

FESTHALTEN?

Loslassen!

Egal wie alt man ist – mit seinen Eltern ist man fest verstrickt. Aber warum fühlen wir uns in dieser Verbindung oft so ohnmächtig? Unter welchen Voraussetzungen gelingt überhaupt EINE GESUNDE ABLÖSUNG? Wir nehmen mit den Expertinnen Sandra Konrad und Linda Syllaba die wohl komplizierteste Beziehung unseres Lebens unter die Lupe!

Es gilt als die schwierigste Aufgabe in unserem Leben: die emotionale Abnabelung von den eigenen Eltern. Viele Menschen sind noch unbewusst verstrickt mit ihnen, fühlen sich ohnmächtig und haben Schuldgefühle. Warum? Weil sie ihrem Elternhaus zu viel Macht geben und mit dem Denken und Fühlen noch sehr um ihre Mutter und/oder ihren Vater kreisen. Wir wollen herausfinden, welche Auswirkungen diese Abhängigkeit mit sich bringt und was es bedeutet, erwachsen zu sein. Wie können wir uns von der ersten und wichtigsten Verbindung unseres Lebens emanzipieren?

Worauf es dabei ankommt, wissen die Hamburger Psychologin Sandra Konrad und Family-Coach Linda Syllaba aus Niederösterreich. Konrad beschreibt in ihrem neuen Buch „Nicht ohne meine Eltern“ (Piper, € 24,-), wie wir uns gesund und glücklich lösen können. Die gute Nachricht gleich vorab: Eine emotionale Unabhängigkeit

verbessert all unsere Beziehungen. Vor allem die zu unseren Eltern!

NOCH NICHT ABGELÖST? DIE SYMPTOME!

„Wir halten uns an die Erwartungen unserer Eltern, auch wenn uns diese unglücklich machen“, beschreibt Konrad, wie sich eine fehlende oder mangelhafte Ablösung zeigen kann. Oder: „Wir rebellieren gegen alles, was von den Eltern kommt. Manche Menschen können nicht aufhören, sich ihre Erzeuger so zu wünschen, wie sie nie waren, und sind dadurch ständig enttäuscht. Auch starke Schuldgefühle oder scheinbar unlösbare Konflikte können auf mangelnder Ablösung basieren.“ Wir fühlen uns dadurch ausgeliefert und machtlos, weil unsere kindlichen Anteile und Opfergefühle unser Leben bestimmen. Konrad: „Eine unvollständige Abnabelung wirkt sich negativ auf unser gesamtes Leben und all unsere Beziehungen aus.“

WIE GEHT EMOTIONALE ABNABELUNG?

Dieser herausfordernde Prozess kann sich durch unser ganzes Erwachsenenleben ziehen. Los geht's bei der Geburt mit der körperlichen Trennung. „Die emotionale Abnabelung hat aber nichts mit den Meilensteinen der erwachsenen Ablösung wie etwa dem Auszug aus dem Elternhaus oder der ersten Liebesbeziehung zu tun“, betont Konrad. Ja, die emotionale Abnabelung ist eine der wichtigsten Aufgaben unseres Lebens, und nur wenn sie gelingt, können wir ein selbstbestimmtes Leben führen. „Wer die eigenen Bedürfnisse und Grenzen kenne, sie ernst nimmt und insgesamt gut für sich sorgen kann, gilt als emotional abgenabelt“, definiert Expertin Konrad. „Das bedeutet aber nicht, die Eltern weniger zu lieben, sich von ihnen zu entfremden oder gar den Kontakt mit ihnen abzubrechen.“ Im Gegenteil! Es heiße, eine reife Eltern-Kind-Beziehung auf Augenhöhe führen zu können, so Konrad. Dazu betont Family-Coach Linda Syllaba: „Liebe darf bleiben! Alles andere darf gehen.“ Wichtig dabei: „Wir müssen nichts für sie tun, nichts wie sie und auch nicht statt ihnen. Und einander trotzdem lieben.“

WANN IST MAN ERWACHSEN?

„Wenn wir so reif sind, dass wir auch in engen Beziehungen unser stabiles Selbst behalten und uns dabei nicht verlieren“, erklärt Sandra Konrad das Konzept der Selbstdifferenzierung, das mit dem Erwachsensein vorherrschen sollte. Jemand, der emotional erwachsen ist, hält es aus, wenn das Gegenüber andere Meinungen oder Bedürfnisse hat, ohne sich dadurch zurückgewiesen oder bedroht zu fühlen. „Jede:r findet seinen oder ihren eigenen Weg. Und der muss nicht so sein, wie die Eltern glauben, dass es für die Kinder richtig wäre“, ergänzt Linda Syllaba.

