

SANDRA TEML | MARTIN WALL

Ent-Eltert euch!

**SPIEGEL
Bestseller-
Autorin**



*Wie wir die emotionale Abhängigkeit
von unseren Eltern überwinden und endlich
uns selbst leben*

G|U

Inhalt

Vorwort	6
An der unsichtbaren Leine	9
Beziehungen in der Familie	18
Dein Kreis, deine Grenze, dein Garten	19
Entwickle dein Kreisgefühl	21
Auf ewig Kind?	25
Der Einfluss der Eltern auf die kindliche Entwicklung	26
Du hattest als Kleinkind keine Wahl	33
Ein neues Denken	35
Ich meistere mein Leben selbst – und nicht allein	36
Sichere Eltern	45
Polyvagaltheorie	45
Der Zustand von Sicherheit und Verbundenheit	50
Ein sicheres Miteinander schaffen	56
Die eigenen Eltern erkennen	59
Selbstmanagement lernen	60
Geh den Weg, den deine Eltern nicht gegangen sind	66
Den Raum zwischen Reiz und Reaktion weiten	69
Vom Autopiloten zum absichtsvollen Gestalten	70
Kollusive Bündnisse in der Familie	73
Mental Load als Beispiel eines kollusiven Aufwachsens	74
Drama als Beispiel für kollusives Aufwachsen	78
Das Dramadreieck: Täter – Opfer – Retter	82
In Loyalitätskonflikten geraten	85
Häufige Dynamiken in Familien	87
In meiner Familie darf ich so sein, wie ich bin	87
Die ungerechten Eltern	89

Die nicht eingestimmten Eltern	89
Aufwachsen mit sich aufopfernden Bezugspersonen	92
Retraumatisierende Eltern	94
Elterlicher Perfektionismus und zwanghaftes Verhalten	96
Die streitenden Eltern	98
Gefühle vom Tisch wischen	99
Die Tochter als beste Freundin – Triangulierung	100
Kreisübertritte – gärtnern im Garten der Kinder	102
Die Rollenumkehr zwischen Kind und Eltern:	
Parentifizierung	104
Fehlende elterliche Führung – wenn Eltern selbst	
zu Kindern werden	109
Unerreichbare Eltern	111
Der dorsale Vagus-Ast unseres autonomen Nervensystems:	
Shutdown	114
Ekelhafte Eltern	123
Eltern als Effekterzeuger	129
Du kannst die Schaumrolle von damals nicht mehr essen	133
Entelterung: Alte Muster und Konflikte lösen	136
Das Gehirn wieder auf Spur bringen	137
Wachstum durch kollaborative Konflikte in Familien	140
Trigger, Trigger, Trigger – du bist erwachsen	
und kannst wählen	147
90 Sekunden Zeit für die Triggerreaktion	149
Mentalog – schreib dich erwachsen	153
Bevor du loslegst – eine Bedienungsanleitung	157
Mein erster Mentalog	162
Ein neuer Weg – verwandle dein Normal in eine Wahl	164
Ein kollaboratives Satzbüfett	167
No-Gos oder wie du garantiert alles sprengst	170
»Mama wird traurig sein«: Erwartungen, Enttäuschung	
und Integrität	173

Wo wohnt dein Nein? Wo wohnt dein Ja?	174
Wahlfreiheit	177
Der (vorläufige?) Kontaktabbruch – wenn gar nichts mehr geht	182
Den Eltern vergeben?	186
Entkinderung – Entschwisterung	188
Endlich erwachsen: Die Neufindung	191
Rein in den Konflikt, raus aus der Dynamik	192
Das Ende des Dramas: Auf Verhaltensentzug gehen	193
Beziehungen auf Augenhöhe führen	197
Aus der Parentifizierung aussteigen	198
Eltern bleiben Eltern – auch beim Besuch bei den Großeltern	200
Eigene Grenzen wahrnehmen und sichtbar machen	201
Grenzen kommunizieren und Entscheidungen treffen	204
Die ungerechten Eltern – sich aus der Opferrolle befreien	205
Das Ende der Mental Load	206
Den größten Ängsten ins Auge schauen	207
Ich nehme mich ernst	209
Selbstfürsorge stärken	210
Selbstmitgefühl entwickeln	217
Den richtigen Abstand finden	219
Selbstregulation stärken	220
Den Dialog suchen	222
Neue Verhaltensweisen etablieren	223
Abschließend	225
Danke	227
Anmerkungen	228
Literatur- und Quellenverzeichnis	231
Register	234
Impressum	240

