

Howard M. Halpern

Festhalten oder Loslassen

Wie Eltern
die Beziehung
zu ihren erwachsenen Kindern
gestalten können

iskopress

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
No strings attached
Copyright 1979 by Howard Halpern

9. Auflage 2014
ISBN 978-3-89403-412-2

Alle Rechte der deutschsprachigen
Ausgabe bei iskopress, Salzhausen
www.iskopress.de

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

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.

Vorbemerkung

Ich möchte den vielen Vätern und Müttern danken, die mir, obwohl ich für viele von ihnen ein Fremder war, meine Fragen beantwortet und mir mit großer Offenheit über ihre Beziehung zu ihren erwachsenen Söhnen und Töchtern Auskunft gegeben haben.

Auch möchte ich meinen Patienten danken, die sich mit mir mehr als ein Vierteljahrhundert lang über die Eltern-Kind-Beziehung in den verschiedenen Lebensaltern ausgetauscht haben. Außerdem bin ich all jenen dankbar, durch deren Hilfe dem Buch hier und da Würze verliehen wurde: Lorraine Rosenthal, David Doroff, Jim Ranck, John Kildahl und besonders Jane Goldman, die das fertige Manuskript durchgesehen und geholfen hat, etliche Punkte zu klären.

Ich möchte meine Töchter Shari und Dina umarmen, die mir als Forschungsassistentinnen beigestanden haben und die geduldig während der vielen Wochenenden auf mich verzichteten, an denen ich mich mit meinem Manuskript „vergrub“. Da sie nun älter und unabhängiger werden, fordern sie mich selbst zu der Frage heraus, wie es eigentlich um unsere Beziehung steht, jetzt, wo sie mich weniger brauchen.

Besonders herzlicher Dank gebührt Lori Jacobs, die dieses Manuskript Kapitel für Kapitel mit Sorgfalt und klugem Scharfblick abgeschrieben, verbessert und kommentiert hat.

Meine Anerkennung gilt auch Ellen Levine und Peter Schwed, die mich die ganze Zeit hindurch unterstützten und ermutigten.

Howard Halpern

Für meinen Vater, Samuel Halpern,
und meine Mutter, Dora Halpern,
die uns sechs Kinder großgezogen haben.

Auch wenn ihr schon seit vielen Jahren nicht mehr lebt,
bin ich immer wieder von Neuem erstaunt
über eure beständige Gegenwart in mir;
manchmal bereitet sie mir Kummer und Verdruss,
meistens jedoch Freude.

Inhalt

<i>Vorbemerkung</i>	5
<i>Vorspiel</i>	11
1 <i>There Goes that Song Again* – Immer das alte Lied</i>	17
<i>Wenn unser inneres Kind auf das innere Kind unseres Sohnes oder unserer Tochter trifft, gibt es Probleme. Es kommt zu frustrierenden Tänzen.</i>	
2 <i>The Music Goes Round and Round – Alte und neue Tänze</i>	35
<i>Die fünf häufigsten Tänze: Gewissens-Gavotte, Angst-Fandango, Scham-Shimmy, Hootchy-Kootchy, Moneten-Menuett.</i>	
3 <i>Don't Blame Me – Sind die Mütter schuld?</i>	67
<i>Die Mutter und ihr zorniges erwachsenes Kind. Die Vorwürfe lauten: Du bedrängst mich – Du liebst mich nicht.</i>	
4 <i>High Noon – Sind wir Väter schuld?</i>	91
<i>Der Vater und sein zorniges erwachsenes Kind. Die Rolle des Vaters. Die Vorwürfe lauten: Du bist schwach – Du bist herrschsüchtig.</i>	
5 <i>As Long As He Needs Me – Das abhängige Kind</i>	107
<i>Warum unser erwachsenes Kind immer noch emotionale und finanzielle Unterstützung bei uns sucht, auch wenn es längst unabhängig und selbstständig sein sollte.</i>	
6 <i>If You Go Away – Unser Kind verlässt uns</i>	123
<i>Kinder, die sich emotional und/oder räumlich weit von uns entfernt haben. Wann sind sie gegangen? Wie können wir mit unserem Gefühl der Verlassenheit umgehen?</i>	
7 <i>Strange Music in My Ears – Sie sind mir so fremd</i>	137
<i>Erwachsene Kinder, die eine Lebensweise wählen, die uns fremd und unpassend erscheint. Wie werden wir mit unserer Enttäuschung, unserer Bestürzung und Missbilligung fertig?</i>	
8 <i>Sunrise, Sunset – Schwiegereltern und Großeltern</i>	159
<i>Schwierigkeiten und Freuden mit Schwiegerkindern und Enkeln</i>	

*Wir haben die englischsprachigen Kapitelüberschriften unübersetzt gelassen, da der Autor hier klassische Titel aus Jazz und Pop verwendet.

