

LISA IRANI

ANNA ECKERT

IMMUN

GEGEN

EMOTIONAL

UNREIFE

MENSCHEN

(AUCH WENN SIE
DEINE ELTERN SIND)

ALLES ÜBER SCHWIERIGE
BEZIEHUNGEN UND GESUNDE GRENZEN

G|U

INHALT

VORWORT	13
WENN EMOTIONAL UNREIFE PERSONEN DEINEN ALLTAG BESTIMMEN	16
Alltag im Schatten der Unreife	17
Emotionale Dynamiken verstehen	19
Emotionale Reife kommt nicht von allein	20
Was uns prägt – Grundlagen emotionaler Reife	21
Der Schlüssel zu emotionaler Reife	22
Gefühle lenken und Verhalten verstehen	24
Wenn Grenzen verschwimmen	26
So bleiben Reaktionen kindlich	27
Verantwortung als Prüfstein emotionaler Reife	28
Emotionen verschließen sich	29
Verantwortung und Schuld verschieben	30
Schweigen als Waffe	31
Zwischen Reiz und Reaktion	33
Bindungsangst untergräbt Vertrauen	34
Rückzug in die Opferrolle	36
Beziehungen, die müde machen	38
In der Falle der Fürsorge	39
Das unsichtbare Gewicht der Schuld	40
Emotionale Unreife wirkt auf beide Seiten	41

WOHER KOMMT EMOTIONALE UNREIFE?	44	Verwundete Kindheit	84
Wie emotionale Reife ins Stocken gerät	45	Entwicklungsstrauma – zwischen Halt und Verlust	85
Wie Emotionen uns leiten	46	Bindungsstrauma – wenn Liebe zur Gefahr wird	86
Wie Kinder lernen, ihre Gefühle zu steuern	48	Beziehungsstrauma – Herzen unter Druck	88
Alleingelassen mit den eigenen Gefühlen	50	Schocktrauma – der Körper schaltet nicht mehr ab	90
Das innere Kind übernimmt das Steuer	51	Das Gehirn und die Emotionen	93
Die Kraft der ersten Bindungen	53	Herz und Verstand im Gespräch	95
Die Kindheit formt unsere Beziehungen	53	Gefühle anerkennen, ohne Grenzen aufzugeben	98
Das generationenübergreifende Band der Familie	55	Vom Reflex zur Reflexion	99
Stille Einsamkeit inmitten anderer	56	Das Gehirn im Alarmmodus	101
Bindung als Fundament für Reife	57	Sichere Beziehungen stärken das Nervensystem	102
Wenn die Kindheit in erwachsenen Beziehungen nachwirkt	61	MANIPULATION ERKENNEN UND DURCHBRECHEN	104
Ohne elterliche Vorbilder	66	Nicht jede Überreaktion ist eine Störung	106
Emotionale Unerreichbarkeit	66	Reaktionsmuster verstehen	108
Wurzeln emotionaler Reife	68	Wie emotional stabile Menschen unter unreifen	
Das unsichtbare Band der Eltern	69	Beziehungsmustern leiden	110
Eine Wand zwischen Eltern und Kind	70	Die Warnsignale des Körpers kennen	111
Die Kunst, das Kind zu sehen	72	Lebe oder arbeite ich mit emotional unreifen Menschen?	113
Sekundäre Emotionen im Alltag	73	Toxische Kreisläufe: Wie emotionale Ansteckung	
Zwischen Überbehütung und Vernachlässigung	75	Beziehungen verändert	116
Verschiedene Gesichter emotionaler Unreife	76	Wenn Nähe unter Druck setzt	118
Die Illusion von Unabhängigkeit	78	Wie Menschen sich über andere stabilisieren	121
Kontrolle wird zur Heimat	79	Wenn Beziehungen nicht mehr passen	122
Emotionale Unreife – eine unliebsame Erbschaft	79	Toxische Kreisläufe zwischen den Generationen	126
Das verlorene Kind im Erwachsenen	80	Emotionale Spielchen durchschauen	128
Wenn Liebe schweigt	82	Manipulation bei Eltern: Wenn Eltern die neue Rolle nicht finden	130

