

SUSAN FORWARD
Vergiftete Kindheit



Buch

»Du sollst Vater und Mutter ehren« verlangt die Bibel – egal, ob die Eltern dich beschimpft und geschlagen, verhöhnt und gequält haben? Millionen von Menschen erleben ihre Kindheit als Albtraum. Und weil sie wehrlose, abhängige Opfer waren, können sie die Schuldigen nicht benennen und richten negative Gefühle ohnmächtig gegen sich selbst. Im Erwachsenenalter wirkt die vergiftete Kindheit noch nach – mangelndes Selbstwertgefühl und latente Aggressionen sind die Folgen. Susan Forward, Autorin der Bestseller »Liebe als Leid« und »Emotionale Erpressung«, will helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Anhand zahlreicher Beispiele aus ihrer psychotherapeutischen Praxis erklärt sie im vorliegenden Buch zunächst detailliert und einfühlsam die subtilen Mechanismen, die zwischen Eltern und Kindern wirken. Anschließend erläutert sie Schritt für Schritt, wie Erwachsene den düsteren Schatten ihrer Vergangenheit entkommen und endlich zu sich selbst finden können.

Autorin

Die amerikanische Psychologin Dr. Susan Forward war eine international anerkannte Therapeutin mit eigener Praxis. Sie arbeitete viele Jahre auch für Hörfunk, Fernsehen und Verlage. Mit ihren Bestsellern »Liebe als Leid«, »Vergiftete Kindheit« und »Emotionale Erpressung« hat sie Millionen Menschen in Beziehungskrisen geholfen. Im Februar 2020 verstarb Susan Forward.

<http://www.susanforward.com>

Im Goldmann Verlag ist von Susan Forward außerdem erschienen:

Emotionale Erpressung
Wenn Mütter nicht lieben

Susan Forward

Vergiftete Kindheit

Vom Missbrauch
elterlicher Macht
und seinen Folgen

Aus dem amerikanischen Englisch
von Annette Charpentier

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Toxic Parents. Overcoming Their Hurtful Legacy and
Reclaiming Your Life« bei Bantam Books, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte 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

23. Auflage

Taschenbuchausgabe April 1993

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 1989 der Originalausgabe by Susan Forward

Copyright © 1990 der deutschsprachigen Ausgabe

by C. Bertelsmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Diese Ausgabe erscheint mit freundlicher Genehmigung von

Bantam Books, einem Imprint von Random House,

einer Division von Penguin Random House LLC.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

KF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-12442-8

www.goldmann-verlag.de

Für meine Kinder

Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
Warum in die Vergangenheit blicken? 16 · Was ist eine »vergiftete Kindheit«? 18 · Was giftige Eltern einem Kind antun 19 · Fühlen Sie Ihren seelischen Puls 19 · Wie befreit man sich vom Erbe einer vergifteten Kindheit? 22 · Bin ich nicht selbst dafür verantwortlich, wie ich bin? 23 · Was kann dieses Buch für Sie tun? 24	

Erster Teil: Vergiftete Kindheit

1. Allmächtige Eltern: Der Mythos elterlicher Perfektion	29
Der Preis für das Wohlwollen der Götter 31 · »Sie lassen mich nie vergessen, dass ich ihnen Schande gemacht habe« 32 · Die Macht der Verleugnung 36 · Die hoffnungslose Hoffnung 38 · »Er hat es nur getan, weil...« 40 · Wut, wo Wut am Platz ist 42 · Man spricht nicht schlecht über Tote 43 · »Du wirst immer meine kleine Versagerin bleiben« 44 · Denkmalsturz 46	
2. »Auch wenn du es nicht so gemeint hast, tut es weh.« – Rabeneltern	47
Wie wir lernen, in der Welt zu sein 47 · Geraubte Kindheit 51 · Wann hört es jemals auf? 52 · »Wenn ich mich nicht um sie kümmerge, tut es keiner.« 54 · Das unsichtbare Kind 60 · Die verschwundenen Eltern 61 · »Dieses Mal wird alles anders« 63 · Was sie nicht taten, tut auch weh 65	