9 As Time Goes By – Wieder allein	181
<i>Die Stadien später Elternschaft. Wieder allein (geschieden oder verwitwet). Wenn wir wieder heiraten. Ruhestand und Alter.</i>	
10 Of Thee I Sing – Wie es weitergeht	201
<i>Wozu ist die Beziehung zwischen uns und unseren erwachsenen Kindern gut? Wie sieht eine gute Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern aus?</i>	
11 Going My Way – Ein neues Leben	219
<i>Unsere erwachsenen Kinder geben uns die Möglichkeit, ein neues Leben zu beginnen. Wie wir unsere Unabhängigkeit erklären können und uns an ihr freuen.</i>	
<i>Über den Autor</i>	229

Kleine Kinder sind wie Planeten, die – infolge des stabilen Gleichgewichts zwischen Anziehung und Abstoßung – ihre Eltern in geregelten Bahnen umkreisen. Je älter die Kinder werden, desto kometenhafter werden ihre Bahnen: Deine Kinder fangen an, in wilden Ellipsen aus deinem Kraftfeld heraus- und wieder zurückzuschwingen – manchmal scheinen sie fast vollständig auszubrechen, kehren dann aber wieder zurück, wobei sich die elektrische Spannung oft in einer Funken sprühenden Hölle entlädt. Kometen gibt man keine Anweisungen. Erwachsene tun, was sie zu tun haben, und den Eltern bleibt nichts anderes übrig, als die Zähne zusammenzubeißen, zuzusehen und zu beten, dass alles gut geht.

Lisa Alther, *Kinflicks*

Vorspiel

Eine Mutter erzählte von ihrem Sohn. Schmerz und Verwirrung sprachen dabei aus ihren Worten: „Er beklagte sich, dass ich ihn zu häufig anriefe, und fing an, den Hörer aufzulegen, sobald er meine Stimme hörte. Ich versuchte, ihm zu erklären, wie wichtig es für mich sei, mit ihm in Verbindung zu bleiben, doch schon am nächsten Tag hatte er eine neue Nummer, über die ich keine Auskunft erhielt. Ich konnte es nicht fassen. Ich fühlte mich völlig von ihm abgeschnitten. Ist es denn schlimm, wenn eine Mutter von Zeit zu Zeit mit ihrem Sohn sprechen möchte?“

Eine andere Mutter berichtete von ihrer Frustration in der Beziehung zu ihrer verheirateten Tochter: „Bei jedem Versuch bin ich neu entschlossen, mich gut mit ihr zu vertragen, doch schon bald sind wir mitten in einer erbitterten, wütenden Auseinandersetzung. Ich weiß nicht einmal, wie es dazu kommt, aber hinterher fühle ich mich immer schrecklich.“

Ein Vater beklagte sich: „Ihr Psychologen sagt immer, die Eltern seien an allem schuld. Also, ich habe mein Leben lang hart gearbeitet und da sehe ich nun meinen 26-jährigen Sohn. Er hat sich in einem Dutzend verschiedener Jobs versucht und in keinem hat er es ausgehalten. 26 Jahre alt und noch nichts erreicht! Wie kann das mein Fehler sein? Ich muss ihm immer noch Geld geben, und manchmal kommt er für einige Zeit nach Hause zurück, weil er pleite ist. Ich habe es satt und mache mir Sorgen, was geschehen wird, wenn wir einmal nicht mehr sind.“

Ich habe im Laufe der Zeit viele ähnlich desillusionierte, bittere Klagen gehört, und mir wurde immer klarer, dass es unter den Eltern erwachsener Kinder ein weitverbreitetes Unbehagen gibt. Als Eltern dreht sich unser Leben – zumindest zu einem großen Teil – viele Jahre lang um unsere Kinder. Wir wüssten gar nicht wo anfangen, wenn wir Zeit, Geld, Mühe und Sorgen aufrechnen wollten. Und vermutlich erwarten wir nun

wo diese Kinder erwachsen sind, ganz selbstverständlich als Lohn eine harmonische und erfreuliche Beziehung zu ihnen, frei von den Ansprüchen während ihrer Kindheit und den Konflikten während ihres Erwachsenwerdens. Doch stattdessen stellen wir fest, dass die Beziehung zu einem unserer Kinder – vielleicht sogar zu mehreren – so angespannt, durch Enttäuschungen und Ärger so bitter oder durch Entfernung und Kälte so eisig geworden ist, dass wir darüber verzweifeln, was sich aus dieser Beziehung entwickelt hat, in die wir so viel Liebe gesteckt und um die wir so viele Träume gesponnen haben.

