

»Ich (w, 41) hatte eine sehr schwierige Kindheit. Es belastet mich bis heute, vor allem in Beziehungen. Was kann ich dagegen tun?«

Leider nichts. Ihre Kindheit ist wie das Drehbuch eines bereits produzierten Films. Andere haben vor langer Zeit entschieden, was geschieht, und was Sie heute zum Ergebnis sagen, ändert nicht das Geringste daran. Sie können nichts dagegen tun. Aber Sie können *damit* etwas tun, indem Sie es nämlich umdeuten vom Fluch zum Segen, von der Last zur Fähigkeit, vom Schmerz zur Kraft.

Gehen Sie – bloß als Gedankenspiel, es muss nicht Ihrer Haltung entsprechen – davon aus, dass Ihre ungeborene Seele sich Folgendes überlegt hat: Was möchte ich erleben auf der Erde? Woran möchte ich wachsen, inwiefern möchte ich mich entwickeln? Versuchen Sie Ihre Eltern nicht

als unfähige Grobiane zu sehen, auch wenn sie es gewesen sind, sondern als Lehrmeister, die Sie darin unterrichtet haben, über den Schmerz und die Furcht hinauszuwachsen. Und das geht eben nur durch Schmerz und Furcht. Was könnte also die Lektion sein, die Ihre Eltern Ihnen vermittelt haben? Was ist aufgrund dessen Ihre Aufgabe im Leben? Inwiefern profitieren Sie und andere von den Einsichten, die Sie aus Ihrer Kindheit gewonnen haben? Schreiben Sie alles auf!

Was Ihre Beziehungen angeht, müssen Sie sich damit anfreunden, dass Sie einen seelischen Schaden haben. Vielleicht hilft es Ihnen zu wissen, dass fast alle einen haben, weil von fast allen Elternpaaren mindestens einer der beiden einen therapiewürdigen Knall hat. Reden Sie mit künftigen Partnern oder Ihrem aktuellen einfach offen darüber. Es ist nicht sinnvoll, so zu tun, als sei man souverän, wenn man es nicht ist. Eine

Beziehung kann nur funktionieren, wenn man um die Schwachstellen des anderen weiß und sich bemüht, möglichst achtsam damit umzugehen. Wie auch mit den eigenen.

»Ich (m, 42) habe sehr hohe Ansprüche an mich und meine Umwelt. Wie schaffe ich es, großzügiger zu werden?«

Was die Anspruchskrankheit anbelangt, sind Sie offenbar ein milder Fall. Erstens, weil Sie erkannt haben, dass Sie selbst nicht verschont bleiben von den Erwartungen, die Sie an die Welt stellen. Und zweitens, weil Sie nicht fragen, wie Sie Ihre Mitmenschen dazu bringen, mehr zu leisten, sondern wie Sie es schaffen, Ihre Vorstellungen der Realität anzupassen. Ein echter Anspruchsjunkie würde genau das Gegenteil versuchen. Ihre Heilungschancen stehen also sehr gut. Doch das Bemühen um Großzügigkeit wäre reine Symptombekämpfung.

Die Frage ist ja nicht, was Sie unternehmen können, um Ihre Strenge loszuwerden – sondern woher Sie diese überhaupt haben. Die Antwort liegt auf der

Hand: aus Ihrer Kindheit. Auf die eine oder andere Weise, verbal und nonverbal, werden Ihre Eltern Ihnen vorgelebt haben, dass Liebe etwas ist, das man sich hart erarbeiten muss: Nur wer brav und fleißig ist, nur wer durch eindruckliche Leistung hervorsticht, ist ein guter Mensch und somit einer, der Zuwendung verdient hat.

Das ist natürlich kompletter Humbug, aber dennoch eine weitverbreitete Überzeugung. Und wie das so ist mit den Überzeugungen: Sie schwimmen im Bewusstsein nicht sichtbar obenauf, sondern liegen tief auf dem Grund. Und von dort gilt es sie nun zu bergen.

Schreiben Sie auf, welche Glaubenssätze Sie im Zusammenleben mit Ihren Eltern erlernt haben. Streichen Sie dann durch, was Ihnen Missbehagen beschert, und ersetzen Sie es durch etwas, das Sie froh macht. Vielleicht so: »Liebe ist immer da für mich.« Oder: »Ich