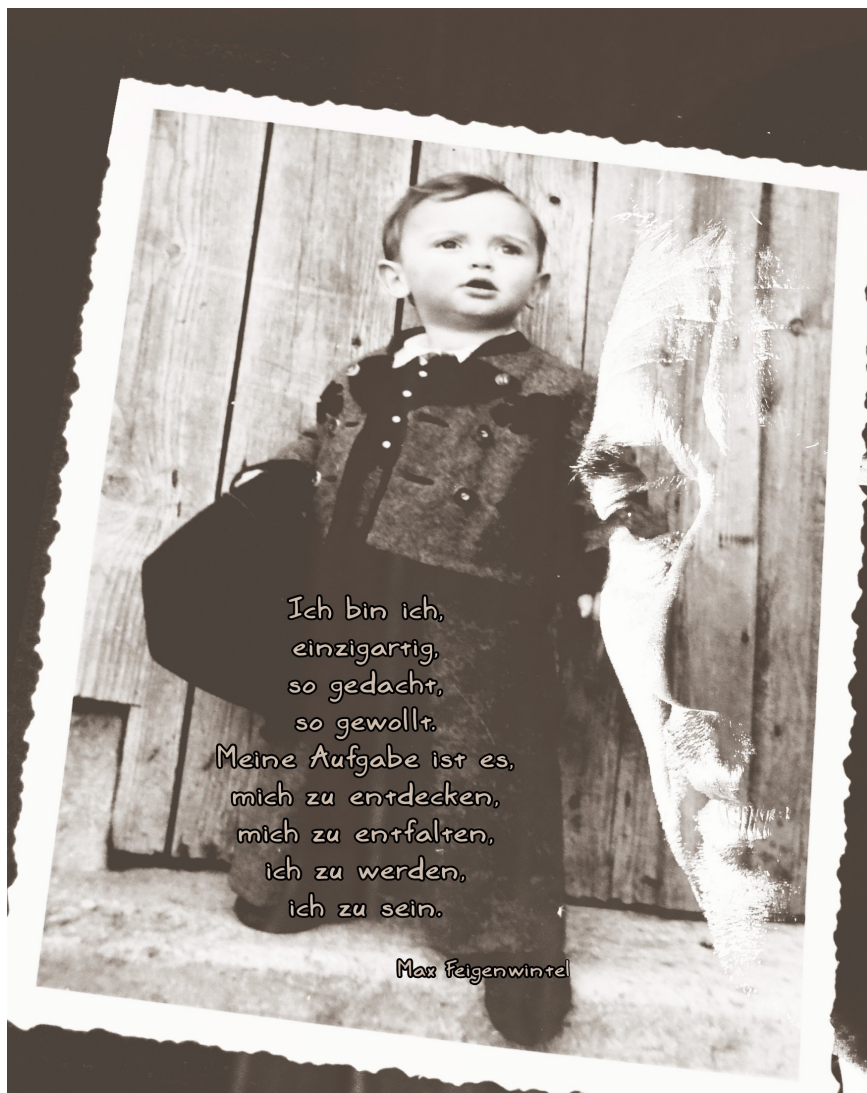


# DIPLOMARBEIT 2013

## „WARUM WIR SIND, WER WIR SIND!“

Wie uns Erlebnisse aus der Kindheit im Erwachsenenalter prägen  
und die Möglichkeit die Geschichte umzuschreiben!



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>2. Die eigenen Muster entwickelt durch die Eltern</b>	<b>4</b>
2.1. Die erste Zeit	4
2.2. Wünsche und Bedürfnisse	4
2.3. Die Körperebene	5
2.4. Übernommene Gefühle der Eltern	6
2.5. Das „falsche Selbst“	6
<b>3. Übernommene Muster von Anderen</b>	<b>7</b>
3.1. Rollen des Lebens	7
3.2. Innenpersonen	8
<b>4. Auslöser durch festgesetzte Muster</b>	<b>9</b>
4.1. Trigger (Auslöser)	9
<b>5. Vorbeugen statt Nachheilen</b>	<b>10</b>
5.1. Spiegeln: Ein Weg Gefühle zu entwickeln!	10
<b>6. Der Weg zu sich selbst</b>	<b>11</b>
6.1. Rückgabe fremder Gefühle und Entdeckung der Eigenen	11
6.2. Das „wahre Selbst“	12
6.3. Umkehr der Geschichte	13
6.4. Die Heimfindung	14
6.5. Der Weg ist das Ziel	15
<b>7. Literaturnachweis</b>	<b>16</b>

# 1. Einleitung

Warum wir werden wie wir sind? Das ist eine Frage, die von so vielen Faktoren abhängt und für deren Beantwortung so viele Dinge eine Rolle spielen, dass man gar nicht sagen kann: „Ja, genau so ist es! Deshalb bin ich so, wie ich heute bin.“

Bevor ich die Ausbildung zur Familienmentorin begonnen habe, war mir nicht bewusst, welchen großen Einfluss und welche Auswirkungen unsere Erziehung auf uns ausübt - dass es unsere Eltern waren, die den Grundstein für unser Sein gelegt haben. Sie haben uns gelehrt, was sie wissen und auch jene Dinge weitergegeben, die wiederum sie von ihren Eltern übernommen haben. Das mag vielleicht in manchen Momenten nicht das Passende für uns gewesen sein, aber sie haben nach ihrem besten Wissen und Gewissen gehandelt. Ich bin der Überzeugung, dass wir jederzeit die Möglichkeit haben, unseren eigenen Weg zu suchen und ihn zu finden und die Geschichte neu zu schreiben, egal wie die Kindheit verlaufen ist.

Natürlich gelingt das nicht von heute auf morgen. Es ist schmerzhaft, zu erkennen, dass oftmals unsere Bedürfnisse nicht wahrgenommen wurden und das kleine Kind in uns sich nicht geliebt gefühlt hat. Wenn ich aber zu meinen Bedürfnissen und Wünschen hinsehe, die ich damals vielleicht gebraucht hätte, mir meine Emotionen jetzt eingestehe und sie zu leben lerne, dann kann ich mein inneres Kind auch jetzt noch in seinen Emotionen wahrnehmen und reflektieren.

Wenn ich heute sehe, dass unsere Kinder zwar ein Teil von uns sind, aber alle eigenständige individuelle Wesen, mit manchmal anderen Bedürfnissen als unsere Eigenen, ermögliche ich ihnen, bewusst ihre eigene Geschichte zu schreiben.

