

ANDREAS GAUGER



ICH
GEH
DANN
MAL
MEINEN
EIGENEN
WEG

Wie die Erwartungen
unserer Eltern unser Leben
bestimmen und wie
wir uns davon befreien

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Petra Bradatsch / Ariane Hug

Lektorat: Daniela Weise

Covergestaltung: Independent Mediendesign

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7451-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: © Getty Images

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7451 05_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können

wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Erwachsenwerden verläuft nicht parallel zu den Ereignissen auf dem Zeitstrahl unseres Lebens. Viel mehr beschreibt Erwachsensein einen inneren Zustand, bei dem wir »unser eigener Mensch« geworden sind. Wir haben uns selbst und unser Leben in Besitz genommen und sind emotional nicht mehr abhängig von den Eltern.

Dieses Buch ist für dich, wenn

- du das Gefühl hast, dass dich die Beziehung zu deinen Eltern häufig belastet.
- du verstehen willst, warum du in manchen Situationen so wütend auf deine Eltern wirst.
- du denkst, dass du es deinen Eltern immer noch zu sehr recht machst.
- du gegen deine Eltern rebellierst, aber innerlich nicht frei von ihrem Urteil bist.
- du die emotionale Beziehung zu deinen Eltern heilen möchtest.

Mit Übungen, die wirklich etwas in unserem Leben verändern können.

VORWORT

Herzlich willkommen auf deiner Reise zum inneren Erwachsenwerden. Lasse mich dir eines gleich vorweg sagen: Es wird keine leichte Reise. Wir werden nicht die Touristenroute nehmen. Wir gehen dorthin, wo es schwierig ist. In einigen Abschnitten sogar verdammt schwierig. Denn der Schatz, den wir bergen wollen, hat einen Preis. Es gibt ihn nicht umsonst. Du wirst dich Dingen stellen müssen, denen du vielleicht lieber ausweichen würdest. Du musst dir die Wahrheit über manche Dinge sagen, auch wenn du diese lieber mit einer angenehmeren Geschichte kaschieren möchtest.

WIR ALLE HABEN EINE OPFERSTORY

Und wo wir gerade bei Geschichten sind: Niemand ist je innerlich erwachsen geworden, solange er an seiner Opferstory festhält. Das ist hart, ich weiß. Es gibt auf unserer Route einen Abgrund, den du überqueren musst. Er trennt das kindliche Bewusstsein in dir vom erwachsenen Bewusstsein, das auf der anderen Seite auf dich wartet und mit einem emotional selbstbestimmten Leben lockt.

Was es braucht, um diesen Abgrund zu überqueren? Nichts weiter als den Verzicht auf deine Story, die besagt, deine Eltern hätten dir etwas vorenthalten oder angetan. Und zwar unabhängig davon, ob deine Eltern dir etwas vorenthalten oder angetan haben. Das ist die Hürde, an der die meisten scheitern. Wir ziehen einfach zu viel aus unserer eigenen Opferstory, als dass wir sie leichtfertig aufgeben wollten. Und wir sind gut darin, diese Tatsache vor uns selbst zu verbergen.

Die Opferstory ist fester Bestandteil unserer eigenen Identität, wir sind geradezu mit ihr verwachsen. Darauf zu verzichten, haben die wenigsten den Mut.

Wenn du das Buch jetzt empört aus der Hand legen möchtest, solltest du erst recht weiterlesen. Sofern es auch nur einen Bruchteil dazu beiträgt, dir zu zeigen, dass ein Weg auf die andere Seite dieses Abgrunds führt, und sofern es bei dir die Selbstsicherheit, das Vertrauen und den Mut fördert, dass du den Sprung schaffen kannst – wann auch immer der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist –, hat es alles erfüllt, was ich mir für dich wünsche.

ES GEHT HIER NICHT UM DIE SCHULDFRAGE

Vieles, was du auf den folgenden Seiten lesen wirst, ist aus der Perspektive der erwachsenen Kinder geschrieben.

Aus den genannten Gründen ist dieses Buch auch kein Buch gegen Eltern. Es ist ein Buch für Kinder, die Eltern haben – oder hatten. Und zwar unabhängig davon, ob diese Kinder heute 30, 60 oder 90 Jahre alt sind. Natürlich richtet es sich an erwachsene Kinder, aber das versteht sich wohl von selbst.

