

SUSANNE HÜHN



Heile die Wunden deiner Kindheit

*Traumatische Kindheitserfahrungen und
toxische Erziehung überwinden*

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Umschlaggestaltung und Layout: ki36 Editorial Design,
Sabine Krohberger

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8408-5

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8408 02_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Leichtigkeit und inneren Frieden erfahren

Der emotionale Rucksack, den wir seit Kindestagen schultern, sieht bei jedem von uns anders aus. Dabei gibt es allerdings auch Überschneidungen, je nachdem, welcher Art von toxischem Beziehungsverhalten wir ausgesetzt waren. Die größten Gemeinsamkeiten lassen sich erkennen bei Kindern von:

- **depressiven Eltern oder Elternteilen**
- **narzisstischen Eltern oder Elternteilen**
- **co-abhängigen oder co-narzisstischen Eltern oder Elternteilen**
- **süchtigen Eltern oder Elternteilen**

In allen vier Fällen kann sich das betroffene Kind nicht frei entfalten, nimmt sich zurück und entwickelt Strategien, um sich die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern zu sichern. Je nach elterlicher Problematik sind die einzelnen Verhaltensstrategien unterschiedlich, wenn auch gleichermaßen ungesund. Susanne Hühn zeigt anhand konkreter Beispiele, wie sich das Erleben eines Kindes von Fall zu Fall unterscheidet. So können wir die schädlichen Muster unserer Kindheit identifizieren und lernen, sie zu überwinden.

Einleitung

Glückliche Beziehungen halten uns gesund, das ist wissenschaftlich belegt. Sie reduzieren Stress und stärken unser Immunsystem. Nahezu jeder Mensch sehnt sich nach erfüllenden Beziehungen mit anderen Menschen. Ob es sich um Liebesbeziehungen, Arbeitsverhältnisse, Freundschaften oder um familiäre Bindungen handelt: Wenn wir freundlich und respektvoll miteinander umgehen, geht es uns besser. Wir sind glücklicher, stabiler und psychisch ausgeglichener. Wir können unser Leben viel besser meistern, wenn wir Teil eines gesunden sozialen Netzwerkes sind. Als die sozialen Wesen, die wir sind, brauchen wir ein harmonisches Gleichgewicht aus Geben und Nehmen. Wir wollen für andere Menschen da sein und uns gebraucht fühlen. Gleichzeitig wollen wir fühlen, dass wir nicht allein sind, wenn wir selbst Unterstützung, Gesellschaft und Zuspruch benötigen. Privat wie beruflich sehnen wir uns nach einer Gemeinschaft, in der wir sein dürfen, wer wir sind, und mit unseren Fähigkeiten und Talenten angenommen und wertgeschätzt werden. Umarmungen können heilen, ein liebes Wort kann Leben retten. Gesunde Beziehungen zu anderen Lebewesen, sei es Mensch oder Tier, sind machtvoller, als wir glauben.

Es gibt fünf einfache Punkte, an denen man eine gesunde Beziehung erkennt:

- 1.** Beide nehmen die verbalen Kontaktangebote des anderen an, statt sich gegenseitig zu ignorieren. Das gilt auch für elektronische Kontaktaufnahme wie SMS oder WhatsApp. Ein freundliches »Gerade passt es nicht« ist sehr viel besser als eine unwirsche Handbewegung.

- 2.** Beide erschaffen bewusst eine wertschätzende und fürsorgliche Umgebung, indem sie sich gegenseitig Gutes tun, statt sich bedienen zu lassen oder sich nur um sich selbst zu kümmern.
- 3.** Beide suchen bewusst nach den positiven Seiten des anderen, gehen auch bei Ärgernissen von der besten aller Möglichkeiten aus und sind dankbar für ihren Partner, statt sich gegenseitig niederzumachen und dem anderen die negativsten Absichten zu unterstellen.
- 4.** Beide begegnen sich auf Augenhöhe, respektieren sich gegenseitig und freuen sich am Erfolg und der Lebendigkeit des anderen.
- 5.** Beide übernehmen selbst die Verantwortung für ihr Wohlbefinden und sind gleichzeitig um das Wohl des anderen bemüht, statt entweder nur für den anderen da zu sein oder sich nur um die eigenen Belange zu scheren.