Vorwort

Seit Langem quält mich das aus meiner Sicht unbegründete, sehr toxische – ich möchte fast sagen: böartige – Verhalten meiner Eltern. Es liegt wahrscheinlich an ihrer eigenen Unzufriedenheit, aber kein Reden und keine Vorschläge, keine Hilfestellungen meinerseits haben bisher geholfen. Sie haben dieses Verhalten auch bei anderen nahen Beziehungen an den Tag gelegt. Meine Schwester und enge Freunde haben sich schon distanziert. Die Kinder haben ein gespaltenes Verhältnis – lieben die beiden und fürchten sich vor ihnen. Nach Jahren bin ich nun so weit, dass ich ernsthaft einen Kontaktabbruch in Erwägung ziehe, weil wir alle, aber vor allem meine Ehe und die Kinder, unter den Beschimpfungen aus dem Nichts heraus und ihren Bösartigkeiten leiden.

Facebookgruppen, Instagram-Accounts und unsere Praxen sind voll von Anfragen und Leidensgeschichten wie dieser. Deswegen wollen wir ein Buch über Macht, Möglichkeiten, Verantwortung und Liebe schreiben. Über *deine* Macht, *deine* Wahlmöglichkeiten, *deine* Verantwortung und *deine* Liebe. Wir wollen damit erreichen, dass dich niemand mehr so emotionalisieren und in die Verzweiflung treiben kann – auch nicht deine eigenen Eltern. Nicht sie, nicht deine Geschwister, nicht deine Partner:in, deine Kinder, deine Freund:innen, deine Vorgesetzten. Niemand.

Eine belastende Beziehung zu den eigenen Eltern zu haben ist, als ob du direkt neben der Autobahn leben würdest: Es ist laut, es ist stressig. Vielleicht kämpfst du noch verzweifelt gegen diese Realität an, indem du mit allen dir zur Verfügung stehenden Mitteln versuchst, den Verlauf der Autobahn zu ändern. Doch schließlich gewöhnst du dich daran, irgendwann hörst du es nicht mehr und das Sausen ist zu deinem erwachsenen Normal geworden. Dein gesamtes System, dein Geist und dein Körper,

findet mit der Dauerlärmbelastung einen Umgang und rückt den Lärm in den Hintergrund. Dort bleibt er auch – bis dich ein gelegentliches lautes Hupen daran erinnert, dass die Autos auf der Autobahn noch da sind.

Ganz ähnlich ist es mit den Nervereien oder gar Bösarbeiten deiner Eltern: Du hast dich an sie gewöhnt und schiebst deinen Ärger darüber von dir weg. So lange, bis dich jemand darauf aufmerksam macht. Zum Beispiel sagt dein Partner nach einem ersten Besuch bei deinen Eltern: »Hm, ist aber schon stressig hier! Und wenn du bei deinen Eltern bist, dann redest du auch doppelt so schnell wie sonst.« Du weißt nicht gleich, wovon er oder sie spricht. Erst dann bemerkst du, dass dir etwas zu viel wird, und bist eingeladen, zuzuhören und mit dem Lärm umzugehen.

Oder dein Körper entwickelt Symptome ob der andauernden Lärmbelastung: Du bist zunehmend gereizt und unzufrieden oder sogar erschöpft – ohne zu wissen, woher genau. Und dann nimmst du es wieder wahr. Und es irritiert dich zunehmend. Was nun?

