

**campus**

ursula nuber

**LASS DIE  
Kindheit  
HINTER DIR**

das leben endlich selbst gestalten



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
Ausweichmanöver – früher nützlich, heute schädlich .....	16
<b>Einleitung – Warum bin ich so, wie ich bin?</b> .....	19
Kindheit hat Folgen .....	22
Marionetten der Vergangenheit? .....	25
Der Weg zur Selbsterkenntnis .....	30
<b>1. Kindheitsgeschichten 1 – Der Einfluss der frühen Jahre</b> .....	36
Kindheiten ohne Liebe .....	42
<b>2. Weichenstellungen – Was Sie als Kind gebraucht hätten</b> .....	48
Unsere frühen Bedürfnisse .....	51
Das falsche Selbst und die Muster der Vergangenheit .....	71

<b>3. Lebensmuster – Warum Sie mit sich und dem Schicksal hadern</b> .....	73
Glaubenssätze aus der Kindheit .....	74
Alte Wunden, Stress und Wiederholungszwang .....	93
<b>4. Kindheitsgeschichten 2 – Wird der Einfluss der Kindheit überschätzt?</b> .....	103
Die frühe Kindheit stellt nicht endgültig die Weichen ..	105
Quellen des Selbstvertrauens .....	112
Gebogen, aber nicht gebrochen .....	117
<b>5. Alternative Erfahrungen – Was Sie geschützt hat</b> ..	119
Resilienz: Die Psyche leistet Widerstand .....	120
Positive Begegnungen – Puffer gegen die harte Realität .....	124
Die Wirksamkeit später positiver Erfahrungen .....	131
<b>6. Die Vergangenheit akzeptieren – Mit der Kindheit leben lernen</b> .....	135
Den Umgang mit der Vergangenheit verändern .....	137
Die Kindheit annehmen .....	139
Angenommen, es geschieht ein Wunder... ..	143
<b>7. Eine neue Geschichte erzählen – Übernehmen Sie die Regie!</b> .....	146
Das Weil-Deshalb-Schema aufbrechen .....	147
Unseren Erinnerungen ist nicht zu trauen .....	152

Ein neues Skript verfassen .....	158
Wer bin ich wirklich? .....	162

### **8. Abstand halten – Den Botschaften der**

<b>Vergangenheit ihre Macht nehmen</b> .....	166
--	-----

Frühe Zuschreibungen werden zu Glaubenssätzen ..	167
--	-----

Den Überzeugungen auf die Spur kommen .....	170
---	-----

Überzeugungen infrage stellen .....	174
-------------------------------------	-----

### **9. Das Kind beruhigen – Wie Sie selbst für sich**

<b>sorgen können</b> .....	182
----------------------------	-----

Sich um das »Innere Kind« kümmern .....	183
---	-----

Sorgen Sie für sich selbst .....	194
----------------------------------	-----

### **10. Vergebung – Die Eltern mit anderen**

<b>Augen sehen</b> .....	197
--------------------------	-----

Die schwierige Ablösung .....	200
-------------------------------	-----

Bleiben wir immer Kind? .....	204
-------------------------------	-----

Das notwendige Vergeben .....	207
-------------------------------	-----

Vergeben – wie geht das? .....	213
--------------------------------	-----

<b>Schluss – Weil Sie kein Kind mehr sind</b> .....	224
---	-----

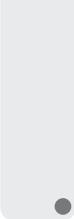
<b>Danksagung</b> .....	231
-------------------------	-----

<b>Quellennachweise</b> .....	232
-------------------------------	-----

<b>Literatur</b> .....	234
------------------------	-----

<b>Register</b> .....	237
-----------------------	-----





## **Vorwort**

Sie gehen eine Straße hinunter. Da ist ein tiefes Loch, Sie sehen es nicht und fallen hinein. Vor Schreck sind Sie zunächst wie gelähmt, fühlen sich verloren und hilflos. Sie haben das Gefühl, dass es Ihre Schuld ist, dass Sie nun in diesem Loch gefangen sind. Hätten Sie nur besser aufgepasst! Es dauert eine Ewigkeit und kostet Sie viel Kraft, ehe Sie wieder herausfinden.

Einige Zeit später gehen Sie erneut diese Straße entlang. Das Loch ist immer noch da, Sie wissen das, aber Sie tun so, als gäbe es das Loch nicht. Wieder fallen Sie hinein. Sie sind fassungslos, können nicht glauben, dass Ihnen dasselbe Unglück schon wieder passiert ist. Sie hadern mit der Straße, aber vor allem hadern Sie mit sich selbst. Wieder brauchen Sie lange, bis Sie sich aus dem Loch herausgekämpft haben.