Selbst dort, wo die Lage nicht so finster und die Beziehung größtenteils befriedigend war, traten viele Eltern mit verblüffenden Fragen an mich heran. Sie sahen sich Problemen gegenüber, für deren Lösung sie nicht auf Erfahrungen der Vergangenheit zurückgreifen konnten.

Ich weiß, dass mein Sohn an seinem Studienort mit seiner Freundin zusammenlebt. Er bringt sie jetzt zum Thanksgiving zu uns nach Hause mit und erwartet, dass sie mit in seinem Zimmer schlafen kann, aber mir ist das schrecklich unangenehm. Ich fürchte jedoch, er wird sonst überhaupt nicht mehr zu uns kommen.

Mein Sohn und seine Familie erwägen, ob sie fünftausend Kilometer weit fortziehen. Es wäre schrecklich für mich, sie und besonders die Enkel nicht mehr zu sehen. Und unsere Enkelkinder hängen so an uns! Ich würde meinen Sohn gern bitten, es nicht zu tun, aber ich weiß, dass es mich nichts angeht. Oder doch?

Soll ich meine siebzehnjährige Tochter an Wochenenden die ganze Nacht lang fortbleiben lassen, wie sie es gern möchte?

Meine Tochter und mein Schwiegersohn wollen sich von uns Geld leihen als Anzahlung für ein Haus, und sie wollen es zinslos haben. Wir könnten es uns leisten, obwohl wir nicht gerade reich sind, aber ich bin nicht so sicher, ob das für sie und uns eine faire Lösung wäre.

Ich bin verwitwet und nicht mehr so beweglich wie früher, als ich jünger war. Meine Kinder leben nicht allzu weit entfernt von mir, und es wäre sehr hilfreich, wenn sie z. B. einmal in der Woche vorbeikämen und fragten, ob sie mir helfen können, oder wenn sie mich einfach besuchten. Aber sie sind immer so beschäftigt. Ich weiß, sie haben ihre eigenen Familien und sehr viel zu tun, aber ist das wirklich zu viel verlangt?

Dies können sehr schwierige Fragen sein, verwickelt und subtil. Wir wollen später darauf eingehen. Was diesen Fragen jedoch die emotionale Brisanz verleiht, die ich aus den besorgten Stimmen heraushöre, ist die Angst der Eltern, sie könnten die Beziehung zu ihren Kindern nachhaltig schädigen, wenn sie sich nicht richtig verhalten. Und das macht ihnen verständlicherweise große Sorgen.

Gehörst du zum alten Eisen?

Du hast nicht mehr den Einfluss auf das Leben deiner Kinder, den du hattest, als sie jünger und durch ihre Bedürfnisse auf der einen und dein Regelwerk und deine Erwartungen auf der anderen Seite an dich gebunden waren. Es gab eine Zeit, in der dein Leben und das ihrige Tag für Tag miteinander verflochten waren. Du gabst den Ton und das Tempo an für den Haushalt und für ihr Leben. Von den Tischmanieren bis zur Sexualität, wo sie leben und wie sie den Sommer verbringen würden, welche Freunde sie mit nach Hause bringen durften und wie sie sich Erwachsenen gegenüber zu verhalten hatten; du bestimmtest über ihre Pflichten und Verantwortungen, über Tabus und Restriktionen. Ihre Abhängigkeit von dir veranlasste sie dazu, sich in der Regel an deine Gebote zu halten. Ihre Welt war durch dich und durch deine Lebensweise definiert. Du warst der Mittelpunkt ihres Universums, und auch sie waren in hohem Grade der Mittelpunkt deines Universums. Während sie dann heranwuchsen, erweiterte sich die ihnen bekannte Welt. Sie wagten sich weiter fort und entdeckten neue Länder, neue Möglichkeiten und neue Kräfte. Sie betraten Gebiete, die ihnen vertraut waren, die für dich jedoch im Dunkel lagen; sie hatten Beziehungen und Wahlmöglichkeiten, die nur ihnen allein gehörten und von denen du ausgeschlossen warst. Das war ein schwerer Schlag für deine Illusion, allwissend zu sein, und für deinen Wunsch, Entscheidungen für sie zu treffen, die sich auf deine größere Erfahrung und deine Macht begründeten!

