppe verlieren könnten.