

SUSANNE HÜHN



Heile die Wunden deiner Kindheit

*Traumatische Kindheitserfahrungen und
toxische Erziehung überwinden*

GU

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. Umräumen 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,

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

und das ist es auch. Doch »einfach« bedeutet nicht automatisch »leicht«.

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 zuspielen, 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

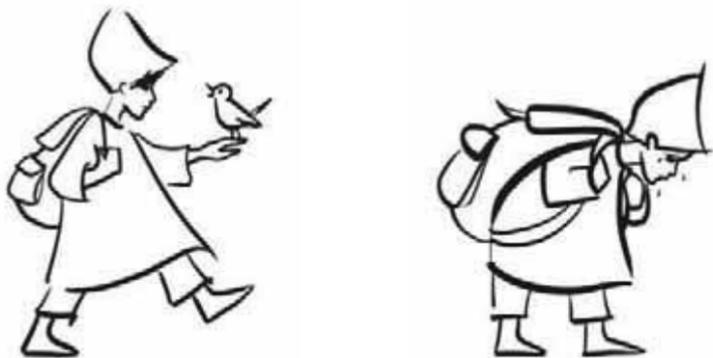
Emotionale Lasten sind körperlich spürbar. Wie ein schwerer Rucksack drücken sie auf unsere Schultern.

emotionalen Lasten, die wir vielleicht tatsächlich auf unseren Schultern spüren, sichtbar.

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 Herz- ass der Güte, das uns zeigt, wie man sich selbst liebt. Das »Herz- ass« 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

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 gegenüberreten 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

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.

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 unterein-

ander. 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 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 der 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, entwickelten sich unbewusste emotionale Überlebensstrategien, die wir in unserem Bild des Kartenspiels als Karokarten bezeichnen. Rot wie ein Herz, aber scharfkantig. Diese Überlebensstrategien werden, wenn man sie nie hinterfragt, von Generation zu Generation

weitergereicht, auch dann, wenn sie gar nicht mehr nötig oder gültig sind. So werden die ungeheilten Wunden der Kindheit unbeabsichtigt und unbewusst von Generation zu Generation weitergegeben. Um es noch mal ganz deutlich zu sagen: Traumatische Erfahrungen sorgen für die Entwicklung von Überlebensstrategien, die sicherstellen, dass man das Nötigste bekommt, was man zum Überleben braucht. Mit Wohlbefinden, Erfüllung oder Liebe hat das nichts zu tun.

Überlebensstrategien werden zu Glaubenssätzen

Wenn wir uns nun vorstellen, dass unsere Eltern wie unsere Großeltern in emotionaler Bedürftigkeit, oft genug auch in physischer Not und mit der ständigen Erfahrung von sehr viel Gewalt aufwuchsen, dann wundern wir uns nicht, dass unsere Eltern uns nicht geben konnten, was wir wirklich brauchten. Möglicherweise versuchten sie sogar unbewusst oder auch bewusst, das, was sie brauchten, von ihren Kindern, also uns, zu bekommen. In manchen Familien sind die Rollen vertauscht: Die Kinder müssen in emotionaler Hinsicht für ihre Eltern sorgen statt umgekehrt.

Weil wir als Kinder so abhängig waren, dass wir tun mussten, was immer von uns verlangt wurde, um Liebe und Anerkennung zu bekommen, entwickelten wir eigene Überlebensstrategien. Diese wurden zu unserer Wahrheit, an die wir auch heute noch glauben. Sie wurden zu Glaubenssätzen. Es sind die spitzwinkligen Karokarten, die wir ausspielen, wenn wir Beziehungen eingehen, und die unser Verhalten in unseren Beziehungen bestimmen.

Diese Glaubenssätze könnten lauten:

- Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden.
- Ich muss das, was ich will, unterdrücken, um versorgt zu werden.
- Ich darf niemandem zur Last fallen.

- Ich muss die Lasten der anderen tragen, damit sie es leichter haben.
- Ich bin weniger wichtig als die anderen (Familienmitglieder).
- Ich bin falsch, so, wie ich bin.

Dass wir mit diesen Denkmustern nicht in der Lage sind, erfüllende Beziehungen zu gestalten, können wir uns gut vorstellen. Diese negativen Botschaften aus unserem Inneren wiegen sehr schwer und nötigen uns zu ungünstigen, nur wenig zielführenden Handlungsweisen.

Die alten Muster sind immer präsent

Diese Denk- und die daraus resultierenden Verhaltensmuster sind uns nicht bewusst. Wir haben sie, wieder bildlich gesprochen, in einen Rucksack gepackt, den wir jetzt mit uns herum-schleppen. Dieser Rucksack befindet sich auf unserem Rücken und damit außerhalb unseres Blickfeldes, doch unbewusst greifen wir immer wieder nach hinten und ziehen die Karten heraus, die oben liegen. Auf diese Weise gestalten wir unsere Beziehungen auf der Basis der Denk- und Verhaltensmuster, die wir in der Kindheit erlernt und zum großen Teil übernommen haben.

Noch einmal, weil es so wichtig ist: Diese ungesunden

und ungünstigen Verhaltensmuster, die wir als Karokarten bezeichnen, sorgten dafür, dass wir als Kinder zumindest so weit versorgt wurden, dass wir überlebt haben. Sie sind gekoppelt an tief sitzende Ängste und im Gehirn nahezu untrennbar mit dem Überlebenswillen verwoben. Zum Glück nur nahezu untrennbar. Wenn wir uns auf den Weg machen, diese Glaubensmuster zu überprüfen und neue Wege zu finden, um emotional gut

} *Ungesunde Verhaltensmuster
hatten einmal ihren Sinn.
Doch wir können uns von
ihnen befreien.*

Seelische Verletzungen erkennen und loslassen

Wachsen wir in emotional unsicheren Verhältnissen auf, entwickeln wir statt gesunder Beziehungsmuster Verhaltensweisen, die sich eher als Überlebensstrategien bezeichnen lassen. Wir verbiegen uns, sind unauffällig, gehorsam, strengen uns an, und erfahren doch nie die bedingungslose Liebe, die wir als Kind so sehr brauchen. Im Lauf der Zeit werden unsere Strategien zu Handlungsmustern und einengenden Glaubenssätzen. Solch ein emotionaler Rucksack macht es uns schwer, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten und erfüllende Beziehungen einzugehen.

Susanne Hühn zeigt in diesem Buch wirkungsvolle Tools und Übungen, die uns dabei helfen, unseren Rucksack zu »entrümpeln«. Indem wir lernen, uns selbst die Liebe zu geben, die wir uns von anderen wünschen, können wir fortan unterscheiden, welche Menschen, Beziehungen und Verhaltensweisen uns guttun und welche nicht. Unsere seelischen Wunden können heilen und wir erfahren die emotionale Sicherheit, die wir für ein glückliches Leben benötigen.



WG 484 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7971-5



www.gu.de