3. »Warum lasst ihr mich nicht mein eigenes Leben führen?« – Die Kontrolleure 67
 »Es ist doch nur zu deinem Besten« 68 · Direkte Kontrolle 69 ·
 »Warum verkaufe ich mich immer wieder an meine Eltern?« 72 · Die Tyrannei des Manipulators 77 · »Warum muss sie immer helfen?« 78 · Feiertage – Zeit der Melancholie 80 · »Warum kannst du nicht so sein wie deine Schwester?« 82 · Rebell aus gutem Grund 83 · Kontrolle aus dem Grab heraus 85 · »Ich habe das Gefühl, ich kann nicht mehr atmen« 89 · Identitätsverlust 91
4. »In dieser Familie gibt es keinen Alkoholiker!« – Die Alkoholiker 93
 Der Dinosaurier im Wohnzimmer 94 · Der kleine Junge, den es nicht gab 97 · »Ich war nie ein Kind« 100 · Der Mythos, die Vergangenheit in Ordnung bringen zu können 101 · »Dieses Mal mache ich es richtig« 101 · »Warum mache ich immer weiter?« 102 · Das Kumpelsystem 104 · Man kann niemandem trauen 106 · »Aber gestern fandest du es noch in Ordnung!« 108 · »Alles ist deine Schuld!« 110 · Das goldene Kind 111 · »Ich muss immer alles unter Kontrolle haben« 113 · »Wie kannst du es wagen, deine Mutter eine Trinkerin zu nennen?« 114 · Es gibt kein Happy End 118
5. Innerliche Verletzungen – Verbale Misshandlung 120
 Die Macht grausamer Worte 121 · »Ich sage das nur zu deinem Besten« 124 · »Sei erfolgreich – aber ich weiß ja doch schon, dass du es nicht schaffst!« 127 · Rivalisierende Eltern 127 · Beleidigungen 129 · Perfektionistische Eltern 134 · »Ich kann nicht perfekt sein, also lasse ich es ganz« 137 · Die drei Elemente des Perfektionismus 138 · Verbotener Erfolg 139 · Die grausamsten Worte: »Ich wünschte, du wärst nie geboren« 140 · Wenn aus »Du« »Ich« wird 142
6. Äußerliche Verletzungen – Körperliche Misshandlungen 143
 Das allgegenwärtige Verbrechen 144 · Warum schlagen Eltern ihre Kinder? 145 · Es gibt kein Entrinnen 147 · Man weiß nie, wann es geschieht 148 · »Ich habe so viele Probleme – kein Wunder, dass du was abkriegst« 150 · »Ich tue das nur

- zu deinem Besten« 151 · Der passive Misshandler 153 · Wie man Selbsthass lernt – »Alles ist meine Schuld« 157 · Miss- handlung und Liebe 158 · Die Hüter des Familiengeheim- nisses 159 · Wie man den Mythos am Leben erhält 162 · Am emotionalen Scheideweg 163 · Wie der Vater, so der Sohn 165
7. Der schlimmste Verrat – Sexueller Missbrauch 167
 Was ist Inzest? 167 · Der Inzestmythos 169 · So eine nette Familie 171 · Wie konnte das geschehen? 173 · Die vie- lerihei Gestalten von Zwang 174 · Warum Kinder schwei- gen 176 · Die Glaubwürdigkeitslücke 177 · »Ich fühle mich so schmutzig!« 178 · Wahnsinnige Eifersucht: »Du gehörst nur mir!« 181 · »Du bist mein Leben!« 182 · Die Verschüttung des Vulkans 183 · Ein Doppelleben 186 · Der stumme Partner 188 · Was Inzest hinterlässt 191 · »Ich weiß nicht, was eine Liebes- beziehung ist« 192 · Der Raub der Sexualität 193 · »Warum geht es mir bei diesen guten Gefühlen so schlecht?« 194 · »Ich kann mich nie genug strafen« 194 · »Dieses Mal wird es bes- ser« 195 · Das stärkste Familienmitglied 196
8. Warum verhalten Eltern sich so? – Das Familien- system 198
 Überzeugungen: Es gibt nur eine Wahrheit 199 · »Frauen kön- nen ohne Männer nicht leben« 202 · Ausgesprochene und un- ausgesprochene Regeln 203 · Gehorsam um jeden Preis 204 · Die Gehorsamsfalle 206 · »Ich weiß nicht, wo ich ende und wo du beginnst« 208 · Anders sein heißt schlecht sein 209 · Das Gleichgewicht der Familie 210 · Wie bewältigen giftige Eltern das Leben? 213

Zweiter Teil: Neuer Anspruch an das Leben

- Anleitung für den zweiten Teil 219
9. Sie müssen nicht vergeben 221
 Die Vergebungsfalle 223

