

SANDRA TEML | MARTIN WALL

# Ent-Eltert euch!

**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin



*Wie wir die emotionale Abhängigkeit  
von unseren Eltern überwinden und endlich  
uns selbst leben*

**G|U**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>An der unsichtbaren Leine</b>	<b>9</b>
<b>Beziehungen in der Familie</b>	<b>18</b>
<b>Dein Kreis, deine Grenze, dein Garten</b>	<b>19</b>
Entwickle dein Kreisgefühl	21
<b>Auf ewig Kind?</b>	<b>25</b>
Der Einfluss der Eltern auf die kindliche Entwicklung	26
Du hattest als Kleinkind keine Wahl	33
<b>Ein neues Denken</b>	<b>35</b>
<b>Ich meistere mein Leben selbst – und nicht allein</b>	<b>36</b>
<b>Sichere Eltern</b>	<b>45</b>
Polyvagaltheorie	45
Der Zustand von Sicherheit und Verbundenheit	50
<b>Ein sicheres Miteinander schaffen</b>	<b>56</b>
<b>Die eigenen Eltern erkennen</b>	<b>59</b>
<b>Selbstmanagement lernen</b>	<b>60</b>
Geh den Weg, den deine Eltern nicht gegangen sind	66
Den Raum zwischen Reiz und Reaktion weiten	69
Vom Autopiloten zum absichtsvollen Gestalten	70
<b>Kollusive Bündnisse in der Familie</b>	<b>73</b>
Mental Load als Beispiel eines kollusiven Aufwachsens	74
Drama als Beispiel für kollusives Aufwachsen	78
Das Dramadreieck: Täter – Opfer – Retter	82
In Loyalitätskonflikte geraten	85
<b>Häufige Dynamiken in Familien</b>	<b>87</b>
In meiner Familie darf ich so sein, wie ich bin	87
Die ungerechten Eltern	89

Die nicht eingestimmten Eltern	89
Aufwachsen mit sich aufopfernden Bezugspersonen	92
Retraumatisierende Eltern	94
Elterlicher Perfektionismus und zwanghaftes Verhalten	96
Die streitenden Eltern	98
Gefühle vom Tisch wischen	99
Die Tochter als beste Freundin – Triangulierung	100
Kreisübertritte – gärtnern im Garten der Kinder	102
Die Rollenumkehr zwischen Kind und Eltern:	
Parentifizierung	104
Fehlende elterliche Führung – wenn Eltern selbst zu Kindern werden	109
<b>Unerreichbare Eltern</b>	<b>111</b>
Der dorsale Vagus-Ast unseres autonomen Nervensystems:	
Shutdown	114
<b>Ekelhafte Eltern</b>	<b>123</b>
Eltern als Effekterzeuger	129
<b>Du kannst die Schaumrolle von damals nicht mehr essen</b>	<b>133</b>
<b>Entelterung: Alte Muster und Konflikte lösen</b>	<b>136</b>
Das Gehirn wieder auf Spur bringen	137
Wachstum durch kollaborative Konflikte in Familien	140
Trigger, Trigger, Trigger – du bist erwachsen und kannst wählen	147
90 Sekunden Zeit für die Triggerreaktion	149
Mentalog – schreib dich erwachsen	153
Bevor du loslegst – eine Bedienungsanleitung	157
Mein erster Mentalog	162
Ein neuer Weg – verwandle dein Normal in eine Wahl	164
Ein kollaboratives Satzbüfett	167
No-Gos oder wie du garantiert alles sprengst	170
»Mama wird traurig sein«: Erwartungen, Enttäuschung und Integrität	173

Wo wohnt dein Nein? Wo wohnt dein Ja?	174
Wahlfreiheit	177
<b>Der (vorläufige?) Kontaktabbruch – wenn gar nichts mehr geht</b>	<b>182</b>
Den Eltern vergeben?	186
<b>Entkinderung – Entschwisterung</b>	<b>188</b>
<b>Endlich erwachsen: Die Neufindung</b>	<b>191</b>
<b>Rein in den Konflikt, raus aus der Dynamik</b>	<b>192</b>
Das Ende des Dramas: Auf Verhaltenszug gehen	193
Beziehungen auf Augenhöhe führen	197
Aus der Parentifizierung aussteigen	198
Eltern bleiben Eltern – auch beim Besuch bei den Großeltern	200
Eigene Grenzen wahrnehmen und sichtbar machen	201
Grenzen kommunizieren und Entscheidungen treffen	204
Die ungerechten Eltern – sich aus der Opferrolle befreien	205
Das Ende der Mental Load	206
Den größten Ängsten ins Auge schauen	207
Ich nehme mich ernst	209
Selbstfürsorge stärken	210
Selbstmitgefühl entwickeln	217
Den richtigen Abstand finden	219
Selbstregulation stärken	220
<b>Den Dialog suchen</b>	<b>222</b>
Neue Verhaltensweisen etablieren	223
Abschließend	225
Danke	227
Anmerkungen	228
Literatur- und Quellenverzeichnis	231
Register	234
Impressum	240

# An der unsichtbaren Leine

---

*Tochter: Keine Eltern sind perfekt, oder? Können wir uns darauf einigen?*

*Vater: Ja.*

*Tochter: Also, was glaubst du, was du falsch machst?*

Wir schreiben dieses Buch in Achtung vor dem Leben selbst. Deswegen ist es uns gleich an dieser Stelle wichtig klarzustellen, was Entelterung nicht ist: Entelterung ist keine Elternabwertung oder ein giftiges Dampfablassen über Vergangenes. In dem Moment, in dem wir mit einem Finger auf unsere Eltern zeigen, stellen wir sie in die Täterecke und machen uns in diesem Moment (wieder) zu ihrem Opfer – und das schafft ungesunde Verstrickungen. Entelterung bedeutet auch nicht Kontaktabbruch. Distanzierung ist oft eine Vermeidungsstrategie, ein Nichtgestalten, keine »Entstrickung«, keine »Entwicklung« und keine *Differenzierung*, auf die wir später im Buch zu sprechen kommen.

Du wirst deine Eltern zeit deines Lebens nicht los. Du bist aus ihnen und durch sie gekommen. Dieser Tatsache entkommst du nicht. Selbst wenn sie gestorben sind, existieren sie in deiner geistigen Innenwelt weiter. Falls du nicht bei deinen leiblichen Eltern aufgewachsen bist, dann laden wir dich ein, mehrspurig zu denken: An die Eltern, aus deren Genpool du stammst, und die Eltern oder die wichtigen Bezugspersonen, die dich ins Leben hinein begleitet haben und eine emotionale Bedeutung erlangt haben – so wie es zum Beispiel Adoptiv-, Pflege- oder Großeltern tun. Diese Eltern sind unauflösbarer Bestandteil deiner Vergangenheit und deines Werdens, deiner Prägungen. *Wie* sie Teil deiner Zukunft werden, gestaltest du.

Werde also nicht deine Eltern los, sondern deine Kinderrolle. Darüber wirst du in diesem Buch lesen.

Wir wenden uns mit diesem Buch an jene erwachsenen Söhne und Töchter, die erkannt haben, dass die Beziehung so, wie sie ist, nicht mehr weitergehen kann, und die sich mit diesem Buch auf die Suche nach Alternativen gemacht haben. Benehmen sich Eltern auch heute noch unreif oder sogar scheußlich, sind sie über die Jahre nicht gewachsen und nur alt geworden statt gereift, wird dich dieses Buch einladen, eine neue Wahl zu treffen und die Beziehung zu ihnen neu zu gestalten. Gestalten beendet die Opferrolle in allen deinen Beziehungen.

Entelterung bedeutet, die eigenen Eltern (oder primären Bezugspersonen) aus der Elternrolle zu entlassen und dich selbst aus der Kinderrolle. Entelterung bedeutet unter anderem ...

- ◇ ein Gewährwerden von innerfamiliärem unangemessenem Verhalten und innerer Zustände aller Beteiligten.
- ◇ früher hilfreiche Verhaltensweisen zu erkennen und zu würdigen und sie auf ihren Nutzen in der Gegenwart zu überprüfen.
- ◇ aus einer ungesunden, hinderlichen emotionalen Verstrickung mit den eigenen Eltern, Schwiegereltern oder Geschwistern – aber auch Partner:innen und eigenen Kindern, Chefs und Chefinnen, Kolleg:innen und Freund:innen – auszusteigen.
- ◇ dein erlebtes Normal zu hinterfragen.
- ◇ Entzauberung, Enttäuschung, Desillusionierung und somit dein Ankommen in der Realität.
- ◇ die Verpflichtung zur Selbsterziehung und Selbstbeelterung.
- ◇ über dich selbst hinauszuwachsen.
- ◇ herauszufinden, wer du bist, und dich als dieser Mensch deinen Eltern zu zeigen.
- ◇ einen neuen Umgang mit den Eltern zu finden, die du hast. Egal, ob diese noch am Leben sind oder schon verstorben, ob sie bei dir ums Eck wohnen oder am anderen Ende der Welt.

- ◇ den Willen aufzubringen, etwas neues Gutes in die Welt zu bringen: dich selbst. Das liegt jenseits von dem, was du automatisch tust.
- ◇ Frieden in dir zu finden, in dir zur Ruhe zu kommen.
- ◇ dich aus inneren Dynamiken herauszuwinden, die dich auf unguete Weise an die Eltern binden und ein selbstbestimmtes Leben erschweren.

Unabhängig davon, was du erlebt hast, was deine Geschichte ist – du bist damit umgegangen, hast es überstanden, hast überlebt, hast dich angepasst, verbogen, adaptiert und hast dich mit diesem deinem Normal arrangiert. Das allein zeigt schon, dass du nicht so schnell aufgibst.

