

Bryn Collins

EMOTIONAL NICHT VERFÜGBAR

Wie Sie sich von der
toxischen Beziehung zu
Ihren Eltern lösen

mvgverlag 

© 2022 des Titels »Emotional nicht verfügbar« von Bryn Collins (ISBN 978-3-7474-0415-7) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



*Andere zu kennen ist Intelligenz;
sich selbst zu kennen ist wahre Weisheit.
Andere zu beherrschen ist Stärke;
sich selbst zu beherrschen ist wahre Macht.*

Tao Te King

FÜR ROD



PROLOG

Es ist deine erste Beziehung – und im Babyalter zugleich deine allerwichtigste, denn ohne sie könntest du nicht überleben.

Im Lauf deines Lebens wird diese Beziehung Höhen und Tiefen erleben. Sie wird eine deiner kompliziertesten Beziehungen sein. Doch normalerweise wird sie in irgendeiner Form weiterbestehen. Egal, was passiert, ob es dir gefällt oder nicht.

Wenn du Glück hast, wird dich die Beziehung zu deinen Eltern sehr bereichern und dir viel Freude bereiten. Doch für viele Menschen ist sie eine ständige Quelle der Frustration, Verwirrung und Wut, ein Wechselbad aus gegenseitiger Anziehung und Zurückweisung, mit einigen glücklichen Augenblicken zwischendrin. Und wenn du besonders großes Pech hast, ist diese Beziehung entweder ein endloser Albtraum oder eine riesige Eiswüste.

Wenn du zu den wenigen glücklichen Menschen gehörst, die wunderbar mit ihren Eltern auskommen – herzlichen Glückwunsch! Das ist ungefähr so wie ein Sechser im Lotto. Warum liest du überhaupt dieses Buch?

Aber wenn du zu den vielen Leuten gehörst, die jede Menge Zeit, Energie und oft auch Geld in die Aufgabe investieren, einen Sinn in dieser Beziehung zu erkennen, ist das hier genau das richtige Buch für dich: Denn wir werden jetzt gemeinsam die Ärmel hochkrepeln und versuchen, die

Zusammenhänge etwas klarer zu sehen. Wir wollen herausfinden, wie man das Beste aus einer Beziehung zu emotional nicht verfügbaren Eltern macht und sich dabei wohler in seiner Haut fühlt – und zwar nicht nur in dieser allerersten, wichtigen Eltern-Kind-Beziehung, sondern auch in seinen anderen, späteren Beziehungen. Vielleicht fallen dir dann zur Abwechslung endlich mal ein paar andere Themen ein, über die du dich mit deinen Freunden unterhalten kannst!

Und falls diese Beziehung bei dir bisher nur Alpträume verursacht hat, werden wir gemeinsam Strategien entwickeln, mit deren Hilfe du dich befreien kannst – aus dem Schlamassel, den du nicht verursacht hast, mit dem du aber trotzdem leben musst. Und wir werden auch darüber sprechen, wie du dich ein für alle Mal aus toxischen Beziehungen befreien kannst.

Wir alle haben eine Beziehung zu unseren Eltern. Diese Beziehung begleitet uns unser Leben lang – auch nach ihrem Tod. Wir müssen lernen, mit den Fehlern und psychischen Problemen unserer Eltern umzugehen, um nicht darunter zu leiden und ihre mangelnde emotionale Verfügbarkeit nicht an die nächste Generation weiterzugeben.

Zum Schluss noch ein kurzer Hinweis: Die Beispiele, die ich in diesem Buch anführe, beruhen entweder auf echten Fällen oder einer Kombination aus verschiedenen echten Fällen. Allerdings habe ich die Namen der betroffenen Personen und auch einzelne Details ihrer Lebensgeschichte verändert.



