

POLLY YOUNG-EISENDRATH

Wenn Eltern es *zu gut* meinen

Warum übertriebenes Anspruchsdenken
zu überforderten und egoistischen
Kindern führt

Aus dem Amerikanischen
von Margarete Randow-Tesch



GOLDMANN
ARKANA

Gedanken- und Gefühlsspektrum machte ihm auf vielen verschiedenen Ebenen schrecklich zu schaffen.

Jason steckt in der Selbstwertfalle. Das besondere Selbst fordert von dem, der es pflegt, dass er außergewöhnlichen Maßstäben gerecht wird, dass er versucht, jeden Wettbewerb zu gewinnen, und dass er eine konkrete oder vage Größenfantasie im Hinblick auf das Selbst und sein Leben verwirklicht. Wie dieser junge Mann spürte, wird diese Identität zu einem Gefängnis, einer ewigen Falle, aus der es nach Ansicht des Betreffenden keine Befreiung und Rettung gibt. Wer könnte einen schließlich auch retten, wenn man besser als alle anderen ist? Das besondere Selbst ist ein einsamer und Furcht erregender Aufenthaltsort.

Der bedrohlichste Aspekt, wenn man diese Art Selbstgefühl kultiviert, besteht darin, dass es sehr schnell in Gefühle von Blamage und Scham umschlägt. Wenn es dem Betreffenden, und sei es auch nur einen Augenblick lang, nicht gelingt, den Ansprüchen dieses Selbst - der Beste, Schlankste, Klügste, Witzigste und Erfolgreichste zu sein - gerecht zu werden, fällt er in eine Art schwarzes Loch, in die Dunkelheit, von der Adrienne sprach. Innerlich fühlt es sich für den Betreffenden an, als würde sich der Boden unter ihm auftun und er in einen Abgrund stürzen, in dem er allein und ohne Hilfe ist. Je höher der Sockel, die Leistung oder die Fantasie, desto härter der Fall.

Am beängstigendsten ist das Gefühl, allein zu sein, das von dem Unvermögen herrührt, an irgendeinen verlässlichen Zusammenhalt zu glauben, eine Gruppe oder Gemeinschaft, die das Selbst trägt. Diese umfassende Einsamkeit macht es schwer, sich in andere hineinzuversetzen (außer in enge Freunde, die die gleichen Probleme und Ansichten haben), und fördert eine negative Fixierung auf das Selbst. Obwohl das besondere Selbst jedem, der darunter leidet, definitionsgemäß wie ein persönliches Problem erscheint, ist es unter der heutigen Jugend paradoxerweise weit verbreitet.

Wenn ich Menschen wie Adrienne und Jason in der Therapie zuhört, fällt mir sofort auf, wie unrealistisch ihre Erwartungen sind. Da sie sich von frühester Kindheit an für ungewöhnlich, wenn nicht gar für außergewöhnlich gehalten haben, akzeptieren sie ältere Menschen oft nicht als Rollenmodell. Sie weisen auch die Hinweise oder Fingerzeige zurück, die ihnen signalisieren, dass sie in ihrem Beruf oder ihrer Elternrolle erst am Anfang stehen, dass alle Leistungen einen Prozess beinhalten und sie noch einen weiten Weg vor sich haben, bevor sie Experten sind. 2

Anfänger sein fühlt sich blamabel an. Normal sein reicht nicht. Und diese Weigerung, sich als normal, mit Mängeln behaftet und alles andere als perfekt zu betrachten, kann darauf zurückgeführt werden, wie sie aufgezogen wurden.

Da fürsorgliche Eltern rasch dazu neigen, sich am Leiden und Unglück ihrer Kinder die Schuld zu geben, möchte ich hier etwas noch einmal klarstellen. Das ist kein Buch, in dem es um Schuldzuweisung geht. Die Selbstwertfalle ist komplex und hat viele kulturelle Ursachen, und sie ist *nicht* das absichtliche Werk fürsorglicher Eltern oder ihrer Kinder. Wenn wir sie verstehen, können wir die Verantwortung dafür übernehmen, unser Verhalten zu ändern und uns gegenseitig in diesem Prozess zu unterstützen. Meine Entscheidung, dieses Buch zu schreiben, entstand unmittelbar aus meiner tiefen Sympathie und meinem Mitleid mit heutigen engagierten Eltern und rastlosen, unglücklichen jungen Erwachsenen, die mich aufsuchen, um Hilfe zu erhalten. Wir alle sind in dem Glauben gefangen, jeder sei großartig und zum Erfolg geboren und verdiene ungewöhnliche Chancen, um ein außergewöhnlicher Mensch zu werden. Um aus dieser Falle herauszukommen, müssen wir eine neue Art von Selbstvertrauen und Mitgefühl mit uns selbst entwickeln. Auf unserem grundlegenden gemeinsamen Menschsein und Aufeinanderangewiesensein gründend, wurzelt dieses neue Vertrauen, wie ich bereits sagte, darin, normal zu sein und sich normal zu fühlen. Sich normal zu fühlen entsteht aus

einer Einsicht in die Grundbedingungen menschlicher Existenz und aus der Erkenntnis, dass wir alle miteinander verbunden sind. In den 1980ern wurden wir von den Sozialforschern, die *Habits of the Heart* schrieben, eindringlich darauf hingewiesen, dass das einzelne Ich nie wirklich unabhängig von einem Netzwerk oder einer Gemeinschaft von Menschen sein kann; aber wir haben diesen Gedanken zu sehr aus den Augen verloren, als wir anfangen, das Besonderssein zu betonen. Was ist geschehen?