Wir schreiben dieses Buch mithilfe von konstruierten Fallbeispielen, um dich daran zu erinnern, dass du nicht allein bist, und daran, was du noch lernen und entwickeln kannst und was du verlernen darfst.

Wir schreiben dieses Buch, um dich und uns selbst an unsere Einmaligkeit zu erinnern und wie schade es wäre, wenn diese nicht gezeigt und gesehen werden würde. Mit Stolz. Von dir.

Was uns mit dir, liebe Leserin, lieber Leser, verbindet, ist die Tatsache, dass wir alle Eltern haben oder gehabt haben. Und dann gibt es Unzähliges, das uns unterscheidet: Martin und ich sind jeweils als Einzelkinder aufgewachsen. Ab jetzt wird es individuell, persönlich und einmalig. Ich auf dem Land, er in der Stadt. Er in einem Haus, ich in einer Wohnung. Ich in meiner Familie mit unserer Kultur, er in seiner mit deren Kultur. Du in deiner Familie mit wieder einer ganz eigenen Kultur.

Dein Aufwachsen, deine Familienkonstellation gibt es nur ein einziges Mal, auch wenn sich in unterschiedlichen Familien Dynamiken wiederholen und gleichen. Wir laden dich ein, die Beispiele, soweit es dir möglich ist, gedanklich für deine Situation hilfreich anzugleichen. Deinen nächsten Schritt, Alternativen zu finden, wirst du dir für deine Umstände selbst maßschneidern.

*Astrid wächst gut behütet mit ihren beiden jüngeren Brüdern in einer kleinen Ortschaft im Speckgürtel einer Großstadt auf. Ihr Vater Karl leitet die örtliche Bankfiliale und ist Bürgermeister der Gemeinde. Susanne, Astrids Mutter, ein Einzelkind, führt ein gut gehendes Damenmodengeschäft, das sie von ihren schon verhältnismäßig betagten Eltern übernommen hat. Als Astrid geboren wird, ist ihre Mutter gerade dabei, das Geschäft um Kindermode zu erweitern. Die Großeltern mütterlicherseits sind sehr stolz auf Astrids Mutter, feiern ihren Erfolg auch als den ihren. Schließlich haben sie selbst viel geopfert, damit es ihre Tochter einmal besser hat.*

*Es ist Astrids Mutter sehr wichtig, dass Astrid »nett und adrett« aussieht und ein freundliches Erscheinungsbild abgibt. Es ist Susanne wichtig, dass Astrid das widerspiegelt, was ihre Mutter vorlebt und ihr Vater in der Gemeinde repräsentiert. Die kleine Astrid ist gern Mutters Aushängeschild, bekommt dadurch viel Zuwendung und Aufmerksamkeit, darf immer wieder im Geschäft neue Sachen probieren. Da das kindliche Gehirn noch keine bewusste Alternative entwickeln kann und niemand Astrid fragt, was ihr gefällt, »wählt« Astrid als Kind den Weg des Bekannten, des Vorgelebten und Geforderten – während ihr jüngerer Bruder Ben den Weg des Gegenteils, des »Nicht wie es meine Eltern wollen!« wählen wird. Später wird man über ihn als das »schwierige Kind« sprechen. Über Arthur, Astrids zweiten Bruder, wird man wenig sagen. Auch er ist ein braver Bub, der seine Schwester vergöttert und aus den Fehlern seines Bruders lernt.*

*So gekleidet also, mit Faltenrock, schicker Bluse, Ballerinas und einer Spange im Haar, verabschiedet sich Astrid seit Jahren allmorgendlich von ihren Eltern zuerst in den Kindergarten, dann in die Volksschule und später auf den Weg zum Bahnhof, um von dort in die Stadt, ins Gymnasium zu fahren. Astrid soll mit 15 Jahren auf die Modeschule wechseln und später das Geschäft ihrer Mutter übernehmen.*

*Seit einem Jahr allerdings, Astrid ist mittlerweile 14 Jahre alt, macht sie etwas Neues: Im Zug beginnt sie, sich zu verwandeln. Sie öffnet ihre blonden Zöpfe, schüttelt ihre Haare aus, zieht*

*einen schwarzen Hoodie über ihre Bluse, tauscht Ballerinas gegen Dr. Martens und den Faltenrock gegen schwarze Hosen mit Rissen. Das alles hat Astrid heimlich in der Stadt gekauft und hält es in ihrem Rucksack versteckt. Der dunkle Kajalstift, die dick aufgetragene Wimperntusche und ein schwarzer Lippenstift vervollständigen die Astrid, die in der Stadt aus dem Zug aussteigt und in die Schule geht. Das ist die Astrid, die **sie** sein will. Den ganzen Tag wird sie so sein, wie sie wirklich ist, wird sich in sich selbst zu Hause fühlen und sich schließlich auf der Heimfahrt wieder in die Astrid verwandeln, die ihre Eltern brauchen oder haben wollen. Astrid fügt sich den elterlichen Wünschen. Ihr wahres Selbst verschwindet wieder im Rucksack.*

Wird Astrid den Mut aufbringen, sich ihren Eltern so zu zeigen, wie sie ist? Wann wird sich Astrid ihren Eltern zumuten und das Bild, das sie von ihr haben, enttäuschen? Wann wird das notwendig? Hoffentlich nicht erst dann, wenn sie sich über all dem Einfügen und all der Orientierung an anderen selbst schon fast verloren hat.

Da du jetzt gerade diese Zeilen liest, glauben wir, dass du jemand bist, der vielleicht wütend, frustriert oder sehr traurig über die Beziehung zwischen dir und deinen Eltern ist. Oder du bist fassungslos und empört darüber, was deine Eltern heute immer noch von sich geben, wie sie heute immer noch denken und wie sie sich dir und anderen gegenüber verhalten.

Auch wir können die Zeit nicht zurückdrehen. Was war, hat uns beeinflusst und liegt hinter uns. Wir können Astrid ihre kindliche Ungestümheit ihren Eltern gegenüber nicht zurückgeben. Wir können Astrid die Mutter nicht zurückgeben, die sechs Wochen nach Astrids Geburt wieder im Geschäft stand und Astrid bei den Großeltern väterlicherseits untergebracht hat. Wir können Astrid die Wut auf ihre beiden Brüder nicht nehmen, die vieles nicht machen mussten, was Astrid musste. Wir können von niemandem, nicht von unserem Partner, unseren Kindern und unseren heutigen Eltern das bekommen, was wir von unseren *damaligen* Eltern nicht bekommen haben.

Fakt ist, dass wir das Damals überstanden haben, dass »aus uns etwas geworden ist«. Wenn du heute Unzufriedenheit, Wut, Schmerz, Trauer, Empörung über deine aktuelle Beziehung zu deinen Eltern wahrnimmst, bedeutet das, dass deine Eltern noch die gleichen sind wie damals. Auch von Astrid wird immer noch erwartet, dass sie endlich einen »netten und adretten« Mann findet. Astrid verschweigt ihren Eltern, dass sie schon längst eine Lebensgemeinschaft eingegangen ist: mit einer Frau.

Du kannst hier schon wahrnehmen, wie es sich immer weiter ausbreitet, welche immer weiteren Kreise es zieht, wenn sich Menschen nicht aus alten Dynamiken lösen. Es erzeugt Konfliktherde und Pulverfässer. Du kannst dir zum Beispiel vorstellen, wie es Astrids Partnerin geht, die von Astrid vor den Eltern verheimlicht wird.

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul trifft es auf den Punkt, wenn er sein damaliges kindliches Aufwachsen als Schauspiel beschreibt, in dem Kinder auswendig Gelerntes zu reproduzieren und sich wie auf einer Bühne »gut aufzuführen« hatten, anstatt authentisch zu sein und sich selbst zu kennen: *Wenn man ein Weihnachtsgeschenk bekam, bedankte man sich artig, und etwaige Enttäuschungen mussten geflüssentlich überspielt werden. Und erst wenn die Kinder sich vollständig hinter dieser Maske versteckt und den Kontakt zu sich selbst verloren hatten, konnten die Eltern im Bewusstsein, dass ihre Erziehung geglückt war, erleichtert aufatmen.*<sup>1</sup>

Es gibt sie nicht, die perfekte Kindheit mit den perfekten Eltern. Es gibt kein Leben ohne Trauma, es gibt kein Leben ohne Schmerz, Enttäuschung, Angst und Wut. Wir kennen das perfekte Leben nicht. Die perfekte Welt existiert nicht – wir können uns aber aufmachen, mit all dem, das uns begegnet, einen neuen Umgang zu finden. Auch mit unseren Eltern und all den anderen emotional nahen und wichtigen Menschen, die in unserem Leben von Bedeutung sind.

Du kannst als Erwachsene etwas tun: Du kannst die Veränderung sein, die du haben willst. Dabei werden wir dich begleiten.

Du kannst lernen, mit dem Verlust oder der Last umzugehen, und im heutigen Miteinander eine neue, erwachsene Zufriedenheit finden. Wir können lernen, im heutigen Miteinander unsere Grenzen zu wahren. Was es auch immer dafür braucht.

Du bist mit einem unendlichen Vertrauen in diese Welt gekommen, von deinen Eltern geschützt, geliebt, gehalten, genährt, gewollt und getragen zu werden. Möglicherweise wurden deine Erwartungen genau wie die von vielen anderen Kindern bitter enttäuscht, ...

