

wir
sind
unseren
eltern
nichts
schuldig!

EIN
PLÄDOYER
FÜR EIN SELBST-
BESTIMMTES
LEBEN

A N K E P R E C H T



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Kapitel 1: Warum wir gerade an unseren Eltern besonders leiden	16
<i>Wir lernen früh, wer wir sind</i>	17
Glaube und Wahrheit	19
Wie ein Kind seine Persönlichkeit entwickelt	22
<i>Wenn kindliche Bedürfnisse unerfüllt bleiben</i>	25
<i>Unsere Persönlichkeit entsteht aus unseren Erfahrungen</i>	28
<i>Was passiert, wenn ein Kind Gewalt erlebt?</i>	34
Gewalt hinterlässt immer Spuren	35
Gewalt geht unter die Haut – bis ins Nervensystem	38
Erfahrungen werden wiederbelebt	42
<i>Das unsichtbare Erbe</i>	43
Plötzlich melden sich alte Wunden zurück	44
Kapitel 2: Gute Beziehungen brauchen Geben und Nehmen	46
<i>Der innere Kompass ist auf Gerechtigkeit aus</i>	47
Wenn gute Arbeit wertlos wird	48
Wenn Enttäuschung einen Knacks hinterlässt	52
Wenn Vertrauensbrüche Liebe zerstören	55
Wenn eine unsichtbare Rechnung mitläuft	58
Wie es zwischen Eltern und ihren Kindern richtig ist	61
<i>Ihr Leben gehört Ihnen</i>	67

Kapitel 3: Wenn Eltern ihre Kinder brauchen	70	<i>Verlassen Sie den Kreislauf der Manipulation</i>	141
<i>Nicht verheilte Wunden</i>	71	Lügen ist meistens moralisch schlecht - ehrlich sein manchmal aber auch	150
Eltern brauchen ihre Kinder, um sich geliebt zu fühlen	72	<i>Nehmen Sie Abstand – aber gesund</i>	152
Eltern brauchen ihre Kinder, um selbst Kind zu bleiben	78	Retten Sie erst sich selbst	153
Eltern brauchen ihre Kinder, um sich zugehörig zu fühlen	80	Heilen Sie die alten Wunden	154
Eltern brauchen ihre Kinder, um ihre eigenen Lebens- träume zu verwirklichen	82	Wer das schwarze Schaf ist, hat schon viel geschafft	155
<i>Eltern manipulieren – auch unabsichtlich</i>	83	Nehmen Sie in der Loge Platz	156
Manipulation nutzt Gefühle – auch		Ent-täuschen Sie Ihre Eltern	158
das (schlechte) Gewissen	86	Akzeptieren Sie, wenn Ihre Eltern unglücklich sind	159
Erwartungen, Druck und Vorwürfe	87	Hören Sie auf zu hoffen	163
Ausschluss und Nicht-Beachtung	91	Ziehen Sie Grenzen	167
Sorgen und Leid	96	Manchmal geschehen Wunder – und manchmal nicht	169
Krankheit	100	<i>Leben Sie zu Ihren Bedingungen</i>	172
Passiv-aggressives Verhalten	103	<i>Werden Sie zu der Person, die Sie sein möchten</i>	173
Andere einspannen, um zu manipulieren	107	Wie Sie herausfinden, wer Sie wirklich sind	174
<i>Kinder sind nicht für die Gefühle der Eltern verantwortlich</i>	109	Wege zum inneren Wissen	182
Wenn Kinder sich um die Beziehung der Eltern kümmern	110	Kapitel 5: Was Eltern von ihren Kindern erwarten dürfen – und was nicht	201
Kinder müssen ihren Eltern früher oder später das Herz brechen – zum Nutzen aller	113	<i>Ihre Eltern sind einsam, unglücklich oder langweilen sich</i>	202
Erst wenn Kinder frei werden, ist inneres Wachstum möglich	119	<i>Ihre Eltern haben eine psychische Erkrankung</i>	206
Echte Freiheit braucht emotionale Ablösung. Sonst ist sie eine Illusion.	122	<i>Ihre Eltern brauchen praktische Hilfe</i>	209
Kapitel 4: Wie Sie Ihren Eltern gegenüber gelassen werden	126	<i>Ihre Eltern werden dement oder brauchen Pflege</i>	211
<i>Flügel und Wurzeln – so finden Sie Ihre eigenen</i>	127	Wenn Sie mehrere Geschwister sind	214
<i>Verzeihen Sie</i>	129	<i>Ihre Eltern werden bald sterben</i>	215
Verzeihen bedeutet nicht: Alles ist gut	129	Kapitel 6: Wie Sie eine gute Mutter oder ein guter Vater sind	219
Verzeihen bedeutet nicht: Ihr habt alles richtig gemacht	130	<i>Das Beste ist, wenn Ihre Kinder Sie nicht brauchen</i>	220
Verzeihen bedeutet nicht: Ich übernehme die Verantwortung	132	<i>Erfüllen Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder, nicht jeden Wunsch</i>	221
So kann Verzeihen wirklich gelingen	133	So unterscheiden Sie Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse	222