Genau wie du haben Martin und ich auch Eltern, mit denen wir einen Umgang finden wollten und – mitunter für alle schwierige – Wege gehen mussten, die uns und ihnen unvertraut und neu waren. Dazu gehört immer auch, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Beginnst du damit, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, kann es sein, dass deine vormals heile Welt wie eine Seifenblase platzt und du hart auf dem Boden der Realität aufknallst. Anerkennen, was ist, und finden, was wirkt, sind die ersten Schritte des wirklichen Erwachsenwerdens, sind der Beginn der Entelterung.

Wir schreiben uns auf die Fahnen, weiterzumachen, jeden Tag jede Begegnung im Sinne einer Beziehung auf Augenhöhe zu gestalten und vor Fehlern und Rückschlägen nicht zurückzuschrecken. Es ist ein Weg und ein Lernen, in die Ruhe, Freude und Lebenszufriedenheit zu finden und sich an diese zu gewöhnen. Auch Stille kann irritieren, wenn sie nicht die Abwesenheit von Lärm, sondern die Anwesenheit von Frieden ist. Wir

nehmen die Irritation in Kauf, gehen weiter, gestalten weiter und stellen uns den Gesprächen, die auf uns als Eltern noch zukommen werden. Unsere Mission, unsere Vision, unser ganzes Streben ist es, den Menschen, die für uns emotional bedeutsam und wichtig sind, ein ernst zu nehmendes erwachsenes Gegenüber zu sein.

Unser Ziel ist es, dich daran zu erinnern, dass heute niemand mehr Macht über dich hat außer dir selbst. Nur du hast die Macht über deinen mentalen und emotionalen Zustand, über dein Befinden und über deine Reaktionen und Antworten. Um dahin zu gelangen, braucht es vielleicht noch ein paar Schritte auf deinem Weg. Wir möchten dir mit diesem Buch einen Wegweiser auf deiner Reise anbieten, mit dem es dir gelingen kann, die Autobahnen in deinem Gehirn umzugestalten und neue Beziehungsentscheidungen zu treffen. Diese Verantwortung ist nicht teilbar. Sie gehört dir.

Wachstum ist eine Frage der Integrität und führt uns immer ins Unbekannte. Unser Ziel ist deine Integrität – immer der Mensch zu sein, der du sein möchtest, auf den du stolz bist, wenn du abends schlafen gehst.

Wir laden dich während des Lesens immer wieder zu einer Standortbestimmung ein: Wo stehst du und wo willst du hin? Was kannst du von wem lernen? Was genau willst du verlernen? Was musst du stattdessen entwickeln? Bist du bereit für deine Selbsterziehung? Bist du bereit, dich damit anzufreunden, dass Lernen, Entwicklung, Selbsterziehung, beständiges Dranbleiben und Selbstpflege zum Leben gehören?

Wir wünschen dir auf deinem Weg Sanftmut und Wagemut und die gesunde Portion Aggression, die nicht vernichtend, sondern aufrichtend ist. Möge die Erfahrung gelingen.

Sandra & Martin

An der unsichtbaren Leine

Tochter: Keine Eltern sind perfekt, oder? Können wir uns darauf einigen?

Vater: Ja.

Tochter: Also, was glaubst du, was du falsch machst?

Wir schreiben dieses Buch in Achtung vor dem Leben selbst. Deswegen ist es uns gleich an dieser Stelle wichtig klarzustellen, was Entelterung nicht ist: Entelterung ist keine Elternabwertung oder ein giftiges Dampfablassen über Vergangenes. In dem Moment, in dem wir mit einem Finger auf unsere Eltern zeigen, stellen wir sie in die Täterecke und machen uns in diesem Moment (wieder) zu ihrem Opfer – und das schafft ungesunde Verstrickungen. Entelterung bedeutet auch nicht Kontaktabbruch. Distanzierung ist oft eine Vermeidungsstrategie, ein Nichtgestalten, keine »Entstrickung«, keine »Entwicklung« und keine *Differenzierung*, auf die wir später im Buch zu sprechen kommen.