10. »Ich bin doch erwachsen. Warum fühle ich mich dann nicht so?« 227
 Was glauben Sie? 228 · Falsche Überzeugungen, schmerzliche Gefühle 231 · »Aber ich fühle nichts« 232 · Die Verbindung 236 · Was tun Sie? 237
11. Der Anfang der Selbstdefinition 241
 Egoismus ist manchmal richtig 242 · Rückkoppelung und Verantwortung 245 · Nichtdefensives Verhalten 248 · Positionsbestimmung 249 · »Ich kann nicht« wird umgeschrieben 250 · Generalprobe bei den Eltern 251
12. Wer ist wirklich verantwortlich? 254
 Finden Sie Ihr eigenes Tempo 254 · Die Verantwortung liegt bei Ihren Eltern 255 · »Ich glaube nicht, dass sie es böse meinten« 256 · »Er war völlig außer sich« 259 · Angst vor der Wut 264 · Der Umgang mit Wut 265 · Kummer und Trauer 268 · Die Intensität von Trauer 269 · Sie können Ihr Leben nicht anhalten 272 · Trauer hat ein Ende 272 · Persönliche Verantwortung 273
13. Konfrontation: Der Weg zur Unabhängigkeit 275
 »Es wird nichts nutzen« 276 · »Warum soll ich meine Eltern konfrontieren?« 277 · Wann sollte ich meine Eltern konfrontieren? 278 · Wie konfrontiere ich meine Eltern? 281 · Briefe schreiben 281 · Persönliche Konfrontation 286 · Vorbereitung für die Premiere 288 · Was können Sie erwarten? 289 · Manchmal ist es wirklich unmöglich 294 · Die ruhige Konfrontation 294 · Die explosive Konfrontation 297 · Was können Sie nach einer Konfrontation erwarten? 299 · Die Reaktion Ihrer Eltern 300 · Die Beziehung der Eltern zueinander 301 · Die Reaktionen der Geschwister 303 · Andere Reaktionen der Familie 306 · Die gefährlichste Phase 307 · Welche Beziehung wollen Sie zu Ihren Eltern? 309 · Joes Entscheidung 311 · Die Konfrontation mit kranken oder greisen Eltern 313 · Konfrontation mit toten Eltern 316 · Es gibt keine erfolglose Konfrontation 319

14. Die Heilung der Inzestwunden	320
Warum brauche ich Therapie? 321 · Die Wahl eines Therapeu- ten 322 · Einzel- oder Gruppentherapie? 323 · Die erste Grup- pensitzung 323 · Behandlungsstadien 324 · Die Empörung des Opfers 325 · Die Trauer des Opfers 326 · Befreiung und Bestär- kung 326 · Behandlungstechniken 326 · Briefe 327 · Brief an den Aggressor 328 · Brief an den stummen Partner 331 · Brief an das verletzte Kind 332 · Das Märchen 334 · Brief an Ihren Partner 336 · Briefe an die Kinder 337 · Die Kraft des Rol- lenspiels 337 · Übungen zur Heilung des inneren Kindes 339 · Das Neuschreiben der Geschichte – die »Nein«-Übung 339 · Seien Sie ein Kind, seien Sie erwachsen 340 · Die Konfron- tation Ihrer Eltern 342 · »Es ist Zeit, mit den Täuschungen aufzuhören« 344 · Man rennt gegen eine Wand 347 · Die Konfrontation des stummen Partners 349 · »Wir müssen wei- terleben« 351 · Reifeprüfung 353 · Ein neuer Mensch 354	
15. Den Teufelskreis durchbrechen	356
»Ich kann für meine Kinder da sein« 357 · »Ich habe geschwo- ren, nicht so zu werden wie mein Vater« 359 · »Meine Kin- der sollen nicht mit einem Alkoholiker aufwachsen« 360 · »Ich will meinem Kind nicht weh tun« 361 · »Ich lasse meine Kin- der nie allein bei meinem Vater« 364 · »Es tut mir leid, dir weh getan zu haben« 366	
Epilog: Wie man den Kampf beendet	369
Loslassen 370 · Liebe – neu definiert 373 · Selbstvertrauen 374	
 Nachbemerkung des deutschen Verlags	 377
Weiterführende Literatur	381
Danksagung	383

Einführung

»Klar, mein Vater hat mich immer verprügelt, aber nur damit ich gehorchte. Ich kapiere nicht, was das mit meiner kaputten Ehe zu tun haben soll.«

Gordon

Gordon, 38, ist ein erfolgreicher Orthopäde, der zu mir kam, als seine Frau ihn nach sechsjähriger Ehe zu verlassen drohte. Er versuchte verzweifelt, sie zurückzugewinnen, aber sie wollte es nicht einmal in Erwägung ziehen, wenn er nicht professionelle Hilfe suchte, um sein unkontrollierbares Temperament zu zügeln. Sie hatte Angst vor seinen unvermittelten Ausbrüchen und fühlte sich durch seine unausgesetzte Kritik ausgelaugt. Gordon wusste zwar, dass er oft aufbrauste und unaufhörlich meckerte, aber dennoch war er schockiert, als seine Frau ihn verließ.

