

Sabine Bösel • Roland Bösel

Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?

Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen
Erbes fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner

gemeinsam mit Daniela Pucher

Orac

INHALTSVERZEICHNIS

ELTERN OHNE BEIPACKZETTEL	8	DAS WERDE ICH DIR NIE VERZEIHEN	103
		Der Stachel der Vergangenheit	104
WARUM VERHÄLTST DU DICH SO SELTSAM?	10	Den Stachel herausziehen	110
Sozialisation – so wirken unsere Eltern	11	Vergebung erneuert Familientraditionen	114
Risiken und Nebenwirkungen	12		
Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt	14	ICH DARF KEINE GLÜCKLICHE BEZIEHUNG HABEN	120
Ausflüchte, um sich nicht verändern zu müssen	21	Die Eltern als Beziehungsvorbild	121
Die guten Geister der Veränderung	24	Warum tun wir das?	126
		Sich befreien	138
NICHT DAS LEBEN, DAS ÜBERLEBEN IST KOMPLIZIERT	31	ICH MACHE ES GANZ BESTIMMT ANDERS	149
Übernehmen Sie das Kommando	32	Ich bin dafür, dass wir dagegen sind	150
Lassen Sie das Leben bei der Tür herein	39	Wenn die Rebellion zur Fixierung wird	151
Wie Sie erfolgreich Anlauf nehmen	43	Sinn und Unsinn fixierter Rebellion	154
Fake it until you make it	49	Auf der Jagd nach dem verlorenen Schatz	156
Wie Sie dunkle Zeiten überwinden	50		
JA, MAMA, ICH BIN FÜR DEIN GLÜCK VERANTWORTLICH	56	DARÜBER SPRECHEN WIR NICHT	170
Verdeckte Aufträge	57	Ach, wie gut, dass niemand weiß ...	171
Wie alte Aufträge uns belasten	59	Der Unterschied zwischen guten und belastenden	
Die Beziehung zu den Eltern zurechtrücken	62	Geheimnissen und Intimsphäre	172
		Geheimnisse, die uns nicht gut tun	174
MEINE ELTERN SIND SCHULD, DASS ICH NICHT		... dass ich Rumpelstilzchen heiß!	179
GLÜCKLICH BIN	70	NACHWORT	191
Schweres Gepäck	72		
Das magische Denken der Kinder	79		
Lebensenergie zurückgewinnen	82		
NIE, NIE, NIE WERDE ICH MICH SO RUNTERMACHEN			
LASSEN WIE DER PAPA	89		
Unbewusste Beschlüsse	90		
Wie unbewusste Beschlüsse uns belasten können	94		
Beschlüsse auflösen	96		

MEINE ELTERN SIND SCHULD, DASS ICH NICHT GLÜCKLICH BIN

Beipackzettel

Gebrauchsinformation: Dieses Kapitel hilft bei starkem Druck und Schmerzen an Schultern und Rücken, die durch übermäßig langes Tragen schwerer emotionaler Rucksäcke verursacht werden. Es ist ein seit Jahren erfolgreich erprobtes Mittel gegen Schuldgefühle.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen: Das Auflösen von Schuld kann Ihre Verkehrstüchtigkeit gegenüber Ihrem Partner sowie gegenüber Arbeitskollegen, Vorgesetzten, aber auch Geschwistern und Eltern beträchtlich erhöhen und kurzfristig für Verwirrung sorgen.

Die Last auf meinen Schultern

Roland und Sabine, 48 und 47 Jahre, auf einer Hochalm
Die Morgensonne steht über dem Talschluss und wärmt das kleine Grüppchen Menschen vor der Almhütte, das gerade die Rucksäcke für eine Wanderung packt. Sabine ist bestens gelaunt und scherzt mit den Freunden Claudia und Karl. Nur Roland ist auffallend still. Als sie weggehen, gesellt sich Sabine zu ihm.

„Was ist mit dir, Roland?“

„Ich weiß auch nicht. Ich hab schlecht geschlafen und habe mich mit Ängsten gequält, dass ich nicht gesund wäre und bald sterben müsste. Grausig!“

„Ach Roland, du bist doch ein gesunder, kräftiger Mann! Es gibt gar keinen Grund, dir Sorgen um deine Gesundheit zu machen!“ Doch Roland bleibt ernst. Er will auch nicht weiter darüber reden und geht grübelnd den Bergpfad entlang, während die anderen das strahlende Wetter, den würzigen Duft der Almwiesen und die herrliche Aussicht genießen.

Ein paar Stunden später gehen die beiden wieder nebeneinander, Claudia und Karl sind ein Stück voraus, und so spricht Sabine ihren Mann wieder auf sein ernstes Gesicht an.

„Komm, Roland, sag mir, was dich beschäftigt. Wir müssen der Sache auf den Grund gehen, wenn du nicht einmal diese wunderbare Wanderung genießen kannst!“

„Nun ja, ich hab während des Gehens darüber nachgedacht, woher meine Angst vor dem Tod kommen könnte. Mir ist aufgefallen, dass ich mich irgendwie schuldig fühle.“

„Schuldig? Das Thema kenne ich. Erzähl weiter!“

„Eigentlich fühle ich mich schuldig, dass es mir so gut geht.“

„Das ist doch nicht dein Ernst, oder?“

„Doch. Es ist absurd, und trotzdem ist es so.“

„Roland, du hast so viel gearbeitet, du hast in den letzten Wochen und Monaten so viel für andere Menschen getan, da ist es doch nur rechtens, dass du es dir im Urlaub gutgehen lässt!“ Roland nickt langsam und schweigt. Sabine überlegt, dann fragt sie:

„Was machst du eigentlich, wenn du dieses Schuldgefühl hast?“

„Ich mache mich klein und möglichst unsichtbar. Und jetzt fällt mir gerade ein: Wenn ich Angst vor dem Tod habe, dann habe ich eigentlich Angst vor dem Leben, so sagt man doch. Damit mache ich mich auch klein.“

„Was meinst du, wann hat dieses Thema mit dem Schuldgefühl denn begonnen?“ Und als Roland sie fragend anschaut, ergänzt Sabine: „Ganz spontan, wann, würdest du sagen, hat dieses Thema begonnen?“

„Bei meiner Geburt“, sagt Roland und ist dann selbst überrascht.