- ◇ weil alle Eltern einmal zum ersten Mal Eltern werden und Fehler dazugehören – diese Fehler aber nicht korrigiert werden.
- ◇ weil Eltern das machen, was sie schon von ihren Eltern kennen, das aber längst überholt ist und nicht zu ihrem gegenwärtigen Kind passt.
- ◇ weil Eltern gutgläubig dem Zeitgeist folgen.
- ◇ weil Eltern ihr Bewusstsein über den Effekt ihrer Handlungen nicht entwickeln wollen.
- ◇ weil es Eltern gibt, die selbst beeinträchtigt sind.
- ◇ weil einige Eltern ihre Kinder nicht wollen.
- ◇ weil manche Eltern ihren Kindern mit Absicht Schaden und Leid zufügen.
- ◇ weil es Eltern gibt, die ihre Macht und deine Abhängigkeit als Kind missbrauchen.
- ◇ weil es Eltern gibt, die ihr eigenes Wachstum und ihre eigene Entwicklung verweigern und somit eine Beziehung zu ihren Kindern fordern, die ihrem »Niveau« entspricht.
- ◇ weil manche Eltern ihre Kinder als psychisch-emotionale (Selbstwert-)Stütze brauchen.
- ◇ weil es Eltern gibt, die in der Beziehung zu dir rigide und stur im Damals stehen geblieben sind und sich in all der

Zeit nicht weiterentwickelt haben. Und damit es eine Beziehung zu ihnen gibt, glaubst du, dass auch du dich in eurem Miteinander in das Damals einfügen musst – und wirst wieder zum Kind.

Besonders von diesem letzten Punkt handelt dieses Buch.

Wenn du das liest, dann bist du jemand, der nach Antworten und Lösungen sucht, weil es so, wie es ist, nicht mehr weitergehen kann. Weil du dein Normal nicht mehr super findest. Weil alles in dir schreit – oder du schreist. Weil du zu jemandem geworden bist, den du selbst nicht mehr magst. Oder weil du selbst gerade Mutter oder Vater geworden bist und jetzt langsam dein eigenes Aufwachsen staunend hinterfragst.

Wir wollen dich mit diesem Buch daran erinnern, dass deine Kindheit längst vorbei ist – und ganz besonders dann, wenn du schon selbst Kinder hast. Elternschaft ist das Ende der eigenen Kindheit. Nun bist du gefragt, der oder die Große zu sein, anstatt dich als das verzweifelte, hilflose und trotziges Kind zu gebärden, das du schon lange nicht mehr bist. Nun bist du gefragt, zu gestalten anstatt zu reagieren – und das insbesondere, wenn der Stress steigt. Wir wollen dich einfach nur erinnern, dass du dir inzwischen die Schuhe anziehen darfst, die dir gefallen.

Auch wenn – oder gerade weil – du Kinder hast, musst du jetzt die Ärmel hochkrempeln und deine weitere »Erziehung« selbst in die Hand nehmen. Du bist nun der- oder diejenige, der oder die dich durchs Leben führt, dich selbst korrigiert, ermutigt und immer wieder aufrichtet. Du kannst dir als Erwachsene/r hilfreiche Guides und Mentor:innen aussuchen und zur Seite stellen. Wir wiederholen: Du bist nicht allein. Du kannst etwas tun.

Wir laden dich ein, deinen Weg parallel und gemeinsam mit Astrid, Christian, Lydia, Markus und vielen anderen mutigen Menschen zu gehen, die wir dir in diesem Buch vorstellen werden. Sie alle sind entschlossen, alles dafür zu tun, das Gefühl der Ohnmacht hinter sich zu lassen, um mutige Gestalter:innen ihres

Lebens zu werden. Mögen dich ihre Geschichten inspirieren, dir deinen weiteren Weg für dich maßzuschneidern.

Du bist jemand, der sich nicht leicht zufriedengibt und erst aufgibt, wenn es wirklich gut ist. Du bist jemand, dem Beziehung wichtig ist und der sich danach sehnt, die Beziehung zu seinen Eltern zufriedenstellend zu gestalten. Du bist jemand, der lernen, sich selbst weiter erziehen und führen will. Wenn du auch eine Suchende, ein Suchender bist, dann ist es uns eine Freude, dich ein Stück weiter auf deinem Weg zu begleiten.

Dein »Anders« ist nur eine Entscheidung weit entfernt. Niemand wird tot umfallen, wenn du dein wirkliches Selbst lebst – auch wenn du das befürchtest. Nur die Verdrängung richtet Schaden an. Wir glauben fest daran, dass deine Wahrheit bereits in dir ist – so wie sie es auch immer schon in Astrid war. Du wirst von uns nur daran erinnert, was du vergessen hast.

Wir schreiben über gelingende und ungesunde Beziehungen zwischen erwachsenen Menschen im komplexen emotionalen System »Familie«. Du wirst viel über die Wechselwirkungen von und in Beziehungen und Familie lesen. Das hat insofern etwas mit Entelterung zu tun, als dass sich in Interaktionen mit dem Partner oder mit dem Kind oftmals der aus der Kindheit importierte »Fehler«, das Hinderliche, zeigt: Sowohl Astrids Partnerin als auch Astrids Kinder werden später irritiert sein, wenn sie ihre Frau oder Mutter dabei beobachten, wie sie sich in jemanden verwandelt, die sie im Zusammensein mit ihrer jetzigen Familie nicht ist. So gesehen ist es egal, in welcher Beziehung du beginnst, dein erwachsenes Du zu sein.

# Beziehungen in der Familie

Um gesunde Beziehungen zu anderen aufbauen zu können, ist es wichtig, sich selbst gut zu kennen und zu verstehen. Wie bist du zu dem geworden, was du heute bist? Welche Grenzen hast du und woher kommen sie?

Eine Möglichkeit, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, ist die Betrachtung der fünf Stufen der kindlichen Entwicklung: Willkommensein, Verstandenwerden, Exploration, Autonomie und Sexualität. Sie prägen uns in unserer frühen Kindheit und beeinflussen unser Verhalten und unsere Beziehungen im Erwachsenenalter.

# Dein Kreis, deine Grenze, dein Garten

---

Damit du dich enteltern kannst, musst du entschleunigen. Entschleunigung bedeutet, immer wieder innezuhalten und bei dir anzukommen, dich mit dir selbst zu befassen, dir selbst Fragen zu stellen, dich immer wieder neu auszurichten. Entelterung ist deine Entscheidung für Selbst-Bewusstheit und bewusste Gestaltung deiner Beziehungen.

Wir empfehlen dir, für deine Arbeit an dir selbst – deine Gedanken, deine Fragen und später deine Mentaloge – ein Notizbuch anzulegen und alles aufzuschreiben. Lasse dich auf die vorgeschlagenen Erforschungen deiner selbst tatsächlich ein, denn durch diese Übungen kannst du Neues erfahren:

**Entelterung ist nicht etwas, das einfach nebenher passiert, sondern ein aktiver Prozess.**

Um Familiendynamiken gut darstellen zu können und als Orientierungshilfe für dich sichtbar zu machen, etablieren wir an dieser Stelle den Kreis als Symbol für dein Selbst, dein gegenwärtiges inneres »Zuhause«, deine Grenzen. Der Kreis ist ab jetzt der Ort, an den du immer wieder zurückkehrst, falls du dich im Gewirr der elterlichen Erwartungen (ihre Kreise) zu verlieren drohst. Du kannst dich dann immer fragen: In wessen Kreis bin ich eigentlich unterwegs? Vielleicht hilft es dir auch, dir deinen Kreis als deinen Garten mit einem Gartenzaun und einer Gartentür vorzustellen: Ist es dein Garten, in dem du alles anpflanzt, was dir gefällt, und in dem du staunst, was auch von selbst hier wächst? Ganz ohne dein Zutun? Hat dein Garten einen Zaun? Eine Tür? Ist es deine Wohnung, dein »Raum«, der nur dir gehört und den du einrichtest, wie es dir gefällt?

Wichtig ist uns, dass du im Laufe des Lesens ein Kreisgewahrsein entwickelst – und damit experimentierst und zu beobachten beginnst, wie du selbst und deine nahen Menschen mit deinem Kreis, mit deinen Grenzen umgehen und wie du mit den Kreisen, den Grenzen, der anderen umgehst. Werde dir bewusst darüber, für wessen Garten du dich zuständig fühlst und in wessen Garten du gerade den Rasen mäht. Schließlich wollen wir dich dazu ermutigen, allen voran deinen eigenen Garten nach deinen Vorstellungen zu gestalten und zu pflegen.

So wie du einen Kreis und eine Grenze hast, haben auch alle anderen Menschen einen Kreis und eine persönliche Grenze. Damit du deinen Kreis von den Kreisen deiner Eltern oder anderen nahen Menschen unterscheiden kannst, laden wir dich ein, den Kreisen gedanklich unterschiedliche Farben zu geben. Wir schlagen vor, die Kreise von Kindern kleiner zu denken.

Das führt uns zu einem wichtigen Punkt: Beziehungen zwischen heranwachsenden Kindern und Eltern haben andere Regeln und Vorzeichen als die Beziehungen zwischen einem erwachsenen Sohn, einer erwachsenen Tochter und ihren Eltern. Wenn wir über deine Entelterung sprechen, dann gehen wir davon aus, dass ...

- ◇ dein Gehirn schon vollständig ausgereift ist und du es benutzt.
- ◇ es keine Abhängigkeiten und kein Machtgefälle zwischen dir und deinen Eltern gibt.
- ◇ du auch ohne deine Eltern leben kannst.
- ◇ du dich selbst regulieren kannst.

All das trifft auf Kinder nicht zu:

**Kinder brauchen Eltern – Erwachsene haben Eltern.**

## *Entwickle dein Kreisgefühl*

Wir laden dich also gleich an dieser Stelle ein, ein Bild und ein Gefühl für dich und deinen Kreis zu entwickeln. Du wirst dich mit deinem Kreis befassen, während dir gleichzeitig bewusst ist, dass deine wichtigsten, bedeutsamen, emotional nahen Menschen, deine Eltern, deine Partner:innen, deine Kinder, deine Geschwister, deine wichtigsten Freund:innen ebenso ihren Kreis haben. Sie alle haben eigene Gärten mit eigenen Zäunen.