Du wirst deine Eltern zeit deines Lebens nicht los. Du bist aus ihnen und durch sie gekommen. Dieser Tatsache entkommst du nicht. Selbst wenn sie gestorben sind, existieren sie in deiner geistigen Innenwelt weiter. Falls du nicht bei deinen leiblichen Eltern aufgewachsen bist, dann laden wir dich ein, mehrspurig zu denken: An die Eltern, aus deren Genpool du stammst, und die Eltern oder die wichtigen Bezugspersonen, die dich ins Leben hinein begleitet haben und eine emotionale Bedeutung erlangt haben – so wie es zum Beispiel Adoptiv-, Pflege- oder Großeltern tun. Diese Eltern sind unauflösbarer Bestandteil deiner Vergangenheit und deines Werdens, deiner Prägungen. *Wie* sie Teil deiner Zukunft werden, gestaltest du.

Werde also nicht deine Eltern los, sondern deine Kinderrolle. Darüber wirst du in diesem Buch lesen.

Wir wenden uns mit diesem Buch an jene erwachsenen Söhne und Töchter, die erkannt haben, dass die Beziehung so, wie sie ist, nicht mehr weitergehen kann, und die sich mit diesem Buch auf die Suche nach Alternativen gemacht haben. Benehmen sich Eltern auch heute noch unreif oder sogar scheußlich, sind sie über die Jahre nicht gewachsen und nur alt geworden statt gereift, wird dich dieses Buch einladen, eine neue Wahl zu treffen und die Beziehung zu ihnen neu zu gestalten. Gestalten beendet die Opferrolle in allen deinen Beziehungen.

Entelterung bedeutet, die eigenen Eltern (oder primären Bezugspersonen) aus der Elternrolle zu entlassen und dich selbst aus der Kinderrolle. Entelterung bedeutet unter anderem ...

- ◇ ein Gewährwerden von innerfamiliärem unangemessenem Verhalten und innerer Zustände aller Beteiligten.
- ◇ früher hilfreiche Verhaltensweisen zu erkennen und zu würdigen und sie auf ihren Nutzen in der Gegenwart zu überprüfen.
- ◇ aus einer ungesunden, hinderlichen emotionalen Verstrickung mit den eigenen Eltern, Schwiegereltern oder Geschwistern – aber auch Partner:innen und eigenen Kindern, Chefs und Chefinnen, Kolleg:innen und Freund:innen – auszusteigen.
- ◇ dein erlebtes Normal zu hinterfragen.
- ◇ Entzauberung, Enttäuschung, Desillusionierung und somit dein Ankommen in der Realität.
- ◇ die Verpflichtung zur Selbsterziehung und Selbstbeelterung.
- ◇ über dich selbst hinauszuwachsen.
- ◇ herauszufinden, wer du bist, und dich als dieser Mensch deinen Eltern zu zeigen.
- ◇ einen neuen Umgang mit den Eltern zu finden, die du hast. Egal, ob diese noch am Leben sind oder schon verstorben, ob sie bei dir ums Eck wohnen oder am anderen Ende der Welt.

- ◇ den Willen aufzubringen, etwas neues Gutes in die Welt zu bringen: dich selbst. Das liegt jenseits von dem, was du automatisch tust.
- ◇ Frieden in dir zu finden, in dir zur Ruhe zu kommen.
- ◇ dich aus inneren Dynamiken herauszuwinden, die dich auf ungute Weise an die Eltern binden und ein selbstbestimmtes Leben erschweren.

Unabhängig davon, was du erlebt hast, was deine Geschichte ist – du bist damit umgegangen, hast es überstanden, hast überlebt, hast dich angepasst, verbogen, adaptiert und hast dich mit diesem deinem Normal arrangiert. Das allein zeigt schon, dass du nicht so schnell aufgibst.

Wir schreiben dieses Buch mithilfe von konstruierten Fallbeispielen, um dich daran zu erinnern, dass du nicht allein bist, und daran, was du noch lernen und entwickeln kannst und was du verlernen darfst.

Wir schreiben dieses Buch, um dich und uns selbst an unsere Einmaligkeit zu erinnern und wie schade es wäre, wenn diese nicht gezeigt und gesehen werden würde. Mit Stolz. Von dir.