Wünsche sind das, was Kinder gerade wollen	223
Gefühle sind fließend und vergänglich	225
Bedürfnisse: Was Körper und Seele langfristig brauchen	227
Bedürfnisse, die ein gutes Leben ermöglichen	234
Die Familie ist keine Demokratie	243
Selbstvertrauen und Urvertrauen – Kinder brauchen beides	246
Die Balance zwischen Fördern und Fordern	248
Eltern können auch zu viel geben	250
Kinder brauchen glückliche Eltern	252
<i>Schubsen Sie Ihre Kinder aus dem Nest – aber nicht erst, wenn sie volljährig sind</i>	253
Bezugspersonen? Ja, viele!	256
<i>Wie Sie als Mutter oder Vater ihre eigenen Wunden heilen</i>	262
Kommen Sie Ihren Gefühlen auf die Spur	265
Lösen Sie die alten Verstrickungen	268
Befreien Sie sich – und damit auch Ihr Kind	270
Sie können es besser machen	272
Wann eine Therapie hilfreich ist und wie Sie sie finden	274
Ihr Leben gehört Ihnen – leben Sie es!	276
Dank	278
Über die Autorin	280
Literaturverzeichnis	282

Einleitung

Wir sind unseren Eltern nichts schuldig. Damit widerspreche ich einigen meiner Kollegen und Kolleginnen, die sagen: Kinder sollen sich um die Eltern kümmern, die waren schließlich auch für die Kinder da. Doch ich bin überzeugt, dass das nicht richtig ist. Kinder schulden ihren Eltern nichts. Sie können ihnen etwas schenken, wenn sie das möchten. Aber sie müssen nicht. Es gibt keine Rechnung zu begleichen.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ihren Eltern gegenüber immer wieder ein schlechtes Gewissen haben, oder sie häufig besuchen, weil sie sich das wünschen und sie sonst ärgerlich oder enttäuscht sind, möchte ich Sie mit diesem Buch entlasten. Wenn Ihre Eltern alt und pflegebedürftig sind, erfahren Sie, wie Sie gesund handeln können, ohne sich zu verausgaben oder die Eltern ganz im Stich zu lassen. Wenn Sie Schuldgefühle haben, zeige ich Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie diese allmählich ablegen. Wenn Sie an Ihren Eltern leiden, können Sie nach und nach heilen. Auch, wenn Sie schon eigene Kinder haben.

Nichts von dem, was Sie lesen werden, habe ich allein erfunden. Sehr viel von dem Wissen über gesunde Familien

Denken wir noch mal an den Garten. Die Grundlage für jeden Garten ist: Es gibt fruchtbare Erde. Das ist das geschenkte Leben. Aber nicht in jedem Garten wächst das Gleiche. Was wächst und wie kraftvoll es sich entwickelt, hängt davon ab, was gesät und gedüngt wird und was vielleicht zurückgeschnitten oder komplett verhindert wird. Manchen Kindern wirft das Leben oder ihr Umfeld vielleicht sogar ein paar LKW-Füllungen Schutt in den Garten. Dort, wo der liegt, kann erst einmal nichts wachsen. Und in manchen Gärten hat sich Unkraut breitgemacht, auf das das Umfeld nicht geachtet hat.