Diese fünf Punkte kann man mit einem Satz zusammenfassen: Praktizieren Sie Güte. Seien Sie also wohlwollend, auf gesunde Weise nachsichtig und freundlich. Schön wär's, denken Sie jetzt vielleicht, oder: Das ist leicht gesagt. Doch Sie spüren vielleicht auch, dass es stimmt.

Gleichermaßen machtvoll sind ungesunde Beziehungen. Wir werden emotional geradezu vergiftet, wenn wir uns ständig rechtfertigen, anpassen, wenn wir Geringschätzung erfahren oder wenn wir nicht so geliebt werden, wie wir wirklich sind, und uns deshalb immer wieder verbiegen müssen. Daher nennen wir ungesunde Beziehungen »toxisch«. Das vergebliche Werben und Kämpfen um Liebe, um Aufmerksamkeit, um Respekt und darum, wenigstens gehört, wenn schon nicht respektiert zu werden, schädigt uns weitaus mehr, als es uns bewusst ist.

In diesem Buch werden wir uns besonders intensiv mit ungesunden Beziehungsmustern beschäftigen, die aufgrund

einer narzisstischen Umgebung entstanden sind oder entstehen. Wir erkennen, was Narzissmus in uns anrichtet und wie sich der daraus resultierende Co-Narzissmus in unseren Beziehungsmustern zeigt. Außerdem beleuchten wir süchtige Beziehungsmuster, Co-Abhängigkeit sowie die Folgen von Depressionen eines nahen Angehörigen.

Die gute Nachricht ist: Es gibt immer die Möglichkeit, ungesunde Beziehungen zu verbessern oder, wenn es gar nicht anders geht, zu verlassen. Dazu brauchen wir nur eines zu lernen: uns selbst so zu lieben, wie wir es uns von anderen wünschen. Können wir das, dann sind wir emotional unabhängig von der Liebe anderer und können wählen, welche Menschen und Beziehungen uns guttun und welche nicht. Das klingt einfach, und das ist es auch. Doch »einfach« bedeutet nicht automatisch »leicht«.

Wir können anderen gegenüber nur gütig sein, wenn wir es uns selbst gegenüber sind.

Damit wir uns selbst so lieben können, wie wir uns das von anderen wünschen, brauchen wir etwas sehr Wichtiges: Das Wissen darum, wie es sich anfühlt, wirklich geliebt, wertgeschätzt und gut behandelt zu werden.

Genau diese Erfahrung fehlt uns offensichtlich, sonst müssten wir uns nicht auf ungesunde, unerfüllte und unbefriedigende Beziehungen einlassen, ob privat oder beruflich. Warum ist das so? Warum kennen manche Menschen das Gefühl, geliebt zu werden, und andere nicht? Warum hat das Leben ausgerechnet uns so schlechte Karten gegeben? Das ist doch ungerecht, könnte man meinen.

DAS LEBEN TEILT DIE KARTEN AUS

Es scheint, als hätten wir keine Chance zu gewinnen. Das Kartenblatt, welches uns das Leben zugewiesen hat, enthält anscheinend keine oder viel zu wenig Herzkarten. Doch das

täuscht. Wir alle haben ein Ass im Ärmel oder, besser gesagt, wir alle tragen eine ganz besondere Karte versteckt bei uns: das Herzass der Güte. Es wird uns bei unserer Geburt in die Wiege gelegt und gehört zur emotionalen Grundausstattung. Warum ist es versteckt? Weil wir durch unsere Erziehung im Laufe der Zeit noch sehr viele andere Karten erhalten haben. Alle Menschen, mit denen wir als Kinder zu tun hatten, haben uns ihre Sicht auf das Leben und ihre Art, Herausforderungen zu begegnen, zum Geschenk gemacht. Manches davon ist nützlich, vieles nicht. Einiges wiegt so schwer, dass es uns ernstlich belastet.