### **Kreisgefühl – was ist das?**

Ein Kreisgefühl zu entwickeln bedeutet, dass du ...

- ◇ in deinem Körper ankommst.
- ◇ in der Gegenwart ankommst.
- ◇ den Raum um dich bemerkst und einnimmst.
- ◇ deine Grenzen wahrnimmst.

### **Erfahrung: Kreisvisualisierung**

Visualisierungen werden in vielen Bereichen der Psychologie genutzt. Sportler nutzen diese Technik, um sich den Ablauf ihrer Bewegungen vorzustellen, sich diese einzuprägen und zu verbessern. Es hat sich gezeigt, dass diese Form des mentalen Trainings die Leistung immens steigert. Ray Floyd, ein US-amerikanischer Profigolfer, meint sogar, dass Visualisierungen möglicherweise der wichtigste Teil des Mentaltrainings sind.

In einer Visualisierung stellst du dir etwas so detailliert vor, dass es vor deinem geistigen Auge real wird. Es geht darum, dies nicht nur zu sehen, sondern zu hören, zu riechen, zu schmecken und auf deiner Haut wahrzunehmen – also mit möglichst allen Sinnen zu erleben. Dein Gehirn kann nicht zwischen einer gut gemachten Visualisierung und der Realität unterscheiden.

Probiere es aus und stell dir eine Zitrone vor, eine große, saftige, gelbe Zitrone. Du kannst auch gern daran riechen. Teile nun diese Zitrone gedanklich in vier Teile, schneide sie vor deinem inneren Auge auseinander. Siehst du das saftige, hellgelbe Fruchtfleisch vor dir? Nimm nun eins dieser Viertel deiner saftigen Zitrone, um in sie hineinzubeißen ... Beiße hinein! Jetzt! – Was passiert in deinem Körper? In deinem Mund? Fließt der Speichel, obwohl weit und breit keine Zitrone zu sehen, anzufassen, zu riechen oder zu schmecken ist?

Visualisierungen helfen dir, deine Wahrnehmung von dir selbst und deiner Umwelt zu schärfen und sie auszudehnen. Sie helfen dir, deinen Blick zu weiten, deine unwillkürlichen Reaktionen bewusst zu machen und damit zu experimentieren, diese in eine gewünschte Richtung weiterzuentwickeln.

In der folgenden Visualisierung geht es darum, dich selbst und deine Grenzen wahrzunehmen, also deinen Kreis, den Raum rund um dich. Dabei beginnst du damit, dich auf deinen Atem zu fokussieren, um deine Gedanken zu beruhigen. Atme dabei länger aus als ein. Das beruhigt dein autonomes Nervensystem.

Im nächsten Schritt lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Im Alltag nehmen wir unseren Körper oft gar nicht wahr, wir sind nur in unseren Gedanken und definieren uns nur über unser Denken. Jetzt nimmst du dir bewusst Zeit, deinen Körper wahrzunehmen und damit die Balance zwischen kognitivem Denken (linker Gehirnhälfte) und deinem Körper herzustellen. Nimm nun Schritt für Schritt die Grenzen wahr, die dich kreisförmig oder kugelförmig umgeben. Die erste wahrnehmbare Grenze deines Körpers und damit von dir selbst ist deine Haut. Dann die Luft, die deine Haut berührt. Dann der Kreis rund um dich, der deinen normalen und für dich angenehmen Gesprächsabstand anderen Menschen gegenüber definiert. Dann der Kreis rund um dich, ab dem du fühlst, dass jemand im Raum ist und dass du dich mit diesem Menschen verbinden kannst.

Diese Kreise sind kulturell und familiär geprägt und erlernt. Im Süden Europas ist der Abstand beim Sprechen gerin-

ger als im Norden Europas. Für manche Leser:in war es möglicherweise in der Kindheit und Jugend nicht möglich und nicht erlaubt, Grenzen zu haben und/oder zu setzen. Vielleicht bist du als Baby – egal, ob du geschrien und geweint hast – wie ein Paket von einer fremden Person zur nächsten gegeben worden. Wenn du etwas erforschen wolltest, wurdest du vielleicht mit einem ängstlichen elterlichen »Nicht so wild/hoch/weit!« gebremst. Eventuell hast du als Kind nicht einmal eine Schublade für deine privaten Sachen gehabt und deine Tagebücher wurden von deiner Mutter gelesen. In der Jugend war es dir vielleicht nicht erlaubt, dein Zimmer oder das Badezimmer abzusperrn. Nein zu sagen oder über dich hinauszuwachsen war in unterschiedlichen Entwicklungsphasen deines Lebens nicht möglich und damit wurden deine Grenze buchstäblich mit Füßen getreten, ignoriert oder sogar zerstört. Dein »Gartenzaun« wurde ramponiert.

Bei dieser Erfahrung geht es darum, diese Grenzen wiederzuentdecken, zu entwickeln, wahrzunehmen und gegebenenfalls in angemessener Form zu verteidigen. Das bedeutet, früh genug klarzustellen, wo deine Grenzen sind, und nicht erst, wenn du bereits emotional überflutet bist und keine Kontrolle über dich und deine Grenzen mehr hast.

### **Visualisierung (drei bis vier Minuten pro Schritt)**

1. Schließe deine Augen, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und lass deine Gedanken ziehen.
2. Gehe mit deinem Fokus zu deiner Wirbelsäule und nimm sie wahr als Zentrum deines Körpers. Nimm wahr, wie alle Teile deines Körpers an der Wirbelsäule hängen und deine Wirbelsäule umgeben.
3. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner ersten Grenze, zu deiner Haut, und nimm wahr, wie sie deinen gesamten Körper umschließt.
4. Nimm nun die etwa 5 bis 10 Zentimeter dicke Luftschicht um dich wahr, die du spürst, wenn sie sich bewegt.

5. Nimm dann den Kreis rund um dich herum wahr, der für dich der natürliche Sprechabstand zu einem Gegenüber ist.
6. Nimm den Kreis rund um dich wahr, in dem du spürst, dass jemand in deiner Nähe ist und du dich von diesem Menschen abgrenzen sowie Nähe und Distanz zu ihm steuern kannst.
7. Nimm den Kreis um dich wahr, in dem du spürst, dass jemand in deiner Nähe ist und du dich mit diesem Menschen verbinden kannst, sodass du dich nicht allein fühlst.
8. Komm nun in deinem Tempo wieder in den Raum zurück – in den Kreis rund um dich herum –, in deinen Körper. Öffne deine Augen und orientiere dich im Raum.

Wie hat es sich angefühlt, einen eigenen Raum mit eigenen Grenzen zu haben? Einen Raum, der nur dir gehört – der so einmalig ist wie du? Hast du einen Bewegungs- oder Handlungsimpuls in deinem Kreis? Willst du vielleicht sogar weg aus deinem Kreis, weil du dich allein und isoliert fühlst? Alles, was in dir entstanden ist, darf sein. Vielleicht hast du bemerkt, dass dein Kreis auch Ecken und Kanten hat – oder sich nicht ganz schließen lässt oder ramponiert ist. Mit all dem werden wir uns in den nächsten Kapiteln auseinandersetzen.

# Auf ewig Kind?

---

Unser Leben zwischen Zeugung und dem dritten Lebensjahr ist die prägendste Zeit und trotzdem können wir uns nicht oder nur wenig konkret daran erinnern. Was aber in dieser Zeit festgeschrieben wird, sind die damals entwickelten Überzeugungen. Wir nehmen sie heute noch wie ein Echo aus dieser Zeit in uns wahr, denn sie beeinflussen unser Denken und Handeln stark.

Da unsere Eltern für das familiäre Klima und die Erfüllung und Erfüllung unserer Bedürfnisse zuständig waren und somit für eine Umgebung, in der wir uns entfalten konnten, bedeutet Elternschaft die ultimative Einladung und Selbstverpflichtung, sich mit sich selbst und dem eigenen Gewordensein auseinanderzusetzen. Tun Eltern das nicht, bleiben diese Entwicklung und die Schadensbegrenzung an der nächsten Generation hängen.

Sorgten deine Eltern – aus welchen Gründen auch immer – nicht für so ein Gedeihen und wurden diese Bedürfnisse nicht erfüllt, hast du dich als Kind angepasst und Strategien entwickelt, um die Beziehung zu deinen Eltern, also deinen überlebenssichernden Bindungspersonen, zu gewährleisten und zu schützen. Du hast dich eingefügt und hattest ein exzellentes Gespür dafür, was deine Eltern an dir mögen oder ablehnen. In der Psychologie nennt man das auch *adaptive Überlebensstrukturen*. Wir nennen sie Kreisverschlüsse oder gestopfte Löcher im Gartenzaun: Das sind all jene Strategien, die dir von außen nach innen ein Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Halt geben. Sie halten deinen Kreis fest zusammen, weil er sich durch deine Anpassungsleistung verbogen und verschoben hat und vielleicht sogar an der einen oder anderen Stelle gebrochen ist. Der Kreisverschluss flickt den Zaun wieder zusammen. Irgendwie.

Diese erfolgreichen kindlichen Anpassungsvorgänge, dein »Dich einfügen«, deine Zugeständnisse werden im Erwachsenenalter leicht zu einem beengenden Korsett deines Selbst, das deine Kreativität und deine Möglichkeiten schmerzhaft beschneidet.

Wir laden dich im folgenden Abschnitt ein, zu erforschen, welches Korsett du dir möglicherweise angezogen hast. Erkenne deine Kreisverschlüsse oder deine Lösungen, deinen Gartenzaun aufrechtzuerhalten. Wir ermutigen dich mithilfe von Erfahrungen, dein Korsett Stück für Stück aufzuschnüren. Damit wollen wir dich in eine neue Aufrichtigkeit dir selbst und deinen Eltern gegenüber begleiten.

