Familienbande – wie Eltern uns fürs ganze Leben prägen

Sie freuen sich auf Weihnachten und wünschen sich ein harmonisches Familienfest, kein Familientheater? mio hat mit Expertin Stefanie Stahl darüber gesprochen, wie wir alle zu Weihnachten die Ruhe bewahren, warum die Kindheit unser Leben bis heute prägt und wie wir mehr Selbstwirksamkeit erreichen können.

Weihnachten ist das große Fest der Freude, der Besinnlichkeit – und der Familie. Das Feiern mit der Verwandtschaft ist bei den meisten Familien selbstverständlich. Wenn der Tannenbaum steht, alles geschmückt, das festliche Menü vorbereitet ist und die Geschenke unter dem Baum liegen, dann ist nach all dem Trubel endlich die Zeit für Gemütlichkeit und Besinnlichkeit gekommen. So zumindest der Plan. In der Realität sind friedvolles Beisammensein und der nächste Konflikt jedoch meist nicht allzu weit voneinander entfernt.

Wie ist das denn bei Ihnen: Fühlen Sie sich während der Feiertage souverän und erwachsen oder ärgern Sie sich öfters, weil Sie sich in die Rolle des Kindes versetzt fühlen? Oft fragt man sich auch in der Interaktion mit den eigenen Kindern, ob man den eben ausgesprochenen Satz nicht schon einmal irgendwo gehört hat – nämlich von den eigenen Eltern.

Das wirft die Frage auf: Werden denn alle automatisch wie ihre Eltern? Zumindest spielen nach Meinung vieler Experten die Erziehung und genetische Anlagen gleichermaßen eine bedeutende Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung sowie der Ausbildung von Fähigkeiten und Talenten. Kurz gesagt: Die Kindheit hat großen Einfluss auf das gesamte Leben. Das ist logisch und so weit bekannt. Was für viele neu sein könnte, ist: Die sogenannten Prägungen sitzen so tief, dass sie die Gefühle und Handlungen heute noch ständig lenken. „Unsere frühen Prägungen bestimmen unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl, und beide entscheiden maßgeblich darüber, wie wir andere Menschen wahrnehmen und was wir von ihnen erwarten." Das schreibt Stefanie Stahl, Autorin und Deutschlands wohl bekannteste Psychotherapeutin, in ihrem Buch „Wer wir sind".

Die Prägungen und Konditionierungen können auch erwachsene Menschen noch ganz schön auf Trab halten – dennoch: Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass nur man selbst für sein Leben verantwortlich ist und es ändern kann. Deshalb hat mio mit Stefanie Stahl darüber gesprochen, wie man Abstand zu den Kindheitserinnerungen gewinnen kann, um beispielsweise alte Verhaltensmuster zu verändern.

mio-Redakteurin Melanie Pischan hat mit Stefanie Stahl darüber gesprochen, wie die Erfahrungen der Kindheit das Selbstbild prägen und wie man positive Veränderungen angehen kann. Die Diplom-Psychologin und Buchautorin in freier Praxis in Trier ist Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin.