Ich habe versucht, die verschiedensten Richtungen anzusehen, die alle Einfluss nehmen auf unser Leben und daran beteiligt waren, wer wir jetzt sind. Natürlich, ist es nur ein kleines Sammelsurium und bei Weitem nicht alles, aber es soll einen Einblick geben in die Vielfalt der Möglichkeiten.

In erster Linie haben die Eltern einen großen Anteil daran, wie wir geworden sind. Sie standen uns in der prägendsten Zeit der ersten Jahre am Nächsten. Ich schreibe auch oft über die Mutter alleine, ohne Vater. Das heißt jedoch nicht, dass der Vater keine Bedeutung für das Kind hat, sondern, dass die Mutter den größten Einfluss auf das Kind in der ersten Zeit hat. Durch die Bindung im Bauch, die Zeit nach der Geburt, das Stillen und die Pflege des Kindes entsteht eine besonders enge Bindung.

Aber auch die Ahnen nehmen Einfluss auf uns, genauso wie unsere spätere Umgebung, Freunde, Lehrer und Mentoren. Und nicht zu vergessen unsere Erlebnisse, die uns in schöner oder auch in traumatischer Erinnerung sind.

## 2. Die eigenen Muster entwickelt durch die Eltern

### 2.1. Die erste Zeit

Die Geburt eines Kindes ist nach wie vor eines der größten Wunder unserer Zeit. Ein neues Leben entsteht und die Partnerschaft, wie sie vorher existiert hat, wandelt sich in eine Elternschaft mit neuen Erlebnissen und Herausforderungen. Und jedes neue Leben, das auf die Welt kommt, erinnert uns an unser Eigenes. Die Bezugsperson Nummer eins jedes Neugeborenen ist in erster Linie die Mutter und in weiterer Folge der Vater. Diese beiden Personen prägen die ersten drei Lebensjahre des Kindes am Meisten. Die Mutter ein wenig mehr, da schon im Bauch eine Bindung durch die Nabelschur bestand und sich die Verbindung nach der Geburt in Form von Stillen, Pflege, Kommunikation und Gestik fortsetzt. Schon vor der Geburt registriert das Kind alle Stimmungslagen und die Gefühle der Mutter.

Das Kind registriert die kleinsten Reaktionen und Veränderungen der Mutter und reagiert darauf. Vor allem im ersten Lebensjahr ist die Bindung zur Mutter am Stärksten und das Kind kann nicht zwischen sich selbst und seinen Gefühlen, und den Gefühlen der Mutter unterscheiden, sondern empfindet beide als eins. Deshalb verspürt das Kind die Erlebnisse und Bedürfnisse der Mutter auch als seine. Im Grunde ist es so, dass alle Wünsche und Erfordernisse der Mutter, Auswirkungen auf das Kind haben.

Genauso wie sich in dieser Zeit auch ein gewisses Grundschema ausbildet, das jedes System im Körper beeinflusst: das Immunsystem, Ausdruck der Gefühle, die Belastbarkeit des Nervensystems, die Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit und Intelligenz sowie auch die Selbstregulationsmechanismen.

Oftmals ist man sich als Mutter und Vater der Verantwortung gar nicht bewusst, aber wir alle sind das Ergebnis der Erziehung unserer Eltern. Die Dinge die in unserer Kindheit passiert sind, die Dinge die wir gesehen, miterlebt oder selber erlebt haben, die uns vorgelebt wurden, haben uns zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Jede Familie hat ihre Werte, Vorstellungen und Rituale und gibt diese an ihre Kinder weiter. Jeder Elternteil handelt immer nach bestem Wissen und Gewissen. Die Liebe zu seinem Kind sollte immer so bedingungslos sein, wie die Kinder ihre Eltern bedingungslos lieben. Jedes Kind will nur eines: „ Geliebt werden um seiner Selbst willen.“

### 2.2 Wünsche und Bedürfnisse

Leider manchmal gelingt es eben nicht immer so, wie man es sich vorstellt!

Jeder Elternteil war auch selber einmal Kind und wurde ebenso geprägt durch die Geschichte seiner Eltern. Viele Generationen zurück haben einen Einfluss auf das wie wir jetzt sind. Es ist unmöglich, neutral seinem Kind gegenüber zu treten, weil die Prägungen der eigenen Geschichte immer auch Einfluss haben auf das Leben, wie es jetzt gelebt wird. Die ungelebten Wünsche und Bedürfnisse unserer Eltern haben uns genauso beeinflusst, wie die gelebten. Und in weiterer Folge geben wir unser Erlebtes an unsere Kinder weiter.

Es ist ein ureigenes Bedürfnis des Kindes, als das, was es ist, beachtet und ernst genommen zu werden. Wobei speziell die Gefühle, Empfindungen und ihr Ausdruck gemeint sind. Für ein gesundes Selbstwertgefühl ist es unerlässlich, die Gefühle des Kindes ernst zu nehmen. Wenn das Kind eine Atmosphäre der Achtung und Toleranz für seine eigenen Gefühle erleben darf, kann die Trennung der Symbiose von Mutter und Kind, hin zur Individualisierung und Autonomie, am Besten gelingen. Ein Kind, das sich verstanden und aufgehoben fühlt in seinem Sein, löst sich leichter von seinen Eltern, da es weiß, dass die Bindung ein Leben lang hält. Es braucht keine Angst zu haben nicht mehr geliebt zu werden, wenn es den Wünschen der Eltern nicht entspricht, da es in seinem Sein gefestigt ist und weiß, so wie es ist, ist es gut.

## 2.3. Die Körperebene

Alles was für unseren Geist Bedeutung hat, hat auch Einfluss auf unseren Körper. So ist es nur normal, dass alle Ereignisse nicht nur im Kopf, sondern auch körperlich gespeichert werden.

Wenn ein Kind zur Welt kommt, braucht es von den Eltern Liebe, das heißt Zuwendung, Respekt, Achtsamkeit, Wertschätzung, Pflege und Kommunikation. Mit diesen Gaben ausgestattet, behält der Körper die Erinnerungen daran ein Leben lang. Der Erwachsene wird später die gleiche Liebe seinen Kindern weitergeben können. Wenn aber etwas fehlt, bleibt im ehemaligen Kind eine lebenslange Sehnsucht nach der Erfüllung dieser Bedürfnisse. Diese Sehnsucht wird auf andere übertragen. Oft ist es so, dass gerade deshalb die Eltern noch einen sehr hohen Stellenwert haben, da man hofft, die damals gebrauchten, aber nicht bekommenen Gefühle, vielleicht doch noch zu bekommen.