EINFÜHRUNG

Joyces Geschichte

Als ich die Wohnung betrat, klingelte das Telefon. Ich war mit einem Bücherstapel für mein Studium beladen, den ich gerade gekauft und für den ich mein ganzes Geld ausgegeben hatte. Außerdem schleppte ich auch noch zwei Einkaufstüten mit mir herum: eine mit frischem Obst und Gemüse vom Markt an der Ecke und eine vom Fischgeschäft gegenüber.

Ich wusste sofort, wer anrief, stellte mein Gepäck ab und schloss die Tür auf.

»Hallo, Mama.«

»Und – in welche Schwierigkeiten hast du dich heute wieder gebracht?« Der übliche Vorwurf, mit einer Prise Humor.

»Ich fange wieder an zu studieren«, antwortete ich, fest entschlossen, mich nicht provozieren zu lassen.

»Wahrscheinlich brauchst du dann auch wieder Geld. Aber wir sind keine Geldautomaten. Das vergisst du leider immer wieder.« Diesmal war der Vorwurf nicht zu überhören.

»Kein Problem, ich brauche nichts von euch. Aber trotzdem danke für das Angebot.« Wir wussten beide, dass es kein Angebot war, aber ich wollte die Situation nicht eskalieren lassen, indem ich meine Mutter darauf hin-

wies, dass meine Eltern seit meinem Grundstudium vor 15 Jahren keinen Cent mehr für meine Ausbildung bezahlt hatten.

»Bist du sicher, dass du das wirklich machen willst, dieses Aufbaustudium? Schließlich hast du doch schon mit deinen letzten beiden Abschlüssen nichts zustande gebracht.«

Ich seufzte. Offenbar gelang ihr die Eskalation auch ohne meine Hilfe.

»Mama, ich habe nach dem Grundstudium zwei Jahre lang unterrichtet und ...«

»Und dann bist du diesem Mann hinterhergelaufen und hast drei Jahre deines Lebens vergeudet.« Sie hatte meinen Freund gehasst (vor allem damals, als wir ans andere Ende der USA zogen) und meine wirtschaftlichen Erfolge in diesen drei »vergeudeteten« Jahren – unter anderem eine beliebte regionale Fernsehsendung, in der sie mehrmals zu Gast gewesen war – geflissentlich ignoriert.

Ich hielt inne und holte tief Luft, doch das bemerkte sie nicht.

»Und dann bist du zurückgekommen und hast wieder ein Jahr lang nichts getan.« Das erfolgreiche kleine Unternehmen, das ich gegründet hatte und auch jetzt noch weiterführte, um mein Studium zu finanzieren, zählte für sie offenbar nicht.

»Und natürlich konntest du nicht einfach bei uns bleiben, sondern musstest unbedingt nach New York ziehen. Anständige Mädchen wohnen nicht allein in so einer großen Stadt. Hast du eigentlich immer noch vor, Schauspielerin zu werden, oder war das auch nur eins von deinen brotlosen Hirngespinnsten?«

Wieder holte ich tief Luft. »Ich will nicht schon wieder über dieses Thema reden, Mama. Ich habe einen langen Tag hinter mir und muss noch lernen ...«

»Na ja, wahrscheinlich sollte ich nicht allzu viel von dir erwarten.« Sie stieß einen dramatischen tiefen Seufzer aus. »Du warst ja schon immer mein Sorgenkind.« Jemanden mit einem guten Abschluss, der abends nie zu spät nach Hause gekommen war und auch niemals gegen irgendwelche Vorschriften verstoßen hatte, bezeichnete sie doch tatsächlich als Sorgenkind!

»Du musstest immer alles anders machen als andere Kinder. Schau dir zum Beispiel deine Schwester Virginia an: Sie hat zwei wunderbare Kinder, einen netten Mann und einen tollen Job als Lehrerin. Wenigstens sie hat etwas aus ihrem Leben gemacht.«

Mein Blutdruck stieg, und ich hätte ihr am liebsten eine bissige Antwort gegeben. Im Hinterkopf hörte ich die Stimme meiner Therapeutin, die mir riet, mich nicht auf diese Provokation einzulassen; meine Mutter wollte einfach nur einen Streit vom Zaun brechen. Also holte ich noch einmal tief Luft.