„Was ist denn damals passiert?“

Zum ersten Mal an diesem Tag muss Roland nun lächeln. „Woher soll ich denn wissen, was bei meiner Geburt passiert ist? Mir ist das jetzt nur so spontan eingefallen.“ Und nun hat er Tränen in den Augen. Sabine entgeht das natürlich nicht.

„Was macht dich so traurig?“

„Das kann ich gar nicht sagen. Mir fällt nur gerade mein Vater ein. Ich habe lange nicht gewusst, dass er überzeugter Nationalsozialist war.“

„Was hat das denn mit deiner Geburt zu tun?“

Roland zuckt mit den Schultern. „Ich weiß nur, dass er keinem Menschen das Leben genommen hat, auch wenn er Nationalsozialist war. Und doch hat er ein System unterstützt, das ein so schreckliches Kapitel unserer Geschichte geschrieben hat.“ Dann, nach kurzem Überlegen: „Es ist, als hätte ich kein Recht zu leben, weil durch dieses furchtbare Regime so viele Menschen ermordet wurden.“ Roland schluchzt.

„Ich glaube, es würde dir gut tun, wenn du deinem Vater vergibst, auch wenn er schon tot ist“, sagt Sabine. „Du hast keine Schuld an diesen Dingen.“

Schweres Gepäck

Von Schuldgefühlen ist noch kein Mensch gesünder, glücklicher, reifer oder reicher geworden, im Gegenteil, sie sind ganz gewaltige Energieräuber, die uns das Leben schwer machen. Als eine besonders starke Form der Risiken und Nebenwirkungen unserer Sozialisation rauben sie uns die Lebensfreude und den positiven, zuversichtlichen Blick auf die Zukunft. Und doch ist die Welt voll von Menschen, die sich für etwas schuldig fühlen, das nicht in ihrer Verantwortung liegt, oder die andere beschuldigen, um sich selbst nicht schuldig fühlen zu müssen. Viel Leid geht auf das Konto der Schuldzuweisungen, und der Bedarf an Psychopharmaka und Psychotherapie ist steigend. Viele Liebesbeziehungen scheitern, weil Schuldgefühle nicht bewusst gemacht, geschweige denn aufgelöst wurden.

Schuldgefühle und Schuldzuweisungen sind schweres Gepäck, und der erste Schritt, es ein wenig leichter zu machen, ist, die Mechanismen und Hintergründe zu begreifen, wie Schuld entstehen kann. Doch bevor wir uns darin vertiefen, möchten wir Sie zu einem Experiment einladen. Wären Sie bereit dazu?

Das Experiment

Wir möchten Ihnen mit ein paar Fragen das Thema dieses Kapitels ein Stück näher bringen. Bitten Sie jemanden, Ihnen bei diesem Experiment zu assistieren. Diese Person sollte Ihr Vertrauen genießen und Ihnen wohlwollend und wertschätzend gegenüberstehen, zum Beispiel ein guter Freund oder Ihre Partnerin. Was Sie noch brauchen: einen ruhigen Ort, an dem Sie von Dritten nicht gestört werden und niemand zuhören kann, ein Ort also, an dem Sie sich ganz entspannt zurücklehnen und Ihren Gedanken freien Lauf lassen können. Wenn Sie dieses Experiment beendet haben, gönnen Sie sich mindestens ein oder zwei Stunden, um es auf sich wirken zu lassen. Sprechen Sie erst dann darüber und lesen Sie auch erst nach ein, zwei Stunden im Buch weiter.

Das Experiment ist im Grunde ganz einfach: Bitten Sie die Person, Ihnen die nachfolgenden Fragen zu stellen. Sie lassen sich von den Fragen führen. Bleiben Sie offen und neugierig für das, was Ihnen dazu einfällt. Schließen Sie während des Interviews die Augen, damit Sie sich besser auf sich selbst konzentrieren können.

Die Fragenstellerin bzw. den Fragensteller bitten wir, die Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge vorzulesen und für das Antworten die nötige Zeit zu geben. Bitte kommentieren Sie nicht, lassen Sie Ihre eigene Meinung lieber außen vor. Später, nach ein, zwei Stunden, können Sie mit Ihrer Freundin bzw. Ihrem Freund immer noch über das gemeinsame Gespräch reden, wenn der andere das möchte. Am Ende des Interviews geben Sie Ihrem Gegenüber eine Wertschätzung – zum Beispiel: „Ich finde es toll, dass du dich auf diese Gedankenreise begeben hast.“ Oder „Ich bin beeindruckt, dass du dich traust, das alles auszusprechen.“

Sind Sie bereit? Dann kann es losgehen.

- Frage 1: Wofür fühlst du dich manchmal schuldig?
- Frage 2: Wenn du eine Person mit diesem Schuldgefühl verbindest – welche fällt dir spontan dazu ein?

- Frage 3: Was tust du bzw. was tust du nicht aufgrund dieses Schuldgefühls?
- Frage 4: Wann, glaubst du, hat dieses Thema mit dem Schuldgefühl begonnen? – Die Antwort kann im Heute liegen, kann aber auch weit zurückliegen, vielleicht sogar vor deiner Geburt.

Anmerkung für den Interviewer: Wenn die Antwort sehr zeitnah ist, fragen Sie bitte nach: Wenn du davon ausgehst, dass dieses Thema doch schon viel früher begonnen hat, wann könnte das gewesen sein?

