

Lindsay C. Gibson  
Kalte Kindheit





Lindsay C. Gibson

# KALTE KINDHEIT

Wie wir trotz unemotionaler Eltern  
Wärme im Leben finden

Aus dem Englischen von  
Elisabeth Liebl

  
kailash

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel  
»Adult Children of Emotionally Immature Parents. How to Heal from Distant,  
Rejecting or Self-Involved Parents.« bei New Harbinger Publications, Inc.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2015 by Lindsay C. Gibson

First published by: New Harbinger Publications, Inc.

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63157-9

**[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)**

*Für Skip – mit all meiner Liebe*



# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Einführung. . . . .   | 9   |
| 1. Wie emotional unreife Eltern das Leben<br>ihrer Kinder beeinflussen . . . . .                  | 17  |
| 2. Woran Sie emotional unreife Eltern erkennen . . . .  | 41  |
| 3. Wie es sich anfühlt, emotional unreife Eltern<br>zu haben . . . . .                            | 73  |
| 4. Vier Typen emotional unreifer Eltern . . . . .   | 97  |
| 5. Die Reaktion der Kinder auf emotional<br>unreife Eltern . . . . .                              | 119 |
| 6. Wie es ist, ein Internalisierer zu sein . . . . .  | 145 |
| 7. Zusammenbruch und Erwachen . . . . .   | 173 |
| 8. Wie Sie sich von emotional unreifen Eltern<br>nicht mehr aufs Glatteis führen lassen . . . . . | 195 |
| 9. Wie es sich anfühlt, ganz frei von Rollen und<br>Fantasien zu leben . . . . .                  | 219 |
| 10. Wie man emotional reife Menschen erkennt . . . . .  | 245 |
| Nachwort. . . . .   | 273 |
| Dank . . . . .  | 277 |
| Anmerkungen . . . . .   | 281 |





# Einführung

Gewöhnlich halten wir Erwachsene für reifer als ihre Kinder. Was aber, wenn besonders sensible Kinder schon wenige Jahre nach der Geburt emotional entwickelter sind als ihre Eltern, die bereits ein paar Jahrzehnte auf dieser Welt leben? Was geschieht, wenn diese unreifen Eltern nicht in der Lage sind, die seelischen Bedürfnisse ihres Nachwuchses zu erfüllen? Solche Konstellationen enden für die Kinder unweigerlich in emotionaler Vernachlässigung, ein Phänomen, das so gravierend ist wie irgendeine körperliche Deprivation.

Emotionale Vernachlässigung in der Kindheit führt zu schmerzlichen Einsamkeitsgefühlen, die sich langfristig schädlich auf die Beziehungsfähigkeit und die Partnerwahl auswirken. In diesem Buch geht es darum, wie unemotionale Eltern ihre Kinder negativ prägen, vor allem wenn diese besonders sensibel sind. Es soll Ihnen aber auch zeigen, wie Sie Heilung finden können von dem Schmerz und der Verwirrung, die sich unweigerlich einstellen, wenn Ihre Eltern gefühlsmäßig unreichbar sind.

Solche Eltern haben Angst vor echten Empfindungen und verweigern sich jeder Nähe. Ihre Lebensstrategien sind darauf ausgerichtet, die Realität fernzuhalten, statt sie anzupacken. Sie

sind keiner Selbstreflexion zugänglich, daher können sie mit Kritik nicht umgehen und entschuldigen sich nie. Ihre mangelnde Reife macht sie unzuverlässig, vor allem auf emotionalem Gebiet. Sie sind blind für die Bedürfnisse ihrer Kinder, weil sie in erster Linie mit den eigenen beschäftigt sind. Thema dieses Buches ist unter anderem, dass unemotionale Eltern die gefühlsmäßigen Belange ihrer Kinder immer den eigenen Überlebensinstinkten unterordnen.

