

Die unsichtbare Prägung

Die Art, **WIE WIR AUFGEWACHSEN SIND**, beeinflusst unbewusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern

VON FRANZISKA HERRMANN

BERLIN. Mike Becker hat unter seiner strengen Erziehung lange gelitten und den Druck dann unbewusst an seine Kinder weitergegeben – bis zum Suizidversuch der Tochter. Zwei Psychologen empfehlen, die Erziehungsstimme der eigenen Eltern zu reflektieren, um dann bewusst zu entscheiden, was weitergegeben wird und was nicht.

Wer Kinder erzieht, ist dabei stets von den eigenen biografischen Erfahrungen geprägt. Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern. Das geschieht oft unbewusst und ist nur begrenzt steuerbar.

Doch dann hören sich Eltern in einem stressigen Moment sagen: Wie oft soll ich dir das noch sagen? Oder: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Theater! „Plötzlich ist sie wieder da, die Stimme der eigenen genervten Mutter oder des strengen Vaters“, erklärt die Psychologin Cécile Loetz.

WIE GEHEN WIR MIT WUT UM?

Laut Loetz drehen sich Erziehungsfragen häufig darum, wie emotionale Erfahrungen weitergegeben werden. Im Mittelpunkt steht dabei, wie getröstet wird, wieviel Nähe oder Strenge erlebt wurde sowie der Umgang mit Gefühlen wie Wut. Doch auch tief verinnerlichte Rollenbilder wirkten nach. Das könne die Erfahrung sein, mit einem Vater aufgewachsen zu sein, der wenig präsent war, und die Fra-

ge, wie man aktiver am Leben der eigenen Kinder teilnehmen könne. Oder das Rollenbild der sich ausschließlich um andere kümmernden Mutter. „Da spielt nicht nur der äußere Druck, auch das eigene Gefühl, dass man sich sicherer fühlt, wenn man die anderen in den Vordergrund stellt, eine Rolle“, so Loetz. In beiden Fällen fehle es an einem inneren Vorbild, wie genau eine andere Mutter-Vate-Figur aussehe könnte.

STATT GESPRÄCHEN GAB ES PRÜGEL

Mike Becker, 55 Jahre (Name geändert), hat unter seiner eigenen Kindheit lange gelitten. Der Vater: nie da, die Mutter allein zu Hause mit den Kindern. Über Probleme wurde nie gesprochen, stattdessen gab es Prügel, sagt Becker: „Ich bin aus dieser Erziehung herausgekommen mit einer Programmierung; einer Schutzstrategie, die ich Tag und Nacht abgefahren habe.“ Lange Zeit habe er das selbst gar nicht gemerkt. Er habe perfekt funktioniert. Ein Einschnitt kam erst mit dem Suizidversuch seiner Tochter – die Klassenlehrerin hatte sich an eine Erziehungsberatung gewendet. Mike B. und seine Frau konnten das nicht begreifen, erinnert er sich. Plötzlich brach das ganze Konstrukt zusammen. „Bei uns zu Hause ging es immer liebevoll zu. Es gab es keine drakonischen Strafen, keinen Alkohol, keinen sexuellen Missbrauch, keine Gewalt, keinen Liebesentzug – und dann sitzen

wir da und erfahren, dass das Kind suizidgefährdet ist.“

GESPRÄCHE ÜBER DIE EIGENE ERZIEHUNG

Erst später habe sich das Bild für ihn zusammengesetzt. Vieles sei damals bei seiner Tochter zusammengekommen. Doch für ihren Umgang mit Gefühlen und Druck sieht er sich selbst in der Verantwortung. „Nach dem Tod ihrer Oma hat meine Tochter ihre Gefühle in Leistung umgewandelt. Sie hat in der Schule und beim Sport Vollgas gegeben – so wie sie es jahrelang bei mir gesehen hat.“ Später habe er dann mit seinen beiden Kindern darüber gesprochen, was die Erziehung, die er erlebt habe, mit ihm gemacht habe. „Ich wollte ihnen erklären, warum ich jahrelang so angespannt von der Arbeit nach Hause kam und immer so unter Stress stand“, erzählt er.

Es folgten viele Gespräche mit den Kindern. Sein Sohn teilte sich ihm mit und berichtete von Druck, den er in Gruppen empfand, von der Angst, etwas falsch zu machen und angestarrt zu werden. „Als alles aufbrach, empfand ich viel Leid. Ich hatte das Gefühl, in meiner Grundfunktion als Vater versagt zu haben. Es hat lange gedauert, bis ich mich nicht mehr schuldig gefühlt habe“, erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

DER UMGANG MIT DER STIMME DER EIGENEN ELTERN

„Die genaue Auseinandersetzung mit dem Erziehungsstil ist erst in jüngeren Generationen ein so wichtiges Thema“, beschreibt Psychologin Loetz die

Schwierigkeit des Themas. „Viele Eltern haben selbst noch einen autoritären oder leistungsorientierten Erziehungsstil erlebt und versuchen, sich daraus zu lösen. Der Umgang mit der eigenen inneren Stimme der Eltern unterscheidet sich.“ Mit ihrem Partner, dem Psychologen Jakob Müller, hat Loetz mit „Jetzt bin ich schon wie meine Eltern: Wie Erziehung über Generationen wirkt“ ein Buch geschrieben, das helfen soll, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Darin erklären sie auch Grundsätzliches. Anhand eines Modells zeigen sie, wie unterschiedlich Eltern auf die Stimme einer strengen Erziehung reagieren.

