

Lindsay C. Gibson
Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden



LINDSAY C. GIBSON

Als Kind emotional unreifer Eltern Heilung finden

Das Praxisbuch – Schritt für Schritt
Grenzen setzen und emotionale
Unabhängigkeit gewinnen

Aus dem Englischen von Dr. Gabriele Würdinger



Die Informationen in diesem Buch sind von der Autorin
und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Die amerikanische Originalausgabe ist 2019 unter dem Titel
*Recovering from Emotionally Immature Parents. Practical Tools to
Establish Boundaries & Reclaim Your Emotional Autonomy* erschienen bei
New Harbinger Publications, Inc.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2024 Kailash Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2019 by Lindsay C. Gibson
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-63266-8

www.kailash-verlag.de

Für Skip

Bis in die Unendlichkeit und noch weiter

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil I: Womit Sie es zu tun haben

Mit emotionaler Unreife umgehen

1. Ihre emotional unreifen Eltern	21
Wie die Beziehung zu ihnen aussieht und wie sie so geworden sind, wie sie jetzt sind	
2. Emotional unreife Eltern verstehen.....	45
Ihre Charaktereigenschaften und ihr Hang zu emotionaler Vereinnahmung	
3. Die Sehnsucht nach einer Beziehung zu Ihrem emotional unreifen Elternteil.....	73
Warum Sie es immer wieder versuchen	
4. Emotionale Vereinnahmung abwehren	101
Erkennen Sie die Verzerrungen anderer und verlieren Sie nicht den Kontakt zu sich selbst	

5. Interaktionen meistern und mit emotionaler Erpressung umgehen.....	126
Maßnahmen, die Sie handlungsfähig machen	
6. Emotional unreife Eltern sind Ihrer inneren Welt gegenüber feindlich eingestellt	151
Wie Sie Ihr Recht auf Ihre ureigensten Erfahrungen verteidigen	

Teil II: Emotionale Autonomie

Fordern Sie die Freiheit ein, Sie selbst zu sein

7. Nähren Sie die Verbindung zu sich selbst	179
Wie Sie Vertrauen in Ihre innere Welt schöpfen	
8. Mental Clearing – die Kunst, zu geistiger Klarheit zu gelangen.....	203
Schaffen Sie Raum für Ihre eigenen Gedanken	
9. Bringen Sie Ihr Selbstkonzept auf den neuesten Stand.....	228
Wie Sie Verzerrungen korrigieren und selbstbewusster werden	
10. Jetzt können Sie die Beziehung aufbauen, die Sie sich immer gewünscht haben.....	254
Fokussieren Sie sich jeweils auf nur eine Interaktion	
 Epilog: Die Grundrechte erwachsener Kinder emotional unreifer Eltern	285
Danksagung.....	290
Literaturverzeichnis.....	293

Einleitung

Als ich eines Tages einer Klientin zuhörte, die von ihrem Vater erzählte, wurde mir klar, dass dieser sich nicht nur unangemessen und ausfallend verhielt, sondern dass er auch krankhaft *unreif* war. Der Vater dieser Klientin war impulsiv und egozentrisch und dachte keine Sekunde darüber nach, welche Auswirkungen sein Verhalten auf seine Tochter hatte. Emotional befand er sich auf der Stufe eines zu groß geratenen Kleinkinds – bestenfalls auf der Stufe eines Vierzehnjährigen. Mir wurde bewusst, wie viele Klienten zu mir kamen, weil ihre Kindheit von der Unberechenbarkeit und den emotionalen Überreaktionen ihrer Eltern überschattet worden war. Deren emotionale Unreife war für sie wie ein Gefängnis. Psychologisch gesehen waren diese Eltern zwar noch Kleinkinder, aber sie steckten in einem starken Erwachsenenkörper und besaßen große Autorität. An jenem Tag sah ich diese Eltern in einem anderen Licht, denn jenseits ihrer vermeintlichen Autorität waren sie nichts anderes als Mobber.

Andere Klienten hatten emotional unreife Eltern, die sich zwar unauffällig zu verhalten wussten, aber so distanziert, ja geradezu abweisend waren, dass ihre Kinder unter seelischer Ver einsamung litten und mit einem Gefühl der Unverbundenheit aufwuchsen. Diese Eltern wirkten nach außen oft kompetent

und verlässlich, waren aber empathielos und so mit sich selbst beschäftigt, dass sie sich nicht auf ihre Kinder einlassen konnten. Die Eltern anderer Klienten waren zwar freundlich, ließen aber ihre Kinder im Stich, weil sie sich immer dann aus dem Staub machten, wenn es ein ernsthaftes Problem gab oder ihr Kind ihren Schutz gebraucht hätte.