Doch es geht hier eben gerade nicht darum, dass den Eltern die Schuld gegeben wird und sie verantwortlich gemacht werden für die Probleme der Kinder. Wann immer bei dir solche Gedanken aufkommen sollten, erinnere dich daran, dass du gerade dabei bist, diese Worte aus deiner eigenen Opferstory heraus zu lesen.

Ich möchte dir genau die Dynamiken aufzeigen, denen bestimmte Verhaltensweisen der Eltern und bestimmte Eltern-Kind-Konstellationen in der Regel folgen. Bleibe nicht darin stecken, sonst bist du zu schwer beladen, um den

Sprung zu schaffen. Erkenne und reflektiere, was abläuft, und dann: Gehe darüber hinaus. Werde größer als das, was geschehen ist, denn du bist größer. Der Grund, warum du das bisher noch nicht erfahren hast, ist der, dass du dir die Gegenwart und deine mögliche Zukunft immer noch aus deiner Vergangenheit als Kind heraus erklärst. Zu sehen, was ist, und gleichzeitig auf eine Bewertung zu verzichten, ist der Weg, der dich weiterbringt.

Danke für dein Vertrauen, dass ich dich auf diesem Weg ein Stück begleiten darf.

Andreas Graugis

Wie uns frühe Erfahrungen prägen

Je jünger wir sind, desto mehr sind wir auf die Liebe und Fürsorge von Mutter und Vater angewiesen. In der Kindheit sind die Eltern die Götter unseres kleinen Universums. Bekommen wir in dieser prägenden Zeit nicht ausreichend Zuwendung in der zu unserem Charakter und unserer Entwicklungsphase passenden Form, hat das großen Einfluss auf die weitere Entfaltung.

WANN SIND WIR EIGENTLICH ERWACHSEN?

»Wenn du dich für so erleuchtet hältst, gehe und verbringe eine Woche mit deinen Eltern.«

RAM DASS

Bevor man sich auf eine Wanderung begibt, sollte man den Standort kennen, an dem die Reise beginnt. Man sollte wissen, wo man ankommen möchte, welche Route man nehmen will und wie das Gelände unterwegs beschaffen sein wird. Man tut gut daran, Gefahren des Weges zu kennen und zu beachten, welche gefährlichen Tiere einem unterwegs begegnen könnten oder wie sich das Wetter verändern kann. Dazu ist dieses Kapitel da. Ich möchte dir helfen, deinen momentanen Standort und Ausgangspunkt bestimmen zu können, dich mit der Route und der Umgebung vertraut machen, die dich erwartet.

Hier legen wir die Grundlagen, damit unsere gemeinsame Reise gelingt und wir uns jederzeit orientieren können.

Lasse uns diese Reise mit einer scheinbar harmlosen Frage beginnen: Wann sind wir wirklich erwachsen? Mit 18? Wenn wir von zu Hause ausziehen? Finanziell auf eigenen Beinen stehen? Heiraten? Eine eigene Familie gründen? All das sind Merkmale, die unser äußeres Erwachsenwerden betreffen. Sie beziehen sich auf die Lebensphase, nicht auf die Reife der Persönlichkeit. Es gibt unzählige Menschen, auf die all das zutrifft und die sich dennoch in vielen Situationen unreifer verhalten als manch Achtjähriger. Woran liegt das?

Erwachsensein beschreibt einen inneren Zustand, in dem wir »unser eigener Mensch« geworden sind. Wir haben uns selbst und unser Leben in Besitz genommen und gestalten es nach den eigenen Maßstäben. Wir sehen die Eltern nicht mehr aus einer kindlich verklärten Perspektive. Schwanken nicht mehr zwischen den beiden Polen, es ihnen recht machen zu wollen oder gegen sie aufzubegehren. Wir sind uns bewusst, dass wir äußerlich nicht mehr von ihnen abhängig sind, und wir sind bereit, sie dadurch zu entlasten, dass wir auch innerlich unseren ganz eigenen Weg gehen.

