Nedra Glover Tawwab

WENN FAMILIE KRANK MACHT

Wie Sie mit ungesunden Familienbeziehungen umgehen, diese lösen oder loslassen können

Aus dem Englischen von Beate Brandt

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Drama Free: A Guide to Manage Unhealthy Family Relationships
ISBN 9780593539279
Copyright ©2023 by Nedra Glover Tawwab
Published in the United States by TarcherPerigee, an imprint of Penguin Random House LLC.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text in der Regel die weibliche und die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2023
Übersetzung: Beate Brandt
Lektorat: Irene Klasen
Layout & Satz: Ulrich Schmid, de·te·pe, Aalen
Covergestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg
Covergrafik: © Jana Behr – stock.adobe.com
Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-271-4

INHALT

Einführung 9

TEIL 1
DYSFUNKTIONALES VERHALTEN ABLEGEN 15

1 Wie sich dysfunktionales Verhalten zeigt 17
2 Grenzverletzungen, Co-Abhängigkeit und Verstrickungen 36
3 Sucht, Vernachlässigung und Missbrauch 49
4 Familiäre Muster 69
5 Generationsübergreifende Traumata 83

TEIL 2
HEILUNG 95

6 Dysfunktionalität durchbrechen 97
7 Gedeihen, statt nur zu überleben 113
8 Umgang mit Menschen, die sich nicht ändern wollen . . . 126
9 Beenden von Beziehungen, wenn der andere sich nicht ändert 138
10 Unterstützung außerhalb der Familie finden 161

TEIL 3
WACHSTUM 171

11 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zu Eltern 173
12 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zu Geschwistern . . 191
13 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zu Kindern 210

14 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zur erweiterten Familie 236
15 Beziehungen zur Schwiegerfamilie 246
16 Beziehungen in Patchwork-Familien 264
17 Der Beginn eines neuen Kapitels 275

Häufig gestellte Fragen 280

Danksagung 285

Weiterführende Literatur und Medien 289

Stichwortverzeichnis 295

Über Nedra Glover Tawwab 301

EINFÜHRUNG

Beziehungen gehören zu den wichtigsten Faktoren für unsere seelische Gesundheit. Sie können sowohl schmerzhaft als auch heilsam sein. Im positiven wie im negativen Sinne wirken sie auf unser mentales und emotionales Wohlbefinden ein. Psychologen sind seit langem der Ansicht, dass gesunde Beziehungen lebensverlängernd wirken, während ungesunde zu körperlichen Problemen wie Krebs, Herzerkrankungen, Depressionen, Ängsten und Abhängigkeiten beitragen können. Wir sollten unser Verhältnis zu anderen also ernst nehmen und gesunde Verbindungen möglichst stärken. Das gilt zwar für alle Beziehungen in unserem Leben, aber kein Verhältnis ist so prägend für uns wie das zu unserer Herkunftsfamilie.

Mein erstes Buch *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself* (auf Deutsch erschienen unter dem Titel „Grenzen machen uns frei: Ein Wegweiser, sich selbst treu zu bleiben"; Anm. d. Übersetzerin) half Menschen zu verstehen, wie wichtig es ist, in Beziehungen Grenzen zu setzen. Gesunde Grenzen geben uns inneren Frieden, auch wenn die anderen sich nicht verändern. Sie unterstützen uns beim Umgang mit Herausforderungen und Chaos in Beziehungen. Auch wenn es im vorliegenden Buch nicht schwerpunktmäßig um Grenzen geht, werde ich häufiger auf ihre Wichtigkeit in Bezug auf gelingende Familienbeziehungen eingehen.

Wenn Menschen eine Therapie beginnen, wollen sie häufig über die Verhältnisse innerhalb ihrer Familie sprechen. Aus therapeutischer Sicht liegen viele Probleme, die in Partnerschaften, Freundschaften und anderen Beziehungen auftreten, in der Familie begründet. Auch wenn viele der Ansicht sein mögen, dass nicht alles mit der Familie zusammenhängt, so ist dies doch oft der Fall.

Eine Frage, die im therapeutischen Kontext häufig fällt, lautet: „Wer war die erste Person, die dieses Gefühl bei Ihnen ausgelöst hat?“ In der Regel findet sich die Antwort, dass die erste prägende Erfahrung in der Familie stattfand. Wie sich Menschen in der Familie verhalten, so verhalten sie sich meist auch außerhalb davon.