Welche Rolle bleibt dir im Leben deiner Kinder, wenn du nicht mehr die alten Funktionen von Kontrolle, Schutz und Pflege auszuüben hast? Als elterlicher „Aufseher“ bist du überflüssig geworden. Wie jemand, der durch eine Maschine oder einen Computer ersetzt wird, gibt es deine alte Funktion nicht mehr. Trotzdem bist du immer noch beteiligt. Und anders als jemand, dessen Posten der Modernisierung zum Opfer fällt und der

entweder entlassen wird oder einen neuen Arbeitsplatz bekommt, gilt für dich immer noch die Bezeichnung „Vater“ oder „Mutter“. Dieser Name weist darauf hin, dass du gewisse junge Leute, die du deine Kinder nennst, in die Welt gesetzt hast, aber er verrät dir nichts darüber, was du jetzt für sie bedeutest oder was sie für dich bedeuten. Trotzdem bist du immer noch „Vater“ oder „Mutter“. John Updike schreibt: „Die gesellschaftliche Tradition weist der Kindheit eine bestimmte Zeitspanne zu. Elternschaft dagegen ist nicht begrenzt. Selbst wenn das Kind schon ein aalglatter Abgeordneter von siebzig Jahren ist und der Vater ein hilfloser Greis im Rollstuhl, so trägt dieses Wrack immer noch das wuchtige Zepter der Elternschaft.“*

Du bist also ein Leben lang Vater oder Mutter. *Wozu sind aber – im täglichen Leben – die Eltern eines erwachsenen Kindes da?* Schon das Wort „Kind“ stiftet Verwirrung. Wann bedeutet es „Nachkomme“, und wann bedeutet es „klein und jung“? Und wie oft beeinflusst nicht diese Doppeldeutigkeit unsere Meinung über unsere erwachsenen Söhne und Töchter? Ich hatte oft mit Eltern zu tun, deren Kinder 20, 30 oder sogar 40 Jahre waren. Wenn ich sie über die Probleme befragen wollte, die sich daraus ergeben, dass man Vater oder Mutter eines Erwachsenen ist, war ich – zumindest anfangs – erstaunt, wenn sie überrascht schienen und sagten: „Meinen Sie mich? Ich habe keine erwachsenen Kinder.“ Ihre Vorstellung von ihrem Sprössling hinkte weit hinter den chronologischen Tatsachen her. Eine Frau, die zunächst auch überrascht geschaut hatte, sagte zu mir: „Wir stellen sie uns vielleicht nicht gern als Erwachsene vor, aber sie sind es, und wir müssen diese Tatsache akzeptieren. Sie sind 25, 23 und 21 Jahre alt. Ich fühle mich aber noch nicht alt genug, um Kinder in diesem Alter zu haben. Trotzdem sind sie erwachsen, denn sie führen ihr eigenes Leben. Es gefällt mir vielleicht nicht immer, was sie tun, aber sie tun es trotzdem und fragen mich nicht. Aber die Vorstellung, dass sie schon so alt sind! Als Sie mich das erste Mal fragten, wie es ist, die Mutter eines Erwachsenen zu sein, musste ich innehalten und überlegen, was das bedeutet. Denn ich sah mich zwar selbst als Mutter von erwachsenen Kindern, betrachtete die Kinder aber nie als Erwachsene.“ Und ihr Mann fügte hinzu: „Es gibt eine alte Redensart: ‚Je älter sie werden, desto größer werden sie. Je größer sie werden, desto größer werden die Probleme. Und je größer die Probleme werden, desto mehr sieht man sie als Kinder.‘“

*John Updike, *A Month of Sundays*, New York, 1975, S. 118.

