

Anselm Grün / Maria-M. Robben

Finde deine Lebensspur

Die Wunden der Kindheit heilen –
psychologische und spirituelle Impulse

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchausgabe 2020

Titel der Originalausgabe: Finde deine Lebensspur.
Die Wunden der Kindheit heilen – Spirituelle Impulse

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2001
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagkonzeption: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © venimo / shutterstock

Satz: G. Scheydecker, Freiburg i. Br.
Herstellung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03300-1

Inhalt

Einleitung	9
Spirituelle Impulse	14
Auswirkung frühkindlicher Verletzungen für den Erwachsenen	17
Verstrickungen in der Eltern-Kind-Beziehung	19
1. Mutterwunden	21
Die Mutterwunden der Töchter	22
Die Mutterwunden der Söhne	26
Die Auswirkung der Mutterwunden bei Erwachsenen ..	29
2. Vaterwunden	32
Die Vaterwunden der Töchter	34
Die Vaterwunden der Söhne	36
Die Auswirkung der Vaterwunden bei Erwachsenen	39
3. Biblische Beziehungsgeschichten und Märchen	43
4. Die Beziehung zwischen Vater und Tochter.	
„Mädchen, ich sage dir, steh auf!“ (Mk 5,21-43)	52
Drei Töchter-Rollen	54
Das Sterben der Tochter	57
Die Angst des Vaters	58
Der Schlaf der Verwandlung	61
„Steh auf!“	64
Die blutflüssige Frau	67
Das Märchen vom „Rumpelstilzchen“	72
Spiritueller Umgang mit Märchen und biblischen Texten	76
Mädchen, ich sage dir, steh auf! – Die Geschichte der kleinen Esther	80

5. Die Beziehung zwischen Mutter und Tochter.	
„Der Dämon hat deine Tochter verlassen“ (Mk 7,24–30) . . .	87
Die Therapie für die Mutter	92
Das Kind sättigen	94
Am Widerstand wachsen	95
Ein Zuhause anbieten	100
„Schneewittchen ist tausendmal schöner als Ihr“	102
Spirituelle Impulse	109
Der gläserne Sarg – Ein Lebensmärchen	117
6. Die Beziehung zwischen Vater und Sohn.	
„Mein Sohn ist von einem stummen Geist besessen“	
(Mk 9,14–29)	122
Die Heilung des Vaters	126
Exkurs: Der geschlagene Sohn agiert seinen Vaterhass	
an anderen aus	128
Der vom Dämon besessene Junge	130
Feuer und Wasser	132
Auch du kannst deinen Sohn heilen	133
Und der Junge erhob sich	135
„Hans mein Igel“	139
Der biblische Text in der geistlichen Begleitung	142
7. Die Beziehung zwischen Mutter und Sohn.	
„Da richtete sich der Tote auf“ (Lk 7,11–17)	148
„Weine nicht!“	153
„Wache auf!“	155
Befreiung aus der Symbiose mit der Mutter	160
„Hänsel und Gretel“	163
Spirituelle Impulse	167
8. Die Therapiemethoden Jesu	170
Die Behandlung des Vaters	171
Die Behandlung der Mutter	173
Die Heilung des Sohnes	175

Der Umgang Jesu mit der Tochter	176
Die Bedeutung des Willens und des Zieles	178
Jesu Immunisierungsstrategie	181
Schluss	185
Literatur	187

Einleitung

W

ir, die Autoren dieses Buches, arbeiten in der geistlichen Begleitung. Dabei begegnen wir immer wieder dem Thema der Elternbeziehung. Offenbar sind viele Menschen von Vater- und Mutterwunden stark geprägt und leiden auch noch im Erwachsenenalter darunter. Unter diesem Eindruck haben wir uns darangemacht, die Erfahrungen, die wir in den Gesprächen machten, miteinander zu besprechen, die Reflexion durch die Lektüre von Büchern über dieses Thema zu vertiefen und auch unsere eigenen Elternbeziehungen bewusster anzuschauen. Aus dieser gemeinsamen Auseinandersetzung ist dieses Buch entstanden. Da es um die Wunden der Söhne und Töchter geht, war es uns wichtig, dass ein Mann und eine Frau gemeinsam dieses Buch schreiben und ihre jeweiligen Erfahrungen und Einsichten einbringen. Es ist immer schwierig und nicht selten unbefriedigend, wenn ein Mann über Frauen schreibt und umgekehrt. Klar ist: Auch wenn wir über die Vater- und Mutterwunden anderer schreiben, tun wir das immer schon auf dem Hintergrund von Erfahrungen, die uns selber begegnet sind, und wir tun es aufgrund der eigenen Wunden, die wir mitbekommen haben, sowie mit den Erfahrungen von Verwandlung und Heilung, die wir selber machen durften.