Toxische Kreisläufe erkennen und durchbrechen	132
Warum emotionale Abhängigkeit so hartnäckig ist	135
Verwirrung als Kontrolle	136
Manipulationen am Arbeitsplatz erkennen und lösen	138
Die größte Herausforderung bist du selbst	140
 WO ICH ENDE UND DU BEGINNST	143
Selbstschutz ist kein Egoismus	144
Selbstfürsorge, die sich falsch anfühlt	145
Wer bin ich, wenn alle zufrieden sind?	146
Wurzeln statt Mauern	148
Wann emotionale oder physische Distanz notwendig ist	150
Nähe ohne Selbstverlust	154
Vertrauter Schmerz	155
Eine unsichtbare Leine	157
Gewalt – ein absolutes No-Go!	158
Mut zur Linie	161
Zwischen Hohn und Hingabe	162
Die Macht unserer Worte	163
Sich gelassen abgrenzen	165
Segel setzen im Sturm	166
Wenn Gefühle keinen Platz haben	167
Selbstfürsorge beginnt im Kleinen	168
Selbstbestimmt statt angepasst	170
Sicher in meinem Raum	172

MIT EMOTIONAL UNREIFEN MENSCHEN STRESSFREI UMGEHEN	178
Die Illusion der Heilbarkeit	178
Wenn Eltern die Heilung versprechen	181
Die Last der anderen und warum wir sie oft mittragen	183
Immer dieselben Muster	187
Die Verantwortung bei den Eltern lassen	188
Eigene von fremden Gefühlen unterscheiden	190
Emotional reif kommunizieren	192
Emotionen regulieren, statt sie zu unterdrücken	194
Wie klar ist deine Kommunikation wirklich?	196
Meistere deine Kommunikation: mehr als nur Ich-Botschaften	198
Der spezielle Umgang mit emotional unreifen Eltern	200
Weniger Stress durch bessere Gespräche	204
Deine inneren Werte als Kompass	207
Schlussstrich ziehen: den Kontakt abbrechen	209
Dein Kopf lügt, wenn er dir sagt, es bleibt immer so	211
Übung: Gedanken überprüfen und deine Realität neu gestalten	213
Zeit für psychologische Hilfe	215
EXTRA: BIST DU SELBST EMOTIONAL UNREIF?	217
Gute Gründe für emotionale Reife	218
Entwickle deine persönliche Reife	219
Emotionale Intelligenz trainieren	220
Perspektivwechsel: Empathie und Einfühlung trainieren	222

Beziehungsmanagement: Verbindung und Klarheit leben	224
NACHWORT	227
DANK	229
QUELLENVERZEICHNIS	231

VORWORT

Manche Beziehungen fühlen sich so an, als würde man immer wieder gegen eine unsichtbare Wand laufen. Du willst dich mitteilen, suchst Nähe oder möchtest etwas klären, aber dein Gegenüber weicht aus, blockt ab oder reagiert mit Wut, Rückzug und Gleichgültigkeit. Anstelle von echter Verbindung entsteht Distanz, statt Verständnis Verwirrung. Häufig bleibt ein leises Gefühl von Einsamkeit, auch in der Beziehung. Solche Erlebnisse hinterlassen Spuren – und sie werfen Fragen auf: Warum fällt es manchen Menschen so schwer, echte Nähe zuzulassen? Warum scheinen sie emotional immer wieder auf der Stelle zu treten, selbst im Erwachsenenalter? Aber vor allem: Wie kann *ich selbst* damit umgehen, ohne mich innerlich zu verlieren?

Viele dieser Begegnungen haben eins gemeinsam: Sie sind geprägt vom Verhalten emotional unreifer Menschen. Menschen, die zwar äußerlich längst erwachsen wirken, im Inneren aber auf bestimmten Ebenen emotional stehen geblieben sind. Sie meiden Verantwortung, scheuen Nähe, reagieren impulsiv oder manipulativ, sobald es herausfordernd wird. Nicht aus böser Absicht, sondern weil ihnen grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit Gefühlen, Konflikten oder zwischenmenschlicher Resonanz fehlen.

