

SUSAN FORWARD  
Vergiftete Kindheit



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

»Du sollst Vater und Mutter ehren« verlangt die Bibel – egal, ob die Eltern dich beschimpft und geschlagen, verhöhnt und gequält haben? Millionen von Menschen erlebten ihre Kindheit als Alptraum. Aber weil sie wehrlose, abhängige Opfer waren, können sie die Schuldigen nicht benennen, richten negative Gefühle ohnmächtig gegen sich selbst. Im Erwachsenenalter wirkt die vergiftete Kindheit immer noch nach – mangelndes Selbstwertgefühl und latente Aggressionen sind die Folgen.

Susan Forward, Autorin des Bestsellers *Liebe als Leid*, will helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Anhand zahlreicher Beispiele aus ihrer psychotherapeutischen Praxis erklärt sie im vorliegenden Buch zunächst detailliert und einfühlsam die subtilen Mechanismen, die zwischen Eltern und Kindern wirken. Anschließend erläutert sie Schritt für Schritt, wie Erwachsene endlich den düsteren Schatten ihrer Vergangenheit entkommen können.

### *Autorin*

Susan Forward wurde schlagartig berühmt mit einer Untersuchung über Kinder im Erziehungsgefüge der Familie, dem ersten Buch zu diesem Thema in den USA überhaupt. Die Psychotherapeutin mit eigener Praxis arbeitet seit Jahren auch für Hörfunk, Fernsehen und Verlage.

Im Goldmann Verlag liegt von der Autorin außerdem vor:

*Emotionale Erpressung* (15089)

Susan Forward

---

Vergiftete  
Kindheit

Vom Mißbrauch  
elterlicher Macht  
und seinen Folgen

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Annette Charpentier

GOLDMANN

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

Für meine Kinder



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch  
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

13. Auflage  
Taschenbuchausgabe April 1993  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 1989 by Susan Forward  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 1990  
by C. Bertelsmann Verlag GmbH, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
SK · Herstellung: Ludwig Weidenbeck/sc  
ISBN: 978-3-442-12442-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

## Einführung 11

Warum in die Vergangenheit blicken? 14 Was ist eine »vergiftete Kindheit«? 15 Was giftige Eltern einem Kind antun. 16 Fühlen Sie Ihren seelischen Puls 16 Wie befreit man sich vom Erbe einer vergifteten Kindheit? 19 Bin ich nicht selbst dafür verantwortlich, wie ich bin? 20 Was kann dieses Buch für Sie tun? 20

## Erster Teil: Vergiftete Kindheit

### 1. Allmächtige Eltern

Der Mythos elterlicher Perfektion 25

Der Preis für das Wohlwollen der Götter 27 »Sie lassen mich nie vergessen, daß ich ihnen Schande gemacht habe« 28 Die Macht der Verleugnung 31 Die hoffnungslose Hoffnung 32 »Er hat es nur getan, weil...« 34 Wut, wo Wut am Platz ist 36 Man spricht nicht schlecht über Tote 37 »Du wirst immer meine kleine Versagerin bleiben« 37 Denkmalsturz 39

2. »Auch wenn du es nicht so gemeint hast, tut es weh.«  
Rabeneltern 40

Wie wir lernen, in der Welt zu sein 40 Geraubte Kindheit 43 Wann hört es jemals auf? 44 »Wenn ich mich nicht um sie kümmerge, tut es keiner« 46 Das unsichtbare Kind 50 Die ver-

schwundenen Eltern 51 »Dieses Mal wird alles anders« 53 Was sie nicht taten, tut auch weh 55

3. »Warum laßt ihr mich nicht mein eigenes Leben führen?«  
Die Kontrolleure 56

»Es ist doch nur zu deinem Besten.« 57 Direkte Kontrolle 58  
»Warum verkaufe ich mich immer wieder an meine Eltern?« 60  
Die Tyrannei des Manipulators 64 »Warum muß sie immer helfen?« 65  
Feiertage – Zeit der Melancholie 67 »Warum kannst du nicht so sein wie deine Schwester?« 69  
Rebell aus gutem Grund 69  
Kontrolle aus dem Grab heraus 71 »Ich habe das Gefühl, ich kann nicht mehr atmen« 74  
Identitätsverlust 76

