

meisten scheitern. Wir ziehen einfach zu viel aus unserer eigenen Opferstory, als dass wir sie leichtfertig aufgeben wollten. Und wir sind gut darin, diese Tatsache vor uns selbst zu verbergen.

Die Opferstory ist fester Bestandteil unserer eigenen Identität, wir sind geradezu mit ihr verwachsen. Darauf zu verzichten, haben die wenigsten den Mut.

Wenn du das Buch jetzt empört aus der Hand legen möchtest, solltest du erst recht weiterlesen. Sofern es auch nur einen Bruchteil dazu beiträgt, dir zu zeigen, dass ein Weg auf die andere Seite dieses Abgrunds führt, und sofern es bei dir die Selbstsicherheit, das Vertrauen und den Mut fördert, dass du den Sprung schaffen kannst – wann auch immer der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist –, hat es alles erfüllt, was ich mir für dich wünsche.

# ES GEHT HIER NICHT UM DIE SCHULDFRAGE

*Vieles, was du auf den folgenden Seiten lesen wirst, ist aus der Perspektive der erwachsenen Kinder geschrieben.*

Aus den genannten Gründen ist dieses Buch auch kein Buch gegen Eltern. Es ist ein Buch für Kinder, die Eltern haben – oder hatten. Und zwar unabhängig davon, ob diese Kinder heute 30, 60 oder 90 Jahre alt sind. Natürlich richtet es sich an erwachsene Kinder, aber das versteht sich wohl von selbst.

Doch es geht hier eben gerade nicht darum, dass den Eltern die Schuld gegeben wird und sie verantwortlich gemacht werden für die Probleme der Kinder. Wann immer

bei dir solche Gedanken aufkommen sollten, erinnere dich daran, dass du gerade dabei bist, diese Worte aus deiner eigenen Opferstory heraus zu lesen.

Ich möchte dir genau die Dynamiken aufzeigen, denen bestimmte Verhaltensweisen der Eltern und bestimmte Eltern-Kind-Konstellationen in der Regel folgen. Bleibe nicht darin stecken, sonst bist du zu schwer beladen, um den Sprung zu schaffen. Erkenne und reflektiere, was abläuft, und dann: Gehe darüber hinaus. Werde größer als das, was geschehen ist, denn du bist größer. Der Grund, warum du das bisher noch nicht erfahren hast, ist der, dass du dir die Gegenwart und deine mögliche Zukunft immer noch aus deiner Vergangenheit als Kind heraus erklärst. Zu sehen, was ist, und gleichzeitig auf eine Bewertung zu verzichten, ist der Weg, der dich weiterbringt.

Danke für dein Vertrauen, dass ich dich auf diesem Weg ein Stück begleiten darf.

*Andreas Grauges*

# Wie uns frühe Erfahrungen prägen

Je jünger wir sind, desto mehr sind wir auf die Liebe und Fürsorge von Mutter und Vater angewiesen. In der Kindheit sind die Eltern die Götter unseres kleinen Universums. Bekommen wir in dieser prägenden Zeit nicht ausreichend Zuwendung in der zu unserem Charakter und unserer Entwicklungsphase