Ungesunde Beziehungen kommen am häufigsten innerhalb von Familien vor. Wenn Sie mich fragen, warum, so liegt das meiner Meinung nach daran, dass wir in der Familie unsere Entwicklungsjahre und eine ganze Menge Zeit verbringen (wenn auch nicht immer physisch, so doch oft in Gedanken). Die Menschen in unserem Elternhaus sind viele Jahre lang unsere vornehmlichen Lehrer. Was aber passiert, wenn wir uns irgendwann für andere Ansichten, Traditionen oder Lebensweisen entscheiden als die, die in unserer Familie gelebt werden? Spannungen und Verstimmungen können die Folge sein.

In Wahrheit durften Sie während Ihrer Kindheit vermutlich nicht ganz Sie selbst sein, und Ihr wahres Ich schälte sich erst mit dem Erwachsenwerden heraus. Es ist wichtig herauszufinden, wer Sie sind, unabhängig davon, wozu man Sie formen oder zu sein überreden wollte. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn das Spannungen erzeugt. In diesem Buch werde ich aufzeigen, wie Sie trotz Ihrer Familie Sie selbst sein können.

Einige werden vielleicht sagen: „Meine Kindheit hatte keinen Einfluss darauf, wer ich heute bin.“ Das ist leider ein Trugschluss. Sie können nicht einfach all die positiven Verhaltensweisen nehmen, die Sie sich angeeignet haben, und versuchen die anderen, die Sie lieber nicht besitzen würden, zu leugnen. Verhaltensmuster halten sich so lange hartnäckig, bis Sie sie bewusst verändern. Regelungen innerhalb der Familie sind stark darin, uns dazu zu bringen, bestimmte familiäre Verhaltensnormen zu übernehmen. So habe ich beispielsweise festgestellt, dass Menschen, die mit nur einem Elternteil aufwuchsen, Probleme damit haben, die Dynamiken in Zwei-Eltern-Familien zu verstehen. Wenn sie dann einen Partner haben, der sie bei der Kindererziehung unterstützt, kann

es ihnen schwerfallen, die Beteiligung eines anderen Erwachsenen zu verstehen und zu akzeptieren.

Natürlich gibt es so etwas wie eine „perfekte“ Kindheit nicht. Selbst wenn sie von außen perfekt erscheinen mag, weiß niemand, was hinter verschlossenen Türen vor sich geht. Für manche von uns sind die Beziehungen zur eigenen Familie die kompliziertesten, die wir haben. Menschen erzählen mir oft, dass sie ihr Verhältnis zu Eltern, Geschwistern und Familienmitgliedern wie Großeltern, Onkeln, Tanten, Cousins und Cousinen so dringend verändern oder verbessern möchten, wie keine andere Beziehung sonst. Ein weiterer wunder Punkt sind unsere Beziehungen zur Schwiegerfamilie oder das Miteinander innerhalb von Patchwork-Familien, z. B. wie man bereits erwachsenen Kindern ein Elternteil sein kann. Zudem sind die Erfahrungen, die wir in der eigenen Familie machen, prägend dafür, wie wir weitere Beziehungen im Leben angehen, also auch Freundschaften und Partnerschaften.

Wenn ich Lösungsvorschläge für Beziehungsprobleme gebe, werde ich häufig gefragt, ob meine Ratschläge auch für die Familie gelten – und das tun sie. Ich weiß, dass es schwierig sein kann, allgemeine Empfehlungen auf Familienbeziehungen zu übertragen. Wenn es um die Familie geht, machen wir womöglich ungesunde Ausnahmen, weil – es eben die Familie ist. Aber diesen Fehler sollten wir nicht machen. Erlauben Sie niemals jemandem, Sie schlecht zu behandeln, egal um wen es sich handelt.

