

TOBIAS BECK

WIN BOX

YOUR RELATIONSHIP!

**SPIEGEL
Bestseller**

Wie du
Menschen für
dich gewinnst
und stabile
Beziehungen
aufbaust

GABAL

Elternliebe

»Es ist sonderbar, aber Eltern sind auch Menschen, und sie sind, was die Herstellung und Aufzucht von Nachwuchs betrifft, so etwas wie ungelernte Arbeiter.«

LORIOT

»Erst wenn man eigene Kinder hat, weiß man, wie groß die Liebe der Eltern war«, sagt ein japanisches Sprichwort und seitdem ich Vater bin, weiß ich, dass das stimmt. Vieles können wir tatsächlich erst dann nachvollziehen, wenn wir selbst Kinder haben: die Liebe zu einem kleinen Menschen, der ein Teil von uns ist, die Sorge, dass er nicht all das bekommt, was er braucht, um glücklich zu sein und sich bestmöglich zu entwickeln, und vor allem die Sorge darum, dass wir selbst als Eltern versagen könnten.



Als Vater bin ich für meine Kinder Maya und Emil eine Art Reisebegleiter bei ihrer Abenteuerreise auf dieser Welt. Ich sehe meine Aufgabe darin, ihre Stärken zu stärken und zu erkennen, dass diese kleinen Wesen aus einem Körper, einem Geist und einer Seele bestehen. Ja, ich glaube, wir Menschen haben einen Seelenplan, und wenn wir diesen ausleben, blühen wir auf. Deshalb ist mir eines besonders wichtig: Meine Kinder sollen verstehen, dass sie nichts tun müssen, um bedingungslos geliebt zu werden. Sie sind einfach genug und perfekt, wie sie sind. Alle Babys kommen ohne Filter auf die Welt. Ich möchte ihnen nicht meine Sicht auf die Dinge überstülpen, sondern so viele Lebensmomente mit ihnen teilen, wie irgendwie möglich, ihnen dabei helfen, tiefe Wurzeln zu schlagen und sich zurechtzufinden, ohne ihnen alles abzunehmen.

Meine Frau Rita und ich wollen keine Eltern sein, die kleine Kopien von sich selbst anfertigen oder ihre eigenen verpassten Chancen und Ambitionen durch sie verwirklichen. Das kann nicht funktionieren, weil es letztendlich um die Wünsche der Eltern und nicht die der Kinder geht.

Das für mich beste Beispiel, wie es gelingt, Kinder an ein Thema oder eine Leidenschaft heranzuführen, ist die Geschichte eines Orchesters, die ich einmal gehört habe und die mich nachhaltig beeindruckt hat. Dort kommen einmal im Jahr Kinder im Lagerraum für sämtliche Instrumente zusammen und dürfen sich, ohne dass ihre Eltern dabei sind, ein Instrument aussuchen. So kann es passieren, dass ein zartes 6-jähriges Mädchen auf eine riesige Tuba zeigt und diese dann stolz auf die Bühne schleppt.

Wenn sich alle Kinder entschieden haben, stehen sie irgendwann mit ihren Musikinstrumenten hinter einem großen Vorhang und dann geschieht etwas Magisches: Der Vorhang hebt sich und die Konzerthalle ist bis auf den letzten Platz gefüllt. Alle Zuschauer stehen auf und klatschen vor Begeisterung, ohne dass die Kinder dafür etwas tun müssen. Sie dürfen einfach nur »sein«. Und das hat wunderbare Folgen: In den meisten Fällen üben die Kinder dann ganz von alleine mit dem Instrument, da sie sich in die Atmosphäre verliebt haben, in der ihre erste Begegnung mit dem von ihnen selbst gewählten Instrument stattgefunden hat.

Jeder Mensch, ob Erwachsener oder Kind, sehnt sich, wie wir schon gelernt haben, nach Liebe und diese durchläuft bei Menschen im Idealfall verschiedene Stadien:

1. Als Babys fordern wir Liebe durch kräftiges Schreien ein und werden zum Trost auf den Arm genommen und gekuschelt.
2. Irgendwann lernen wir, dass wir immer dann Liebe bekommen, wenn wir etwas dafür tun oder selbst Liebe geben.
3. Du liebst einfach ohne Konventionen und ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten? Ab dieser Stufe bist du reich an Liebe!
4. Die höchste Stufe: auch dann zu lieben, wenn du verletzt wurdest.