Erst wenn wir unsere Kinder wirklich als Erwachsene akzeptieren, können wir versuchen, unsere Beziehung zu ihnen zu definieren. Zunächst müssen wir uns eingestehen, dass es ein besonderes und einzigartiges menschliches Band ist, das uns mit unseren Kindern verknüpft. Es nimmt seinen Anfang mit dem unvergleichlichen Wunder der Geburt, ist dann gekennzeichnet durch unsere Hingabe, dieses hilflose Wesen am Leben und gesund zu erhalten, und später durch unsere tägliche Anteilnahme an seinem Wachstum und seiner Entfaltung. Einen frischen Blick auf die Beziehung zu Sohn oder Tochter zu werfen, kann sehr wichtig für uns sein, ganz gleich, ob wir einen schmerzhaften Bruch empfinden, ob wir tief desillusioniert sind oder ob es da nur ein vages Unbehagen gibt, Enttäuschung oder einfach die Sorge, wir könnten die neuen Konflikte, die sich aus dem Erwachsenwerden von Sohn oder Tochter ergeben, falsch handhaben. In jedem Fall könnte es notwendig für uns werden, das Prisma, durch das wir unser Kind immer betrachtet haben, leicht zu neigen, um Sohn oder Tochter aus einer neuen Perspektive und in neuem Licht zu sehen.

Betrachten wir beide Seiten

„Ihr Psychologen behauptet immer, die Eltern seien an allem schuld.“ Der Vater, der mich anrief und das sagte, gab damit einer häufigen Klage Ausdruck, einer Klage, in der viel Wahrheit steckt. Als Psychologen und Psychoanalytiker anfangen, den Einfluss der Eltern auf die Entwicklung der Persönlichkeit des Kindes zu verstehen, neigten einige von ihnen dazu, den Eltern die Schuld für alle Probleme in die Schuhe zu schieben. Und selbst diejenigen, welche das nicht taten, schienen die Eltern implizit dadurch zu kritisieren, dass sie den elterlichen Einfluss tiefer erforschten. So gaben sie der Kritik durch die Kinder oft „wissenschaftliche“ Rücken-deckung.

In „Angst vorm Fliegen“ weist Erica Jong auf das starke Band zwischen Eltern und Kind hin, das sich in dieser Kritik widerspiegelt: „Eltern und Kinder sind durch eine Art Nabelschnur miteinander verbunden, und zwar nicht nur in der Gebärmutter. Geheimnisvolle Kräfte binden sie aneinander. Wenn meine Generation ihre Zeit damit verbringt, ihre Eltern anzuklagen, dann müssten wir unseren Eltern Gleiches zugestehen.“* Uns

*Erica Jong, *Fear of Flying*, New York, 1973, S. 43.

Eltern hat man oft die Leviten gelesen, und wenn ich mich ungerechtfertigt angeklagt fühlte, habe ich mir oft nicht nur eine Gelegenheit zur Verteidigung gewünscht, sondern auch Lust verspürt, selbst anzuklagen. Doch ich weiß, dass es ebenso wenig förderlich wäre, den Kindern die alleinige Schuld zu geben, wie es nicht sinnvoll war, sie ausschließlich bei den Eltern zu suchen. Damit würde nur der Mythos am Leben erhalten, man müsse einen Schuldigen finden und die eine Partei sei die „gute“, die andere die „böse“. Auf diese Weise würde man nicht nur den Konflikt weiter anheizen, sondern es wäre auch ein falscher Lösungsansatz. In Wahrheit besteht eine sehr lange und komplexe Wechselwirkung zwischen uns und unseren Kindern, bei der alle Betroffenen zu den Problemen beitragen. Wenn wir mehr Harmonie in die Beziehung zu unseren Kindern und in unser Leben bringen möchten, müssen wir versuchen, diese Komplexität zu verstehen. Da die Sache so kompliziert ist, muss man sie notwendigerweise zuerst verstehen, bevor man sie verändern kann. Doch in den meisten Fällen ist eine Veränderung möglich. Während meiner Arbeit mit Eltern, die über die Beziehung zu ihren Kindern unglücklich sind, habe ich die folgenden beiden Gewissheiten gewonnen:

Es gibt Gründe dafür, wenn etwas schief läuft.
Und man kann etwas tun, damit es besser wird.

1

There Goes that Song Again

Immer das alte Lied

Wenn wir mit unserem erwachsenen Kind einen Zusammenstoß haben, wird jeder von uns in aller Aufrichtigkeit glauben, er sei im Recht. Ich habe die Klage einer Mutter im Ohr: „Wenn Mark mich häufiger von selbst anrufen würde, müsste ich ihn nicht so oft anrufen, um ihn daran zu erinnern.“ Und Mark sagte: „Wenn sie mir nicht jedes Mal, wenn ich mit ihr telefoniere, solche Vorwürfe machen würde, dass ich nicht eher angerufen habe, wäre unser Gespräch angenehmer, und ich hätte wahrscheinlich häufiger Lust, sie anzurufen.“ Ein Vater sagte: „Susans Leben ist ein einziges Durcheinander, aber sie will von mir keinen Rat annehmen.“ Und später hörte ich Susan sich beklagen: „Wenn er mir nicht immer das Gefühl vermittelte, ich sei unfähig, mein Leben in die Hand zu nehmen, gäbe es eigentlich viele Dinge, die ich ganz gern mit ihm diskutieren würde.“