In diesem Buch geht es nicht darum, andere Menschen für Ihr Leben verantwortlich zu machen. Stattdessen soll es Ihnen dabei helfen, die Fähigkeiten zu entwickeln, die Sie brauchen, um in dysfunktionalen Familienverhältnissen Ihre eigene Stimme zu finden. Es kann Angst machen, sich damit auseinander zu setzen, was Sie in Ihrer Familie erlebt oder durchlitten haben. Auch ich habe manchmal familiäre Probleme geleugnet oder heruntergespielt, um die familiären Normen zu wahren. Häufig sind Menschen nicht ehrlich in Bezug auf Erfahrungen, die sie in ihrer Familie gemacht haben, weil sie schwierige Gespräche fürchten oder nicht der

Notwendigkeit ins Auge blicken möchten, sich von ihrer Familie lösen zu müssen. Familiäre Bindungen abzustreifen ist nur eine Option von vielen und schwierige, aber zielgerichtete Gespräche können positive Veränderungen bewirken.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie besser mit schwierigen Familienbeziehungen umgehen – und wie Sie die Verbindung trennen, wenn es nicht mehr anders geht. Sie brauchen sich kein toxisches Verhalten gefallen zu lassen, aber vielleicht müssen Sie auch nicht gleich alle Bande kappen. Das hängt davon ab, wie viel Sie zu tolerieren und vergeben bereit sind und wie intensiv das verletzende Verhalten ist. Dysfunktionale Beziehungen äußern sich nicht nur durch Misshandlungen oder Vernachlässigung – auch böswilliger Klatsch und Tratsch, ein ungesundes Verhältnis zur Schwiegerfamilie, das Abgestempelt werden als schwarzes Schaf oder der Umgang mit einem drogenabhängigen Familienmitglied gehören dazu.

Die praktischen Tipps zu häufig auftretenden Problemen, die ich gebe, und das Durchleuchten komplexer Themen soll Ihnen vor allem helfen, zwei Fragen für sich zu beantworten:

- Wie kann ich eine gute Beziehung zu meiner Familie haben, auch wenn es ein tieferliegendes Problem gibt?
- Wie kann ich mich von Familienmitgliedern lösen, wenn ich die Beziehung nicht länger aufrechterhalten will?

Halten Sie ein Notizbuch oder die App auf Ihrem Handy bereit, weil es während des Lesens hilfreich sein kann, die Inhalte dieses Buchs zu reflektieren, zu verarbeiten und die Erfahrungen auf Ihr Leben zu übertragen. Schreiben hat eine klärende Wirkung und kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken auf einer tieferen Ebene zu ordnen.

In **Teil 1: Dysfunktionales Verhalten ablegen** erkläre ich, wie ungesundes Verhalten sich äußert und beschreibe typische Dynamiken, wie beispielsweise Traumata, Grenzverletzungen, Co-Abhängigkeiten, Verstrickungen und Sucht. Wir werden erkunden,

warum Menschen dazu neigen, Chaos zu wiederholen und ungesunde Muster fortzuführen sowie die Auswirkungen generationsübergreifender Traumata beleuchten.

In **Teil 2: Heilung** gehe ich auf die zwei Möglichkeiten ein, die Sie haben, wenn Sie den Zyklus durchbrechen wollen. Lernen Sie, mit Menschen umzugehen, die nicht bereit sind, sich zu ändern oder, wie Sie Beziehungen abbrechen, weil Menschen nicht bereit sind, sich zu ändern. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie glücklich leben und gedeihen, anstatt nur zu überleben, und wie Sie sich ein stützendes System außerhalb der Familie aufbauen können.

Teil 3: Wachstum hilft Ihnen dabei, Probleme zu lösen, die in verschiedenen Formen von Beziehungen – Eltern, Geschwister, erweiterte Familie, erwachsene Kinder, Schwiegereltern und Patchwork-Familien – auftreten können.

Wenn beim Lesen dieses Buchs Dinge hochkommen, die Sie allein nicht bewältigen können, suchen Sie sich therapeutische Hilfe, um diese Probleme anzugehen. Starke Reaktionen sind ein Zeichen dafür, dass tiefere emotionale Schichten erreicht werden, die mit therapeutischer Unterstützung entschlüsselt werden können. Zu solchen Reaktionen zählen beispielsweise Schlafstörungen, das erneute Durchleben früherer Erfahrungen, ständig kreisende Gedanken oder intensive Gefühle der Trauer. Eine Therapie kann Hilfestellungen bieten, die Themen in diesem Buch durchzugehen, besonders dann, wenn die Verarbeitung für Sie allein nicht mehr zu bewältigen ist. Dieses Buch ist ein informatives und therapeutisches Werkzeug, kann jedoch nicht die Beziehung zu einem Therapeuten ersetzen, wenn Sie einen benötigen. Wenn sich etwas für Sie nicht richtig anfühlt, Sie keinen Zugang zu therapeutischen Maßnahmen haben oder Sie eine starke emotionale Reaktion erleben, dann machen Sie eine Pause und kehren Sie wieder zurück, wenn Sie sich besser in der Lage fühlen, den Inhalt zu verarbeiten.