Leider gibt es auch erwachsene Menschen, die schreien, um Aufmerksamkeit und Liebe zu bekommen. Diese Menschen sind offenbar auf der untersten Stufe stehengeblieben. Woran liegt es, dass manche Menschen auf dieser Stufe verharren, während es anderen irgendwann gelingt, auch dann zu lieben, wenn sie verletzt wurden? Woran liegt es, dass manche Menschen beständig ein unerschütterliches Urvertrauen in sich tragen, während andere es ein Leben lang suchen und weder in sich selbst noch in anderen finden können? Woran liegt es, dass manche Menschen stabile Beziehungen in ihrem Leben aufbauen, ohne darüber nachdenken zu müssen, während andere immer wieder enttäuscht werden?

In der Kindheit sind es unsere Eltern, die uns die Welt nicht nur erklären, sondern sie für uns erschaffen. Sie zeigen uns, was Liebe ist und wie man sie lebt. Sie lehren uns, was man tun muss, um sie zu bekommen, oder sie zeigen uns bestenfalls, dass geliebt zu werden keiner Leistung bedarf. Sie legen den Maßstab für uns fest, der besagt, was gut ist und was böse. Als Kinder saugen wir all das auf wie ein Schwamm, denn wir wissen es ja nicht besser. Und vor allem tun wir eines: Wir vertrauen. Wir tun intuitiv das, was Erwachsenen oft kaum oder nur noch mit sehr großer Anstrengung, Netz und doppeltem Boden möglich ist. Kinder kommen mit dem Urvertrauen auf die Welt, dass es keiner böse mit ihnen meint und dass vor allem ihre Eltern nur ihr Bestes wollen.

Und ich bin fest davon überzeugt, dass das auch in den Fällen zutrifft, in denen zwischen Eltern und Kindern im Erwachsenenalter wenig oder gar keine Kommunikation mehr stattfindet. Deine Eltern wollten immer das Beste für dich. Was dieses »Beste« ist, haben sie selbst im Rahmen ihres eigenen Wertesystems festgelegt. Das wiederum haben sie meist von ihren Eltern übernommen und sicherlich nicht selten ungefiltert in ihrer Erziehung weitergegeben.

Daher stammt vermutlich auch so mancher Glaubenssatz über das Leben, den du heute, an der Realität deiner Welt gemessen, als falsch aus deinem Weltbild streichen darfst. »Im Leben bekommt man nichts geschenkt«, ist so ein Satz, der mir spontan einfällt. Sicher, in den entbehnungsreichen Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg hatte dieser Satz bestimmt eine gewisse Berechtigung. Irgendwo kommt er her und irgendwann wird er gestimmt haben.

Na, zumindest ein bisschen. Denn Liebe bekommt man immer geschenkt – das war auch damals vermutlich nicht anders, aber von Liebe allein lässt es sich nun mal nicht leben. Heute jedoch gibt es eine Menge Dinge im Leben geschenkt, ohne dass jemand etwas dafür erwartet oder einen Hintergedanken hegt – einfach, weil wir in einer großartigen Zeit leben, in der viele Menschen genug von allem haben und gerne etwas davon an andere zurückgeben möchten.

Und das muss nicht materiell gemeint sein. Wer selbst seine eigenen Töpfchen im Leben gut gefüllt hat, möchte etwas davon zurückgeben. Verstehe mich bitte nicht falsch: Es gibt natürlich auch heute noch genügend Flecken auf diesem großartigen Planeten, in denen dieser Satz – »Im Leben bekommt man nichts geschenkt« – zum Alltag gehört. Nicht überall gelingt es Menschen, aus eigener Kraft ihre Lebenstöpfchen zu füllen. Und das ist traurig genug.



