

JULIA TOMUSCHAT

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin



FINDE
DIE LIEBE,
DIE DIR ALS KIND
GEFEHLT HAT

*Wie wir uns selbst die Sehnsucht
nach elterlicher Liebe erfüllen*

GU

Schatten aus der Kindheit erkennen

Die Gegenwart spiegelt unsere Vergangenheit.

Viele Probleme, die wir hier und heute erleben, sind in den Kinder- und Jugendjahren entstanden. Wenn du deine Prägungen kennst, ist dies ein erster wichtiger Schritt in Richtung Selbstliebe.

Sicherlich hast du dich auch schon einmal gefragt: Wodurch sind Eltern so prägend? Weshalb spiegelt die Gegenwart unsere Kindheit? Welche Mechanismen sind hier am Werk? In diesem Kapitel möchte ich aufschlüsseln, warum wir so ticken, wie wir ticken. Ich zeige auf, warum das Erleben hier und heute von unserem Elternhaus geprägt ist.

Eine wesentliche Einflussgröße ist das von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura untersuchte und so bezeichnete »Lernen durch Beobachtung«. Eltern sind Vorbild. Bei ihnen schaue ich mir ab, wie Beziehungen funktionieren. Ich lerne, ob und wie man sich bei Tisch unterhält. Ob ich Aufmerksamkeit bekomme, wenn ich ganz still bin und mich zurückziehe, oder ob ich laut schreien muss, damit man mich wahrnimmt. Das prägt mich bis heute. Anders formuliert: Hätten sich meine Eltern mir gegenüber anders verhalten, wäre ich heute ein anderer Mensch. Das ist mir keineswegs bewusst. Insbesondere frühe schmerzliche Kindheitserinnerungen, wie Enttäuschung, Angst, Trauer und Wut werden oft verdrängt. Ich weiß nicht mehr, dass ich beispielsweise stundenlang im Laufstall geparkt wurde und sich niemand um mich kümmerte.

Wie kann ich es dann aber erkennen, wenn ich nicht erwachsen reagiere, sondern aus meinem verletzten inneren Kind – meinem Schattenkind?

Die Selbstdiagnose ist eigentlich gar nicht so schwer. Es gibt drei Anhaltspunkte:

- Erstens: Meine Gefühle sind übertrieben und stehen in keinem Verhältnis zum Auslöser. Im Nachhinein erkenne ich, dass meine Angst, Wut oder Eifersucht übersteigert war. *Zum Beispiel: Mein Liebster ist über eine halbe Stunde zu spät und ich breche voller Angst in Tränen aus.*
- Zweitens: Meine Gedanken sind irrational. Sie haben nichts mit der Realität zu tun. Ich bin in meinem inneren Film gefangen.

Ich denke: »Bestimmt ist ihm etwas ganz Furchtbares passiert. Ein Verkehrsunfall?« Vor meinem geistigen Auge sehe ich, wie er in seinem Auto sitzt und von einem anderen Auto erfasst wird.

- Drittens: Mein Verhalten ist automatisiert und ich kann nicht eingreifen. Ich bin wie ferngesteuert und tue Dinge ohne Vorsatz, als stünden die Handlungen nicht unter meiner Kontrolle.

Unruhig laufe ich auf und ab. Als er heimkommt und mir erzählt, er habe sich noch mit einem Kollegen unterhalten, mache ich ihm eine Riesenszene. Hinterher tut es mir leid.

Die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen sind bei genauerer Betrachtung der Situation nicht angemessen. Viele meiner Klienten zittern vor Auftreten. Eine bevorstehende Präsentation, das ist bereits eine Auftrittssituation, beunruhigt sie so sehr, dass sie tagelang vorher nicht mehr schlafen. Die Gedanken kreisen: »Ich stehe sicher wie ein Idiot da. Die Kollegen werden mich kritisieren. Was, wenn ich einen Fehler mache, die Daten nicht richtig interpretiert habe?« Wenn sie sich vorstellen, wie sie dem Publikum gegenüberzutreten, klopfen ihnen das Herz bis zum Hals, der Blutdruck steigt, die Gedanken zerfleddern und es vergeht ihnen der Appetit. Sie erleben Angst mit all ihren Begleiterscheinungen. Ohne Grund! Sowohl die Gedanken als auch die Gefühle halten einer Realitätsüberprüfung nicht stand: Die Kollegen sind nämlich wohlwollend und selbst wenn sich ein Fehler in die Präsentation eingeschlichen hätte, könnte man ihn im Nachhinein korrigieren. Es wäre gar nicht schlimm. Im Grunde genommen wissen das meine Klientinnen auch: »Ich reagiere krass übertrieben. Wieso wirft mich das so aus der Bahn?« Dennoch können sie zunächst nichts dagegen tun. Die Angst überkommt sie und sie hat wenig mit der Realität zu tun.