Tief durchatmen ... und dich nicht
provizieren lassen!

»Mama, ich muss noch viel lernen und die Sachen, die ich gekauft habe, in den Kühlschrank legen.«

»Na gut. Wir haben dich lieb, und du fehlst uns.«

Das ist ein gutes Beispiel für einen emotional nicht verfügbaren Elternteil. In diesem Buch werden wir uns mit verschiedenen Typen befassen. Wir werden darauf eingehen, woher dieses Problem kommt, wie man mit einer solchen Beziehung umgeht und wie es gelingt, sich selbst nicht die Schuld daran zu geben; und schließlich werden wir uns auch überlegen, wie es dir gelingen kann, ein emotional verfügbarer Elternteil zu werden.

TEIL 1

WAS IST FEHLENDE EMOTIONALE VERFÜGBARKEIT?





1

DEFINITION

Einfach ausgedrückt, ist fehlende emotionale Verfügbarkeit (auch als emotionale Unerreichbarkeit oder Unzugänglichkeit bezeichnet) das Gefühl, das du hast, wenn dich jemand auf Distanz hält und dir einredet, dass das deine Schuld ist; oder wenn dich jemand nicht dein eigenes Leben führen lässt und an allem, was du tust, etwas auszusetzen hat.

Aber natürlich ist das Leben nicht so einfach; also wollen wir nun einmal genau analysieren, woher dieses Problem eigentlich kommt. Emotional unerreichbare Menschen sind nicht bereit oder in der Lage, Gefühle in eine Beziehung zu investieren. Das kann sich auf verschiedene Weise äußern.

Manchmal wirkt emotionale Unerreichbarkeit wie Geschäftigkeit: Die betreffende Person nimmt sich einfach keine Zeit für dich und hat keinen Platz für dich in ihrem Leben, versichert dir aber trotzdem immer wieder, wie wichtig du ihr bist. Sie hat stets tausend Verpflichtungen und Ausreden, warum sie sich nicht bei dir meldet.

Manchmal verhält sich ein Mensch sehr distanziert – wie ein Eisberg. Oder seine emotionale Unerreichbarkeit verbirgt sich hinter Geheimnissen und Lügen. Sie kann sich aber auch darin äußern, dass dieser Mensch ständig an dir herumnörgelt, überfürsorglich ist oder dich erdrückt.

Im Grunde sind sie unfähig, mit anderen Menschen auf angemessene Weise emotional in Kontakt zu treten. Solche Beziehungen sind instabil

und geheimnisvoll – man bekommt sie einfach nicht in den Griff, und/oder sie schenken einem keine Erfüllung.

Die Gründe für diese emotionale Unzugänglichkeit sind oft auf erlerntes Verhalten in der Kindheit zurückzuführen; es kann aber auch eine psychische Erkrankung oder Persönlichkeitsstörung dahinterstecken. Menschen, die in einem Elternhaus (oder vielleicht auch in mehreren Elternhäusern) aufgewachsen sind, in denen die emotionale Beziehung zu den Eltern oder zu anderen Familienmitgliedern gestört oder gar nicht vorhanden war, nehmen diese Probleme oft mit in ihr Erwachsenenleben und ihren eigenen Erziehungsstil. Wohlgemerkt: nicht immer, aber oft! Nicht jeder Mensch, der in einem emotional gestörten Beziehungsgeflecht aufwächst, gibt diese Störung an seine eigenen Kinder weiter. Vielen Menschen, deren Kindheit von Feuer (Missbrauch in all seinen schrecklichen Erscheinungsformen) oder Eis (Desinteresse oder Vernachlässigung) geprägt war, gelingt es, diese destruktiven Beziehungsmuster ihrer Vergangenheit zu durchbrechen, und sie werden zu wunderbaren, emotional verfügbaren Eltern, die sich ihren Kindern gegenüber angemessen verhalten.