Von Friedrich Nietzsche stammt der Satz, der einen Ausgangspunkt unseres Buches beleuchtet: „Welches Kind hätte nicht Grund, über seine Eltern zu weinen.“ Wir alle – auch diejenigen,

die inzwischen selbst Kinder haben – sind Töchter oder Söhne. Wir alle tragen unsere Familiengeschichte mit uns herum und sind Teil der Geschichte von anderen Menschen. Die Geschichte, die uns mit den eigenen Eltern von Anfang an verbindet, ist immer auch eine Geschichte, die zwei Seiten hat, positive und schmerzliche. Von den schmerzlichen Seiten der Eltern-Kind-Beziehung, den Verletzungen durch Vater- und Mutterwunden und von heilsamen Möglichkeiten, damit umzugehen, handeln die folgenden Seiten vor allem. Unsere Überzeugung ist: Es handelt sich dabei um ein ganz zentrales Lebensthema. Ob wir unsere eigene Lebensspur finden oder ob wir uns von unserer Lebensgeschichte bestimmen lassen, hängt davon ab, wie unsere Elternwunden heilen. Nur wer sich aussöhnt mit seinem Gewordensein, ist fähig zu entdecken, welche Möglichkeiten in ihm stecken. Er wird seine Eltern nicht mehr dafür verantwortlich machen, wenn sein Leben nicht so läuft, wie er sich das vorgestellt hat. In allen Verletzungen, die wir erfahren, können wir eine Chance sehen, das innerste Wesen der eigenen Person zu finden. Das tiefste Geheimnis unseres wahren Selbst kann uns aufgehen, wenn wir bewusst wahrnehmen, wie unsere Beziehung zu den Eltern war, was daran heilsam und was daran schmerzhaft und krank machend war. Wer den Mut hat, die eigenen Verletzungen anzuschauen, der findet durch sie hindurch auch zu den positiven Wurzeln, die er von seinen Eltern mitbekommen hat. Denn die Eltern haben nicht nur verletzt, sie haben auch viel gegeben. Wir haben teil an ihrer Geschichte, an ihrer Begabung, an ihren Fähigkeiten. Wer den Eltern sein Leben lang wegen seiner Vater- und Mutterwunden einen Vorwurf macht, der schneidet sich von den positiven Wurzeln seiner Eltern ab. Dessen Leben hängt dann in der Luft.

Durch die Wunden hindurch haben wir Zugang zu unserem eigentlichen Kern. Bei allen Verletzungen ist dieser Kern nämlich in uns, unversehrt und heil. Wenn wir ihn entdecken, dann hören

wir auf, unsere Eltern anzuklagen. Wir bleiben nicht bei den Verwundungen stehen, sondern sehen durch sie hindurch auf unser wahres Wesen, auf unser ursprüngliches Selbst. An diesen unseren unverfälschten Kern gelangen wir etwa, wenn wir unsere Lebensträume anschauen, die wir als Kinder hatten, wenn wir unsere kindlichen Berufswünsche analysieren. Wir können fragen: Welche Lebensspur steckt in meinem kindlichen Wunsch, Maurer oder Bäcker zu werden? Im Wunsch, Maurer zu werden, war eine Ahnung, etwas zu gestalten, das für andere wie ein Zuhause ist. Im Bild des Bäckers drückt sich die Idee aus, das Leben anderer zu versüßen. Ein anderer Weg, die eigene Lebensspur zu entdecken, wäre, sich an die Spiele zu erinnern, die wir als Kinder immer wieder gespielt haben. Da spielte eine Frau als Mädchen immer mit Puppen, zog sie schön an und sorgte für sie. In diesem kindlichen Spiel drückte sich ihre Lebensspur aus, für andere zu sorgen, andere zu hegen und zu pflegen. Wir können auch zu unserer Lebensspur finden, wenn wir das Lieblingsmärchen genauer anschauen, das wir als Kind so gerne hörten, oder an die Geschichten denken, die wir begeistert gelesen haben. So war ein Mädchen immer fasziniert von den Ausgegrenzten. Ihre Lebensspur, der Weg, der zu ihrem ureigensten Wesen führte, bestand darin, Ausgegrenzte anzunehmen.

Das Ziel dieses Buches ist, dass wir durch das Anschauen von seelischen Verwundungen, die wir in unserer Kindheit erlitten haben, unser wahres Selbst erkennen und unsere ureigenste Lebensspur finden. Verdrängen hilft nicht: Wer seine Wunden nicht beachtet, der wird von ihnen bestimmt. Sie verfälschen seine Lebensspur. Er meint vielleicht, dass er sein eigenes Leben lebt. In Wirklichkeit wiederholt er nur die Verletzungen seiner Kindheit. Er wird von seinen Wunden bestimmt. Aber es geht nicht nur darum, die Wunden anzuschauen, sondern auch unsere positiven Ressourcen, die Quellen, aus denen unsere Seele seit der Kindheit trinken durfte, und die Träume, in denen sich die Gestalt unseres