Vielleicht hast du auch eine knifflige Situation vor Augen, die du einmal einem Reality-Check unterziehen solltest?

ÜBUNG: VERHALTE ICH MICH ERWACHSEN?

Du merkst, dass dein verletztes inneres Kind aktiviert ist, wenn deine Reaktion einem Reality-Check nicht standhält. Du hast eine schwarze Brille auf der Nase und fürchtest bloßgestellt, gedemütigt oder schlimm kritisiert zu werden. Dinge, die im realen Leben eines Erwachsenen eigentlich nicht passieren. Deine Wahrnehmung ist ins Negative verzerrt. Du bist in dieser Situation auf der Gefühlsebene offensichtlich nicht erwachsen, sondern eigentlich sechs oder drei Jahre alt. Mithilfe dieser drei Fragen lässt sich eine Beteiligung des verletzten inneren Kindes aufdecken:

- Wie alt fühlt sich das an?
- Woran erinnert dich das Gefühl?
- Wie alt bist du, wenn du so reagierst?

Jetzt ist der Groschen gefallen. Du trägst ein Päckchen mit dir herum, das nicht in die Gegenwart gehört, sondern in der Kindheit und Jugend durch deine Eltern geformt wurde.

Gott sei Dank sind wir nicht durchgehend in diesen ungesunden psychologischen Mechanismen gefangen. Sehr viel wahrscheinlicher springt das alte Muster nur an, wenn bestimmte Ereignisse an früher erinnern. Man spricht hier auch von Triggern. Trigger sind Sinneswahrnehmungen, die meist unbewusst alte Programme hervorrufen. Jemand spricht wie meine Mutter (Hören), ein Mann hat das gleiche Aftershave wie mein Vater (Riechen), jemand legt mir die Hand auf die Schulter (Fühlen) wie mein Vater, wenn er zu einem ewig langen Vortrag ansetzte. Oder eine Person benutzt die gleiche Geste, beißt sich zum Bei-

spiel auf die Lippe (Sehen), wie die Mutter kurz bevor sie anfang zu weinen. Die Reaktion auf diese Auslösereize? Wir fallen zurück auf frühere Gefühle. Wir spüren Beklemmung, bekommen einen Wutanfall oder halten angespannt die Luft an. Oder anders ausgedrückt: Jemand drückt unseren Knopf und wir reagieren wie ein Kleinkind oder ein Teenager. Die Eltern-Kind-Dynamik ist angesprungen. Wir sind durch unbewusste psychische Mechanismen gesteuert, die unser JETZT beeinträchtigen und uns schaden.

Die wichtigsten dieser Mechanismen stelle ich im Folgenden genauer vor: Introjektionen, Übertragung, Wiederholungszwänge, Co-Abhängigkeit, das Weiterführen von Bindungsmustern und Traumatisierungen.

INTROJEKTION: ICH GLAUBE, WAS DU SAGST

Mit Introjektion ist die Übernahme fremder Anschauungen gemeint.⁷ Introjektion beschreibt zunächst einmal eine Alltags Erfahrung. Bin ich länger mit einem anderen Menschen zusammen, färben seine Haltung und Überzeugungen auf mich ab. Ich übernehme die Ideen, Meinungen, Urteile, Kritik von anderen und mache sie mir zu eigen. Ich identifiziere mich so stark damit, dass ich glaube, es handele sich um meine eigene Stimme.

Ohne es zu wollen, überhäufen Eltern ihre Kinder mit Dubotschaften: »Du bist schüchtern.« »Du bist ängstlich.« »Du bist böse.« »Du erkältest dich leicht.« Und ihre Ansichten über die Welt teilen sie uns ebenfalls mit: »Sei vorsichtig, andere wollen dich nur ausnutzen.« »Die Welt ist ein feindlicher Ort.«

Als Kind übernehmen wir unbewusst und ungefiltert die Denkmuster, aber auch die Gefühlswelt unserer engsten Betreuungspersonen. Wir machen uns falsche Informationen zu eigen und halten sie für die Wahrheit. Damit impfen uns unsere Eltern Glaubenssätze ein, die wir dann ins Selbstbild übernehmen. Aus »Du bist faul« wird die Selbstbeschreibung »Ich bin faul«. Als kleine Kinder können wir noch nicht hinterfragen: Wie meinst du das, wenn du sagst, ich sei schüchtern? Woran machst du fest, dass ich böse bin? Wie kommst du darauf, dass die Welt ein feindlicher Ort ist? Vielmehr übernehmen wir das elterliche Urteil in unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung der Außenwelt.

Sobald wir Introjekte, solche eingepfachte Glaubenssätze, erkannt haben, können wir sie anzweifeln. Vorher halten wir sie für wahr. Sie sind das Wasser, in dem wir seit eh und je schwimmen.