Ja, deine Eltern haben dir möglicherweise bei einigen Entwicklungsschritten nicht geholfen. Ja, es wäre schön, wenn sie die Verantwortung für ihr damaliges Tun übernehmen würden und wenn sie bereit wären, sich diesbezüglich heute anders zu verhalten. Aber was, wenn sie sich weiter so verhalten wie damals? Dann gilt es, der Realität ins Auge zu schauen, anstatt weiter zu hoffen, dass du endlich bekommst, auf was du schon seit deiner Geburt wartest. Dann ist es Zeit, dass du dich selbst aus diesem Grundgefühl herausarbeitest.

### ***Der Einfluss der Eltern auf die kindliche Entwicklung***

Übergänge von Lebensphasen (Pubertät, Adoleszenz, Berufseinstieg, Partnerschaft, Elternschaft, Midlife, Auszug der Kinder, Pensionierung, Tod von entscheidenden Menschen, Krankheit ...) werden oft von einer Zeit der Krise eingeläutet. In dir entsteht vielleicht ein Gefühl festzustecken, wie gefangen in einer Sackgasse zu sein. Doch was ist es wirklich, was uns festhält?

Dabei spielen die »einprogrammierten« Überzeugungen aus den ersten drei Lebensjahren eine große Rolle. Um diese in ihrem vollen Umfang zu erkennen und dir darüber klar zu werden, woher sie kommen und ob sie heute noch hilfreich für dich sind,

kannst du dich im Folgenden selbst befragen. Welche Entwicklungsstufen sind möglicherweise für dich nicht ausreichend gut gelaufen? Was kannst du heute tun, um sie zum Abschluss zu bringen, um ganz zu werden?

Wenn eine der Entwicklungsstufen nicht vollständig gelungen ist, sprechen wir von einem Entwicklungsstrauma. Dieses Trauma, diese Verletzung, ist unterschiedlich tief, je nachdem wie sehr das kindliche Grundbedürfnis durch die Erziehenden unterdrückt und missachtet wurde.

Deine Entwicklung (und die aller anderen Menschen) lässt sich in fünf Stufen unterteilen, die zwischen deiner Zeugung und deinem dritten Lebensjahr liegen. Deine Entwicklung beginnt also schon vor deiner Geburt und entsprechend vorher beginnt bereits die Verantwortung deiner Eltern für dich. Der Zustand und das Mindset deiner Eltern während der Schwangerschaft und während deiner Kindheit, also ihre Einstellung und ihre Art, was und wie sie über dich dachten, sich auf dich bezogen haben, mit dir und der Welt umgegangen sind, dringt ganz tief in die Erde, in die Wurzeln deines Kreises ein.

Überlege dir beim Lesen der fünf Stufen, wie sie in deinem Leben verlaufen sind. Vielleicht weißt du über einzelne Stufen nicht Bescheid, hast zum Beispiel noch nie daran gedacht, mit deinen Eltern über dein In-die-Welt-Kommen zu sprechen und sie zu fragen, wie das damals war, wie ihre Beziehung war, ob sie sich über die Schwangerschaft gefreut haben. Möglicherweise ist jetzt eine gute Gelegenheit dafür, es anzusprechen.

Wenn allerdings unser Vorschlag ein »Das mach ich sicher nicht!« in dir auslöst, dann sehen wir genau das als Einladung, etwas über eure Beziehungskultur zu lernen und dich zu fragen, ob du hier über dich hinauswachsen kannst und willst. Wenn das für dich zu emotional überflutend ist, deine Eltern nicht mehr leben oder du sie gar nicht kennst, gibt es vielleicht Verwandte, Freunde, Geschwister, Organisationen, die dir weiterhelfen können.

Anhand der **Lebensgefühlssätze** im folgenden Abschnitt kannst du erahnen, wo du beginnen kannst, dein Korsett aufzu-

schnüren und deine Überzeugungen auf ihre heutige Gültigkeit zu überprüfen. Vielleicht taucht einer dieser Sätze gerade wieder in deiner Paarbeziehung auf und du versuchst, dort das nachzuholen, was dir als Kind verwehrt wurde: eine positive Spiegelung. Die Übungen nach jeder Stufe können dich dabei unterstützen, deinen Selbstwert wieder von innen zu stärken und dich von emotionaler Bestätigung und somit Abhängigkeit frei zu machen.

### **1. Stufe: Gewollt werden**

Bereits kurz nach deiner Zeugung bemerkte deine Mutter und bald darauf auch dein Vater, dass du im Bauch deiner Mutter existierst. Der mütterliche Organismus schüttete während der Schwangerschaft einen Hormoncocktail aus und der wirkte direkt und ungefiltert auf dich. Auch nach der Geburt waren etwaige emotionale Belastungen deiner Eltern kontinuierlich für dich als Säugling zu spüren. Die Fähigkeit deiner Eltern, dich zu beruhigen, spielt eine maßgebliche Rolle für deine spätere Selbstregulation.

Warst du ein Wunschkind oder war einer der beiden ambivalent oder lehnte dich tatsächlich ab? War deine Mutter durch die Schwangerschaft überfordert, weil sie zum Beispiel in unsicheren finanziellen oder emotionalen Verhältnissen lebte? Ist die Schwangerschaft »passiert«? Musste deine Mutter aufgrund der Schwangerschaft und deiner Geburt ihren Job, ihre Ausbildung, ihre Karriere abbrechen? Bist du an ihrem Leben »schuld«?

Wie du in die Welt eingeladen worden bist, wie du neun Monate getragen worden bist und wie du in der Welt begrüßt worden bist, erzeugt ein nachhaltiges Lebensgefühl, etwa ein Wohl- oder aber ein Unwohlsein in Gruppen: *Niemand mag mich. Niemand freut sich, wenn ich komme. Ich gehöre nicht dazu. Ich bin allein.* Das sind entsprechende Lebensgefühlsätze und innere Überzeugungen, die sich in dir festigen können.

*Esther ist ein Kind eines Urlaubsflirts ihrer Mutter. Niemand kennt den Vater, aber die Mutter wollte sie trotz dieser Umstände bekommen, obwohl sie niemanden hatte, der sie finanziell unterstützen konnte. Also musste sie bald nach der Geburt wieder arbeiten gehen.*

*Esther wurde in ihrem Bettchen entweder bei der Nachbarin oder bei der Großmutter abgestellt, die sie mit abgepumpter Milch fütterten. Darüber hinaus wurde Esther mit nichts genährt. Dieses Gefühl, allein zu sein, konnte Esther in dieser Zeit noch nicht aussprechen, es wurde nicht in Worten abgespeichert, sondern als Körperwahrnehmung, für die es keine Sprache gibt. Auch heute können Worte diese Körperwahrnehmung nicht wettmachen – egal wer es auch sagt, egal wie oft sie hört, dass sie nicht allein ist, es bleiben nur Worte. Esther vertraut sicherheitshalber nur sich selbst.*

### **Erfahrung: Selbstbeeltern durch Umarmen**

Umarmen bis zur Entspannung ist eine vom US-amerikanischen Therapeuten David Schnarch empfohlene Methode, um eine tiefere Verbindung zu deinem/deiner Partner:in aufzubauen und gleichzeitig dich selbst besser in den Griff zu bekommen. Es verwandelt eine einfache Umarmung in einen Zugang zu eurer Beziehung und in eine Möglichkeit, sie zu verbessern. (Wenn du Single bist oder sofort eine Umarmung brauchst, probiere den »Butterfly Hug« auf Seite 31.)

Bereitet euch beide auf die Erfahrung vor, indem ihr euch ein paar Minuten Zeit nehmt, zur Ruhe kommt und sich euer Herzschlag beruhigt. Stellt euch dann mit ein paar Schritten Distanz voreinander. Nehmt einen ausgeglichenen, sicheren Stand ein, bei dem ihr beide Füße gleichmäßig belastet. Schließt eure Augen, atmet tief ein und entspannt euch von Neuem. Öffnet eure Augen und, wenn ihr beide so weit seid, bewegt euch vorwärts, ohne eure entspannte Körperhaltung aufzugeben, bis ihr jeweils einen Fuß zwischen die Füße eures Gegenübers bewegt habt. Stellt euch dicht genug heran, damit ihr bequem eure Arme umeinanderlegen könnt, ohne das Gefühl, die Balance zu verlieren, und damit ihr euer Gegenüber nicht aus dem Gleichgewicht zieht oder schiebt. Verändert eure Haltung so, dass es für euch jeweils körperlich angenehm ist. Entspannt euch in die Umarmung hinein und vergesst nicht, zu atmen. Es werden sicher viele Gefühle in euch beiden auftauchen. Nehmt eure Widerstände

wahr, aber gebt ihnen nicht unmittelbar nach. Sprecht danach miteinander über die Erfahrungen. Oftmals muss man dafür zwar an mehreren Tagen pro Woche über mehrere Monate hinweg üben, aber du wirst über die Verbesserungen verblüfft sein.<sup>2</sup>

## **2. Stufe: Verstanden werden**

Nach der Geburt warst du darauf angewiesen, dass deine Mutter oder dein Vater dich versteht, obwohl du noch nicht sprechen, sondern nur schreien konntest. Wurde das deinen Eltern zu viel? Haben sie dich manchmal oder öfter einfach schreien lassen, bis du vor Erschöpfung eingeschlafen bist? Haben deine Eltern deine Bedürfnisse missverstanden oder gar ignoriert? (Je nachdem wie alt du bist, war das leider eine gängige Empfehlung an junge Mütter.) Dadurch bilden sich Lebensgefühlssätze wie: *Niemand versteht mich. Es hat alles keinen Sinn. Ich muss alles allein machen. Ich muss mich anstrengen und besser werden. Ich bin allein.*