Jedes Kapitel beginnt mit einer kurzen beispielhaften Geschichte, die auf dem Austausch mit Klienten oder Mitgliedern meiner Instagram-Community basiert. Anschließend folgt eine

klinische Einordnung und am Ende findet sich jeweils eine Übung mit Fragen zur Reflektion, die Ihnen helfen sollen, die Erkenntnisse auf Ihre Erfahrungen im realen Leben anzuwenden. Im Verlauf dieses Buches verwende ich den Begriff „Elternteil“ oder „Eltern“ für biologische Eltern, primäre Bezugspersonen, Adoptiveltern und andere Erwachsene, die hauptsächlich für Sie verantwortlich waren. In vielen der Geschichten finden sich Anteile aus meinem persönlichen und beruflichen Leben.

Kultur prägt unsere Vorstellung von Familie. In einigen Kulturen kann das Ansprechen ungesunder Familiengewohnheiten oder der Wunsch nach Veränderung als ein Verstoß gegen die kulturellen Werte angesehen werden. Als Erwachsene können wir uns eine eigene Identität schaffen, auch innerhalb familiärer Bindungen. Sie dürfen Teile Ihrer bestehenden Familienkultur ändern – wie beispielsweise unangekündigte Besuche, das Betreuen betagter Eltern, wenn Ihre eigenen Kinder Sie brauchen, oder das Beschäftigen von für die Aufgabe nicht qualifizierten Familienmitgliedern in Ihrem Betrieb. Sie haben es in der Hand, Ihre eigene Geschichte zu schreiben, und es zugleich Ihrer Familie zu überlassen, ihre Kultur weiterzuführen. Sie verhalten sich nicht anstößig oder undankbar, Sie versuchen nur, sich ein Leben zu erschaffen, das Ihren Wünschen entspricht.

Familiäre Beziehungen sind diejenigen, die uns am stärksten beeinflussen. Die Wunden sind tief, und die Beziehungen sind angefüllt mit Erwartungen. Ganz gleich, ob Sie Ihre Familie als tatsächlich dysfunktional betrachten oder ob es Ihnen nur um das Lösen einzelner Probleme geht – Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen zeigen wird, dass Sie nicht allein sind und die Macht besitzen, zu entscheiden, wie Sie sich Beziehungen mit anderen wünschen. Sie können entscheiden, wie Sie Ihr Leben leben wollen. Glauben Sie daran, dass Sie alles in sich tragen, was Sie dafür brauchen, mutige und gesunde Entscheidungen zu treffen. Ich weiß, dass Sie das schaffen, weil ich beobachtet habe, wie viele andere, einschließlich ich selbst, gesunde Beziehungen aufgebaut haben.

TEIL 1

DYSFUNKTIONALES VERHALTEN ABLEGEN

KAPITEL 1

WIE SICH DYSFUNKTIONALES VERHALTEN ZEIGT

Carmen wuchs mit beiden Eltern auf. Ihr Vater Bruce war tagsüber aus dem Haus, um zu arbeiten, doch sobald er abends zurückkam, betrank er sich und neigte zu Wutausbrüchen. Carmens Mutter April verschanzte sich meist in ihrem eigenen Zimmer, fern ab von Carmen und ihren Geschwistern. Auch sie „trank zu viel", aber die Auswirkungen waren nicht so schlimm wie bei Carmens Vater.

Wenn die Eltern in Streit gerieten, blendeten Carmen und ihre Geschwister den Krach aus, indem sie den Fernseher lauter stellten. Carmen verbrachte viel Zeit bei Freunden, um ihrem Zuhause zu entfliehen. In den Familien ihrer Freunde erlebte sie, dass nicht alle Eltern sich betranken, ständig stritten oder ihre Kinder emotional vernachlässigten.

