

ANDREAS GAUGER



ICH  
GEH  
DANN  
MAL  
MEINEN  
EIGENEN  
WEG

Wie die Erwartungen  
unserer Eltern unser Leben  
bestimmen und wie  
wir uns davon befreien

G|U

# INHALT

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

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

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

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

# VORWORT

---

Herzlich willkommen auf deiner Reise zum inneren Erwachsenwerden. Lasse mich dir eines gleich vorweg sagen: Es wird keine leichte Reise. Wir werden nicht die Touristenroute nehmen. Wir gehen dorthin, wo es schwierig ist. In einigen Abschnitten sogar verdammt schwierig. Denn der Schatz, den wir bergen wollen, hat einen Preis. Es gibt ihn nicht umsonst. Du wirst dich Dingen stellen müssen, denen du vielleicht lieber ausweichen würdest. Du musst dir die Wahrheit über manche Dinge sagen, auch wenn du diese lieber mit einer angenehmeren Geschichte kaschieren möchtest.

## WIR ALLE HABEN EINE OPFERSTORY

Und wo wir gerade bei Geschichten sind: Niemand ist je innerlich erwachsen geworden, solange er an seiner Opferstory festhält. Das ist hart, ich weiß. Es gibt auf unserer Route einen Abgrund, den du überqueren musst. Er trennt das kindliche Bewusstsein in dir vom erwachsenen Bewusstsein, das auf der anderen Seite auf dich wartet und mit einem emotional selbstbestimmten Leben lockt.

Was es braucht, um diesen Abgrund zu überqueren? Nichts weiter als den Verzicht auf deine Story, die besagt, deine Eltern hätten dir etwas vorenthalten oder angetan. Und zwar unabhängig davon, ob deine Eltern dir etwas vorenthalten oder angetan haben. Das ist die Hürde, an der die meisten scheitern. Wir ziehen einfach zu viel aus unserer eigenen Opferstory, als dass wir sie leichtfertig aufgeben wollten. Und wir sind gut darin, diese Tatsache vor uns selbst zu verbergen.

Die Opferstory ist fester Bestandteil unserer eigenen Identität, wir sind geradezu mit ihr verwachsen. Darauf zu verzichten, haben die wenigsten den Mut.

Wenn du das Buch jetzt empört aus der Hand legen möchtest, solltest du erst recht weiterlesen. Sofern es auch nur einen Bruchteil dazu beiträgt, dir zu zeigen, dass ein Weg auf die andere Seite dieses Abgrunds führt, und sofern es bei dir die Selbstsicherheit, das Vertrauen und den Mut fördert, dass du den Sprung schaffen kannst – wann auch immer der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist –, hat es alles erfüllt, was ich mir für dich wünsche.

## ES GEHT HIER NICHT UM DIE SCHULDFRAGE

Aus den genannten Gründen ist dieses Buch auch kein Buch gegen Eltern. Es ist ein Buch für Kinder, die Eltern haben – oder hatten. Und zwar unabhängig davon, ob diese Kinder heute 30, 60 oder 90 Jahre alt sind. Natürlich richtet es sich an erwachsene Kinder, aber das versteht sich wohl von selbst.

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

Doch es geht hier eben gerade nicht darum, dass den Eltern die Schuld gegeben wird und sie verantwortlich gemacht werden für die Probleme der Kinder. Wann immer bei dir solche Gedanken aufkommen sollten, erinnere dich daran, dass du gerade dabei bist, diese Worte aus deiner eigenen Opferstory heraus zu lesen.