Nach ein paar Wochen führt Sie Ihr Weg erneut durch diese Straße. Noch immer ist das Loch nicht aufgefüllt worden. Sie sehen das Hindernis durchaus – und fallen dennoch wieder hinein. Sie grämen sich und machen sich Vorwürfe. Sie halten es für eine dumme Angewohnheit, dass Sie diesem Loch nicht ausweichen können. Ihre Verzweiflung ist groß, und Sie fragen sich, ob Sie jemals eine Chance haben, diese Straße ohne Gefahr entlanggehen zu können.

Den amerikanischen Autoren Sidney und Suzanne Simon verdanke ich die Vorstellung, dass bestimmte Erfahrungen, die wir im Leben machen müssen, zu »Schlaglöchern« auf unserem Weg werden können. Schlaglöcher, die wir manchmal gar nicht sehen und denen wir, wenn doch, nicht ausweichen können. Sicher kennen

auch Sie diese Situationen: Immer wieder fallen Sie in dasselbe Loch, immer wieder müssen Sie bestimmte Erfahrungen machen, die alles andere als angenehm sind. Und Sie können bestimmte Verhaltensweisen nicht ändern, obwohl diese Ihnen nur schaden. Wenn Sie solche Erfahrungen kennen, dann gibt es auf Ihrer Lebensstraße wahrscheinlich auch gefährliche Löcher – wie beispielsweise folgende:

- Sie verlieben sich immer in die »Falschen« und müssen immer wieder aufs Neue Zurückweisung und Enttäuschungen erleben.
- Sie rutschen, wenn Sie erschöpft und ausgelaugt sind, in eine depressive Stimmung, die oft tage- oder wochenlang nicht weichen will.
- Beim kleinsten Misserfolg zweifeln Sie grundsätzlich an Ihren Fähigkeiten.
- Sie haben Schwierigkeiten, sich zu entscheiden. Selbst bei kleinen Dingen fällt es Ihnen schwer herauszufinden, was Sie wirklich wollen.
- Sie essen mehr als Ihnen guttut – vor allem dann, wenn Sie sich einsam fühlen.
- Sie entspannen sich mit zu viel Alkohol, wenn Sie Ärger hatten.
- Sie haben manchmal aus heiterem Himmel Angst und wissen nicht wovor.
- Sie zweifeln an Ihrer Beliebtheit und ziehen sich deshalb von anderen Menschen zurück. Sie reißen Erfolg an Erfolg und wundern sich, dass Sie sich über keine Ihrer Leistungen freuen können.
- Sie sehnen sich nach Nähe und intensiven Kontakten, doch sobald Ihnen ein Mensch näherkommt, ziehen Sie sich zurück.

In schöner Regelmäßigkeit tauchen diese Situationen und Stimmungen, diese »Löcher« in Ihrem Leben, auf. Und in schöner Regelmäßigkeit tun Sie das, was Sie immer tun: Sie fallen hinein. Das heißt, Sie ziehen sich zurück, Sie betäuben sich, Sie bekämpfen Ihre Ängste und Ihre Niedergeschlagenheit, indem Sie sich ablenken: mit Arbeit, mit Essen, mit Alkohol oder anderen Drogen. Sie hadern mit sich,

den Menschen, mit denen Sie es zu tun haben oder mit Ihrem Leben. Denn was immer Sie versuchen, es gelingt Ihnen nicht, dem jeweiligen »Loch« auszuweichen. Ihnen ergeht es immer wieder wie in der beschriebenen Straßenszene: Entweder sehen Sie das Loch nicht, oder Sie tun so, als wäre es nicht da.

Doch das Loch existiert. Es ist vor langer Zeit gegraben worden, als Sie klein waren. Damals konnten Sie noch nicht erkennen, dass es ein Hindernis gibt, vor dem Sie sich hüten sollten. Sie konnten die Gefahr nicht sehen, und Sie hatten auch gar keine Möglichkeit, ihr auszuweichen. Sie mussten zwangsläufig hineinplumpsen. Sie konnten nichts gegen dieses Loch unternehmen, das von Ihren Eltern und anderen wichtigen Menschen Ihrer Kinderwelt gegraben wurde.

