

ANNE HEINTZE

# URVERTRAUEN

Wie du Heimat findest  
in dir selbst

**G|U**

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
Wir alle haben eine Opferstory	6
Es geht hier nicht um die Schuldfrage	7
<i>Wie uns frühe Erfahrungen prägen</i>	<b>9</b>
<b>Wann sind wir eigentlich erwachsen?</b>	<b>10</b>
Das lange Wirken elterlicher Prägungen	11
Abnabelung – äußerlich und innerlich	14
Erwachsene Kleinkinder	15
Verzeihen oder nicht?	17
Unsere Festplatte: randvoll mit Kindheitsgefühlen	17
Die drei Ich-Zustände	21
Anpassung oder Rebellion: eine Grundsatzentscheidung	25
Wie reagieren die Eltern?	28
Als Erwachsener handeln	31
Grenzen setzen, ohne die Eltern vor den Kopf zu stoßen	33
Das kleine große Wörtchen »weil«	37
<b>Die Ambivalenz von Eltern</b>	<b>40</b>
»Lebe dein eigenes Leben, aber verlasse mich nicht!«	41
»Falle mir nicht zur Last!« – Wenn Kinder zu früh selbstständig werden müssen	42
»Die Welt ist zu gefährlich für dich – bleibe lieber für immer zu Hause bei mir!«	44

<b>Wenn die Eltern bereits verstorben sind</b>	<b>48</b>
Schuld und Scham	49
Nicht befriedete Vorwürfe	51
Unausgesprochene Zuneigung und Dankbarkeit	53
Unser erstarrtes Bild von den Eltern	55
<b>Der Abgrund, der zum Erwachsenwerden führt</b>	<b>58</b>
Der Wunsch zu lösen, was wir früher nicht lösen konnten	58
Die realen Eltern und der Wunsch nach dem Archetyp der liebenden Eltern	70
<b>Eltern-Archetypen</b>	<b>75</b>
<b>Beziehungsdynamik zwischen Eltern und Kindern</b>	<b>76</b>
Kategorien dienen dazu, etwas zu verdeutlichen	76
Die besondere Rolle der Kinder	78
<b>Liebesunfähige Eltern</b>	<b>80</b>
1. Woran erkennt man liebesunfähige Eltern?	80
2. Beziehungsmuster zwischen liebesunfähigen Eltern und ihren Kindern	91
3. Auswirkungen auf die Kinder	97
4. Was entlastet?	103

<b>Dogmatische Eltern</b>	<b>107</b>
1. Woran erkennt man dogmatische Eltern?	107
2. Beziehungsmuster zwischen dogmatischen Eltern und ihren Kindern	116
3. Auswirkungen auf die Kinder	123
4. Was entlastet?	128
<b>Schuldgefühl induzierende Eltern</b>	<b>130</b>
1. Woran erkennt man Schuldgefühl induzierende Eltern?	130
2. Beziehungsmuster zwischen Schuldgefühl induzierenden Eltern und ihren Kindern	137
3. Auswirkungen auf die Kinder	144
4. Was entlastet?	146
<b>Jupiter-Väter</b>	<b>149</b>
1. Woran erkennt man Jupiter-Väter?	149
2. Beziehungsmuster zwischen Jupiter-Vätern und ihren Kindern	153
3. Auswirkungen auf die Kinder	156
4. Was entlastet?	164
<b>Kastrierte Väter</b>	<b>167</b>
1. Woran erkennt man kastrierte Väter?	167
2. Beziehungsmuster zwischen kastrierten Vätern und ihren Kindern	176
3. Auswirkungen auf die Kinder	179
4. Was entlastet?	181