Dieses Buch ist für Menschen, die Antworten auf ihre Fragen wollen. Es richtet sich an alle, die im Alltag mit emotional unreifen Personen zu tun haben – sei es als Partnerin, Elternteil, Kind, Kollege oder Führungskraft. »Emotionale Unreife« ist offiziell kein klinischer Begriff – und doch beschreibt er ein Phänomen, das vielen von uns nur allzu vertraut vorkommt: Menschen, die auf Konflikte mit Trotz oder Schweigen reagieren, die keine Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen, die sich generell gekränkt fühlen, dabei aber selbst kaum Empathie zeigen. Menschen, bei denen man sich fragt: Wie viel Nähe ist

hier überhaupt möglich? Aber auch: Wie kann ich mich selbst schützen, ohne hart zu werden?

Der Mensch ist auch mit seelischen Verletzungen überlebensfähig. Und das auf beeindruckende Weise: Viele von uns funktionieren trotz tief sitzender Erfahrungen erstaunlich gut. Wir entwickeln Strategien, um zu vermeiden – etwa durch Perfektionismus, übermäßige Kontrolle, übertriebene Fürsorglichkeit, Rückzug oder Rebellion. Diese Schutzmechanismen sind oft (über)lebenswichtig, aber sie haben ihren Preis: Sie verhindern häufig auch, dass echte zwischenmenschliche Nähe entstehen kann. Sie halten uns in alten Rollen. Und sie lassen wenig Raum für das, was echte Veränderung braucht: Verletzlichkeit und Selbstwahrnehmung.

Gleichzeitig ist emotionale Reife kein statischer Zustand, den man besitzt oder nicht. Sie entwickelt sich – oder bleibt aus – in Beziehungen unter bestimmten Bedingungen, mit ausreichend Sicherheit, Spiegelung und Halt. Wo diese Erfahrungen fehlen oder früh überfordern, entstehen Lücken, die oft bis ins Erwachsenenalter hineinwirken. Für Menschen, die in Beziehungen mit emotional unreifen Personen verletzt oder verunsichert wurden, zeigt sich dies in wiederkehrenden Mustern von Anpassung, Selbstzweifeln oder emotionaler Erschöpfung. Das bedeutet jedoch nicht, dass Entwicklung unmöglich wäre. Sie erfordert Bewusstheit, Bereitschaft zur Selbstreflexion und den Mut, gewohnte innere Reaktions- und Schutzmechanismen infrage zu stellen. Genau hier setzt dieses Buch an: Es macht sichtbar, was oft diffus bleibt, und benennt Dynamiken, die lange unausgesprochen wirken.

Dieses Buch begleitet dich dabei, diese Dynamiken zu durchschauen. Es liefert fundierte psychologische Einblicke in emotionale Entwicklung, Bindungsverhalten und Schutzmechanismen, und es zeigt dir konkrete Wege, wie du dich aus belastenden Beziehungsmus-

tern befreien oder besser mit ihnen umgehen kannst. Es hilft dir, emotionale Manipulation zu erkennen, gesunde Grenzen zu setzen und neue Handlungsspielräume zu entwickeln. Dabei geht es nicht darum, andere Menschen zu »reparieren«, sondern darum, für dich selbst die Verantwortung zu übernehmen, für deine emotionale Gesundheit, deine Klarheit und deine Entscheidungen. Denn du hast das Recht, in Beziehungen zu leben, die dich nicht zermürben. Du darfst lernen, dich besser zu verstehen und das Verhalten anderer nicht länger zu entschuldigen, wenn es dir dauerhaft schadet.

Wenn du bereit bist, genauer hinzuschauen, ohne Schuldzuweisungen, aber mit dem Wunsch nach Veränderung, dann ist dieses Buch dein Begleiter. Es lädt dich ein, Muster zu erkennen, Schutz zu aktivieren und innere Freiheit zu gewinnen. Nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt – fachlich fundiert, stärkend und klar.

