Aaron Herre Stefanie Herre

Willkommen im LEBEN

Kinder frei wachsen lassen, eine erfüllte Partnerschaft leben und den Kreislauf von Bindungstrauma beenden

Sachbuch

Er*wachsen in Beziehung Verlag
Elzach, 2026 (1. Auflage)



Titel: Willkommen im Leben

Untertitel: Kinder frei wachsen lassen, eine erfüllte Partnerschaft leben und den Kreislauf von Bindungstrauma beenden

Autoren und Herausgeber:
Benjamin Aaron Herre (Autor)
Stefanie Herre (Co-Autorin)

© 2026 Benjamin Aaron Herre & Stefanie Herre

Verlag:
Er*wachsen in Beziehung Verlag
Er*wachsen in Beziehung GbR
Benjamin Herre & Stefanie Herre
Reichenbach 12
79215 Elzach

verlag@aaronherre.de

www.aaronherre.de

Cover- und Umschlaggestaltung und Illustrationen: Stefanie Herre

Layout und Satz: Benjamin Aaron Herre

Logo-Grafik: Ronja Samira Maier-Thiele

Druck und Verarbeitung:
Mixam EU Limited
The Black Church
St. Mary's Place
Dublin 7
D07 P4AX IE

1. Auflage 2026, 1.200 Exemplare

ISBN: 978-3-9829741-0-1

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Verbreitung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Autoren bzw. des Verlags.

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Er*wachsen in Beziehung GbR Benjamin Herre & Stefanie Herre, Reichenbach 12, 79215 Elzach