WIE KÖNNEN WIR UNS SELBST BEELTERN?

Wer emotional abgenabelt ist, kann sich selbst so behandeln, wie man es sich immer von den eigenen Eltern gewünscht hätte. Dazu gehört auch, alte Verletzungen zu erkennen, zu betrauern und zu versorgen, beschreibt Konrad. Außerdem: „Der achtsame, liebevolle Umgang mit sich selbst ist für viele Menschen eine ganz neue Erfahrung, die heilsam und stärkend wirkt.“ Denn das Schöne am Erwachsensein ist, dass wir der Vergangenheit nicht mehr ausgeliefert sind, sondern die Gegenwart gestalten können, bringt es Konrad auf den Punkt.

WIE SIEHT EIN REIFER BLICK AUF DIE ELTERN-BEZIEHUNG AUS?

Dabei kommt es darauf an, sie in möglichst vielen Facetten wahrzunehmen. Wie das konkret klappt, beschreibt Konrad so: „Durch einen umfassenderen Blick auf ihre Vergangenheit lernen wir sie neu kennen – nicht durch das Verleugnen ihrer Fehler, sondern durch das Einordnen in den Möglichkeiten, die sie selbst als Eltern hatten. Es geht darum, sie weder zu idealisieren noch zu dämonisieren. Sie sind Sterbliche mit eigenen Wunden und Fehlern.“

WIE SOLLEN ELTERN IHRE KINDER SUPPORTEN?

Eines gleich vorweg: „Je abgelöster und reifer die Eltern sind, desto eher können sie ihre Kinder in ihrer Autonomieentwicklung unterstützen“, sagt Konrad. „Gute Eltern geben ihren Kindern Wurzeln und Flügel, sie vertrauen ihnen und stärken damit ihr Selbstvertrauen.“ Dazu Syllaba: „Manchmal müssen wir unseren Kindern auch etwas zumuten, wenn sie nicht von allein ihre Komfortzone verlassen wollen. ‚Ich glaube an dich‘, das sollte der Tenor sein.“

GIBT ES AUSWIRKUNGEN AUF PARTNERSCHAFTEN?

Je unabgelöster wir sind, desto schwieriger gestaltet sich die Partnerwahl,

weiß die deutsche Autorin. Ein Beispiel: „Um die Eltern nicht verlassen oder enttäuschen zu müssen, bleiben manche entweder Single oder sie wählen unbewusst immer Menschen, die für sie unerreichbar sind, mit denen sie keine ernsthafte Beziehung eingehen können.“ Außerdem komme es zu einer Loyalitätsverschiebung. „Neue Partner:innen der Kinder werden in Familien mit unabgelösten Kindern oft abgelehnt, wenn sie alte Regeln und Gesetze infrage stellen“, erzählt Konrad aus ihrer Praxiserfahrung.

KÖNNEN ELTERN DAS LOSLASSEN VERHINDERN?

Eltern können die eigene Ablösung erschweren, aber nicht verhindern, beruhigt Konrad. „Diese Form der übertriebenen Liebe tut allen Beteiligten nicht gut. Jeder darf und muss sein Leben selbst gestalten. Kinder sind nicht dafür zuständig, die eigene Leere zu füllen“, gibt Syllaba außerdem zu bedenken. Das kann im schlimmsten Fall dazu führen, dass Kinder den Kontakt abbrechen, um sich aus der ungewollten Umklammerung zu befreien, erklärt Konrad. Und sie betont abschließend: „Das Allerwichtigste bei der Abnabelung von den Eltern ist allerdings nicht die neu gestaltete Beziehung zu den Eltern, sondern die liebevolle Beziehung zu uns selbst.“

ANGELIKA STROBL ■



LINDA SYLLABA
Lifecoach für Partnerschaft, Familie und Beruf. Die Expertin lebt in Korneuburg. beziehungshaus.at



SANDRA KONRAD
Psychologin und Autorin, arbeitet als Einzel-, Paar- und Familientherapeutin in Hamburg. paar-und-familientherapie.de