Frau Stahl, Weihnachten steht vor der Tür und oft trifft sich die ganze Familie. Bei aller Besinnlichkeit kommt es ungewollt zu Streitigkeiten. Wie ist das zu erklären?
Bei vielen Konflikten, vor allem im familiären Kontext, geht es letztlich um Anerkennung: Das Kind sehnt sich unbewusst nach Anerkennung von den Eltern; die Eltern sehnen sich nach Anerkennung der Kinder. Stellt beispielsweise die Mutter am Weihnachtstisch die „brisante" Frage, wann endlich die Enkel kommen, fühlt sich die Tochter verletzt. Im Ursprung geht es jedoch meist nicht um den aktuellen Moment, sondern um alte Verletzungen. Das könnten Situationen aus der Kindheit der Tochter sein, in denen sie sich nicht gesehen, verstanden und anerkannt gefühlt hat.
An Weihnachten kommen noch drei Faktoren hinzu, die zu einer hitzigen Stimmung führen können: die hohe Erwartungshaltung aller sowie eine höhere Sentimentalität zum Jahreswechsel plus das eine oder andere Glas Wein.
Haben Sie praktische Tipps, wie man sich gut vorbereiten kann?
Die beste Möglichkeit, um ruhig zu bleiben, ist eine mentale Vorbereitung. Überlegen Sie sich vorab genau, was wieder auf den Tisch kommen könnte. Im Anschluss legen Sie sich Antwortstrategien zurecht – beispielsweise einige gelassene, humorvolle Sätze. So hat man einen Plan in der Tasche, um besonnen reagieren zu können. Vielleicht wäre auch eine empathische Reaktion möglich – wie eine liebevolle Erklärung, dass man sich durch die Frage verletzt fühlt.
Wie entsteht denn die Prägung in der Kindheit und welche Auswirkungen hat sie auf das spätere Leben?
Alles beginnt damit, dass unser Gehirn unfertig auf die Welt kommt. Und das macht durchaus Sinn, da wir uns an die Umgebung, in die wir hineingeboren werden, anpassen müssen. Das unfertige Gehirn lernt durch die Interaktionen mit den Eltern und der Umwelt sozusagen, wie der Hase läuft. Es lernt, was es tun muss, um gut zu überleben. Das Gehirn arbeitet dabei wie eine Software, die unsere Erfahrungen verknüpft. Oder anders gesagt: Die Erfahrungen, die ein Kind macht, brennen sich tief in das Gefühlsleben ein und formen das Selbstbild sowie den Blick auf die Welt.
Ein negatives Selbstbild entsteht, wenn die Eltern ihrem Kind nicht vermitteln können, dass es geliebt und willkommen ist. Das Kind erhält die Botschaft „Ich bin nicht willkommen, ich bin hier zu viel". Die Erfahrungen verknüpfen sich im Gehirn und es entsteht ein grundsätzliches Lebensgefühl von „Ich bin nicht willkommen und kann anderen Menschen nicht vertrauen". Mit diesem Blick schaut das Kind– auch später als Erwachsener – auf andere Menschen.
Anders verhält es sich bei einem Kind, das mit Liebe und Verständnis aufgenommen wird und viele gute Erfahrungen macht: Es bekommt das sogenannte Urvertrauen vermittelt und schaut dadurch viel positiver auf die Welt.
Was bedeutet Urvertrauen und wie steht es in Verbindung mit dem Selbstbild?
Urvertrauen bedeutet in einigen Sätzen ausgedrückt so viel wie: „Ich bin okay. Ich darf so sein, wie ich bin. Und da draußen gibt es Menschen, denen ich vertrauen kann." Da sich unser Gehirn in den ersten zwei Jahren wahnsinnig schnell verknüpft, prägen sich diese Lebenserfahrungen besonders tief ein. Daraus entsteht das grundsätzliche Lebensgefühl (Urvertrauen oder Urmisstrauen). Das Selbstbild hingegen bildet sich später

Wenn mich heute jemand fragt, welche Personen ich am meisten bewundere, dann sind das ganz klar meine Eltern. Ich bin die Älteste von vier Geschwistern und meine Eltern haben es geschafft, dass ich eine durchweg positive Erinnerung an meine Kindheit habe. Vor allem seit ich selbst Kinder habe, weiß ich, wie anstrengend der Familienalltag sein kann. Trotzdem habe ich davon als Kind kaum etwas gespürt. Natürlich war nicht immer alles eitel Sonnenschein, aber ich habe ein starkes Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit, wenn ich an meine Kindheit denke. Die Liebe meiner Eltern zu uns Kindern habe ich nie in Frage gestellt. Das sind sicherlich auch Gründe dafür, warum ich heute – zumindest die meiste Zeit – sehr mit mir im Reinen bin. Dafür bin ich meinen Eltern unendlich dankbar!