Die emotionale Vernachlässigung durch Eltern, die sich nur um sich selbst kümmern, taucht in den berührendsten Geschichten unserer Kultur auf. In Büchern und Filmen begegnen uns immer wieder unreife Elterngestalten, die ihren Kindern das Leben zur Hölle machen. In den Mythen und Märchen aller Länder findet dieses Elternbild seit Jahrhunderten seinen Widerhall. Wie viele Märchen drehen sich um verlassene Kinder, die Hilfe bei Tieren oder anderen Menschen suchen müssen, weil ihre Eltern sich den Teufel um sie scheren! Entweder weil sie keine Ahnung haben oder schlicht nicht verfügbar sind. In einigen dieser Märchen ist die Elternfigur sogar ausgesprochen böse, und die Kinder müssen selbst ihr Überleben sichern. Dieses Narrativ wird nicht umsonst seit Jahrhunderten immer wieder gehört und gelesen: Das Erzählmotiv rührt an eine unbequeme Wahrheit. Kinder müssen für sich selbst eintreten, wenn sie von ihren eigentlichen Beschützern und Förderern vernachlässigt oder im Stich gelassen werden. Offensichtlich sind solche Eltern schon seit der Antike ein Problem.

Sie werden in diesem Buch eingehend in das Thema der emotionalen Unreife eingeführt. Vielleicht fühlen Sie sich ja hier oder da an Charaktere erinnert, die zu den großen Geschichten unserer eigenen Kultur gehören, oder aber an familiäre Situationen, die Sie aus Vorabendserien kennen beziehungsweise in der einschlägigen Presse gelesen haben ...

Wenn Sie sich mit der emotionalen Unreife erst einmal eingehend beschäftigt haben, wissen Sie, warum Sie sich manchmal so einsam fühlen, obwohl Ihnen andere Menschen immer wieder sagen, wie sehr sie Sie lieben. Ich hoffe inständig, dass dieses Buch Ihnen befriedigende Antworten auf lang gehegte Fragen geben kann, zum Beispiel warum die Beziehungen zu manchen Ihrer Angehörigen so frustrierend und verletzend sind. Das Gute daran ist: Wenn Sie sich erst einmal bewusst gemacht haben, was emotionale Unreife ist und bewirkt, dann können Sie realistischere Erwartungen an andere Menschen richten. Sie sehen klar und deutlich, welche Art von Beziehung mit ihnen möglich ist, und fühlen sich nicht ständig von der ausbleibenden Reaktion verletzt.

In der Psychotherapie ist es ein wohlbekanntes Phänomen, dass die emotionale Loslösung von schädlichen Elternbeziehungen zu mehr Frieden und Autonomie führt. Doch wie kommt man dahin? Wir gehen den Weg der Einsicht. Man fragt sich, warum selbstbezogene Eltern nicht lieben können. Dieses Buch soll zeigen, dass es solchen Eltern schlicht an emotionaler Reife fehlt. Sobald Sie sich die entsprechenden Charakterzüge verdeutlicht haben, können Sie selbst herausfinden, welche Ebene der Beziehung mit diesem Typ Mensch möglich ist oder eben auch nicht. Ein solches Wissen hilft uns, zu uns selbst zurückzufinden. Wir können das Leben aus uns selbst heraus leben, statt uns ständig auf unsere Eltern zu beziehen, die sich einfach nicht ändern wollen. Wenn wir erst einmal begriffen haben, dass diese Unfähigkeit allein in ihrer emotionalen Unreife wurzelt, können wir unsere Einsamkeit hinter uns lassen. Wir begreifen, dass der Grund für die Vernachlässigung nicht in uns selbst liegt, sondern ausschließlich bei ihnen. Wenn wir erkennen, warum sie nicht anders sein konnten oder können, sind wir in der Lage, uns von unserer Enttäuschung frei zu machen.

Und wir zweifeln nicht mehr länger daran, dass wir liebenswert sind.

In diesem Buch werden Sie herausfinden, warum ein Elternteil oder beide Ihnen nicht jene Form des Umgangs bieten konnten, die Sie emotional zufriedengestellt hätte. Sie werden entdecken, warum Sie ständig das Gefühl hatten, nicht wahrgenommen zu werden, und warum Ihre wohlmeinenden Kommunikationsbemühungen am Ende nicht fruchteten.

Kapitel 1 zeigt auf, warum Menschen, die mit emotional unreifen Eltern aufwuchsen, sich so häufig einsam fühlen. Sie werden darin Geschichten von Menschen finden, deren fehlende tiefere Bindung an ihre Eltern ihr Erwachsenenleben drastisch beeinflusste. Sie erfahren, was seelische Vereinsamung wirklich heißt und wie ein erhöhtes Gewahrsein diese Gefühle der Isolation durchbrechen kann.