Erwachsensein – das ist eine Haltung der Dankbarkeit für alles, was die Eltern uns gegeben haben, egal, wie viel oder wenig es gewesen sein mag, und die Bereitschaft und den Entschluss, alles Weitere im Leben selbst zu erreichen, mit anderen Worten: die volle Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

Erwachsenwerden verläuft nicht parallel zu den Ereignissen auf dem Zeitstrahl unseres Lebens.

DAS LANGE WIRKEN ELTERLICHER PRÄGUNGEN

Doch mal Hand aufs Herz: Wie viele Menschen kennst du wirklich, die ihr Leben nach diesen Maßstäben erwachsen leben? Die es gut aushalten, dass ihre Eltern oder Mitmenschen anderer Meinung sind, und die trotzdem nach eigenen Vorgaben entscheiden, ohne dabei in Stress zu geraten? Die aufhören konnten, ihre Eltern verantwortlich zu machen oder auch als Erwachsene immer noch Anerkennung und Zustimmung von ihnen zu brauchen? Die bewusst auf Vorwürfe den Eltern gegenüber verzichten, und seien es unausgesprochene? Selbst wenn es äußerlich betrachtet gute Gründe für diese Vorwürfe gäbe.

Wer wiederholt nicht immer mal wieder die alten Dramen seiner Kindheit, nur mit anderen Darstellern? Dabei geht es gar nicht allein um unser Verhalten den Eltern gegenüber. Die elterlichen Prägungen und vor allem das, was wir daraus gemacht haben, beeinflussen auch heute noch bei den meisten von uns ganz wesentlich die Richtung, in die unser Leben verläuft und welche Regeln und Normen für uns gelten. Womit wir uns wohlfühlen und womit nicht. Dazu müssen unsere Eltern nicht körperlich anwesend sein. Ja selbst wenn sie verstorben sind, können sie unser Leben intensiv beeinflussen. Bei vielen Menschen erhalten die Eltern nach deren Tod sogar noch mehr Einfluss.

Eltern und Kinder: eine tiefe Bindung

Als Säuglinge und Kleinkinder sind wir zu 100 Prozent auf die Fürsorge von Mutter und Vater angewiesen. Würden sich diese aus irgendeinem Grund von uns abwenden und beschließen, sich nicht mehr um uns zu kümmern, so käme das einem Todesurteil gleich.

Doch auch in späteren Jahren, wenn wir zunehmend selbst für unsere Bedürfnisse sorgen können, bleiben wir an das Wohlwollen und die Zustimmung der Eltern gebunden.

Da zu Beginn unser physisches und später vor allem unser emotionales Überleben so stark von der Zuneigung der Eltern abhängt, lernen wir als Kinder schnell, wie wir uns verhalten müssen, um in unserer individuellen Familie klarzukommen. Wir »lesen« vor allem unsere Mutter und später zunehmend auch unseren Vater und lernen, was bei ihnen ankommt und für welche Verhaltensweisen wir mit Ablehnung, Liebesentzug oder anderen Sanktionen rechnen müssen. Wir verinnerlichen ihr Wertesystem. Egal, ob wir es 1:1 übernehmen oder uns später entscheiden, in einem Akt jugendlicher Rebellion genau das Gegenteil zu leben.

Wen wundert es da, wenn wir große Anteile unserer Selbstbestimmung schon früh an die Eltern abgeben?

In der Kindheit entwickelt sich somit eine Art emotionaler Sandleitung, die unseren eigenen emotionalen Zustand fest mit dem der Eltern, besonders der Mutter, verbindet. Wir werden immer sensibler für das, was beide in ihren Herzen bewegt. So bekommen wir auch viel von den unaufgearbeiteten Themen der Eltern mit. Selbst dann, wenn diese uns gegenüber nie direkt ausgesprochen werden oder sonst wie in Erscheinung treten. Kinder spüren stets deutlich, wenn »etwas nicht stimmt«.