WENN EMOTIONAL UNREIFE PERSONEN DEINEN ALLTAG BESTIMMEN

Vielleicht hast du dich schon einmal dabei ertappt, wie du dich in der Gegenwart bestimmter Menschen plötzlich kleiner fühlst, unsicherer, als würdest du innerlich schrumpfen. Du beginnst, dich selbst zu hinterfragen – deine Worte, dein Verhalten, vielleicht sogar deine Wahrnehmung. Möglicherweise hast du dich auch schon gefragt, warum du ausgerechnet immer wieder in diesen Beziehungen emotional überfordert bist, obwohl du dich sonst als reflektiert, stabil und klar empfindest. Diese Irritation ist kein Zufall – und du bist auch nicht allein mit diesem Gefühl. Es entsteht häufig dann, wenn wir auf Menschen treffen, die emotional unreif sind.

»Emotionale Reife« ist kein fester Begriff der klinischen Psychologie und doch beschreibt er ein Phänomen, das in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen eine zentrale Rolle spielt. Gemeint sind *Menschen, die Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu regulieren, Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen oder gesunde Nähe zuzulassen*. Sie wirken oft launisch, unberechenbar, schnell gekränkt oder vermeidend. In Konfliktsituationen reagieren sie mit Rückzug, Trotz oder übermäßiger Abwehr. Kritik wird regelmäßig als Angriff empfunden, emotionale Bedürfnisse anderer werden bagatellisiert oder ignoriert. Wichtig ist: Diese Menschen handeln meist nicht aus Bosheit. Vielmehr fehlen ihnen, häufig unbewusst, bestimmte emotionale Kompetenzen, die für stabile zwischenmenschliche Beziehungen grundlegend sind. Viele Erwachsene tragen zwar äußerlich die Maske von Reife, Karriere und Verantwortung – doch innerlich tobt oft das

kleine, achtjährige Kind in ihnen weiter. Es ist, als ob sie in Teilen ihrer seelischen Entwicklung an einem Punkt stehen geblieben sind, statt sich emotional weiterzuentwickeln.

Die international bekannte US-amerikanische Speakerin Mel Robbins beschreibt in ihrer »Let Them«-Theorie genau diesen Mechanismus: Wenn wir verstehen, dass Menschen in ihren altbekannten Mustern gefangen sind, und erkennen, dass viele in ihrer kindlichen Emotionalität verharren, kann das zumindest ein Stück weit befreiend wirken. Anstatt uns zu wundern oder zu ärgern, warum der Partner, die Kollegin, die Tante oder der Chef scheinbar irrational reagiert, können wir uns in diesem Moment vorstellen, dass bei ihnen innerlich ein achtjähriges Kind am Steuer sitzt. Ein Kind, das schreit, wenn es nicht bekommt, was es will, oder beleidigt schweigt, weil es sich übergangen fühlt. Dieses innere Bild eröffnet eine ganz neue Haltung: Wir können uns entscheiden, nicht in das kindliche Drama einzusteigen, sondern die Reife zu verkörpern, die dem anderen früher gefehlt hat.

ALLTAG IM SCHATTEN DER UNREIFE

Zu Beginn wirkt der Umgang mit emotional unreifen Menschen oft ganz gewöhnlich. Viele von ihnen sind charmant, witzig oder sogar tiefgründig. Zu Beginn fühlst du dich vermutlich ernst genommen und verstanden. Doch mit der Zeit tauchen erste Zweifel auf: Warum fühle ich mich nach einem Gespräch mit dieser Person so ausgelaugt? Weshalb habe ich ständig das Gefühl, etwas »falsch« gemacht zu haben? Und warum bin ich fortwährend damit beschäftigt, Harmonie herzustellen oder Konflikte zu vermeiden?