4. »In dieser Familie gibt es keinen Alkoholiker!«  
Die Alkoholiker 78

Der Dinosaurier im Wohnzimmer 79 Der kleine Junge, den es nicht gab 81  
»Ich war nie ein Kind.« 83 Der Mythos, die Vergangenheit in Ordnung bringen zu können 84  
»Dieses Mal mache ich es richtig« 85 »Warum mache ich immer weiter?« 85  
Das Kumpelsystem 87 Man kann niemandem trauen 88 »Aber gestern fandest du es noch in Ordnung!« 90  
»Alles ist deine Schuld!« 91 Das goldene Kind 93 »Ich muß immer alles unter Kontrolle haben« 94  
»Wie kannst du es wagen, deine Mutter eine Trinkerin zu nennen?« 95  
Es gibt kein Happy-End 98

5. Innerliche Verletzungen  
Verbale Mißhandlung 100

Die Macht grausamer Worte 101 »Ich sage das nur zu deinem Besten.« 104  
»Sei erfolgreich – aber ich weiß ja doch schon, daß du es nicht schaffst!« 105  
Rivalisierende Eltern 106 Beleidigungen 108  
Perfektionistische Eltern 112 »Ich kann nicht perfekt sein, also lasse ich es ganz« 114  
Die drei Elemente des Perfektionismus 114  
Verbotener Erfolg 115 Die grausamsten Worte: »Ich wünschte, du wärst nie geboren« 117  
Wenn aus »du« »ich« wird 118

## 6. Äußerliche Verletzungen Körperliche Mißhandlung 119

Das allgegenwärtige Verbrechen 120 Warum schlagen Eltern ihre Kinder? 121 Es gibt kein Entrinnen 122 Man weiß nie, wann es geschieht 123 »Ich habe so viele Probleme – kein Wunder, daß du was abkriegst« 124 »Ich tue das nur deinem Besten« 125 Der passive Mißhandler 127 Wie man Selbsthaß lernt – »Alles ist meine Schuld« 130 Mißhandlung und Liebe 131 Die Hüter des Familiengeheimnisses 132 Wie man den Mythos am Leben erhält 134 Am emotionalen Scheideweg 135 Wie der Vater, so der Sohn 137

## 7. Der schlimmste Verrat Sexueller Mißbrauch 138

Was ist Inzest? 138 Der Inzestmythos 140 So eine nette Familie 142 Wie konnte das geschehen? 143 Die vielerlei Gestalten von Zwang 144 Warum Kinder schweigen 145 Die Glaubwürdigkeitslücke 146 »Ich fühle mich so schmutzig!« 147 Wahnsinnige Eifersucht: »Du gehörst nur mir!« 149 »Du bist mein Leben!« 150 Die Verschüttung des Vulkans 151 Ein Doppelleben 154 Der stumme Partner 155 Was Inzest hinterläßt 158 »Ich weiß nicht, was eine Liebesbeziehung ist« 159 Der Raub der Sexualität 159 »Warum geht es mir bei diesen guten Gefühlen so schlecht?« 160 »Ich kann mich nie genug strafen« 161 »Dieses Mal wird es besser« 161 Das stärkste Familienmitglied 162

## 8. Warum verhalten Eltern sich so? Das Familiensystem 163

Überzeugungen: Es gibt nur eine Wahrheit 164 »Frauen können ohne Männer nicht leben« 166 Ausgesprochene und unausgesprochene Regeln 167 Gehorsam um jeden Preis 168 Die Gehorsamsfalle 170 »Ich weiß nicht, wo ich ende und wo du beginnst« 171 Anders sein, heißt schlecht sein 172 Das Gleichgewicht der Familie 173 Wie bewältigen giftige Eltern das Leben? 175

Zweiter Teil: Neuer Anspruch an das Leben 179

Anleitung für den zweiten Teil 181

9. Sie müssen nicht vergeben 182

Die Vergebungsfalle 184

10. »Ich bin doch erwachsen, warum fühle ich mich dann nicht so?« 187

Was glauben Sie? 188 Falsche Überzeugungen, schmerzliche Gefühle 190 »Aber ich fühle nichts« 191

Die Verbindung 194 Was tun Sie? 195

11. Der Anfang der Selbstdefinition 198

Egoismus ist manchmal richtig 199 Rückkopplung und Verantwortung 202 Nichtdefensives Verhalten 203 Positionsbestimmung 205 »Ich kann nicht« wird umgeschrieben 206 Generalprobe bei den Eltern 206