<b>Erwachsen werden</b>	<b>185</b>
<b>Wissenswertes zu den Übungen</b>	<b>186</b>
Die Reihenfolge der Übungen	186
Der zeitliche Rahmen	187
Erwachsen werden bedeutet: deine Geschichten ändern	190
<b>Mit Übungen über das Erkennen hinausgehen</b>	<b>195</b>
Dein Ausgangspunkt für die Übungen	200
Deine alte Geschichte loslassen	206
<b>Abschließen mit der Vergangenheit</b>	<b>210</b>
1. Schritt: Deine Eltern in ihrem Gewordensein erkennen	211
2. Schritt: Paradoxes Anklagen – das große Bild sehen	220
3. Schritt: Rückdelegation und Eigenverantwortung übernehmen	224
<b>Nachwort</b>	<b>230</b>
Widmung	232
Danksagung	232
Zum Weiterlesen	233
Register	236
Impressum	240

# 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

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.

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

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

## **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.

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 ge-

*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.*

bildet 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.

## **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 von mir einmal in eine echte Krise

und schämte sich zutiefst, nachdem er seinen Sohn in Grund und Boden geschrien hatte, weil

*Auch der Eltern-Ich-Zustand kann eine Menge Probleme bereiten.*

dieser das neue Auto aus Unachtsamkeit zerkratzt hatte. Er hatte selbst sein halbes Leben unter dem Jähzorn und den Wutausbrüchen des eigenen Vaters gelitten und sich geschworen, er werde sich seinem Sohn gegenüber niemals so verhalten.

Wenn unsere Eltern sich aus ihrem eigenen Eltern-Ich-Zustand heraus verhalten haben – woher kamen dann diese Inhalte? Ganz klar: aus dem Eltern-Ich ihrer eigenen Eltern. In diese Regeln und Normen, Ge- und Verbote fließen auch Familiennormen mit ein (»In unserer Familie macht man das so«), der kulturelle Zeitgeist und Einflüsse der Gesellschaftsschicht, der man angehört (»Gib dich nicht mit Arbeiterkindern ab«).

Vielleicht hatte unser Vater seinerzeit eine bestimmte politische Ansicht, die er selbst wiederum von seinem Vater und aus dessen Zeit übernommen hat. Diese Meinung hätte sich im Laufe seines weiteren Lebens ändern können, so wie vieles sich im Zeitgeist ändert. Ist er vorzeitig verstorben, hatten wir keine Gelegenheit, dies mitzuerleben. Vielleicht hat er Arbeit sein Leben lang an die erste Stelle gesetzt, weil er dachte, das sei das Wichtigste im Leben. Hätte er seinen Herzinfarkt überlebt, würde er vielleicht anders auf dieses Thema blicken und sich fragen, wofür die viele Arbeit eigentlich gut sein soll, wenn man dadurch seine Gesundheit riskiert und das eigentliche Leben verpasst.

Möglicherweise fand deine Mutter es immer unsagbar wichtig, dass du eine gute Hausfrau bist und deine Wohnung immer tadellos in Schuss hältst, und hat dich oft dafür kritisiert, wenn sie es nicht war. Ist sie frühzeitig verstorben, hattest du keine Chance zu erleben, dass sich ihre Meinung vielleicht geändert hätte im Laufe ihres Lebens. Ob diese Änderungen eingetreten wären, wissen wir nicht.

Wirf allein einmal einen Blick auf dein eigenes Leben. Wie oft hat sich schon deine Meinung zu bestimmten Themen geändert? In kleinen wie in großen Dingen. Vielleicht waren Puppen oder Spielzeugautos mal dein liebstes Hobby und heute findest du Puppen gruselig oder kannst mit Spielzeugautos nicht mehr das Geringste anfangen. Eventuell wolltest du früher nie heiraten oder Kinder bekommen und heute ist deine kleine Familie einfach alles für dich. Wir alle ändern uns permanent, meist ohne dass wir es bewusst mitbekommen. So wäre es mit einiger Sicherheit auch deinen Eltern ergangen, hätten sie weitergelebt.