Ein Garten braucht gute Pflege. Vor allem sollten Familien darauf achten, dass sich in einem Kind unterschiedliche Talente entfalten können. Das bedeutet, dass es sich so entfalten kann, wie es sich am wohlsten fühlt – auch wenn die Eltern vielleicht etwas irritiert sind, weil sie sich als Quantenphysiker nicht erklären können, warum sie eine Malerin in die Welt gesetzt haben. Wenn Kinder anders sein dürfen als der Rest der Familie, kann im Garten eine Menge gedeihen. Wenn Eltern gleichzeitig darauf achten, dass Kinder wichtige Grundeigenschaften entwickeln wie Empathie, Verantwortungsbewusstsein und nach und nach immer mehr Disziplin, haben Kinder die Werkzeuge dafür, um ihren Garten später selbst gut zu pflegen.

Die meisten Eltern machen in bestimmten Bereichen des Gartens einen guten Job, in anderen nicht. Zu häufig haben sie eine Vorstellung davon, wie ein Kind sei oder sein muss, oder sie sind so fasziniert von einer besonderen Pflanze im Garten des Kindes, von einem besonderen Talent, dass sie ganz übersehen, dass da ja auch noch ganz andere Dinge wachsen wollen und Pflege und Wasser bräuchten.

So sind wir alle unterschiedlich. Aber meistens nicht fer-

tig, wenn wir aus unseren Familien ins eigene Leben starten. Viele von uns entdecken dann neue Bereiche in ihren Gärten, einfach weil das Umfeld anders ist und anderes aus ihnen herauslockt. Weil es nicht den Blick der Eltern hat, weil es offen ist für den Menschen, der sich neu zeigt. Und so können Umzüge, neue berufliche Umgebungen oder neue Freunde immer auch zu einem großen Schub in der Entwicklung der Persönlichkeit führen. Ein wunderschönes Beispiel dafür ist das von Sarah.

»Meine Eltern wollten, dass ich wieder so werde wie früher«

Sarah kommt aus einer heilen Familie. Sie hat einen Bruder, der drei Jahre älter ist als sie. Manchmal stritten ihre Eltern, aber im Prinzip verstanden sie sich gut. Manchmal musste die Familie sparen, aber für ein paar Tage Urlaub am Bodensee reichte es immer. Weil Sarah sehr klein und schlank war, beschützte ihre Mutter sie immer besonders und machte sich oft Sorgen um sie. Als Sarah beispielsweise mit der Klasse ins Landschulheim fuhr, sagte sie ihr: »Ruf an, wenn es dir nicht gut geht. Dann hole ich dich ab.« Sarahs Bruder bekam nie so ein Angebot. Er war robuster, ein Draufgänger, für jeden Spaß und jeden Blödsinn zu haben. Um ihn machten sich die Eltern keine Sorgen, obwohl er manchmal die Schule schwänzte und das Abitur mit Ach und Krach schaffte. Sarah hingegen schrieb gute Noten. Ihre Eltern rieten ihr zu einer Banklehre, zu etwas Sicherem. Die Hoffnung: Dort würde man gut mit der zarten Seele umgehen. Der Bruder hatte derweil gerade sein BWL-Studium abgebrochen und arbeitete in einer Bar.

Was Sarahs Eltern nicht wussten: Während Sarah für ihr Abitur lernte, folgte sie auf Social Media einer Influencerin, die durch Australien reiste. Sarah war fasziniert. Sie träumte davon, ebenfalls nach Down Under zu reisen. Als Sarah ihren Eltern mitteilte, dass sie nach Australien fliegen wird, fielen die aus allen Wolken. Ihr kleines Mädchen? Ans andere Ende der Welt? Ganz allein? Eine Nacht lang diskutierten sie und versuchten, Sarah ihren Plan auszureden. Aber die war entschlossen und flog, obwohl sie riesige Angst vor der weiten Reise hatte und vor Ort niemanden kannte. Außer einer Adresse für einen ersten Job in Queensland hatte sie nichts. Dort wollte sie Mangos ernten, bezahlt nach Kisten.