Was daraus später werden kann, zeigt Josefs Beispiel:

*Josef ist Geschäftsführer eines renommierten öffentlichen Unternehmens. Sein Leben ist geprägt von Ehrgeiz und Fleiß. Früh schon war er Klassensprecher, dann Schul- und schließlich Landesschulsprecher. Trotz seines äußerlichen Erfolges leidet Josef vermehrt unter seinen emotionalen Ausbrüchen. In seinem Büro schleudert er immer wieder in Wutanfällen etwas von seinem Schreibtisch an die Wand – Bücher, Bildschirme, Laptops, Mobiltelefone. Die Sekretärin im Vorzimmer seines Büros reagiert nicht einmal mehr darauf. Allerdings passiert ihm das auch in unterschiedlichen Sitzungen, in denen er sich unverstanden fühlt, und schreit dann Sätze wie »Warum versteht mich keiner? Sprech ich Chinesisch?«.*

### **Erfahrung: Eine Bitte formulieren**

Wandle deine Vorwürfe in Bitten um. Wie würdest du deine Eltern, deinen Partner, deine Mitarbeiter um etwas bitten? Achte dabei auf deinen inneren Zustand. Es kann hilfreich sein, wenn du dir vorstellst, dass du in einem Geschäft eine Verkäuferin um etwas bittest, also einen Menschen, zu dem du keinen emotionalen

Bezug hast. Die Wahrscheinlichkeit, dass du dann etwas bekommst, erhöht sich dramatisch. Später im Buch lernst du »Mentologe« kennen, mittels derer du solche Situationen ausprobieren und dabei lernen kannst, deinen inneren Zustand zu regulieren.

### **Erfahrung: Butterfly Hug – sich selbst umarmen**

Diese kleine Erfahrung kombiniert Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit. 1997 setzten die Traumatherapeuten Lucina Artigas und Ignacio Jarero bei der Betreuung der Überlebenden des Hurricans Pauline in Mexiko erstmals den Butterfly Hug ein. Seitdem ist er fester Bestandteil in vielen Traumabehandlungen. Es ist eine immer zur Verfügung stehende Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und aus emotional überfordernden Situationen auszusteigen. Wichtig dabei ist die Kombination aus Berührung und gedanklicher Fokussierung auf den Körper.

Kreuze deine Arme vor der Brust, sodass deine Hände deine Schultern oder dein Schlüsselbein berühren. Schließe die Augen und atme tief. Bewege deine Hände sanft hin und her und streichle dich selbst oder klopfe sanft mit deinen Fingerkuppen auf dein Schlüsselbein, deinen Halsansatz und deine Schultern.

### **3. Stufe: Autonomie**

Ungefähr mit dem zweiten Lebensjahr hast du erkannt, dass es einen Unterschied zwischen dir selbst, deiner Mutter und deinem Vater gibt. Du hast begonnen, Nein zu sagen und damit zum Ausdruck gebracht: »Ich bin nicht du.« Da du noch keine bewusste Idee davon hattest, wer du selbst bist, konntest du deine Autonomie zunächst nur über das Gegenteil deines Gegenübers definieren. Damit endete die Zeit, in der deine Eltern alles süß fanden, was du tust, und die Zeit ihres immerwährenden Ja – ein herber Verlust für dich als Kind.

Durftest du als Kind dein Selbst entdecken oder war das nicht oder nur eingeschränkt möglich? Haben dich deine Eltern (kennen-)»lernen« wollen, wenn du ihnen fremd warst? War dein eigener Kreis willkommen oder bedrohlich? Ist es deinen Eltern

gelingen, sich mit dem »Fremden« anzufreunden, oder haben sie es bekämpft? Durftest du dich in die Autonomie bewegen? Wurdest du beschützt oder warst du familiärem Mobbing ausgesetzt, ohne dass ein Elternteil für dich eingetreten ist?

Hier entstehen Lebensgefühlsätze wie: *Ich muss alles richtig machen. Ich muss gefallen. Wenn ich mich zeige, wie ich bin, werde ich abgelehnt. Verheimlichen und Lügen ist eine gute Strategie. Ich muss brav sein. Wenn ich Nein sage, wird jeder mich hassen. Ich bin uninteressant. Meine Emotionen sind unwichtig. Ich bin unwichtig. Ich darf niemanden in die Nähe lassen, an mich ranlassen.*

In der Serie *Hillary* erzählt die einstige US-amerikanische First Lady, Außenministerin und Präsidentschaftskandidatin Hillary Clinton stolz, wie ihr Widerstandsfähigkeit eingemöpft wurde. Als Vierjährige wurde Hillary wegen einer Schleife im Haar von anderen Kindern in der Nachbarschaft gehänselt und gemobbt. Ihre Mutter reagierte auf ihre verängstigt ins Haus laufende Tochter mit den Worten: »In diesem Haus ist kein Platz für Feiglinge. Du gehst wieder nach draußen und überlegst dir, wie du mit dem umgehen willst, was diese Kinder tun.«<sup>3</sup>

So wird man nicht widerstandsfähig. So wird man kalt und distanziert und maskiert sich. So lernt man, dass es gut ist, unterschiedliche Gesichter für unterschiedliche Situationen zu haben, anstatt immer man selbst zu sein. So kann man vieles werden, nur nicht glücklich.

### **Erfahrung: Mutprobe**

Mache etwas Positives, das für dich völlig untypisch ist, wenn du zu deinen Eltern gehst: Bringe ihnen etwas mit, das nur ihnen schmeckt. Oder lade sie zum Essen ein – anstatt immer deinen Vater bezahlen zu lassen. Oder überrasche deine Eltern mit einer innigen Umarmung – statt des üblichen Händedrucks. Achtung: Deine Absicht darf nicht sein, sie zum Narren zu halten. Es soll ein erster Schritt sein, der dir Mut gibt, nicht nur etwas untypisch Positives zu machen, sondern dich irgendwann tatsächlich so zu zeigen, wie du bist.

#### 4. Stufe: Exploration

Diese Stufe setzt meist gleichzeitig oder kurz vor oder nach Beginn der Autonomiephase ein. Du entdeckst nun die Welt um dich herum. Du öffnest alle Schubladen im Zimmer, ziehst an der Tischdecke und steckst deinen Finger in die Steckdose. Oder du läufst plötzlich los, egal, ob da eine befahrene Straße oder ein Abgrund vor dir ist. Doch du prüfst als Kind mit einem Blick zurück, ob deine Eltern noch hinter dir sind. Wie war ihr Blick? Völlig geschockt? Vor Wut verzerrt? Dich bewertend? Oder einladend? Durftest du dich wegbewegen und die Welt entdecken oder wurdest du eingeschränkt, weil aus Sicht deiner Eltern die Welt voller Gefahr ist? Dann entstehen Lebensgefühlsätze wie: *Die Welt ist gefährlich. Ich schaffe das sowieso nicht. Ich werde scheitern. Das ist unerreichbar. Wenn ich etwas probiere, werde ich allein dastehen.*

#### 5. Stufe: Sexualisierung

Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr bemerkst du, dass es einen Unterschied gibt zwischen Mädchen und Jungs, und das erscheint dir interessant. War das erlaubt? Oder hast du jetzt schon erkannt, dass es besser ist, sich selbst zu verbergen? Oder wird deine Erkundung von Erwachsenen missverstanden? Oder gar missbraucht?

Dann entstehen Lebensgefühlsätze wie: *Alle Männer/Frauen sind schlecht. Ich bin selber schuld an meinen Beziehungsproblemen. Sich als sexuelles Wesen zu erleben ist verboten. Mein Körper ist falsch. Meine sexuellen Gelüste muss ich verstecken.*

### ***Du hattest als Kleinkind keine Wahl***

Es ist uns wichtig zu betonen, dass Schutzmechanismen und Strategien keine willentlichen Entscheidungen von Kindern sind, sondern eine unwillkürliche Reaktion des Gehirns auf wahrgenommene Unsicherheit. Es ist eine normale Anpassung auf ab-

normale Umstände, die versucht, das Überleben zu sichern – **und** gleichzeitig Schaden anrichtet, weil dein wahres Selbst darüber verloren geht und du den Kontakt zu dir verlierst. Im Sinne der Entelterung müssen wir, statt die Verantwortung für die Anpassung zu übernehmen und so zu tun, als ob wir als Kind eine bewusste Wahl gehabt hätten, etwas entschieden oder zugelassen hätten, uns fragen, wie und wodurch uns unsere Eltern dorthin gebracht haben. Wir müssen uns fragen, wie es unseren Eltern gelungen ist, uns *nachhaltig und bis heute* klein, brav, unsichtbar, trotzig oder wütend zu halten. *Diesen* Eltern gilt es zu begegnen, das zieht dir das Korsett aus und führt dich zuallererst in eine gewisse Haltlosigkeit und in einen gefühlten Kontrollverlust, weil dir deine alten Überzeugungen keine Stütze mehr sind und in sich zusammenfallen. Aus deinem alten Normal entwickelt sich dein neues Super.