Für

Mathis, Rosalie, Íŋyaŋ, Fröschli, Sternli

und alle anderen großen und kleinen

Kinder dieser Erde

Inhalt

Vorwort von Angelika Doerne 9

Geleitwort von Eugen Drewermann 11

Willkommen! 15

I Bindungstrauma – eine Orientierungskarte 21

Gefangen – wie sich Bindungstrauma im Erwachsenenalter anfühlen kann 22

Andy 22

Pfade aus dem Nebel 28

Biologie – ganz schön tierisch! 30

Lebensgefahr – wie Trauma entsteht 32

Illusionen und weiße Flecke – Scham und Schuld 38

Hin und weg – Gefühlsduselei 52

Polarmeer – Autonomie und Verschmelzung 61

Fünf Jahresringe und die Kraft der Neugierde 68

Kommunikationswirrwarr – was geht ab? 74

Verwirrend – Widersprüchlichkeiten des Traumas 81

Kollektiver Wahnsinn 83

Kontakt als Weg 86

II Was Kinder von ihren Eltern brauchen 93

Zum Eltern-Sein geboren 94

Kinder in Elternkörpern – das Familiensystem 100

Perspektivenwechsel – Kinder sind anders 104

Maria Montessori – »Hilf mir, es selbst zu tun.« 107

Emmi Pikler – achtsame Babypflege 111

Rebeca und Mauricio Wild – Wegbereiter für freies Lernen 113

Eltern-Kind-Kreis – Grundbedürfnisse 116

Bedingungslose Annahme und Vertrauen 119

Autonomen Impulsen Raum geben 121

Präsenz und Einstimmung 123

Umgebung gestalten und verantworten 126

Klare Grenzen setzen 129

Achtsamkeit und Verantwortung für mein Inneres 132

Kontakt, Nähe und Resonanz schenken 133

Bewertungsfreier Raum und inneres Freilassen 136

Botschaften – wie unsere Haltung prägt, was bei unserem Kind ankommt 138

Innenwelten – wie Kinder unvollständigen Kontakt erleben 143

Ein Tag im Leben des 20 Monate alten Manuel 143

Ein Tag im Leben der sechsjährigen Aurelia 161

Schuld und Scham als Eltern 167

III Step by step – Kinderjahre 171

Nestplan – Kinderwunsch und Elternwerden 172

Muss das sein? – ein neues Familienbild entsteht 175

Zu Besuch bei Brigittes Familie 176

Zu Besuch bei Hannahs Familie 181

Einladen – die Zeit der Schwangerschaft 190

Übergang – die Geburt 195

Sternenkinder 197

Willkommen heißen – die Wochenbettzeit 199

Wochenbettbesuch bei Amelie und Jule 206

Mit Haut und Haaren – Säuglinge und frühe Kleinkindzeit 208

Tagebucheintrag – das innere Zelt 220

Sinneserfahrungen – Sein statt Schein 221

Ich will auch: Qualitätensammler – die Zeit von 2 bis 6 222

Ein Treffen bei Britta – Spielraum für drei 231

Schuldilemma, Schulgefühle und neue Wege 235

Schulfrei – ein Tag an einer freien Schule 241

Die Welt entdecken – die Zeit von 6 bis 12 250

Perlenzauber 254

Klang–Gefühls–Welten – mit Kindern sprechen 257

Wer bin ich eigentlich? – die Jugendjahre 264

Rosanna, 16 Jahre, im Gespräch mit ihrer Tutorin Berenice 268

Jenseits vom Hauptstrom – neue Bildungswege 273

Leuchttürme – Eltern erwachsener Kinder sein 277

Jungs und Mädels 282

Restposten – und wo bleibe ich? 288

Feuerwerk – Paargespräch 290

IV Beziehungsweise – Paare und Familien 297

Heilung geschieht zu zweit 298

Achtsamkeit und innerer Raum 300

Die Harfe – in Resonanz mit meinem Kind 305

Die Magie des Ehrlichen Mitteilens 307

Raus aus der Traumaspirale – weitere Übungen 318

3-Strom-Land 318

Bewusstes Atmen 319

Ehrliches Mitteilen für mich 320

Wut – Exploration statt Explosion 321

Trauer – Exploration statt Implosion 323

Stimmt das? – Projektionen auflösen 324

Verbindungsmeditation »Dreiteiliger Fluss« 329

Vorsicht Hochspannung! – Paare in der Krise 332

Ganz schön heiß – Sexualität 351

Ganz schön heilig – Spiritualität 358

Familienfeuerwehr – was, wenn 360

Mit angezogener Handbremse – innere Not als Erwachsener 376

Angekommen – Schlusswort 382

Dank und wo wir etwas aufgeschnappt haben 390

Anhang 393

Tipps und Links – Weiterführendes 394

Index – wichtige Stichworte nachgucken 399

Die Autoren 402

I. Teil

Bindungstrauma – eine Orientierungskarte



Gefangen – wie sich Bindungstrauma im Erwachsenenalter anfühlen kann

Nun verstanden sie einander überhaupt nicht mehr
und schließlich nicht einmal sich selber.

Aus dem Roman »Oblomow« von Iwan Gontscharow

Andy

Während ich im Meeting sitze, erscheint auf meinem Handydisplay der Anfang einer WhatsApp-Nachricht von Peggy. Ich spüre, wie mein Hals eng wird und das gewohnte Drücken auf der Brust. Mein Atem wird flacher. Eigentlich wollte ich diese bescheuerte Benachrichtigungsfunktion für WhatsApp deaktivieren.

»Andy, könntest du dich bitte darum kümmern?« Das war mein Chef. Scheiße, ich habe nicht zugehört.

Ich nicke eifrig, täusche Gelassenheit vor. Als hätte ich alles voll im Griff, darin bin ich ganz gut. Nachher werde ich Ingo fragen, um was es ging. Zum Glück scheint Wolfgang Tehseling noch nichts davon bemerkt zu haben, dass ich in letzter Zeit des Öfteren Probleme damit habe, bei der Sache zu sein. Er ist schon zum nächsten Thema übergegangen, Bericht von Herrn Haage aus der Marketingabteilung. Ich hasse diese Sorte von Wichtigtuer. Der scheint die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben. Mich guckt der gar nicht erst an. Wie ein Truthahn mit Krawatte steht er neben dem Smartboard und faselt etwas von Synergieeffekten und Low-Hanging Fruits.

»Gibt es dazu noch Fragen?«

Truthaage – so nennen Ingo und ich ihn insgeheim – verlagert seinen Schwerpunkt noch etwas weiter nach hinten, indem er ins Hohlkreuz geht. Dadurch nimmt die Spannung des Hemdenstoffes, der seinen Bierbauch verdeckt, noch etwas zu. Ich stelle mir vor, wie es aussähe, wenn Truthaages Hemdknöpfe in diesem Moment ihren Dienst versagten…

Mein Blick fällt wieder aufs Handy. Ach ja, Peggys Nachricht. Peggy: ›Ich habe ja keine Ahnu…‹ – ohne es richtig zu wollen, öffne ich WhatsApp, um die Nachricht komplett lesen zu können. ›…ng, was du unter einer Ehe verstehst. Aber das, was du in letzter Zeit ablieferst, ist wirklich unterirdisch! Hast du eigentlich eine Vorstellung davon, wie ich mich fühle, wenn du ständig gestresst nach Hause kommst, völlig geistesabwesend bist, ständig auf dein Handy schaust und mir nullkommanull von deinen Gefühlen zeigst?! Und was du deinem Sohn damit antust? So kannst du genauso gut in deinem Büro übernachten, das macht für uns dann auch keinen Unterschied mehr!! Heute morgen hatte Timmi wieder einen solchen Tobsuchtsanfall. Ist ja klar bei so einem Vater! Am Ende muss ich wieder alles ausbaden. Aber dazu bin ich nicht mehr bereit!!!!‹