Der Körper weiß, was ihm fehlt, er kann die Entbehrungen nicht vergessen. Die entstandene Leere wartet darauf, gefüllt zu werden. Wenn es für das Kind sehr einschneidend war, kann der Körper Symptome hervorbringen, die zeigen:

etwas fehlt, ist nicht ganz und will erfüllt werden. Zu den häufigsten Symptomen zählt die Depression. Die, für die Depression bezeichnende Müdigkeit meldet sich jedesmal, wenn wir unsere starken Emotionen unterdrücken, die Erinnerungen des Körpers bagatellisieren und sie nicht beachten wollen.

Je älter man wird, desto schwieriger wird es, die vermisste Elternliebe zu bekommen. Erwartungen werden nicht weniger, ganz im Gegenteil. Sie werden nur auf Andere umgemünzt, hauptsächlich auf die eigenen Kinder und Enkelkinder.

Es sei denn, wir werden uns dieses Mechanismus bewusst und schauen in unsere Kindheit, was gefehlt hat und nicht gelebt wurde. Erst dann haben wir die Möglichkeit, in uns selbst den Menschen zu schaffen, der jene Bedürfnisse befriedigen kann, die noch auf Erfüllung warten. Mit Hilfe von Menschen, die uns so annehmen können wie wir sind, ist es nun möglich, die Beachtung, den Respekt, das Verständnis für unsere Emotionen, uns selber zu geben. Damit wir dies alles leben können, müssen wir zuerst zu der Erfahrung gelangen, welche Form der Liebe wir gebraucht hätten, sonst wissen wir nicht, worin sie besteht.

## 2.4. ÜBERNOMMENE GEFÜHLE DER ELTERN

Nicht jeder Mensch lebt seine Gefühle so aus, wie er sie in Wirklichkeit empfindet. Eine Mutter, die ihre Gefühle unterdrückt, wird von ihrem Kind gespiegelt in ihren wahren Gefühlen. Wenn zum Beispiel die Mutter eine grosse Wut auf den Chef hat, die aber nicht raus lassen kann, dann zeigt das Kind, indem es den ganzen Tag quengelig und unausstehlich ist und Spielsachen durch die Gegend wirft, die Gefühle der Mutter.

Kinder spüren die wahren Gefühle der Eltern und leben sie ein Stück weit für die Eltern aus. Ein Kind das die unbewussten und bewussten Wünsche der Eltern lebt, ist ein „braves Kind“. Lernt somit schon sehr früh zu teilen, zurückzustecken und zu verzichten, zum Wohle der Eltern. Denn wer kann oder will es sich als Kind schon leisten, die Liebe der Eltern aufs Spiel zu setzen. Wenn das Kind nach den Bedürfnissen der Eltern erzogen wurde, ist es vielleicht pflichtbewusst und mustergültig, aber es leidet darunter, da sein tun nicht aus seinem Inneren kommt, sondern von den Eltern übernommen wurde. Die Eltern nehmen dem Kind durch diese Prägung die spontane Freude des Gebens und Nehmens. Ein Kind, das ich von klein auf respektiere und wertschätze und so nehmen kann wie es ist, dem brauche ich auch nie Respekt beibringen, denn es wird automatisch sich selbst und die Anderen ernst nehmen. Eine Mutter, die von ihrer Mutter nie respektvoll behandelt wurde, wird sich durch die Erziehung ihres Kindes Respekt verschaffen wollen.

Wenn man sich selbst, so wie man ist, nicht lieben kann, dann ist es unmöglich auch andere zu lieben. Man wird immer einen gewissen Mangel und das Gefühl haben von anderen etwas zu brauchen und auch selbst gebraucht zu werden. Wenn der Fokus des Kindes immer bei den Eltern lag und eigene Gefühle nicht die Möglichkeit hatten sich zu entwickeln und gelebt zu werden, ist klar, dass sie auch später nicht gelebt werden können.

Eltern, die selber ungestillte Bedürfnisse hatten, sind bedürftig und suchen nach Bestätigung ,in welcher Form auch immer, im Außen. Sie suchen dieses „Verstanden werden“, dass jemand voll und ganz auf sie eingeht und sie mit den eigenen Gefühlen und Wünschen ernst nimmt. Dieses Bedürfnis will befriedigt werden und am Besten eignen sich die eigenen Kinder oder der Partner dazu.

Ein Neugeborenes ist auf Gedeih und Verderb auf seine Eltern angewiesen. Und da seine Existenz von ihrer Zuwendung abhängt, wird es auch alles tun, um sie nicht zu verlieren. Es wird vom ersten Tag an alle Möglichkeiten einsetzen, wie eine kleine Pflanze, die sich nach der Sonne dreht, um zu überleben. (vgl. A.Miller, Das Drama des begabten Kindes)

## 2.5. Das „FALSCH SELBST“

Ein Kind versucht immer, die Gefühle der Eltern zu erspüren und auszugleichen. Es glaubt, wenn ich mich nur genug anstrenge, dann lieben mich meine Eltern. Die eigenen Gefühle werden negiert und unterdrückt. Sehr oft übernehmen diese Kinder die Rolle des Aufpassers, „Redenführers“ und Ausgleichers in der Familie. Diese Form der Anpassung hat zur Folge, dass die Kinder gewisse eigene Gefühle wie z.B. Eifersucht, Angst, Neid, Zorn, Verlassenheit und Ohnmacht nicht leben und im Erwachsenenalter

nicht fähig sind, sich dieser Gefühle bewusst zu werden. Da es immer nach den Erwartungen der Eltern gelebt hat, kommen die eigenen Gefühle zu kurz. Das Kind glaubt, die ausgestrahlten Bedürfnisse der Eltern erfüllen zu müssen, auf Kosten der eigenen Bedürfnisse.

Als Erwachsener kann sich dann eine gewisse Leere ausbreiten, die gefüllt werden soll. Um das Gefühl der Einsamkeit nicht spüren zu müssen, wird es meist durch Aktivitäten kompensiert, wie z.B. indem man Freunde trifft, ins Kino geht, Sport betreibt oder sogar Tabletten oder Drogen nimmt. Tätigkeiten, um zu flüchten und nicht hinsehen zu müssen, weil es vielleicht noch zu schmerzhaft ist.