- Frage 5: Was ist damals passiert, als das Thema begonnen hat?
- Frage 6: Aus welchem Grund hast du das Schuldgefühl übernommen? An wessen statt hast du es übernommen?
- Frage 7: Stell dir vor, alles wäre damals gut verlaufen, so dass du keine Schuld übernehmen hättest müssen. Was hätte damals sein müssen, dass es für dich und für alle gut gelaufen wäre? Bitte erzähle nicht aus deiner Fantasie irgendein Märchen, sondern versuche, das, was war, so zu ändern, dass es sich für dich gut anfühlt und für die anderen stimmig ist. Du kannst auch Personen mit ins Spiel bringen, die zwar nicht dabei waren, die aber vielleicht wichtig und hilfreich gewesen wären.

Anmerkung für den Interviewer: Lassen Sie Ihrem Gegenüber Zeit, alles zu schildern. Wenn er (oder sie) geendet hat, sagen Sie: Jetzt ruhe einen Moment in diesen positiven Gefühlen, um zu spüren, wie es wirklich richtig und gut für dich gewesen wäre.

- Frage 8: Wenn du all dies spürst und überlegst – was wäre ein guter erster Schritt, um dieses Schuldgefühl loszuwerden?
- Frage 9: Wem müsstest du etwas sagen? Das kann eine lebende oder auch schon verstorbene Person sein. Was müsstest du ihr sagen? Sag es bitte in Wertschätzung und Liebe.
- Frage 10: Was ist deine wichtigste Erkenntnis aus diesem Experiment?

Anmerkung für den Interviewer: Das Interview ist nun zu Ende. Ihr Gegenüber kann nun die Augen wieder öffnen. Geben Sie ihm eine Wertschätzung für das, was Sie beeindruckt hat. Erinnern Sie sie (oder ihn), das Gespräch vorerst nur wirken zu lassen und frühestens in ein oder zwei Stunden darüber zu reden. Sie (oder er) sollte auch erst dann in diesem Buch weiterlesen.

Dieses Experiment hat auch Konradin gemacht und mit unserer Hilfe diese Fragen beantwortet. Er fühlte sich manchmal schuldig, weil er fünf Jahre zuvor seine Frau Miriam betrogen hatte. Seitdem war er nicht in der Lage, ihr zu sagen, dass er sie liebt. Stattdessen stürzte er sich in seine Arbeit.

Die Person, die ihm zu seinem Schuldgefühl als Erstes einfiel, war natürlich seine Frau Miriam, doch interessanterweise musste er auch ganz stark an seine Mutter denken. Auf die Frage, wann denn dieses Thema begonnen habe, antwortete er: „Vor fünf Jahren, als die Affäre begann.“ Und als wir nachfragten: „Eigentlich hat es schon begonnen, als mein Vater angeblich eine Affäre hatte. Ich erinnere mich, als ich etwa fünf Jahre alt war, sagte meine Mutter in einem Streitgespräch zu meinem Vater, er könne doch gleich bei dieser blöden Frau bleiben. Gemeint war die Sekretärin meines Vaters. Meine Mutter war immer auf sie eifersüchtig. Verständlich, schließ-

lich hat mein Vater mehr Zeit mit ihr verbracht als mit meiner Mutter. Doch mein Vater hat bis zu seinem Tod beteuert, dass er nie eine sexuelle Beziehung zu dieser Frau hatte.“

Bis heute hatte Konradin das Bild seiner Mutter vor Augen, wie sie so verzweifelt eifersüchtig war. Geschürt wurde diese Eifersucht noch von deren Mutter, die ihr immer wieder sagte, auf Männer sei kein Verlass. Aus der Sicht von Konradins Großmutter verständlich, denn der Großvater hatte tatsächlich viele Affären. Damit war auch klar, wann das Thema tatsächlich begonnen hatte: lange vor Konradins Geburt, bereits bei seinem untreuen Großvater.

Konradin hatte Tränen in den Augen, als er erkannte: Ganz offensichtlich hatte er als Kind das Schuldgefühl übernommen, das zwischen seinen Eltern stand, „damit mein Vater frei ist und meine Mutter glücklich machen kann“. Was hätte stattdessen passieren müssen? „Richtig wäre gewesen, wenn mein Großvater sich bei meiner Großmutter entschuldigt hätte und eingesehen hätte, wie sehr er sie mit seinen Affären verletzt. Auch wenn meine Großmutter ein ziemlicher Hausdrache sein konnte, so hätte er ihre Not erkennen müssen. Außerdem wäre es wichtig gewesen, dass er ihr eine Grenze setzt, anstatt in die nächste Affäre zu flüchten. Richtig wäre auch gewesen“, fuhr er weiter fort, „wenn meine Großmutter meiner Mutter nicht gesagt hätte, dass alles nur die Schuld des Großvaters bzw. der Männer ist, sondern dass sie beide einen Machtkampf führten, bei dem sie sich abwechselnd wehtaten und sich dabei immer weiter steigerten.“ Was Konradins Eltern betraf, wäre es richtig gewesen, wenn der Vater die Ängste der Mutter ernst genommen und ihr geholfen hätte, wieder zu vertrauen. „Ich glaube, dass mein Vater tatsächlich treu war, doch er konnte ihr das nie vermitteln. Er sagte zwar immer wieder, dass da nichts sei – doch das überzeugte meine Mutter natürlich nicht. Er hätte sagen müssen: ‚Ich liebe nur dich und ich will dir zeigen, dass du die einzige Frau in meinem Leben bist, mit der ich durchs Leben gehen will.‘ Doch dazu war er nicht in der Lage.“

Konradin erkannte den nächsten sinnvollen Schritt für sich, um diese Schuldgefühle loszuwerden. Er würde zu seiner Frau Miriam gehen und sie fragen, ob sie ihm vergeben habe. Er würde sie bitten, ihm zu sagen, wenn da noch ein Groll wäre oder ein Schmerz, sodass er ihr helfen könne, dieses Thema gut abzuschließen. In diesem Moment wurde Konradin klar, dass das, was er seiner Frau nun sagen wollte, genau das war, was sein Großvater seiner Großmutter hätte sagen müssen.