Ich möchte dir genau die Dynamiken aufzeigen, denen bestimmte Verhaltensweisen der Eltern und bestimmte Eltern-Kind-Konstellationen in der Regel folgen. Bleibe nicht darin stecken, sonst bist du zu schwer beladen, um den Sprung zu schaffen. Erkenne und reflektiere, was abläuft, und dann: Gehe

# WANN SIND WIR EIGENTLICH ERWACHSEN?

---

*»Wenn du dich für so erleuchtet hältst,  
gehe und verbringe eine Woche mit deinen Eltern.«*

RAM DASS

Bevor man sich auf eine Wanderung begibt, sollte man den Standort kennen, an dem die Reise beginnt. Man sollte wissen, wo man ankommen möchte, welche Route man nehmen will und wie das Gelände unterwegs beschaffen sein wird. Man tut gut daran, Gefahren des Weges zu kennen und zu beachten, welche gefährlichen Tiere einem unterwegs begegnen könnten oder wie sich das Wetter verändern kann. Dazu ist dieses Kapitel da. Ich möchte dir helfen, deinen momentanen Standort und Ausgangspunkt bestimmen zu können, dich mit der Route und der Umgebung vertraut machen, die dich erwartet.

*Hier legen wir die Grundlagen,  
damit unsere gemeinsame  
Reise gelingt und wir uns  
jederzeit orientieren können.*

Lasse uns diese Reise mit einer scheinbar harmlosen Frage beginnen: Wann sind wir wirklich erwachsen? Mit 18? Wenn

wir von zu Hause ausziehen? Finanziell auf eigenen Beinen stehen? Heiraten? Eine eigene Familie gründen? All das sind Merkmale, die unser äußeres Erwachsenwerden betreffen. Sie beziehen sich auf die Lebensphase, nicht auf die Reife der Persönlichkeit. Es gibt unzählige Menschen, auf die all das zutrifft und die sich dennoch in vielen Situationen unreifer verhalten als manch Achtjähriger. Woran liegt das?



Erwachsensein beschreibt einen inneren Zustand, in dem wir »unser eigener Mensch« geworden sind. Wir haben uns selbst und unser Leben in Besitz genommen und gestalten es nach den eigenen Maßstäben. Wir sehen die Eltern nicht mehr aus einer kindlich verklärten Perspektive. Schwanken nicht mehr zwischen den beiden Polen, es ihnen recht machen zu wollen oder gegen sie aufzubegehren. Wir sind uns bewusst, dass wir äußerlich nicht mehr von ihnen abhängig sind, und wir sind bereit, sie dadurch zu entlasten, dass wir auch innerlich unseren ganz eigenen Weg gehen.

*Erwachsenwerden verläuft nicht parallel zu den Ereignissen auf dem Zeitstrahl unseres Lebens.*

Erwachsensein – das ist eine Haltung der Dankbarkeit für alles, was die Eltern uns gegeben haben, egal, wie viel oder wenig es gewesen sein mag, und die Bereitschaft und den Entschluss, alles Weitere im Leben selbst zu erreichen, mit anderen Worten: die volle Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

## **DAS LANGE WIRKEN ELTERLICHER PRÄGUNGEN**

Doch mal Hand aufs Herz: Wie viele Menschen kennst du wirklich, die ihr Leben nach diesen Maßstäben erwachsen leben? Die es gut aushalten, dass ihre Eltern oder Mitmenschen anderer Meinung sind, und die trotzdem nach eigenen Vorgaben entscheiden, ohne dabei in Stress zu geraten? Die aufhören konnten, ihre Eltern verantwortlich zu machen oder auch als Erwachsene immer noch Anerkennung und Zustimmung von ihnen zu brauchen? Die bewusst auf Vorwürfe den Eltern gegenüber verzichten, und seien es unausgesprochene? Selbst wenn es äußerlich betrachtet gute Gründe für diese Vorwürfe gäbe.