KAPITÄN, MATROSE, MEUTERER

Laut dem Modell gibt es drei unterschiedliche Typen. Beim Kapitän spricht die pure Identifikation mit dem, was die Eltern gesagt haben. Dabei übernehme man die Härte und bejahe das autoritäre Prinzip. Ein anderer Umgang mit der eigenen Erziehung ist die Stimme des Matrosen: Man identifiziert sich nicht, doch der innere Kritiker lebt weiter. Die innere Stimme bewertet andauernd, ob etwas richtig oder falsch war, ob man gut genug ist, peinlich wirkt, sich ich mich nicht mehr schuldig gefühlt habe“, erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

MUSTER WERDEN UNBEWUSST ÜBERTRAGEN

„Jeder dieser Modi bringt eine andere Entwicklungsaufgabe mit sich“, so Loetz. Während der Kapitänstyp lernen müsse, die



Wichtig im Eltern-Kind-Umgang: immer wieder die Perspektive umdrehen und sich fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Symbolfoto: Vlada Karpovich / Pexels

eigene Härte zu hinterfragen und den leidenden Teil in sich wahrzunehmen, muss der Matrose beginnen zu widersprechen, um sich vom Kapitän zu lösen. Der Meuterer wiederum müsse loslassen und akzeptieren, dass nicht jede Autorität bekämpft werden muss, weil das Leben aus mehr besteht als aus fortwährender Auflehnung. Oft spreche diese innere Stimme mit, wenn Eltern auf ihre Kinder reagieren. „Manchmal wird dann nicht das Kind gesehen, das gerade überfordert, müde oder ängstlich ist. Sondern es wird unbewusst auf die eigene Geschichte reagiert“, so Müller. „Wer als Kind erlebt hat, dass Anerkennung stark an Leistung gekoppelt war, wird sich oft vornehmen, das eigene Kind nicht unter Druck zu setzen. Trotzdem kann sich das Muster in

Form einer Grundspannung einschleichen.“

NICHT ALLES HAT EINEN LINEAREN EFFEKT

Im Eltern-Kind-Umgang sei es wichtig, immer wieder die Perspektive umzudrehen und sich zu fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Auch Hinweise von anderen Erwachsenen oder dem Kind selbst sollte man ernst nehmen, da sie einen auf einen blinden Fleck hinweisen können. Ein Kind mit Schulangst könnte etwa auch etwas von den Leistungsansprüchen seiner Eltern ausdrücken. Vielleicht wird im Alltag unbewusst alles zum Lernprojekt, jedes Spiel zum Lernspiel. Dann gehört ein Teil der Angst möglicherweise gar nicht nur dem

Kind. „Der Schlüssel für Erziehung sind immer die eigenen Gefühle“, sagt Loetz. Allerdings warnen die beiden auch vor der Annahme, dass alles, was Eltern tun, einen linearen, berechenbaren Effekt auf das Kind hat.

» Zu den Personen: Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und in einer eigener Praxis tätig. Müller arbeitet und forscht zudem am Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Gemeinsam haben sie den erfolgreichen Podcast „Rätsel des Unbewussten“ gegründet, für den die beiden 2018 den Förderpreis der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung erhielten und 2025 mit dem Deutschen Psychodynamik Preis ausgezeichnet wurden. Sie leben in Heidelberg.

Linien 3, 7 und 13: Ersatzbusse statt Bahn

HANNOVER. Wegen Gleisbauarbeiten im Bereich der Tunnelausfahrt vor der Haltestelle „Lortzingstraße“ richten die ÜS-TRA und die Infrastrukturgesellschaft Region Hannover (infra) von Montag, 27. Juli, ab 3 Uhr, bis Montag, 3. August, 3 Uhr einen Ersatzverkehr für die Stadtbahnlinien 3, 7 und 13 ein. Während der einwöchigen Sperrung können die Bahnen den betroffenen Abschnitt auf der Podbielskistraße nicht befahren.

Die Linien 3 und 7 verkehren zwischen Wettbergen und der Tunnelstation „Hauptbahnhof“ regulär. Dort besteht Anschluss an Ersatzbusse, die bis „In den Sieben Stücken“ fahren. Die Linie 13 fährt von Hemmingen bis „Alberweg“ wie gewohnt und wird anschließend über die Strecke der Linie 17 bis „Hauptbahnhof/

ZOB“ umgeleitet. Während der Sperrung entfällt die Linie 17.