In der Mehrheit der Fälle entstand dieses Loch nicht aus bösem Willen und nicht aus Absicht. Eltern wollen ihren Kindern keine Löcher graben. Fast alle Väter und Mütter wünschen sich für ihr Kind nur das Beste. Welche Eltern möchten schon bewusst und willentlich einem Kind etwas Schlechtes antun oder ihm Steine in den Weg legen? In der Regel bemühen sich Eltern darum, »gute« Eltern zu sein. Meist setzen sie ihren ganzen Ehrgeiz ein, damit es ihren Töchtern und Söhnen besser geht als ihnen selbst. Doch auch wenn sie nur das Beste für ihr Kind wollen, gelingt ihnen das nicht immer oder nicht im gewünschten Maße. Eltern haben ihre eigenen Probleme und Schwächen – und diese wirken sich auf den Umgang mit ihrem Kind aus. Eltern haben Liebeskummer, finanzielle Sorgen, sie werden arbeitslos, krank, müssen vielleicht ständig den Wohnort wechseln oder sind zu manchen Zeiten ihres Lebens schlichtweg überfordert. Weil das Leben für sie schwer ist, machen sie es auch ihren Kindern schwer.

Eltern sind fehlbar. Alle. So gibt es wohl niemanden, der optimal von seinen Eltern umsorgt und geliebt worden wäre. Dabei sind es nicht immer nur spektakuläre, traumatische Erlebnisse wie beispielsweise Misshandlungen, die Löcher in die Straße der Kindheit graben. Sie mögen in einer scheinbar ganz intakten Familie aufgewachsen sein – und dennoch ist das keine Garantie, dass Sie ohne seelische

Blessuren heranwachsen konnten. In den »besten Familien« kann es zu Entwicklungen kommen, die eben nicht »das Beste« für ein Kind bedeuten. Sehr viel häufiger als offensichtliche Misshandlungen sind die subtilen seelischen, nicht sichtbaren Verletzungen, die tiefe Löcher graben und unter Umständen einen Menschen ein Leben lang blockieren und beschäftigen können.

- Vielleicht sind Sie mit Eltern aufgewachsen, die viel Angst um Sie hatten und deshalb alle Ihre Schritte kontrollierten. Sie wollten Sie vor Leid und Fehlern bewahren, indem Sie Ihnen vorschrieben, was Sie zu tun und zu lassen hatten. Eine 32-jährige Frau erinnert sich noch genau an den Tag, an dem ihre Sportlehrerin zu ihren Eltern nach Hause kam. Sie war damals elf Jahre alt. Die Lehrerin war von ihrem Schwimmtalent überzeugt und wollte sie in den Schwimmverein aufnehmen. Die Eltern sollten ihre Zustimmung dazu geben. Die erwachsene Frau kann sich gut erinnern, wie ihre Mutter reagierte: »Mein Kind soll in den Schwimmleistungskurs? Das kommt überhaupt nicht infrage!« Weil die Tochter im Alter von sechs Monaten an einer schweren Virusinfektion erkrankt war und lange im Krankenhaus behandelt werden musste, glaubte die Mutter, sie sei verletzlicher und schwächer als andere Kinder. Ein Schwimmleistungskurs erschien ihr da ein Ding der Unmöglichkeit.

Mussten auch Sie Schutzmaßnahmen wie diese öfter erleben, dann wagen Sie sich heute als erwachsener Mensch möglicherweise oft nicht aus der Deckung. Sie scheuen das Risiko, sehen es sogar da, wo es gar keines gibt. Ihr Loch heißt dann vielleicht »Lebensunsicherheit«.

- Möglicherweise sind Sie mit Eltern aufgewachsen, die beruflich sehr eingespannt und selten zu Hause waren oder die sich – aus welchen Gründen auch immer – nicht besonders um Sie kümmern konnten. Sie waren von Anfang an auf sich alleine gestellt, denn die Erwachsenen hatten mit sich selbst und ihren Problemen genug zu tun. Sie mussten schnell erwachsen werden – und möglicherweise sind Sie darauf heute sogar stolz. Sie brauchen niemanden. Sie können sich auf sich selbst

verlassen. Das Loch, das Ihnen zu schaffen macht, heißt dann möglicherweise »Angst vor Nähe«.

- Oder Sie sind in einer Familie groß geworden, in der es ungerecht zugeht. Wie amerikanische Wissenschaftler in einer Studie feststellten, ziehen zwei Drittel aller Eltern ein Kind ihren anderen Kindern vor. Die meisten Eltern haben also ein Lieblingskind. Dabei wird das Erst- oder das Letztgeborene oft mit mehr Aufmerksamkeit und Zuneigung bedacht als ein mittleres Kind. Die ungerechte Verteilung der elterlichen Liebe hat Folgen: Kinder, die sich zurückgesetzt fühlen, haben weniger Selbstvertrauen und neigen zu aggressivem Verhalten. Auch Verhaltensprobleme sind bei ihnen häufiger zu beobachten. In Langstudien konnte ferner nachgewiesen werden, dass sich die ungerechte Verteilung der Elternliebe oft im Erwachsenenalter fortsetzt. Auch ihren erwachsenen Kindern zeigen Eltern manchmal deutlich, ob sie ihnen am Herzen liegen oder nicht. Eltern bevorzugen Töchter und Söhne, die die Werte und Ansichten der Eltern teilen.