Bleiben wir noch einen Moment beim Bild des Kartenspiels: Das Herzass der Güte und damit auch der Selbstliebe ist im Spiel des Lebens immer der höchste Trumpf. Weil aber sehr viele Generationen die Erfahrung gemacht haben, dass das Herzass im Leben nicht viel zu zählen scheint, haben sie es abgewertet. Kriege, der Kampf ums pure Überleben, Machtmissbrauch, Willkür, Krankheit, Schicksalsschläge – alles, was uns verletzt und traumatisiert hat, hat immer wieder Kreuzkarten (jeder hat sein Kreuz zu tragen ...) auf den Tisch geworfen. Pik, auch als Schippe bezeichnet, hat ebenfalls überhandgenommen: Das Schicksal legt immer noch eine Schippe drauf, sagen wir, wenn es uns schlecht geht. Schwarze Karten scheinen stärker zu sein als das rote Herzass, und wir kommen uns ein bisschen naiv vor, wenn wir von Güte sprechen, statt auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben. »Güte« ist etwas für Romantiker und »Selbstliebe« etwas für Träumer oder für Egoisten, haben wir gelernt. Und so verstecken wir unseren höchsten Trumpf schamhaft, statt ihn auszuspielen. Wir verstecken ihn so gut, dass wir vergessen, dass wir ihn haben. Statt Herzkarten reichen wir in Beziehungen Karokarten über den Tisch. Das Karo sieht zumindest farblich aus wie ein Herz, es hat aber überall spitze Ecken. Um gesunde und für alle Beteiligten erfüllende Beziehungen und Freundschaften zu führen, müssen wir uns jedoch

gegenseitig die Herzkarten der Güte zuspiesen, anders geht es nicht.

Schon in der Kindheit haben wir womöglich Karokarten erhalten, an denen wir uns stachen, statt runde Herzkarten. Zudem mussten wir mit jeder Karte, die wir bekamen, auch Kreuz oder Pik mit aufnehmen. Was damit gemeint ist, darüber reden wir später. Jetzt haben wir einen riesigen Stapel vor uns liegen und können unsere Herzkarten nicht mehr finden. Kein Wunder, dass wir glauben, einer »normalen« Beziehung läge der Kampf um Liebe statt die Liebe selbst zugrunde, oder?