Wer wiederholt nicht immer mal wieder die alten Dramen seiner Kindheit, nur mit anderen Darstellern? Dabei geht es gar

Erwachsensein beschreibt einen inneren Zustand, in dem wir »unser eigener Mensch« geworden sind. Wir haben uns selbst und unser Leben in Besitz genommen und gestalten es nach den eigenen Maßstäben. Wir sehen die Eltern nicht mehr aus einer kindlich verklärten Perspektive. Schwanken nicht mehr zwischen den beiden Polen, es ihnen recht machen zu wollen oder gegen sie aufzubegehren. Wir sind uns bewusst, dass wir äußerlich nicht mehr von ihnen abhängig sind, und wir sind bereit, sie dadurch zu entlasten, dass wir auch innerlich unseren ganz eigenen Weg gehen.

*Erwachsenwerden verläuft nicht parallel zu den Ereignissen auf dem Zeitstrahl unseres Lebens.*

Erwachsensein – das ist eine Haltung der Dankbarkeit für alles, was die Eltern uns gegeben haben, egal, wie viel oder wenig es gewesen sein mag, und die Bereitschaft und den Entschluss, alles Weitere im Leben selbst zu erreichen, mit anderen Worten: die volle Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.

## **DAS LANGE WIRKEN ELTERLICHER PRÄGUNGEN**

Doch mal Hand aufs Herz: Wie viele Menschen kennst du wirklich, die ihr Leben nach diesen Maßstäben erwachsen leben? Die es gut aushalten, dass ihre Eltern oder Mitmenschen anderer Meinung sind, und die trotzdem nach eigenen Vorgaben entscheiden, ohne dabei in Stress zu geraten? Die aufhören konnten, ihre Eltern verantwortlich zu machen oder auch als Erwachsene immer noch Anerkennung und Zustimmung von ihnen zu brauchen? Die bewusst auf Vorwürfe den Eltern gegenüber verzichten, und seien es unausgesprochene? Selbst wenn es äußerlich betrachtet gute Gründe für diese Vorwürfe gäbe.

Wer wiederholt nicht immer mal wieder die alten Dramen seiner Kindheit, nur mit anderen Darstellern? Dabei geht es gar

nicht allein um unser Verhalten den Eltern gegenüber. Die elterlichen Prägungen und vor allem das, was wir daraus gemacht haben, beeinflussen auch heute noch bei den meisten von uns ganz wesentlich die Richtung, in die unser Leben verläuft und welche Regeln und Normen für uns gelten. Womit wir uns wohlfühlen und womit nicht. Dazu müssen unsere Eltern nicht körperlich anwesend sein. Ja selbst wenn sie verstorben sind, können sie unser Leben intensiv beeinflussen. Bei vielen Menschen erhalten die Eltern nach deren Tod sogar noch mehr Einfluss.

### **Eltern und Kinder: eine tiefe Bindung**

Als Säuglinge und Kleinkinder sind wir zu 100 Prozent auf die Fürsorge von Mutter und Vater angewiesen. Würden sich diese aus irgendeinem Grund von uns abwenden und beschließen, sich nicht mehr um uns zu kümmern, so käme das einem Todesurteil gleich.

Doch auch in späteren Jahren, wenn wir zunehmend selbst für unsere Bedürfnisse sorgen können, bleiben wir an das Wohlwollen und die Zustimmung der Eltern gebunden.

Da zu Beginn unser physisches und später vor allem unser emotionales Überleben so stark von der Zuneigung der Eltern abhängt, lernen wir als Kinder schnell, wie wir uns verhalten müssen, um in unserer individuellen Familie klarzukommen. Wir »lesen« vor allem unsere Mutter und später zunehmend auch unseren Vater und lernen, was bei ihnen ankommt und für welche Verhaltensweisen wir mit Ablehnung, Liebesentzug oder anderen Sanktionen rechnen müssen. Wir verinnerlichen ihr Wertesystem. Egal, ob wir es 1:1 übernehmen oder uns später entscheiden, in einem Akt jugendlicher Rebellion genau das Gegenteil zu leben.

Wen wundert es da, wenn wir große Anteile unserer Selbstbestimmung schon früh an die Eltern abgeben?