Mit zunehmendem Alter lernte Carmen, sich immer mehr auf ihre erweiterte Familie zu verlassen. Wenn sie sich mit Freunden treffen wollte und jemand sie fahren musste, wendete sie sich an ihre Großmutter. Schließlich konnte sie nicht riskieren, dass ihre Eltern sich betrunken hinters Steuer setzten. Wenn sie Kleidung für die Schule brauchte, rief sie ihre Tante an, die gerne mit ihr einkaufen ging. Was Carmen allerdings fehlte, war jemand, mit dem sie über ihr Familienleben reden konnte. Ihre Freunde kannten diese Probleme von ihren Eltern nicht, und ihre erweiterte Familie umging die Probleme ihrer Eltern, indem sie versuchte, so gut wie möglich einzuspringen.

Carmen war einsam und schämte sich. Viele Jahre lang glaubte sie, dass sie das Problem sei, weil niemand sonst beunruhigt über

das Verhalten ihrer Eltern zu sein schien. Ihre Geschwister arrangierten sich damit, und vom Rest der Familie hörte sie Sätze wie: „So sind Deine Eltern eben. Du musst sie trotzdem gernhaben." Carmen liebte ihre Eltern, aber ihr Verhalten quälte sie. Ihre Probleme verfolgten sie sogar bis in ihr Erwachsenenleben.

Die meiste Zeit schluckte Carmen ihren Frust herunter. Wenn sie doch einmal aufbegehrte, machte ihre Familie ihr regelmäßig ein schlechtes Gewissen, warf ihr vor, sich komisch zu verhalten oder gemein zu sein. Sie wollte, dass jemand ihre Probleme ernst nahm und ihr bestätigte, dass es in Ordnung war, mehr von ihrer Familie zu erwarten.

Was bedeutet es, eine dysfunktionale Familie zu haben?

Für Carmen bedeutete es, Eltern zu haben, die alkoholabhängig waren, ihr keine emotionale Zuwendung gaben und manchmal verbal ausfallend wurden. In dysfunktionalen Familien sind Misshandlungen, chaotische Zustände und Vernachlässigung die Norm, akzeptierte Umgangsformen. Ungesundes Verhalten wird übersehen, unter den Teppich gekehrt oder sogar gefördert. Wie im Fall von Carmen ist es schwer, die Dysfunktionalität festzustellen, bis man andere, gesündere Verhaltensweisen kennenlernt. Doch selbst wenn man diese besseren Modelle erlebt, kann es schwer sein, sich von den gewohnten dysfunktionalen Mustern zu lösen. Wenn Sie in einer dysfunktionalen Familie aufgewachsen sind, dann hielten Sie wahrscheinlich folgende Verhaltensweisen für ganz normal:

1. Vergeben und Vergessen (ohne dass das Verhalten geändert wird)
2. Einfach weitermachen, als sei nichts passiert
3. Vertuschen der Probleme vor anderen
4. Leugnen, dass es ein Problem gibt
5. Dinge geheim halten, über die gesprochen werden müsste

6. Vorgeben, es ginge einem gut
7. Zurückhalten der eigenen Gefühle
8. Mit Leuten zusammen sein, die sich schädlich verhalten
9. Einsatz von Gewalt, um zu bekommen, was man will

Wenn Menschen Ihnen sagen, dass es ein Problem gibt, glauben Sie ihnen

Viel zu häufig gehen Menschen in die Defensive und meiden Veränderungen, anstatt das Problem zuzugeben und auf eine Lösung hinzuarbeiten. In Carmens Fall reagierten ihre Eltern bei jedem ihrer Versuche, ungesunde Verhaltensweisen anzusprechen, abwehrend oder warfen ihr vor, undankbar und unzufrieden zu sein. Niemand in der Familie war bereit, sich ihre Sorgen anzuhören – vermutlich, weil die Bereitschaft fehlte, die bestehenden Probleme anzugehen.

Carmen war nicht allein und dennoch war niemand bereit, ihr zur Seite zu stehen. Sie erlebte die gleichen Dinge wie der Rest der Familie, war aber mutig genug darauf hinzuweisen, dass etwas nicht stimmte. Sie wollte wissen, wie sie die Probleme angehen konnte, die alle anderen scheinbar problemlos bewältigten oder ignorierten.