Ich bat Gordon, mir von sich zu erzählen, und stellte ein paar gezielte Fragen. Als wir auf seine Eltern kamen, lächelte er und schilderte sie mir in den glühendsten Farben, besonders seinen Vater, einen bekannten Herzspezialisten:

»Ohne ihn wäre ich wohl nicht Arzt geworden. Er ist der Größte. Seine Patienten halten ihn für einen Heiligen.«

Als ich ihn aber nach seiner heutigen Beziehung zum Vater fragte, lachte er nervös und antwortete:

»Alles war großartig ... bis ich ihm sagte, dass ich überlege, mich mit ganzheitlicher Medizin zu befassen. Man hätte meinen können, ich hätte gesagt, ich wolle Massenmörder werden. Das war vor drei Monaten, und jedes Mal wenn wir nun miteinander reden, wütet er, dass er mich nicht habe Medizin studieren lassen, damit ich zum Wunderheiler würde. Gestern war es wirklich schlimm. Er regte sich auf und meinte, ich sei die längste Zeit sein Sohn gewesen. Das hat wirklich weh getan. Ich weiß nicht – vielleicht ist ganzheitliche Medizin doch keine so gute Idee.«

Während Gordon seinen Vater beschrieb, der offensichtlich doch nicht so wunderbar war, wie er mir einreden wollte, bemerkte ich, dass er seine Hände sehr aufgeregt umeinanderschlang. Als ihm auffiel, was er tat, nahm er sich zusammen, indem er die Fingerspitzen aneinanderlegte wie ein Professor hinter dem Schreibtisch. Das schien eine Geste zu sein, die er seinem Vater abguckt hatte.

Ich fragte Gordon, ob sein Vater immer so tyrannisch gewesen sei.

»Nein, eigentlich nicht. Er brüllte uns zwar ziemlich oft an, und ab und zu bekam ich einen Klaps wie jedes andere Kind. Aber einen Tyrannen würde ich ihn nicht nennen.«

Mir fiel auf, wie er das Wort *Klaps* aussprach. Irgendetwas veränderte sich in seiner Stimme. Ich fragte ihn danach. Es stellte sich heraus, dass sein Vater ihn zwei- bis dreimal in der Woche mit einem Gürtel geschlagen hatte! Gordon brauchte nicht viel zu tun, um diese Prügel heraufzubeschwören: eine trotzig Antwort, eine nicht besonders gute Note oder ein Vergessen galt als ausgemachtes »Vergehen«. Den Vater scherte nicht, wo-

hin er den Jungen schlug. Gordon erinnerte sich an Schläge auf Rücken, Beine, Arme, Hände und Hinterteil. Ich fragte ihn, wie stark die Schmerzen gewesen seien, die sein Vater ihm zugefügt hatte.

»Es hat nicht geblutet oder so, und hinterher war alles rasch wieder gut. Er musste mich nur einfach zur Räson bringen.«

»Aber Sie hatten Angst vor ihm, oder?«

»Ich hatte Todesangst, aber hat man die nicht immer vor seinen Eltern?«

Gordon sah mich nicht an und fühlte sich offensichtlich äußerst unbehaglich. Ich rückte meinen Stuhl näher zu ihm und fuhr sanft fort:

»Ihre Frau ist Kinderärztin. Wenn sie in ihrer Praxis ein Kind mit den gleichen Flecken am Körper sähe, die Sie von den ›Klappen‹ Ihres Vaters zurückbehalten haben, wäre sie da nicht dem Gesetz nach verpflichtet, dies den zuständigen Behörden zu melden?«

Gordon brauchte mir darauf keine Antwort zu geben. Seine Augen füllten sich bei dieser Erkenntnis mit Tränen. Er flüsterte:

»Ich habe einen schrecklichen Knoten im Magen.«

Gordons Verteidigungsmechanismen waren zusammengebrochen. Er litt zwar stark, doch zum ersten Mal hatte er die lange verschüttete Quelle seiner Unbeherrschtheit aufgedeckt. Seit seiner Kindheit hatte in ihm ein Vulkan des Zorns gegen seinen Vater getobt, und wann immer der Druck zu stark geworden

war, brach er aus und wütete gegen jeden, der ihm gerade über den Weg lief, für gewöhnlich seine Frau. Mir wurde klar, was wir tun mussten: den geschlagenen kleinen Jungen in ihm heilen.

Als ich an jenem Abend nach Hause kam, dachte ich immer noch über Gordon nach. Ich sah vor mir, wie seine Augen sich bei der Erkenntnis, dass er misshandelt worden war, mit Tränen füllten. Ich dachte an die Hunderte von erwachsenen Männern und Frauen, mit denen ich gearbeitet hatte und deren tagtägliches Leben von Mustern beeinflusst wurde, die in der Kindheit von emotional destruktiven Eltern gesetzt worden waren. Mir wurde klar, dass es Millionen von ihnen geben musste und dass sie keine Ahnung hatten, warum etwas in ihrem Leben nicht stimmte. Doch man konnte ihnen helfen. Daraufhin beschloss ich, dieses Buch zu schreiben.

Warum in die Vergangenheit blicken?