Das gilt auch für das, was deine Eltern früher an dir und deiner Lebensweise missbilligt haben. Ich kenne unzählige Beispiele, in denen Eltern zu einem späteren Zeitpunkt das, was sie einst an ihren Kindern kritisiert haben, als einige ihrer bemerkenswertesten Eigenschaften ansehen. Vor allem dann, wenn sie

erlebt haben, dass diese Lebensweise für ihre Kinder wirklich gut funktioniert. Vielleicht sogar besser als das, was sie einmal für die bestmögliche Lebensweise für sie gehalten haben. Denn ein nicht geringer Teil der Missbilligung von Ansichten, Lebens- und Verhaltensweisen ihrer Kinder seitens der Eltern ist nichts anderes als die Angst, dass die eigenen Kinder mit ihrer Art auf die Nase fallen könnten. Oft kommen Eltern zur Ruhe, wenn sie erleben, dass ihre Kinder trotz völlig anderer Herangehensweise an das Leben wunderbar zurechtkommen.

### **So kannst du ein neues, vielseitiges Bild erschaffen**

Für einen heilsamen Blick auf unsere verstorbenen Eltern ist es wichtig, dass wir uns zumindest für die Option öffnen, dass sie sich hätten weiterentwickeln können. Dass sie heute vieles anders betrachten und auch anders machen würden, als wir es in unserem erstarrten Bild von ihnen wahrnehmen. Und auch wenn unsere Eltern noch leben, stülpen wir ihnen häufig noch das Bild über, das wir uns von ihnen als Kinder gemacht haben, und bemerken die Veränderungen nicht, die bereits stattgefunden haben. Hier kann es sehr hilfreich sein, von Zeit zu Zeit mal im Geiste einen Schritt zurückzutreten und zu versuchen, einen möglichst neutralen und objektiven Blick auf die Eltern zu werfen. Um das Verhalten deiner Eltern im Kontext ihrer Zeit, Lebensumstände und ihrer eigenen Erziehung, Entwicklung und übernommenen Werte zu betrachten, kannst du die Übung 3 machen, »Das Gesamtbild vervollständigen« (Seite 220).

sie darin fehlgegangen. Doch selbst wenn unser Ziel erreichbar wäre und sie tatsächlich eines Tages so etwas wie eine Entschuldigung murmeln und uns die Absolution erteilen würden, dass wir im Recht und sie im Unrecht waren – welchen Preis hätten wir dafür gezahlt? Und würde das erreichte Ziel irgendetwas an unserem Lebensgefühl ändern? Die wenigen Fälle, bei denen liebesunfähige Eltern eines Tages altersmilde und einsichtig geworden sind, beweisen leider eher das Gegenteil.

Den betroffenen Kindern geht es dann meist wie denjenigen, die ein halbes Leben investiert haben, um Karriere zu machen. Immer mit der mentalen Karotte vor der Nase, dass, wenn sie dieses oder jenes Ziel erreicht hätten, sie endlich glücklich sein könnten. Das Ergebnis ist jedoch jedes einzelne

*Glück ist ein innerer Zustand,  
der erstaunlich wenig mit  
Äußerem oder dem Erreichen von  
Zielen zu tun hat.*

Mal, dass keines der Ziele die Macht hat, uns dauerhaft glücklich zu machen.

Glücklich dran ist, wer früh genug erkennt, dass er aufs falsche Pferd setzt, und wem noch genügend Lebenszeit bleibt, die er sinnvoller gestalten kann als mit aussichtslosen Überzeugungsversuchen, selbst doch lebenswert zu sein.

Es gibt nur einen Weg, dieses traurige Spiel zu beenden, das du nicht gewinnen kannst. Du musst dich für die Erkenntnis öffnen, von deinen Eltern oder einem Elternteil nicht oder nicht ausreichend geliebt worden zu sein. Das ist der erste Schritt. Im zweiten Schritt musst du der Versuchung widerstehen, dir selbst die Schuld daran zu geben und dir Märchen darüber zu erzählen, dass, wenn du doch nur dieses getan oder jenes gelassen hättest, sie dich eventuell mehr geliebt hätten. Hätten sie nicht.