ACE-Studie

Die Schwere eines Kindheitstraumas wird häufig durch die ACE-Studie ermittelt, die belastende Kindheitserfahrungen (auf Englisch *Adverse Childhood Experiences*, oder kurz: ACE) auswertet. Dabei werden unter anderem folgende Themen berücksichtigt:

- Kontakt mit häuslicher Gewalt
- Sexueller Missbrauch
- Drogenmissbrauch im Haushalt
- Physische Misshandlung
- Verbale Misshandlung

- Emotionale Vernachlässigung
- Psychische Erkrankung im Haushalt
- Inhaftierung eines Elternteils

Kindheitstraumata beeinflussen unsere Fähigkeit, Emotionen zu verarbeiten und auszudrücken, und sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung nicht anpassungsfähiger Strategien zur Emotionsregulation (beispielsweise in Form des Unterdrückens von Gefühlen). Insbesondere Kindern, die Gewalt erlebt haben, fällt es schwer zwischen sicheren und bedrohlichen Zeichen zu unterscheiden.

Dass Missbrauch und Vernachlässigung dysfunktionale Aspekte innerhalb der Familiendynamik sind, ist weithin bekannt. Aber familiäre Beziehungen unterliegen noch einer Vielzahl weiterer Einflüsse. Traumata werden auf einer Skala von 0 bis 10 eingeordnet, wobei Kindheitstraumata bereits bei einem Wert von 2 starke Auswirkungen haben können. Dabei sind in der ACE-Liste Faktoren wie schwierige finanzielle Verhältnisse, häufige Umzüge oder generationsübergreifende Traumata, die ebenfalls einen Einfluss auf die seelische Gesundheit haben, nicht einmal enthalten. Ich bin davon überzeugt, dass Ihr ACE-Wert (meiner liegt bei 7) oder ein in der Kindheit erlebtes Trauma nicht Ihre gesamte Zukunft prägen müssen. Wir sind machtvolle Wesen und können Entscheidungen treffen, die im ersten Moment schwer sind, uns aber langfristig nutzen.

Was wir in der Kindheit erleben, nehmen wir mit in unser Erwachsenenleben, denn wenn ein Trauma einmal aktiviert ist, entsteht häufig ein Teufelskreis. Kinder, die Obdachlosigkeit erlebt haben, haben häufig höhere ACE-Werte und werden als Erwachsene mit höherer Wahrscheinlichkeit selbst obdachlos.

Weitere Faktoren, die zu einer dysfunktionalen Kindheit beitragen:

- Mit sich selbst beschäftigte Eltern
- Emotional unreife Eltern
- Tyrannische Eltern

- Verstrickungen in der Familie
- Kompetitive Beziehungen in der Familie
- Umkehr der Eltern-Kind-Beziehung (Parentifizierung)

(Ich werde in Kapitel 2 und 3 näher auf diese Faktoren eingehen.)

Der fesselnde Dokumentarfilm *The Boys of Baraka* handelt von einem Programm für schwarze Jungen aus dem US-amerikanischen Baltimore. Zwanzig gefährdete junge Männer verbrachten zwei Jahre in einem ländlichen Internat in Kenia, um ihre kulturellen Wurzeln kennenzulernen, Gemeinschaft und Strukturen zu erleben und gemeinsam zu lernen. Während ihrer Zeit in Afrika verbesserten sich nicht nur ihre schulischen Leistungen, sondern auch ihr emotionales und soziales Verhalten. Als dem Projekt die finanziellen Mittel ausgingen, kehrten die Jungen nach Baltimore zurück. Sobald sie wieder in ihrem alten Umfeld waren, das sich nicht verändert hatte, litten viele von ihnen wieder unter den Folgen des Aufwachsens in dieser ungesunden Umgebung. Sie nahmen Drogen, wurden straffällig und fanden nicht aus diesem Kreislauf heraus. Die Atmosphäre, in der sie lebten, begrenzte ihre Möglichkeiten, sich zu entwickeln und zu wachsen, und aufgrund fehlender Hoffnung kehrten sie zu vertrauten Mustern zurück. Trotzdem – mit den richtigen Werkzeugen können wir Kindheits- und Familientraumata in uns heilen.