Gordons Geschichte ist nicht ungewöhnlich. Ich habe in achtzehn Jahren als Therapeutin Tausende von Patienten gesehen, in meiner Privatpraxis und in Krankenhausgruppen, und die Selbstachtung einer deutlichen Mehrheit war beeinträchtigt, weil ein Elternteil regelmäßig schlug, kritisierte oder darüber »scherzte«, wie dumm, hässlich oder ungewollt ihre Kinder seien. Oder sie wurden mit Schuldgefühlen überladen, sexuell misshandelt, mit zu viel Verantwortung belastet oder zu sehr beschützt. Wie Gordon sehen nur wenige die Verbindung zwischen dem Verhalten ihrer Eltern und ihren Problemen. Es handelt sich um einen weitverbreiteten emotionalen »blinden Fleck«. Wir haben einfach Schwierigkeiten zu erkennen, dass die Beziehung zu den Eltern unser gesamtes Leben entscheidend beeinflusst.

Der Schwerpunkt vieler Therapeuten, der ursprünglich stark zur Analyse der frühen Lebensjahre neigte, hat sich vom »Da-

mals« zum »Hier und Jetzt« bewegt. Die Betonung liegt heute auf der Überprüfung und Veränderung gegenwärtigen Verhaltens, jetziger Beziehungen und Schwierigkeiten. Das hängt wohl auch mit der Weigerung der Klienten zusammen, viel Zeit und Geld in traditionelle Therapien zu investieren, die oftmals nur einen geringen Erfolg haben.

Ich bin eine entschiedene Vertreterin der Kurzzeittherapie, die darauf abzielt, zerstörerische Verhaltensweisen zu ändern. Meine Erfahrung hat mich jedoch gelehrt, dass es nicht ausreicht, nur Symptome zu behandeln. Man muss sich auch um deren Ursachen kümmern. Eine Therapie ist höchst wirksam, wenn sie ein doppeltes Ziel verfolgt: das gegenwärtige selbstzerstörerische Verhalten zu ändern und sich von den Traumata der Vergangenheit abzulösen.

Gordon musste bestimmte Techniken erlernen, um seine Wut zu zügeln, aber um sich dauerhaft zu ändern und auch unter Belastung keinen Rückfall zu erleben, musste er zurückgehen und mit dem Leid seiner Kindheit fertigwerden.

Unsere Eltern pflanzen sozusagen seelische und emotionale Samenkörner in uns, die mit uns wachsen. In manchen Familien sind es die Samen von Liebe, Respekt und Unabhängigkeit. In anderen sind es jedoch die Samen von Angst, Verpflichtung und Schuld.

Wenn Sie zu dieser zweiten Gruppe gehören, ist dieses Buch für Sie bestimmt. Beim Erwachsenwerden wachsen diese Samenkörner zu unsichtbarem Unkraut, das Ihr Leben so stark durchdringt, wie Sie es sich nie hätten träumen lassen. Seine Ausläufer haben vielleicht Ihre Beziehungen, Ihr Berufsleben oder Ihre Familie beeinträchtigt, gewiss aber haben sie Ihre Selbstachtung und Ihr Selbstvertrauen untergraben.

Dieses Buch möchte Ihnen helfen, das Unkraut zu erkennen und auszujäten.

Was ist eine »vergiftete Kindheit«?

Alle Eltern sind mitunter unzulänglich. Ich habe bei der Erziehung meiner eigenen Kinder schreckliche Fehler begangen, die ihnen (und mir) viel Leid zufügten. Kein Elternteil kann immerzu emotional zur Verfügung stehen. Es ist völlig normal, dass Eltern ihre Kinder ab und zu anschreien. Und die meisten Eltern geben ihren Kindern auch einmal einen Klaps, wenngleich selten. Machen diese Fehler sie schon zu grausamen oder ungeeigneten Eltern?

Natürlich nicht. Eltern sind auch nur Menschen und haben ihre eigenen Probleme. Und die meisten Kinder können einen gelegentlichen Wutausbruch bewältigen, solange sie genug ausgleichende Liebe und Verständnis bekommen.

Aber es gibt viele Eltern, deren negative Verhaltensweisen das Leben ihrer Kinder beherrschen, sodass Schäden entstehen.

Als ich nach einem Begriff suchte, der beschreibt, was diese Eltern auszeichnet, fiel mir wieder »giftig« ein. Sie vergiften die Kindheit, und wie eine giftige Chemikalie verbreitet sich der emotionale Schaden, den diese Eltern zufügen, im Kind und wird mit der Zeit zum Schmerz. Welches Wort wäre besser geeignet als »giftig«, um Eltern zu beschreiben, die ihren Kindern ständig Traumata, Misshandlungen und Demütigungen zufügen und dies oft über die Kindheit hinaus?

In manchen Fällen braucht es gar keine Beständigkeit elterlicher Gewalt. Sexueller oder körperlicher Missbrauch etwa können so traumatisch sein, dass ein einziger Vorfall ausreicht, um großen emotionalen Schaden anzurichten.

Leider halten viele elterliche Fürsorge immer noch für etwas, das man aus dem Hut hervorzaubern kann. Unsere Eltern haben sie vorwiegend von ihren Eltern gelernt, und viele der von der Zeit geheiligten Methoden wurden so von einer Generation an

die nächste weitergereicht; dabei handelt es sich allzu oft um schlechte Ratschläge, die sich als Weisheit ausgeben (wie: »Wer sein Kind liebt, spart mit der Rute nicht«).