Typische Muster, die im Umgang mit emotional unreifen Menschen auftreten, sind nach der US-amerikanischen klinischen Psychologin Lindsay Gibson:

- **Unklare Rollenverhältnisse:** Du übernimmst Verantwortung, die eigentlich nicht deine ist.
- **Verletzende Kommunikation:** Kritik wird mit Drama, Abwehr oder Schweigen beantwortet.
- **Unvorhersehbare Nähe-Distanz-Regulation:** Eine Zeit lang wirst du idealisiert – dann wieder ignoriert.
- **Verunsicherung und Selbstzweifel:** Du beginnst, dir die Schuld für alles zu geben.
- **Geringe Empathie und emotionale Impulsivität:** Bedürfnisse anderer werden nicht wahrgenommen, Nähe wird vermieden und kontrolliert.

Emotionale Unreife zeigt sich nicht wie eine offizielle Diagnose mit festen Symptomen oder eindeutigen Grenzen. Vielmehr manifestiert sie sich in feinen Verhaltensmustern, die mit der Zeit spürbare Wirkung entfalten. Manche dieser Muster wirken harmlos – sie erscheinen als vermeidende Gesprächsstrategien, ironische Seitenhiebe, unerklärliche Stimmungsschwankungen oder ein konsequentes Ausweichen, sobald es emotional »ernst« wird.

Für Außenstehende mag das kaum auffällig erscheinen, für Betroffene hingegen bedeutet es einen andauernden inneren Kraftakt. Menschen in diesen Beziehungen übernehmen oft die Rolle des »Erwachsenen«, während das »unreife« Gegenüber in einer Art innerem Kindmodus verharrt – mit Abwehr, Rückzug oder emotionaler Impulsivität.

Emotionale Dynamiken verstehen

Warum reagieren wir in solchen Situationen oft viel intensiver, als es die äußere Situation erwarten lässt? Unsere Emotionen entstehen nicht ausschließlich aus realen Ereignissen. Schon Gedanken, Erinnerungen oder innere Bilder können ausreichen, um starke Gefühle auszulösen. Wer bereits Stunden vor einem Vorstellungsgespräch Herzklopfen hatte, kennt dieses Phänomen. Auch Trauer über eine vergangene Beziehung oder Vorfreude auf den nächsten Urlaub entstehen allein durch unsere Vorstellung.

Unser Körper unterscheidet dabei kaum zwischen realer und vorgestellter Erfahrung: Er reagiert mit feuchten Händen, beschleunigtem Puls oder Tränen in den Augen. Wissenschaftlich betrachtet entstehen Emotionen laut dem sogenannten *Komponentenprozessmodell* der Emotionen (»Component Process Model«) des Schweizer Emotionspsychologen Klaus Scherer aus fünf miteinander verbundenen Komponenten:

1. **Physiologische (körperliche) Komponente:** Veränderungen im autonomen Nervensystem wie Herzklopfen, Muskelanspannung, Schwitzen oder ein flaues Gefühl im Magen.
2. **Subjektive Komponente:** Das bewusste Erleben des Gefühls, also die innere Erfahrung von Angst, Freude, Scham oder Traurigkeit.
3. **Kognitive Komponente:** Gedanken, Bewertungen und Erinnerungen, die das emotionale Erleben prägen und steuern.
4. **Behaviorale (verhaltensbezogene) Komponente:** Sichtbare Ausdrucks- und Handlungsreaktionen wie Weinen, Lachen, Rückzug, Aggression oder Gestik und Mimik.
5. **Motivationale Komponente:** Die mit der Emotion verbundene Handlungsbereitschaft, wie Angriff, Flucht, Rückzug oder Annäherung.

Diese Komponenten wirken zusammen. Das bedeutet: Wenn wir auf jemanden treffen, der emotional unreif reagiert – etwa mit Abwertung, impulsivem Verhalten oder Rückzug –, aktiviert das in uns nicht nur Verwunderung, sondern oft eine ganze emotionale Kaskade. Körper, Gedanken und Gefühle reagieren.

