

Howard M. Halpern

# Abschied von den Eltern

Eine Anleitung  
für Erwachsene,  
die Beziehung zu den Eltern  
zu normalisieren

**iskopress**

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
Cutting loose. An Adult's Guide to Coming to Terms With Your Parents  
Copyright 1976 by Howard Halpern c/o Bertha Klausner,  
International Literary Agency Inc., 71 Park Avenue, New York

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe © iskopress, Salzhausen  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion, Großburgwedel  
ISBN 978-3-89403-411-5  
14. Auflage 2012

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe (Helga Aschaffenburg)</i>	7
<i>Vorwort (Howard M. Halpern)</i>	9
<b>1 Shall We Dance? – Tänze, die uns binden</b>	11
<i>Um welche Art Tänze geht es hier? Wie sind wir in sie hineingera- ten? In welcher Hinsicht schaden sie uns? Können wir sie beenden und die Beziehung zu unseren Eltern trotzdem aufrechterhalten?</i>	
<b>2 The Ties That Bind – Doppelbindungen</b>	23
<i>Doppelte Botschaften der Eltern. In welcher Weise binden sie uns an die Eltern? Wie können wir uns aus dieser Bindung lösen?</i>	
<b>3 You Always Hurt the One You Love – Märtyrer-Mütter</b>	40
<i>Wie sie Schuldgefühle in uns wecken, um Macht über uns zu gewin- nen, und warum wir ihren Taktiken gegenüber angreifbar sind.</i>	
<b>4 The Sound of Silence – Schwache Väter</b>	58
<i>Der Vater, der so schwach oder zurückgezogen ist, dass er keine Alternative zur Mutter darstellt; wir sind unter Umständen jedoch auf das Engste an seine Schwäche gebunden.</i>	
<b>5 My Way – Despotische Väter</b>	75
<i>Der despotische Vater herrscht, indem er Angst einflößt und uns - herabsetzt; wir können uns jedoch frei machen, wenn wir den unsi- cheren kleinen Jungen in ihm erkennen, der zu solchen Machtmitteln greifen muss.</i>	
<b>6 The Saints Go Marching In – Moralisierende Eltern</b>	95
<i>Sie sind im Besitz der allein selig machenden Wahrheit, und Liebes- entzug und Missachtung sind die Folgen, wenn wir uns nicht an ihre Gebote halten.</i>	
<b>7 You're So Vain – Lieblose Eltern</b>	120
<i>Eltern, die aus einer Reihe von Gründen – meist wegen ihres Narziss- mus – uns nicht wirklich zu lieben vermochten. Der Liebesmangel macht uns anfällig für die unterschiedlichsten Tänze.</i>	

- 8 Mrs. Robinson – Verführerische Eltern** 142  
*Mütter und Väter, die unsere ödipalen Gefühle anheizen, statt sie zu entschärfen; sie legen den Keim zu Konflikten mit ihnen und beeinträchtigen unsere Beziehung zu anderen Menschen.*
- 9 We Are Family – Tänze der Familie** 160  
*Die alten eingeschliffenen Interaktionen zwischen den Familienmitgliedern ziehen uns in überlebte, aber vertraute Rollen, sobald wir wieder in das Kräftefeld der Familie eintreten.*
- 10 Two Different Worlds – Getrennte Eltern** 185  
*Ein Bruch zwischen den Eltern bringt das Kind in ihnen an die Oberfläche, sodass wir herausgefordert werden, die alten Tänze mit ihnen aufzuführen und zusätzlich noch einige neue.*
- 11 When I'm Sixty-Four – Alternde Eltern** 202  
*Die zunehmende Hilflosigkeit bei fortschreitendem Alter ist ein weiterer Faktor, der das Kind in unseren Eltern in den Vordergrund rückt; hier müssen wir lernen, angemessene Fürsorge zu praktizieren.*
- 12 The Song Is Ended – Verstorbene Eltern** 215  
*Es kann schwieriger sein, einen Tanz mit toten als mit noch lebenden Eltern zu beenden, denn unsere Erinnerungen an sie sind in der Vergangenheit erstarrt und mit ihnen unsere emotionalen Reaktionen.*
- 13 Let It Be – Befreiende Entscheidung** 233  
*Wir haben zwar die alten Tänze beendet, aber die Eltern haben eine feindselige Haltung angenommen. Manchmal bleibt uns nur die Entscheidung, die Beziehung zu ihnen abubrechen.*

---

Der Autor verwendet Titel aus der Pop-Musik. 1: aus dem Musical «The King and I»; 2: Bruce Springsteen; 3: Connie Francis; 4 und 8: Simon & Garfunkel; 5: Frank Sinatra; 6: Gospelsong; 7: Carly Simon; 9: Sister Sledge; 10: Foreigner; 11 und 13: The Beatles; 12: Irving Berlin.

## Vorwort zur deutschen Ausgabe

Leider gibt es in Deutschland immer noch zu wenige gute Psychotherapeuten und Berater. Diese Tatsache beunruhigt alle diejenigen, die sich für ihre alltäglichen zwischenmenschlichen Konflikte Hilfe wünschen. Viele dieser Menschen mit den üblichen sozialen Schwierigkeiten haben keine Aussicht, kompetente Beratung zu erhalten. Guter Rat von Freunden und Kollegen löst ihre Probleme meist deshalb nicht, weil die notwendigen Kenntnisse und Einsichten in seelische Bindungen und Verstrickungen fehlen. Dr. Halperns Buch kann diese Verständnislücke füllen und Anregungen geben, welche Alternativen es für den Umgang mit denen gibt, die uns nahestehen.