Auch wenn es Unterschiede im Verhalten der emotional unreifen Eltern meiner Klienten gab, waren sie im Grunde alle gleich: Allen fehlte es an Empathie, alle waren egozentrisch und alle waren nicht in der Lage, eine angemessene emotionale Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Insgesamt wuchsen viele meiner Klienten in einem familiären Umfeld auf, das von Konflikten, Hänseleien und einem Mangel an gefühlsmäßiger Nähe geprägt war.

Paradoxerweise können sich viele solche Eltern ansonsten wie echte Erwachsene verhalten und am Arbeitsplatz oder in ihrer sozialen Gruppe gut funktionieren. Von außen betrachtet, ist es schwer zu glauben, dass sie ihren Kindern zu Hause so viel Leid zufügen.

Meine Klienten wurden in ihrer Kindheit durch die widersprüchlichen Persönlichkeiten ihrer Eltern stark verunsichert. Es erschien ihnen daher naheliegend, sich selbst die Schuld zu geben. Diejenigen, die sich als Kinder schlecht behandelt oder vernachlässigt fühlten, glaubten, dass es an ihnen lag, weil sie nicht liebenswert oder interessant genug wären. Diese Klienten und Klientinnen empfanden ihre emotionalen Bedürfnisse als unangemessen, hatten Schuldgefühle wegen ihrer Wut auf die Eltern und bagatellisierten oder entschuldigten deren Verhalten. (»Natürlich haben sie mich geschlagen, aber das haben damals viele Eltern mit ihren Kindern gemacht.«)

Das Problem mit emotional unreifen Eltern

Eine Kindheit mit solchen Eltern kann zu einem dauerhaften Gefühl der Einsamkeit und generell zu einem ambivalenten Beziehungsverhalten führen. Emotionale Einsamkeit entsteht aus dem Gefühl, nicht gesehen zu werden und unbeachtet zu bleiben, egal, wie sehr man sich um Kommunikation und Beziehungen bemüht. Im Erwachsenenalter fühlen sich diese Kinder oft zu Partnern und Freunden hingezogen, die sie enttäuschen und die ihnen in ihrer Selbstbezogenheit und ihrer Weigerung, tief emotionale Bindungen einzugehen, sehr vertraut sind.

Wenn ich Klienten über emotional unreife Eltern aufkläre, erkennen viele ihre eigene Lebensgeschichte wieder. Es ist, als ob ihnen ein Licht aufgeht. Ihnen wird klar, warum sie das Gefühl hatten, dass ihre Eltern in erster Linie sich selbst liebten, und warum ihre Versuche, eine tiefere Bindung zu ihnen aufzubauen, scheiterten. Wenn meine Klienten erst einmal verstehen, dass sie emotional unreife Eltern haben, bekommen die einschneidenden Erlebnisse ihrer Kindheit endlich einen Sinn. Sobald sie deren Unzulänglichkeiten objektiver sehen, können sie sich aus dem Gefängnis der elterlichen Unreife befreien.

Es ist nicht nur die tatsächliche Misshandlung, die Schaden anrichtet. Der gesamte Erziehungsansatz dieser Eltern ist unsund für die emotionale Entwicklung und schafft ein Klima der Angst und des Misstrauens zwischen Eltern und Kind. Ihr Umgang mit dem Kind ist oberflächlich, zwanghaft und verurteilend. Sie hindern das Kind daran, seinen eigenen Gedanken und Gefühlen zu vertrauen, und hemmen dadurch die Entwicklung seiner Intuition, Selbststeuerung, Leistungsfähigkeit und Autonomie.

Als Kind derart aufgelegter Eltern haben Sie vielleicht gelernt, sich abzuschotten, um deren emotionales Gleichgewicht

nicht zu stören. Sie sind so dünnhäutig, dass sie sich durch Ihre Spontaneität leicht gekränkt fühlen.

Statt die Individualität ihres Kindes und sein Vertrauen in andere zu fördern, machen emotional unreife Eltern mit ihren heftigen Reaktionen ihr Kind gehemmt, passiv und unterwürfig. Um mit ihnen zurechtzukommen, ist es kurzfristig einfacher, zu verbergen, wer man wirklich ist und was man wirklich will. Auf Dauer wird man jedoch von Schuldgefühlen und Scham eingeholt. Sie werden sich gefangen fühlen in der Rolle, die Sie in Ihrer Familie spielen. Die gute Nachricht ist aber, dass Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand nehmen können, wenn Sie verstehen, wie Ihre Eltern ticken und welche Auswirkungen ihr Verhalten auf Sie hat.