Emotionale Reife kommt nicht von allein

Emotionale Reife ist kein angeborenes Talent und auch kein Privileg von besonders intelligenten oder »starken« Menschen. Vielmehr handelt es sich um einen Entwicklungsprozess – und zwar einen, der Zeit braucht. Und Bewusstsein. Emotionale Reife entsteht durch Erfahrungen, durch Auseinandersetzung mit sich selbst, aber auch durch Konflikte und durch das, was wir daraus machen. Sie wächst, wenn wir Verantwortung übernehmen, wenn wir aus Fehlern lernen, wenn wir aushalten, was wir fühlen – auch dann, wenn es unangenehm ist.

Doch nicht jeder Mensch geht diesen Weg. Manche bleiben emotional stehen, an einem Punkt irgendwann in ihrer Kindheit oder Jugend, und hören auf, sich weiterzuentwickeln. Die Auswirkungen sind oft sehr ähnlich, doch die Gründe dafür sind individuell: fehlende Vorbilder, emotionale Verletzungen oder mangelnde Übung in Selbstreflexion. Genau das macht den Umgang mit emotional unreifen Menschen so herausfordernd.

Vielleicht kennst auch du das: Du übernimmst immer wieder die Verantwortung, obwohl du tief im Inneren weißt, dass du nichts falsch gemacht hast. Du versuchst, ein ruhiges Gespräch zu führen, aber dein Gegenüber fühlt sich angegriffen, blockt ab oder reagiert impulsiv. Bei dir summieren sich kleine Mikroverletzungen – ein genervter Blick, ein ausweichender Kommentar, ein abrupt abgebrochenes Gespräch. Das belastet dein psychisches Gleichgewicht, deinen Selbstwert und auch deine eigenen Grenzen.

WAS UNS PRÄGT – GRUNDLAGEN EMOTIONALER REIFE

Wenn emotionale Reife ins Stocken gerät, zeigen sich die inneren Mechanismen besonders deutlich in unseren Beziehungen. Gespräche eskalieren leichter, Nähe fühlt sich unsicher an und wir reagieren oft impulsiv oder überangepasst. Manche Menschen scheinen hingegen mühelos mit anderen umgehen zu können, während einige schon auf kleinste Signale empfindlich reagieren. Ein Blick auf die psychologi-

Was ist was? Emotionale Intelligenz – emotionale Reife

»Emotionale Intelligenz« beschreibt die Fähigkeit, eigene Gefühle und die der anderen wahrzunehmen, zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen. Sie zeigt sich in Empathie, in der Fähigkeit, Spannungen früh zu erkennen, klug zu reagieren und den Kontakt zu halten – selbst in unangenehmen oder emotional aufgeladenen Situationen. Sie ist die Landkarte, die uns durch die Landschaft zwischenmenschlicher Beziehungen leitet.

»Emotionale Reife« hingegen ist die innere Haltung, die aus dieser Fähigkeit entsteht. Reife Menschen übernehmen Verantwortung für sich selbst, können Frustration aushalten, lassen sich nicht von jedem Impuls treiben und brauchen nicht ständig Bestätigung von außen.

Während emotionale Intelligenz die Werkzeuge liefert, ist emotionale Reife die Fähigkeit, sie bewusst und stabil anzuwenden – wie ein erfahrener Kapitän, der sein Schiff sicher durch stürmische Gewässer steuert.

schen Grundlagen zeigt, warum das so ist: Zwei eng verwandte Fähigkeiten sind entscheidend: *emotionale Intelligenz* und *emotionale Reife*. Sie bestimmen, wie wir uns selbst wahrnehmen, mit unseren Gefühlen umgehen und die emotionalen Dynamiken anderer verstehen und berücksichtigen.

Wer emotionale Intelligenz besitzt, erkennt, wann bei ihm Wut, Angst oder Traurigkeit auftauchen. Er unterscheidet zwischen Gefühl und Handlung: Er spürt die Wut, ohne sofort zu explodieren. Er hört Kritik, reflektiert sie und verarbeitet sie – anstatt in Gegenangriff oder Rückzug zu gehen. Diese Fähigkeit fällt gar nicht auf, denn Konflikte eskalieren nicht, Gespräche bleiben konstruktiv, und Vorwürfe bleiben unausgesprochen.