Aufgrund seiner langjährigen therapeutischen Praxis gelingt es Dr. Halpern, die Beziehungsschwierigkeiten zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern sehr klar darzustellen und die sich daraus ergebenden Übertragungen auf andere Menschen plastisch zu schildern. Die Beschreibung unzulänglich durchdachter Verstrickungen im Alltagsleben bietet dem Leser vorzügliches Material, um sich mit sich selbst und anderen auseinanderzusetzen.

Die Beispiele für die Kindheitskonflikte mit den häufigsten Eltern-«Typen» stammen aus Howard Halperns eigener Praxis. Sie werden durch die Wiedergabe der therapeutischen Dialoge für den Leser lebendig und regen zu innerer Mitarbeit an. Die Auswertung dieser Gespräche führt dann weit über das hinaus, was in der Sprechstunde stattfindet.

Das Interessante an den zahlreichen repräsentativen Beispielen ist meines Erachtens, dass solche Gespräche auch mit den eigenen Eltern und Konfliktpartnern geführt werden können. Um das Buch wirklich für sich selbst verwerten zu können, ist jedoch die Bereitschaft notwendig, sich selbst und nicht den anderen «deuten» zu wollen.

Fast jeder Leser wird sich vermutlich in dem einen oder anderen Beispiel wiederfinden. Außerdem wird er viele Väter, Mütter, Ehepartner, Kinder und Kindeskinde aus seinem Leben wiedererkennen und sie tiefer verstehen lernen.

## Abschied von den Eltern

Es ist erfreulich, dass Halpern vieles humorvoll darstellt, sodass eine Atmosphäre entsteht, die dem Leser hilft, das präsentierte Material als Verständnishilfe aufzunehmen und nicht als gedruckten Beweis für die «Richtigkeit» der eigenen Position.

Wer das Buch liest und sich die Zeit nimmt, immer wieder auch Aspekte des eigenen Lebens zu durchdenken, wird mehr Klarheit und innere Sicherheit gewinnen.

Helga Aschaffenburg

## Vorwort

Als ich vor vielen Jahren ein Buch für Eltern über Kinder veröffentlichte, sagte ein zehnjähriger Patient zu mir: «Schreib doch mal ein Buch für uns Kinder, wie wir mit unseren Eltern zurechtkommen können! So etwas brauchen wir.»\*

Diese Idee setzte sich in mir fest, entwickelte sich und nahm schließlich Gestalt an in der Form eines Buches, das allerdings nicht für Kinder, sondern für Erwachsene gedacht ist, denn auch Erwachsene haben oft erhebliche Schwierigkeiten in ihren Beziehungen zu den Eltern. Deshalb möchte ich diesem kleinen Jungen danken, der den Anstoß hierzu gegeben hat, und auch den vielen Patienten, die mich in dieser Idee bestärkt haben, indem sie mich teilhaben ließen an ihrem Kampf, von ihren Eltern unabhängige Individuen zu werden und sich in ihrer eigenen Ganzheit zu entdecken.

Mein Dank gilt auch Fred Hahn und Marlon Brenner, die mich mit ihrer Kritik an meinen ersten Bemühungen dazu angespornt haben, der Arbeit mehr Gehalt und Theorie zu geben und das Buch nicht zu einer Anekdotensammlung mit Gebrauchsanweisung werden zu lassen. Und ebenso danke ich James Ranck dafür, dass er einen Titel vorgeschlagen hat, den wir beinahe verwendet hätten und der das Thema dieses Buches sehr gut wiedergegeben hätte: Liebe und verlasse sie.

Besonders erwähnen möchte ich auch die Hilfe von Ruth Kaplan Landa. Da ich gerade von Eltern rede, kann ich es vielleicht so ausdrücken: Wenn ich der Vater dieses Buches bin, so ist Ruth seine Mutter; sie war meine Muse, meine Schreibkraft, mein inoffizieller Herausgeber, eine scharfsinnige Kritikerin und Kommentatorin, eine Fundgrube von Ideen und eine nie versiegende Quelle der Inspiration durch ihren Enthusiasmus und ihre Begeisterung für meine Arbeit. Das Buch und ich sind ihr dankbar für die liebevolle Fürsorge, die sie uns angedeihen ließ.

Mein Dank gilt ebenso meiner Herausgeberin, Diane Harris, für ihr Vertrauen in dieses Buch und dafür, dass sie mir weit über ihre Pflicht hinaus Kapitel für Kapitel ihren Rat zuteil werden ließ.

Howard M. Halpern

---

\*Howard M. Halpern, A Parent's Guide to Child Psychotherapy. New York: Barnes, 1966.

# 1

## Shall We Dance?

*Tänze, die uns binden*

Wir sind erwachsen. In unseren Akten befindet sich eine Geburtsurkunde, die besagt, dass wir alt genug sind, um zur Wahl oder in eine Kneipe zu gehen, und vielleicht noch ein Zeugnis, das unsere berufliche Qualifikation nachweist. Möglicherweise gibt es dort auch eine Heiratsurkunde und Geburtsurkunden unserer Kinder; vielleicht ein oder zwei Scheidungsdokumente. Uns sind viele Erfahrungen gutgeschrieben worden. Wir haben Falten um die Augen, die es dort im letzten Jahr noch nicht gab. Es ist alles da, all die Spuren des Lebens, die uns in den Augen eines Kindes erwachsen erscheinen lassen.