Mein Kiefer spannt sich an und ich spüre, wie mein Oberkörper taub wird. Was soll ich denn noch alles? Nie ist es genug! Gestern habe ich Timmi eine ganze Stunde lang vorgelesen, ihm die Zähne geputzt, und zwar – im Gegensatz zu Peggys »pädagogisch durchdachter« Badezimmerbegleitung – ohne Geschrei. Und morgens stehe ich seit vier Wochen um halb 6 anstatt um 6 Uhr auf, damit Peggy sich noch etwas entspannen und ihr Morgenyoga machen kann, und bereite den Smoothie und das Frischkornmüsli aus Peggys Gesundheitskochbuch vor, perfekt nach Rezept …

Meine Gedanken wandern zu der neuen Azubine, die mir gestern Mittag ein selbstgemachtes Stück Rohkosttorte angeboten hat – das Gefühl, als sie ziemlich nah neben mir stand, ihre Torten-Tupper-Box öffnete und mir ein Stück auf meinen Frühstückteller bugsierte – ihr ›Huch!‹ und ihr helles Lachen, als eine Bananenscheibe davon versehentlich auf meiner Hose landete – die kurze Berührung, als sie sich zu mir hinunterbeugte,

um die Bananenscheibe von meinem Oberschenkel wieder auf den Teller zu verfrachten… Mein Kopf fühlt sich plötzlich heiß an, sieht man das, werde ich rot?

Wieder die Stimme meines Chefs: »Andy, was hältst du von dem Vorschlag?«

Scheiße, schon wieder verpasst!

»Ähm, ja, also, warum eigentlich nicht?«

Puh, ich glaube, ich drehe noch durch! Irgendwie ist das alles zum Davonlaufen. Mein Leben fühlt sich an wie fremdgesteuert. Job, Peggy, Stress, Job, Peggy… ah, ja, da gibt's ja noch Timmi.

Plötzlich ist mein Hals wie zugeschnürt. Wenn ich jemanden liebe, dann ihn. Für ihn würde ich – krasser Gedanke! – ich glaube, ja doch, für ihn würde ich mein Leben geben.

Im selben Moment drängt sich Peggys zeternde Stimme in meinen tagträumerischen Gedankenstrom. Für sie bin ich ein Versager, ein schlechter Vater, ein noch schlechterer Ehemann. Ja, ja, an allem bin natürlich ich schuld!

Die Tussi von der Paarberatung hat in dieselbe Kerbe gehauen und meinte, mir erklären zu müssen, dass ein moderner Mann eben auch etwas von seinem Inneren zeigen muss. Wie denn das, wenn immer alles gleich kritisiert wird?!? Peggy kann das sogar mit ihrem Blick. Die muss noch nicht einmal den Mund aufmachen, um mir klarzumachen, dass ich ein Versager bin! Das einzige, was mir bleibt, ist, mich in mir selbst zu verkriechen. Wie ein Gefangener, der den ganzen Tag Steine von einem Steinhaufen auf den anderen schaufeln muss und niemals fertig wird. Völlig sinnlos. Ohne Aussicht auf Verbesserung. Ja, genau! Gefangen fühle ich mich!

Ich spüre eine Hand auf meiner Schulter. »Hey Andy, die Sitzung ist zu Ende, lass Kaffee trinken gehen, du brauchst mal 'ne Pause. Vielleicht ist die heiße Schnitte von gestern wieder in der Kantine.«

Oh Mann, wenn ich Ingo nicht hätte!

»Was denkst du, was Erfolg ist?«, fragte der Junge.
»Zu lieben«, sagte der Maulwurf.

Aus »Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd« von Charlie Mackesy

Was nach einem etwas traurigen, aber irgendwie auch normalen Leben eines Dreißigjährigen klingt, ist nichts anderes als der Ausdruck von Bindungstrauma. Womit wir mitten im Kernthema dieses Buches wären.

Andy ist ein umgänglicher, intelligenter und beruflich erfolgreicher Mann, der seine Partnerin Peggy geheiratet und mit ihr eine Familie gegründet hat. Ihr gemeinsamer zweijähriger Sohn Timmi war zunächst sehnlichst gewünscht.