12. Wer ist wirklich verantwortlich? 209

Finden Sie Ihr eigenes Tempo 209 Die Verantwortung liegt bei Ihren Eltern 210 »Ich glaube nicht, daß sie es böse meinten« 211 »Er war völlig außer sich« 214 Angst vor der Wut 217 Der Umgang mit Wut 218 Kummer und Trauer 220 Die Intensität von Trauer 222 Sie können Ihr Leben nicht anhalten 224 Trauer hat ein Ende 224 Persönliche Verantwortung 225

13. Konfrontation: Der Weg zur Unabhängigkeit 227

»Es wird nichts nutzen« 228 »Warum soll ich meine Eltern konfrontieren?« 229 Wann sollte ich meine Eltern konfrontieren? 229 Wie konfrontiere ich meine Eltern? 232 Briefe schreiben 232 Persönliche Konfrontation 236 Vorbereitung für die Premiere 238 Was können Sie erwarten? 239 Manchmal ist es wirklich unmöglich 242 Die ruhige Konfrontation 243 Die explosive Konfrontation 245 Was können Sie nach einer Konfron-



tation erwarten? 247 Die Reaktion Ihrer Eltern 247 Die Beziehung der Eltern zueinander 249 Die Reaktionen der Geschwister 250 Andere Reaktionen der Familie 252 Die gefährlichste Phase 254 Welche Beziehung wollen Sie zu Ihren Eltern? 255 Joes Entscheidung 257 Die Konfrontation mit kranken oder greisen Eltern 258 Konfrontation mit toten Eltern 261 Es gibt keine erfolglose Konfrontation 263

#### 14. Die Heilung der Inzestwunden 264

Warum brauche ich Therapie? 265 Die Wahl eines Therapeuten 266 Einzel- oder Gruppentherapie? 266 Die erste Gruppensitzung 267 Behandlungsstadien 268 Die Empörung des Opfers 268 Die Trauer des Opfers 269 Befreiung und Verstärkung 269 Behandlungstechniken 269 Briefe 270 Brief an den Aggressor 271 Brief an den stummen Partner 273 Brief an das verletzte Kind 274 Das Märchen 276 Brief an Ihren Partner 278 Briefe an die Kinder 278 Die Kraft des Rollenspiels 278 Übungen zur Heilung des inneren Kindes 280 Das Neuschreiben der Geschichte – die »Nein«-Übung 280 Seien Sie ein Kind – seien Sie erwachsen 281 Die Konfrontation Ihrer Eltern 282 »Es ist Zeit, mit den Täuschungen aufzuhören« 284 Man rennt gegen eine Wand 286 Die Konfrontation des stummen Partners 288 »Wir müssen weiterleben« 290 Reifeprüfung 291 Ein neuer Mensch 292

#### 15. Den Teufelskreis durchbrechen 294

»Ich kann für meine Kinder da sein« 295 »Ich habe geschworen, nicht so zu werden wie mein Vater« 296 »Meine Kinder sollen nicht mit einem Alkoholiker aufwachsen« 297 »Ich will meinem Kind nicht weh tun« 298 »Ich lasse meine Kinder nie allein bei meinem Vater« 300 »Es tut mir leid, dir weh getan zu haben« 302

Epilog: Wie man den Kampf beendet 305

Loslassen 306 Liebe – neu definiert 308 Selbstvertrauen 309

Nachbemerkung des deutschen Verlags 311

Weiterführende Literatur 315



## Einführung

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

*Gordon*

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

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

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

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

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

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

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

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

Mir fiel auf, wie er das Wort *Klaps* aussprach. Irgend etwas veränderte sich in seiner Stimme. Ich fragte ihn danach. Es stellte sich heraus, daß sein Vater ihn zwei- bis dreimal in der Woche mit einem Gürtel geschlagen hatte! Gordon brauchte nicht viel zu tun, um diese Prügel heraufzubeschwören: eine trotzig Antwort, eine nicht besonders gute Note oder ein Vergessen galt als ausgemachtes »Vergehen«. Den Vater scherte nicht, wohin er den Jungen schlug. Gordon erinnerte sich an Schläge auf Rücken, Beine, Arme, Hände und Hinterteil. Ich fragte ihn, wie stark die Schmerzen gewesen seien, die sein Vater ihm zugefügt hatte.