Von einem Erwachsenen erwartet man, dass er sich selbst besitzt, dass er seine eigenen Entscheidungen nach seinen Wünschen und nach bestem Wissen und Gewissen trifft. Nur zu oft müssen wir jedoch feststellen, dass das bei uns nicht der Fall ist. Häufig sind wir durch unsere Handlungs- und Denkgewohnheiten so eingeengt, haben ein so starkes Bedürfnis nach der Zustimmung anderer und so große Angst davor, ihr Missfallen zu erregen, dass wir uns nicht wirklich selbst besitzen. Wir sind wie eine Aktiengesellschaft, in der andere Leute die meisten Anteile und damit das Sagen haben. Und für viele von uns sind die größten Anteilseigner die Eltern. Wir führen einen großen Teil unseres Lebens als verant-

wortungsbewusste, tüchtige Leute mit der Freiheit, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen und unser Leben zu gestalten. Was jedoch unsere Eltern angeht, so fühlen wir uns oft immer noch den alten Verhaltensmustern ausgeliefert. Und so unbefriedigend und frustrierend diese auch sein mögen und so sehr sie auch an unserer Energie zehren, scheinen wir doch nicht in der Lage zu sein, sie zu ändern. Wir sind nicht frei und können nicht frei sein, solange wir mehr Rücksicht auf die Gefühle unserer Eltern als auf unsere eigenen Gefühle nehmen, solange wir noch verstrickt sind in die Versuche, ihre Liebe zu gewinnen und ihr Missfallen zu vermeiden. Und mit Bestürzung stellen wir fest: Da sind wir nun Erwachsene in einer Erwachsenen-Welt und immer noch unfähig, den Verhaltensmustern der Vergangenheit zu entrinnen.

Die endlosen Gespräche, in denen sich Jugendliche bitter und gereizt über ihre Eltern beklagen und sie lächerlich machen, empfinden wir als durchaus angebracht. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil des Heranwachsens. Die Jugendlichen sind mit ihrer Entwicklung beschäftigt, die darin besteht, selbstständige, auf sich selbst ausgerichtete Individuen zu werden. Aber hast du schon bemerkt, wie oft jüngere und sogar ältere Erwachsene – im Gespräch bei einer Tasse Kaffee, bei einem Drink oder wenn sie mit Gästen zu Abend essen – über ihre Eltern auf dieselbe stark engagierte, klagende und herablassende Art zu reden anfangen? Es verwundert mich in keiner Weise, denn der psychologische Prozess, ein Individuum zu werden, ist nicht mit der Adoleszenz abgeschlossen. Wir befinden uns ständig in einem Stadium des Werdens, und ein Teil dieses Prozesses besteht in der Aufgabe, uns von den Wechselbeziehungen mit unseren Eltern zu lösen, aus jenen Verstrickungen, die die Eltern in den Mittelpunkt unserer Gedanken, unserer Spannungen und unserer Gespräche stellen. Dieser Vorgang beansprucht Zeit, aber je besser wir ihn verstehen, desto mehr können wir ihn beschleunigen; dann können wir die noch ausstehenden Aktien zurückverlangen und die vollen Eigentumsrechte auf uns selbst gewinnen.

Wie ist es dazu gekommen, dass wir so viel von dem, was wir selbst sind, an unsere Eltern abgetreten haben? Fest steht, dass wir keine Wahl hatten. Unsere Hilflosigkeit als Kinder legte unser Überleben in die Hände derer, die für uns sorgten. Wir waren abhängig von ihnen zur Befriedigung unserer physischen Bedürfnisse und auch von ihrer liebe-

vollen Fürsorge, um ein Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit zu entwickeln und das Gefühl, in dieser Welt willkommen zu sein. Unser Wohlbefinden war von der liebevollen Zuwendung unserer Eltern abhängig, und wir brauchten nicht lang, um zu entdecken, was wir tun mussten, damit uns diese Zuneigung zur Verfügung stand, und was wir vermeiden mussten, um sie nicht zu verlieren.

Wir wissen, wenn unsere Mutter (oder eine entsprechende Person) glücklich und zufrieden ist, kann sie uns bereits im Kleinkindalter glücklich machen durch die zärtliche Zuneigung, die sie uns zuteil werden lässt; ihr Glücksgefühl wird uns durch etwas vermittelt, was der Psychiater Harry Stack Sullivan\* ein «geheimnisvolles emotionales Band zwischen Mutter und Kind» nennt. Durch dieses emotionale Band werden aber auch Unglück, Zorn und Besorgnis der Mutter direkt auf uns, die Kinder, übertragen, und zwar in Form von Anspannung, Unbehagen und Angst. Unser Interesse an der Zufriedenheit der Mutter beginnt also früh, und unser Repertoire an Verhaltensmustern, mit denen wir sie zufriedenstellen können, erweitert sich im Laufe der Zeit mit unserem wachsenden Wissen darüber, was unsere Mutter glücklich macht.

Je größer wir werden, desto weniger hängt unser physisches Überleben von unseren Eltern ab. In zunehmendem Maße lernen wir, uns selbst zu versorgen; unsere Abhängigkeit vom *Wohllollen* unserer Eltern nimmt jedoch wesentlich langsamer ab. Die emotionale Nabelschnur bleibt nicht nur unzertrennt, sondern verschlingt sich oft sogar zu einem gordischen Knoten, der uns fest an die Reaktionen unserer Eltern bindet. Manchmal lehnen wir uns vielleicht gegen die Befehle unserer Eltern auf, oder wir ziehen mit Bitterkeit über ihre Fehler her. Aber das ist nur ein weiteres Anzeichen dafür, dass die Eltern immer noch im Mittelpunkt sehr mächtiger Gefühle stehen, die an unserer Energie zehren. Dabei spielt es keine große Rolle, ob wir Tausende von Kilometern von unseren Eltern getrennt leben oder mit ihnen unter demselben Dach wohnen, ob wir sie sehr selten sehen oder jeden Tag. Im Grunde spielt es nicht einmal eine Rolle, ob sie tot oder lebendig sind. Der springende Punkt ist, dass wir in einem Dialog oder einer Wechselbeziehung mit ihnen verstrickt sind, die unsere Entfaltung behindert und unsere Selbstständigkeit einschränkt.