Was uns mit dir, liebe Leserin, lieber Leser, verbindet, ist die Tatsache, dass wir alle Eltern haben oder gehabt haben. Und dann gibt es Unzähliges, das uns unterscheidet: Martin und ich sind jeweils als Einzelkinder aufgewachsen. Ab jetzt wird es individuell, persönlich und einmalig. Ich auf dem Land, er in der Stadt. Er in einem Haus, ich in einer Wohnung. Ich in meiner Familie mit unserer Kultur, er in seiner mit deren Kultur. Du in deiner Familie mit wieder einer ganz eigenen Kultur.

Dein Aufwachsen, deine Familienkonstellation gibt es nur ein einziges Mal, auch wenn sich in unterschiedlichen Familien Dynamiken wiederholen und gleichen. Wir laden dich ein, die Beispiele, soweit es dir möglich ist, gedanklich für deine Situation hilfreich anzugleichen. Deinen nächsten Schritt, Alternativen zu finden, wirst du dir für deine Umstände selbst maßschneidern.

Beziehungen in der Familie

Um gesunde Beziehungen zu anderen aufbauen zu können, ist es wichtig, sich selbst gut zu kennen und zu verstehen. Wie bist du zu dem geworden, was du heute bist? Welche Grenzen hast du und woher kommen sie?

Eine Möglichkeit, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, ist die Betrachtung der fünf Stufen der kindlichen Entwicklung: Willkommensein, Verstandenwerden, Exploration, Autonomie und Sexualität. Sie prägen uns in unserer frühen Kindheit und beeinflussen unser Verhalten und unsere Beziehungen im Erwachsenenalter.

Dein Kreis, deine Grenze, dein Garten

Damit du dich enteltern kannst, musst du entschleunigen. Entschleunigung bedeutet, immer wieder innezuhalten und bei dir anzukommen, dich mit dir selbst zu befassen, dir selbst Fragen zu stellen, dich immer wieder neu auszurichten. Entelterung ist deine Entscheidung für Selbst-Bewusstheit und bewusste Gestaltung deiner Beziehungen.

Wir empfehlen dir, für deine Arbeit an dir selbst – deine Gedanken, deine Fragen und später deine Mentaloge – ein Notizbuch anzulegen und alles aufzuschreiben. Lasse dich auf die vorgeschlagenen Erforschungen deiner selbst tatsächlich ein, denn durch diese Übungen kannst du Neues erfahren:

Entelterung ist nicht etwas, das einfach nebenher passiert, sondern ein aktiver Prozess.

Um Familiendynamiken gut darstellen zu können und als Orientierungshilfe für dich sichtbar zu machen, etablieren wir an dieser Stelle den Kreis als Symbol für dein Selbst, dein gegenwärtiges inneres »Zuhause«, deine Grenzen. Der Kreis ist ab jetzt der Ort, an den du immer wieder zurückkehrst, falls du dich im Gewirr der elterlichen Erwartungen (ihre Kreise) zu verlieren drohst. Du kannst dich dann immer fragen: In wessen Kreis bin ich eigentlich unterwegs? Vielleicht hilft es dir auch, dir deinen Kreis als deinen Garten mit einem Gartenzaun und einer Gartentür vorzustellen: Ist es dein Garten, in dem du alles anpflanzt, was dir gefällt, und in dem du staunst, was auch von selbst hier wächst? Ganz ohne dein Zutun? Hat dein Garten einen Zaun? Eine Tür? Ist es deine Wohnung, dein »Raum«, der nur dir gehört und den du einrichtest, wie es dir gefällt?

Wichtig ist uns, dass du im Laufe des Lesens ein Kreisgewahrsein entwickelst – und damit experimentierst und zu beobachten beginnst, wie du selbst und deine nahen Menschen mit deinem Kreis, mit deinen Grenzen umgehen und wie du mit den Kreisen, den Grenzen, der anderen umgehst. Werde dir bewusst darüber, für wessen Garten du dich zuständig fühlst und in wessen Garten du gerade den Rasen mäht. Schließlich wollen wir dich dazu ermutigen, allen voran deinen eigenen Garten nach deinen Vorstellungen zu gestalten und zu pflegen.