»Es hat nicht geblutet oder so, und hinterher war alles rasch wieder gut. Er mußte mich nur einfach zur Räson bringen.«  
«Aber Sie hatten Angst vor ihm, oder?»

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

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

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

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

»Ich habe einen schrecklichen Knoten im Magen.«

Gordons Verteidigungsmechanismen waren zusammengebrochen. Er litt zwar stark, doch zum ersten Mal hatte er die lange verschüttete Quelle seiner Unbeherrschtheit aufgedeckt. Seit seiner Kindheit hatte in ihm ein Vulkan des Zorns gegen seinen Vater getobt, und wann immer der Druck zu stark geworden war, brach er aus und wütete gegen jeden, der ihm gerade über den Weg lief, für gewöhnlich seine Frau. Mir wurde klar, was wir tun mußten: den geschlagenen kleinen Jungen in ihm heilen.

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

## Warum in die Vergangenheit blicken?

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

Der Schwerpunkt vieler Therapeuten, der ursprünglich stark zur Analyse der frühen Lebensjahre neigte, hat sich vom »Damals« zum »Hier und Jetzt« bewegt. Die Betonung liegt heute auf der Überprüfung und Veränderung gegenwärtigen Verhaltens, jetziger Beziehungen und Schwierigkeiten. Das hängt wohl auch mit der Weigerung der Klienten zusammen, viel Zeit und Geld in traditionelle Therapien zu investieren, die oftmals nur einen geringen Erfolg haben.

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

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

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

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

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

### Was ist eine »vergiftete Kindheit«?

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

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

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

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

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

Leider halten viele elterliche Fürsorge immer noch für etwas, das man aus dem Hut hervorzaubern kann. Unsere Eltern haben sie vorwiegend von ihren Eltern gelernt, und viele der von der Zeit geheiligten Methoden wurden so von einer Generation an die nächste weitergereicht; dabei handelt es sich allzuoft um schlechte Ratschläge, die sich als Weisheit ausgeben (wie: »Wer sein Kind liebt, spart mit der Rute nicht«).

### *Was giftige Eltern einem Kind antun*

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

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

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

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

### Fühlen Sie Ihren seelischen Puls

Es ist nicht immer leicht, festzustellen, ob Ihre Eltern giftig waren oder nicht. Eine große Zahl von Menschen hat eine komplizierte Beziehung zu ihren Eltern. Das allein bedeutet noch nicht, daß die Eltern emotional destruktiv sind. Viele sind sich auch nicht klar darüber, ob sie nun mißhandelt wurden oder einfach »übersensibel« waren.



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

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

### *I. Ihre Beziehung zu den Eltern in der Kindheit*

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

### *II. Ihr Leben als Erwachsener*

1. Leben Sie in einer destruktiv geprägten Beziehung?
2. Glauben Sie, daß Sie, wenn Sie jemandem zu nahe kommen, verletzt oder verlassen werden?
3. Erwarten Sie immer das Schlimmste von den Menschen und vom Leben im allgemeinen?

4. Finden Sie es schwierig, zu erkennen, wer Sie sind, was Sie fühlen und was Sie wollen?
5. Haben Sie Angst, daß niemand Sie leiden könnte, wenn man erkennen würde, wie Sie wirklich sind?
6. Haben Sie, wenn Sie Erfolg haben, Angst, jemand könnte herausfinden, daß Sie ein Schwindler sind?
7. Werden Sie oft ohne einen ersichtlichen Grund traurig oder wütend?
8. Sind Sie ein Perfektionist?
9. Finden Sie es schwierig, sich zu entspannen und zu freuen?
10. Finden Sie, daß Sie sich trotz aller gegenteiliger Absichten »wie Ihre Eltern verhalten«?

### *III. Ihre Beziehung zu den Eltern heute*

1. Behandeln Ihre Eltern Sie immer noch wie ein Kind?
2. Beruhen viele wichtige Entscheidungen in Ihrem Leben darauf, ob sie das Wohlwollen Ihrer Eltern fanden?
3. Erleben Sie intensive emotionale oder körperliche Reaktionen in Erwartung eines Besuchs bei den Eltern oder anschließend?
4. Haben Sie Angst, mit den Eltern nicht einer Meinung zu sein?
5. Manipulieren Ihre Eltern Sie mit Drohungen oder Schuldgefühlen?
6. Manipulieren Ihre Eltern Sie mit Geld?
7. Fühlen Sie sich verantwortlich dafür, wie sich Ihre Eltern fühlen? Halten Sie es für Ihre Schuld, wenn sie unglücklich sind? Ist es Ihre Aufgabe, dafür zu sorgen, daß es ihnen wieder bessergeht?
8. Glauben Sie, daß nichts gut genug für Ihre Eltern ist, gleichgültig, was Sie auch tun?
9. Glauben Sie, daß sich Ihre Eltern eines Tages zum Besseren verändern werden?