Was giftige Eltern einem Kind antun

Ob die Schläge der Eltern ihre Kinder vergiftet haben, ob sie zu oft allein gelassen wurden, sexuell missbraucht oder wie ein Dummkopf behandelt worden sind, ständig beschützt oder mit Schuldgefühlen überfrachtet – fast alle Opfer leiden am gleichen Symptom: an beeinträchtigter Selbstachtung, die zu selbstzerstörerischem Verhalten führt. Auf die eine oder andere Weise fühlen sich alle wertlos und halten sich nicht für liebenswert.

Das hängt damit zusammen, dass die Kinder giftiger Eltern sich selbst die Schuld für die Misshandlungen geben, die sie erdulden mussten. Es ist für ein wehrloses, abhängiges Kind leichter, sich an der Wut des Vaters schuldig zu fühlen, statt die schreckliche Tatsache zu akzeptieren, dass man ihm nicht vertrauen konnte.

Wenn diese Kinder heranwachsen, tragen sie weiterhin an der Bürde aus Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen, sodass es extrem schwierig wird, ein positives Selbstbild herauszubilden.

Der daraus folgende Mangel an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl kann jeden Aspekt ihres Lebens beeinträchtigen.

Fühlen Sie Ihren seelischen Puls

Es ist nicht immer leicht festzustellen, ob Ihre Eltern giftig waren oder nicht. Eine große Zahl von Menschen hat eine komplizierte Beziehung zu ihren Eltern. Das allein bedeutet noch nicht, dass die Eltern emotional destruktiv sind. Viele sind sich

auch nicht klar darüber, ob sie nun misshandelt wurden oder einfach »übersensibel« waren.

Ich habe einen Fragebogen entwickelt, um Ihnen zu helfen, diese Frage zu beantworten. Bei einigen Fragen fühlen Sie sich vielleicht unbehaglich oder ängstlich. Das ist normal. Es ist immer schwer, sich zuzugestehen, dass unsere Eltern uns weh getan haben. Vielleicht ist es schmerzlich, aber eine emotionale Reaktion ist etwas sehr Gesundes.

Der Einfachheit halber beziehen sich die Fragen auf beide Eltern, auch wenn die Antwort vielleicht nur mit einem Elternteil zu tun hat.

1. Ihre Beziehung zu den Eltern in der Kindheit

1. Haben Ihre Eltern Sie als schlecht oder wertlos bezeichnet? Haben sie Ihnen beleidigende Schimpfnamen gegeben? Haben sie Sie beständig kritisiert?
2. Haben Ihre Eltern körperliche Gewalt angewendet, um Sie zu disziplinieren? Wurden Sie mit einem Gürtel, Haarbürsten oder anderen Objekten geschlagen?
3. Haben Ihre Eltern getrunken oder Drogen genommen? Fühlten Sie sich dadurch verwirrt, unbehaglich, ängstlich, verletzt oder beschämt?
4. Waren Ihre Eltern ernsthaft depressiv oder unzugänglich aufgrund emotionaler Probleme, einer seelischen oder körperlichen Krankheit?
5. Mussten Sie sich aufgrund dieser Probleme um Ihre Eltern kümmern?
6. Taten Ihre Eltern irgendetwas, das geheim gehalten werden musste? Wurden Sie auf irgendeine Weise sexuell belästigt?
7. Hatten Sie meistens Angst vor Ihren Eltern?
8. Hatten Sie Angst, Ihre Wut auf die Eltern auszudrücken?

II. Ihr Leben als Erwachsener

1. Leben Sie in einer destruktiv geprägten Beziehung?
2. Glauben Sie, dass Sie, wenn Sie jemandem zu nahe kommen, verletzt oder verlassen werden?
3. Erwarten Sie immer das Schlimmste von den Menschen und vom Leben im Allgemeinen?
4. Finden Sie es schwierig zu erkennen, wer Sie sind, was Sie fühlen und was Sie wollen?
5. Haben Sie Angst, dass niemand Sie leiden könnte, wenn man erkennen würde, wie Sie wirklich sind?
6. Haben Sie, wenn Sie Erfolg haben, Angst, jemand könnte herausfinden, dass Sie ein Schwindler sind?
7. Werden Sie oft ohne einen ersichtlichen Grund traurig oder wütend?
8. Sind Sie ein Perfektionist?
9. Finden Sie es schwierig, sich zu entspannen und zu freuen?
10. Finden Sie, dass Sie sich trotz aller gegenteiliger Absichten »wie Ihre Eltern verhalten«?

