

Psychologie Thema: Elternbeziehung

Auf dem Teppich bleiben

Viele Menschen leben nach Regeln, die sie nicht selbst gewählt haben; die aus der Kindheit stammen und die sie nie in Frage gestellt wurden. Wie sich biografische Grenzen überwinden lassen.

Von Brigitte Böttner

„Wir sind unseren Eltern nichts schuldig.“ Gleich zum Auftakt ihres Buches präsentiert die Autorin ihre These. Und hat damit den ersten Punkt, weil sich Neugier regt. „Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ihren Eltern gegenüber immer wieder ein schlechtes Gewissen haben“, die sie etwa häufig besuchen, weil sich die andere Seite das wünscht, könnte dieser Ratgeber eine aufschlussreiche Lektüre sein, so Anke Precht. Und außerdem für Entlastung sorgen. Die Autorin verspricht Unterstützung, wenn wir uns jetzt „pragmatisch und ohne Emotionen“ der „emotionalsten Verbindung der Welt“ nähern und sie in den Blick nehmen.

Dabei hilft das Bild vom Lebens-teppich: Jede kann schon heute auf ein langes Stück Webarbeit zurückblicken, verschiedene Muster, die zu einzelnen Lebzeiten entstanden sind. Manche ziehen sich durch, andere enden unvermittelt und ein neuer Abschnitt beginnt. Der Faden wechselt die Farbe, mitunter sogar das Material, aus grobem Leinen wird feines Bändchengarn, dazwischen ein paar Reihen mit Angora, dann robuste Baumwolle ... Ein Bild und Symbol, mit dem sich für einen Rückblick auf die Vergangenheit gut arbeiten lässt. Denn der Teppich, in seiner aktuellen Länge und Breite, ist da und bleibt. Offen ist, wie wir ihn weiterknüpfen, gestalten.

Verantwortung übernehmen für das eigene Lebenswerk

Immer wieder verwendet Precht das Bild vom Teppich: „Wir beschäftigen und intensiv mit den Menschen, die die ersten Reihen gewebt haben“, mit den Eltern. Den Menschen, die uns das Leben geschenkt haben. „Gleichzeitig sind sie vielleicht die Menschen, die Sie am meisten verletzt



Foto: Adobe Stock

haben.“ Selten vorsätzlich, eher wider besseres Wissen und Vermögen.

„Nun sind Sie erwachsen und fragen sich wie viele andere Menschen: Warum machen uns gerade die Eltern unser Leben lang so viel Stress?“ Wo wir doch den größten Teil unseres Lebens nicht im Kinderzimmer verbringen, sondern in den eigenen vier Wänden und mit Menschen, die wir uns selbst aussuchen. Was sind schon zwanzig Jahre Elternhaus gegen sechzig weitere Jahre danach? Schon hier wird deutlich, worum es in diesem Buch geht: um Muster und Farben, die wir selbst unbewusst weiterknüpfen, um Material und Anordnung, die wir fraglos übernehmen und damit weitermachen. Es gilt, wahrzunehmen, was wir von früher übernehmen und fortführen — und warum.

Die Methode des Betrachtens und Erinnerns zeigt, worum es dabei nicht geht, nämlich um Schuldzuweisungen, offene Rechnungen, Ressentiments oder Elternbashing — und das womöglich auf den letzten gemeinsamen Metern. Sondern darum, Verantwortung zu übernehmen für die weiteren Abschnitte des Teppichs, für die künftigen Farben und Muster, für das eigene Lebenswerk. Ein weiteres mögliches Missverständnis: Es geht

Von Kindesbeinen an sammeln wir Erfahrungen. Als Erwachsene können wir entscheiden, was wir daraus machen.

auch nicht um ein weiteres Modul in Selbstoptimierung.

Anke Precht, die in Offenburg lebt und in eigener Praxis psychologische Begleitung und Coaching anbietet, kennt sich auch mit Sportpsychologie und Resilienz aus — und das passt gut zur Beschäftigung mit den eigenen Wurzeln und ihren Ausläufern, um die es in Eltern-Kind(er)-Beziehungen geht. Sie geleitet die Leserin durch die Phasen der frühen und mittleren Kindheit über die Pubertät bis hin zur Ablösung vom Elternhaus und den Banden der Herkunftsfamilie: mit ihren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen, Befriedigung und Versagung. Precht erläutert die Zusammenhänge von frühen und wiederholten Erfahrungen und Persönlichkeitsentwicklung, so dass sich im besten Fall nachverfolgen lässt, wie wir wurden, was wir sind. Was uns vielleicht von klein auf geprägt hat und bis heute in uns weiterwirkt — und selbstredend auch nach außen.

Wer es über die zweihundert Seiten bis zum Kapitel „Was Eltern von ihren Kindern erwarten dürfen — und was nicht“ geschafft hat, wird überdies belohnt: mit Hinweisen, wie es gelingen kann, selbst eine gute Mutter, ein guter Vater zu sein.



Anke Precht, „Wir sind unseren Eltern nichts schuldig! Plädoyer für ein selbstbestimmtes Leben“, G&U Verlag, München 2026, 284 Seiten, 24 Euro