Wer hat recht? Offensichtlich beide, wenn man es sich vom Standpunkt eines jeden von ihnen betrachtet. Beide sind frustriert und betrübt über den Konflikt und die Distanz. Das erwachsene Kind empfindet den Elternteil oft als Feind – als jemanden, von dem nichts als Einmischung, Forderungen oder Befehle, Anklagen oder Kritik drohen.

Und du empfindest als Vater oder Mutter vielleicht tiefe Enttäuschung, Schmerz über einen zerstörten Traum und Trauer über den Verlust an Nähe. Du fühlst dich ausgeschlossen, bist deshalb verletzt und verwirrt

und der Gedanke quält dich, du könntest in dieser wichtigsten Rolle deines Lebens versagt haben. Mancher empfindet die eigenen Kinder als Fremde, die kühl und unerreichbar sind und nicht bereit, dir etwas zu geben. Sie leben vielleicht ein Leben, das völlig anders ist als das, was man für sie im Auge hatte, und das einem Sorgen bereitet. Andere empfinden ihre Kinder nicht nur als distanziert, sondern als feindselig und ständig verärgert über Bemerkungen oder Handlungen von uns, die doch nur gut gemeint waren. Wieder andere sorgen sich im Gegenteil darüber, dass ihr Kind nicht die notwendige Reife erlangt hat, nicht unabhängig und selbstständig genug geworden ist, dass es sich immer noch emotional und vielleicht auch finanziell auf sie stützt, wenn es eigentlich schon längst auf eigenen Füßen stehen sollte.

Was ist hier falsch gelaufen, und was können wir tun?

Wie ich bereits angedeutet habe, kann man durchaus etwas tun, um die Beziehung zu seinem erwachsenen Kind zu verbessern. Aber es ist nicht leicht, weil wir es mit enormen Hindernissen zu tun haben, die sowohl bei uns selbst als auch bei den Kindern liegen. Ein Hindernis ist die Tatsache, dass unsere wie auch ihre Handlungen oft nicht rational begründet oder wohlüberlegt sind, sondern von Gefühlen und Bedürfnissen geleitet, die aus unserem tiefsten Inneren kommen und deren Ursprung in unserer Geschichte und in frühester Kindheit liegt. Manchmal scheint unser Verhalten von Gefühlen beherrscht zu sein, die uns ganz eindeutig schaden oder die sogar total verrückt sind, wenn man sie später einmal von einem nüchternen Standpunkt aus betrachtet. Manchmal können wir kaum glauben, dass wir dieses oder jenes gesagt haben sollen. Es ist so, als hätte ein mächtiges Gefühl die Regie übernommen.

Und so ist es auch wirklich, denn wir wissen, dass es in jedem menschlichen Wesen ein „inneres Kind“* gibt, einen Teil von uns, der ein emotionales Überbleibsel aus unserer Kindheit ist. In unserem Gehirn sind die Erlebnisse der Kindheit wie auf einem Film festgehalten, zusammen mit all den Gefühlen, die dazugehören: Angst, Liebe, Zorn, Freude, Abhän-

*Dieses „innere Kind“ ist mit der Idee des „Kind-Ich-Zustandes“ vergleichbar, die von Eric Berne entwickelt wurde, wobei ich vieles von dem, was er den „Eltern-Ich-Zustand“ nennen würde, mit einbeziehe. Wahrscheinlich ist es sogar noch stärker der Vorstellung von W. H. Misseldine verwandt, die er in „Your Inner Child of the Past“ (New York, 1963) entwickelt. Er schreibt: „Ob es uns nun gefällt oder nicht: Wir sind einerseits das Kind, das wir früher einmal waren, das in der emotionalen Stimmung der Vergangenheit lebt und sich häufig in die Gegenwart einmisch. Andererseits sind wir gleichzeitig der Erwachsene, der versucht, die Vergangenheit zu vergessen und ganz und gar in der Gegenwart zu leben.“ (S. 14).