III. Ihre Beziehung zu den Eltern heute

1. Behandeln Ihre Eltern Sie immer noch wie ein Kind?
2. Beruhen viele wichtige Entscheidungen in Ihrem Leben darauf, ob sie das Wohlwollen Ihrer Eltern fanden?
3. Erleben Sie intensive emotionale oder körperliche Reaktionen in Erwartung eines Besuchs bei den Eltern oder anschließend?
4. Haben Sie Angst, mit den Eltern nicht einer Meinung zu sein?
5. Manipulieren Ihre Eltern Sie mit Drohungen oder Schuldgefühlen?

6. Manipulieren Ihre Eltern Sie mit Geld?
7. Fühlen Sie sich verantwortlich dafür, wie sich Ihre Eltern fühlen? Halten Sie es für Ihre Schuld, wenn sie unglücklich sind? Ist es Ihre Aufgabe, dafür zu sorgen, dass es ihnen wieder besser geht?
8. Glauben Sie, dass nichts gut genug für Ihre Eltern ist, gleichgültig, was Sie auch tun?
9. Glauben Sie, dass sich Ihre Eltern eines Tages zum Besseren verändern werden?

Wenn Sie nur auf ein Drittel dieser Fragen mit Ja geantwortet haben, wird Ihnen dieses Buch helfen können. Auch wenn einige Kapitel scheinbar nichts mit Ihrer Situation zu tun haben, ist es wichtig zu wissen, dass alle giftigen Eltern, egal, welcher Misshandlung sie sich bedienen, grundsätzlich die gleichen Narben hinterlassen. Ihre Eltern waren zum Beispiel keine Alkoholiker, aber das Chaos, die Instabilität und der Verlust der Kindheit, die ein alkoholsüchtiges Zuhause charakterisieren, gelten für Kinder aus anderen Familien mit giftigen Eltern ebenso. Die Prinzipien und Techniken der Heilung sind für alle erwachsenen Kinder ähnlich, daher bitte ich Sie, keines der Kapitel zu überschlagen.

Wie befreit man sich vom Erbe einer vergifteten Kindheit?

Wenn Sie eine vergiftete Kindheit hinter sich haben, gibt es viele Wege, Ihr Erbe aus Verzerrungen, Schuldgefühlen und Selbstzweifeln abzuschütteln. Ich werde die verschiedenen Strategien in diesem Buch beschreiben. Und ich möchte Sie bitten, es mit großer Hoffnung zu beginnen, aber nicht mit der Illusion, dass Ihre Eltern sich auf wunderbare Weise ändern, sondern mit der realistischen Hoffnung, dass Sie sich psychologisch

von deren mächtigem und destruktivem Einfluss befreien können. Sie müssen nur den Mut dazu aufbringen. Sie können es.

Eine Reihe von Schritten wird diesen Einfluss erkennbar machen und lehren, mit ihm umzugehen, gleich, ob Sie mit Ihren Eltern im Zwist leben, eine höfliche, aber oberflächliche Beziehung unterhalten, sie seit Jahren nicht mehr gesehen haben oder ob sie bereits gestorben sind!

So seltsam es auch scheint – viele Menschen werden immer noch von ihren Eltern kontrolliert, auch wenn diese längst tot sind. Die Geister, die sie heimsuchen, sind nicht im übernatürlichen Sinne wirklich, aber im psychologischen. Forderungen, Erwartungen und Schuldgefühle können den Tod eines Elternteils überdauern.

Sie haben die Notwendigkeit, sich vom Einfluss Ihrer Eltern zu befreien, vielleicht schon erkannt. Vielleicht haben Sie sie auch schon damit konfrontiert. Eine meiner Klientinnen sagte gern: »Meine Eltern haben keine Kontrolle über mein Leben ... ich hasse sie, und das wissen sie.« Aber sie kam zu der Erkenntnis, dass ihre Eltern sie immer noch manipulierten, indem sie ihre Wut anfachten, und die Energie, die sie in diese Wut steckte, fehlte ihr in anderen Bereichen des Lebens. Konfrontation ist ein wichtiger Schritt, aber sie erfordert einen klaren Kopf.

Bin ich nicht selbst dafür verantwortlich, wie ich bin?

Inzwischen denken Sie vielleicht: »Halt mal, fast alle anderen Bücher und Experten sagen, dass ich niemand anderen für meine Probleme verantwortlich machen soll.«

Unsinn. Ihre Eltern sind dafür verantwortlich, was sie Ihnen antaten. Verantwortung für Ihr Erwachsenenleben tragen natürlich Sie, aber dieses Leben wurde überwiegend durch Erfahrungen geprägt, über die Sie keine Kontrolle hatten. Tatsache ist:

Sie sind nicht dafür verantwortlich, was man Ihnen als wehrloses Kind antat!

Sie sind dafür verantwortlich, etwas dagegen zu tun!

Was kann dieses Buch für Sie tun?