Das Ziel dieses Buches

In diesem Buch geht es darum, zu verstehen, wie sich die emotionale Unreife Ihrer Eltern auf Sie auswirkt. Solange Ihnen nicht klar ist, dass Ihre Eltern psychisch krank sind, werden Sie sich vielleicht Vorwürfe machen oder vergeblich hoffen, dass sich Ihr Vater oder Ihre Mutter eines Tages ändern wird. Dieses Buch hilft Ihnen, zu erkennen, womit Sie es zu tun haben, und Ihre Eltern so gut wie möglich zu verstehen.

Sie werden lernen, typische Merkmale und Verhaltensweisen emotional unreifer Eltern zu benennen und zu erklären, da es bisher keine allgemeingültigen Definitionen gibt. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen eine Sprache für all das geben, was in der Beziehung mit solchen Eltern vor sich geht. Sowohl für das, was *zwischen* Ihnen und Ihren Eltern passiert, als auch für das, was in Ihrem *Inneren* vorgeht, während Sie versuchen, mit Ihren Eltern zurechtzukommen. Wenn Sie es benennen kön-

nen, können Sie damit umgehen. Ihr Leben muss nicht von emotional unreifen Menschen bestimmt werden. Sie können herausfinden, welchen Einfluss sie auf Ihr Leben haben, und sich von ihnen befreien. In diesem Buch finden Sie Übungen, die Sie schriftlich ausführen können, um Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und Einblicke in Ihre Erfahrungen mit emotional unreifen Eltern und Personen zu gewinnen. Ich hoffe, dass Sie diese interaktiven Übungen aufschlussreich und unterhaltsam finden.

Emotionale Unreife – ein hochaktuelles Thema

Das Thema war noch nie so wichtig wie heute. Emotional unreifes Verhalten ist weit verbreitet und verursacht in allen Lebensbereichen enormes Leid. Das Dominanzstreben emotional Unreifer und ihr Drang, immer im Mittelpunkt zu stehen, lassen anderen keinen Raum, ganz sie selbst zu sein. Ihr Ich-zuerst-Anspruch und ihre Selbstgerechtigkeit untergraben die Rechte ihrer Mitmenschen, sodass sie ihrer Neigung zu Missbrauch, Schikane, Vorurteilen, Ausbeutung und Korruption aller Art freien Lauf lassen können.

Leider führt die Unfähigkeit, sich selbst infrage zu stellen, dazu, dass so disponierte Führungspersönlichkeiten stark und selbstbewusst erscheinen, was ihre Anhänger oder Untergebenen dazu verleitet, Pläne zu unterstützen, die nicht in ihrem besten Interesse und fast ausschließlich der Führungspersönlichkeit von Nutzen sind. Unsere Anfälligkeit für egozentrische Autorität beginnt in der Kindheit, wenn emotional unreife Eltern uns beibringen, dass unsere Gedanken nicht so wertvoll sind wie ihre und dass wir alles akzeptieren müssen, was sie sagen. Es ist nachvollziehbar, dass die betroffenen Kinder im späteren Leben

zu Extremismus neigen und häufig Opfer von Ausbeutung oder sogar Sekten werden.

Das Wissen über emotionale Unreife wird Ihnen helfen, das entsprechende Verhalten zu verstehen und damit umzugehen, unabhängig davon, von wem es ausgeht. Die emotional unreife Person in Ihrem Leben kann ein Elternteil, ein Partner, ein Kind, ein Geschwister, ein Arbeitgeber, ein Kunde oder jemand anders sein. Ob innerhalb oder außerhalb der Familie, die zwischenmenschliche Dynamik ist immer die gleiche. Alle Methoden, die mit solchen Eltern funktionieren, funktionieren auch mit anderen emotional unreifen Menschen.

Themenübersicht

In der ersten Hälfte dieses Buches, in Teil I, geht es darum, wie es ist, mit solchen Eltern aufzuwachsen – oder in einer Beziehung mit einem entsprechend disponierten Menschen zu leben –, und wie man damit umgehen kann. In Kapitel 1 erkunden wir die Beziehung zu Ihrem emotional unreifen Elternteil. Sie werden etwas über sein charakteristisches *Beziehungssystem* erfahren und darüber, wie er versucht, Sie für sein Selbstwertgefühl und seine emotionale Stabilität verantwortlich zu machen. Sie werden auch mögliche Gründe erfahren, warum Ihr Vater oder Ihre Mutter zu einer solchen Persönlichkeit geworden ist.