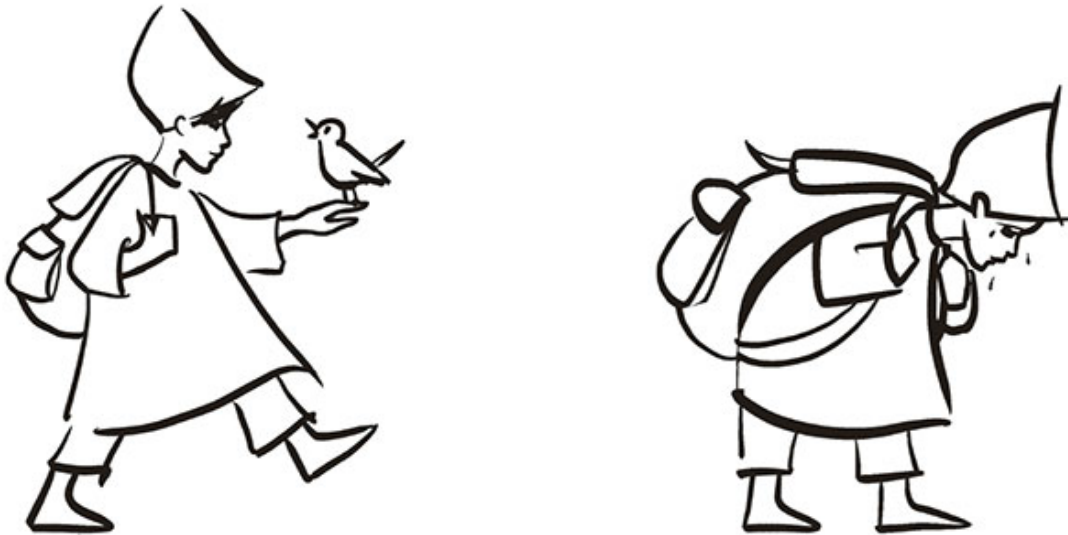
DIE WUNDEN UNSERER KINDHEIT VERURSACHEN EMOTIONALE LASTEN

Diese Karten und was wir sonst noch in unserer Kindheit an Verhaltensmustern und Glaubenssätzen mitbekommen haben, sind emotionaler Ballast, den wir mit uns herumschleppen. Damit wir sie uns besser vorstellen und damit arbeiten können, erschaffen wir in Gedanken einen Rucksack. Wir nennen ihn den »Rucksack unserer Kindheit«. Mit diesem Bild werden die emotionalen Lasten, die wir vielleicht tatsächlich auf unseren Schultern spüren, sichtbar.

Emotionale Lasten sind körperlich spürbar. Wie ein schwerer Rucksack drücken sie auf unsere Schultern.

Das Ziel dieses Buches ist es, aus dem schweren, vollgepackten Rucksack auf unserem Rücken einen leichten Rucksack werden zu lassen, in dem wir nur noch unsere wertvollen Herzkarten und die wichtigsten Erkenntnisse, die uns auf unserem Lebensweg helfen, mit uns führen. Dieser leichte Rucksack ist übersichtlich gepackt und einfach zu handhaben, sodass wir jederzeit mühelos auf seinen positiven Inhalt zugreifen können.

In dem vollgepackten Rucksack befindet sich auch das Herzass der Güte, das uns zeigt, wie man sich selbst liebt. Das »Herzass« ist ein inneres Bild, wir können es in uns finden.



DIE TOOLS, DIE IHNEN DAS BUCH ANBIETET

Wir brauchen unsere Vorstellungskraft, aber auch noch einige andere Hilfsmittel, um uns selbst näherzukommen und um zu lernen, positive Beziehungen zu führen.

Innere Bilder

Bilder berühren das Unbewusste in uns und helfen uns, unseren Gefühlen und dem, was wir wirklich wollen und brauchen, näherzukommen. Das Bild des Herzasses und des Rucksacks, den Sie auf Ihrem Rücken tragen, haben wir bereits beschrieben. Der Rucksack mitsamt seinem Inhalt steht zunächst für alles, was Sie in Ihrer Kindheit über Beziehungen und Bindungen zu sich selbst und zu anderen Menschen gelernt haben, Positives wie weniger Hilfreiches.

Unterschiedliche innere Anteile

Wir gehen davon aus, dass es in jedem Menschen verschiedene innere Anteile gibt, die unterschiedliche Bedürfnisse haben und sich in verschiedenen Teilen des Gehirns widerspiegeln. Wir unterscheiden in diesem Buch zwischen dem sogenannten inneren Kind, das dem limbischen System, dem Emotionalhirn, zugeordnet ist, und dem inneren Erwachsenen, der vernünftig, bewusst und abstrakt denken kann und seinen Ursprung im präfrontalen Cortex, in der Großhirnrinde, hat. Diese verschiedenen inneren Anteile mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten zu erkennen hilft uns dabei, uns selbst besser zu verstehen und uns nahezukommen.

Das innere Kind ist dem limbischen System zugeordnet, genauer gesagt der Amygdala, die ein Teil davon ist.

Innere Reisen

Die inneren Bilder und die unterschiedlichen inneren Anteile werden Sie in geführten inneren Reisen kennenlernen und erleben. Während der inneren Reisen interagieren die unterschiedlichen Anteile miteinander und Sie lernen sich selbst besser kennen. Wie ein Beobachter können Sie Ihren inneren Anteilen zuhören und zusehen und Sie lernen, in Kontakt mit ihnen zu kommen und mit ihnen zu kommunizieren.