So wie du einen Kreis und eine Grenze hast, haben auch alle anderen Menschen einen Kreis und eine persönliche Grenze. Damit du deinen Kreis von den Kreisen deiner Eltern oder anderen nahen Menschen unterscheiden kannst, laden wir dich ein, den Kreisen gedanklich unterschiedliche Farben zu geben. Wir schlagen vor, die Kreise von Kindern kleiner zu denken.

Das führt uns zu einem wichtigen Punkt: Beziehungen zwischen heranwachsenden Kindern und Eltern haben andere Regeln und Vorzeichen als die Beziehungen zwischen einem erwachsenen Sohn, einer erwachsenen Tochter und ihren Eltern. Wenn wir über deine Entelterung sprechen, dann gehen wir davon aus, dass ...

- ◇ dein Gehirn schon vollständig ausgereift ist und du es benutzt.
- ◇ es keine Abhängigkeiten und kein Machtgefälle zwischen dir und deinen Eltern gibt.
- ◇ du auch ohne deine Eltern leben kannst.
- ◇ du dich selbst regulieren kannst.

All das trifft auf Kinder nicht zu:

Kinder brauchen Eltern – Erwachsene haben Eltern.

Entwickle dein Kreisgefühl

Wir laden dich also gleich an dieser Stelle ein, ein Bild und ein Gefühl für dich und deinen Kreis zu entwickeln. Du wirst dich mit deinem Kreis befassen, während dir gleichzeitig bewusst ist, dass deine wichtigen, bedeutsamen, emotional nahen Menschen, deine Eltern, deine Partner:innen, deine Kinder, deine Geschwister, deine wichtigsten Freund:innen ebenso ihren Kreis haben. Sie alle haben eigene Gärten mit eigenen Zäunen.

Kreisgefühl – was ist das?

Ein Kreisgefühl zu entwickeln bedeutet, dass du ...

- ◇ in deinem Körper ankommst.
- ◇ in der Gegenwart ankommst.
- ◇ den Raum um dich bemerkst und einnimmst.
- ◇ deine Grenzen wahrnimmst.

Erfahrung: Kreisvisualisierung

Visualisierungen werden in vielen Bereichen der Psychologie genutzt. Sportler nutzen diese Technik, um sich den Ablauf ihrer Bewegungen vorzustellen, sich diese einzuprägen und zu verbessern. Es hat sich gezeigt, dass diese Form des mentalen Trainings die Leistung immens steigert. Ray Floyd, ein US-amerikanischer Profigolfer, meint sogar, dass Visualisierungen möglicherweise der wichtigste Teil des Mentaltrainings sind.

In einer Visualisierung stellst du dir etwas so detailliert vor, dass es vor deinem geistigen Auge real wird. Es geht darum, dies nicht nur zu sehen, sondern zu hören, zu riechen, zu schmecken und auf deiner Haut wahrzunehmen – also mit möglichst allen Sinnen zu erleben. Dein Gehirn kann nicht zwischen einer gut gemachten Visualisierung und der Realität unterscheiden.

Dein Weg in die Selbstbestimmung

Eigentlich sind wir längst erwachsen.

**Wir haben einen Job, eine eigene Wohnung, zahlen
Steuern, gründen womöglich eine Familie, kurz:**

**Wir stehen voll im Leben. Kaum aber treffen wir auf
unsere Eltern, werden wir gefühlt wieder zu Kindern.**

**Die Eltern-Kind-Beziehung bestimmt in diesem Fall immer
noch unser Verhalten und unser emotionales Erleben.**

**Sandra Teml und Martin Wall möchten mit ihrem Buch
daran erinnern, dass heute keiner mehr Macht über
uns hat, außer wir selbst. Sie zeigen wertvolle Werkzeuge
und Strategien, um eine »Entelterung« zu meistern und uns
aus ungesunden emotionalen Abhängigkeiten zu lösen.
Die Anpassungsstrategien, die uns seit unserer Kindheit
begleiten und uns heute in vielen Situationen behindern,
können wir damit hinter uns lassen. So können wir endlich
authentisch sein und unser eigenes integriertes Selbst leben.**



WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-9014-7



www.gu.de