In den Kapiteln 2 und 3 erkunden wir gemeinsam die Charakterzüge gefühlskalter Eltern und die Beziehungsprobleme, die sich daraus ergeben. Vor dem Hintergrund des Konzepts der emotionalen Unreife werden viele Verhaltensweisen Ihrer Eltern plötzlich klar. Sie finden darin auch einen Test, der Ihnen helfen soll herauszufinden, an welchen Punkten Ihre Eltern emotionale Unreife zeigten. Außerdem erfahren Sie, welche Gründe es geben kann, dass die gefühlsmäßige Entwicklung Ihrer Eltern an einem bestimmten Punkt stehen geblieben ist.

Kapitel 4 stellt die vier Haupttypen emotional unreifer Eltern vor. Damit können Sie feststellen, mit welchem elterlichen Verhalten Sie konfrontiert waren. Des Weiteren werden Verhaltensweisen beschrieben, mit denen Kinder sich zunächst ihr Überleben sichern, die sich im späteren Leben jedoch nachteilig auswirken können.

In Kapitel 5 geht es darum, wie Kinder die Verbindung zum eigenen Selbst aufgeben, um ihre vorgesehene Rolle in der Fa-

milie besser spielen zu können. Dazu gehören auch Fantasien über das Verhalten, das wir von anderen Menschen einfordern können, weil wir hoffen, dass sie uns von der früheren Vernachlässigung heilen. Sie werden zwei verschiedene Reaktionsmuster kennenlernen, die Kinder emotional unreifer Eltern entwickeln: Internalisierung und Externalisierung. Dies erklärt auch, weshalb Kinder aus ein und derselben Familie mitunter so große Unterschiede aufweisen in der Art, wie sie »funktionieren«.

In Kapitel 6 beschreibe ich die internalisierende Persönlichkeit ein wenig ausführlicher. Dabei handelt es sich um den Persönlichkeitstyp, der sich für Selbstreflexion und persönliches Wachstum interessiert, jenen Typus also, der sich von dem vorliegenden Buch am ehesten angezogen fühlt. Der Internalisierer ist ein hoch wahrnehmungsfähiger, sensibler Mensch, dessen Instinkt ihn naturgemäß dazu anhält, sich für andere einzusetzen und mit ihnen Kontakte zu knüpfen. Sie werden sehen, ob dies der Persönlichkeitstyp ist, der zu Ihnen passt. Gewöhnlich meinen diese Menschen, sich entschuldigen zu müssen, wenn sie Hilfe brauchen. Im Kontakt mit anderen übernehmen sie die Beziehungsarbeit und stellen ihre eigenen Interessen zugunsten Dritter konsequent hinten.

Kapitel 7 widmet sich der Frage, was passiert, wenn alte Muster nicht mehr funktionieren und die Betroffenen endlich ihre Bedürfnisse erkennen. An diesem Punkt wenden sie sich häufig um Unterstützung an die Psychotherapie. Hier mache ich Sie mit Leuten bekannt, die aus ihrer Selbstverleugnung erwacht sind und beschlossen haben, künftig ein anderer Mensch zu sein. In diesem Prozess, in dem sie sich selbst die Wahrheit eingestanden haben, konnten sie die Fähigkeit zurückgewinnen, ihren Instinkten zu vertrauen, und haben ihr wahres Selbst wiedergefunden.

In Kapitel 8 stelle ich Ihnen einen Ansatz vor, der hilft, Beziehungen zu anderen Menschen bewusster zu gestalten. Ich nenne dies das »Reifegrad-Gewahrsein«. Wenn Sie im Wissen um die Kennzeichen emotionaler Reife lernen, andere besser einzuschätzen, können Sie diese Menschen objektiver sehen und mit ihnen all die Signale emotionaler Unreife. Sie werden lernen, was mit solchen Leuten geht und was nicht und wie Sie sich vor dem seelischen Stress schützen können, den diese Zeitgenossen mitunter verursachen. All dies wird Ihnen helfen, neuen Frieden zu finden und Selbstvertrauen aufzubauen.