Wenn diese bedürftigen Erwachsenen Eltern werden, übertragen sie die Gefühle, die von den eigenen Eltern gefehlt haben, auf ihre Kinder. Als Elternteil kann man bestimmen und ist nicht mehr so ausgeliefert wie damals als Kind. Es ist wie ein innerer Zwang der Eltern, das selber nicht Erlebte durch die Kinder erleben zu dürfen. Es geschieht nicht aus einer Absicht heraus, sondern es ist der Wunsch die selber ungelebten Gefühle durch das eigene Kind erfüllt zu bekommen. Die Kinder spüren das Bedürfnis der Eltern und stellen die eigenen Gefühle zurück und bringen sie somit auch nicht zum Ausdruck. Denn ein Kind ist verfügbar und liebt bedingungslos. Das Kind richtet sich nach den Wünschen der Eltern und spielt seine Rolle, die es von den Eltern bekommt.

Dieses Anpassen führt dazu, dass die Kinder ein, wie D. Winnicott es bezeichnet, „falsches Selbst“ entwickeln. Das heißt, sie entwickeln sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Eltern und nicht ihrer Selbst Willen. Als Erwachsener ist es dann schwer, das „wahre Selbst“ zu finden, da es ja nie gelebt und ausgebildet wurde. Wenn ich immer das „brave, angepasste Kind“ war, aus Angst die Liebe der Eltern zu verlieren, nie Wut, Angst oder den eigenen Kummer kund tun konnte, dann macht sich im Erwachsenenalter eine Suche und Leere breit, die durch viele Dinge im Außen kompensiert werden kann, aber eigentlich nur die Suche nach den eigenen Gefühlen ist. Als Kind hatte es keine Abgrenzung erfahren und eine Selbstentwicklung war nicht möglich, da es ja von den Gefühlen der Eltern abhängig war.

## **3. ÜBERNOMMENE MUSTER VON ANDEREN**

### **3.1. ROLLEN DES LEBENS**

Identifikation mit Rollen, die wir spielen, sind wichtige Punkte in unserer Entwicklung. Wir spielen Rollen, die nicht unserer Wahrheit entsprechen: z.B. wenn jemand in der Familie nicht gesehen wurde und ich identifiziere mich mit ihm, suche ich im Außen immer die Bestätigung der Anderen um gesehen zu werden, weil wir gesehen werden wollen.

Wir wollen aus tiefstem Herzen gesehen werden wie wir sind. Solange wir aber an Rollen hängen, die wir als Kind gelernt haben oder die uns vorgezeigt wurden und wir sie „gespielt“ haben, aus Liebe zu unseren Eltern oder anderen Bezugspersonen, können wir uns selber nicht lieben und einem Partner an unserer Seite erlauben wir es auch nicht. Daher wiederholen wir die Kränkungen oder stecken in einer Identifikation mit einem früheren Familienmitglied fest. Auch wenn der Partner uns als den wahrnimmt, der wir

sind, können wir uns es nicht glauben, da wir so mit unserer Vergangenheit identifizieren sind.

Daraus entsteht das Gefühl, nicht gesehen zu werden und der Glaube, dass die anderen einen auch nicht sehen, wie zum Beispiel „Mein Mann sieht mich nicht“ oder „Mein Vater sieht mich nicht“.

Wenn es aber gelingt, dass das „Lieben“ an Gewicht gewinnt und das „Brauchen“ verliert, dann können die Partner sich mit dem „DU“ ansprechen, das einmalig ist. „Da bist DU ja“ und kein Anderer.

## 3.2. Innenpersonen

Ein weiteres Modell der übernommenen Gefühle im Familiensystem ist das Innenpersonenmodell von Prof. Dr. Franz Ruppert. Das heißt, dass wir seelische Identitäten im Familiensystem übernehmen. Genauso wie am Anfang des Lebens das Kind die Identität der Mutter übernimmt, können wir seelische Identitäten im Familiensystem übernehmen.

Das bedeutet, dass Teile des Kindes sich mit Anteilen von Familienmitgliedern identifizieren. Der Grund warum wir uns mit Anderen identifizieren ist Liebe und seelische Verbundenheit.

Die erste und die Hauptperson im Leben jedes Kindes ist immer die Mutter. Hier ist es nicht nur so, dass das Kind die Identität von der Mutter übernimmt, sondern auch die Mutter die Identität vom Kind übernimmt. Man verschränkt sich, damit eine bestmögliche Sicherheit und das Überleben gewährleistet sind. Das heißt, beide spüren sehr stark, was voneinander gebraucht wird, wie Bedürfnisse, Reaktionen, Wünsche oder Sorgen. Wenn das Kind heran wächst, kommen auch noch weitere seelische Identitäten dazu. Vom Großvater, der Großmutter, von Geschwistern, Tanten oder auch Autoritätspersonen ausserhalb des Familiensystems, wie Lehrer oder Freunde.

Wir übernehmen Teile von unseren Vorfahren, sowohl die positiven als auch die negativen. Meist sagt man dann, das sind die Fähigkeiten vom Opa. Wenn die Oma oder Uroma viel Leid tragen musste, dann kann es sein, dass sich Teile auch noch beim Kind bemerkbar machen. Gerhard Klügel hat berechnet, dass wir mit jeder Ahnengeneration 8-10 % von ihnen übernehmen und von der direkten Linie (Mutter, Vater) sind es sogar 40-50 %. Diese Teile oder Identitätsanteile nennt Prof. Ruppert Innenpersonen, da sie wie Personen agieren, fungieren und sich so verhalten. Jeder Mensch bildet mehrere solcher Innenpersonen aus, glückliche und leidvolle. Im Erwachsenenalter kommen diese Innenpersonen in den verschiedensten Situationen zum Vorschein. Oftmals bleiben die Innenpersonen bei Krisen und Leid in der Zeit stecken. So hab ich dann zum Beispiel eine Innenperson als Baby oder Kleinkind, die agiert wie ein Kleinkind und auch so spricht, aber das Verhalten ist das der Oma oder Uroma. Das ist dann in jenen Situationen, in denen man merkt, jetzt ist gerade etwas aktiv und man reagiert für sich fremd und denkt: „Eigentlich kenne ich das so gar nicht von mir, das ist mir jetzt irgendwie ungewohnt.“ Das passiert, wenn die Innenpersonen gerade aktiv Handeln, Sprechen und Agieren.