Psychische Erkrankungen sind in letzter Zeit stark in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt – aber nicht immer aus den richtigen Gründen. Genau wie körperliche Erkrankungen treten auch psychische Störungen in verschiedenen Schweregraden auf: von leichten psychischen Problemen bis hin zu Schizophrenie und allem, was dazwischenliegt. Dabei kann es sich um eine einzelne Episode, aber auch um ein lebenslanges Verhaltensmuster handeln. Manchmal sind solche Störungen nur leicht ausgeprägt und gut beherrschbar; sie können aber auch das ganze Leben eines Menschen durcheinanderbringen und verheerende Folgen haben. Doch egal, welche Form eine psychische Erkrankung annimmt und wie kompliziert oder einfach ihre Behandlung ist – sie wirkt sich immer auf die ganze Familie aus.

Die wohl häufigsten psychischen Erkrankungen sind Depressionen und Angststörungen. Leider kommen diese beiden Krankheiten oft familiär gehäuft vor, wobei sowohl genetische als auch umweltbedingte Faktoren eine Rolle spielen. Oft höre ich meine Patienten sagen: »In meiner Familie sind

immer alle so ängstlich. Wir sind richtige Angsthasen.« Oder: »Alle meine Angehörigen leiden unter Depressionen und müssen Medikamente dagegen einnehmen.« Psychische Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen, Angststörungen, bipolare Störung oder Schizophrenie sind zumindest teilweise genetisch bedingt; und diese Gene können – in Verbindung mit einem ungünstigen sozialen Umfeld und negativen Lebensereignissen – in einer ganzen Familie zu psychischen Erkrankungen führen.

Bei Persönlichkeitsstörungen dagegen handelt es sich um Muster aus bestimmten Verhaltensweisen und Persönlichkeitsmerkmalen, die sich im Lauf der Zeit zu einem Hindernis für ein gut funktionierendes Leben entwickelt und verfestigt haben. Während man psychische Erkrankungen oft durch eine Kombination aus Arzneimitteln und Psychotherapie in den Griff bekommt, sprechen Persönlichkeitsstörungen normalerweise nicht auf Medikamente an und bessern sich – von seltenen Ausnahmen abgesehen – auch kaum durch eine Therapie.

Alles, was Menschen von ihren eigenen Gefühlen oder den Emotionen anderer Menschen distanziert, fällt unter den Oberbegriff der mangelnden emotionalen Verfügbarkeit.

In den nächsten Kapiteln werden wir noch viele andere Beispiele für solche Eltern kennenlernen. Hier ein kurzer Überblick über die verschiedenen Erscheinungsformen:

- **Sie sind inkonsequent:** An einem Tag sind sie die schlimmsten Tyrannen, am nächsten scheint ihnen alles egal zu sein. Manchmal stellen sie die unmöglichsten Regeln auf; dann wieder dürfen ihre Kinder tun, was sie wollen. Wir alle haben gerne berechenbare Menschen um uns herum. Unberechenbare Eltern verursachen Vertrauensprobleme.
- **Einfach nicht gut genug:** Egal, was du tust, egal, wie viel du erreichst und wie sehr deine Mitmenschen dich anerkennen und respektieren – für diese Eltern wirst du nie gut genug sein. Sie stellen immer zu hohe Erwartungen. Und sie geben dir die Schuld daran, dass du keine Gedanken lesen und ihre ständig wechselnden Anforderungen nicht erfüllen kannst.