Umfeld

Wo Sie aufwachsen, mit wem zusammen Sie aufwachsen und das, was Sie in Ihrem Zuhause erleben, hat lebenslange Auswirkungen auf die Person, die Sie werden. Traumata haben langfristige Folgen für Körper, Geist, Beziehungen, finanzielle Stabilität sowie Ihre emotionale und psychische Gesundheit. Die ersten achtzehn Lebensjahre beeinflussen Ihr gesamtes restliches Leben auf tiefgreifende Weise. In ihrem zusammen mit Dr. Bruce Perry verfassten

Buch *What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing* (auf Deutsch erschienen unter dem Titel *Was ist Dein Schmerz: Gespräche über Trauma, seelische Verletzungen und Heilung*) erzählt Oprah Winfrey über ihr Kindheitstrauma und wie diese Erfahrungen sie prägten. Ihre Mutter schlug sie bereits beim kleinsten Vergehen und diese Misshandlung machte sie zum „People Pleaser", einer Person, die es unbedingt allen recht machen will. Sie brauchte Jahre, um zu verstehen, dass ihr Verhalten als Erwachsene in ihren Erfahrungen als Kind wurzelte.

Dinge, die Sie als Kind von Ihrer Familie übernehmen:

- Umgang mit Geld
- Kommunikationsfähigkeit
- Beziehungsaufbau zu anderen
- Werte
- Umgang mit Alkohol, Medikamenten usw.
- Umgang mit den eigenen Kindern
- Umgang mit Ihrer psychischen Gesundheit

Es gibt so viel in Ihrer Kindheit, das Therapeuten zu verstehen hilft, wie Sie das Problem entwickelt haben, mit dem Sie im Erwachsenenalter zu kämpfen haben. Eine Frage, die ich gerne stelle, lautet: „Wann haben Sie dieses Gefühl zum ersten Mal gehabt?", oder auch: „Wer war die erste Person, die Ihnen dieses Gefühl vermittelt hat?". Meist geht es dann automatisch in die Kindheit. Wir tragen die Last der Jahre, in denen wir ganz machtlos waren, als müssten wir auf ewig so weitermachen. Als Erwachsene können wir jedoch unsere Geschichte neu schreiben.

Als Erwachsene können wir unsere Geschichte neu schreiben.

Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, das was passiert ist, anzunehmen. Wir können über unser Umfeld hinauswachsen, wenn die richtigen schützenden Faktoren vorhanden sind. Dazu zählen beispielsweise:

- Starke Bindungen zu verantwortungsvollen Erwachsenen
- Positiver erzieherischer Einfluss
- Starke Werte oder Zielstrebigkeit
- Fähigkeit zur Selbstregulation, eine positive Perspektive und Findigkeit
- Gesunde soziale Kontakte
- Unterstützung durch Gleichaltrige und Mentoren
- Fortlaufende strukturierte Programme, die einen stärkeren Kontakt zu gesunden Beziehungen ermöglichen

Wir hören häufig, dass wir ein Produkt unserer Umgebung sind, aber wir können auch ein Produkt gesunder Beziehungen außerhalb unseres Zuhauses sein. Carmens Verständnis, dass etwas in ihrem Zuhause nicht stimmte, entstand durch die gesunden alternativen Lebens- und Verhaltensweisen, die sie außerhalb davon erlebte.

Ich wuchs in Detroit, Michigan, auf und erinnere mich, dass an den öffentlichen Schulen, die ich dort besuchte, Programme angeboten wurden, die uns Großstadtkindern helfen sollten, mit möglichen Problemen in der Familie umzugehen. So hörte ich beispielsweise in der Grundschule auf, Abfall einfach auf die Straße zu werfen, weil man uns beibrachte, dass das schädlich für die Umwelt war. Gemeinsam säuberten wir die Nachbarschaft rund um unsere Schule. Auch wenn die Reinigungsaktion keine nachhaltige Wirkung hatte, ist mir im Kopf geblieben, dass es nicht richtig ist, Müll einfach auf die Straße zu werfen.

Menschen, die mich nicht näher kennen, gehen meist davon aus, dass ich in einem Haushalt mit beiden Eltern aufgewachsen

bin und eine Kindheit ohne Trauma hatte. Beides trifft nicht zu. Ich hatte zum Glück Zugang zu unterschiedlichen Perspektiven und gesunden Beziehungen und hoffte, dass sich mein Leben ändern würde, wenn ich erst erwachsen war.