In Kapitel 2 werden die typischen Persönlichkeitsmerkmale ausführlich beschrieben. Sie werden auch lernen, *emotionale Erpressung* und *Vereinnahmung* durch emotional unreife Personen zu erkennen – und wie diese Ihre Selbstzweifel, Angst, Scham und Schuldgefühle instrumentalisieren, um in Ihrer Beziehung langfristig die dominante Rolle zu spielen.

In Kapitel 3 werden wir untersuchen, wie Sie sich fühlten, als Sie versuchten, eine zufriedenstellende Beziehung zu Ihren Eltern zu haben. Wir werden uns die verschiedenen Typen emotional unreifer Eltern ansehen und die Gründe, warum sie keine Nähe zulassen. Sie werden lernen, die Eltern objektiver zu betrachten, Ihre Trauer über das, was Ihnen vorenthalten wurde, zuzulassen und eine mitfühlendere und loyalere Beziehung zu sich selbst und anderen aufzubauen.

Kapitel 4 zeigt Ihnen, wie Sie die Vereinnahmung durch solche Personen vermeiden können, indem Sie deren Realitätsverzerrungen und vermeintliche Notlagen hinterfragen. Sie erfahren, wie Sie angemessene Grenzen setzen und wann und wie Sie auf Hilferufe reagieren können. Sie werden verstehen, wie zwischenmenschlicher Druck dazu führen kann, dass Sie nicht mehr auf sich selbst hören und wider besseres Wissen die Verantwortung für das Glück Ihrer emotional unreifen Eltern übernehmen.

In Kapitel 5 beschreibe ich im Detail, wie Sie auf typische Verhaltensweisen derart eingestellter Leute reagieren und was Sie sagen und tun sollten. Sie erfahren, wie Sie dem Druck einer solchen Person ausweichen, wie Sie die Führung im Umgang mit ihr übernehmen und wie Sie sie davon abhalten können, das Ruder an sich zu reißen.

Kapitel 6 zeigt die unzähligen subtilen Wege auf, auf denen emotional unreife Eltern und andere Menschen Ihr Selbstvertrauen und Ihr Vertrauen in Ihre Intuition untergraben. Sie sind feindselig gegenüber Ihrem Seelenleben, indem sie Ihre Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle verspotten und abwerten. In diesem Kapitel werden Sie erfahren, wie Sie sich gegen Abwertung immunisieren können, indem Sie Ihrer eigenen Erfahrungswelt treu bleiben.

In der zweiten Hälfte des Buches, Teil II, geht es nicht mehr vornehmlich darum, emotional unreife Menschen zu verstehen

und mit ihnen umzugehen, sondern darum, wie Sie trotz ihres Einflusses Ihre eigene Individualität stärken können. Sie werden die Auswirkungen Ihrer Kindheit revidieren, indem Sie sich auf Ihre eigene persönliche Entwicklung konzentrieren.

In Kapitel 7 erfahren Sie, warum die Wertschätzung Ihrer inneren Welt entscheidend ist, um wieder eine stabile Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Mit dieser neu gewonnenen Loyalität gegenüber den eigenen Gefühlen werden Sie Selbstvertrauen gewinnen und Ihre Gefühle als wertvolle Hinweise darauf sehen, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten sollten.

Kapitel 8 zeigt Ihnen, wie Sie sich von der Denkweise, die Ihnen aufgezwungen wurde, befreien können, um Platz für Ihre eigenen Ideen zu schaffen. Sie werden lernen, Selbstzweifel zu überwinden, die von kritischen, emotional unreifen Eltern verursacht wurden, welche alle Ansichten ablehnten, die nicht ihren eigenen entsprachen. Wenn Sie Ihre Gedankenwelt vom Einfluss einer solchen Person befreit haben, werden Sie weniger anfällig für zwanghafte Sorgen und Selbstkritik sein.

In Kapitel 9 werden Sie Ihr Selbstbild aktualisieren und erweitern. Es ist unwahrscheinlich, dass Ihre Eltern Ihnen geholfen haben, ein stimmiges und selbstbewusstes Selbstbild zu entwickeln. Stattdessen haben sie Ihnen wahrscheinlich Unterwürfigkeit beigebracht, was dazu führt, dass die Bedürfnisse und Gefühle anderer wichtiger für Sie sind als Ihre eigenen. Erst wenn Ihr Selbstkonzept auf dem neuesten Stand ist, werden Sie erkennen, was Ihr Beitrag zu dieser Welt ist. Darüber hinaus lernen Sie, sich von verzerrten oder überholten Selbstbildern zu verabschieden.

Im letzten Kapitel fassen Sie zusammen, was Sie gelernt haben. Sie werden die unterschwelligen Bedingungen des Beziehungsvertrags mit Ihren Eltern überprüfen und herausfinden, ob Sie bereit sind, eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen.