Wenn ich genauer darüber nachdenke, haben meine Eltern mich auch in meiner Rolle als Frau und Mutter und der Wahl meines Familienmodells stärker beeinflusst, als ich dachte. Meine Mama war immer berufstätig und trotzdem für uns präsent. Welche Kraft sie diese Gleichzeitigkeit mitunter gekostet haben mag, kann ich erst heute erahnen. Mein Papa war eine Zeit lang ‚in Elternzeit' – vor 30 Jahren war das wohl eher eine Seltenheit für einen Mann. Meine Eltern sind mir unbewusst zum Vorbild geworden: Meine Familie und gemeinsame Zeit sind mir unglaublich wichtig."

Dorina – 38 Jahre

ANZEIGE

noch differenzierter aus – viele Informationen etwa bis zum 20. Lebensjahr fließen hier mit ein. Zum Beispiel Erfahrungen, die mit anderen Kindern gesammelt werden, unglückliche Botschaften in der Schule (wie „du bist unsportlich“ oder „du kannst nicht gut rechnen“) genauso wie Fähigkeiten, auf die im Elternhaus Wert gelegt wird.

Wie lässt sich ein negatives Selbstbild positiv verändern?

Überlegen Sie im ersten Schritt: Wie bin ich aufgewachsen, wie war die Atmosphäre im Elternhaus? Habe ich mich geliebt und verstanden gefühlt? Oder musste ich etwas für die Liebe und Anerkennung meiner Eltern tun? Und dann mal in sich hineinspüren und sich fragen: Was halte ich eigentlich von mir? Nehme ich mich so an, wie ich bin? Oder habe ich oft das Gefühl, nicht okay zu sein?

Im zweiten Schritt dürfen Sie sich klarmachen, dass die Prägungen hochgradig willkürlich sind: Sie sagen rein gar nichts über den eigenen menschlichen Wert aus, sondern geben eher Auskunft darüber, was die Stärken und Schwierigkeiten der Eltern waren. Es geht aber keinesfalls darum, den Eltern die Schuld zu geben. Wer allerdings verstehen möchte, wie sein Gehirn funktioniert, der muss hinschauen, wie er aufgewachsen ist. Und wer sich wirklich von alten Botschaften lösen möchte, der braucht den kritischen Blick darauf. Vielen Menschen fällt dies schwer, da sie in einen Loyalitätskonflikt geraten. Eine gesunde Loslösung von den Eltern ist jedoch wichtig, um den eigenen Weg zu gehen. Das heißt, zu erkennen: Was gehört wirklich zu mir und was zu meinen Eltern?

WENN MAN DIE STRUKTUR DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT KENNT, KANN MAN VIELE PROBLEME LÖSEN, DIE VORHER UNLÖSBAR ERSCHIENEN.

Stefanie Stahl

Können Sie dazu ein Beispiel nennen?

Ganz einfach erklärt: Wenn ein kleines Kind merkt, dass es nicht die Liebe, die Aufmerksamkeit und das Verständnis bekommt, die es bräuchte, dann versucht es, sich an die Erwartungen der Eltern anzupassen, damit die Eltern es annehmen. Das ist eine Selbstschutzstrategie: Das Kind übernimmt die Verantwortung für die gelingende Beziehung. Und das ist eine tiefe Prägung, die bis ins Erwachsenenalter besteht.

Und wie können Eltern den eigenen Kindern eine sichere Bindung mitgeben?

Es gibt wenige Punkte, die wirklich wichtig sind: Erstens die elterliche Liebe, also die Kinder so zu lieben, wie sie sind. Zweitens die zeitliche Präsenz, die vor allem in jungen Kindertagen grundlegend ist. Eltern sollten viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Oft werden die Kinder – rein entwicklungsbiologisch betrachtet – zu früh in die Kitas gegeben. Das ist jedoch bezogen auf die Gehirnentwicklung problematisch, weil es in den ersten beiden Jahren viel um die Ausprägung des Sicherheitsempfindens geht. Drittens das Einfühlungsvermögen: Die Eltern sollten die Emotionen der Kinder verstehen und angemessen darauf eingehen können. Die genannten Empfehlungen sind übrigens nicht meine persönliche Meinung, sondern der aktuelle Stand der Bindungsforschung.