---

\*Conceptions of Modern Psychiatry, New York: Norton, 1966.

Wir alle waren einmal von unseren Eltern abhängig, um überleben zu können. Wir kennen alle das schöne Gefühl, wenn unsere Eltern unser Verhalten billigen, und wissen, wie schlimm es ist, wenn sie das nicht tun. Wie kommt es dann, dass manche Menschen in so viel stärkerem Maße als andere in Wechselbeziehungen mit ihren Eltern verstrickt sind, die unsere Freiheit so einschränken? Dies hängt zu einem erheblichen Maße von den Eltern ab, davon, wie stark sie uns brauchen und was sie von uns erwarten. Wenn die Eltern sich darüber im Klaren sind, dass es ihre Pflicht ist, ihren Kindern zu helfen, selbstständig zu werden, sich zu Personen zu entwickeln, die sich selbst genügen; und wenn die Eltern genügend Reife haben, um sich nach diesem Prinzip zu richten, dann werden sie unsere Individualisierung gut unterstützen. Aber selbst wenn sie der Überzeugung sind, dass ihre Aufgabe darin besteht, die Entfaltung ihrer Kinder anzuregen, so gibt es dennoch vielleicht einen Teil in ihnen, dem es nicht gelungen ist, erwachsen zu werden und sich dementsprechend zu verhalten. In unseren Eltern – und auch in uns selbst – gibt es ein «inneres Kind», und dieses innere Kind steuert sehr häufig das Verhalten der Eltern, ebenso wie es auch unser eigenes Verhalten lenkt.

In den Gehirnzellen aller Menschen sind sämtliche Kindheitserfahrungen und -gefühle gespeichert, Furcht, Liebe, Zorn, Freude, Abhängigkeit, Überforderung, Unsicherheit, Egozentrik, Minderwertigkeitsgefühle usw. Der Gehirnchirurg Dr. Wilder Penfield\* entdeckte, dass er durch Stimulation bestimmter Teile der Großhirnrinde vergangene Ereignisse mit all ihren Einzelheiten wachrufen konnte, und zwar in aller Vollständigkeit mit den Worten und mit den Gefühlen, wie sie sich damals abspielten. Es scheint, dass alles, was uns je widerfuhr, auch die zahllosen Augenblicke, die wir für vergessen halten, «aufgenommen» und gespeichert wurden. Vieles deutet darauf hin, dass die Erinnerungen daran wieder ausgelöst und zurückgerufen werden können und dass sie unsere Gefühle und unser Verhalten in der Gegenwart beeinflussen können. In unserem Gehirn sind außerdem die Befehle, Vorurteile, Verbote und Verhaltensmaßregeln für das Zusammenleben mit unseren Eltern festgehalten (und die Gehirnzellen unserer Eltern enthalten wiederum die Stimmen ihrer

\*Wilder Penfield, Memory Mechanisms, AMA Archives of Neurology and Psychiatry 67/1952; S. 178-98.

Eltern). Die Kombination unserer frühen Kindheitsgefühle und -reaktionen, der Verhaltensweisen unserer Eltern sowie der Verbote und Verhaltensvorschriften, die sie uns erteilten, macht zusammen das aus, was ich unser «inneres Kind» nenne. Diese gespeicherten Erinnerungen aus unserer Kindheit werden manchmal «angeschaltet» und in die Gegenwart «zurückgespielt» als aktuelle Gefühle oder Verhaltensweisen, ohne dass unsere erwachsenen Erfahrungen, Kenntnisse und Weisheiten sie modifizieren könnten.\* So reagieren wir vielleicht auf kühles und zurückhaltendes Benehmen eines Menschen mit einer mächtigen Kindheitsangst vor dem Verlassenwerden, die als Reaktion auf die aktuelle Situation völlig unangemessen ist. Der Gefühlszustand des geängstigten inneren Kindes hat von uns Besitz ergriffen und unser erwachsenes Urteilsvermögen verdrängt.

Oft ist das innere Kind unserer Eltern nicht zufrieden, wenn wir stark und unabhängig sind. Ihr inneres Kind ist dann besorgt und verärgert über das Getrenntsein und den Verlust an Kontrolle über uns, den unsere Selbstständigkeit mit sich bringt. Es liegt im Wesen dieses Kindes, das in unseren Eltern (und in jedem von uns) wohnt, dass es eine ununterbrochene, abhängige und enge Beziehung zu denen wünscht, die ihm nahestehen. Denn für jenes innere Kind ist die Gebundenheit notwendig; sie gibt den Eltern das Gefühl der Zufriedenheit, des Eigenwertes und der Angemessenheit. Wenn wir uns auf eine Weise benehmen, die uns als von unseren Eltern getrennte Individuen ausweist, als Individuen mit eigenen