Seien Sie (zumindest sich selbst gegenüber) ehrlich in Bezug auf Ihre Kindheit

Ehrlichkeit ist kein Verrat, sie ist mutig. Hören Sie auf, Ihre Erfahrungen zu beschönigen, und erlauben Sie der Wahrheit, Sie zu befreien. Häufig stellen wir Beziehungen und Erlebnisse falsch dar, weil wir Angst haben, die Wahrheit zuzugeben. Aber das Leugnen hindert Sie nur daran, sich von Ihrer Vergangenheit zu befreien.

Dinge, die wir ungern über ein Familienmitglied zugeben:

- Es ist egoistisch und versucht auf allen möglichen Wegen das durchzusetzen, was es will.
- Es hört nicht wirklich zu.
- Es ändert sich, aber nur vorübergehend.
- Es ist gemein, häufig grundlos.
- Es nimmt mehr als es gibt.
- Es ist nicht perfekt.

Warum wir nicht über familiäre Probleme sprechen

Der Glaube, dass Familienprobleme widerspiegeln, wer wir sind

Sie sind nicht das, was Ihnen passiert ist. In der Kindheit wurden Sie mit vielem konfrontiert, das Sie nicht beeinflussen konnten. Es war nicht Ihre Aufgabe, Ihr Umfeld zu managen. Daher sollten Sie sich auch nicht die Schuld für das geben, was in diesem Umfeld geschehen ist. Ihre Erfahrungen haben Sie geformt, aber als Erwachsener haben Sie die Macht zu entscheiden, ob Sie ein Produkt dieser Erfahrungen sein oder über sie hinauswachsen wollen, um etwas anderes für sich zu erschaffen.

> Sie sind nicht das, was Ihnen passiert ist.

Verlegenheit und Scham

Wenn Sie sich wegen Ihrer Familiengeschichte schämen, dann kann es hilfreich sein, sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das erfordert allerdings Ehrlichkeit. Sie müssen mutig genug sein, die Wahrheit zu sagen. Scham existiert so lange, wie wir Dinge vor anderen verborgen halten und wenn die Geheimnisse ans Tageslicht dürfen, verabschiedet sich auch die Scham. Seine Privatsphäre zu schützen ist hingegen keine Geheimniskrämerei; Sie können so viel oder so wenig mit anderen teilen, wie es für Sie passt. So dürfen Sie auch prüfen, wem Sie sich gerne öffnen möchten. Manchmal hält man Dinge zurück, um die Menschen zu schützen, die einen verletzt haben. Es kann also auch sein, dass Sie verhindern möchten, dass andere sich schämen, nicht nur Sie selbst.

Der Versuch, die Probleme zu ignorieren

Das Ignorieren großer familiärer Probleme verzögert die Heilung ungesunder Muster – schließlich können Sie sich schwer von Dingen erholen, die „nie passiert sind“. Wenn Sie sie ignorieren, dann setzen sich die schädlichen Verhaltensweisen fort, weil Sie und Ihre Familie nicht willens sind, die Existenz der Teufelskreise zuzugeben, die erkannt und durchbrochen werden müssen.

Das Ignorieren großer familiärer Probleme verzögert die Heilung ungesunder Muster.

Der Glaube, dass niemand uns versteht

Prominente, Lehrer, Freunde, Kollegen und viele andere könnten innerhalb ihrer Familie ähnliches erlebt haben. Die Annahme, dass Sie mit Ihrem Problem allein dastehen, verhindert, dass Sie Menschen finden, die Sie verstehen. Verletzlichkeit schafft Gemeinschaft. Indem Sie authentisch und offen sind, ziehen Sie Menschen an, die wie Sie sind. Manchmal findet man genau die Menschen, die zu einem passen, nachdem man die eigene Geschichte offen dargelegt hat.

Angst vor Beurteilung

Einige Menschen werden Ihre Geschichte nicht verstehen, und Sie wiederum werden nicht immer die Geschichten anderer verstehen. Lernen Sie zu akzeptieren, dass manche Menschen Sie einfach nicht verstehen werden. Wenn Ihnen das gelingt, wird Ihr Leben leichter. Es ist sinnvoll, wenn es einem wichtig ist, was andere denken. Aber wenn es Ihnen zu wichtig wird, untergräbt das Ihre Fähigkeit, positive Veränderungen einzuleiten.