Es war ihm auch wichtig, seiner Mutter etwas zu sagen, ihr zu erzählen, wie er als Fünfjähriger ihren Schmerz und ihre Angst gespürt habe und stellvertretend Schuldgefühle übernommen habe, damit seine Eltern glücklich werden konnten. Er würde seiner Mutter sagen, dass das aus heutiger Sicht natürlich einer Überforderung gleichkam und im Grunde genommen ein Ausdruck seiner Liebe zu den Eltern war. „Ich habe sozusagen diesem Schuldgefühl vor fünf Jahren Folge geleistet und hatte im Unterschied zu meinem Vater wirklich eine Affäre. Doch ich bin erwachsen und werde mit Miriam dieses Thema gut klären. Nicht zuletzt auch deshalb, damit unsere Kinder sehen können, dass sich diese Geschichte nicht wiederholen muss.“

Gebundene Energie

Schuldgefühle bremsen die Lebenskraft aus. Es ist, als ob man mit angezogener Handbremse versucht, Gas zu geben, und feststellen muss, dass man nicht richtig weiterkommt. In Konradins Beispiel kann man gut erkennen, wie sehr seine Energie gebunden ist: Anstatt mit seiner Frau in guter Verbindung zu bleiben, beginnt er eine Affäre, die im Grunde genommen nicht nur für alle Beteiligten belastend, sondern auch energetisch sehr anstrengend ist. Anstatt seiner Frau seine Liebe zu gestehen, stürzt er sich in die Arbeit. Das ist zwar sozial anerkannt, doch wenn er so viel arbeitet, leidet das Familienleben. Er kann damit zwar sein Schuldgefühl sozusagen „abarbeiten“, weil er viel Geld verdient, doch gleichzeitig bestraft er sich selbst damit: Er hat keine Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Auf Dauer ist dieser Zustand in jeder Hinsicht ungesund. Nicht nur die Seele leidet und die persönliche Entwicklung wird unterdrückt. Auch der Körper verspannt sich. Wäre Konradin nicht durch seine Schuldgefühle getrieben, sondern aus freien Stücken motiviert, viel zu arbeiten, wäre das beflügelnd und gesund. So aber kommt das Arbeitspensum einer Selbstbestrafung gleich.

Wer hat Schuld?

Es gibt Menschen, die sind perfekt darin, sich selbst die Schuld zu geben, und solche, die sind Meister im Beschuldigen anderer. Weder mit der einen noch mit der anderen Strategie kommt man weiter. Man stellt ein Ungleichgewicht her, verhindert, dass man sich auf Augenhöhe begegnet – und kann demnach auch keine Lösung finden.

Stellen Sie sich eine Wippschaukel vor, wie man sie auf Kinderspielflächen findet: An einem Ende sitzen Sie, am anderen Ende Ihr Partner. Nun laden Sie sich selbst die Schuld auf. Wie ein großer Stein drückt sie Sie nach unten. Ihr Partner jedoch baumelt oben in der Luft. Eine Begegnung auf Augenhöhe ist nicht möglich.

Betrachten wir nun den anderen Fall. Angenommen Sie schieben Ihrer Partnerin die Schuld zu. Sie werfen den schweren Stein zu ihr hinüber, sodass sie am Boden landet. Nun hängen Sie in der Luft und zappeln mit den Beinen und haben den Boden unter den Füßen verloren. Erst wenn Sie den Stein in die Mitte legen als Zeichen dafür, dass Sie ihn beide gleichermaßen zu verantworten haben, kommt die Wippschaukel in Balance, und Sie können auf gleicher Augenhöhe miteinander kommunizieren.

Andere schuldig zu machen, das hat ganz unterschiedliche Formen. Die direkte, unmissverständliche Art ist zu sagen: „Du magst mich nicht.“ Oder: „Du kümmerst dich nicht um mich.“ Man bleibt in einer permanenten Vorwurfshaltung. Doch was erreicht man damit? Man schiebt die Verantwortung dem anderen zu und damit auch sämtliche Handlungs-

möglichkeiten. Wenn man dem anderen Schuld zuschreibt, verpflichtet man ihn gleichzeitig dazu, etwas zu verändern. Sich selbst jedoch gibt man dieses Pouvoir nicht – und das macht einen ohnmächtig. Man ändert also selbst nichts, der andere auch nicht – die Situation bleibt mit einem Wort gleich schlecht, wie sie war.

Eine andere, auch sehr verbreitete Form der Schuldzuweisung ist subtiler: Man beschert sich selbst ein schlechtes Leben und kümmert sich nicht darum, es zu verbessern. Aus jeder Pore jammert es: „Was bin ich für ein armer Mensch! Seht doch, wie schlecht es mir geht!“ Zwischen den Zeilen steht: „Meine Eltern sind schuld, dass es mir so schlecht geht, ich hatte eine schwere Kindheit. Ich habe von meinen Eltern nie das Richtige und immer nur das Falsche bekommen.“ Solche Menschen sitzen vor der vollen Schüssel und verhungern. Sie hätten so viel Potenzial, ihr Leben schöner zu gestalten, doch sie tun es nicht und gehen stattdessen als lebendiger Vorwurf durch das Leben.