Als praktisches Denkmuster haben wir zum Beispiel Vater und Sohn:

Zuerst spricht der erwachsene Vater noch mit dem Sohn, dann kommt es zu einem Thema, bei dem im Vater eine traumatisierte Innenperson anspringt und nun ist es nicht



mehr der erwachsene Vater der zum Sohn spricht, sondern der kleine verletzte Bub. Oftmals merken wir auch im Verändern der Stimmlage und der Reaktionen welcher Teil gerade aktiv ist, ob Erwachsener oder Kind. Wie z.B. bei Trotz : „Ich will das nicht! Das interessiert mich nicht!“ oder „Ich geh weg!“

Wichtig ist es, im Erwachsenenalter, die Innenpersonen der Kindheit zu erkennen, um dann mit ihnen arbeiten zu können. Sobald ich weiß, welcher „Film“ gerade abläuft kann ich agieren und reagieren. Wenn ich alle Teile meines Selbst versuche zu akzeptieren und anzunehmen, sie zu integrieren und zu sehen, wo brauche ich noch Zuwendung damit ich nicht mehr „fremd“ reagiere, arbeite ich in Richtung meiner Selbsterkenntnis. Oder im Rahmen einer Aufstellung hinterfragen was es für die Person, von der ich meine Innenperson übernommen habe gebraucht hätte, damit sie ruhiger und friedlicher wird.

## **4. AUSLÖSER DURCH FESTGESETZTE MUSTER**

### **4.1. TRIGGER (AUSLÖSER)**

Nachdem ich jetzt die übernommenen Muster der Eltern und der Ahnen betrachtet habe, möchte ich auch auf die Auslöser eingehen, die diese Muster immer wieder in uns ans Tageslicht bringen.

Trigger sind Auslöser und weisen uns als Erwachsene auf traumatische Erfahrungen und Eindrücke in der Kindheit hin, die uns geprägt haben und eine Auswirkung auf das Erwachsenenverhalten haben. Der Körper speichert traumatische Erfahrungen und wenn ein Erlebnis im Erwachsenenalter uns wieder an diese traumatische Erfahrung erinnert, dann geschieht die Reaktion zuerst im Körper, bevor der Verstand versteht und sich einschalten kann. Genauso wie wenn uns eine Mücke ins Auge fliegt wir zuerst zwinkern bevor wir denken, dass uns eine Mücke ins Auge fliegt. Genauso ist es mit Ereignissen und Traumata aus der Kindheit, die uns im Erwachsenenalter wieder begegnen. Somit kann man über das bewusst machen der Körperreaktionen manchmal schon Triggererlebnisse abschwächen und abfangen. z.B. wenn ich in die Beobachterfunktion gehe und nur meinen Körper beobachte, wenn sich mir ein Muster aufzeigt.

Es sind die alten Erinnerungen, die sich im Körper eingepreßt haben, man spricht dann meist vom Körpergedächtnis. Wenn ein Kind von einem Elternteil verlassen worden ist, dann merkt sich dies der Körper mit bestimmten körperlichen Symptomen, wie Atemnot, Beklemmungen, Herzrasen, Lähmungen, immer das linke Auge zuckt...etc.

Wenn jetzt im Erwachsenenalter eine Triggersituation auftritt, zum Beispiel der Partner entscheidet für ein Jahr ins Ausland zu gehen, dann kommen wieder die Erinnerungen an früher und eine Verlustangst mit den körperlichen Beschwerden macht sich bemerkbar.

Oftmals sind es ganz eindeutige Erlebnisse, die uns an die Vergangenheit erinnern. Ein Kind wurde als Baby von einem Hund angefallen, sobald ein Hund in der Nähe ist, reagiert der Körper und das Nervensystem mit Schweißausbruch, Herzklopfen, erweiterten Pupillen.... und auch mit Wut und Aggression.

Es gibt aber auch undefinierbare Erlebnisse bei denen Beklemmung oder Herzrasen auftreten. Es ist dann meist ein wenig Detektivarbeit gefragt um zu erkennen, was den Trigger ausgelöst hat, beziehungsweise was genau dahinter steckt. Am Leichtesten ist es,

sich die Situation in der man getriggert wurde, aufzuschreiben.

Und zu vermerken:

- Wer war dabei?
- Wo fand die Situation statt?
- Wer hat was gesagt, getan, nicht gemacht, nicht gesagt?
- Was habe ich gefühlt?

Irgendwo wird sich eine Gemeinsamkeit hervortun und die Situation erscheint klarer. Es ist wichtig das auslösende Ereignis zu finden. Dies ist notwendig, um eine Zuordnung, der als unverhältnismäßig heftig erlebten Gefühle, zu einem wirklichen Ereignis zu schaffen. Denn erst wenn die logische Zuordnung gefunden wurde, kann man das Ereignis verarbeiten und anders auf die Triggersituation reagieren. Nun ist es notwendig die Vergangenheit zu hinterleuchten, um die Gegenwart zu heilen.

Ein Beispiel für einen Trigger und seine Gründe kann sein:

**Triggersituation:** Lautes Streiten und aggressives Verhalten

**Reaktion:** sich minderwertig fühlen, nichts wert zu sein.

**Zuordnung:** Das Erziehungsverhalten der Mutter

Wenn ich weiß, woher das Erlebnis rührt, kann ich nun die Möglichkeit erhalten, dem Geschehenen als Beobachter beizuwohnen, ohne mich dabei zu verlieren. Damit bleibt das Trauma Teil der persönlichen Geschichte, aber ohne die Gegenwart auf nicht erwünschte Weise zu beeinflussen.

## 5. VORBEUGEN STATT NACHHEILEN

### 5.1. SPIEGELN EIN WEG GEFÜHLE ZU ENTWICKELN!

Durch Spiegelung gelingt es oftmals wunderbar Gefühle anzunehmen und zu integrieren. Wenn die Eltern ohne Wertung auf das Kind eingehen und nur das Gesehene wiedergeben, helfen sie dem Kind, dass es sich selbstwirksam und eigenständig entwickeln kann.