Mit den Jahren vervollständigen wir unseren Werkzeugkasten und fügen immer neue Verhaltensweisen hinzu, die den emotionalen Zustand der Eltern zu unseren Gunsten beeinflussen sollen. Es spielt dabei kaum eine Rolle, ob wir uns gerade angepasst verhalten oder trotzig auf die Eltern reagieren. In beiden Fällen sind wir gleichermaßen unfrei, denn der Orientierungspunkt für unser Handeln und Fühlen liegt weiterhin außerhalb von uns. Wir orientieren uns an den Eltern beziehungsweise an dem Teil von ihnen, auf den wir uns gerade beziehen, und nicht an uns selbst.

Doch gerade Letzteres enthält einen zentralen Baustein, damit eine gesunde innere Abnabelung von den Eltern gelingt, und ist wesentlich für den Ansatz, den ich in diesem Buch aufzeigen möchte.

ZU DEN FALLGESCHICHTEN

In diesem Buch sind zahlreiche Geschichten eingestreut, damit du ein möglichst lebensnahes Bild der dargestellten Zusammenhänge bekommst.

Selbstverständlich sind alle Beispiele zum Schutz meiner Klienten und Bekannten so weit anonymisiert, dass selbst jemand, der die Person kennt, sie in dem Beispiel nicht wiedererkennen würde. In allen Fällen liegt das Einverständnis desjenigen zur anonymisierten Veröffentlichung vor.

ABNABELUNG - ÄUSSERLICH UND INNERLICH

Bei »Abnabelung von den Eltern« denken viele, man müsse sich von den Eltern äußerlich abwenden, um innerlich erwachsen zu werden. Das ist jedoch meist nicht erforderlich. Allenfalls vorübergehend. Aber natürlich gibt es Fälle, in denen das der einzige Weg ist. Da muss dann aber Schlimmes vorgefallen sein, ohne Hoffnung, dass sich je etwas ändert, oder es besteht echte Gefahr, wenn man den Kontakt aufrechterhalten würde.

Abnabelung ist ein innerer Prozess. Du kannst danach rein quantitativ genauso viel Kontakt mit deinen Eltern haben wie zuvor. Doch wird diese gemeinsame Zeit qualitativ anders sein. Tiefer. Authentischer. Ehrlicher. Freier und erfüllender. Manche haben nach der Abnabelung weniger Kontakt, einfach weil sie auch äußere Abhängigkeiten hinter sich lassen können. Andere haben den Wunsch, nach dem Abnabelungsprozess mehr Kontakt zu haben, weil dieser jetzt unbelasteter möglich ist. Viele machen die Erfahrung, dass die Eltern nach ihrer Veränderung anders auf sie reagieren. In den meisten Fällen positiver, zumindest nach

einer Zeit des Einschwingens auf die neuen Begebenheiten. Wie sollte es auch anders sein?! Eltern und Kinder beeinflussen sich immer gegenseitig. Meist die Eltern die Kinder mehr in deren erster Lebenshälfte und die Kinder die Eltern mehr in ihrer zweiten Lebenshälfte. Das ist kein Naturgesetz, aber ein natürlicher Verlauf. Denn eine Veränderung bei den Kindern beschäftigt die Eltern und führt häufig zu einer Neubewertung von dem, was sie früher für selbstverständlich hielten. Wenn Kinder mehr bei sich selbst ankommen, führt dies bei vielen Eltern zu einer Öffnung. Ich wünsche dir von Herzen, dass es bei euch ebenso ist. Falls nicht, wird dir deine neue innere Unabhängigkeit helfen, auch damit besser zurechtzukommen.

Eine Begegnung bekommt oft eine andere Dimension, wenn die alten Themen und Filter aus dem Weg geräumt sind.

ERWACHSENE KLEINKINDER

Solange wir aus der Perspektive des kleinen Kindes, das wir einmal waren, emotional auf unsere Eltern reagieren, sind wir nicht erwachsen. Aus kindlicher Sicht wirken die Eltern häufig überlebensgroß – selbst dann, wenn wir mittlerweile einen guten Kopf größer sind und die Eltern sich kaum noch aus eigener Kraft fortbewegen können.