Wenn Sie nur auf ein Drittel dieser Fragen mit Ja geantwortet haben, wird Ihnen dieses Buch helfen können. Auch wenn einige Kapitel scheinbar nichts mit Ihrer Situation zu tun haben, ist es wichtig, zu wissen, daß alle giftigen Eltern, egal, welcher Mißhandlung sie sich bedienen, grundsätzlich die gleichen Narben hinterlas-

sen. Ihre Eltern waren zum Beispiel keine Alkoholiker, aber das Chaos, die Instabilität und der Verlust der Kindheit, die ein alkoholisches Zuhause charakterisieren, gelten für Kinder aus anderen Familien mit giftigen Eltern ebenso. Die Prinzipien und Techniken der Heilung sind für alle erwachsenen Kinder ähnlich, daher bitte ich Sie, keines der Kapitel zu überschlagen.

### Wie befreit man sich vom Erbe einer vergifteten Kindheit?

Wenn Sie eine vergiftete Kindheit hinter sich haben, gibt es viele Wege, Ihr Erbe aus Verzerrungen, Schuldgefühlen und Selbstzweifeln abzuschütteln. Ich werde die verschiedenen Strategien in diesem Buch beschreiben. Und ich möchte Sie bitten, es mit großer Hoffnung zu beginnen, aber nicht mit der Illusion, daß Ihre Eltern sich auf wunderbare Weise ändern, sondern mit der realistischen Hoffnung, daß Sie sich psychologisch von deren mächtigem und destruktivem Einfluß befreien können. Sie müssen nur den Mut dazu aufbringen. Sie können es.

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

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

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

*Bin ich nicht selbst dafür verantwortlich, wie ich bin?*

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

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

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

*Sie sind dafür verantwortlich, etwas dagegen zu tun!*

*Was kann dieses Buch für Sie tun?*

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

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

Zur Verdeutlichung meiner Vorstellungen habe ich ausführliche Fallbeispiele aus meiner Praxis zitiert. Einige wurden direkt von Tonbandaufzeichnungen übertragen, andere aus schriftlichen Notizen rekonstruiert. Alle Briefe in diesem Buch entstammen meinen Akten und werden in ihrer Originalfassung wiedergegeben. Die nicht aufgezeichneten Therapiestunden, die ich rekonstruierte, stehen mir

noch lebhaft vor Augen, und ich habe mir große Mühe gegeben, sie möglichst genau wiederzugeben. Aus rechtlichen Gründen wurden die Namen und näheren Umstände verändert, aber nie wurde »dramatisiert«.

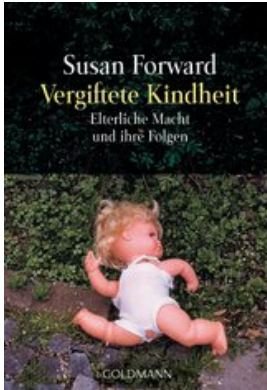
Manche Fälle scheinen sehr dramatisch, sind aber in Wirklichkeit typisch. Ich habe nicht nach den provokativsten oder theatra-  
lischsten Beispielen gesucht, sondern eher solche ausgewählt, die den  
therapeutischen Alltag repräsentieren. Die in diesem Buch angespro-  
chenen Themen stellen keine Abweichungen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

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

Der Prozeß, die negative Macht der Eltern zu verringern, ist ein  
allmählicher. Doch dabei wird schließlich Ihre innere Kraft freige-  
setzt, das Selbst, das in all den Jahren verborgen blieb, die einzig-  
artige, liebende Person, die Sie eigentlich werden sollten. Wir ver-  
suchen gemeinsam, diese Person zu befreien, damit Sie endlich selbst  
über Ihr Leben verfügen.



Erster Teil  
Vergiftete Kindheit



Susan Forward

**Vergiftete Kindheit**

Elterliche Macht und ihre Folgen

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-12442-8

Goldmann

Erscheinungstermin: April 1993