Was auch immer deine Eltern dir vielleicht erzählt haben oder zu welchen Schlüssen du selbst gekommen sein magst, du musst das vergessen. Das ist es nicht. Wenn Eltern ihre Kinder nicht lieben, dann hat das ausschließlich mit ihrer eigenen Liebesbehinde-

nung zu tun und nichts mit den Eigenschaften oder Verhaltensweisen ihrer Kinder. Natürlich gibt es nervige Eigenschaften und provozierende oder allgemein anstrengende Verhaltensweisen, die Kinder an den Tag legen können und die es den eigenen Eltern nicht leichter machen, ihre Kinder zu lieben. Aber diese Eigenschaften können höchstens als Vorwand, als fadenscheinige Begründung für die mangelnde Liebesfähigkeit der Eltern dienen, sie sind nie ihre Ursache.

Wenn du dir ausreichend Zeit und Raum genommen hast, um diese Erkenntnis voll und ganz in dich einsinken zu lassen, besteht der nächste Schritt zur Heilung darin, dass du dir bewusst machst, was die mangelnde Liebesfähigkeit deiner

*Dass deine Eltern dich nicht (ausreichend) geliebt haben, hat nichts mit dir zu tun. Auch nicht damit, dass du vielleicht in der Pubertät besonders anstrengend warst, ein Speikind, deine Mutter eine schwere Geburt mit dir hatte oder du in der Schule nicht besser warst...*

Eltern mit dir gemacht hat. Mit einiger Sicherheit hat sie dich mit einem starken Liebesdefizit zurückgelassen. Dann gehst du mit einer Art emotionalem schwarzen Loch im Herzen durchs Leben, das sich scheinbar durch nichts dauerhaft füllen lässt. Möglicherweise versuchst du dennoch, es durch innige Partnerschaften zu füllen, wobei es sein kann, dass sich deine Partner nach einiger Zeit von dir abwenden, weil sie mit deinem starken Liebesbedürfnis in Verbindung mit deiner Unsicherheit, ob du überhaupt liebenswert bist, überfordert sind.

Vielleicht versuchst du auch, deine innere Leere durch eine exzessive Beschäftigung mit Essen, Sport, Abenteuern, Nervenzitgel oder durch eine Fernseh-, Smartphone- oder Computersucht zu füllen oder überall der Beste oder die Liebste zu sein, in der Hoffnung, so etwas von dem Stoff zu bekommen, den du dringender zu brauchen scheinst als andere. Möglicherweise sehnst du dich nach nichts mehr, als aufrichtig geliebt zu werden, trauert jedoch gleichzeitig niemandem, der dies auch wirklich tut.

## Wer sind wir?

Eine weitere beliebte Methode ist die permanente Identitätszuschreibung. »Wir sind nicht solche Leute wie...«, häufig in Kombination mit einem Feindbild, das bei jeder Gelegenheit bedient und auf Menschen übertragen wird, die eine inhaltlich genau entgegengesetzte Einstellung zum rigiden Denken der Eltern haben.

Auf diese Weise wird der Identitätsbildungsprozess der eigenen Kinder häufig ebenfalls zu steuern versucht. Dann wird der Sprössling immer gelobt und belohnt (positive Verstärkung), wenn er ein linienkonformes Verhalten zeigt, und es wird keine Gelegenheit ausgelassen, Aussagen zu treffen wie »Dem Herrn sei Dank haben wir nicht so ein Kind wie die XY« oder »Wir sind froh, dass du so ein braver und guter Junge bist«.