Mittlerweile überfordert die beiden Eltern die Lebendigkeit ihres Sohnes. Peggy fühlt sich alleingelassen von ihrem Mann und merkt nicht, wie sie durch ständige Vorwürfe und subtiles oder auch vordergründiges Abwerten ihres Mannes dazu beiträgt, dass dieser sich immer mehr in sich selbst zurückzieht und häufig Zuflucht in der Arbeit sucht. In dieser findet Andy jedoch ebenfalls wenig Erfüllung, hier geht es um knallhartes Leisten und Funktionieren. Es ist so selbstverständlich, dass es gar nicht mehr auffällt, wenn man ständig so tut, als sei man motiviert, aufmerksam, kompetent – eben ein cooler Bürohengst. Kaum jemand zeigt sich dort mit seinem Inneren.

Vor Peggys brodelnder Wut fühlt sich Andy auch im Büro nicht sicher. Das Handy stets auf Empfang, kommt es auch mal während eines Meetings zu den verhassten Schimpftiraden – per WhatsApp. Andys Körper reagiert mit Taubheit und einer Mischung aus Erregung und Einfrieren. Das ist genau die Reaktion, die in Peggy wiederum große Not und heftige Gefühle auslöst.

Andys System versucht, den Kontakt mit Scham- und Schuldgefühlen (»Ich bin falsch« – »Was soll ich denn noch alles? Nie ist es genug!«) und den darunter verborgenen inneren Anteilen möglichst zu vermeiden und sucht Kompensation und Regulation in Selbstablenkung. Die Erinnerung an den als erotisch erlebten, oberflächlichen Kontakt zu der jungen Auszubildenden löst in Andy Entspannung aus. Sein Nervensystem – hiermit meinen wir die Gesamtheit aller Nervenzellen und ihrer Verbindungen in ihrem Zusammenwirken – erfährt in diesem inneren Bild einen Eindruck von Verbundensein und Wärme. Jedoch auch hier melden sich im Zusammenhang mit dem Meeting und den an ihn gerichteten Erwartungen Schuld und Scham wieder zurück.

Von Zeit zu Zeit findet Andy einen versteckten und daher als sicher empfundenen Kanal für seine unterdrückten Anteile von Wut und Hass. Um seine Wahrnehmungen von Ohnmacht und Hilflosigkeit im Hintergrund zu halten, lenkt Andy seinen Hass auf den Vertreter der Marketingabteilung, der scheinbar kein Problem damit hat, Raum einzunehmen – genau das, was Andy sich in seiner Beziehung nicht erlaubt und sich stattdessen gewissermaßen unsichtbar macht.

Während in Andy der innere Konflikt tobt, der in der Essenz die Aussage hat: »Wenn ich meine Lebendigkeit zeige und Raum einnehme, werde ich vernichtet!«, geht die Gegenwart an ihm vorüber, als sei er – einem Satelliten gleich – gar nicht ganz anwesend. Andy stellt fest, dass er den Eindruck hat, handlungsunfähig zu sein, gefangen in einer Zwickmühle mit der einzigen sicheren Rückzugsmöglichkeit: seiner eigenen Innenwelt.

Letztlich hat etwas in Andy längst resigniert. Und dennoch kämpft er durch ständiges Bemühen darum, doch nicht ganz falsch zu sein. Seine Resignation wiederum erfährt tagtäglich Bestätigung. Morgen für Morgen steht er in der Küche und mischt Müsli, um Peggy zu entlasten, und verbringt nach langen Bürotagen Zeit mit seinem Sohn – die erhoffte Liebe

und Wertschätzung seitens Peggy bleibt aus. Stattdessen bestärken Peggys Angriffe seine Annahme, dass für ihn kein sicherer Raum da ist, um sich zu zeigen.

Dass Andy zutiefst die Gewissheit vermisst, verbunden, willkommen und angenommen zu sein, zeigt sich in der tiefen Trauer, als er an seinen geliebten Sohn denkt. Gleichzeitig bindet ihn dieser geliebte Sohn an Peggy – eine Zwickmühle, die tief in seinem Inneren die Erinnerung an seine eigene damalige Sohn-Mutter-Beziehung berührt, in der er sich eingesperrt und ausgeliefert, oft auch schuldig gefühlt hatte. Immerhin ist sein Kollege Ingo ein treuer Begleiter, der zwar Andys innere Abgründe nicht erfassen, einordnen, geschweige denn ansprechen kann, der jedoch Mitgefühl empfindet und der intuitiv wahrnimmt, wenn Andy eine Geste der Zugewandtheit guttut.

Pfade aus dem Nebel

Vielleicht spürst du anhand von Andys Geschichte, dass darunter eine tief verwurzelte innere Dynamik verborgen ist. Aus dieser Dynamik heraus erlebt Andy den Kontakt zu anderen Menschen und interpretiert sein Nervensystem die Welt, in der er lebt. Gleichzeitig gestaltet Andy sein Leben ganz aktiv in einer Weise, die seine destruktiven Überzeugungen Bestätigung finden lässt. Es ist, als habe ein Nebel den Blick auf das Leben verschleiert und verzerrt.