»Meine Mutter lässt heute noch alles stehen und liegen, wenn mein Bruder sie anruft oder zu Besuch kommt. Das war schon immer so, er ist ihr Liebling«, sagt eine erfolgreiche Managerin, und es kommen ihr die Tränen. Noch jetzt tut es ihr weh, sich an die ungerechte Verteilung der mütterlichen Liebe zu erinnern.

Wenn Sie solche Erfahrungen machen mussten, dann fallen Sie vielleicht immer wieder in das Loch »Ich werde nicht geliebt«.

- Möglicherweise hatten Sie Eltern, die Sie regelrecht verwöhnten, die sich immer um alles gekümmert und Ihnen viele Aufgaben abgenommen haben. Wenn Sie von Ihren Eltern so grenzenlos geliebt worden sind, wenn Ihnen alle Wünsche von den Augen abgelesen wurden, dann mag das für Sie als Kind paradiesisch gewesen sein. Aber spätestens in der Schule dürften die Probleme angefangen haben: Da mussten Sie feststellen, dass Ihnen doch nicht alles gelingt, und dass es Menschen gibt, die etwas von Ihnen fordern. Heute als Erwachsener haben Sie eventuell immer noch Schwierigkeiten, Grenzen zu akzeptieren und auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

Ein 18-Jähriger weiß nach dem Abitur nicht, welchen beruflichen Weg

er einschlagen soll. Jeden Morgen findet er auf dem Frühstückstisch neue Vorschläge, die seine Mutter aus der Zeitung ausgeschnitten oder aus dem Internet heruntergeladen hat. Dann würde er am liebsten kehrtmachen und sich wieder ins Bett legen. »Sie meint es nur gut«, sagt er, »aber wenn sie endlich aufhören würde, mir alles abnehmen zu wollen, könnte ich darüber nachdenken, was ich eigentlich will.«

Wenn Sie in Ihrer Kindheit nicht ausreichend gefördert und gefordert worden sind, dann kann es sein, dass das Loch, in das Sie regelmäßig fallen, etwas mit dem Gefühl zu tun hat »Ich weiß nicht, was für mich richtig ist«.

- Wenn Sie als Kind mit einer psychisch kranken Mutter oder einem psychisch kranken Vater aufwachsen mussten oder wenn ein Elternteil alkoholabhängig war, haben Sie wahrscheinlich zu wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung erfahren. Die Eltern waren mit ihren eigenen Problemen überfordert, möglicherweise war auch der kranke Elternteil wochenlang abwesend, weil er in einer Klinik behandelt werden musste. Das alles war für Sie unverständlich und hat Ihnen Angst gemacht. Diese frühen Gefühle von Hoffnungs- und Hilflosigkeit sowie die Sorge um den kranken Elternteil hinterlassen Spuren und führen unter Umständen dazu, dass Sie nun, als erwachsene Frau oder als erwachsener Mann, ebenfalls Angst vor Erkrankung haben – der eigenen oder der anderer – und Sie in Ihren eigenen Beziehungen häufig die Helferrolle übernehmen und Ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Wenn ein Elternteil alkoholabhängig oder chronisch krank war, so zeigt die Forschung, sind Sie möglicherweise übertrieben verantwortungsbewusst, reagieren verunsichert auf Veränderungen, nehmen alles sehr ernst und haben oft das Gefühl, anders als andere zu sein. Auf Ihrem Lebensweg tut sich dann regelmäßig ein Loch auf, das da heißt »Andere sind wichtiger als ich«.
- Auch die Scheidung der Eltern kann ein Erlebnis sein, das Ihre Kindheit überschattet und langfristige Folgen für Sie hat. Charlotte Roche, Moderatorin und Autorin des Bestsellers *Feuchtgebiete* beschrieb 2008 in einem Interview mit dem *Süddeutsche Zeitung Magazin*, wie sie die Scheidung ihrer Eltern erlebte: »Ich bin ohne Vater aufgewachsen. Ich

war mein Leben lang überfordert, habe aber immer weitergemacht, immer höher. Dieser Trieb nach Anerkennung ist in mir ganz stark. Ich habe mir als Kind oft vorgestellt, dass ich mich anfahren lasse, um ins Krankenhaus zu kommen, um wieder beide Eltern um mich zu haben. Ich war fünf, als sie sich scheiden ließen. Und das haben sie so schlecht gemacht, sie haben überhaupt nichts getan, um mir diese Last zu erleichtern. Heute weiß ich erst, dass alle Kinder das Schlimme immer auf sich selbst beziehen. Das Kind denkt: Das ist passiert, weil ich nicht lieb genug war.«