Kapitel 9 dreht sich um Menschen, die sich auf diesem Weg ein neues Gefühl der Freiheit und Ganzheit erobert haben. Ihre Geschichte soll Ihnen vermitteln, wie es sich anfühlt, frei von den Schuldgefühlen und dem Chaos zu sein, die unreife Eltern verursachen können. Wenn Sie sich auf Ihre eigene Entwicklung konzentrieren, können Sie sich von den Nachwirkungen der gefühlskalten Kindheit befreien.

Kapitel 10 soll Ihnen zeigen, wie Sie Menschen finden, die Sie gut behandeln und mit denen Sie eine sichere und verlässliche Beziehung einzugehen vermögen. So können Sie die schädlichen Beziehungsmuster durchbrechen, die für Kinder solcher Eltern so typisch sind. Sie öffnen sich auf eine ganz neue Weise für Beziehungen und sagen der Einsamkeit so ein für alle Mal Ade.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie fähig sein, in anderen die Zeichen emotionaler Unreife zu erkennen. Ihnen wird klar, warum Sie sich immer so allein gefühlt haben und warum Ihre Versuche, gefühlsmäßige Nähe zu solchen Menschen herzustellen, von vornherein zum Scheitern verurteilt waren. Und Sie werden lernen, mit dem überentwickelten Einfühlungsvermögen umzugehen, das Sie zur emotionalen Geisel von Manipulatoren machte, die Ihnen nichts zurückgeben konnten. Stattdes-

sen werden Sie mit sicherem Blick Leute erkennen, die zu aufrichtiger Nähe fähig sind und ein positives Kommunikationsverhalten an den Tag legen.

Ich freue mich, Ihnen die Resultate meiner jahrelangen Recherchen und Lektüre zu diesem Thema vorstellen zu können – zusammen mit den faszinierenden Geschichten von Klienten, mit denen ich gearbeitet habe. Mich hat dieses Thema den Großteil meiner beruflichen Laufbahn intensiv beschäftigt. Dabei kommt es mir so vor, als würden wir alle auf den Kaiser ohne Kleider starren. Die Wahrheit wurde vor uns verborgen durch das soziale Stereotyp, dass man Eltern nicht objektiv beurteilen könne. Daher ist es mir wirklich eine große Freude, Ihnen meine Forschungsergebnisse vorzulegen, deren Richtigkeit meine Klienten mehr als einmal bestätigt haben.

Ich hoffe, damit dazu beitragen zu können, dass die Verwirrung und das emotionale Leid all jener verringert wird, die mit emotional unreifen Eltern aufgewachsen sind. Wenn dieses Buch Ihnen hilft, Ihre innere Vereinsamung zu verstehen und stattdessen tiefe Bindungen voller Nähe zu knüpfen, dann habe ich meine Mission erfüllt. Unterstützt es Sie dabei, dass Sie sich selbst als wertvollen Menschen sehen, der nicht von den Manipulationen anderer abhängt, dann ist meine Aufgabe getan. Ich weiß, dass Sie vieles von dem, was Sie hier lesen werden, tief in Ihrem Inneren schon immer gewusst haben. Ich kann Ihnen nur sagen, dass Sie damit durch und durch recht hatten.

Ich wünsche Ihnen hiermit das Allerbeste!





## Kapitel 1

# Wie emotional unreife Eltern das Leben ihrer Kinder beeinflussen

Zur gefühlsmäßigen Vereinsamung kommt es, sofern man nicht ausreichend emotionale Kontakte zu anderen Menschen hat. Das kann bereits in der Kindheit beginnen, wenn man sich von den eigenen, ständig mit sich selbst beschäftigten Eltern nicht wahrgenommen fühlt, aber auch im Erwachsenenleben, während tiefe Verbindungen plötzlich verloren gehen. Tritt dieses Gefühl jedoch in der Kindheit auf, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass man keinerlei emotionale Reaktion von seinen Eltern bekam.

In einem solchen Klima aufzuwachsen ist eine einsame Erfahrung. Die Eltern mögen nach außen hin vollkommen »normal« wirken und sich auch unauffällig verhalten. Für die materiellen Belange ihres Kindes – dessen körperliche Gesundheit, gute Ernährung, Sicherheit – sorgen sie ausreichend. Doch wenn sie keine starke Gefühlsbindung zu ihm herstellen, wird das Kind dort ein Loch fühlen, wo bei anderen Menschen das Empfinden der Geborgenheit lokalisiert ist.