\*In der Transaktionsanalyse, einer Methode der Psychotherapie, die viel zum Begriff des «inneren Kindes» in uns beigetragen hat, wird angenommen, dass jedem von uns drei Bewusstseinszustände oder Ich-Zustände eigen sind – Eltern-Ich, Kind-Ich und Erwachsenen-Ich. Der Eltern-Ich-Zustand besteht aus den in unserem Gehirn gespeicherten Vorschriften, Verboten und Verhaltensregeln, die uns die Eltern gaben. Wenn wir in unserem Eltern-Ich sind, verhalten wir uns wie einer unserer Eltern. Der Kind-Ich-Zustand besteht aus Gedanken, Gefühlen, Auffassungen und Verhaltensweisen, die aus unserer frühen Kindheit stammen. Wenn wir in unserem Kind-Ich sind, dann empfinden wir uns tatsächlich selbst als Kind und erleben wieder die kindlichen Gefühle und Handlungen. Den Erwachsenen-Ich-Zustand schließlich kann man mit einem Computer vergleichen, der die Daten in einer Situation logisch, rational und ohne Emotionen verarbeitet. (Eric Berne, Transactional Analysis in Psychotherapy, New York 1961.) Die Unterscheidung zwischen Kind- und Eltern-Ich-Zustand, die die Transaktionsanalyse vornimmt, ist gerechtfertigt und nützlich. Aber für unsere Zwecke ist es besser, wenn wir uns das gesamte Kindheitsmaterial, das in uns existiert und das uns wieder vergegenwärtigt werden kann, als Manifestationen unseres inneren Kindes denken.

Ideen, Gefühlen und einem eigenen Leben, dann empfindet das Kind in unseren Eltern eine überwältigende Angst, uns zu verlieren, und es reagiert darauf vielleicht mit Missbilligung, Trauer oder Zorn. Das Kind in uns selbst versucht dann, Missbilligung und Ärger des anspruchsvollen Kindes in unseren Eltern zu vermeiden, und in unbewusstem, heimlichem Einvernehmen mit den Strategien jenes Kindes entwickelt es spezifische Methoden zur Gestaltung der Beziehung mit den Eltern, die dazu führen, dass wir besänftigend auf ihre expliziten oder stillschweigenden Verbote reagieren.

Wenn wir uns also von unseren Eltern nicht gelöst haben, auch dann noch nicht, wenn wir selbstverantwortliche, potenziell unabhängige Erwachsene geworden sind, dann können wir sicher sein, dass unsere Beziehung zu ihnen auf folgende frühe Erkenntnis zurückzuführen ist: «Wenn Mutter (Vater) glücklich ist, dann bin auch ich glücklich. Wenn Mutter (Vater) unglücklich ist, dann bin auch ich unglücklich. Deshalb sollte ich vielleicht lieber herausfinden, was Mutter glücklich macht, und es tun. Und ich sollte auch lieber herausfinden, was Mutter unglücklich macht, und das nicht tun.» Das Kind in uns versucht dann, das Kind in unseren Eltern glücklich (bzw. nicht unglücklich) zu machen.

Ich nenne die spezifischen Interaktionen, die sich zwischen dem inneren Kind in uns und dem inneren Kind in unseren Eltern entwickeln, Lieder und Tänze\*, denn sie haben ein wiederkehrendes, fast rhythmisches Muster. Dieselben Worte, dieselbe Musik und dieselben Schritte wiederholen sich ständig.

Vielleicht führst du mit deinen Eltern schon so lange einen bestimmten Tanz auf, dass du glaubst, dies sei die einzige Art und Weise, wie ihr beide

---

\*Diese «Tänze» ähneln dem, was in der Transaktionsanalyse «Spiele» genannt wird. Eric Berne (Games People Play, New York 1966) beschreibt Spiele als eine Reihe von Transaktionen, die ein klar festgelegtes, verborgenes und ziemlich vorhersagbares Ergebnis haben. Der Grund für die Vorhersagbarkeit – selbst wenn sich die Teilnehmer am Spiel dessen nicht bewusst sind – ist der, dass die Personen auf unbewusste Weise motiviert sind, ein ganz bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Das Spiel ist immer unehrlich, führt gewöhnlich zur eigenen Niederlage und ist meistens schmerzlich; aber es wird immer wieder praktiziert, denn indem die Mitspieler altbekannte, erprobte Methoden wiederholen, um andere in ihre eigenen Angelegenheiten zu verwickeln, bekämpfen sie ihre Minderwertigkeitsgefühle. Ein Mann zum Beispiel, der sich seinen Freunden gegenüber immer über seine Frau beklagt und von ihnen verschiedene Ratschläge bekommt und dann seinen Freunden erklärt, warum diese Vorschläge keinen Wert haben, spielt das Spiel «Warum nicht?– Ja,

oder ihr drei in Beziehung miteinander treten könnt. Solange sich dieser Tanz nicht ändert, bist du nicht in der Lage, erwachsen zu werden, denn du bist an ein choreographisches Muster von Reaktionen gefesselt zwischen dem kindlichen Teil in deinen Eltern und dem kindlichen Teil in dir selbst. Wenn einer deiner Eltern sich z. B. als das besitzergreifende, narzisstische Kind gebärdet, das darauf besteht, im Mittelpunkt deines Lebens zu stehen, und wenn du darauf als fügsames (bzw. als rebellierendes oder als schuldbewusstes) Kind reagierst, dann bist du in einem Tanz gefangen, der bis in alle Ewigkeit weitergehen kann. Wenn dein Vater oder deine Mutter erwachsen werden und den Tanz ändern könnten, dann wärst auch du dazu in der Lage. Ihr wärt beide frei, euch weiterzuentwickeln, denn ihr wärt nicht mehr wie zwei aneinander gefesselte Tänzer, die ständig unproduktive, mechanische und Kräfte vergeudende Interaktionen wiederholen. Es ist jedoch eine Tatsache, dass oft keiner der Beteiligten dazu den ersten Schritt macht. Und so kann es ein ganzes Leben lang weitergehen. Denn einen solchen Tanz zu ändern, scheint so schwer zu sein, wie wenn wir einen Fluss mit Hilfe eines Teelöffels umleiten wollten. Deine alten Reaktionen haben sich tief eingegraben. Sie haben ausgetretene Pfade in deinem Verhalten hinterlassen, die auf deine früheste Kindheit zurückgehen, und sie haben deine Fähigkeit, dich in andere Richtungen zu bewegen, immer stärker eingeschränkt. Dazu kommt die mächtige Furcht deines inneren Kindes, sich in einer Weise zu verändern, die deine Eltern nicht billigen und die sie dazu bringen könnte, mit dir böse zu sein oder dich zu verlassen, was, wie du glaubst, katastrophale Folgen hätte. Dein Urteilsvermögen sagt dir vielleicht, dass ihre Reaktionen gar nicht so drastisch ausfallen werden oder – wenn doch – dass du durchaus in der Lage wärst, dies zu überleben. Es kann jedoch sehr schwer sein, dein leicht verletzbares inneres Kind davon zu überzeugen.