Wenn Ihre Eltern sich scheiden ließen, dann sind Sie sicherlich früh selbstständig und möglicherweise in den Jahren nach der Scheidung in der Schule schlechter geworden. Höchstwahrscheinlich entwickelten Sie Trennungsängste, Depressionen oder Schuldgefühle, weil auch Sie glaubten, für die Trennung der Eltern verantwortlich zu sein. Weil Sie als Kind den großen Wunsch hatten, dass die Eltern wieder zueinanderfinden, bemühen Sie sich heute, als Erwachsener, um Harmonie in Ihren eigenen Beziehungen, sind eher konfliktscheu oder übernehmen gerne die Vermittlerrolle in Streitsituationen. Weil Sie als Kind die Trennung Ihrer Eltern als ernsthafte Bedrohung empfunden haben, taucht auch heute schnell die Angst vor dem Verlassenwerden auf. Diese kann so stark und belastend sein, dass Sie entweder keine Nähe zu anderen zulassen oder sich schnell trennen, um nicht verlassen zu werden. Oder Sie ordnen sich unter, um die Liebe eines wichtigen anderen Menschen nicht zu verlieren. Als Erwachsener befinden Sie sich in einem quälenden Zwiespalt zwischen Ihrer Sehnsucht nach Liebe und Bindung und Ihrer intensiven Angst, in Liebesdingen ebenso zu scheitern wie die Eltern.

Das Loch, mit dem Sie sich immer wieder auseinandersetzen müssen, könnte dann heißen »Ich kann mich auf niemanden verlassen«.

- Vielleicht sind Sie mit Eltern aufgewachsen, die selbst viel zu bedürftig waren und deshalb Ihnen nicht die Liebe und Aufmerksamkeit schenken konnten, die Sie gebraucht hätten. Die Mutter oder der Vater hofften sich von Ihnen, dem Kind, die Zuwendung, die sie selbst früher nicht bekommen hatten. Deshalb bekamen Sie nur dann Aufmerksam-

keit, wenn Sie die Erwartungen der Mutter oder des Vaters erfüllten. Solange Sie alles richtig machten, war alles in Ordnung. Wollten Sie jedoch etwas anderes als die Eltern, wurden Sie mit Liebesentzug bestraft. Sie lernten früh, wie Sie sich verhalten mussten, damit Sie die Liebe der Eltern nicht verloren. Und Sie lernten früh, Ihre eigenen Bedürfnisse zu verleugnen. Sie lernten diese Lektion so gut, dass Sie heute Ihre eigenen Wünsche nicht mehr kennen und regelmäßig in dieses Loch plumpsen: »Ich bin nichts wert.«

- Vielleicht waren Sie den Launen einer lieblosen Mutter ausgeliefert. Vielleicht erwartete man von Ihnen permanent Höchstleistungen und hatte dennoch kaum Lob für Sie übrig. Vielleicht bekamen Sie viel zu wenig Zuwendung und Aufmerksamkeit oder waren die meiste Zeit Ihrer Kindheit einsam und sich selbst überlassen. Vielleicht wurden Sie, als Sie klein waren, ständig gehänselt und fanden keine Freunde. Vielleicht glaubten Ihre Eltern, Sie mit Gewalt zu einem »guten« Menschen erziehen zu müssen. Vielleicht hatten Sie als Kind Angst im Dunkeln, aber niemand hat Ihre Tränen getrocknet. Vielleicht bestimmte der Vater autoritär über Sie.

### ***Ausweichmanöver – früher nützlich, heute schädlich***

Auf der Straße Ihres Lebens kann es in dem Streckenabschnitt »Kindheit« viele Schlaglöcher gegeben haben. Sie konnten ihnen meistens nicht ausweichen. Bereits als Kind spürten Sie, dass der Weg nicht sicher war, und deshalb entwickelten Sie Strategien, um nicht ständig in diese Löcher fallen zu müssen. Möglicherweise haben Sie gelernt zu kämpfen, wurden vielleicht zu einem aufsässigen, unangepassten Kind, das ständig »Ärger« machte. Vielleicht haben Sie versucht, der Gefahr aus dem Weg zu gehen, indem Sie es vermieden, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Oder Sie wählten andere Strategien: wurden zum braven Kind, das alles still erduldet oder das es nicht wagte, eigene Wünsche anzumelden.