Wie sich eine solche Lebenseinstellung auf Liebesbeziehungen auswirkt, liegt auf der Hand. „Auch du kannst mich nicht glücklich machen“, ist dann die unbewusste Botschaft oder, wenn man zur Strategie neigt, sich gerne selbst die Schuld zuzuweisen: „Ich kann meinen Partner nicht so lieben, dass er wieder so lacht wie damals, als wir uns gerade verliebten.“

Wird die Schuldzuweisung offen ausgesprochen, ist das auf den ersten Blick herausfordernder, vielleicht auch verletzender. Doch man hat so die Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen. Man kann sich verteidigen. Das führt natürlich leichter zu Konflikten, als wenn die Schuldzuweisung subtil und verdeckt ist. Sie ist jedoch leichter zu decodieren und kann damit meist auch schneller aufgelöst werden.

Das magische Denken der Kinder

Risiken und Nebenwirkungen der Sozialisation können vererbt werden und sich im Fall von Schuldgefühlen schon in

Vorgenerationen manifestieren. Der Ursprung für unser Empfinden liegt meistens in unserer Kindheit. Und sie entstehen aus der Besonderheit kindlichen Denkens und Fühlens. Kinder sind von den Eltern abhängig und es verbindet sie ein besonders starkes Band der Liebe. Gleichzeitig haben sie ein Gefühl der Omnipotenz. Wir nennen das das „magische Denken“ der Kinder, weil es der Märchenwelt entspringt. Sie verarbeiten vieles mit Rollenspielen und in Geschichten, die sie sich ausdenken. Und so passiert es, dass sie Schuld, Verantwortung oder andere belastende Gefühle übernehmen für Dinge, die gar nicht zu ihnen gehören. Sie glauben, dass eine Geschichte anders verlaufen wäre, hätten sie nur anders gehandelt.

Alexandras Eltern trennten sich, da war sie gerade fünf Jahre alt. Es war schrecklich. Nicht nur, dass sie überhaupt nicht verstehen konnte, warum die Eltern sich trennten, sie musste mit ihrer Mutter auch noch in einen anderen Ort ziehen. Sie verlor nicht nur den Vater, sondern auch ihren Freundeskreis.

Nach der Trennung lag Alexandra nächtelang wach und grübelte, was passiert sein könnte. Sie hatte ihre Eltern nie streiten gesehen oder gehört. Die Trennung kam wie aus heiterem Himmel. Die kleine Alexandra durchforstete ihre Erinnerungen nach möglichen Gründen und wurde schließlich fündig. Zwei Wochen vor der Trennung gab es im Ort ein Kirchenfest, an dem es üblich war, dass alle in ihrem Trachten-gewand kamen. Doch Alexandra wollte ihr Dirndl nicht anziehen, sie wollte partout ihr neues Prinzessinnenkleid tragen. Die Mutter war dagegen, Alexandra heulte, und schließlich mischte sich der Vater ein: „Soll sie es doch anziehen, wenn sie es so gern hat.“ Sie gingen dann zu dritt in die Kirche, doch der Mutter war Alexandras Kleidung sehr peinlich. „Ich schäme mich so für dich. Schau, wie schön die anderen Kinder angezogen sind“, sagte sie, und dann weiter: „Das verdanke ich alles deinem Vater, der hat das so gewollt. Na, der wird noch etwas von mir zu hören bekommen!“ Die fünfjährige Alexandra war sicher, dass das der Grund für die Trennung

war. Sie hatte diesen magischen Gedanken, dieses Omnipotenzgefühl, dass alles ihre Schuld wäre. Hätte sie damals ihr Dirndl angezogen, wären ihre Eltern noch beisammen. Dieses Schuldgefühl nahm Alexandra unbewusst bis weit in ihr Erwachsenenleben mit.

50 Jahre später erzählte Alexandra ihrer Mutter diese Geschichte in einem unserer Generationen-Workshops. Die Mutter weinte bitterlich und war fassungslos, weil ihre Tochter aus dem magischen Denken eines kleinen Kindes heraus so viel Schuld auf sich geladen hatte. Damals, bei der Trennung, hatte sie nicht die Kraft gehabt, ihrer Tochter die wahren Gründe zu erklären. Außerdem hatte sie gedacht, das kleine Mädchen würde das ohnehin nicht verstehen. Ein Glück, dass sie im Generationen-Workshop darüber sprechen konnten, um diese Geschichte gemeinsam zu beleuchten.

Wenn etwas für Kinder sehr Aufwühlendes passiert, etwas, das sie nicht verstehen können und das ihnen die Erwachsenen auch nicht erklären, dann entwickeln sie dieses magische Denken. Von Erwachsenen wird das häufig als „Unsinn“ abgetan, doch sie vergessen, dass Kinder eben eine andere, nicht erwachsene Denkweise haben und aus ihrer kindlichen Welt heraus Erklärungen finden, auch wenn sie noch so absurd sein mögen. Das kann sogar in einem harmlosen Streit begründet sein, wie das folgende Beispiel verdeutlicht: Das Kind hat etwas angestellt und hat zur Strafe eine Woche Fernsehverbot. Das Kind ist zornig und denkt: „Na, wenn die Mama so böse ist, will ich eine andere Mama!“ Der Zufall will es, dass die Mutter auf dem Weg zur Arbeit mit dem Auto einen Unfall hat. Das Kind erschrickt zutiefst. Was wird es denken? Natürlich: „Weil ich mir so etwas gedacht habe, hat die Mama jetzt diesen Unfall gehabt.“ Schon hat es die Schuld auf sich genommen, und die bleibt meist im Unbewussten haften und raubt später viel Lebensenergie.

Lebensenergie zurückgewinnen

Weil die Ursache von solch belastenden Schuldgefühlen in der Kindheit zu finden sind, ist die Gedankenreise zurück in die Kindheit so wichtig. Konradin ist nur so seinen kindlichen Allmachtsgedanken auf die Spur gekommen, und auch Alexandra konnte durch einen Blick auf die Begebenheiten in ihrer Kindheit dieses Missverständnis gemeinsam mit ihrer Mutter klären. Verzichtet man darauf, sitzt man auf der Wippschaukel samt dem großen Stein ewig am Boden fest und wird nie die Freude eines gleichwertigen Schaukelns erleben.