Der Schlüssel zu emotionaler Reife

Selbstreflexion fühlt sich für emotional unreife Menschen oft wie ein freier Fall an – ohne Boden, ohne Halt. Um das zu vermeiden, ziehen sie sich in scheinbare Kontrolle zurück: durch Ablenkung, Spott, Schweigen oder impulsive Reaktionen. Genau hier entscheidet sich, ob jemand in alten Mustern verharrt oder beginnt, innerlich zu wachsen. Zwei psychologische Fähigkeiten sind dabei zentral: Selbstregulation und Mentalisierung.

- **Selbstregulation:** Die eigenen Emotionen, Impulse und Bedürfnisse kannst du so steuern, dass sie mit den eigenen Werten und Zielen im Einklang stehen. Gefühle werden nicht unterdrückt, sondern bewusst erlebt, ohne überwältigend zu werden.
- **Mentalisierung:** Du kannst die inneren Zustände anderer erkennen und verstehen, ihre Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, ohne sofort persönlich zu reagieren. Ein gut mentalisierender Mensch erkennt, dass ein schroffer Ton, Abwehr oder Rückzug oft Ausdruck innerer Unsicherheit sind, nicht eines Angriffs.

Emotionale Reife beginnt genau dort, wo wir innehalten, die eigene Reaktion beobachten und uns fragen: *Was passiert da gerade in mir?*

Selbstregulation und Mentalisierung

Ein berühmtes Experiment des österreichisch-US-amerikanischen Psychologen Walter Mischel veranschaulicht eindrucksvoll, wie Selbstregulation langfristig wirkt. In seinem sogenannten »Marshmallow-Experiment« erhielten Kinder im Vorschulalter ein Marshmallow und die Option: Wer wartet, ohne es sofort zu essen, bekommt später zwei Stück. Einige Kinder widerstanden der Versuchung, andere nicht. Jahrzehnte später zeigte sich ein erstaunlicher Zusammenhang: Kinder, die warten konnten, schnitten im Leben häufiger besser ab – schulisch, beruflich und sozial. Der Grund? Sie hatten gelernt, kurzfristige Impulse zu kontrollieren und zugunsten langfristiger Ziele zu handeln. Die Forschung des US-amerikanischen Sozialpsychologen Roy Baumeister verdeutlicht diesen Mechanismus weiter. Selbstregulation, so seine These, funktioniert wie ein Muskel: Wer regelmäßig übt, etwa um in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, stärkt diese Fähigkeit gezielt. Wer sie hingegen nie trainiert, erlebt sich oft als Spielball eigener Emotionen.

Ein weiterer zentraler Baustein emotionaler Intelligenz ist die Mentalisierung. Entwickelt wurde das Konzept vom ungarisch-britischen Psychologen, Psychoanalytiker und Forscher Peter Fonagy und seinem Team. Mentalisierung beschreibt die Fähigkeit, über die eigenen inneren Zustände und die anderer Menschen nachzudenken: »Was fühle ich gerade? Warum reagiere ich so? Was empfindet mein Gegenüber?« Menschen mit gut ausgeprägter Mentalisierung können ihr eigenes Verhalten von ihren Gefühlen trennen und gleichzeitig die inneren Beweggründe anderer erkennen. Dass ein Kollege laut wird, kann zum Beispiel auch Ausdruck von Überforderung sein, nicht von Aggression.

Fehlen diese Fähigkeiten, etwa aufgrund von belastender Kindheits-erfahrungen, Überforderung oder starker Affekte, entstehen Missverständnisse und Konflikte. Betroffene personalisieren das Verhalten anderer und interpretieren es oft falsch, sie fühlen sich gekränkt, selbst wenn objektiv keine Absicht vorliegt. Mentalisierungsdefizite führen dazu, dass Gefühle und Tatsachen nicht klar unterschieden werden können: Das eigene Erleben dominiert die Wahrnehmung, unabhängig von äußeren Umständen.