Der bewusste innere Dialog

Wir reden ständig mit uns selbst, wenn auch meist unbewusst. Das ist ganz normal, fast jeder tut das. Wir diskutieren innerlich mit uns selbst und mit anderen, wir machen uns selbst Angst oder wir versuchen, uns zu beruhigen. Innere Anteile mit verschiedenen Meinungen, Stimmen und Gefühlen liefern sich Wortgefechte und rauben

uns den Schlaf. Mithilfe des bewussten inneren Dialoges hören wir diesen einzelnen inneren Anteilen zu, verstehen, was sie brauchen, und können auf diese Weise gesunde und vernünftige Entscheidungen für unser Leben treffen.

Die Arbeit mit dem leeren Stuhl

Damit Sie lernen, bewusst mit Ihren inneren Anteilen zu kommunizieren, statt unbewusst im inneren Dialog zu sein, stelle ich Ihnen eine einfache Technik vor, die sich durch das ganze Buch hindurchzieht: die Arbeit mit dem leeren Stuhl. Dabei stellen Sie zwei Stühle einander gegenüber. Sie setzen sich auf den einen Stuhl und stellen sich vor, der Mensch oder der innere Anteil, mit dem Sie reden wollen, sitzt Ihnen gegenüber. Nun sagen Sie alles, was Sie dem Gegenüber sagen möchten. Danach setzen Sie sich auf den Stuhl des gedachten Gegenübers und sprechen aus, was es zu Ihnen sagen möchte. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie fühlen können, was das Gegenüber, sei es ein anderer Mensch oder ein innerer Anteil, zu sagen hat!

DIE TOOLS, DIE SIE SCHON BESITZEN

Damit wir gemeinsam den Rucksack, den Sie mit sich herumschleppen und der Ihnen das Leben schwer macht, auspacken können, um das Herzass zu finden, braucht es neben den beschriebenen Tools auch von Ihnen etwas. Es sind Fähigkeiten und Ressourcen, die Sie bereits besitzen und die Sie bestimmt anderen Menschen oft, manchmal zu oft, zugutekommen lassen. Jetzt ändern wir die Zielgruppe: Sie wenden diese Fähigkeiten nicht bei anderen an, sondern bei sich selbst!

Geduld

Es hat einige Zeit gedauert, bis Sie zu dem Menschen geworden sind, der Sie heute sind. Wenn wir unser Verhalten und damit unser Fühlen ändern wollen, brauchen wir Geduld mit uns selbst, denn die alten Verhaltensweisen sitzen sehr tief.

Die Bereitschaft zum Mitgefühl

Sie sind verletzt und tragen schwer an den Wunden Ihrer Kindheit. Sie selbst, nicht die anderen. Mitfühlend mit sich selbst zu sein, haben Sie vermutlich nie gelernt. Doch genauso wie jeder andere sind auch Sie ein empfindsames Geschöpf, das den Wunsch nach Liebe hat. Unerfüllte emotionale Bedürfnisse sind wie emotionale Wunden, und damit eine solche Wunde heilen kann, braucht es vor allem eines: Mitgefühl. Statt dies bei anderen zu suchen, lernen wir, es uns selbst gegenüber zu empfinden.

Zeit!

Vielleicht sollten wir lieber sagen: die Bereitschaft, sich Zeit zu nehmen. Es mag ungewohnt sein, doch nehmen Sie sich bitte Zeit für sich selbst: um die Übungen durchzuführen, sie nachzufühlen und aufzuschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. Damit die Übungen nachhaltig wirken können, brauchen Sie ein wenig Freiraum, in dem Sie, bildlich gesehen, die Seele baumeln lassen können. Für Ihre Freundin könnten Sie bestimmt sofort eine halbe Stunde aufbringen, wenn sie um Hilfe rief – jetzt sind Sie an der Reihe. Denn auch wenn es Ihnen womöglich nicht bewusst ist: Es ruft in Ihnen um Hilfe. Sonst hätten Sie erst gar nicht so weit gelesen.

Sie dürfen die Fürsorge und Zeit, die Sie anderen so bereitwillig schenken, auch für sich selbst verwenden.