Genau dies ist eine zentrale Eigenschaft von Bindungstrauma. Was es damit auf sich hat, wie es entstanden ist und wie es sich wieder auflösen lässt, erfährst du in diesem Buch. Damit zeigen wir dir Pfade, die aus dem Nebel herausführen, hin zu einem klareren Blick für das, was wirklich da ist, und hin zu einem Zugang zu den eigenen Gestaltungskräften.

In »Willkommen im Leben!« bringen wir zwei unterschiedliche Perspektiven zusammen, nämlich die Traumaperspektive und die pädagogische Perspektive. Therapeuten könnten einwenden, dass es im Grunde keiner pädagogischen Konzepte bedarf, da mit der Auflösung des Bindungstraumas die vollständige Kontaktfähigkeit hergestellt wird und Kinder nichts anderes brauchen als das. Pädagogen könnten zu bedenken geben, dass ein fundiertes Wissen über kindliche Bedürfnisse und Entwicklungsphasen in Verbindung mit der vollen Einlassungsbereitschaft im Grunde ausreichen würde.

Wir meinen jedoch, dass wir beides brauchen: Ohne einen inneren Heilungsweg in Bezug auf unser eigenes Bindungstrauma wird unser Nervensystem einfach nicht mitspielen, da kann der pädagogische Ansatz noch so ausgereift und verinnerlicht sein. Und ohne das Wissen darüber, wie Kinder sind, in welchem Bezug sie zu uns und wir zu ihnen stehen und was

ihre spezifischen Bedürfnisse sind, wird auch die Traumaheilung nicht ausreichen, um die Entwicklungsbedingungen unserer Kinder nachhaltig zu verbessern. Denn unsere Kultur hat sich nicht erst seit gestern, sondern seit Tausenden von Jahren von einem Zusammenleben mit Kindern entfernt, das ihre Bedürfnisse ernst nimmt – es fehlt fast jegliche Überlieferung und es fehlen Vorbilder, die zur Orientierung dienen könnten.

Wenn wir in den Teilen II und III die pädagogische Ebene unter die Lupe nehmen, geht es zum einen um die Besonderheiten jeder Entwicklungsphase, um praktische Aspekte und daneben auch um innere Haltungen. Immer wieder werden wir den Bezug zum Bindungstrauma herstellen.

Die pädagogischen Impulse sind stark von Emmi Pikler und dem ecuadorianischen Ehepaar Wild geprägt. Denn ihr konsequenter Respekt vor den natürlichen Polen der kindlichen Psyche – Autonomie und Abhängigkeit – bildet exakt das erziehungspraktische Puzzleteil, das zur therapeutischen Arbeit mit Bindungstrauma passt.

Es hat sich gezeigt, dass aus den psychotherapeutischen Erkenntnissen allein noch nicht ganz deutlich wird, welche Konsequenzen für die Begleitung von Kindern zu ziehen sind. Durch den Zusammenfluss pädagogischen und traumatherapeutischen Wissens erhalten Eltern die realistische Möglichkeit, für ihre Kinder Bedingungen zu schaffen, durch die neues Trauma weitgehend vermieden wird. »Weitgehend« sagen wir, weil es in diesen verfahrenen gesellschaftlichen Strukturen ein längerer Weg bleibt, der zunächst mit einer gewissen Beharrlichkeit gebahnt und geebnet werden muss.

Unsere gesellschaftlichen Gesamtumstände sind leider einigermaßen miserabel – entsprechend abenteuerlich ist dieser Weg. Wir werden ein paar Generationen benötigen, um als Gesellschaft zu einem Zustand zu finden, der frei von Bindungstrauma ist. Dennoch »lohnt« sich diese Reise enorm. Und das, was wir euch hier an die Hand geben, ist keine trockene Theorie, sondern basiert auf echten Erfahrungen und einer langjährigen Erkundung von Lebensprozessen.

Leuchttürme – Eltern erwachsener Kinder sein

Wir bleiben ein Leben lang Eltern unserer Kinder. Diese besondere Rolle bleibt auch ein Stück weit erhalten, wenn unsere Kinder keine Kinder mehr sind. Die Herausforderung für Eltern erwachsener Kinder ist in vielen Fällen, ganz loszulassen. Denn wir sind nun nicht mehr für die Umgebung unserer Kinder verantwortlich. Darum kümmern sich unsere Kinder nun selbstständig, sie gestalten ihr Leben und verantworten ihr Handeln und ihr Erleben selbst. Wir haben dort nichts mehr zu melden. Es gibt natürlich seltene Ausnahmen, wo es aus bestimmten Gründen nicht so ist, etwa in Fällen schwerer Krankheit oder bei Behinderungen. Aber in der Regel ist unser Kind nun zu einem selbstständigen Erwachsenen herangereift. Es kann hilfreich sein, sich im Laufe der Kinder- und Jugendjahre immer wieder bewusst zu machen, dass es den natürlichen Ablösungsprozess innerlich mitzuvollziehen gilt, der mit der Geburt beginnt. Berührt werden hier unser eigenes inneres Zulassen von Eigenständigkeit und unser Vertrauen. Die Übungen des IV. Teils können auf diesem Weg unterstützend sein.