Die Wut, die an dieser Stelle auf Eltern entstehen kann, ist nachvollziehbar und verständlich: »*Warum haben meine Eltern das neueste Handy, setzen sich mit den neuesten Technologien auseinander, sind also durchaus an Weiterentwicklung interessiert – in unserer Beziehung bleiben sie aber im letzten Jahrtausend stecken?*«

Es gibt eine schöne Geschichte über die Wut und die Traurigkeit, die sich an einem See zum Baden treffen. Die beiden legen ihre Kleider ab und steigen nackt in den See. Da es die Wut immer so eilig hat, hetzt sie auch ganz schnell wieder aus dem Wasser. Aber da die Wut bekanntlich »blind« ist, nahm sie sich die erstbesten Kleider, die sie finden konnte – und es waren die der Traurigkeit. Und so ging die Wut als Traurigkeit verkleidet davon. Und als nun die Traurigkeit ganz bedacht aus dem Wasser stieg, bemerkte sie, dass ihre Kleider verschwunden waren, und zog die Kleider an, die noch da waren. Und so sagt man, begegnest du immer wieder der grausamen, blind um sich schlagenden Wut. Doch wenn du genau hinschaust und dir Zeit nimmst, kannst du sehen, dass diese Wut, die du siehst, nur eine Verkleidung ist, eine Maske; und dass sich hinter der Maske der Wut in Wahrheit die Trauer verbirgt.<sup>4</sup>

# Ein neues Denken

Erziehung und Sozialisation bedeuten, dass man ständig von anderen lernt und angeleitet wird, um die Herausforderungen des Lebens bewältigen und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen zu können. Doch als Erwachsener liegt es an uns selbst, uns mit neuen, sinnvollen Dingen auseinanderzusetzen und uns weiterzuentwickeln. Wir sind für unseren eigenen Kreis verantwortlich. Wir möchten dich dabei unterstützen, deinen Platz im Kreis zu finden und als eigenständiger Mensch mit eigenen Vorstellungen, Gedanken, Meinungen und Werten in Beziehung zu deinen Eltern zu stehen.

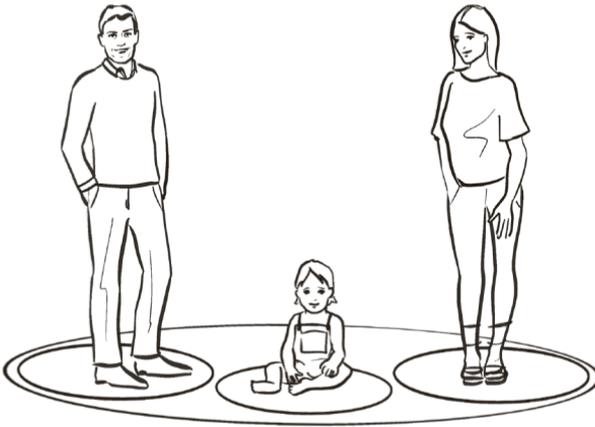
# Ich meistere mein Leben selbst – und nicht allein

---

Menschen kommen mit Grundbedürfnissen in diese Welt. Zwei dieser Bedürfnisse stehen einander scheinbar widersprüchlich gegenüber: Zum einen gibt es das Bedürfnis nach *Zweisamkeit*, Verbindung, Kontakt, Zugehörigkeit, Innigkeit: *»Ich will mit dir, mit euch in Beziehung sein und wir beeinflussen einander.«* Dem gegenüber steht das Bedürfnis nach *Einsamkeit*, für sich sein, nach Autonomie, Einzigartigkeit, Selbstständigkeit, Freiheit, Unabhängigkeit: *»Ich bin anders als du. Ich unterscheide mich von dir. Ich kann mein Leben selbstverantwortlich in die Hand nehmen.«*

Die Erfüllung dieser Grundbedürfnisse – verkürzen wir sie auf Verbundenheit und Autonomie – wird schon während der Schwangerschaft im Mutterleib gewährleistet: Der werdende Mensch wächst täglich über sich selbst hinaus, darf sich entfalten und entwickeln und ist gleichzeitig in enger Verbindung zu einer anderen Person.

Kommt ein Baby dann auf die Welt, erwartet es, dass dieser Zustand weiter fortbesteht, dass da jemand ist, der immer da ist und der seinem Kreis weiterhin kreatives Wachstum und individuelle Entwicklung in sicherer und zuverlässiger Verbundenheit garantiert. Was neun Monate ganz von selbst, ganz natürlich funktioniert, muss nach der Geburt immer wieder in eine gesunde Balance gebracht werden. Im Idealfall wird ein Kind in den Paarraum, in eine »äußere Gebärmutter«, hineingeboren, der sich um seine Eltern aufspannt, die beide einen eigenen, ganzen Kreis haben.



Wie in einer äußeren Gebärmutter wächst das Kind im Paarraum der Eltern auf.

Der US-amerikanische Therapeut Murray Bowen, der Begründer der differenzierungsbasierten Familientherapie, nennt als Ziel die lebenslange Ausbalancierung dieser beiden Lebenskräfte, *die Differenzierung des Selbst*. Ist ein Mensch gut differenziert, ...

- ◇ ist er sich des Standorts seines Kreises bewusst.
- ◇ weiß er, dass er nicht allein auf der Welt ist und es in einer Beziehung eine realistische Einflussnahme aufeinander gibt.
- ◇ kann er während eines Konflikts, bei Kritik oder Ablehnung ruhig und klar genug bleiben, um ein rationales Denken, das in einer sorgfältigen Bewertung von Fakten verwurzelt ist, von einem durch Emotionalität getrüben Denken zu unterscheiden.
- ◇ stimmt das, was er entscheidet und sagt, mit dem überein, was er tut.
- ◇ kann er selbstlos handeln, während sein Handeln immer im besten Interesse der Gemeinschaft und eine wohlüberlegte Entscheidung ist und keine Reaktion auf emotionalen Beziehungsdruck.

- ◇ definiert er sich, ohne aufdringlich zu sein, und geht mit dem Druck auf ihn, doch nachzugeben, ohne Wischiwaschi um.<sup>5</sup>

Menschen mit hohem Differenzierungsgrad und hoher emotionaler Reife haben ein gut entwickeltes Selbst(wert)gefühl (Kreisgefühl) und sind lebendige Menschen. Hochdifferenzierte Menschen geben ihr Bestes und sind auch bereit, Anstrengungen und Mühen für das Gedeihen der Gemeinschaft in Kauf zu nehmen.

Sie können ...

- ◇ für ihre eigene emotionale Sicherheit sorgen, ohne dafür andere oder anderes zu brauchen.
- ◇ sich selbst trösten und beruhigen, anstatt dafür jemand anderen zu brauchen; sie müssen nicht immer gleich alles bereden oder mitteilen, was sie bewegt.
- ◇ Hilfe annehmen.
- ◇ im Sinne einer gelingenden Gemeinschaft zusammenarbeiten und alles tun, damit diese für sie selbst und alle anderen funktioniert.
- ◇ für andere ein sicherer Ort sein.
- ◇ ihren eigenen Körper wahrnehmen und in ihm zu Hause sein.
- ◇ gleichzeitig rational denken, während sie tiefe emotionale Verbindungen aufrechterhalten.
- ◇ sich selbst und ihren Weg wichtig nehmen, während sie die Auswirkung ihres Handelns auf ihre Mitmenschen mit in Betracht ziehen.
- ◇ ein eigenes Leben abgegrenzt von den ursprünglichen Familienverhältnissen aufbauen.
- ◇ Fragen stellen, anstatt Vermutungen anzustellen.
- ◇ ihre eigenen Gefühle wahrnehmen und mit ihnen der Situation entsprechend sozial angemessen umgehen.

- ◇ ihre Impulse gut kontrollieren.
- ◇ den Austausch mit anderen genießen, ohne ihre Wahrnehmung bedroht zu fühlen.
- ◇ sich für andere Menschen interessieren.
- ◇ den intimen Austausch mit anderen Menschen wertfrei genießen.
- ◇ Konflikte direkt und zeitnah ansprechen.
- ◇ realistisch und vorausschauend mit Stress umgehen.
- ◇ ihre Gedanken und Gefühle bewusst verarbeiten.
- ◇ ihren inneren Beobachter einschalten, wenn Emotionen hochsteigen.
- ◇ mit der Realität, den gegebenen Umständen klarkommen.
- ◇ Empathie und Humor in schwierigen Situationen einsetzen.
- ◇ sich selbst hinterfragen, sich selbst konfrontieren und ihre Fehler und Schwächen zugeben.
- ◇ den Raum zwischen Reiz und Reaktion immer weiter ausdehnen und ihn nutzen, um Alternativen zu finden.
- ◇ sich für neue Wege und Denkansätze öffnen.
- ◇ integer und ihren Werten gemäß bewusst handeln.
- ◇ Verantwortung übernehmen.
- ◇ Intimität zulassen.

Menschen, die ein niedrig differenziertes Selbst haben, erfüllen viele dieser Merkmale nicht. Sie haben ihren Kreis – so wie Astrid – in einen anderen oder in mehrere andere Kreise eingefügt (Überverbindung), sind nicht losgelöst. Sie sind davon abhängig, dass immer wieder jemand in ihren Kreis kommt, um ihn **gut** zu beurteilen. Befinden Astrids Eltern Astrids Kreis (ihre Kleidung) für nicht akzeptabel und stimmen ihrer individuellen Kreisgestaltung nicht zu, passt Astrid ihr Denken und Handeln schnell den Bewertern an, um ihnen zu gefallen und weiterhin

ihre Zustimmung und »Liebe« zu bekommen. Astrids Eltern haben so eine enorme Macht über das Befinden ihrer Tochter – solange die erwachsene Astrid damit erpressbar ist und glaubt, die Liebe ihrer Eltern zum Überleben zu brauchen: *Wir lieben dich, wenn du so bist, wie wir dich haben wollen.*

Je weniger das Selbst eines Menschen entwickelt ist, desto mehr beeinflussen andere sein In-der-Welt-Sein. Um dazuzugehören, spart Astrid also etwas aus, schneidet sich sozusagen etwas weg vom eigenen Kreis und steckt den Teil in eine Schublade. Dort, wo vorher Astrids Einmaligkeit war, ist nun Mutters Anerkennung, die den Kreis zusammenhält. Astrid aber versteckt und verheimlicht, wer sie wirklich ist, und führt ein Parallelleben in der Schublade des Verborgenen.

