

Psychologin bricht mit Tabu – „Kinder müssen ihren Eltern nichts zurückzahlen“



Von **Jette Moche**
Redakteurin Nachrichten & Gesellschaft

Stand: 07:53 Uhr | Lesedauer: 8 Minuten



Quelle: Oliver Rossi/Getty Images

Viele Erwachsene hoffen noch immer auf die Anerkennung, die ihnen als Kind gefehlt hat. Psychologin Anke Precht erklärt, warum Schuldgefühle aus alten Familienmustern entstehen – und wie man sich davon löst.



Klicken Sie hier, um sich Artikel von WELT in der Google-Suche bevorzugt anzeigen zu lassen.

JETZT AKTIVIEREN

MEHR ERFAHREN

P sychologin Anke Precht stellt die moralische Vorstellung infrage, dass erwachsene Kinder ihren Eltern etwas schulden. Während Dankbarkeit, Liebe und Hilfe für die Dreifach-Mutter freiwillig sind, besteht eine Pflicht hingegen zur Verantwortung für das eigene Leben, so die These der 56-Jährigen. In ihrem Buch „Wir sind unseren Eltern nichts schuldig“ beschreibt Precht, warum viele Erwachsene noch Jahrzehnte nach dem Auszug aus dem Elternhaus unter Schuldgefühlen leiden und wie emotionale Ablösung gelingen kann.

WELT: Frau Precht, warum fällt es vielen Erwachsenen so schwer, sich von ihren Eltern zu lösen?

Anke Precht: Erwachsene hängen oft deshalb innerlich an ihren Eltern fest, weil sie noch immer auf etwas warten, das in der Kindheit gefehlt hat: Anerkennung oder Wertschätzung. Sie hoffen, dass doch noch ein Satz, eine Geste oder ein Moment kommt, der die alte Verletzung heilt. Genau diese Erwartung bindet sie weiter an die Eltern – auch dann, wenn sie längst selbstständig leben. Loslassen beginnt erst, wenn man aufhört, die Vergangenheit nachträglich reparieren zu wollen.

WELT: Erleben Sie das häufig in Ihrer Praxis?

Precht: Ja, sehr häufig. Kinder sind oft bereit, fast alles zu tun, um die alten Wunden zu heilen. Gleichzeitig ist ihnen meist gar nicht bewusst, wonach sie eigentlich suchen: die Bestätigung, erwünscht zu sein, geliebt zu werden, Papas Stolz, Mamas Vertrauen.

WELT: Sind das vor allem die Erwachsenen, die dreimal pro Woche bei ihren Eltern anrufen und mit Mitte dreißig noch gemeinsam Urlaub machen?

Precht: Nicht unbedingt. Entscheidend ist nicht, wie oft jemand Kontakt zu den Eltern hat. Unerfüllte kindliche Bedürfnisse können dazu führen, dass Erwachsene besonders viel Nähe suchen — oder den Kontakt gerade vermeiden, weil die Beziehung schmerzhaft Themen berührt. Viel und wenig Kontakt können also Ausdruck derselben ungelösten Bindung sein. Entspannt ist das Verhältnis eher dann, wenn Eltern und erwachsene Kinder einander mit ihren Eigenheiten begegnen können: manchmal schön, manchmal anstrengend, aber grundsätzlich in Ordnung.

”

WER AUS SCHULD HANDELT, FÜHRT INNERLICH EINE RECHNUNG. DOCH WANN IST DIESE BEGLICHEN?

ANKE PRECHT ,
Psychologin

WELT: Der Titel Ihres Buches lautet: „Wir sind unseren Eltern nicht schuldig“. Das klingt provokant. Ist das eine psychologische Erkenntnis oder ein bewusster Bruch mit einem gesellschaftlichen Ideal?

Precht: Das ist ein Bruch mit einem gesellschaftlichen Ideal. Viele Eltern bedienen — offen oder indirekt — die Vorstellung, Kinder müssten später etwas zurückgeben: durch Sätze wie „Ich war immer für dich da“ oder durch Vergleiche mit anderen Kindern, die sich angeblich vorbildlich kümmern. Diese Schuldlogik ist tief verankert; viele halten es für selbstverständlich, den Eltern etwas zu schulden. Entscheidend ist aber, wie weit dieses „Dasein für die Eltern“ gehen soll. Solche Erwartungen sind kulturell geprägt – nicht naturgegeben.

Anke Precht praktiziert als Psychologin in Offenburg

Quelle: Markus Dietze

WELT: Was genau ist an dem Gedanken, den Eltern etwas schuldig zu sein, problematisch?