Wenn wir nun in Bezug auf unsere erwachsenen Kinder feststellen, dass wir mit unserem Wollen und Sorgen oder mit unserem Brauchen und Sehnen noch irgendwie im Leben unseres Kindes »drinhängen«, so ist dies eine Einladung, zu erkunden, was da in uns wirkt. Du kannst dir sicher sein, dass diese Bewegungen im Kern nichts mit ihm zu tun haben, sondern Ausdruck deiner eigenen Bindungsdynamik sind. Es ist wichtig, für diese Gefühle und Gedanken Verantwortung zu übernehmen. Wenn wir sie »ausleben«, indem wir aus diesem inneren Konflikt heraus Botschaften an unser Kind adressieren, so muss dieses immer wieder damit

umgehen, dass wir in seine Autonomie hineingrätschen wollen. Auch für einen jungen Erwachsenen ist es äußerst schwierig, sich davon abzugrenzen. In ihm nährt unser Verhalten den Konflikt, eigentlich die Verbindung aufrechterhalten zu wollen, jedoch gleichzeitig seine Eigenständigkeit verteidigen zu müssen. Die Eltern-Kind-Beziehung bleibt dadurch dauerhaft angespannt. Es kann sein, dass die Kinder sich dann sehr stark distanzieren oder umgekehrt weiterhin versuchen, unsere Muster zu bedienen. Es gibt aber auch die entgegengesetzte Tendenz, wenn Eltern ihre erwachsenen Kinder »wegschubsen«, den Kontakt meiden oder sie innerlich abwerten. In beiden Fällen – künstlich aufrechterhaltene Abhängigkeit oder Verstoßen – ist kein entspannter und vollständiger Kontakt möglich.

Nicht selten ist der Übergang vom Jugendalter ins Erwachsenenalter von Krisen geprägt. Manche junge Erwachsene sind darüber im Austausch mit ihren Eltern, andere suchen Distanz und halten sich bedeckt, was ihr Innenleben angeht. Die mit uns Eltern gewonnenen Erfahrungen durch die Art, wie wir Bindung und Kontakt gestalten, bilden nun die Grundlage für die ganz eigene Beziehung zur Welt und den Mitmenschen. Das zu sehen, ist nicht immer leicht. Wir können freilassend Angebote machen, einen Rat geben, wenn er erfragt wurde, können mitfühlend zuhören und da sein. Es ist jetzt sein oder ihr Weg.

Aber auch für uns Eltern kann diese Zeit von Krisen und umwälzenden Prozessen geprägt sein. Dies ist besonders dann sehr wahrscheinlich, wenn wir uns in den Jahren zuvor noch nicht auf den Weg zu uns selbst gemacht haben. Besonders ans Herz legen möchten wir euch, wachsam euer Inneres zu beobachten. Gibt es da Erwartungen (»Wie lange will er denn jetzt noch auf Weltreise sein, ohne etwas Vernünftiges zu machen?«); Enttäuschungen (»Also, ich hätte mir ja schon gewünscht, dass sie den Betrieb übernimmt, wer soll das denn sonst machen?«); Gekränktheiten (»Immer wenn er nach Hause kommt, trifft er sich mit den alten Kumpels, ich fühle mich überhaupt nicht gesehen von meinem

Sohn!«) oder stellvertretenden Ehrgeiz (»Sie ist ja überdurchschnittlich begabt, da wünschen wir uns natürlich, dass sie einen Platz an der Eliteuniversität erhält, alles andere wäre unter ihrem Niveau«)…