In der Kindheit entwickelt sich somit eine Art emotionaler Standleitung, die unseren eigenen emotionalen Zustand fest

# BEZIEHUNGSDYNAMIK ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN

---

*Eltern verzeihen ihren Kindern die Fehler am schwersten,  
die sie ihnen selbst anezogen haben.*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Dieser Teil des Buches kann für dich ebenso aufschlussreich wie aufwühlend sein. Bitte verstehe die Beispiele und Fallgeschichten exemplarisch. Ich habe versucht, das jeweilige Muster im Verhalten der Eltern herauszuarbeiten, ohne zu viele spezifische Details zu geben, denn das würde es schwer machen, das Wesentliche am Muster zu erkennen.

## **KATEGORIEN DIENEN DAZU, ETWAS ZU VERDEUTLICHEN**

Die fünf verschiedenen Kategorien, die ich dir auf den folgenden Seiten vorstelle, sind:

- ◇ Liebesunfähige Eltern (Seite 80)
- ◇ Dogmatische Eltern (Seite 107)
- ◇ Schuldgefühl induzierende Eltern (Seite 130)
- ◇ Jupiter-Väter (Seite 149)
- ◇ Kastrierte Väter (Seite 167)

Die Reihenfolge stellt keine Gewichtung der Themen dar, obwohl sich sicherlich manche Verhaltensweisen der Eltern stärker auf die Entwicklung ihrer Kinder auswirken als andere. Du wirst dich und deine Eltern möglicherweise in Anteilen von mehreren Kategorien wiederfinden. So kann es sein, dass ein Elternteil Verhaltensweisen aus verschiedenen Kategorien zeigt oder dass dein Vater am besten in die Kategorie »Kastrierte Väter« passt, während deine Mutter am meisten Übereinstimmung in der Kategorie »Schuldgefühl induzierende Eltern« hat. Vielleicht zeigt auch ein Elternteil keines der hier beschriebenen Merkmale und konnte vieles ausgleichen, was vom anderen Elternteil ausging, dessen Verhalten sich eindeutig einer der genannten Kategorien zuordnen lässt.

Wenn du keinen deiner Elternteile hier einordnen kannst, gehören sie möglicherweise exotischeren Kategorien an, die ich hier aus Gründen der erforderlichen Kürze und Prägnanz nicht mit aufgeführt habe. Oder du hattest das große Glück, von zwei »normal guten« Eltern erzogen worden zu sein. Auch diese Erkenntnis am Ende dieses Buchteils hätte einen großen Wert.

Du solltest beim Lesen auch im Hinterkopf behalten, dass es innerhalb der verschiedenen Kategorien ein großes Spektrum an unterschiedlichen Ausprägungen gibt. Bei den Schuldgefühl induzierenden Müttern gibt es beispielsweise solche, die dieses Verhalten ab und zu mal zeigen, besonders dann, wenn es ihnen schlecht geht. Und andere, die im Grunde nie anders kommunizieren. Unter den kastrierten Vätern sind manche vollkommen lebensuntüchtig, andere wiederum haben nur ab und zu Schwierigkeiten, sich gegen die Wutanfälle ihrer Frau abzugrenzen.

*Zu wissen und zu schätzen, dass die eigenen Eltern gut genug waren, ist wertvoll und doch sperren sich viele gegen diese Erkenntnis, weil sie dann einen neuen Sündenbock für ihre Opferstory benötigen.*

## **Was nicht charakter- oder verhaltenstypisch ist**

Einige Sonderkategorien wie »alternde beziehungsweise alt gewordene Eltern« oder »getrennte Eltern« sind bewusst nicht mit aufgeführt. Zum einen haben sie nicht direkt etwas mit bestimmten Charakterzügen und Verhaltensweisen der Eltern zu tun, sondern beschreiben übergreifend Stadien, in denen sich ein Familiensystem befinden kann. Zum anderen sind sie so komplex, dass man für eine brauchbare Darstellung ein eigenes Buch schreiben könnte.