- **Sie leben in ihrer eigenen Realität:** Neue Weltordnung, Chemtrails. Der Yeti. Marsmenschen, die die Erde mit Kornkreisen überziehen. Die Zombie-Apokalypse. Solche Menschen sind von obskuren Vorstellungen besessen, und ihr ganzes Denken kreist darum. Das ist nicht böse gemeint, sondern eher ein Weg, um sich vom Leben und der Realität (deiner Realität und derjenigen der übrigen Menschen) zu distanzieren und Beziehungen aus dem Weg zu gehen.
- **Helikoptereltern:** Das sind Eltern, die alles, was ihr Kind tut, genau planen und überwachen. Solche Kinder werden später zu Erwachsenen, die nicht wissen, wie man Grenzen zieht, Entscheidungen trifft und mit Enttäuschungen oder Krisensituationen umgeht. Im Erwachsenenalter müssen diese Kinder erst einmal lernen, Grenzen zu setzen – vor allem gegenüber ihren eigenen Eltern, die davon nichts wissen wollen und sich ständig in ihre persönlichen Angelegenheiten einmischen.
- **Kopfmenschen:** Das sind Eltern, die alle Bücher und Blogs lesen, auf alle »Experten« hören und jedem neuen Trend hinterherlaufen, ohne daran zu denken, welche Folgen das für ihre Kinder hat. Für solche Menschen ist Erziehung reine Kopfsache, und sie behandeln ihre Kinder wie Projekte. Im Erwachsenenalter fällt es diesen Kindern schwer, auf ihr eigenes Urteilsvermögen zu vertrauen; sie orientieren sich stets an äußeren Wissensquellen und ignorieren ihre eigenen Instinkte.
- **»Ewig junge« Eltern** wollen nicht nur mit ihren Kindern, sondern am liebsten auch mit deren Freunden und Klassenkameraden befreundet sein. Oft konkurrieren sie mit ihren Kindern im Sport, um Partner oder Partnerinnen oder tragen Kleidungsstücke, die für ihr Alter nicht mehr angemessen sind. Vielleicht treten sie auch in intellektueller oder beruflicher Hinsicht oder sogar in Bezug auf bestimmte Erlebnisse oder Erfahrungen mit ihren Kindern in Konkurrenz. Solche Kinder müssen im Erwachsenenalter lernen, Grenzen zu setzen und sich aus dieser Konkurrenzsituation zu befreien.
- **Schuldzuweiser:** Du bist immer an allem schuld, auch wenn das in Wirklichkeit gar nicht stimmt. Diese Menschen versuchen, die Verantwortung oder die Schuld an einem Ereignis, das sie schlecht dastehen

lässt oder für das sie zur Verantwortung gezogen werden könnten, immer auf jemand anderen zu schieben. Wenn es Eltern sind, benutzen sie ihre Kinder als Sündenböcke. Sie können keine Grenzen setzen, oder zumindest fällt ihnen das schwer – mit verheerenden Folgen für die Familie: Denn mit diesem Verhalten zerstören sie das Vertrauen ihrer Kinder und schwächen die Eltern-Kind-Beziehung.