Diese oder ähnliche Bewegungen sind ein Ausdruck unserer eigenen Bindungsstruktur und machen unser Kind gewissermaßen verantwortlich dafür, unseren eigenen inneren Konflikt zu kompensieren, der sich in unseren frühesten Jahren gebildet hat. Beispielsweise könnte es sein, dass wir selbst als Kind zu der Überzeugung gelangt sind, nur dann willkommen zu sein, wenn wir nicht »zu viel« sind und nicht »aus der Reihe tanzen«. Infolge dessen passten wir uns an und wurden unscheinbar, anstatt unsere Begabungen zu entfalten. Dieses »Uns-selbst-klein-Machen« mit dem grundlegenden Lebensgefühl, wenig wert zu sein, kompensiert nun unser Kind, indem es eine schillernde Rolle etwa als begabter und erfolgreicher Künstler einnimmt. Da uns sein Erfolg vor dem Gefühl der eigenen Wertlosigkeit schützt, sorgen wir nun dafür, durch ein subtiles Aufrechterhalten der Abhängigkeit die Kontrolle über unser mittlerweile erwachsenes Kind zu behalten…

Den Weg, der solche Verstrickungen auflöst, können wir Eltern nur für uns gehen bzw. gemeinsam mit dem Partner. Unsere Kinder haben damit nichts zu tun und sollten unserer Auffassung nach nicht in unsere eigenen Heilungs- und Klärungsprozesse involviert sein. Wir sollten auch auf keinen Fall unsere Kinder als Ansprechpartner für diese persönlichen Ebenen nutzen. Alles, was unsere eigene Heilung und unsere Beziehungsprozesse betrifft, gehört nach wie vor nicht in den Kontakt zwischen uns und unseren Kindern, gleich welchen Alters.

Auch falls Eltern nicht mehr mit dem Elternpartner zusammenleben, so ist der liebende und respektvolle Kontakt zwischen den beiden weiterhin von Bedeutung dafür, wie sich das gemeinsame Kind in Bezug auf seine Eltern fühlt. Mit einem »liebenden Kontakt« meinen wir zuvorderst eine innere Haltung dem Expartner gegenüber, die das Tatsächliche erlaubt: das Verbundensein als Mutter und Vater.

Eines können wir mit Sicherheit sagen: Jeder Schritt, den du als Mutter oder Vater auf dich selbst zumachst und innerlich freier wirst, wird dein Kind und seine Beziehung zu dir positiv beeinflussen, selbst wenn er oder sie 18.000 Kilometer entfernt in Neuseeland leben sollte.

Unabhängig von unseren eigenen Entwicklungsschritten bleibt unsere Verantwortung bestehen, als Elternpaar im Einklang miteinander die Arme und das Herz weit geöffnet zu halten und unserem Kind innerlich den Rücken zu stärken. Wenn »da sein« vor 20 Jahren hieß, neben unserem Krabbelkind zu hocken und ihm im Vertrauen in seine Lebendigkeit und Einzigartigkeit körperlich und innerlich nahe zu sein, so ist nun, 20 oder mehr Jahre später, etwas ganz Ähnliches wichtig:

> Im Vertrauen in die Lebendigkeit und Einzigartigkeit dazubleiben und – ohne etwas zu wollen – die Einladung auszusprechen: »Du bist immer willkommen!« Zwei bedingungslos liebende Leuchttürme, rechts und links der Hafeneinfahrt.

Auszug aus einem Ehrlichen Mitteilen von Peggy und Andy – 15 Jahre nach Andys Bürotag mit der wütenden WhatsApp-Nachricht (Beginn des Kapitels »Gefangen – wie sich Bindungstrauma im Erwachsenenalter anfühlen kann«)

Peggy: Ich fühle Scham.
Mein Kopf denkt, dass etwas an mir falsch ist.
In meinem Hals spüre ich ein Brennen und in meinem Bauch ein Drücken.
Mein Kopf denkt, dass ich mein Kind nie verlieren darf. Mein Kopf denkt, dass ich ohne mein Kind unvollständig bin.
Ich spüre Angst in meinem Körper.
Mein Kopf denkt, dass du mich nicht verstehst. Mein Kopf denkt, dass ich mich unsicher fühle bei dir.
Ich fühle Hass.
Mein Kopf denkt, dass ich nicht zu viel sagen darf. Mein Kopf denkt, dass ich diesen Gedanken, der in mir ist, nicht aussprechen kann.
Ich fühle Trauer.
Ich spüre eine Entspannung in meinem Atemwegsbereich.
Ich fühle Liebe.

Andy: In meinem Hals spüre ich ein Drücken.
Mein Kopf denkt, dass ich mich unruhig fühle. Mein Kopf denkt an unseren Sohn.
Da ist der Gedanke, dass ich ihn vermisse.
Ich fühle Traurigkeit. Ich fühle Scham.
In meinem Brustraum spüre ich Druck.
Mein Kopf denkt, dass ich nicht wichtig bin. Mein Kopf denkt, dass du nicht sehen darfst, wie sehr ich unseren Sohn liebhabe. Mein Kopf denkt, dass ich dafür zuständig bin, dass es allen gutgeht.
Ich fühle Hass.
In meinem Oberkörper und in meinen Armen spüre ich Anspannung.
Da ist der Gedanke, dass niemand wissen darf, dass ich Hass fühle.
Ich spüre Feuchtigkeit in meinen Augen.
Mein Kopf denkt, dass ich am liebsten gar nichts mehr für irgendjemanden machen will.
Ich fühle Freude.
Ich spüre eine Entspannung in meinem Brustraum.
Mein Kopf denkt, dass ich dankbar dafür bin, dass du uns diesen wunderbaren Sohn geschenkt hast. Da ist der Gedanke, dass alles in Ordnung ist. Mein Kopf denkt, dass es ruhiger in mir wird.
Ich fühle Zuneigung.