Das einsam machende Gefühl, von anderen nicht gesehen zu werden, bedeutet einen ebenso grundlegenden Schmerz wie eine körperliche Verletzung. Nur ist es eben von außen nicht

sichtbar. Emotionale Vereinsamung ist ein vages Gefühl tief im Innern, kaum zu erkennen oder zu beschreiben. Man könnte es vielleicht als Gefühl der Leere bezeichnen, des Alleinseins. Man hat es auch schon »existenzielle Einsamkeit« genannt, aber es ist daran nichts Existenzielles. Wenn Sie dieses Gefühl haben, geht es auf das Verhalten Ihrer Familie zurück.

Kinder haben keine Möglichkeit, den Mangel an emotionaler Nähe zu identifizieren. Sie haben dafür keine Begriffe. Noch unwahrscheinlicher ist es, dass sie die gefühlsmäßige Unreife ihrer Eltern feststellen können. Sie spüren da nur diese Leere – so empfinden Kinder ihre Einsamkeit. Im »Normalfall« begegnet das Kind diesem Gefühl, indem es zu Vater oder Mutter geht und sich ihrer Zuneigung versichert. Hatten Ihre Eltern aber Angst vor tiefen Empfindungen, dann bleiben Sie zurück mit dem Gefühl der Beschämung, weil Sie vergeblich Trost bei ihnen gesucht hatten.

Wenn die Kinder erwachsen werden, dann bleibt ihnen diese innere Leere erhalten, selbst wenn sie an der Oberfläche ein unauffälliges Leben führen. Sie bleibt bis ins Erwachsenenalter bestehen, wenn die Betroffenen immer wieder unbewusst Beziehungen eingehen, aus denen sie keine emotionale Nähe ziehen können. Sie kommen in die Schule, gehen zur Arbeit, heiraten und ziehen Kinder groß, während sie gleichzeitig in sich immer dieses gewaltige Gefühl der Isolation spüren. In diesem Kapitel werden wir uns mit der Erfahrung der emotionalen Vereinsamung eingehender beschäftigen. Und wir werden sehen, dass ein gesünderes Selbstgewahrsein den Betroffenen helfen kann zu verstehen, was ihnen fehlt und wie sie ihr Leben verändern müssen, um zu diesem optimierten Gewahrsein zu finden.

## Emotionale Nähe

Emotionale Nähe zu erleben heißt, dass Sie jemanden haben, mit dem Sie über alles reden können, jemanden, dem Sie all Ihre Gefühle zumuten können. Sie fühlen sich mit diesem Menschen so sicher, dass Sie sich ihm ganz öffnen, ob nun mit Worten, mit Blicken oder einfach nur durch das Gefühl der Verbundenheit beim ruhigen Zusammensein. Diese Intimität ist erfüllend. Sie schenkt uns das Gefühl, so gesehen zu werden, wie wir wirklich sind. Sie kann nur dann entstehen, wenn der andere versucht, uns kennenzulernen, ohne uns zu verurteilen.

Als Kinder fühlen wir uns sicher, wenn wir diese tiefe Verbindung zu jenen Menschen herstellen können, die sich um uns kümmern. Eltern sollen Kindern das Gefühl geben, dass da immer jemand ist, bei dem sie Zuflucht suchen können. Wenn Eltern emotionale Reife besitzen, können sie diese emotionale Verbindung quasi jederzeit herstellen. Sie sind sich ihrer selbst so bewusst, dass sie mit ihren eigenen Gefühlen und denen anderer Menschen gut zurecht kommen.

Was noch wichtiger ist: Sie sind ihren Kindern zugewandt, registrieren deren Stimmungen und interessieren sich für deren Gefühle. Ein Kind fühlt sich sicher, wenn es den Kontakt zu solch einem Elternteil sucht, ob es nun seine Begeisterung mit ihm teilen will oder Trost braucht. Eltern sollten ihr Kind spüren lassen, dass sie Freude am Umgang mit ihm haben und dass es in Ordnung ist, über seine Gefühle zu sprechen. Solche Eltern haben ein lebendiges, ausgeglichenes Gefühlsleben und werden nicht wankend in ihrem Interesse und ihrer Aufmerksamkeit für das Kind. Sie sind verlässlich.