Auch das Emotions- und Verhaltensrepertoire, mit dem wir auf unsere Eltern reagieren, befindet sich nicht selten auf dem Niveau von (Klein-)Kindern. Da viele Menschen auch als Erwachsene noch aus dem kindlichen Ichanteil heraus reagieren, sind sie in ihren Möglichkeiten stark eingeschränkt. Da ist es dann nicht besonders weit her mit souveränen Verhaltensweisen. Wir werden bockig wie Sechsjährige, erzittern unter den strengen Blicken unseres

78-jährigen klapprigen Vaters, als könnte er uns jeden Moment zerquetschen, reagieren wütend auf die Einladung zum Kaffee, weil wir schon wieder das Gefühl haben, unsere Eltern wollten über unsere Zeit bestimmen und uns Vorschriften machen, oder wir meinen immer noch, uns rechtfertigen zu müssen, wenn wir mal eine Einladung der Eltern ablehnen.

Natürlich gibt es jede Menge Eltern, deren eigenes kindliches Verhalten genügend Anlass gibt, um ebenfalls weiterhin mit kindlichen Gefühlen auf sie zu reagieren. Nur erwachsen können wir uns dann nicht nennen.

Gleichzeitig stehen wir abseits davon im »normalen« Leben unsere Frau oder unseren Mann. Viele machen die Erfahrung, dass sie durchaus gelassen selbst mit noch so schwierigen Mitmenschen umgehen können, wohingegen manchmal schon ein zuckender Mundwinkel eines Elternteils ausreicht, um sie innerlich aus der Fassung zu bringen.

Tatsächlich besteht die Kunst manchmal darin, erwachsen zu werden, obwohl es die eigenen Eltern noch nicht sind. Zumindest nicht in jedem Kontext.

Als kleines Kind haben wir uns oft ohnmächtig gefühlt

Wenn wir weiterhin aus unserem kindlichen Ichanteil heraus auf die Eltern reagieren, dann erleben wir sie so, wie sie uns damals erschienen sind. Unser inneres Kind ist gewissermaßen heute noch gefangen in den alten Dramen der Kindheit, in denen es die Eltern als groß und übermächtig erlebt hat.

Auch unsere Eltern agierten und reagierten damals aus ihrem inneren Kind-Ich-Anteil heraus und sie tun es, wie gesagt, in zahlreichen Fällen auch heute noch. Uns kamen

sie zu jeder Zeit als vollreife Erwachsene vor, was zu allen möglichen Missverständnissen führt.

Wenn wir übersehen, dass auch unsere Eltern in vielen Situationen eben nicht so erwachsen waren, wie wir meinten, neigen wir eher dazu, ihnen böse Absichten für ihr Verhalten zu unterstellen.

WAS DIR DIESES BUCH BRINGT

Mithilfe dieses Buches kannst du lernen, im Umgang mit deinen Eltern immer mehr in deinen Erwachsenen-Ich-Anteil zu kommen und zugleich das verletzte, hilflose Kind im Verhalten deiner Eltern zu sehen, sodass du gelassener und mit mehr Verständnis mit ihnen umgehen kannst.

Das soll jedoch nicht deinen Eltern die Absolution erteilen oder auch nur in irgendeiner Weise abschwächen, was sie dir möglicherweise angetan haben oder auch heute noch antun, sofern das denn objektiv betrachtet überhaupt der Fall ist. Es soll die Dinge nur in ein richtiges Verhältnis rücken.

VERZEIHEN ODER NICHT?

Das verletzte Kind im Verhalten deiner Eltern zu sehen, macht echtes Verzeihen leichter, sofern es deinem Wunsch entspricht. Aber es verpflichtet dich zu nichts. Du wirst merken, dass du – vor allem emotional – gelassener auf ihr Verhalten reagierst. Mit einiger Sicherheit wirst du auch eure gemeinsame Vergangenheit anders bewerten und gewichten. Das bedeutet jedoch nicht, dass du ihnen etwas verzeihen musst. Ein leichtfertiges Verzeihen kann wie Selbstverrat wirken. So, als wäre es nicht so schlimm gewesen, was uns angetan wurde. Manchmal war es das

wirklich nicht. In anderen Fällen schon. Hier ist es wichtig, genau zu unterscheiden.