Wenn Eltern ihr Kind spiegeln, lernt es, dass Gefühle gut sind, jeder Mensch Gefühle hat, gewisse Gefühle niemals schlechter oder besser sind als andere, Gefühle zu jedem Kind gehören und einen Teil seiner Persönlichkeit ausmachen und die Bindung dadurch wesentlich verbessert wird. Ausserdem können Interventionen besser angenommen werden, die Selbstsicherheit und der Selbstwert steigen und bleiben stabil und Stresssituationen werden besser gemeistert.

**Das Zauberwort heißt: Empathie!!!**

Durch Spiegeln kann der Erwachsene die Handlungen des Kindes kommentieren und

bestätigt und bestärkt somit den Prozess der Selbstentdeckung. Beim Spiegeln wird gewürdigt, informiert und beleuchtet, in ganz einfachen klaren Sätzen und keine Kritik oder Lob ausgeteilt. Es fördert die Kommunikation und ermutigt das Kind, seine Gefühle auszudrücken. Der Erwachsene hilft dem Kind durch beschreibende Bemerkungen, dass es sich verstanden fühlt.

Das Kind kann sich vermehrt auf seine eigenen Gefühle konzentrieren und es erhält Bestätigung „richtig“ zu sein in seinem Tun. Wie z.B. „ Du hast die Ringe alle ineinander gesteckt, das sieht aber gut aus. „ oder „Tom hat dir deinen Bären weggenommen, das ist aber ärgerlich“. Somit identifiziert sich das Kind nicht mit der Gefühlslage der Eltern und gerät nicht so leicht systemisch in Verstrickungen.

Durch das Spiegeln hat jedes Kind die Möglichkeit sich zu einem kompetenten und authentischen Kind zu entwickeln, zu jemanden, der sich selber treu ist. Damit sich ein Kind authentisch entwickeln kann, sollten sich die Eltern dafür interessieren, wer die kleine Person wirklich ist. Meist haben Eltern eine gewisse Vorstellung wie ihr Kind sein und was es alles können sollte. Ein Kind, das die Gefühle der Eltern nicht spüren kann, ist verwirrt.

Wenn zum Beispiel das Kind im Schwimmkurs weint, weil das Wasser kalt ist und die Mutter lächelt es an, muss das sehr verwirrend für das Kind sein, weil es gerade Angst hat und sich nicht wohl fühlt und die Mutter lacht. Solche konträren Botschaften führen dazu, dass die Kinder manipuliert werden. Auch wenn man z.B. ein trauriges Kind zur Ablenkung kitzelt und es daraufhin zu lachen anfängt, wäre es sinnvoller und wichtig, dem Kind den Raum für Traurigkeit zu geben, den es braucht. Denn Unwohlsein, Traurigkeit und Frustration sind wichtige Gefühlsregungen, die jedes Kind für seine Entwicklung braucht.

## **6. DER WEG ZU SICH SELBST**

Alles was wir erlebt haben, hat uns geprägt, aber das heißt nicht, dass es so bleiben muss. Ich habe immer die Möglichkeit mein Leben zu verändern. Ich möchte nun ein paar Wege aufzeigen, die, wie ich finde, einen Teil dazu beitragen und helfen die Reise zu sich selbst zu machen.

### **6.1. RÜCKGABE FREMDER GEFÜHLE UND ENTDECKUNG DER EIGENEN!**

Es wäre gut, übernommene Muster und Gefühle symbolisch zurück zu geben und sich auf die Suche nach den eigenen Gefühlen und Emotionen zu machen.

Dies kann geschehen, indem der Erwachsene eine Visualisierung (Bilderreise) macht und den Rucksack,- gefüllt mit fremden Gefühlen und Mustern-, den er jahrelang aus Liebe getragen hat, symbolisch zurück gibt. Es ist möglich, in dieser Visualisierung ein Buch zur Hand zu nehmen und es durchzublättern, sein EIGENES Buch, dass nur die eigenen Gefühle beinhaltet, hierbei kann eine Familienmentorin sehr gut helfen.

Um gestärkt die eigene Gefühlswelt zu entdecken, übernommene Muster und Gefühle

mit Worten wie : „ Was auch immer bei euch gewesen ist, ich lasse es bei euch“ ritualmäßig retour zu geben.

Wir waren auf Kosten unserer Selbstverwirklichung genötigt, die unbewussten Bedürfnisse unserer Eltern oder anderer Bezugspersonen zu befriedigen, um sie nicht zu verlieren. Dies bewusst zu machen ist ein wichtiger Teil. Genauso wie der Selbstheilung soll auch die Trauer, Wut und Auflehnung über die Nichtverfügbarkeit unserer Eltern, in Bezug auf unsere eigenen Gefühle, gelebt werden.

Das Kind kann sich nur dann mit sich selbst im Reinen fühlen, wenn es seine Eltern angenommen hat. Das heißt, ich nehme sie so wie sie sind und achte sie so, wie sie sind, um die Kraft der Eltern ganz zu spüren. Und auch sich vor den Eltern zu verneigen, ist die Zustimmung zum Leben, wie ich es bekommen habe, zum Preis, zu dem ich es bekommen habe, und zum Schicksal, wie es mir vorbestimmt ist. Zustimmung geht über die Eltern hinaus. Es ist Zustimmung zum eigenen Schicksal, zu seinen Chancen und seinen Grenzen.

Es ist in Ordnung, wenn es noch nicht so stimmig ist und man noch ein wenig braucht um sich mit seinen Eltern auseinander zu setzen. Ein Satz wie: „Ich brauche noch ein bisschen...“ kann da oft Erleichterung schaffen.

Manche meinen, wenn sie die Eltern annehmen, dann bekommen sie auch ihre schlimmen Eigenschaften. Wer seine Eltern annimmt, hat immer die volle Kraft. Eltern können nicht wählen, was sie den Kindern geben und Kinder können nicht wählen, was sie von den Eltern bekommen.

Oft ist die Hinbewegung zu den Eltern unterbrochen, da ein Teil noch nicht geheilt ist, der verletzt wurde. Manche behaupten , dass sie gegenüber den Eltern „nichts fühlen“. Das Nichtempfinden schützt meist vor der Wahrnehmung des Schmerzes, der tief im Innersten verborgen ist.

## 6.2. Das „WAHRE SELBST“

Als Erwachsener machen sich die meisten Menschen doch auf die Suche nach dem „wahren Selbst“. Zuerst ist es schmerzhaft, wenn man erkennt, dass die bekommene Liebe, die mit so viel Anstrengung, Mühe und Selbstaufgabe verbunden war, nicht einem Selbst galt, weil man ja gar nicht weiß, wer man wirklich ist.