gigkeit, Egozentrik, Bedürftigkeit, Unsicherheit, Unzulänglichkeit usw. Wissenschaftliche und klinische Daten liefern uns hierzu die Beweise. Ein Neurochirurg fand heraus, dass bei Stimulierung winziger Gebiete der Großhirnrinde durch eine Elektrode Erinnerungen an vergangene Vorfälle bis ins Detail neu durchlebt werden, mit den Worten, Geräuschen und – am allerwichtigsten – mit den *Gefühlen*, die zur Zeit des ursprünglichen Vorfalls empfunden wurden, so, als ob sie als Film wieder abgespielt würden.* Häufig hat man durch Hypnose Ähnliches erzielt. Anscheinend haben wir alles, was je mit uns geschehen ist, einschließlich der zahllosen Augenblicke, die wir vergessen zu haben glauben, aufgezeichnet und aufbewahrt.

Auch die Befehle, Vorurteile, Gebote und Anweisungen für unser Leben, die wir während unserer Kindheit von unseren Eltern gehört haben, werden in unseren Neuronen registriert (genauso wie die Gehirnzellen unserer Eltern die Stimmen ihrer eigenen Eltern enthalten und die Gehirnzellen unserer Kinder unsere Stimmen). Das, was ich *unser inneres Kind* nenne, ist also ein emotionaler Gedächtnisspeicher. In ihm ist alles aufgezeichnet: unsere Gefühle und Reaktionen aus der frühen Kindheit, die Art und Weise, wie sich unsere Eltern verhielten, sowie ihre Gebote und Anweisungen für unser Leben. Diese gespeicherten Aufzeichnungen aus unserer Kindheit können später wieder „eingeschaltet“ werden, und zwar nicht nur mit Hilfe von Elektroden, sondern durch Erlebnisse, Gedanken oder Interaktionen. Wenn dieses innere Kind „eingeschaltet“ ist, erleben wir die Gegenwart durch seine Augen und verhalten uns demgemäß, ohne uns dessen bewusst zu sein. Dieser Vorgang wird deswegen auch nicht durch unsere reife Lebenserfahrung, durch unser Wissen und unsere Weisheit beeinflusst. Da dies jedem von uns passieren kann, ist es wichtig zu erkennen, dass wir – genau wie unsere Kinder – unbewusst von Gefühlen und Erlebnisperspektiven aus unserer Kindheit beeinflusst werden.

Ein tiefreichendes Gefühl, das sich seit unserer Baby- und Kleinkindzeit in unserem inneren Kind eingegraben hat, ist die Angst davor, verlassen und nicht geliebt zu werden. Wir alle haben dieses Gefühl kennengelernt, selbst wenn unsere Eltern äußerst liebevoll und aufmerksam waren. Es gab immer Zeiten, in denen sich ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtete. Sie mussten uns für einige Minuten, Stunden oder Tage ver-

*Wilder Penfield, „Memory Mechanisms“, AMA Archives of Neurology and Psychiatry, 67/1952, S. 178-198.

lassen, sie legten uns in unsere Wiege und verließen den Raum, oder sie waren von anderen Dingen in Anspruch genommen und unaufmerksam oder was auch immer. Solche Vorfälle erlebten wir manchmal als Katastrophe. Schließlich hing unser nacktes Leben und unser Wohlbefinden davon ab, dass unsere Eltern für uns da waren. Auch war unser Zeitgefühl ganz anders als später. Für ein kleines Kind ist der gerade erlebte Augenblick der einzige. „Jetzt“ bedeutet „immer und ewig“. Wenn Mama und Papa jetzt fort sind, dann sind sie für alle Ewigkeit fort. Wir alle haben schon beobachtet, wie die Ankunft eines Babysitters eine traumatische Reaktion bei einem kleinen Kind auslöst, wenn ihm klar wird, dass dessen Ankunft gleichbedeutend ist mit dem Fortgehen der Eltern. Werden sie jemals zurückkehren? Und ganz sicher hat jeder von uns ähnliche schreckliche Erinnerungen. Sie sind uns vielleicht nicht bewusst, dennoch sind sie in unserem inneren Kind aufbewahrt.