Zur Beantwortung dieser Frage werden wir zunächst einige zeitgenössische Erziehungsstile analysieren, um zu sehen, wie sie sich auf die Chance der Kinder auswirken, selbstsichere, verantwortungsbewusste und mitfühlende Erwachsene zu werden. Überdies werden wir von innen und außen eine Reihe problematischer Entwicklungserfahrungen von Kindern beleuchten, die fürsorgliche, engagierte Eltern hatten. Wir werden Menschen ähnlich wie Adrienne, Michael und Jason kennenlernen, die alt genug sind, um die Folgen eines Erziehungsstils zu demonstrieren, der betont, dass jedes Kind zum Erfolg geboren ist. Die heutigen Familien ziehen unsere Zukunft groß. Und viele von ihnen stecken in Schwierigkeiten.

Die Welt da draußen

All unsere Bemühungen, gute Eltern zu sein, vollziehen sich in einem sozialen Kontext, der weitaus größer ist als unsere Familie und unser Freundeskreis. Das soziale Klima beeinflusst, was wir für richtig halten im Hinblick auf das, was wir tun. Wie ich bereits sagte, bekamen Eltern in den letzten Jahrzehnten von Experten zu hören, dass sie den Selbstwert ihrer Kinder stärken sollten, indem sie sie häufig lobten und ihre einzigartigen und außergewöhnlichen Begabungen würdigten. Wir leben auch in einem Klima der biologischen Erklärungsmodelle, was Kinder angeht. ³ Auch wenn Sie vielleicht so gut wie nichts über Vererbungslehre und Gene wissen, pflichten Sie vermutlich der Vorstellung bei, dass einige Verhaltensweisen Ihrer Kinder auf Veranlagung beruhen. ⁴

Wenn Eltern zu mir in die Therapie kommen, führen sie ihre Erinnerungen an Tante Millie und Opa Jones an, um zumindest einige der Stärken und Schwächen ihrer Kinder zu erklären. Die kleine Anna ist hyperaktiv, weil in ihren Genen viel manische Depression steckt. Adam leidet ebenso wie sein Vater unter ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung), aber Adam bekommt Medikamente dagegen und wird hoffentlich nicht wie sein Vater zum Schulversager. Die 16-jährige Sarah scheint in jüngster Zeit ziemlich depressiv zu sein und spricht viel davon, dass sie sich selbst hasst, aber das hat vermutlich mit PMS (dem prämenstruellen Syndrom) zu tun, an dem auch ihre Mutter und ihre Schwester leiden.

Eltern haben oft solche Erklärungen zur Hand, selbst wenn sie wenig über die wissenschaftliche Gültigkeit dieser Denkweise wissen. Sie stellen diese Vorstellungen nicht infrage, weil ihre Ärzte, Nachbarn, die Lehrer und Berater ihrer Kinder und ihre Freunde auch daran glauben. Mit anderen Worten: Das biologische Erklärungsmodell in Bezug auf die Schwierigkeiten ihrer Kinder wird vom

sozialen Klima unterstützt. Eltern und ihre fast erwachsenen Kinder halten an ihm auch deshalb fest, weil sie etwas gegen das Problem *unternehmen* können (eine Diagnose einholen, Medikamente nehmen, besondere schulische Vorkehrungen treffen), und solche Vorstellungen häufen bei Eltern nicht noch weitere Schuldgefühle an über das Maß dessen hinaus, was sie bereits als Selbstvorwurf mit sich herumtragen. Gewissenhafte Eltern neigen heutzutage dazu, zuerst sich selbst die Schuld zu geben und dann nach anderen Menschen Ausschau zu halten, die sie beschuldigen können, und gewöhnlich sind das nicht ihre Kinder.

Im vorliegenden Buch werde ich nicht viele biologische Erklärungen liefern, obwohl ich einige Befunde der Neurowissenschaft anführen werde, die uns helfen können zu verstehen, wie sich das Selbst in einem heranwachsenden Kind bildet und entwickelt. Ich werde auch nicht mit diesen Erklärungsmodellen streiten, auch wenn ich offen gestanden glaube, dass sie zu unserem Nachteil überstrapaziert werden. 5 Stattdessen möchte ich mich in umfassender Weise damit beschäftigen, wie wir unsere Kinder erzogen haben, als die Babyboomer erwachsen waren und selbst Eltern wurden.