Sarah kam nach drei Reisetagen auf eine wunderschöne Plantage. Viele junge Menschen arbeiteten dort, die Stimmung war konzentriert und gelöst. Sie bekam ein Bett in einem Zweierzimmer auf der Farm, das sie mit Miri teilte, einer jungen Frau aus Israel. Die beiden verstanden sich auf Anhieb. Miri stellte Sarah Fragen, die ihr noch niemand gestellt hatte. Sarah entdeckte neue Seiten an sich, in den Gesprächen, aber auch während sie auf der Plantage arbeitete. Dort wurde viel gelacht, alle unterstützten einander, und ein paar Leute bewunderten, wie hart und diszipliniert die zierliche Sarah anpacken konnte. Für Sarah war das normal. Das hatte sie als Kind gelernt, es war schon immer ihre große Stärke, aber ihr war nie bewusst, dass es eine Stärke ist, denn bisher hatte sie dafür ja nie Anerkennung bekommen. Außerdem sprachen die Farmarbeiter Englisch miteinander, und nach anfänglichen Schwierigkeiten bemerkte Sarah,

dass sie sich auf Englisch ganz anders ausdrücken kann und vor allem anders fühlte. Sie sprach freier und empfand sich als selbstbewusster. Es war, als wäre sie mit der neuen Sprache auch eine andere Person geworden. Sie machte Scherze, lachte viel und gewann jeden Tag mehr Selbstvertrauen. Sarah merkte: Neben den positiven Eigenschaften, die sie in ihrer Familie gelernt, entwickelt und von ihren Eltern abgeschaut hatte, hatte sie noch viele andere, die ihr gar nicht bewusst waren.

Nach vier Monaten machte sie sich mit Miri und einer weiteren jungen Frau auf die Reise nach Brisbane, wo sie ein paar Wochen blieben und in einem Café jobbten. Sarah reifte täglich mehr, sie sprach mit Menschen aus aller Welt und reiste ein paar Wochen später allein nach Sydney und dann weiter die Küste hinunter.

»Ich bin in Australien ein anderer Mensch geworden«, berichtet Sarah im Coaching. »Glücklicher, freier und viel selbstbewusster. Und ich bin mir sicher: Ich werde keine Banklehre machen. Ich will studieren, am liebsten im Ausland.« Nur ihre Eltern sind mit der Veränderung nicht mitgekommen. Sie gehen mit ihrer Tochter genauso um wie früher. Die Mutter besorgt, der Vater mit guten Ratschlägen. Er möchte Sarah die Studienpläne ausreden und ist der Meinung, sie müsse nach dem Jahr Ferien endlich etwas »Richtiges« machen. »Nichts war richtiger als das, was ich auf der Reise erlebt habe«, sagt Sarah. »Ich war noch nie so sehr ich selbst. Aber wenn ich zu Hause bei meiner Familie bin, habe ich das Gefühl, meine Eltern wollen, dass ich wieder so werde wie früher. Sie wollen mich zurück-

drücken in die alte Persönlichkeit, die ich doch gar nicht mehr bin. Aber sie merken es nicht.«

Sarahs Bruder Tobi findet ihre Pläne toll. Er freut sich, dass seine kleine Schwester so eine junge selbstbewusste Frau geworden ist und macht ihr Mut. »Mach dir nichts draus!«, ermutigt er sie, wenn sie über ihren Schmerz wegen der Eltern berichtet. »Sie haben Angst und sie können mit dem, was du erlebt hast, einfach nichts anfangen.« Tobi sieht alles locker. Er war schon immer der Revoluzzer, und niemand in der Familie hatte jemals versucht, ihn einzunorden. Aber Sarah leidet unter den Einflussversuchen ihrer Eltern. Sie wünscht sich, dass die beiden sie als den Menschen sehen, der sie geworden ist. Sarah wird lernen müssen, die Sorge der Eltern auszuhalten und sich gegen ihren Willen weiterzuentwickeln.