Die Bereitschaft, sich selbst zu glauben

»Das ist doch Spinnerei«, »Das bildest du dir nur ein« – solche und ähnliche Sprüche kennen Sie sicher. Doch damit wir mit inneren Bildern und inneren Botschaften arbeiten können, müssen wir bereit sein, das, was wir wahrnehmen, auch wirklich für »wahr« zu nehmen. Sich selbst zu glauben, was man fühlt, ist ein wichtiges Werkzeug, das trainiert werden kann und muss. Seien Sie einfach nur bereit, auszuprobieren, sich zu glauben. Mehr braucht es im Moment gar nicht.

Die Bereitschaft zur Ehrlichkeit

Wir sind Meister darin, uns selbst etwas vorzumachen. Leider macht uns Selbstbetrug handlungsunfähig. Auch wenn es verständlich ist, sich schmerzliche Erfahrungen schönzureden, so ist diese Angewohnheit doch wenig hilfreich, wenn wir unser Leben selbst gestalten wollen. Sie kennen sicher den Satz »Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende«. Damit wir ein ungünstiges Verhalten verändern können, brauchen wir die Bereitschaft, uns genau anzuschauen, was wir tun, warum wir es tun und was wir dadurch verhindern wollen. Es lohnt sich, ehrlich zu sich selbst zu sein, auch wenn es zunächst schmerzhaft ist.

DIE HERZKARTEN AUSSPIELEN

Jetzt wissen Sie, was Sie in diesem Buch erwartet. Wir werden uns ganz genau anschauen, was es mit dem oben erwähnten schweren Rucksack voller Spielkarten und anderem Zeug auf sich hat, wie und warum Sie all diese Karten erhalten haben, wie sie sich in Ihrem Leben auswirken und wie Sie sie loswerden können. Sie werden erkennen, dass Sie genügend Herzkarten mit sich tragen und dass Sie es selbst in der Hand haben, Ihre Beziehungen erfüllend zu gestalten. Sie werden erfahren, wie Sie liebevoll mit sich selbst umgehen, und Sie werden erleben, wie frei

man sich fühlt, wenn man unbeschwert die Herzkarten spielen kann.

Weil wir es so sehr gewohnt sind, in Beziehungen die zwar roten, doch scharfkantigen Karos statt die Herzen weiterzureichen, widmen wir uns als Erstes der Frage, woran wir diese erkennen.

1. Toxische Verhaltensmuster erkennen und verstehen

Wir haben ein Gefühl für das, was uns in Beziehungen guttut und was nicht. Es lohnt sich, dieses Gefühl zu stärken und zu lernen, ihm zu vertrauen.

Die Prägungen der Kindheit

Das Gefühl dafür, was gesund ist und was nicht, tragen wir als »emotionale Blaupause«, als gedachtes Herzass, in uns. Wir spüren es, wenn uns eine Beziehung nicht guttut. Doch wenn wir uns selbst und unserer warnenden inneren Stimme nicht trauen, sollten wir nach äußeren Anzeichen Ausschau halten.

TOXISCHE BEZIEHUNGEN ERKENNEN

Es gibt einige typische Kennzeichen für toxische Beziehungen:

- Wir haben das Gefühl, uns rechtfertigen zu müssen, wenn wir anderer Meinung sind als unser Gegenüber. Manchmal glauben wir uns selbst nicht mehr.
- Wir denken viel darüber nach, wie wir unser Gegenüber besänftigen oder wie wir ihm stärker gegenübertreten können.
- Wir stellen keine gerechtfertigten Forderungen an den anderen, weil wir Angst vor seiner Reaktion haben. Wir lassen uns stattdessen ausnutzen.
- Wir fühlen uns in der Gegenwart unseres Gegenübers kleiner und schwächer als sonst und wissen nicht, woher das kommt. Wir erhöhen den anderen und sind von ihm fasziniert, ohne dass er uns einen Anlass dafür gibt.
- Wir lassen uns manipulieren und zu Aussagen oder Handlungen treiben, die uns nicht entsprechen und mit denen wir uns nicht wohlfühlen. Wir entfremden uns von uns selbst.
- Wir können nicht Nein sagen und wir beschwichtigen uns selbst, um unseren Ärger darüber in Schach zu halten.