Wie kann die Selbstwirksamkeit der Kinder gestärkt werden?

Selbstwirksamkeit bedeutet, das Kind hat das Gefühl, selbst etwas bewirken und Einfluss nehmen zu können. Beispielsweise dadurch, dass die Eltern sich dem Kind zuwenden, wenn es schreit. Denn Säuglinge können sich nur durch das Schreien ausdrücken und haben keine anderen Handlungsmöglichkeiten. Kommt niemand, kann ein tiefes Gefühl von Ohnmacht und Ausgeliefertsein entstehen. Wenden sich die Eltern dem Kind jedoch liebevoll zu, stärkt dies die Selbstwirksamkeit des Kindes.

In meinen Teenager-Jahren hatte ich mir fest vorgenommen, manches anders zu machen als meine Eltern. Ich wollte die Dinge einfach auch mal laufen lassen, nicht immer das Gefühl haben, für alles Verantwortung übernehmen zu müssen, und ja, vielleicht auch eine bessere Work-Life-Balance haben. Ob das in meiner Zeit als junger Erwachsener je wirklich geklappt hat, kann ich aber gar nicht sagen. Mit dem Einzug in die erste WG habe ich gleich ganz selbstverständlich viele Aufgaben an mich gerissen: den Internet-Vertrag abgeschlossen, mit dem Vermieter kommuniziert – ich wollte immer alles selbst machen oder zumindest die Kontrolle haben. Im Rückblick bin ich nach dem Auszug aus dem Elternhaus also recht schnell in die Handlungsmuster meiner Eltern gefallen. Heute, mit noch etwas mehr Abstand, kann ich das alles zum Glück relativ gut reflektieren. Da ich mittlerweile selbst Vater geworden bin, stellt sich mir nämlich heute die Frage: Wie möchte ich auf meinen Sohn wirken? Was sollte er von seinen Eltern übernehmen und was besser nicht? Dadurch schaffe ich es viel besser, fünfe gerade sein zu lassen, als beispielsweise in meinen Zwanzigern. Und ich bin schon sehr gespannt, was mein Sohn einmal zu mir sagen wird, wenn ich ihn frage: ‚Wie war ich denn so als Vater?‘“

Sebastian – 33 Jahre

Buchtipp

„Wer wir sind. Wie wir wahrnehmen, fühlen und lieben“
von Stefanie Stahl

Wie funktioniert der Mensch? Gibt es einen Bauplan für die Psyche, ein geistiges Grundgerüst, das alle Menschen teilen? Mit diesen spannenden Fragen beschäftigt sich Bestseller-Autorin Stefanie Stahl. Dabei liefert sie faszinierende Einblicke in das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewusstsein und Verhalten. Leichtfüßig und fundiert erklärt sie, warum Glücksgefühle unsere Lebensdroge sind, wie subjektiv die Wahrnehmung von der Welt ist und wie sich durch Erziehung und Erfahrungen das Selbstbild formt.

Kailash Verlag, **22,00 €**
ISBN: 978-3-424-63235-4

Bei GLOBUS und unter **globus-buchshop.de** erhältlich. Einfach in der Markthalle abholen oder bequem nach Hause liefern lassen.

ANZEIGE

planet pure

Bleib sauber und natürlich.

BIO WASCHNUSS

100% Natürliches Waschen.

In den Schalen der Nüsse des Seifenbaumes Sapindus mukorossi sind Saponine enthalten. Diese schonenden Seifen waschen **hypoallergen** und machen die **Wäsche weicher und griffig.** Dabei sind Saponine **100% biologisch abbaubar** und die **Schalen** selbst **kompostierbar**.

Wasch- und Reinigungsmittel aus natürlichen Rohstoffen.

♡ Natürliche Inhaltsstoffe ♡ Leicht biologisch abbaubar ♡ Hautfreundlich ♡ Vegan

Planet Pure GmbH · Lochauer Straße 2 · A-6912 Hörbranz · T +43 5573 8 42 36 · office@planetpure.com · www.planetpure.com