ROMAN GLAUBT SEINEM PAPA

Roman ist neu in der Führungsaufgabe. Seit ein paar Monaten führt er das Team, dem er vorher als Teammitglied angehörte. Schon bald stellt er fest, dass es ihm schwerfällt, klare Vorgaben zu machen. Einzelne Teammitglieder haben ihm bereits vorgeworfen, er eiere herum. Im Coaching erinnert er sich daran, dass sein Vater oft vom Spargelprinzip sprach. »Wer seinen Kopf zu weit herausstreckt, wird geköpft.« Als kleiner Junge glaubte er seinem Papa. Sein Vater hat ihm, vermutlich ohne es zu wollen, die Überzeugung eingepflanzt: »Bleib lieber unsichtbar, dann passiert dir nichts.« Kein Wunder, dass er sich nicht traut, aus den anderen hervorstechen. Erst als er erkennt hat, dass diese Überzeugung aus der Kindheit stammt, kann er dagegenhalten und die neue Führungsrolle klar einnehmen.

Introjekte sind wie Fremdkörper in unserem System. Geben wir sie an ihren Ursprung, an den Übermittler zurück, verlieren sie die Macht über uns und es geht uns besser.

ÜBUNG: INTROJEKTE ZURÜCKGEBEN

Schreibe eine Überzeugung auf, die gefühlt nicht wirklich zu dir gehört. Zum Beispiel: »Andere Menschen wollen mich nur ausnutzen.«

Identifiziere, wer dir den Glaubenssatz eingepflicht hat. Dein Vater? Deine Mutter? Beide? Oder liegt der Ursprung bei den Großeltern?

Schließe die Augen und sage innerlich: »Lieber Papa / liebe Mama / liebe Oma / lieber Opa, diese Überzeugung gehört nicht zu mir. Sie gehört dir. Ich gebe sie dir zurück.«

ÜBERTRAGUNG: ICH SEHE ÜBERALL MEINE ELTERN

Wir kennen diese Szene aus Filmen: Er und sie liegen knutschend im Bett, es könnte sich Sex anbahnen und plötzlich funkeln die Eltern dazwischen. Die Angebetete sagt etwas und auf einmal verwandelt sie sich in seine Mutter, weil ihn die Formulierung oder der Tonfall unwillkürlich an Mama erinnert. Wenn so etwas passiert, sprechen wir in der Psychologie von Übertragung. »Alte« aus der Kindheit und Jugend stammende Gefühle und Erwartungen werden auf gegenwärtige Beziehungen übertragen. Wir empfinden Gefühle, die nichts mit der Gegenwart zu tun haben, und reagieren, als hätten wir Papa oder Mama vor uns. Unbewusst vollziehen wir einen Trugschluss: Sie gestikuliert wie Mutti, also wird sie sich auch so verhalten. Das Unbewusste verknüpft assoziativ zwei Eindrücke, die nichts miteinander zu tun haben. Angenommen meine Kollegin fuchelt mit dem Zeigefinger herum. Genau wie damals meine Mutter kurz vor der Standpauke. Mein Unbewusstes reagiert unmittelbar auf diese Geste: Ich werde klein und fühle mich abgewertet. Vielleicht gehe ich der Kollegin zukünftig aus dem Weg. Ich lebe dann mit ihr in einer Übertragungsbeziehung, die nichts mit realen Fakten zu tun hat. Ich hege für sie Gefühle, die eigentlich meiner Mutter gelten. Die Kollegin hat, wenn sie mit dem Zeigefinger gestikuliert, keinesfalls die Absicht, mich abzuwerten. Das kann ich aber nicht sehen, weil ich sie durch die Augen eines Kindes, das gleich von seiner Mutter ausgeschimpft wird, wahrnehme. Solche Übertragungen passieren oft. Wenn jemand spricht wie mein Vater, unterstelle ich ihm, dass er ihm auch sonst ähnelt.

LIEBE GEDEIHEN LASSEN

Wir sehnen uns danach, von den Eltern bedingungslos geliebt zu werden. Obwohl wir längst erwachsen sind, leiden wir darunter, dass Mutter und Vater uns nicht ausreichend Nähe, Geborgenheit oder Freiheit gaben.

Zudem verhindert die verinnerlichte kritische Stimme der Eltern, dass wir uns annehmen, wie wir sind.

Daraus folgen häufig mangelndes Selbstbewusstsein, Ängste oder Traurigkeit. Doch das innere Kind kann jederzeit geheilt werden. Die Psychologin Julia Tomuschat gibt uns einen Leitfaden an die Hand, wie wir warmherzige, unterstützende Eltern erschaffen und in unserer Psyche etablieren können. So finden wir endlich die ersehnte Liebe – in uns selbst.

»Psychologisch sehr fundiert, praxisnah und leicht verständlich. Einer der wenigen Ratgeber, von denen ich behaupten kann: Der hat wirklich noch gefehlt, damit das innere Kind glücklich werden kann!«

STEFANIE STAHL



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7877-0



www.gu.de