Was passiert, wenn ein Kind Gewalt erlebt?

Es wurde deutlich, dass sogar Eltern, die es überwiegend gut mit ihren Kindern machen und die ihr eigenes Leben im Griff haben, ihre Kinder auf eine Weise prägen können, die ihnen nicht immer guttut. Nun gibt es aber Familien, in denen es nicht nur suboptimal läuft, sondern ziemlich mies. Das sind Familien, in denen Eltern Gewalt nutzen, um ihre Kinder zu erziehen, zu bestrafen, oder um sich abzureagieren. Manchmal auch, ohne dass man eine Ahnung davon hat, warum. Vielleicht einfach, weil in ihnen selbst etwas kaputt ist und sie nicht anders können.

Gewalt hat viele Gesichter. Wir schauen sie uns nacheinander an.

GEWALT HINTERLÄSST IMMER SPUREN

Sprechen wir von Gewalt an Kindern, denken wir spontan an körperliche oder sexuelle Gewalt. Kinder, die körperliche Schmerzen erleben, weil sie geschlagen oder absichtlich geschubst werden oder weil sie sexuelle Handlungen über sich ergehen lassen müssen, leiden sehr. Diese Formen von Gewalt hinterlassen tiefe Spuren, ganz besonders, wenn sie von den Menschen ausgehen, denen Kinder von Natur aus am meisten vertrauen und auf die sie angewiesen sind. Schmerzen, Ekel, Scham oder Angst – das sind die Gefühle, mit denen Kinder dann zurechtkommen müssen.

Daneben gibt es subtilere Formen von Gewalt, die genauso wirken wie die, die Kinder in Form von körperlichen Schmerzen erleben. Das ist psychische Gewalt. Was genau ist damit gemeint?

Psychische Gewalt kann unterschiedliche Formen annehmen. Klassisch sind es Demütigungen und Beleidigungen, wenn Kinder immer wieder niedergemacht werden. Aber auch Kinder, die, oft unvermittelt, angeschrien werden, erleben das als gewaltsam, sie fürchten sich und versuchen, entsprechende Situationen schon im Vorfeld zu vermeiden. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Kind diese Gewalt direkt abbekommt oder ob sie sich gegen ein Geschwisterkind richtet. Die Angst ist da, die Unsicherheit, und ein Kind kann sich nicht mehr vertrauensvoll an den Elternteil richten, der sie ausübt. Genauso wenig wie es sich auf ein Elternteil verlassen kann, der die Gewalt mitbekommt, ohne einzuschreiten und das Kind aus der Situation herauszuholen.

Daneben gibt es zwei unsichtbare Formen psychischer Gewalt. Ich spreche von Gewalt, weil diese Formen im Nervensystem die gleichen Reaktionen verursachen wie die sicht-

oder hörbaren Ausprägungen. Das Perfide daran ist, dass diese Kinder, würde man sie fragen, nicht sagen würden, dass sie Gewalt erleben oder erlebt haben. Es ist ja »nichts« passiert.

Einerseits geht es um Vernachlässigung. Das kann körperliche Vernachlässigung sein, wenn ein Elternteil zum Beispiel suchtkrank oder psychisch krank ist und in bestimmten Phasen oder dauerhaft nicht dafür sorgt, dass Kinder etwa eine Mahlzeit bekommen, dass sie abends ins Bett gebracht werden, dass sie morgens das Haus verlassen, um in die Schule zu gehen, oder dass ihre Fußnägel geschnitten werden. Noch häufiger vernachlässigen Eltern emotional. Sie gehen dauerhaft nicht auf die Bedürfnisse oder Gefühle ihrer Kinder ein, sie wissen vielleicht gar nicht, wie es ihnen geht, oder es ist egal, weil anderes wichtiger ist oder weil sie nicht ganz da sind. Kinder sind dann sich selbst überlassen, sie müssen irgendwie zurechtkommen, schnell erwachsen werden und die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Manchen Kindern gelingt das gut, sie haben ihr Leben im Griff, sie sind gut in der Schule, niemandem fällt etwas auf. Sie kaufen vielleicht sogar ein, kochen für die kleinen Geschwister, damit die etwas zu essen bekommen. Sie holen den Papa aus der Kneipe, oder sie bringen die Mama ins Bett, die im Badezimmer zusammengebrochen ist. Sie rufen den Notarzt, wenn sie Verletzungen nicht selbst versorgen können, sie versuchen, den Anblick vor ihren Geschwistern zu verbergen, um sie zu schützen.