Wie schwierig es ist, die Tanz-Routine zu verändern, die du mit deinen Eltern entwickelt hast, darf also nicht unterschätzt werden. Wenn du

---

aber...» Nach einiger Zeit geben seine frustrierten Freunde vielleicht auf und geben ihm damit das Gefühl, missverstanden und nicht geliebt zu werden. Aber das Spiel hat ihm viel Anteilnehmende Aufmerksamkeit eingebracht, ihm seine vertrauten Gefühle der Wertlosigkeit bestätigt und ihm auf diese Weise einige Sicherheit verschafft. – Während «Spiele» Transaktionen sind, die das kleine Kind mit seinen Eltern zu spielen gelernt hat, und die es dann mit anderen Leuten fortführt, sind «Tänze» die Interaktionen, die sich hartnäckig zwischen Eltern und Kindern wiederholen, während die Kinder erwachsen werden.



dir jedoch klarmachst, worin das Lied und der Tanz bestehen, die du und deine Eltern als Ritual aufführen, dann kannst du anfangen, sie zu verändern. Das Erkennen der feinen Interaktionen, die so feste Gewohnheiten bilden, dass sie sich fast unserer Selbstbeobachtung entziehen, ist gewiss nicht einfach, aber wenn du Lieder und Tänze untersuchst, dann kannst du allmählich anfangen, Worte, Musik und Schritte zu verändern.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir helfen wird, dir die häufigsten Eltern-Kind-Tänze bewusst zu machen, damit du die typischen Muster in deinem Leben erkennen kannst. Es genügt jedoch nicht, die Muster der eingespielten Lieder und Tänze intellektuell zu erfassen, sondern du musst dir auch gestatten, die Verbindung mit dem Kind, das du einmal warst, wieder aufzunehmen, damit du spürst, wenn dein inneres Kind anfängt, dich zu beherrschen und auf deine Eltern zu reagieren. Außerdem ist es wichtig, einen Blick hinter die Kulissen des Rollenspiels deiner Eltern zu werfen und in ihrem Gesichtsausdruck, ihren Gesten und ihren Worten das Kind zu erkennen, das sich seit ihrer frühen Kindheit nicht geändert hat. (Du wirst es vielleicht als schwer oder sogar schmerzlich empfinden, das Kind in deinen Eltern zu erkennen, denn das Kind in dir ist darauf angewiesen, in deinen Eltern Erwachsene zu sehen, auf die man sich stützen kann. Das Kind in dir befürchtet, dass das Erkennen ihres inneren Kindes dies unmöglich machen wird. Es ist also wichtig, dass du dir immer und immer wieder vor Augen führst, dass deine Eltern mehr sind als ihr inneres Kind und dass du auch mehr bist als das hilfsbedürftige Kind in dir.) Das Sichten der verschiedenen Verhaltensmuster zwischen Eltern und Kindern soll dir helfen, dich selbst klarer zu sehen. Diese Einsicht kann jedoch nur der Ausgangspunkt sein. Denn, wie die Psychotherapie erkannt hat, genügt Einsicht allein nicht. Viele Menschen haben schon den Mut verloren, wenn sie herausfanden, dass bloßes Wissen über die Gründe ihrer Abhängigkeit sie wenig oder gar nicht befreite: Wir können uns völlig darüber im Klaren sein, warum wir Dinge tun, die unsere eigene Niederlage herbeiführen, und sie trotzdem immer wieder tun. Jede Veränderung bedeutet, dass wir etwas aufgeben müssen. Und wir haben oft große Angst davor, die Sicherheit des Vertrauten – so einschränkend diese auch sein mag – gegen das Risiko des Unbekannten einzutauschen.

Was kann dich motivieren, die alten Verhaltensmuster aufzugeben? In erster Linie motiviert dich deine Unzufriedenheit darüber, dass die alten

Tänze sich ständig wiederholen. Und deine Entschlossenheit wird stärker, wenn du erkennst, wie viel auf dem Spiel steht, wenn es dir nicht gelingt, die alten Muster zu verändern. Wirst du dich wirklich selbst besitzen und aus eigenem Antrieb handeln oder wirst du Marionette bleiben in einem endlosen Tanz? Wirst du erwachsen oder einfach älter? Wirst du Zeit und Energie darauf verschwenden, Auseinandersetzungen mit deinen Eltern zu führen, oder kannst du diese Energien zur Verwirklichung deines eigenen Glücks und deiner eigenen Möglichkeiten freisetzen? Ein ganzes Leben ist zu gewinnen. Neue Möglichkeiten ergeben sich, wenn deine Angst abnimmt, denn die Angst schränkt deine Auswahlmöglichkeiten ein. Alternative Interaktionsformen mit deinen Eltern können sich dir eröffnen, wenn du die alten, einschränkenden Muster aufgibst. Aber die harte Arbeit des Änderns, des tatsächlichen Andersmachens hängt von deiner Entschlossenheit ab.