Für unser inneres Kind, dessen größte Furcht es ist, verlassen zu werden, kann es ungewohnt wichtig sein, dass wir unsere Kinder fest an uns binden. Wir haben das Bedürfnis, ihr Leben mit ihnen zu teilen, *als seien sie die tröstenden Eltern und wir das erschrockene Kind, das Angst hat, es würde sie für immer verlieren, wenn sie sich allzu weit entfernen*. Dieses verunsicherte Kind in uns kann nicht glauben, dass unsere Kinder ihren eigenen Weg einschlagen, sich von uns lösen können und uns dennoch weiter lieben werden. Wie das Kind, das in Panik gerät, wenn es seine Eltern in einem Warenhaus verliert, können wir nicht glauben, dass sie sich um uns sorgen werden und dass sie uns nah sein wollen. Unser inneres Kind bringt uns dazu, unsere Kinder an uns zu binden; und mit seinen alten Methoden hindern wir sie daran, sich von uns zu entfernen.

In dem Roman „Kinflicks“ finden wir die sehr genaue Beschreibung einer Mutter, die ihre Kinder nicht gehen lassen will. Ginnys Mutter, Mrs. Babcock, blickt auf die Zeit zurück, in der sie ihre drei inzwischen erwachsenen Kinder großzog:

Wenn *sie* es vermocht hätte, so hätte sie ihre Entwicklung im Alter von fünf Jahren gestoppt. Sie hatte ihre kleinen Körper bewundert... Wenn sie zu ihren Schallplatten tanzten, waren sie so atemberaubend graziös gewesen und ihrer selbst so unbewusst, dass der Mutter vor Rührung die Tränen kamen. Aber zu dieser Zeit hatten die Kinder sie noch gebraucht; sie waren auf ihren Schoß geklettert, um mit ihr zu schmusen, um sich kitzeln oder trösten zu lassen. Doch dann... Als sie zur Schule kamen, wurden sie über Nacht groß und bestanden dar-

auf, alles selbst zu tun, und sie kehrten nicht mehr in ihren Schoß zurück, um Sicherheit zu tanken. Nachdem Mrs. Babcock mühsam gelernt hatte, die Verantwortung für ihre Kinder zu übernehmen, wurde nun plötzlich von ihr erwartet, all das zu vergessen und sie gehen zu lassen. Und dann die körperlichen Veränderungen – die Jungen kamen in den Stimmbruch, sie wurden linkisch und ängstlich wie Zweijährige, überspielten dies jedoch mit aufreizender Angeberei. Ginny hatte ihre Periode bekommen, ihre Hüften und Brüste entwickelten sich... Und schließlich würden sie dann eigene Kinder haben, auf die sie ihrerseits sehnsüchtig blicken würden, voller Hoffnung auf etwas ganz Besonderes.*

Ginny ist sich vollständig bewusst, dass es einen Teil in der Mutter gibt, der die eigenen Kinder für immer als kleine, bedürftige Wesen an sich binden möchte. Aber trotz ihrer Einsicht und trotz ihres Wissens um die Gefühle der Mutter beklagt auch Ginny sich später, als sie von ihrer Tochter spricht: „Wendy bestand trotzig darauf, aus einem Becher zu trinken, als ich ihr meine Brust bot. Ich war am Boden zerstört. Ich hatte sie noch mindestens für ein weiteres Jahr stillen wollen, entsprechend meinem Bild von mir als Ernährerin. Hier bekam ich einen ersten Hinweis, wie töricht ich war. Wendy sollte ein Teil von mir selbst sein, meine Rettungsleine in die Zukunft. War es denn wirklich möglich, dass sie einen eigenen Willen entwickelte?“**

Das Bedürfnis von Ginnys Mutter, die Entwicklung ihrer Kinder mit fünf Jahren zu stoppen, und Ginnys Bestürzung über Wendys Zurückweisung der Brust stammten zumindest teilweise von dem tief in beiden Frauen steckenden inneren Kind, das Bindung und Festhalten als eine Möglichkeit sieht, sich sicher zu fühlen und der Einsamkeit zu entgehen. Zweifellos bestehen Eltern in der Beziehung zu ihren Kindern nicht nur aus dem inneren Kind. Wir hoffen, dass der größere Teil von uns, der Teil, der hauptsächlich unsere Gefühle und Handlungen in dieser Beziehung bestimmt, unsere reife, elterliche Seite ist. Und diese reife Seite möchte den Kindern dabei helfen, eigenständige und selbstbewusste Individuen zu werden. Dafür sind Eltern schließlich da. Im Tierreich lehren die Eltern ihre Jungen, wie sie selbstständig überleben können, und stoßen sie dann ohne viel Aufhebens aus dem Nest. Kahlil Gibran beschreibt die Eltern als den Bogen und das Kind als den Pfeil.

*Lisa Alther, Kinflicks, New York, 1976, S. 341.

**Ebda., S. 392.