## **DIE BESONDERE ROLLE DER KINDER**

Auch die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) der Kinder und deren Fähigkeit zur Selbst- und Fremdrelexion kann den Grad der Auswirkung relativieren. Es macht einen ganz erheblichen Unterschied, ob ein Kind einordnen kann, dass das Verhalten seiner Eltern hauptsächlich mit deren eigenem Charakter und eigenen Problemen zu tun hat, oder ob es sich, wie die meisten Kinder, für das Verhalten der Eltern verantwortlich fühlt oder glaubt, seine Eltern seien im Grunde mit allem, was sie tun und sagen, im Recht.

Nicht zuletzt spielt auch das Alter der Kinder, in dem die Eltern erstmalig das entsprechende Verhalten an den Tag gelegt haben, eine wesentliche Rolle. Zwar ist es in den meisten Fällen so, dass Eltern, deren Verhalten sich einer der in diesem Buch vorgestellten Kategorien zuordnen lässt, dieses mehr oder weniger unverändert über einen längeren Zeitraum beibehalten, meist ein Leben lang. Doch zeigen nicht alle dieses Verhalten von Geburt des Kindes an. Manche Charakterzüge schlummern latent in uns und werden erst später im Leben aktiviert oder zumindest verstärkt. Meist geschieht dies durch ein auslösendes Ereignis oder chronischen Stress. Dieser kann dabei sowohl äußerlich bedingt (Jobverlust, Scheidung, Alkoholismus, ...) als auch

innerlich bedingt sein (permanentes Grübeln, Existenzängste, unterdrückte Wut, ...).

Je älter wir werden, desto schlimmer fühlt es sich an, wenn wir feststellen, dass sich unsere Lebensumstände nicht mit unserem Lebensentwurf decken und unsere Chancen immer weiter schwinden, noch das Leben zu leben, das wir uns gewünscht hätten. Da sind auch Eltern keine Ausnahme. Auch diese wachsende Unzufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen kann bei einigen Eltern dazu führen, dass sie beginnen, ihr Verhalten auf eine ungute Weise zu verändern, unter der dann auch die Kinder leiden. Dafür braucht es nicht einmal ein auslösendes Ereignis, denn auch die täglichen kleinen Nadelstiche summieren sich auf.

### VON DER ERKENNTNIS ZUM HANDELN

Wenn du durchschaut hast, was abläuft, spürst du vielleicht auch den Wunsch oder eine gewisse Verantwortung, die Dinge zum Besseren zu wenden und die Kette in eurer Familie zu durchbrechen, mit der eine bestimmte Kernverletzung von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird, sei es durch aktives Verhalten oder latent unter der Oberfläche schwelend – was trotzdem von den eigenen Kindern aufgenommen wird, wie zahlreiche Beispiele immer wieder zeigen.

# WIRKLICH ERWACHSEN WERDEN UND SELBSTBESTIMMT LEBEN

Warum machen wir eigentlich immer noch alles, um den Erwartungen unserer Eltern gerecht zu werden? Rufen mehrmals pro Woche bei ihnen an, weil uns sonst das schlechte Gewissen plagt, regen uns maßlos über ihre Einmischungen auf und streiten mit ihnen, als wären wir Teenager? Dabei sind wir doch längst erwachsen – oder etwa nicht?

Mit beeindruckendem Hintergrundwissen erklärt Andreas Gauger die Ursachen für die verbreitetsten Probleme zwischen Eltern und ihren (erwachsenen) Kindern. Und zeigt uns, wie wir uns aus belastenden Beziehungsdynamiken lösen und ein selbstbestimmtes, gutes Verhältnis zu unseren Eltern aufbauen.

Ein überraschendes Buch mit erhellenden Fallgeschichten aus dem Therapiealltag und vielen praktischen Hilfestellungen – damit wir uns endlich trauen, unseren individuell stimmigen Weg zu gehen.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7325-6



9 783833 873256

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