Verzeihen, besonders, wenn es leichtfertig geschieht und nur, weil wir irgendwo gelesen oder gehört haben, dass es befreiend wirken soll, richtet manchmal mehr Schaden an, als es nützt. Vor allem, wenn wir innerlich noch nicht da sind, wo wir äußerlich hinwollen.

UNSERE FESTPLATTE: RANDVOLL MIT KINDHEITSGEFÜHLEN

Spätestens durch die Arbeit des Neurologen Wilder Penfield wissen wir, dass in unseren Gehirnzellen komplette Episoden aus der Vergangenheit mit allen dazugehörigen Details gespeichert sind, selbst mit solchen, die wir für gewöhnlich nicht ohne Weiteres abrufen können. Im Trancezustand erinnern sich Menschen jedoch immer wieder an eine Fülle von Details, die unserem Tagesbewusstsein entgehen, nicht jedoch dem Unbewussten.

Penfield fand in seinen Experimenten heraus, dass er bei seinen Probanden durch Stimulation bestimmter Hirnareale ganze Gedächtnisepisoden wachrufen konnte, die vollständig in den entsprechenden Nervenzellen gespeichert waren, und zwar so, wie sie sich damals (oft Jahrzehnte zuvor) real abgespielt hatten.

Eng verbunden mit diesen Erkenntnissen ist auch das, was der kanadische Psychologe Endel Tulving als das Episodengedächtnis bezeichnet, in dem die Erfahrungen unseres Lebens als sogenannte Komplex-Episoden abgespeichert sind.

EIN KOMPLEX - WAS IST DAS?

Komplexe sind Kernthemen, die uns geprägt haben. Dabei bilden wir nicht direkt die einzelne Erfahrung ab, sondern das dahinterstehende Grundmuster und die zugehörigen Emotionen. Diese werden - vereinfacht dargestellt - in unserem Episodengedächtnis abgespeichert. Haben wir beispielsweise wiederholt Schelte für schlechte Leistungen erhalten, so bildet sich mit einiger Sicherheit ein Komplex um dieses Thema herum aus. Als Erwachsene aktivieren ähnliche Auslösereize den zugehörigen Komplex und die ganze Schallplatte läuft als gespeicherte Reiz-Reaktions-Kette ganz von selbst ab. Damit werden wir den berühmten pawlowschen Hunden ähnlich, die gelernt haben, immer dann mit erhöhtem Speichelfluss zu reagieren, wenn eine kleine Glocke läutet. Diese hatte früher einmal die Fütterung signalisiert, wurde schließlich jedoch einfach nur noch so geläutet.

Bei der Reiz-Reaktions-Kette verlieren wir den Kontakt mit dem Hier und Jetzt und reagieren aus den Sichtweisen und Filtern der Vergangenheit heraus. Da nicht unbedingt die einzelnen Erlebnisse der Vergangenheit im Episodengedächtnis abgelegt werden, sondern vielmehr ihr Destillat (das Kernthema des Komplexes), ist es äußerst selten, dass sich schon aus einer einzigen traumatischen Erfahrung ein Komplex bildet.

Was haben schlechte Noten mit Versagensängsten im Bett zu tun?

Steter Tropfen höhlt den Stein. Gab es bei einer Mathe-Sechs in der Schule regelmäßig einen Satz heiße Ohren oder, häufig noch schlimmer, drohte Liebesentzug, so kann

trotz hervorragender Leistungen heute das bevorstehende Bewerbungsgespräch oder jede andere Situation, in der wir »liefern« müssen oder in der man uns einfach nur beobachtet und bewertet, den alten Komplex aktivieren.

Das geschieht nicht selten auch in Situationen, die so gut wie nichts mehr mit der Ursprungssituation zu tun haben. Beispielsweise die - meist hauptsächlich von einem selbst - erwartete Performance im Schlafzimmer. Ein Thema, bei dem sich besonders viele Männer erfahrungsgemäß selbst die mentale Hölle heißmachen. Man muss schon ein bisschen tiefer graben, um Versagensängste im Ehebett mit Liebesentzug der Eltern für schlechte Schulnoten in Zusammenhang zu bringen. Aber die Angst aus Kindertagen, zu versagen und für ungenügende Leistungen bloßgestellt zu werden, kann durchaus die ferne Ursache sein.