Precht: Die Motivation ist das Problem. Wer aus Schuld handelt, führt innerlich eine Rechnung. Doch wann ist diese beglichen? Wir haben von unseren Eltern etwas erhalten, das unbezahlbar ist – nämlich das Leben. Damit stehen Kinder aber in einer Schuld, die nie vollständig zurückgezahlt werden kann.

WELT: Das hört sich nach einem enormen Gefälle an.

Precht: Absolut. Eine Seite kann immer mehr erwarten, die andere Seite hat das Gefühl, niemals genug leisten zu können. Früher oder später entstehen Frustration, Wut und das Gefühl, ausgenutzt zu werden. Solche Dynamiken vergiften Beziehungen.

WELT: Aber gibt es nicht trotzdem eine Verantwortung gegenüber den Eltern?

Precht: Natürlich, aber die gilt es von Schuld zu unterscheiden. Es gibt eine Basisverantwortung, wenn Eltern beispielsweise Formulare nicht mehr ausfüllen können, dass Kinder dann unterstützen. Genauso selbstverständlich wäre es auch, wenn Großeltern bei der Betreuung ihrer Enkel einspringen, weil die Eltern beruflich nicht können.

WELT: Das hat aber nichts mit Zurückzahlen zu tun, sagen Sie.

Precht: Genau, es geht um Zusammenhalt und Loyalität innerhalb einer Gemeinschaft. In einer gesunden Familie unterstützt die stärkere Person die schwächere, wenn diese Hilfe braucht.

WELT: Warum fällt es Erwachsenen so schwer, über Themen wie Pflege, Altwerden und familiäre Verpflichtungen offen zu sprechen?

Precht: Schon der Satz „Ich möchte mich später nicht um dich kümmern“ ist ein Tabubruch. Wer seine Eltern gepflegt hat, geht oft selbstverständlich davon aus, dass die eigenen Kinder es später genauso machen werden. Dabei zeigen gesellschaftliche Entwicklungen, dass sich solche Normen verändern. Es hat lange gedauert, bis akzeptiert wurde, dass Menschen, die ihre Eltern in einem Pflegeheim begleiten, statt selbst zu pflegen, keine egoistischen Unmenschen sind.

WELT: Welche Anzeichen lassen darauf schließen, dass sich ein Erwachsener seinen Eltern gegenüber noch immer wie ein Kind fühlt?

Precht: Typisch ist, wenn Erwachsene auf elterliche Bemerkungen nicht souverän, sondern trotzig, gekränkt oder übermäßig emotional reagieren. Fragt der Vater etwa: „Bist du immer noch nicht befördert worden?“, müsste eine erwachsene Antwort nicht verletzt oder anklagend sein, sondern klar abgrenzend: „Das ist nicht mein Ziel.“ Kindlich ist es dort, wo alte Muster wie Trotz, Kränkung, Scham oder der Wunsch nach Anerkennung die Reaktion bestimmen.

WELT: Aber muss man an der Stelle nicht auch die Rolle der Eltern kritisch hinterfragen?

Precht: Natürlich muss man auch die Eltern sehen. Eine verletzende Frage kann absichtlich gestellt worden sein – oder aus Stolz, Interesse oder eigenen Wertvorstellungen heraus. Gleichzeitig kann ein erwachsenes Kind eine harmlose Frage als Angriff erleben, weil sie früher mit Druck verbunden war. Genau deshalb entstehen Missverständnisse. Entscheidend ist, dass beide Seiten aussprechen, was sie verletzt oder stört. Wenn Kinder ihren Eltern klar sagen können: „Das ist mir unangenehm, bitte lass das“, und Eltern akzeptieren das, entsteht ein Verhältnis auf Augenhöhe.

WELT: Wie zeigt es sich im Alltag, wenn Erwachsene sich mit Schuldgefühlen (<https://www.welt.de/gesundheit/article6a703f9fef632fe6ede6924c/psychologie-warum-eltern-sich-staendig-schuldig-fuehlen-und-was-wirklich-dagegen-hilft.html>) plagen?

Precht: Menschen, die sich ständig schuldig fühlen, tragen dieses Muster oft weit über die Herkunftsfamilie hinaus. Sie machen sich Vorwürfe, weil sie vor dem Urlaub vergessen haben, einer Kollegin etwas mitzuteilen. Sie fühlen sich ihren Kindern gegenüber schuldig, wenn diese einmal unglücklich sind oder das Pausenbrot nicht mögen. Wenn jemand mit einem solchen Thema zu mir kommt, schaue ich immer auf die Beziehung zu den Eltern. Das Gefühl von Schuld hat dort fast immer ihren Ursprung.