Ihr ultimatives Ziel ist es, eine loyale Beziehung zu sich selbst aufzubauen und sich engagiert um Ihr eigenes Wohlergehen zu kümmern. Sie werden Klarheit darüber gewinnen, wie Sie die Beziehung zu Ihren Eltern am besten gestalten können, ohne Ihre Integrität zu opfern oder Ihren Eltern Vorwürfe zu machen.

Im Nachwort finden Sie einen Katalog von Rechten für alle erwachsenen Kinder emotional unreifer Eltern. Diese Rechte fassen die zentralen Ideen des Buchs zusammen und dienen Ihnen als schnelle Erinnerung an das Gelernte.

Was ich mir für Sie wünsche

Ich hoffe, dass Sie sich nach der Lektüre dieses Buches verstanden und ermutigt fühlen, eine tiefere Beziehung zu sich selbst aufzubauen und sich selbst besser zu verstehen. Ihre Eltern haben Ihnen Leben und Liebe geschenkt, aber nur so, wie sie sie kannten. Dafür können Sie ihnen dankbar sein, aber Sie sollten ihnen nicht länger ungerechtfertigte Macht über Ihr emotionales Wohlbefinden geben. Ihre Aufgabe ist es nun, sich selbst weiterzuentwickeln: ein Mensch zu werden, der sich der eigenen Person und anderen gegenüber verpflichtet fühlt. Für mich ginge ein Traum in Erfüllung, wenn dieses Buch Ihnen dabei helfen würde.

TEIL I

Womit Sie es zu tun haben

Mit emotionaler Unreife umgehen

Im ersten Teil dieses Buches erfahren Sie, wie es sich anfühlt, mit emotional unreifen Eltern zu tun zu haben, wie sie zu solchen geworden sind, welche Persönlichkeitsmerkmale sie haben und warum es schwierig ist, mit ihnen eine befriedigende, enge Beziehung zu führen. Sie lernen Methoden und Interaktionsstrategien kennen, um Ihren Eltern trotz ihrer Verzerrungen und Versuche, Sie zu dominieren, Grenzen zu setzen. Sie werden verstehen, warum es so wichtig ist, sich selbst in ihrer Gegenwart treu zu bleiben, und wie Sie ihren dringenden Forderungen und emotionalen Erpressungsversuchen widerstehen können.

Kapitel 1

Ihre emotional unreifen Eltern

Wie die Beziehung zu ihnen aussieht und wie sie so geworden sind, wie sie jetzt sind

Emotional unreife Eltern sind frustrierend und demoralisierend. Es ist schwer, Eltern zu lieben, die auf der Gefühlsebene nicht verfügbar sind, die Respekt erwarten, Sie aber zugleich kontrollieren wollen und mit Ablehnung bestrafen. Typisch für solche Eltern ist es, dass sie nicht auf die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder eingehen. Sie haben wenig Interesse an emotionaler Nähe, bei der sich zwei Menschen auf einer tiefen Ebene kennenlernen- und verstehen lernen. Eine befriedigende, enge Bindung, die die Beteiligten füreinander wertvoll macht, entsteht durch das Teilen tiefer Gefühle. Solche Eltern sind dazu nicht in der Lage.

Manchmal erahnt man bei ihnen eine flüchtige Sehnsucht nach echter Nähe, die einen weiter auf sie zugehen lässt. Leider ziehen sie sich aber immer weiter zurück, je näher man ihnen kommt, weil sie Angst vor echter Nähe haben. Es ist, als würde man mit jemandem tanzen, der sich in perfekter Synchronisation mit den eigenen Bemühungen um Nähe von einem entfernt. Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und die Unfä-

higkeit, wirkliche Nähe zuzulassen, führt zu einer »Push-pull-Dynamik« in der Beziehung, die Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt und zu seelischer Einsamkeit führt. Ihr Vater oder Ihre Mutter ist Ihnen wichtig, aber Sie können ihnen nicht nah genug kommen, um eine echte Beziehung aufzubauen.

Doch wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, wie Ihre Eltern ticken, bekommen Ihre Erfahrungen einen Sinn – und damit auch die emotionale Einsamkeit. Wenn Sie die Psyche Ihrer emotional unreifen Eltern verstehen, werden Sie in der Lage sein, mit ihnen und allen anderen Menschen gleichen Schlages umzugehen, ohne Opfer *emotionaler Erpressung* zu werden. Auf diese Weise können Sie eine ehrlichere Beziehung zu Ihren Eltern aufbauen, weil Sie wissen, was Sie von ihnen erwarten können und was nicht.