Manchmal wird es dir so schwierig scheinen, mit deinen Eltern fertig zu werden, dass du dir wünschst, sie wären nie geboren. Aber, um es mit dem Humoristen Theodore zu sagen: «Wer von uns hat dieses Glück? – Kaum einer unter Tausenden.» Oft möchten wir vielleicht die Beziehung zu unseren Eltern ganz von uns abschütteln, um frei zu sein, unsere eigenen Wege zu gehen, ohne sie huckepack tragen zu müssen. Wenn unsere Hauptaufgabe im Leben darin besteht, selbstständige Menschen zu werden, die ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche erkennen und wirksam befriedigen können, wozu brauchen wir dann unsere Eltern, die dabei doch nur Ballast sind? Warum sollten wir nicht einfach mit ihnen brechen?

Es gibt Eltern, die sich auch dann nicht ändern, wenn man den alten Tanz mit ihnen abbricht und sie zu einer angemesseneren und aufrichtigeren Beziehung auffordert; selbst dann nicht, wenn man ihnen Zeit gibt, sich mit dieser Veränderung vertraut zu machen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Manche Eltern fühlen sich durch den Verlust des alten Status quo derart bedroht, dass ihr Verhalten sogar noch destruktiver und verletzend wird – nicht nur vorübergehend, sondern auf Dauer. Aber viele Eltern haben die Fähigkeit, sich zu ändern, und werden es auch tun, wenn die alte Routine aufgegeben wird; wenn es dir also gelingt, dich zu entwickeln und deine Eltern zu ermutigen, sich mit dir zu entwickeln, dann kannst du mit ihnen auf einer ehrlicheren und authentischeren

Ebene verkehren. Denn schließlich ist die Eltern-Kind-Beziehung ja die Quelle all dessen, was wir jetzt sind, und die gegenseitige gefühlsmäßige Abhängigkeit leitet sich aus zahllosen kleinen Dingen ab, aus bewussten und verdrängten Erinnerungen und aus tiefen Gefühlen, die bis in die vergangenen Tage des Einsseins mit ihnen zurückreichen.

Wenn auch jeder von uns der Hauptakteur seiner eigenen Geschichte sein muss, so erzeugen doch die zahlreichen Beziehungen, Aktivitäten und Orte, die unser Leben ausmachen, so viele Brüche, dass unserer ersten Beziehung besondere Bedeutung zukommt. Sie steht für die Kontinuität unserer Existenz. Unsere Eltern stellen unsere Wurzeln dar, und mit lebensfähigen Wurzeln fühlen wir uns weniger einsam und angreifbar.

Außerdem sollten wir unsere Eltern nicht als festgefahren und entwicklungsunfähig abschreiben, bevor wir nicht versucht haben, die Beziehung zu ihnen realistischer zu gestalten. Sie sind vielleicht flexibler, als wir meinen. Und was uns selbst anlangt, so könnten wir durch Ablehnung unserer Eltern eher kleiner als größer werden. Baba Ram Dass schreibt in «Be Here Now»:

Wenn du mit Vater oder Mutter niemals gut ausgekommen bist, wenn du sie auf deiner Reise so zurückgelassen hast, dass der Gedanke an sie in dir Ärger, Selbstmitleid oder irgendein anderes negatives Gefühl hervorruft... dann hängst du immer noch an ihnen. Dann sitzt du immer noch fest. Und du musst dieses Verhältnis normalisieren, um deine Arbeit beenden zu können. Und was bedeutet dieses «Normalisieren»? Es bedeutet, Vater oder Mutter neu und mitfühlend zu erfassen... oder sie, wie dich selbst, als Geschöpfe des Geistes anzusehen, die zufällig dein Vater oder deine Mutter sind... Man muss hart an sich arbeiten, wenn man das feste Bild, das man sich über Jahre hinaus von einem Menschen gemacht hat, aufgeben soll, aber solange dieses Bild nicht ersetzt wird, sitzt du immer noch fest.\*

Baba Ram Dass spricht von einer «festgefahrenen» Situation, solange die Beziehung zu den Eltern durch zornige Gefühle geprägt ist. Wenn nämlich Wut und Ärger das Leitmotiv unseres speziellen Tanzes waren, dann ist Ablehnung kein Zeichen für eine Veränderung der alten Bindung. Neu

\*Lama Foundation, Be Here Now. New York: Crown, 1971, S. 55.

hervorgebrochene Wut kann die trotzig Weigerung sein, den alten, erdrückenden Tanz weiterzuführen, der darin bestand, dass wir ständig nachgaben. Dies mag nützlich sein, um einen Schritt weiterzukommen. Aber es besteht immer die Gefahr, dass die wütende Auflehnung oder sogar der Abbruch der Beziehungen in sich eine mächtige Bindung darstellt. Ich erinnere mich an einen Patienten, der den Kontakt zu seiner Mutter völlig abbrach und seinen Gefühlen dadurch Ausdruck verlieh, dass er ihr zum Muttertag eine Zitrone schickte. Ist er mehr oder weniger an sie gebunden als jemand, der seiner Mutter einen Blumenstrauß schickt?