”

SIE HALTEN IHRE SCHULDGEFÜHLE FÜR EINEN TEIL IHRER PERSÖNLICHKEIT UND MERKEN NICHT, DASS DAHINTER OFT EINE UNERFÜLLTE SEHNSUCHT STECKT

ANKE PRECHT ,
Psychologin

WELT: Wie zeigt sich das im Verhalten der Betroffenen?

Precht: Diese Menschen versuchen, überall alles richtig zu machen. Sie suchen Anerkennung, Zustimmung und Bestätigung bei allen möglichen Leuten. Oder sind demonstrativ unangepasst oder übertrieben abgegrenzt. Dabei geht es aber eigentlich um die Sehnsucht nach einer Verbindung, die sich gut, sicher und anerkennend anfühlt. In manchen Familien ist eine solche Verbindung möglich. In anderen leider nicht. Dann gilt es loszulassen, um das Gefühl von Verbindung anderswo finden und spüren zu können.

WELT: Es klingt wahnsinnig anstrengend, diese Verbindung immer wieder neu zu suchen.

Precht: Das ist es. Das Tragische dabei ist, dass vielen Menschen dieser Zusammenhang gar nicht bewusst ist. Sie halten ihre Schuldgefühle für einen Teil ihrer Persönlichkeit und merken nicht, dass dahinter oft eine unerfüllte Sehnsucht steckt. Die Hoffnung, irgendwann doch noch die Anerkennung von den Eltern zu bekommen, die sie sich als Kind bereits gewünscht haben. Der Weg zur Heilung besteht häufig darin zu akzeptieren, dass es das in der Familie nicht gibt. Um es an anderer Stelle finden zu können.

WELT: Was bedeutet das konkret für Familien?

Precht: Loslassen bedeutet nicht, die Eltern abzuschreiben oder den Kontakt abubrechen. Es bedeutet, aufzuhören, sich zu wünschen, die Vergangenheit wäre anders gewesen. Wer Frieden findet, kann plötzlich Wertschätzung an ganz anderer Stelle annehmen – auch weil die Person nicht in diesem Zustand des Brauchens ist.

WELT: Woher kann diese plötzliche Anerkennung dann kommen?

Precht: Diese Anerkennung kann von überallher kommen. Das können ganz kleine, alltägliche Momente sein: Jemand sagt nach einem gemeinsamen Mittagessen: „Es war schön, Zeit mit dir zu verbringen.“ Ein Freund bedankt sich für ein gutes Gespräch. Eine Kollegin freut sich über Unterstützung. Solche Gesten sind oft längst da – wir nehmen sie nur nicht wahr, solange wir innerlich noch an einer anderen Stelle auf Anerkennung warten.

WELT: Sie schreiben in Ihrem Buch, dass allen Eltern irgendwann einmal das Herz gebrochen werden müsse. Eine harte Aussage. Warum halten Sie das für notwendig?

Precht: Eltern müssen irgendwann akzeptieren, dass sie das Leben ihrer Kinder nicht länger kontrollieren können. Natürlich haben sie bestimmte Vorstellungen von Bildungswegen und Lebensentwürfen. Aber irgendwann kommt der Punkt, an dem sie erkennen müssen: Dieses Kind wird sein eigenes Leben führen. Auch wenn das Loslassen wehtut, ist es wichtig, dass das Kind freigelassen wird.

WELT: Was entsteht daraus?

Precht: Freiheit. Wenn Eltern akzeptieren, dass ihre Kinder andere Entscheidungen treffen werden, als sie selbst getroffen hätten, können die Kinder wirklich erwachsen werden. So müssen sie dann auch nicht mehr die Erwartungen ihrer Eltern erfüllen. Sie kommen dann freiwillig und gerne zurück.

WELT: Weil sie nicht mehr müssen?

Precht: Genau. Wenn Kinder nicht mehr mit dem Gefühl zurückkommen, es zu müssen oder sich beweisen zu müssen, begegnen sie ihren Eltern anders. Plötzlich sitzt nicht mehr der „gescheiterte Rechtsanwalt“ am Tisch, der eigentlich etwas anderes hätte werden sollen, sondern ein erwachsener Mensch mit seinem eigenen Weg.

WELT: Wenn jeder seinen eigenen Weg geht und traditionelle Erwartungen hinterfragt werden, besteht dann nicht die Gefahr, dass familiäre Bindungen schwächer werden?

Precht: Vorübergehend vielleicht, aber Traditionen, die zu den Menschen passen und mit guten Erinnerungen verbunden sind, bleiben oft bestehen. Vielleicht verändert sich das Essen zu Weihnachten, aber das Zusammenkommen am Feiertag, wenn es dann in guter Erinnerung geblieben ist, bleibt bestehen. Widerstand entsteht meist, wenn man etwas nur tut, weil man es tun muss – oder glaubt, es zu müssen.