Die Ersatzbusse starten am Hauptbahnhof ZOB in der Rundestraße und bedienen den gesperrten Abschnitt bis „In den Sieben Stücken“ in beiden Richtungen. Die Haltestelle „Lortzingstraße“ entfällt. Ersatzweise werden unter anderem die Bushaltestellen „Mengendamm“ und „Apostelkirche“ angefahren. Weitere Halte liegen in unmittelbarer Nähe der regulären Stadtbahnhaltestellen.

Nördlich der Baustelle verkehren die Linien 3 und 13 zwischen „Altwarmbüchen“ beziehungsweise „Fasanenkrug“ und „In den Sieben Stücken“. Die Linie 7 fährt zwischen „Misburg“ und „In den Sieben Stücken“.

Die ÜS-TRA empfiehlt, wegen abweichender Fahrzeiten mehr

Zeit einzuplanen. Fahrpläne des Ersatzverkehrs sind in der ÜS-TRA-App und auf der Internetseite des Verkehrsunternehmens abrufbar. Am Hauptbahnhof und an der Haltestelle „In den Sieben Stücken“ unterstützen Servicekräfte beim Umstieg. Fahrräder können in den Ersatzbussen nicht mitgenommen werden.

Hintergrund der Sperrung sind umfangreiche Gleissanierungen zwischen dem Ende des Stadtbahntunnels, der Haltestelle „Lortzingstraße“ und der Überfahrt Brahmstraße. Außerdem werden die Überfahrt Greh-Jürgens-Straße sowie Gleise und Schwellen bis Spannhagen-garten erneuert. Die Arbeiten finden in den Sommerferien statt, um den Schüler- und Berufsverkehr möglichst wenig zu beeinträchtigen. **RED**

Löwenherz-WG feiert fünfjähriges Bestehen

HANNOVER. Die Löwenherz-Inklusions-WG in Anderten hat ihr fünfjähriges Bestehen gefeiert. Der Anlass lenkt den Blick auf ein Wohnmodell, das sich deutlich von einer klassischen Pflegeeinrichtung unterscheidet: In der WG leben junge Erwachsene mit lebenslimitierenden Erkrankungen nicht als Bewohnerinnen und Bewohner einer Einrichtung, sondern als Mieterinnen und Mieter.

Derzeit leben drei volljährige junge Menschen in der Wohngemeinschaft. Kennengelernt haben sie sich über das Kinderhospiz Löwenherz, weshalb sie auch „Löwenherzen“ genannt werden. Gegründet wurde die WG 2021 von Eltern lebenslimitierter erkrankter junger Menschen. Der Unterschied zu einer Einrichtung zeigt sich vor allem im Alltag. „Wir haben kein Paket gebucht wie in der Einrichtung, wo alles von Reinigung, Wäsche

waschen, Arztbesuche, Medikamenten-Versorgung, etc. mit erledigt wird, sondern kümmern uns um jede Dienstleistung wie bei einer Mietwohnung“, so Anke Tielker, die Mutter eines Bewohners. Die jungen Erwachsenen wohnen also nicht in einem Heim, in dem alle Abläufe zentral organisiert sind. Viele Dinge müssen einzeln geregelt und abgestimmt werden.

Damit bleibt auch die Rolle der Eltern groß. „Da die Bewohner*innen im Erdgeschoss Pflegestufe 5 haben und sich nicht äußern können, sind wir als Eltern in der Verantwortung“, so Tielker. Das gelte auch dann, wenn Pflege ausfällt. Fallen Mitarbeitende des Pflegedienstes aus und werde kein Ersatz gefunden, „sind wir Eltern gefragt und übernehmen die Pflege“.

Nach fünf Jahren beschreibt Tielker den Alltag in der WG als ein Miteinander mit „Hoch und



Gründungsmitglieder der Löwenherz-WG haben gemeinsam das fünfjährige Bestehen des besonderen Wohnprojekts gefeiert. Foto: SeelenFotografie Gabyco

Tiefs“. Wichtig seien vor allem Austausch und Kommunikation, „da alle großen Wert auf Lebensqualität legen“. Genau darum geht es in der WG: den jungen Erwachsenen trotz schwerer Erkrankung ein Zuhause außerhalb klassischer Einrichtungsstrukturen zu ermöglichen.

Der feierliche Anlass des „Fünfjährigen“ macht somit sichtbar, wie ein anderer Weg der Versorgung aussehen kann: mit mehr Eigenständigkeit im Wohnmodell, aber auch mit viel Organisation durch Angehörige, Pflegedienst und das Umfeld der WG. **RED**

Wenn Sie wüssten...

wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.

Der Politik-Podcast mit Dunz, Lamby und Quadbeck

Jetzt Reinhören