- **Ausnutzer und andere emotionale Vampire:** Diese Eltern behandeln ihre erwachsenen Kinder wie eine Art Bank – sie »leihen« sich Geld, Autos, Kleidungsstücke oder Schmuck von ihnen und nehmen ihre Zeit in Anspruch, ohne ihnen etwas zurückzugeben, sei es in Form von Wertschätzung oder irgendeiner anderen Wiedergutmachung. Wenn man sie darauf hinweist, entschuldigen sie sich zunächst, reagieren aber dann gereizt oder wütend und beschuldigen ihr erwachsenes Kind, sie verraten zu haben. Mit diesem Verhalten stürzen sie das Kind in einen großen inneren Konflikt. Wir werden später noch darüber sprechen, wie du es schaffen kannst, solchen Eltern gegenüber hart zu bleiben und Nein zu sagen.
- **Psychisch kranke Eltern und Persönlichkeitsstörungen:** Psychische Erkrankungen wirken sich nicht nur negativ auf die betroffene Person selbst aus, sondern auch auf deren Kinder und andere Familienmitglieder. Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern haben normalerweise mit großen Problemen zu kämpfen. Wir werden in diesem Buch ausführlich über Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, bipolare Störung (auch unter der Bezeichnung »manische Depression« bekannt) und Schizophrenie sprechen. Außerdem werden wir auf Persönlichkeitsstörungen eingehen – also auf Menschen mit tief verwurzelten maladaptiven Persönlichkeitsmerkmalen wie Borderline-Persönlichkeitsstörung, histrionische, antisoziale und narzisstische Persönlichkeitsstörung oder passiv-aggressives Verhalten. In diesem Buch erfährst du, wie man mit solchen Eltern umgeht und sich selbst schützt.
- **Süchtige Eltern:** Ebenso wie es erwachsenen Kindern psychisch kranker Menschen schwerfällt, mit den Spätfolgen des elterlichen Verhaltens umzugehen, haben auch Kinder von Eltern, die alkohol- oder drogen-

abhängig, kauf- oder sexsüchtig sind, ständig lügen oder von anderen Verhaltensweisen und Substanzen abhängig sind, in ihrem späteren Leben mit großen Problemen zu kämpfen. Wir werden uns mit diesen negativen Auswirkungen befassen und Wege finden, diese zu überwinden.

- **Missbräuchliche Eltern:** Missbrauch und Misshandlung können die verschiedensten Formen annehmen – verbal, emotional, körperlich, sexuell –, und keine davon ist gut. Erwachsene Menschen, die im Kindesalter von ihren Eltern misshandelt oder missbraucht wurden, sind oft sehr wütend oder besonders verletzlich. Leider kommt es häufig vor, dass sie sich in ihrem späteren Leben genauso verhalten wie ihre Eltern. Wenn du einen Missbrauch überlebt hast, werden wir gemeinsam nach Wegen suchen, wie du zu gesunden, heilsamen Verhaltensmustern für dich und deine Kinder finden kannst.
- **Abwesende Eltern:** Der Verlust eines Elternteils durch Tod, Scheidung, Verlassenwerden oder Umzug ist schwer zu verkraften, vor allem, wenn es noch unerledigte Angelegenheiten oder unbeantwortete Fragen gibt oder wenn die Eltern das Kind oder das erwachsene Kind als Vermittler oder Boten im Umgang mit dem zerstrittenen Expartner benutzt haben. Um mit solchen defizitären Beziehungen – unter Mitwirkung des abwesenden Elternteils oder auch ohne seine Mithilfe – klarzukommen, braucht man stabile Grenzen und realistische Erwartungen.
- **Toxische Eltern:** Leider sind manche Eltern nicht nur unfähig oder verhalten sich ihren Kindern gegenüber zu distanziert. Es gibt auch Eltern, die selbst extreme Misshandlungen erlebt haben, unter schweren Süchten oder psychischen Erkrankungen leiden, einer Sekte angehören oder ein Verbrechen begangen haben. All das wirkt sich natürlich äußerst negativ auf das Leben ihrer Kinder aus. Erwachsene Kinder toxischer Eltern müssen sich darüber klar werden, wie man solche Beziehungen sicher beenden und innerlich überwinden kann. Auch darum wird es in diesem Buch gehen.
- **Stiefeltern, Großeltern und Schwiegereltern:** Solche Ersatzeltern können wunderbare Verbündete sein, aber auch große Probleme inner-

halb einer Familie verursachen, denn manchmal maßen Sie sich mehr Einfluss an, als ihnen tatsächlich zusteht. Es ist sehr wichtig, ihnen bei der Definition ihrer Rolle zu helfen.

Doch bevor wir damit beginnen, wollen wir uns zunächst einmal mit dem Thema Emotionen beschäftigen, um sicherzugehen, dass wir beide die gleiche Sprache sprechen.