

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

PIPER

SANDRA KONRAD

Nicht ohne meine Eltern

*Wie gesunde Ablösung
all unsere Beziehungen
verbessert**



*auch die
zu unseren
Eltern

SANDRA KONRAD
Nicht ohne meine Eltern

SANDRA KONRAD

Nicht ohne meine Eltern

Wie gesunde Ablösung all unsere
Beziehungen verbessert –
auch die zu unseren Eltern

PIPER

*Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:
www.piper.de*

Von Sandra Konrad liegen im Piper Verlag vor:
Das bleibt in der Familie
Liebe machen
Das beherrschte Geschlecht
Nicht ohne meine Eltern

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.



ISBN 978-3-492-07194-9

© Piper Verlag GmbH, München 2023

Satz: Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gesetzt aus der Whitman

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	11
EINLEITUNG	
Die größte Aufgabe unseres Lebens	16
EINS	
Was ist gesunde Ablösung, und wie geht das?	22
Phasen der Ablösung	23
Von einem, der nicht auszog	31
In finanzieller Abhängigkeit verharren	42
Partnerwahl – bösartiger Keil oder angenehmer Puffer?	47
Ablösung ist keine Einbahnstraße	56
ZWEI	
Elterliche Erwartungen und Verpflichtungen hinterfragen: Was bin ich meinen Eltern wirklich schuldig?	68
Zwischen Schuld und Schuldgefühlen	70
Unangemessene Aufträge erkennen und zurückweisen	88
Was möchte ich meinen Eltern noch geben?	111

DREI

Kindliche Erwartungen an Eltern hinterfragen: Was sind meine Eltern mir noch schuldig?	124
Was wünsche ich mir noch von meinen Eltern?	126
Wie wir unrealistische Hoffnungen aufgeben	136
Die Realität akzeptieren und den Eltern die Macht nehmen	153

VIER

Erwachsen auf die Eltern blicken	158
Benennen, was war und was ist	160
Was Geschwisterkonflikte mit mangelnder Ablösung von den Eltern zu tun haben können	170
Kinder von psychisch kranken Eltern – warum sie spalten und schweigen	183
Was weit vor uns geschah – das emotionale Erbe unserer Eltern	200
Die Eltern im Ganzen sehen – eine Annäherung	205

FÜNF

Inneren Frieden finden	216
Müssen wir unseren Eltern verzeihen?	217
Die zwei Seiten des Mitgefühls	225
Die Gegenwart gestalten – neue Regeln, neue Grenzen, neue Rollen	237
Was, wenn die Eltern keinen Frieden wollen?	262
Der Tod der Eltern – Verlust und Befreiung zugleich	274

SECHS

Und wenn ich noch gute Eltern brauche? Sich selbst eine gute Mutter und ein guter Vater sein

284

Das Einmaleins der Selbstfürsorge oder mit sich
selbst schwanger gehen

286

Eigenverantwortung – der Schlüssel zum
Erwachsenwerden

312

*EPILOG

Wie gesunde Ablösung all unsere Beziehungen verbessert – auch die zu unseren Eltern

329

Danksagung

333

Literaturverzeichnis

335

Anmerkungen

343