Dieses Buch will eine Anleitung für Erwachsene zur Erziehung ihrer Eltern sein. Es geht davon aus, dass es die wichtigste Aufgabe unseres Lebens ist, ein selbstständiger Mensch zu werden und unsere eigenen Möglichkeiten zu verwirklichen. Dies gelingt jedoch, wie wir festgestellt haben, oft nicht, weil der kindliche Teil in uns in einem ritualisierten Tanz an den kindlichen Teil in unseren Eltern gebunden ist. Dieser Tanz hält beide Seiten davon ab, erwachsen zu werden, indem er uns gefühlsmäßig aneinander bindet. Es geht mir darum, deinen Eltern und dir dabei zu helfen, nicht mehr über den Umweg der Stimmen aus eurer Kindheit aufeinander zu reagieren. Wenn du erkennst, wann du dir die alten Lieder wieder vorspielst, die in deinem Kopf gespeichert wurden, als du sehr jung warst, kannst du diese alte Stimme abschalten und als Erwachsener reagieren.

Manchmal wird sich deine erwachsene Stimme direkt an das Kind in deinen Eltern wenden, vielleicht mit Rat, Anteilnahme, mit ordnendem Eingreifen oder dem Setzen von Grenzen. Wenn dich deine Eltern z. B. viel häufiger besuchen wollen, als dir das recht ist, dann kannst du wie zu einem anhänglichen Kind sprechen: «Ich habe dich lieb, und ich freue mich über deine Gesellschaft, aber ich brauche etwas mehr Zeit für mich selbst. Lass uns die Besuche etwas einschränken. Wie wäre es mit Donnerstag in einer Woche; wäre dir das recht?» Solch ein Verhalten trägt mehr zu eurer gegenseitigen Befreiung bei als die Fortführung der alten Wechselbeziehung, durch die du dich vielleicht gedrängt fühlst zu sagen: «Besuch mich jederzeit, wenn du Lust dazu hast». Und auch mehr als die Reaktion des rebellischen Kindes: «Ihr seid eine ständige Belastung für mich. Ich will euch nicht mehr sehen», befreit dich nicht wirklich.

Bei anderen Gelegenheiten kann es wirksamer sein, wenn du die Stimme des Kindes in deinen Eltern umgehst und auf sie als Erwachsene,

die sie ja tatsächlich sind, eingehst. Das besitzergreifende Kind in deinen Eltern versucht vielleicht, dich zu überreden, nicht in eine eigene Wohnung zu ziehen, und es kann sogar, wie ein schreiendes Kind, wenn der Babysitter kommt, alle Versuche zu einer vernünftigen Diskussion bzw. zu seiner Beruhigung ablehnen. Dann musst du dich unter Umständen direkt an den realitätsbewussten Teil in deinen Eltern wenden: «Ich ziehe Freitag aus. Diese Entscheidung ist endgültig, und die Vorkehrungen sind getroffen. Ich würde mich freuen, wenn ihr mir ein bisschen bei diesem Umzug helfen würdet, falls ihr dazu bereit seid.» Damit hättest du dann dem Erwachsenen in deinen Eltern gesagt, woran er ist. Wenn dir dieser erwachsene Teil in deinen Eltern zuhört, dann gelingt es ihm vielleicht, die Forderungen seines besitzergreifenden inneren Kindes abzuwehren und deine Entscheidung als eine Tatsache zu akzeptieren. Dann wird er in deiner Bitte um Hilfe ein Zeichen dafür sehen, dass du nicht die gesamte Beziehung zu ihm ablehnst. Die Verständigung kann dann auf einer anderen Ebene fortgeführt werden.

Die Beendigung der alten Tanz-Routine kann ungeheuer viel Energie freisetzen. Du bist endlich frei, um deine Richtung und deine Schritte zu ändern. Deine neuen Schritte kannst du mit deinen Eltern oder ohne sie unternehmen; aber in jedem Fall sind die bisher blockierten Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung in dir und in ihnen nun befreit. Und ganz egal, ob deine Eltern sich nun ebenfalls ändern oder es vorziehen, dies nicht zu tun – wenn du dieses Stadium erreicht hast, entdeckst du, dass du jetzt mehr Freiheit hast, dich nach deinem eigenen Rhythmus zu bewegen.

## 2 The Ties That Bind

### *Doppelbindungen*

Alle Eltern haben den Wunsch, dass ihre Kinder zu starken, unabhängigen und tüchtigen Menschen heranwachsen. Und gleichzeitig gibt es in allen Eltern den Wunsch, ihre Kinder mögen schwach, abhängig und untüchtig bleiben. Die relative Macht dieser beiden Wünsche kann stark variieren, aber wenn der Wunsch, du mögest abhängig und hilfsbedürftig bleiben, in deinen Eltern dominiert oder auch nur fast dominiert, dann bist du wahrscheinlich in einer sehr schwierigen Lage, denn der Druck, dem du ausgesetzt bist, ihrem Wunsch «Werde nicht erwachsen» nachzugeben, kann unüberwindlich sein.

Der elterliche Wunsch, die Kinder stark und unabhängig werden zu lassen, bedarf keiner Erklärung. Dafür sind Eltern schließlich da. Im gesamten Tierreich bereiten die Eltern ihre Jungen auf selbstständiges Überleben vor und werfen sie dann ohne Aufhebens einfach aus dem Nest. Kahlil Gibran nennt die Eltern den Bogen und die Kinder den Pfeil.

Der Wunsch der Eltern, die Kinder schwach und abhängig zu halten, bedarf allerdings der Erklärung. Denn er widerspricht dem grundlegenden biologischen Sinn der Elternschaft. Wir können das besser verstehen, wenn wir uns klarmachen, dass der Wunsch der Eltern, ihre Kinder heranwachsen und unabhängig werden zu sehen, von dem reifen elterlichen