Selbstverständlich ist damit aber nicht gesagt, dass es sich immer so verhält. Es gibt jede Menge Menschen, die für schlechte schulische Leistungen getadelt wurden und dennoch mit ihrer Sexualität im Reinen sind. Umgekehrt wäre es nicht sinnvoll, sexuelle Versagensängste generell mit Situationen der Leistungsbewertung in der Kindheit zusammenzubringen. Es ist einfach ein möglicher Hintergrund unter vielen. Ich führe ihn hier an, damit du eine Idee bekommst, wie weitreichend manchmal die Konsequenzen selbst scheinbar harmloser Begebenheiten sind.

Kinderzeit ist Prägezeit!

Natürlich können Komplexe jederzeit im Laufe unseres Lebens entstehen. Aus verständlichen Gründen sind wir jedoch als Kinder besonders empfänglich dafür. Und es gibt auch nicht nur Elternkomplexe, sondern ebenso Geschwisterkomplexe und so weiter. Im Grunde handelt es

sich bei Komplexen um die von uns erlebten (!)
Beziehungserfahrungen mit unseren Mitmenschen – also
das, was wirklich geschah, gefiltert dadurch, wie es uns
vorkam, und ergänzt durch Fantasien, die wir selbst
hinzugefügt haben, versehen mit den Bedeutungen, die wir
den Erlebnissen zugeschrieben haben.

Ein besseres Leben ist möglich

Geht man nun daran und löst die entsprechenden Komplexe
zumindest teilweise auf, so wird das Lebensgefühl reicher,
unser Selbstbild echter, die Welt farbenfroher. Ballast fällt
von uns ab. Es ist ein großer Schritt hin zu einem Leben als
emotional reifer Erwachsener, der seine Entscheidungen auf
der Basis seiner eigenen Werte trifft, anstatt aufgrund
uralter, in der Vergangenheit übernommener Prägungen.

Dabei kann es durchaus sein, dass wir auch nach der
Auflösung von Komplexen viele Entscheidungen weiterhin
ganz ähnlich wie vorher treffen. Doch dann tun wir es als
freier Mensch, der die Hoheit über seine Beweggründe und
die Führung in seinem Leben übernommen hat. Komplexe
der Vergangenheit aufzulösen bedeutet also immer auch,
eine bessere und fähigere Führungskraft im eigenen Leben
und im Haus unseres Geistes zu werden, damit wir unser
Lebensschiff dorthin steuern können, wo es unser Herz
verlangt zu sein. Es ändert sich dadurch neben dem
Selbstwertgefühl, dem Selbstvertrauen und der emotionalen
Grundstimmung nicht nur, wie wir die Vergangenheit
bewerten und auf bestimmte komplexhafte Themen
emotional reagieren. Viel wichtiger: Die Erwartungen an die
Zukunft werden mit jedem überwundenen Komplex weiter,
offener und freier.

Wer Komplexe hinter sich lässt, segelt einem Horizont voller neuer Möglichkeiten entgegen, um wirklich sein eigenes Leben zu führen.

DIE DREI ICH-ZUSTÄNDE

Die Transaktionsanalyse unterscheidet drei grundlegende Ich-Zustände: das »Eltern-Ich«, das »Kind-Ich« und das »Erwachsenen-Ich«. Wenn wir bedenken, dass auf unsere Eltern dieselbe Unterteilung zutrifft, dann können an jeder Interaktion mehrere unterschiedliche Ich-Zustände beteiligt sein. Als Kinder und oft noch als Erwachsene gehen wir davon aus, dass unsere Eltern sich in ihrem Verhalten uns gegenüber in ihrem Erwachsenen-Ich-Zustand befinden, während wir, zumindest als Kinder, uns im Kind-Ich-Zustand befinden. In der Praxis handeln jedoch häufig sowohl die Kinder als auch die Eltern aus einem Kind-Ich-Zustand heraus, sodass letztlich zwei Kind-Ich-Zustände miteinander interagieren.