IV. Teil

Beziehungsweise - Paare und Familien



Heilung geschieht zu zweit

Was zwischen zwei Menschen gelingt,
kann zwischen allen gelingen.

Sabine Lichtenfels, Dieter Duhm in:
»Und sie erkannten sich. Das Ende der sexuellen Gewalt«

Wir gelangen nun gewissermaßen zum Höhepunkt dieses Buches – in dem Sinne, dass es in diesem letzten Teil um die Unterstützung innerer Heilungsprozesse geht. Wir haben bereits an verschiedenen Stellen angedeutet, dass Traumaheilung aus unserer Sicht etwas ist, was mit Aktualisierung, mit dem Ankommen in der Gegenwart als erwachsener Mensch – im Leben – zu tun hat. Wenn das, was sich unser Organismus früher einmal als gefährlich gemerkt hat, Kontakt ist, benötigen wir logischerweise Kontakterfahrungen, damit unser Organismus begreifen kann, dass das Problem von damals jetzt – im Erwachsenenzustand – nicht mehr existiert. Dies ist der Grund dafür, dass Traumaheilung zu zweit stattfindet!

Wie wäre der Gedanke für dich, dass nicht dein Leben an sich anstrengend ist, sondern allein der innere Kampf rund um die scheinbare Unmöglichkeit, Kontakt und Du-selbst-Sein zu vereinbaren, Anstrengung hervorbringt?

Und wenn sogar stimmen würde, dass das, was sich nach »Konflikt« anfühlt, in Wirklichkeit gar kein Konflikt ist und du in Wirklichkeit nur dein altes, kleinkindliches Konzept von »Konflikt« als verzerrendes Brillenglas verwendest?

Und wie wäre außerdem der Gedanke, dass ebenso, wie »Konflikt« nicht existiert, auch »Probleme« in Wirklichkeit gar nicht existieren, weil du lediglich den Kontakt vermeidest, der mit sich bringen würde, dich als jederzeit entscheidungs- und gestaltungsfähig zu erleben?

Und wie wäre zu guter Letzt der Gedanke, dass wir (bindungstraumatisierte) Menschen meistens nicht das sagen, was in Bezug auf Kontakt zu unserem Gegenüber wirklich in uns ist? Und dass genau darin der Schlüssel dafür liegt, dass sich der ganze Zirkus von »Problemen«, »Konflikten« und Gefahr in Luft auflöst?

Wir kommen darauf zurück. Doch zunächst ein paar Worte zum ersten Schritt: der Selbstbeobachtung.

Auszug aus einem Ehrlichen Mitteilen von Aurelia (22) und Manuel (18)

Aurelia: Ich spüre ein Drücken im Bauch und ein Ziehen im Hals.
Ich fühle Trauer. Ich fühle ein Schuldgefühl.
Mein Kopf denkt, dass ich schuld daran bin, dass du wütend bist. Mein Kopf denkt, dass ich zuständig für dich bin.
Ich fühle Wut.
Mein Kopf denkt, dass ich nicht wütend sein darf.
Ich spüre eine Taubheit im Oberkörper.
Ich fühle Ohnmacht und Verzweiflung.
In meiner Brust spüre ich Entspannung.
Mein Kopf denkt, dass ich mich im Zwiespalt fühle. Mein Kopf denkt, dass ich weglaufen will.
Ich fühle Freude. Ich fühle Zuneigung.
Mein Kopf denkt, dass du immer noch da bist. Mein Kopf denkt, dass ich dich liebe.

Manuel: Ich spüre eine Taubheit in der Brust.
Ich fühle Wut.
Mein Kopf denkt, dass die Wut zusammengequetscht ist.
Ich spüre Entspannung in meinem Oberkörper.
Mein Kopf denkt, dass mein Atem gerade tiefer geworden ist. Mein Kopf denkt, dass ich Angst habe, von dir bestraft zu werden.
Ich fühle Heiterkeit. Ich fühle Dankbarkeit und Freude.
Mein Kopf denkt, dass du die richtige Freundin für mich bist.