Mit dem Theaterblick Zusammenhänge erkennen

Auf der Bühne des Lebens sind die Geschehnisse sichtbar. Die Konflikte, die Probleme im heutigen Leben – in unserem ersten Beispiel waren das Konradins Affäre und die Tatsache, dass er den Kontakt zu seiner Frau verloren hat, indem er sich in seine Arbeit stürzt. Erst der Theaterblick öffnet den Blick auf die Hintergründe. Für Konradin wird das Misstrauen seiner Mutter dem Vater gegenüber sichtbar, die ergebnislosen Beschwichtigungsversuche seines Vaters. Man sieht die beiden auf der Wippschaukel, die Mutter oben in der Luft zappelnd, der Vater unten am Boden von Schuldzuweisungen gedrückt. Man sieht auch, wie der kleine Konradin seinem Vater die Schuld abnimmt, damit die Schaukel im Gleichgewicht liegt und die Mutter den Fokus wieder auf ihn lenken kann.

In dem Moment, wo man den Theaterblick einnimmt, werden diese Geschehnisse auf die Lebensbühne und damit ins Bewusstsein gerückt. Die meisten von uns können sich an Geschichten bis zum fünften, vierten oder sogar dritten Lebensjahr erinnern, wenn auch manchmal nicht im Detail. Manche können sich jedoch gar nicht erinnern, obwohl grundsätzlich alles implizit im Körper gespeichert ist. Das ist ein Schutzmechanismus – was ich nicht im Bewusstsein habe, fügt mir auch keinen Schmerz zu. In solchen Fällen hilft es oft, die Partnerin bzw. den Partner zu fragen. Denn unsere Partner

können Risiken und Nebenwirkungen unseres emotionalen Erbes meist ganz gut erkennen.

Oft liegen die Geschichten auch zwei oder gar drei Generationen zurück. Dann muss man vermutlich recherchieren und im Verwandtenkreis Fragen stellen. So war es bei Emil. Wenn man Emil begegnete, hatte man permanent das Gefühl, als würde er mit riesigen Säcken voll Schuldgefühl durchs Leben gehen. Im Laufe einer lange dauernden Paartherapie präsentierte er eines Tages eine Geschichte, die er recherchiert hatte und die ihm zuvor nicht bewusst war. Die Geschichte handelte von seinen Urgroßeltern und seinem Großvater, das muss also zu Beginn des 20. Jahrhunderts gewesen sein. Emils Urgroßvater war Jäger und liebte seine Gewehre. Jeden Sonntag wurden sie geputzt, und einer seiner Söhne durfte ihm dabei helfen. Dabei passierte das Unglück. Der Sohn putzte ein Gewehr, das geladen und nicht gesichert war, eine Kugel löste sich und tötete den Urgroßvater. Dieser Sohn war Emils Großvater, er war damals dreieinhalb Jahre alt gewesen.

Der Schock in der Familie war so groß, dass sie sich eigentlich nie wirklich davon erholte – und wie es oft ist, wenn man dem Unbeschreiblichen keine Worte geben kann, so wurde in der gesamten Familie nie wieder darüber gesprochen. Das Ereignis wurde totgeschwiegen, es war schließlich ein Unfall und niemand hatte Schuld daran. Doch was passierte im Kopf des Dreieinhalbjährigen? Sie können es sich vorstellen: Emils Großvater schleppte ab damals das Schuldgefühl mit sich herum, seinen Vater getötet zu haben. Und er gab diesen Staffelstab weiter an Emils Vater und dieser weiter an Emil.

Die Frage nach dem gefühlten Beginn des Schuldgefühls in unserem Experiment am Anfang dieses Kapitels ist genau aus diesem Grund sehr spannend. Oft sagt uns die Intuition, dass Geschichten sehr, sehr alt sind, auch wenn sie unser Verstand gar nicht greifen kann. Sie hilft uns, unseren Familienthemen auf die Spur zu kommen.

Für Ressourcen sorgen

In unserem Experiment fragen wir unter anderem, wie sich die Menschen damals „richtig“ hätten verhalten können. Damit wollen wir Ihre Phantasie nicht in Richtung Happy-End bringen. Vielmehr geht es darum, eine narrative Form zu finden, in der Sie Ihre eigene Geschichte mit Ressourcen und unterstützenden Verhaltensweisen anreichern. Es geht also im Fall von Emil nicht darum, den Urgroßvater weiterleben zu lassen, sondern zu imaginieren, wie das Umfeld besser mit diesem Schicksal hätte umgehen können, damit der dreieinhalbjährige Sohn nicht für den Rest seines Lebens mit einer unnötigen Schuld leben muss. Wir sind überzeugt, dass jeder von uns ein gutes Gefühl dafür hat, was Erwachsene brauchen, um ihre Kinder gut zu beeltern.

Die Imagination, angeregt durch die Frage „Wie wäre es richtig und stimmig gewesen?“, erlaubt Ihnen, die Geschichte mit positiver Konnotation umzuschreiben und sich somit selbst den Nährboden für Ihre Entwicklung zu bauen. Damit delegieren Sie die Verantwortung nicht an Ihre Vergangenheit, sondern erklären: Die Ursache liegt zwar in der Vergangenheit, doch ich selbst habe es in der Hand, mich zu befreien und gelöst weiterzuentwickeln. Es ist wichtig, sich vorzustellen, dass unsere Eltern durch die Vorgenerationen gut genährt wurden und wir selbst somit das Potenzial in uns tragen, dass wir uns selbst nähren können. So können wir Schuldgefühle loslassen und müssen anderen keine Schuld umhängen, sondern können auf Augenhöhe miteinander in Kontakt kommen.