In diesem Kapitel erforschen wir, wie es ist, eng mit emotional unreifen Eltern verbunden zu sein. Sie erfahren etwas über das Beziehungssystem, das Ihre Eltern als Liebesersatz benutzen, und Sie erhalten Erklärungen dafür, warum Ihre Eltern so geworden sind, wie sie sind.

Im weiteren Verlauf dieses Buches finden Sie Übungen, die Ihnen helfen, das Gelesene zu verarbeiten. Es bietet sich an, als Teil Ihres Selbstfindungsprozesses ein Tagebuch darüber zu führen, was Sie im Laufe der Zeit lernen. Wenn Sie Ihre Selbsterkenntnisse festhalten – am besten in einem neuen Tagebuch speziell für diesen Zweck –, geben Sie sich selbst emotionale Unterstützung und Bestätigung, die Sie von Ihren Eltern kaum erhalten.

Der Prozess des Schreibens wird Ihnen helfen, schwer fassbare und vage Erfahrungen endlich in Worte zu fassen. Machen Sie sich Notizen zu den Gefühlen, Erinnerungen und Erkenntnissen, die beim Lesen auftauchen. Diese Notizen können sich auf Ihre Eltern oder andere emotional unreife Menschen bezie-

hen, denen Sie in Ihrem Leben begegnet sind. Wenn Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aufschreiben, lassen Sie nach jedem Eintrag ein paar Zeilen frei, damit Sie nachträglich noch etwas hinzufügen können. Es ist von unschätzbarem Wert, später einmal zurückzublicken und zu sehen, wo Sie angefangen haben. Lassen Sie uns auf solche Weise mal einen Blick darauf werfen, was Sie dazu gebracht hat, dieses Buch zu lesen.

Übung

Warum Sie zu diesem Buch gegriffen haben

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie an diesem Buch gereizt hat. Schreiben Sie in Ihr Tagebuch oder vorerst nur auf ein Blatt Papier, was Sie neugierig gemacht hat, als Sie den Titel gelesen haben. Was haben Sie sich erhofft zu erfahren und an welche Person haben Sie dabei gedacht? Welche Gefühle löst diese Person in Ihnen aus? Inwiefern wünschen Sie sich eine andere Beziehung zu dieser Person? Wie hätte die Beziehung zu dieser Person aussehen sollen, falls sie nicht mehr lebt?

Schauen wir uns nun an, wie es ist, eine Beziehung zu einem emotional unreifen Elternteil oder anderen Menschen mit solchen Eigenschaften zu haben, und welche Gefühle diese Person bei Ihnen auslöst. Das kann alte Wunden aufreißen, daher sollten Sie – wie bei jedem Selbstfindungsprozess – bei Bedarf einen Psychotherapeuten aufsuchen, um weitere Hilfe und Unterstützung zu erhalten.

Was es bedeutet, eine Beziehung mit ihnen zu haben

Emotional unreife Eltern und Personen zeigen ein typisches Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen. Die folgenden zehn Erfahrungen können mit einem solchen Menschen gemacht werden.

1. Sie fühlen sich in ihrer Gegenwart einsam

Eine Kindheit mit emotional unreifen Eltern begünstigt emotionale Einsamkeit. Auch wenn Ihr Vater oder Ihre Mutter physisch anwesend war, haben Sie sich vielleicht allein gelassen gefühlt. Obwohl Sie möglicherweise eine familiäre Bindung zu Ihrem emotional unreifen Elternteil haben, unterscheidet sich diese doch sehr von einer emotional sicheren Eltern-Kind-Beziehung. Unreife Eltern sagen ihren Kindern gern, was sie tun sollen, doch emotionale Fürsorge ist ihre Sache nicht. Sie können sich gut um ihr Kind kümmern, wenn es krank ist, aber sie wissen nicht, was zu tun ist, wenn es Liebeskummer hat. Daher wirkt ihr Verhalten, etwa wenn sie versuchen, ihr wütendes Kind zu beruhigen, manchmal gekünstelt oder unbeholfen.

2. Interaktionen mit ihnen fühlen sich einseitig und frustrierend an

Die Selbstbezogenheit und das begrenzte Einfühlungsvermögen emotional unreifer Eltern führen dazu, dass sich die Interaktion mit ihnen einseitig anfühlt. Wenn Sie versuchen, ihnen

etwas mitzuteilen, was Ihnen wichtig ist, werden sie Sie wahrscheinlich ignorieren, das Thema wechseln, über sich selbst sprechen oder einfach abtun, was Sie sagen. So aufgewachsene Kinder wissen oft sehr viel mehr über die Probleme ihrer Eltern als die Eltern über ihre.