Vielleicht hast du von deinen Eltern immer zu hören bekommen, dass du ein Angsthase bist, und scheust deshalb auch als Erwachsener neue Herausforderungen. Oder du warst immer der »Versager« in Mathe, weil du in der Grundschule nur Dreier oder Vierer mit nach Hause gebracht hast. Das hat dich vermutlich so verunsichert, dass sich diese Abneigung in Sachen Mathe bis heute nicht geändert hat: Sobald du kopfrechnen musst, ist in deinem Hirn nur ein großer Spinatblubb und $3 \text{ mal } 3 \text{ macht } 6$ – ganz grob geschätzt. Wir beide wissen, dass das sicherlich nicht an deinem Unvermögen liegt, die Grundlagen der Mathematik zu verstehen.

Vielleicht beschäftigt dich aber auch seit Jahren ein ganz anderer Glaubenssatz und du machst Karriere, weil deine Mutter immer gesagt hat: »Meine Tochter macht es mal anders als ich. Meine Tochter bekommt nicht so früh Kinder und sie zieht ihr Studium durch.« Doch insgeheim fühlst du dich vielleicht einsam, weil du eigentlich etwas ganz anderes willst: eine Familie und das Häuschen im Grünen – ein echtes Spießerdasein eben. Aber du lebst unbewusst die Projektion deiner Mutter – das Leben, das sie gerne gelebt hätte.

Wo auch immer diese kleinen oder großen Glaubenssätze herkommen, ich bin mir ganz sicher, dass deine Eltern dir damit nicht das Leben schwer machen wollten. Deine Eltern lieben dich und wollten immer dein Bestes. Waren sie dabei manchmal ungeduldig? Sicher. Gab es Phasen, in denen sie eher sich selbst und nicht deine Bedürfnisse in den Vordergrund gestellt haben? Vermutlich. Haben sie

Muster wiederholt, die sie von ihren eigenen Eltern übernommen und unreflektiert an dich weitergegeben haben? Ganz bestimmt sogar. Und ich sage dir auch, warum: weil Eltern auch nur Menschen sind. Und weil Kinder das wundervollste, aber zugleich oft das anstrengendste und herausforderndste Geschenk sind, das wir uns jemals wünschen könnten. Und weil du als Mutter oder Vater die ganz eigene Balance zwischen zwei Dingen finden musst, die eigentlich unvereinbar sind: Du möchtest das Liebste, einen Teil deines eigenen Herzens, festhalten und musst ihm gleichzeitig Flügel geben. Eine der schwierigsten Übungen überhaupt und es ist deshalb ganz normal, mal der einen und mal der anderen Seite mehr Gewicht zu geben.

Ich persönlich glaube ja – auch wenn es wohl nur eine romantische Vorstellung ist –, dass wir uns unsere Eltern aussuchen. Meine Wahl fiel nach langer Suche auf Erika und Horst Beck aus Wuppertal. Sie waren so ziemlich die Einzigen im gesamten Universum, die bereit waren, einen unangepassten Chaoten wie mich aufzunehmen und liebevoll ins Leben zu begleiten. Rückblickend bin ich besonders dankbar für das Urvertrauen, das sie mir geschenkt haben. Ich wusste, dass ich immer wieder nach Hause kommen kann und bedingungslos geliebt werde, ohne dafür eine Leistung erbringen zu müssen. Meine Eltern gaben mir stets das Gefühl, genug zu sein und dass eines Tages schon noch irgendetwas aus mir werden würde.

Mit dem »irgendetwas« waren sie, wie es der Begriff schon sagt, relativ unspezifisch. Vor allem hatten sie einen unfassbar langen Geduldsfaden. Während andere in meinem Alter irgendwann eine Idee davon hatten, was sie nach der Schule einmal werden wollten, änderte sich mein »Plan« wöchentlich. Vom Arzt bis zum Zoologen war über den Importeur von Blaubeeren aus Alaska alles dabei und meine Eltern gaben mir bei jeder neuen Idee das Gefühl, hinter mir zu stehen und zu unterstützen, was immer mich glücklich machte. Ein großes Dankeschön voller Liebe an meine Eltern, die mir Flügel gegeben haben, damit ich heute andere Menschen beflügeln kann, die beste Version ihrer selbst zu werden. Ihr hattet es nicht immer leicht mit mir und nur durch euer Vorbild kann ich nun meinen Kindern der Reisebegleiter sein, den sie verdienen.

»Kinder, die man liebt, werden zu Erwachsenen, die lieben.«

Kinder sind von Anfang an kleine Persönlichkeiten, ausgestattet mit individuellen