Gefühle lenken und Verhalten verstehen

Doch wie entsteht überhaupt die Grundlage für Selbstregulation und Mentalisierung? Ein entscheidender Faktor liegt in der frühen Kindheit, genauer gesagt: in der Qualität der elterlichen Fürsorge. Emotional unreife Eltern prägen Kinder auf eine Weise, die deren Entwicklung hemmen kann. So entsteht ein Kreislauf: Unreife Eltern erziehen unreife Kinder, die als Erwachsene wiederum Gefahr laufen, selbst zu emotional unreifen Eltern zu werden.

Die innere Welt dieser Eltern ist stark auf das eigene Selbst bezogen. Im Mittelpunkt steht nicht das Kind, sondern das eigene Bedürfnis, gesehen, bestätigt oder abgesichert zu werden. Häufig liegen den Verhaltensmustern tiefe Unsicherheiten zugrunde, die aus der elterlichen Kindheit resultieren. Viele haben emotionale Vernachlässigung, Missbrauch, Kälte oder traumatische Erfahrungen erlebt. Sie fühlen sich auch als Erwachsene innerlich oft nicht geliebt oder wertvoll. Die Angst, nicht zu genügen, verlassen zu werden oder an Bedeutung zu verlieren, begleitet sie ständig. Um diese negativen Gefühle abzumildern, entwickeln sie Strategien, die weniger den Bedürfnissen des Kindes dienen als der eigenen Kontrolle. Manche werden übermäßig fordernd oder klammernd, andere ziehen sich kühl zurück und wirken abweisend. Trotz der unterschiedlichen Erscheinungsformen steckt

immer dasselbe Ziel dahinter: selbst ein Stück Sicherheit inmitten der eigenen Unsicherheit zu gewinnen.

Diese frühen Erfahrungen wirken sich auf viele Entwicklungsbe-reiche aus. Die folgende Übersicht zeigt, welche Faktoren Kinder emotional stärken und welche sie eher hemmen.

Was Kinder stärkt und was sie schwächt

Entwicklungsfaktor	Förderlich	Hinderlich
Frühe Bindungs-erfahrungen	Stabile, zugewandte Bezugspersonen	Instabile, distanzierte oder abwesende Bezugspersonen
Umgang mit Emotionen im Elternhaus	Gefühle werden benannt, gespiegelt und reguliert	Gefühle werden ignoriert, abgewertet oder überdramatisiert
Lernen am Modell	Bezugspersonen zeigen einen gesunden Umgang mit ihren Emotionen	Bezugspersonen handeln impulsiv, kühl, vermeidend oder emotional überfordernd
Sicherheit und Geborgenheit	Kind fühlt sich emotional geschützt, gesehen und empfindet Sicherheit	Kind erlebt Unsicherheit, Angst, emotionale Vernachlässigung oder Überbehütung
Sprachliche Förderung	Emotionen werden in Worte gefasst, erklärt und validiert	Emotionen bleiben unbenannt, unsortiert oder werden vermieden
Spiel, Austausch und soziale Erfahrungen	Freies Spiel und soziale Interaktion fördern Perspektivwechsel	Isolation, Überbehütung oder Mangel an sozialer Übung

SIE MANIPULIEREN. SIE ÜBERFORDERN. SIE HINTERLASSEN SCHULDGEFÜHLE.

Emotional unreife Menschen – ob Eltern, Freunde oder im beruflichen Umfeld – können Beziehungen in ein Labyrinth aus Schuldgefühlen, Verwirrung und Erschöpfung verwandeln.

Was können wir tun, wenn Nähe auf Rückzug trifft, Klärung auf Wut und Verständnis auf Manipulation?

Die Psychologinnen Anna Eckert und Lisa Irani analysieren die Mechanismen hinter diesen Verhaltensmustern und zeigen, wie toxische Dynamiken durchbrochen, Grenzen gesetzt und das eigene Selbstvertrauen gestärkt werden können.

FÜR ALLE, DIE NICHT LÄNGER OPFER EMOTIONALER UNREIFE BLEIBEN WOLLEN.

www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9993-5