Obwohl emotional unreife Eltern Ihre Aufmerksamkeit einfordern, wenn sie verärgert sind, sind sie selten bereit, Ihnen zuzuhören oder mit Ihnen zu fühlen, wenn Sie Sorgen oder Probleme haben. Anstatt sich mit Ihnen zusammenzusetzen, damit Sie Ihr Herz ausschütten können, bieten sie in der Regel oberflächliche Lösungen an, sagen Ihnen, dass Sie sich keine Sorgen machen sollen, oder reagieren sogar verärgert, wenn Sie wütend sind. Sie haben das Gefühl, dass Ihnen der Zugang zu Ihren Eltern versperrt ist und dass Sie vergeblich nach Mitgefühl und Trost suchen.

3. Sie fühlen sich genötigt und gefangen

Emotional unreife Eltern bestehen darauf, dass man sie an die erste Stelle setzt und ihnen die Bühne überlässt. Um ihren Willen durchzusetzen, lösen sie bei Ihnen Scham-, Schuld- und Angstgefühle aus. Hält man sich nicht an ihre Regeln, reagieren sie mit heftigen Vorwürfen oder Wutausbrüchen.

Oft wird für diese Art der emotionalen Erpressung der Begriff »Manipulation« verwendet, den ich aber für irreführend halte. Dieses Verhalten ist eher ein Überlebensinstinkt. Die Eltern tun alles, was sie können, um in der jeweiligen Situation das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit zu erhalten, ganz gleich, welchen Preis Sie dafür zahlen.

Vielleicht fühlen Sie sich auch von ihrem oberflächlichen Beziehungsstil eingeengt. Diese Eltern pflegen einen unver-

bindlichen, egozentrischen Umgang mit ihren Mitmenschen, weshalb Gespräche mit ihnen oft langweilig sind. Sie halten sich an Themen, bei denen sie sich sicher fühlen, was schnell zu Stagnation und Wiederholungen führt.

4. Sie kommen zuerst und erst danach ihr Kind

Emotional unreife Eltern sind extrem selbstbezogen, was bedeutet, dass sich alles immer nur um sie dreht. Sie erwarten von Ihnen, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse als zweitrangig betrachten, und stellen ihre eigenen Interessen so sehr in den Vordergrund, dass es sich anfühlt, als würden sie Ihre herabsetzen. Sie streben keine Beziehung auf Augenhöhe an. Sie erwarten von ihren Kindern, dass sie ihrem Anspruch, an erster Stelle zu stehen, blind folgen.

Wenn Eltern nicht bereit sind, den Bedürfnissen ihres Kindes hohe Priorität einzuräumen, kann dies zu Unsicherheit beim Kind führen. Nicht sicher sein zu können, dass die Eltern an einen denken und einen unterstützen, macht anfällig für Stress, Ängste und Depressionen. Dies sind verständliche Reaktionen auf eine Kindheit, in der Sie sich nicht darauf verlassen konnten, dass Vater oder Mutter Ihre Bedürfnisse wahrnehmen und Sie vor Überforderung bewahren.

5. Sie lassen weder innige Vertrautheit zu, noch zeigen Sie sich von Ihrer verletzlichen Seite

Obwohl emotional unreife Eltern zu heftigen emotionalen Reaktionen neigen, lassen sie keine tiefen Gefühle zu (McCullough et al. 2003). Sie haben Angst, sich emotional zu exponie-

ren, und verstecken sich oft hinter einer defensiven Fassade. Das geht so weit, dass sie sogar den zärtlichen Umgang mit ihren Kindern vermeiden, weil sie sich dadurch zu verletzlich machen würden. Da Macht in ihren Augen alles ist, was sie haben, befürchten sie, dass Liebe zu zeigen ihre Macht als Eltern untergraben könnte.

Auch wenn sich diese Eltern ungern von ihrer verletzlichen Seite zeigen, können sie sehr emotional werden, wenn sie sich mit ihrem Partner streiten, über ihre Probleme klagen, Dampf ablassen oder vor ihren Kindern regelrecht in Rage geraten.

Wenn sie wütend sind, sieht es ganz und gar nicht so aus, als hätten sie Angst vor ihren Gefühlen. Bei diesen einseitigen Ausbrüchen lassen sie jedoch lediglich Druck ab. Mit der Bereitschaft, sich auf eine echte emotionale Beziehung einzulassen, hat das nichts zu tun.

Aus diesem Grund ist es schwierig, sie zu trösten. Sie wollen, dass man ihren Ärger spürt, wehren sich aber gegen die Nähe, die entsteht, wenn man wirklich getröstet wird. Beim Versuch, ihnen Trost zu spenden, kann es passieren, dass sie Sie mit steifen Armen auf Abstand halten. Diese geringe *Aufnahmefähigkeit* (McCullough 1997) macht es unmöglich, sie zu trösten oder eine Bindung zu ihnen aufzubauen.