Ähnliches passiert, wenn Eltern ihre Kinder nicht beachten. Wenn sie nach einem Streit tagelang nicht mit ihren Kindern sprechen, sie übersehen, so tun, als wären sie gar nicht da. Bis die Kinder sich entschuldigt haben oder bis diese Phase einfach wieder vorbei ist, bis die Eltern sich wieder gefangen

haben und wieder in der Lage oder willens sind, sich ihren Kindern zuzuwenden. Gewalt durch Nicht-Beachtung ist die schlimmste Form von Gewalt, denn dann sind die Kinder wirklich ganz auf sich allein gestellt. Wolf Büntig sagte einmal in einem Seminar: »Wenn es Schläge gibt, gibt es wenigstens noch eine Beziehung.«

Und letztlich geht es um eine Form von Gewalt, die überhaupt nicht danach aussieht, weil sie wie Liebe daherkommt und von Eltern auch oft dafür gehalten wird: Freundschaft mit Kindern. »Freundschaft mit Kindern ist die heute sozial anerkannte Form von Kindesmissbrauch.« Auch das sagte Wolf Büntig. Sind Eltern die besten Freunde ihrer Kinder, stehen sie als Eltern nicht mehr zur Verfügung. An ihnen können sich Kinder nicht mehr reiben. Kinder müssen dann Verbündete ihrer Eltern sein. Sie beraten sie vielleicht in Beziehungsfragen, bestätigen und unterstützen ihre Eltern bei Entscheidungen wie geplante Umzüge und Jobwechsel und stimmen über die Kleinigkeit im Alltag gleichberechtigt mit ab: Ob man sich vegetarisch ernährt oder nicht, wohin und ob es in Urlaub geht oder wie das Wochenende geplant wird.

Das ist doch nicht schlimm, sagen manche. Es klingt demokratisch und deshalb gut. Das ist es aber nicht im Verhältnis von Eltern zu Kindern. Gleichwertigkeit ist ein gesundes Konzept in einer Familie, Demokratie aber nicht. Kinder brauchen ihre Eltern als Wegweiser, sie brauchen sie, weil sie noch nicht selbst wissen (können), welche Form der Ernährung gut für ihren Körper ist und was sie vor Krankheiten schützt. Erst recht wissen sie nicht, welcher Job die Eltern erfüllt und die Familie finanziell absichert. Kinder können sich sicher und gut entwickeln, wenn Eltern die Verantwortung für den Rahmen des gemeinsamen Lebens übernehmen, selbst wenn der den Kindern an der ein oder anderen Stelle

schuldgefühle haben nichts mit liebe zu tun

Viele Erwachsene leben nach Regeln, die sie nie selbst gewählt haben. Sie treffen bewusst oder unbewusst Entscheidungen, die darauf ausgerichtet sind, die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen. Sie bleiben in alten Grenzen, wenn das Leben sie ruft. Fühlen sich manipuliert und wehren sich doch nicht. Aus Liebe und Pflichtgefühl opfern sie ihr eigenes Leben.

Die Psychologin Anke Precht zeigt mit großer Klarheit, warum Schuldgefühle nichts mit Liebe zu tun haben. Wir erfahren, wie wir gesunde Grenzen etablieren und zu echter Selbstbestimmung finden.

Dabei spricht Precht erwachsene Kinder schwieriger Eltern ebenso an wie Eltern, die ihre Kinder liebevoll loslassen und eine freie Beziehung zu ihnen gestalten wollen.

Familiäre Verstrickungen zu lösen braucht Mut. Aber dann führt es fast unweigerlich zu einem freieren und glücklicheren Leben!

www.gu.de

€ 24,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0395-3