Verabschieden und Neues entwickeln

Sich die Schuldübernahme oder -übergabe bewusst zu machen, ist der eine wichtige Schritt, ohne den nichts in Bewegung kommen kann. Denn nur dann weiß man auch, was man verabschieden soll. Ziel ist, sich weder schuldig zu fühlen, noch jemanden schuldig zu machen. Auch das Omnipotenzgefühl „ich kann andere schuldig machen“ oder „ich bin schuld am Schicksal“ gilt es, hinter sich zu lassen. Das be-

deutet oft einen Schritt ins Unbekannte, weil wir etwas Gewohntes, Vertrautes loslassen. Wenn wir es gewohnt sind, mit einem leidenden, vorwurfsvollen Blick durchs Leben zu gehen, ist es mit viel Unsicherheit verbunden, wenn wir lernen, anderen Menschen ein Lächeln zu schenken. Möglicherweise brauchen wir dazu jemanden, der uns hilft. Denn das traurige Gesicht ist uns schon so zur Angewohnheit geworden, dass es uns gar nicht auffällt. Schließlich laufen wir nicht ständig mit einem Spiegel vor der Nase herum. Sie könnten zum Beispiel Ihre Partnerin bitten, Sie darauf aufmerksam zu machen, wenn Sie in Ihr altes Verhalten zurückfallen.

Wenn es Ihnen gelungen ist, sich von der alten Gewohnheit zu verabschieden, schaffen Sie Platz, den Sie mit Neuem auffüllen können. Nun sind Sie aufgerufen, in Ihre Lebenskraft zu gehen. Konradin zum Beispiel schaffte Platz für die Liebe zu seiner Frau Miriam. Er verabschiedete sich von seinen Schuldgefühlen und dem Verhalten, das sie ausgelöst hatten, und hatte nun genug Spielraum, um seiner Frau seine Liebe zu zeigen und sie zu bitten, ihm zu vergeben, falls sie das nicht schon getan hatte. Denn möglicherweise hatte Miriam ebensowenig Raum, um Konradin zu zeigen, dass sie ihren Groll bereits begraben hatte.

Auch ein Ausgleich kann hilfreich sein. Damit ist nicht gemeint, dass der eine die Erlaubnis bekommt, etwas mit gleicher Münze zurückzuzahlen. Ich war dir untreu, jetzt darfst du mir untreu sein, dann sind wir quitt – das geht natürlich nicht. Schon Einstein sagte, dass ein Problem nicht auf der gleichen Ebene gelöst werden kann, auf der es entstanden ist. Mit Ausgleich ist vielmehr gemeint, dass man für den anderen etwas tut, das der sich schon lange gewünscht hat.

Konradin und Miriam lösten das so: Sie hatten ja schon vor der Affäre einen lange dauernden Machtkampf. Der zeigte sich unter anderem darin, dass Konradin sich weigerte, Miriams Familie in Schweden zu besuchen. Als die beiden nun alle Schuldzuweisungen und allen Groll beseitigen konnten, schlug Konradin vor, dass sie eine ausgiebige Reise nach

Schweden machen würden. „Ich möchte mit dir da hinfahren, denn dort liegen deine Wurzeln und die möchte ich respektieren.“

Ein Ausgleich muss sich für beide gut anfühlen, nur dann ist er gelungen: Der eine bekommt dadurch die Chance, etwas wiedergutzumachen, für die andere ist es Labsal auf die alte Wunde. Das hat nichts mit Unterwerfung zu tun, sondern mit dem Bedürfnis, einander wieder näher zu kommen. Die, die verletzt wurde, macht die neue Erfahrung, was es heißt, wirklich in der Tiefe verstanden zu werden. Der, der verletzt hat, kann sich wieder frei fühlen, weil er die Last der Schuld nicht weiter tragen muss.

Übrigens wäre der Ausgleich nicht nur bei Liebesbeziehungen heilsam. Sich eine Schuld bewusst zu machen, sie zu verabschieden und neue Energien sowie einen Ausgleich zu finden, das wäre auch für Völker und Staaten heilsam und vor allem Frieden stiftend. Wenn es einem Staat gelingt zu sehen, wo er sich verletzt gefühlt hat und wo auch sein eigener Beitrag an einem Konflikt ist, wenn er in der Lage ist zu verzeihen, dann ist eine friedliche Koexistenz zwischen Völkern und Staaten möglich.

Hinter den Kulissen

Roland, 54 Jahre

Vor wenigen Jahren erst habe ich dieses Schuldgefühl in mir entdeckt, das mit meinem Vater zusammenhängt. Ich habe deshalb recherchiert und viele Fragen gestellt. Heute weiß ich, dass ich als Kind aus einer unbewussten Loyalität heraus versucht habe, meinem Vater Schuld abzunehmen. Mein Vater hatte, als er etwa so alt war wie ich jetzt, schwere Depressionen. Er war mehrere Wochen im Spital, bekam sogar Elektroschocks und Medikamente. Ich war damals zehn Jahre alt und kannte mich überhaupt nicht aus. Ich wusste nur, dass da etwas Schweres über ihm hing.

Auch wenn mein Vater andere Gründe angab, so bin ich sicher, dass seine Kriegserfahrungen viel mit seinen Depressionen zu tun hatten. Immerhin hatte er zehn Jahre seiner Jugend dem Krieg geopfert. Zuerst glaubte er, mit dem neuen Regime des Nationalsozialismus bei der zu Beginn illegalen HJ in Wien endlich eine Identität gefunden zu haben. Als Sohn eines Fleischermeisters hatte er inmitten der grobschlächtigen und auch derben Männer der Fleischerei kein einfaches Leben. Da kam der Nationalsozialismus gerade recht. Erstmals hatte er das Gefühl, etwas bewegen zu können und seinen Stolz zurückzugewinnen.