Es stellt sich dann oftmals die Frage: Wäre ich auch geliebt worden, wenn ich böse, zornig, schmutzig, nicht artig und rebellisch gewesen wäre, statt angepasst und brav? Denn das sind natürliche Emotionen, die in Jedem schlummern, nur eben nicht gelebt wurden, aus Angst nicht seiner Selbst willen geliebt zu werden.

Es ist wichtig, dass man als Erwachsener Unterstützung erfährt, wo es „erlaubt“ ist die wahren Gefühle zu leben und nicht zu unterdrücken, gesehen zu werden in seinem „wahren Selbst“. Es ist erleichternd, wahrgenommen zu werden, als derjenige, der man wirklich ist und wie man wirklich fühlt. In seinen Emotionen ernst genommen zu werden und nicht von den Gefühlen abgelenkt zu werden, wie als Kind.

Wenn zum Beispiel nach einer Verletzung die Mutter nur „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, oder nach einem Streit mit den Geschwistern mit dem Satz „Der Gescheitere gibt nach“, die wirklichen Gefühle negiert wurden. Dass die Verletzung sehr wohl

schmerzt und man nur getröstet werden will und die Wut über Ungerechtigkeit nach einem Streit mit den Geschwistern sehr wohl gelebt werden darf, wird oftmals übersehen. Authentischer wäre es, wenn der Elternteil sich einfühlt und erklärt was soeben passiert ist, anstatt herunter zu spielen und abzulenken.

Sich als Erwachsener diese oftmals unterdrückten Emotionen einzugestehen und auch einzufordern, die Gefühle der Kindheit aufzubrechen und nun als „großes Kind“ aufzustampfen und aufzubegehren, bedarf einiges an Reflexion und Arbeit mit sich selbst.

Wenn man sich solcher Dinge bewusst wird, ist es zuerst ungewohnt, weil man plötzlich nicht mehr der verständnisvolle aufmerksame Erwachsene ist, wie ihn alle kennen, sondern geizig wird, eifersüchtig, neidvoll und wütend. Wenn Gefühle aus der Kindheit auf andere projiziert werden, beziehungsweise dann gelebt wird, was in der Kindheit nicht gelebt wurde. Wenn plötzlich die Freundin neidvoll begutachtet wird, weil sie vielleicht mehr Erfolg im Beruf hat, als man selber, obwohl man ein Gefühl wie Neid nie gekannt hat bzw. Neid immer abgelehnt wurde.

Bei diesem erwachsenen Neid, der da zu tage tritt, ist aber auch immer ein Stück vom kleinen Kind vorhanden. Der Neid, der damals nicht gelebt, sondern unterdrückt wurde der Eltern zuliebe. Es sind dann meist die Momente, in denen wir uns in unseren Eltern wiederfinden und uns sagen, jetzt hab ich genauso wie mein Vater oder meine Mutter reagiert. Genau jene Momente in denen nicht die eigenen Gefühle, sondern die Gefühle der Eltern wieder aufkommen, die man gelernt hat zu empfinden.

Alice Miller beschreibt einen Fall in „Das Drama des begabten Kindes“ in dem ein Erwachsener durch Therapie seine Gefühle zu verbalisieren lernt, in dem er wieder bei einer Situation in der Kindheit ist und sich mit seinem Hausmädchen sieht und die Frage stellt, warum seine Mutter nicht da ist und verzweifelt denkt: „Warum ist Mama jeden Abend weg? Warum hat sie keine Freude an mir? Was ist an mir, dass sie lieber mit anderen Menschen geht? Ja nicht weinen! Ja nicht weinen!“ Damals als Kind konnte er die Gefühle nicht verbalisieren und in der Therapie bei Alice Miller war er Beides, Erwachsener und Kind und er hatte nun Zugang zu seinen Gefühlen, die er nun aussprechen konnte. Seine Mutter war Kinderärztin und eine Frau mit liebenswerten Zügen, die dem eigenen Kind keine Kontinuität in der Beziehung geben konnte. Der Erwachsene erlebte nun die Gefühle der Hilfslosigkeit und die lang aufgestaute Wut auf die nicht verfügbare Mutter und das tapfere Durchhalten.

Im Erwachsenenalter hatte er den Zwang Frauen zu erobern und wenn er sie erobert hatte, wieder zu verlassen. Er konnte die Kontinuität der Beziehung nicht leben und keine dauerhafte Nähe zulassen. Durch den Zugang zu seinen Gefühlen und dadurch, dass er sie nun ausdrücken konnte, änderte sich auch die im Erwachsenenalter gelebte Eigenschaft Frauen zu erobern und zu verlassen.

### **6.3. UMKEHR DER GESCHICHTE**

Nachdem nun die Rollen erkannt sind, die Innenpersonen erkannt und die Trigger erkannt wurden, auch zurückgegeben worden ist, was nicht zu einem gehört, sollte man nun die Geschichte neu schreiben.

Spiegelneuronen ermöglichen uns, dass wir nur durch Vorstellungskraft dauerhaft geheilt werden können. Das heißt, dass das, was wir uns vorstellen, die gleiche Wirkung hat im Gehirn, wie wenn wir es tatsächlich machen bzw. erlebt hätten. Die Heilkraft der positiven Bilder ist schon lange ein Teil der Psychotherapie. Somit kann man das nachholen, was man gebraucht hätte, um sich gesund zu entwickeln. Das positive Bild wirkt wie eine Salbe auf einer Wunde, die heilt. Die Verletzung ist danach geheilt und es bleibt nur eine kleine Narbe, die zeigt, dass eine Verletzung stattgefunden hat.

Tief drinnen weiß jeder, was man von den Eltern oder der Familie gebraucht hätte, um nicht traumatisiert zu werden. Mit Hilfe der Spiegelneuronen kann man die Geschichte neu schreiben und abspeichern.

Um eine Neuversion des Erlebten zu verfassen, sollte man sich die Fragen stellen:

- Was hätte anders sein müssen?
- Was hätte ich gebraucht?
- Wer hätte mich unterstützen können?

Wenn ich mir klar bin, was es gebraucht hätte, kann ich eine Imagination (Bilderreise) machen und mir meine Geschichte als Stärkung und als Ressource für den Alltag mitnehmen.