Dieses Parallelleben jedoch widerspricht Astrids Werten von Ehrlichkeit und Transparenz und setzt sie zunehmend in ein inneres Gewissensdilemma (das ihre Partnerin weiter schürt, die ihre Sichtbarkeit zunehmend einfordert). Der Druck auf Astrid steigt, ihre kindliche Anpassung zu hinterfragen und neue mutige, zu ihr passende, erwachsene Entscheidungen zu treffen – und einen neuen Preis zu bezahlen als den der Selbstaufgabe. Notwendigkeit führt zu Differenzierung.

Die Alternative zu Astrids Anpassungsverhalten ist, dass Menschen mit einem niedrig differenzierten Selbst ihrerseits in anderen Kreisen begutachtend und bewertend unterwegs sind und bestimmen wollen, was andere tun sollten und sie so unter Druck setzen. Das ist das, was Astrids Mutter mit Astrid macht.

Menschen mit einem geringen differenzierten Selbst opfern demnach die Verbindung zu ihren Nächsten, geben sie auf, um ihren Kreis, ihre Autonomie und Eigenständigkeit zu retten, oder sie opfern ihr authentisches Sein, geben ihren Kreis quasi auf, opfern ihre Integrität, damit die Beziehung bestehen bleiben kann. Es ist ein kindliches Entweder-oder. Es ist keine erwachsene Balance.

Bist du also niedrig differenziert, gibst du dem Anpassungsdruck, den Erwartungen deiner Eltern (immer noch) nach, fügst

dich ein und bekommst dadurch Anerkennung – zum Preis deiner Autonomie. Das ist auch der Preis für die familiäre Zugehörigkeit, den Astrid als Kind und bis heute als Erwachsene bezahlt.

Oder du sagst deinen Eltern, dass *sie* sich ändern sollen, und setzt sie so unter Druck, indem du deine Abgrenzung und Autonomie (über)betonest und an deine Eltern Beziehungsbedingungen stellst und damit forderst, dass sich deine Eltern einfügen. Es ist so, als ob du jetzt deinen Kreis über sie stülpen würdest und von ihnen verlangst, dass sie sich jetzt unterordnen, weil du endlich einmal an der Reihe bist. Kannst du hier einen trotzigen Unterton wahrnehmen?

Du bist auch wenig differenziert, wenn du die Verbindung zu deinen Eltern meidest, weil du meinst, ohne deine Eltern geht es dir besser als mit ihnen, weil du (nur) dann besser du selbst sein kannst. Wie gesagt: Differenzierung bedeutet, einmalig *du* zu sein *und* zugewandt in Verbindung zu bleiben, die Beziehung zu deinen Eltern den heutigen Umständen gemäß zu gestalten. Differenzierung bedeutet ein Aussteigen aus den Kreisen anderer, rein in deinen Kreis. Es bedeutet ein Loslösen aus einer Einfügung – um dann zu schauen, was *jetzt* mit den anderen möglich ist. Wenn du losgelöst und *eigenständig* bist.

Das gilt für die Beziehung zu deinen Eltern ebenso wie für die Beziehung zu deinen Geschwistern, Großeltern, deinem Partner und, falls du selbst Kinder hast, später auch in dieser Beziehung. Es gilt auch in engen Freundschaften und in der Arbeitswelt: Der Endpunkt von Differenzierung ist dein Wille und deine Fähigkeit, deine Angst vor dem nächsten Schritt zu überwinden, dir selbst zu vertrauen und demgemäß deine Entscheidungen zu treffen. Wir können deine bisherige Lebensgeschichte nicht ändern – wir können dich aber zu positiven Entwicklungen einladen.

Jutta erzählt: *Als ich geboren wurde, wohnten meine Eltern für ein halbes Jahr im Haus der Eltern meines Vaters. Aus der Sicht meiner Großmutter waren meine Eltern viel zu früh Eltern geworden. Meine Mutter, ihre Schwiegertochter, war ihr von Anfang an*

*suspekt. Oder war sie gar schuld an allem? An mir? Jedenfalls gab es eine Situation, die die Dynamik zwischen meiner Großmutter und meiner Mutter sehr gut beschreibt: Als meine Mutter eines Tages mit mir spazieren war, räumte meine Großmutter den Schrank meiner Mutter um. Aufgebracht ging sie zu meiner Großmutter und fragte, warum sie das gemacht habe. Meine Großmutter sagte erstaunt: »Ich habe ihn dir doch nur richtig eingeräumt!«*

Kannst du den Kreisübertritt der Großmutter sehen? Wie sie versucht, ihre Schwiegertochter in die Einfügung zu manövrieren? Wie sie versucht, den Garten der Schwiegertochter umzupflanzen? Und wie sie es verkauft als *»Ich habe es ja nur gut gemeint!«*?

### **Erfahrung: Wer ist in wessen Kreis unterwegs?**

Du kannst jetzt beginnen, mit deinem Kreis und den Kreisen der anderen zu experimentieren. Du kannst die Erfahrung auch mit einer Freund:in machen oder mit deiner Partner:in. Wir arbeiten in unserer Praxis mit Hula-Hoop-Reifen. Du kannst aber auch ein Seil oder ein Klebeband verwenden, um deinen Kreis am Boden aufzulegen. Nimm deinen Platz ein.

Leg nun die Kreise eines Elternteils dazu. Du kannst in die Elternkreise jeweils ein Paar Schuhe stellen. Experimentiere nun damit, was in dir, in deinem Körper, passiert, wenn du etwa die Schuhe deiner Mutter in deinen Kreis stellst. Wie ist deine Reaktion darauf? Was passiert in deinem Körper? Hast du einen Bewegungsimpuls? Was denkst du?

Was sind die Worte deiner Mutter, wenn sie uneingeladen in deinen Kreis kommt? Mit welcher Absicht kommt sie ungefragt in deinen Kreis? Was will sie in deinem Kreis? Was passiert, wenn du ihren Kreis nun über deinen legst?

Stell nun die Schuhe und den Kreis wieder zurück. Nun kannst du ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du in den Kreis eines deiner Elternteile steigst.

Wie fühlt es sich an, gemeinsam mit deiner Mutter in ihrem Kreis zu stehen? Ist sie gefühlt überhaupt anwesend – oder ist sie

immer in anderen Kreisen unterwegs (im Kreis deines Vaters, in deinem, im Kreis ihrer eigenen Eltern oder Geschwister?) oder ist sie nie anwesend? Ist sie gefühlt immer außerhalb ihres Kreises irgendwo in der Vergangenheit oder in der Zukunft unterwegs? Wo stehen ihre Schuhe? Denkst du den Satz: »Meine Mutter sollte ...!«, und willst ihr damit deinen Kreis, deine Vorstellungen überstülpen?

Geh wieder in deinen Kreis zurück. Stell nun als Experiment die Schuhe deiner Mutter außerhalb ihres Kreises hin. Nehmen wir an, sie ist gedanklich in der Zukunft und sorgt sich. Du kannst auch einen andern Kreis dazunehmen, vielleicht den Kreis deines Vaters, und die Schuhe deiner Mutter in seinen Kreis stellen. Das wäre ein Bild eines Elternpaares, in dem die Frau für ihren Mann denkt, sich sorgt: »Jetzt hast du heute schon wieder so viel Essen eingekauft! Du solltest wirklich weniger essen!«

Schau dir dazu auch folgende Abbildung an:



Die Mutter dringt in den Kreis des Sohnes ein.

Hier siehst du, wie sich eine Mutter in das Leben ihres Sohnes einmischt. Sie steigt in seinen Kreis, dringt damit gleichzeitig auch in seinen Paarraum ein und stellt eine besorgte Frage. Was in der Abbildung gut sichtbar wird, ist der leere Kreis rechts hinten im Bild: Die im Kreis ihres Sohnes anwesende Mutter ist in ihrer Paarbeziehung und in ihrem Kreis abwesend. Da ist niemand. Eine überanwesende Mutter, die gleichzeitig nicht wirklich da ist.

Achtung: Ob sich ein Kreisübertritt wie eine Grenzverletzung anfühlt, bewertet der Kreisinhaber! Es wird in ihm lesbar (dazu später noch), wie angenehm oder unangenehm der uneinladene Besuch und die Frage der Mutter sind. Rollt er (innerlich) die Augen, weil in seinen Kreis eingedrungen wurde? Hört er einen Vorwurf oder fühlt er echte Anteilnahme und Interesse? Wie meint es seine Mutter?

Wenn ein »Du solltest ...«, also die Aufforderung, dich zu verändern, und Angst oder hohe Emotionalisierung mitschwingen, ist es immer Ersteres und bedeutet: *»Mach was, iss was, damit es mir besser geht, damit ich mich nicht mehr fürchten muss.«* Dann ist es – so wie bei Astrid – ein Einfügungsversuch.

### **Erfahrung: Weißt du es für die anderen besser?**

Wir sind sehr gerne Expert:innen für die Kreise anderer Menschen. Wir glauben auch daran, dass es in dir eine Liste mit guten Ideen für deine Eltern gibt: Wie sie damals hätten sein sollen, was sie hätten tun oder lassen sollen. Was sie heute anders machen sollten – oder verändern könnten. Schreib diese Liste in dein Notizbuch zur Entelterung:

- ◇ Mein Vater sollte ...
- ◇ Meine Mutter sollte ...

Wenn du damit fertig bist, tausche die Personen und nimm alle guten Ideen mit zu dir in deinen Kreis, in deinen Garten. Lebe das, was du anderen rätst. Sei Vorbild, be the change. Raus aus dem Kreis deiner Eltern – rein in deinen Kreis. Das ist schon der erste Schritt deiner Entelterung.