Als Jugendlicher mit viel Elan und Hoffnung in ein neues, besseres System ging er in den Krieg – und als gebrochener Mann kam er zurück. Aus der Sicht meines Vaters wurde der Zweite Weltkrieg verloren. In seinem tiefsten Inneren wusste er, dass es nicht rechtens war, was alles passiert war. Auch seine Kriegsgefangenschaft in Russland blieb nicht ohne Spuren.

Das Thema Nationalsozialismus hat er nie aufgearbeitet, ebensowenig hat er über seine Schuldgefühle gesprochen. Und natürlich war er wütend auf jene, die viele Jahre später urteilten über die Täter und auch über die Opfer des Regimes. Dieser Zorn diente nicht zuletzt auch dazu, seine Schuldgefühle abzuwehren, und eine Zeitlang funktionierte das auch. Doch als der Zorn nicht mehr half, kamen die Depressionen, denn mein Vater war ein großzügiger, herzlicher Mensch, der im Grunde genommen in jedem Menschen das Gute gesehen hat. Im Rückblick sah er sicherlich, dass ihm da etwas „passiert“ war, das er nicht mehr gutmachen konnte. Eine Aufarbeitung hätte ihn vermutlich zerrissen – er hätte all den Schmerz, die Scham aushalten müssen und auch das Bewusstsein darüber, was er selbst mitgestaltet hatte. Daher hat er alles verdrängt – und hatte große Probleme mit Depressionen.

Mit so einem Vater bin ich aufgewachsen, der seine Schuldgefühle so quasi permanent mit sich getragen hat. Sie haben ihn schließlich fast erdrückt. Als zehnjähriger Sohn, der seinen Vater liebt, habe ich ihm abgenommen, was ich konnte – na-

türlich unbewusst. Seitdem habe ich diffuse Schuldgefühle mit mir herumgetragen, die gar nicht mir gehörten. Erst mit Sabines Hilfe und ihrer hartnäckigen Art, Fragen zu stellen, tauchten bei dieser Wanderung die ersten Ideen auf, was es mit diesen Todesängsten auf sich haben könnte.

Weil ich nun dieses Schuldgefühl benennen konnte, konnte ich es meinem Vater zuordnen. Nur ein paar Wochen später besuchte ich sein Grab und führte ein Gespräch mit ihm. Ich sagte ihm, dass ich ihn liebe und dass ich oft so viel Angst vor dem Tod habe und darüber ganz auf das Leben vergesse. Ich erzählte ihm von den Schuldgefühlen und welche Erkenntnisse ich erlangt hatte, dass ich über ihn nicht urteilen würde, was seine Mitverantwortung an den Katastrophen des Krieges anlangt, dass ich wisse, wie sehr er in der Gefangenschaft auch leiden musste.

Kurz vor seinem Tod hatte mir mein Vater gesagt, dass es für ihn klar sei, dass seine Zeit beim Nationalsozialismus die furchtbarste Zeit seines Lebens gewesen war. Das tröstet mich, und das sagte ich ihm auch, als ich an seinem Grab stand. „Ich bin sehr froh“, fuhr ich fort, „dass du keinem einzigen Menschen das Leben unmittelbar genommen hast. Und doch will ich, dass du weißt, dass ich dir aus Liebe diese Schuld abnehmen wollte. Doch sie ist für mich viel zu schwer, und so bitte ich dich, dass du sie wieder zu dir zurücknimmst. Ich gebe dir diese Geschichte zurück und vertraue darauf, dass du das Richtige damit tust.“

Auf dem Weg nach Hause spürte ich zunächst eine große Scham, ich dachte, ich hätte doch nicht das Recht, so etwas zu tun: meinem toten Vater die Verantwortung zurückzugeben. Doch als mich Sabine zu Hause liebevoll empfing, wusste ich, dass ich das Richtige getan hatte.

NIE, NIE, NIE WERDE ICH MICH SO RUNTERMACHEN LASSEN WIE DER PAPA

Beipackzettel

Gebrauchsinformation: Dieses Kapitel ist ein hoch wirksames Mittel gegen unbewusste Beschlüsse, die man in der Kindheit gefasst hat. Es sorgt für die Auflösung von Problemen, die durch die frühere Beobachtung der elterlichen Beziehung entstehen wie zum Beispiel Stellvertreterkämpfe.

Risiken und Nebenwirkungen: Das Auflösen früherer Beschlüsse kann einen Energieschub verursachen, den man für Gestaltung und Pflege aktueller Beziehungen sinnvoll nützen kann.

Ein verwirrender Sonntagnachmittag

Roland, 8 Jahre, an einem Sommertag im Garten der Eltern
Jeden Sonntag trifft sich die Familie Bösel zur gemeinsamen Kaffeepause. Für den kleinen Roland sind das ganz besondere Stunden, denn die ganze Woche über sind seine Eltern im Geschäft, sodass er sie kaum sieht. Doch am Sonntagnachmittag sind alle da: die Mutter, der Vater und die drei älteren Schwestern. Diesmal ist auch noch sein Freund Peter hier.

Roland und Peter spielen im Garten und planschen im Pool, dann werden sie zu Tisch gerufen: „Kommt her, die Jause ist fertig!“ Die beiden laufen zum gedeckten Tisch. „Nicht auf die Kissen setzen, ihr habt nasse Hosen an!“, sagt die mittlere Schwester. Roland verzieht das Gesicht, weil das gelbe Plastikgeflecht des Stuhls sich so unangenehm in die nackte Haut eindrückt.

„Wo ist denn das Eis?“, fragt er. Wenn es heiß ist, gibt es jeden Sonntag Gefrorenes. Schon stehen Eisschalen vor ihren Nasen. Schließlich sitzen alle um den Tisch, auch die Mutter ist gekommen – sie hat Eiskaffee für die Erwachsenen und die Schwestern auf den Tisch gestellt. Der Vater taucht ebenfalls auf, wie so oft mit gesenktem Kopf, und setzt sich neben die