Wenn Sie sich in einem oder mehreren dieser Punkte wiederfinden, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass sich ungesunde – toxische – Elemente in Ihre Beziehung eingeschlichen haben.

Vielleicht fragen Sie sich, wie das passieren konnte. Die Antwort ist ganz einfach: Wenn wir als Erwachsene in einer toxischen Beziehung leben, dann ist das so, weil wir es nicht anders kennen. Gesunde Beziehungen zu führen muss man lernen, obwohl das Wissen darum, wie sich eine gesunde Beziehung anfühlen sollte, angeboren ist. Wir spüren es, wenn etwas nicht stimmt. Sogar Tiere sozialisieren sich untereinander. Wenn zum Beispiel ein Pferd nicht in seiner Herde aufwächst, sondern nur mit Menschen zu tun hat, kann es bissig werden, statt sich friedfertig und auf positive Weise herdenkonform zu verhalten.

Das instinktive Wissen darum, wie eine gesunde Beziehung aussieht und wie sie sich anfühlt, ist angeboren. Wir müssen unsere emotionalen Wunden heilen und wieder lernen, uns selbst und unserem Gefühl zu vertrauen.

Das Bedürfnis nach gesunden Beziehungen ist in uns angelegt, doch wie man diese führt, zeigt einem die »Herde« oder das »Rudel«, also die Familie. Wir wiederholen in unserem Erwachsenenleben das, was wir als Kinder gelernt haben, ob wir das wollen oder nicht. Denn als Kinder waren wir bedürftig und abhängig. Wir mussten uns den emotionalen Familienstrukturen anpassen, damit wir versorgt wurden und überleben konnten.

UNSERE FRÜHKINDLICHE SOZIALISATION BESTIMMT UNSER DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN

Als Kinder sind wir davon abhängig, dass es zumindest einen Menschen gibt, der uns mit dem versorgt, was wir brauchen: Sicherheit, Nahrung, positive Bestätigung, ein warmes Bettchen, Ruhe, Geborgenheit und so weiter. Uns ist oft nicht klar, wie sehr wir davon abhängig sind und wie verletzlich uns das macht. Wir sterben, wenn wir nicht versorgt werden. Das Baby oder Kleinkind weiß das und tut alles, was ihm möglich ist, um die Beziehung mit dem Menschen, der es versorgt, sicherzustellen. Es braucht ihn ja.

Wir kommen aus der innigsten Beziehung, die man mit einem Menschen nur haben kann, aus dem Bauch der Mutter. Schon als Embryo haben wir uns darauf verlassen, dass wir bekommen, was wir brauchen, ohne dass wir etwas dafür tun müssen – denn wir konnten ja noch gar nichts dafür tun! Mit dieser Erfahrung und diesem Vertrauen werden wir geboren. Wir erwarten zu Recht, dass es so weitergeht. Dass wir sein dürfen, wer wir sind, und versorgt werden, einfach weil wir da sind.

Wie groß ist der Schock, wenn wir erleben, dass es nicht immer so einfach ist. Unsere Eltern waren, bei aller Liebe, nicht immer die bedingungslos liebenden Versorger, die wir uns so sehr gewünscht hätten. Das konnten sie auch gar nicht sein, brachten sie doch die Erfahrungen inklusive der ungeheilten Wunden ihrer eigenen Kindheit mit sich. Auch sie konnten nur weitergeben, was sie selbst gelernt haben, ebenso wie ihre Eltern, unsere Großeltern. Das bedeutet: Unsere Großeltern haben einen Krieg erlebt oder sind während eines Krieges geboren worden. Das Herz aus Güte galt nicht das Geringste, stattdessen hagelte es Bomben. Doch auch in dieser Zeit brauchten die Kinder das Gleiche wie jedes Kind: Sicherheit und Geborgenheit, genug zu essen und ein warmes Bett.

Krieg bedeutet Hunger, Entbehrung, Verlust und Todesangst. Aus den traumatischen Erfahrungen, die unsere Großeltern und auch die Generationen davor machten,