6. Sie kommunizieren über emotionale Ansteckung

Anstatt über ihre Gefühle zu sprechen, drücken sich solche Personen nonverbal durch *Gefühlsansteckung* aus (Hatfield et al. 2009), wobei sie die Grenzen ihres Kindes überschreiten und es in den Zustand der Wut versetzen, in dem sie sich selbst befinden. In der Familiensystemtheorie wird dieses Fehlen gesunder

Grenzen als »emotionale Verschmelzung« (Bowen 1985) und in der strukturellen Familientherapie als »Verstrickung« (Minuchin 2015) bezeichnet. Damit wird der Prozess beschrieben, in dem Familienmitglieder in die Emotionen und psychischen Probleme der jeweils anderen hineingezogen werden.

Wie Kleinkinder erwarten emotional unreife Eltern, dass Sie intuitiv wissen, was sie fühlen, ohne dass sie es sagen müssen. Sie sind verletzt und wütend, wenn Sie ihre Bedürfnisse nicht erahnen, und erwarten, dass Sie wissen, was sie wollen. Hält man dagegen, dass sie nicht gesagt haben, was sie wollen, reagieren sie so: »Würdest du mich wirklich lieben, hättest du es gewusst.« Sie erwarten von ihren Kindern, dass sie ihnen ständig Aufmerksamkeit schenken. Dass Kleinkinder diese Aufmerksamkeit von ihren Eltern einfordern, ist legitim; doch wenn Eltern dies von ihren Kindern erwarten, ist es das nicht.

7. Sie missachten Ihre Grenzen und Ihre Individualität

Emotional unreife Eltern verstehen die Bedeutung von Grenzen nicht. Sie setzen diese mit Ablehnung gleich und schließen daraus, dass sie Ihnen nicht wichtig genug sind, um ihnen freien Zugang zu Ihrem Leben zu gewähren. Deshalb reagieren sie ungläubig, beleidigt oder verletzt, wenn Sie sie bitten, Ihre Privatsphäre zu respektieren. Sie fühlen sich nur dann geliebt, wenn Sie sich jederzeit von ihnen stören lassen, und streben dominante und privilegierte Rollen an, in denen sie die Grenzen anderer nicht respektieren müssen.

Genauso wenig achten solche Eltern Ihre Individualität, weil sie keine Notwendigkeit dafür sehen. Die Rollenverteilung in der Familie ist für sie unantastbar und sie verstehen nicht, wa-

rum Sie einen Freiraum oder eine eigene Identität beanspruchen, die sich von ihnen abgrenzt. Sie sehen nicht ein, warum ihr Kind nicht einfach so sein kann wie sie, genauso denkt, die gleiche Weltanschauung hat und die gleichen Werte vertritt. Als ihr Kind gehören Sie nach Meinung Ihrer Eltern ihnen. Noch im Erwachsenenalter erwarten sie von Ihnen, dass Sie ihr gehorsames Kind bleiben oder – wenn Sie darauf bestehen, ein eigenes Leben zu führen – zumindest immer ihren Ratschlägen folgen.

8. Die Emotionsarbeit in der Beziehung zu den Eltern leisten Sie

Emotionsarbeit (Fraad 2008) ist das Bemühen, das man unternimmt, um sich gefühlsmäßig auf die Bedürfnisse anderer einzustellen. Emotionsarbeit kann einfach sein – zum Beispiel höflich und freundlich zu sein – oder kompliziert, wenn man sich beispielsweise bemüht, gegenüber einem verzweifelten Teenager die richtigen Worte zu finden. Emotionale Arbeit zu leisten, bedeutet, einfühlsam und mit gesundem Menschenverstand zu handeln, tiefer liegende Motive zu erkennen und zu antizipieren, wie das Gegenüber auf das eigene Handeln reagieren wird. Wenn in einer Beziehung etwas schiefgeht, steigt die Notwendigkeit, emotionale Arbeit zu leisten, sprunghaft an. Sich zu entschuldigen, eine Versöhnung anzustreben und Wiedergutmachung zu leisten, gehören zu den anstrengenden Aspekten emotionaler Arbeit, die der Aufrechterhaltung einer gesunden, langfristigen Beziehung dienen. Da emotional unreife Eltern aber kein Interesse daran haben, die Reparaturarbeit in ihrer Beziehung zu machen, bleibt es an Ihnen hängen, sich um die Wiederherstellung ihrer Bindung zu bemühen.