Mit diesem Buch stehen Sie am Anfang einer wichtigen Reise. Es handelt sich um eine Entdeckungsreise zur Wahrheit. Danach werden Sie über Ihr Leben besser verfügen als je zuvor. Ich möchte Ihnen keine großartigen Versprechungen machen, dass Ihre Probleme über Nacht verschwinden, aber wenn Sie den Mut und die Kraft aufbringen, die Arbeit mit diesem Buch zu leisten, werden Sie fähig sein, viel von der Macht von Ihren Eltern zurückzufordern, auf die Sie als menschliches Wesen Anspruch haben.

Doch diese Arbeit ist mit starken Emotionen verbunden. Wenn Ihre Verteidigungsmechanismen fortfallen, entdecken Sie Gefühle von Wut, Angst, Verletztsein, Verwirrung und von Kummer. Die Zerstörung Ihres lebenslangen Elternbildes kann starke Gefühle von Verlust und Verlassenwerden auslösen. Ich möchte, dass Sie das Material in diesem Buch in Ihrem eigenen Tempo angehen. Wenn einiges davon Ihnen Unbehagen bereitet, nehmen Sie sich Zeit. Wichtig ist der Fortschritt, nicht das Tempo.

Zur Verdeutlichung meiner Vorstellungen habe ich ausführliche Fallbeispiele aus meiner Praxis zitiert. Einige wurden direkt von Tonbandaufzeichnungen übertragen, andere aus schriftlichen Notizen rekonstruiert. Alle Briefe in diesem Buch entstammen meinen Akten und werden in ihrer Originalfassung wiedergegeben. Die nicht aufgezeichneten Therapiestunden, die ich rekonstruierte, stehen mir noch lebhaft vor Augen, und ich habe mir große Mühe gegeben, sie möglichst genau wiederzuge-

ben. Aus rechtlichen Gründen wurden die Namen und näheren Umstände verändert, aber nie wurde »dramatisiert«.

Manche Fälle scheinen sehr dramatisch, sind aber in Wirklichkeit typisch. Ich habe nicht nach den provokativsten oder theatralischsten Beispielen gesucht, sondern eher solche ausgewählt, die den therapeutischen Alltag repräsentieren. Die in diesem Buch angesprochenen Themen stellen keine Abweichungen von der Normalität dar, sondern deren Bestandteil.

Das Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten untersuchen wir, wie die verschiedenen Typen giftiger Eltern sich verhalten. Wir erforschen die verschiedenen Methoden, mit denen die Eltern Ihnen weh taten und immer noch Leid zufügen. Dieses Verständnis bereitet auf den zweiten Teil vor, in dem ich bestimmte Verhaltenstechniken schildere, um Ihnen zu ermöglichen, das Machtgleichgewicht in der Beziehung zu Ihren giftigen Eltern wiederherzustellen.

Der Prozess, die negative Macht der Eltern zu verringern, ist ein allmählicher. Doch dabei wird schließlich Ihre innere Kraft freigesetzt, das Selbst, das in all den Jahren verborgen blieb, die einzigartige, liebende Person, die Sie eigentlich werden sollten. Wir versuchen gemeinsam, diese Person zu befreien, damit Sie endlich selbst über Ihr Leben verfügen.

Erster Teil

Vergiftete Kindheit

1. Allmächtige Eltern

Der Mythos elterlicher Perfektion

Die alten Griechen hatten ein Problem. Die Götter blickten von ihrem ätherischen Spielplatz auf dem Olymp auf sie herab und beurteilten alles, was die Griechen gerade so taten. Und wenn es den Göttern missfiel, geizten sie nicht mit Strafen. Sie brauchten nicht freundlich zu sein, sie brauchten nicht gerecht zu sein, sie brauchten nicht einmal recht zu haben. Sie konnten sogar absolut unvernünftig sein. Aus einer Laune heraus konnten sie die Menschen in ein Echo verwandeln oder bis in alle Ewigkeit einen Felsbrocken bergan rollen lassen. Man braucht kaum zu erwähnen, dass die Unberechenbarkeit dieser Götter ziemlich viel Angst und Verwirrung unter ihrem sterblichen Gefolge hervorrief.

So ähnlich geht es in vielen Beziehungen zwischen Kindern und ihren giftigen Eltern zu. Ein unberechenbarer Elternteil ist in den Augen eines Kindes ein furchterregender Gott.

Wenn wir klein sind, bedeuten die gottähnlichen Eltern alles für uns. Ohne sie wären wir ohne Liebe, ungeschützt, ohne Zuhause und Nahrung und müssten in beständigem Schrecken leben, weil wir allein nicht überleben könnten. Sie sind unsere allmächtigen Versorger. Was immer wir brauchen, sie stellen es zur Verfügung.

Da nichts und niemand sich gegen sie stellen kann, glauben wir, sie seien perfekt. Wenn sich unsere Welt über das Bettchen hinaus ausweitet, müssen wir dieses Bild von Perfektion als Schutzmechanismus gegen die großen Unbekannten, denen wir