Das Perfide ist: Wenn wir uns erst mal auf eine Identität als ein Mensch mit dieser oder jener Eigenschaft festgelegt haben oder haben festlegen lassen, dann treibt uns unser Konsistenzbedürfnis dazu, dieser Identität um jeden Preis entsprechen zu wollen, selbst dann, wenn wir inhaltlich eigentlich eine andere Meinung dazu haben oder uns gerade gar nicht danach fühlen, wieder »ein guter Junge« oder »ein braves Mädchen« zu sein.

Die ultimative Strafe dogmatischer Eltern für vom vorgegebenen Kurs abweichendes Verhalten ihrer Sprösslinge sind nicht in erster Linie Schuldgefühle, obwohl diese dennoch häufig bei den Kindern entstehen können. Schuldgefühle sind eher die Baustelle bei »Schuldgefühl induzierenden Eltern« (Seite 130).

Was dogmatische Eltern als Fehlverhalten betrachten, hat natürliche Abstufungsgrade, denn in der Weltsicht dieser Eltern

*Dogmatische Eltern entziehen dir  
ihren Respekt und ihre Achtung,  
wenn du etwas tust, das sie nicht  
gutheißen können.*

gibt es Dinge, die sich nicht gehören, bis hin zu solchen, die man nicht einmal denken darf. Zwar würden viele Eltern aus dieser Kategorie nicht direkt



aufhören, dich zu lieben, wenn du ein solches Verhalten an den Tag legst. Doch würde sich dann schnell zeigen, dass sie dich nicht um deiner selbst willen weiterlieben, sondern um ihrem eigenen Anspruch gerecht zu werden.

### VON EINER GENERATION ZUR NÄCHSTEN

Dogmatische Eltern stehen nicht außerhalb ihrer Kategorien, die sie übrigens in fast allen Fällen ebenfalls weitestgehend ungeprüft von ihren eigenen Eltern und diese wiederum von ihren Eltern und so weiter übernommen haben. Auch ihr Verhalten wird bestimmt von Dingen, die »man« eben macht oder nicht macht. So kann es sein, dass sie dich weiterhin bei deinem Studium unterstützen oder du in einer Notlage wieder bei ihnen einziehen darfst, obwohl du dich mit deinem Verhalten in der Vergangenheit in ihren Augen längst untragbar für die Familie gemacht hast.

Aber dann gewähren sie es dir ausschließlich aufgrund ihres Regelwerks, das in diesem Fall wahrscheinlich Richtlinien enthält wie »Man lässt die eigene Familie nicht im Stich« oder »Eltern müssen ihre Kinder lieben«. Dennoch werden sie keine Gelegenheit auslassen, dich ihre Verachtung spüren zu lassen und dir ihre Missbilligung über dein Verhalten oder deine Entscheidung kundzutun.

Solange du den elterlichen Respekt noch nicht vollständig verspielt hast, hat der auf diese Weise erzeugte Druck natürlich auch zum Ziel, dich dazu zu bringen, dich wieder brav an den dir zugedachten Platz einzugliedern. Wenn deine Verfehlungen in ihren Augen ein untragbares Maß erreicht haben, sodass sie

# DEIN WEG ZU MEHR SICHERHEIT UND SELBSTVERTRAUEN

Menschen, deren Urvertrauen in der Kindheit verletzt wurde, sind oft leicht zu verunsichern, können weder sich selbst noch anderen vertrauen oder streben permanent nach Sicherheit.

Anne Heintze, seit über 30 Jahren erfolgreiche Therapeutin und Coach, vermittelt uns in diesem Buch eine faszinierende und tief befreiende Botschaft: Wir alle können verletztes Urvertrauen durch Erfahrungsvertrauen überschreiben und neu stärken. Viele bewährte und wirksame Inspirationen, Impulse und Übungen helfen uns, mehr Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit auszustrahlen. Dies wird uns unser Umfeld positiv spiegeln – der sichere Weg zu mehr Selbstvertrauen, Lebensfreude und erfüllenderen Beziehungen. Wann startest du?

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7322-5



9 783833 873225

[www.gu.de](http://www.gu.de)