Da Eltern auch nur Menschen sind und die Tatsache, dass man ein Kind bekommt, einen nicht automatisch zum reifen Erwachsenen werden lässt, ist es also nicht verwunderlich, dass viele Eltern in ihren kindlichen ungelösten Themen stecken geblieben sind, die sie später auf den Umgang mit ihren Kindern übertragen. Selbstverständlich nicht absichtlich und oft nicht mal bewusst. Dann können Eltern nicht wirklich Eltern sein, da sie emotional zu bedürftig sind und ihre Kinder brauchen, um die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.

Schauen wir uns zunächst kurz an, welche Eigenschaften sich mit den verschiedenen Ich-Zuständen verbinden lassen.

Im Grunde, so kann man es vereinfacht sagen, versuchen Kinder Kinder großzuziehen.

Der Kind-Ich-Zustand

Was wir als Kinder erlebt haben, hat heute meist ein anderes Gewicht. Wurden wir beispielsweise bei einem Fehler von den Eltern geschlagen, so haben wir heute etwa dann, wenn der Chef uns wegen eines Fauxpas bei der letzten Präsentation in sein Büro zitiert, nicht mit körperlicher Gewalt zu rechnen. Gleichwohl kann unsere emotionale Reaktion ähnlich heftig ausfallen wie damals, als es für schlechte Zensuren vom Vater regelmäßig kräftige Ohrfeigen oder fürs unaufgeräumte Zimmer von der Mutter Liebesentzug gab. Geblieben sind unsere mittlerweile konditionierten Reaktionen angesichts ähnlicher äußerer Reize.

Unser Kind-Ich-Zustand setzt sich zusammen aus all den alten Gefühlen, Gedanken, Handlungsmustern, Einstellungen etc., die sich in der Kindheit gebildet und bis heute kaum oder gar nicht verändert haben. Wir sind und bleiben emotional bedürftig. Agieren wir aus diesem Zustand heraus, passen unsere Gefühle und Reaktionen nicht zur aktuellen Situation, sondern speisen sich aus der Vergangenheit. Außenstehende empfinden unser Verhalten dann häufig als überzogen. Wir sind nicht in Kontakt mit unseren Ressourcen, die wir als Erwachsene haben und als Kinder nicht hatten.

Sind wir mit dem Kind-Ich-Zustand assoziiert, erleben wir uns auch als Erwachsene in der Interaktion mit anderen wie die Kinder, die wir einst waren.

DER ZUSTAND »LEIDEN«

Die Autoren Rogoll und Rautenberg unterteilen den Kind-Ich-Zustand in die Funktionen »Leiden«, »Spielen« und »Genießen«. Für das Thema dieses Buches ist es besonders Ersteres, Leiden, das den Großteil des Kummers im Umgang mit unseren Eltern – und nicht selten der restlichen Welt – verursacht. Damit verbunden sind den beiden Autoren zufolge beispielsweise Ängstlichkeit, Traurigkeit, Schüchternheit, Wut, Trotz und Eigensinn. Aber auch wenn man eifersüchtig oder neidisch ist oder von Schuldgefühlen geplagt wird, befindet man sich im Zustand Leiden.

Kommt dir das bekannt vor? Verhalten sich deine Eltern manchmal so? Oder du selbst? Da kann ich dich beruhigen: Das tun wir alle von Zeit zu Zeit. Doch wir können lernen, die Dynamik dieses Verhaltens mehr und mehr zu durchschauen und zunehmend aus dem Erwachsenen-Ich heraus zu agieren.

Der Eltern-Ich-Zustand

Wenn unser Eltern-Ich-Zustand aktiv ist, denken, verhalten, fühlen und reden wir, wie wir es von unseren Eltern kennen. Das Eltern-Ich ist vergleichbar mit Freuds Über-Ich, das die Ge- und Verbote, die Verhaltensregeln und Normen, Haltungen und Meinungen und all das andere mentale Zeug beinhaltet, das wir – unhinterfragt und ungeachtet der Tatsache, ob uns das nun gefiel oder nicht – von unseren Eltern, anderen Autoritätspersonen und überhaupt von der Gesellschaft übernommen haben. Daher verhalten wir uns möglicherweise in besonders belasteten Momenten ganz ähnlich wie unsere Eltern, selbst wenn wir deren Verhalten schon immer zutiefst abgelehnt haben. So geriet ein Klient