## 6.4. Die Heimfindung

Eltern sollten empathisch und offen, verstehend und verständnisvoll, verfügbar und verwendbar, transparent und klar, ohne unbegreifliche Widersprüche, oder beeinträchtigende Vorgeschichte sein. Aber solche perfekten Eltern gibt es nicht, und muss es auch nicht geben, denn Eltern dürfen fehlbar sein.

Jeder Mensch trägt ein Stück unbewältigter Vergangenheit mit sich herum und dies wird oftmals dem eigenen Kind unbewusst weiter vermittelt. Jede Mutter, jeder Vater kann nur dort empathisch sein, wo sie ihre eigene Kindheit verarbeitet haben.

Es gilt also, das wahre Selbst zu finden, die eigene Rolle des Lebens zu entdecken, alle Innenpersonen zu integrieren und die Geschichte neu zu schreiben. Es ist wie beim Besteigen eines Berges, wo man sich durch Nebel, über karges Gelände und den steilen Anstieg hinauf arbeitet, um sich dann am Gipfel an der wunderbaren Aussicht und Weite erfreuen zu können und vielleicht ein Gefühl von Freiheit zu verspüren.

Die Suche nach den wahren Emotionen, Empfindungen und Gefühlen ist keine leichte Aufgabe, weil diese jahrelang nicht gelebt und bekannt war. Durch die übernommenen Gefühle der Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln und Geschwister ist es schwer, sein Eigenes zu finden. Es ist ein langer Weg, der viel Mut und Ausdauer abverlangt, aber wie beim Berg, entschädigt die Aussicht für die Mühen. Es ist die Entdeckung von etwas völlig Neuem und Unbekanntem aber es macht lebendig und ist lebensbejahend. Die innere Leere wird aufgefüllt und durch Lebendiges ersetzt. Wie Miller sagt: "Es ist keine Heimkehr, denn das Heim hat es nie gegeben. Es ist eine Heimfindung."

## 6.5. Der Weg ist das Ziel

Für mich ist es immer wieder faszinierend zu beobachten, wie prägend sich die Kindheit auf jeden Einzelnen auswirkt. Die Summe aller Faktoren, die sich in der Kindheit abgespielt haben, egal ob von den Eltern selbst oder von Aussen, alle haben Einfluss auf unser Sein heute. Ich beschäftige mich schon einige Jahre mit systemischer Arbeit und jedes Mal kommt wieder etwas Neues ans Tageslicht, das gesehen werden will. Alles zu seiner Zeit und in der Geschwindigkeit wie es notwendig ist. Es ist schwer jahrelange Muster und Verhaltensweisen, die sich so in uns eingepägt haben, zu wandeln und verändern. Seine Triggerpunkte zu erkennen, bevor es zu einer Überreaktion der Gefühle kommt, die eigenen Gefühle zu erkennen, gegenüber jenen, die man von den Eltern übernommen hat. Oder sich zu fragen, welche Rolle spiele ich gerade? Bin das gerade ich, oder eine meiner Innenpersonen, zu der ich mich zugehörig fühle mit einem Teil meiner Ahnen.

Ich habe versucht, in der vorliegenden Arbeit einen kleinen Einblick zu geben, wie wir geworden sind, wer wir sind. Wobei natürlich jedes Thema für sich ein Buch füllen könnte. Das Wunder Mensch ist für mich eine Faszination an und für sich, warum wir so reagieren, wie wir reagieren und was uns ausmacht.

Die Suche nach dem „Wahren Selbst“ beschäftigt uns möglicherweise ein Leben lang und ist eine Reise ohne Ziel, wobei vielleicht der Weg das Ziel sein kann. Und jeder Mensch kann sich im Laufe seines Lebens immer wieder wandeln und entwickeln.

Für mich ist es wichtig, sich die Vergangenheit anzusehen. Sie so für sich selber zu wandeln, dass ein Weitergehen ohne einen wütenden, traurigen oder wehmütigen Blick nach hinten möglich macht.

Die Arbeit mit Kindern und jungen Eltern ist für mich sehr schön, weil man mit kleinen Veränderungen schon Großes bewirken kann. Alleine durch Kommunikation und Gestik, Achtsamkeit und Wertschätzung, Wahrnehmung und Beobachten, Liebe und Feinfühligkeit, einer wertfreien Haltung und mit Geduld kann man so viel erreichen.

Das klingt so einfach, und ist aber doch so schwierig! Denn Jeder hat seine eigenen Muster und Verhaltensweisen und es fällt uns nicht immer leicht, unbedarft auf sein eigenes Kind zuzugehen. Die Dinge, die man selber mitbringt, keine Beachtung zu schenken.

Und so sehe ich meine Arbeit darin, die Eltern zu stärken in ihrem Sein, und zu Unterstützen, wo es mir möglich ist. Zu zeigen, dass sich die Geschichte immer wieder wiederholt, bis wir gelernt haben, hinzusehen und zu erkennen.

Ich versuche Dinge die ich sehe anzusprechen und den Eltern zu helfen durch Neuverknüpfungen, die Geschichte neu zu schreiben. Eine neue Sichtweise zu geben und manchmal auch nur zuzuhören.

Denn wir wissen, dass nur ein Schritt, den jemand aus der Mitte heraus und mit ganzem Herzen geht, wirklich gegangen ist! Der Weg vom Kopf zum Herz ist manchmal beschwerlich, aber wenn das Gesagte zum Gefühlten wird, dann ist Heilung möglich.

**„Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten,  
so wie er ist,  
wie er war und  
wie er sein wird.“**

Michl Quoist

## 7. LITERATURNACHWEIS

Alice Miller; Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst;  
Surkamp Verlag; Erste Ausgabe 1983

Alice Miller; Die Revolte des Körpers;  
Surkamp Verlag; Erste Auflage 2005

Christiane & Alexander Sautter; Den Drachen überwinden;  
Verlag für Systemische Konzepte; 2. Auflage 2010

Bert Hellinger; Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu fragen;  
Carl-Auer Verlag; 5. Auflage

Franz Ruppert; Trauma, Angst und Liebe;  
Kösel Verlag; Ausgabe 2012

Peter A. Levine, Maggie Kline; Verwundete Kinderseelen heilen;  
Kösel Verlag; 5. Auflage 2010

Unterlagen Familienmentor; Dr. Martin Sourek, Claudia Billinger  
Modul 5, 6 und 9

Unterlagen Wachstumskurs; HP Harald Auer;