ANDREAS SALCHER

Der verletzte Mensch

GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Es fängt immer klein an. Natürlich führt nicht jede einzelne Unachtsamkeit, jede Benachteiligung, jedes Vorurteil, jede Ungerechtigkeit zu einer Verletzung. Wir sterben auch nicht gleich, wenn wir uns in den Finger schneiden und ein bisschen bluten. Es ist der Mechanismus, der dahintersteckt, der uns zu Tätern und zu Opfern macht. Als Opfer leiden wir, wenn jemand immer wieder unseren wunden Punkt trifft. Als Täter fügen wir jemandem wie mit einer Tätowiernadel hunderte winzige Verletzungen zu, die in der Summe dann zum Beispiel das Tattoo eines Versagers ergeben. Tattoos auf der Haut lassen sich nicht einfach abwaschen. Tattoos auf der Seele prägen häufig Lebenswege von Menschen. Einfühlsam und ohne Scheu vor Tabus entfaltet Andreas Salcher eine Landkarte der verborgenen Verletzungen und fragt: Was unterscheidet Menschen, die an ihren Wunden zerbrechen, von jenen, die sogar daran wachsen? Wie können wir verhindern, dass die Angst vor weiteren Verletzungen unsere Sehnsucht nach Liebe erstickt?

»Mit seinem aktuellen Wissen über den menschlichen Zustand, untermauert von Langzeitstudien, erforscht Salcher mit Einfühlsamkeit die Wunden, die sich die Menschheit selbst zugefügt hat und findet Lösungen, diese zu heilen. Der Weg zum ›Erkenne dich selbst‹ ist noch weit, doch mit dem Buch ›Der verletzte Mensch‹ hat Salcher einen großartigen Anfang gemacht.«

Mihaly Csikszentmihalyi, Entdecker des »flow«
und führender Glücksforscher

Autor

Dr. Andreas Salcher, 1960 in Wien geboren, studierte Betriebswirtschaft und absolvierte ein »Executive Program« an der Harvard-Universität. 1987 wurde er zum jüngsten Mitglied des Wiener Landtags gewählt, dem er insgesamt zwölf Jahre angehörte. Er ist Mitbegründer der ersten österreichischen Schule für besonders Begabte und initiierte 2007 das globale Bildungsprojekt »The Curriculum Project – Creating the School of Tomorrow«. Sein Bestseller »Der talentierte Schüler und seine Feinde« hatte eine breite öffentliche Debatte über den Umgang mit den Talenten im Schulsystem ausgelöst.

Im Goldmann Verlag ist von Andreas Salcher außerdem erschienen:

Der talentierte Schüler und seine Feinde (15655)

Andreas Salcher

Der verletzte Mensch

An Verletzungen wachsen statt zerbrechen

GOLDMANN

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage
Taschenbuchausgabe Dezember 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © der Originalausgabe 2009 by Ecowin Verlag, Salzburg
Lektorat: Dr. Arnold Klaffenböck
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
KF · Herstellung: Str.
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-15697-9

www.goldmann-verlag.de

Gewidmet zwei starken Frauen,
die trotz schwerer Prüfungen im Leben
ihre Liebesfähigkeit und ihre Lebensfreude
nie verloren haben –
meiner Mutter Eva und meiner Großmutter Maria

Leserhinweis

Um die Lesbarkeit des Buches zu verbessern, wurde darauf verzichtet, neben der männlichen auch die weibliche Form anzuführen, die gedanklich selbstverständlich immer mit einzubeziehen ist. Für alle im Buch abgekürzt verwendeten Namen, die auf Wunsch der Betroffenen anonymisiert wurden, liegen dem Verfasser autorisierte Gesprächsprotokolle vor. Die besten Geschichten schreibt das Leben. So nicht ausdrücklich anders darauf hingewiesen, sind alle Fallbeispiele in diesem Buch wahr.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Mihaly Csikszentmihalyi 9

Gefahrenzonen 11

Einleitung und Orientierung 13

Die Landkarte unserer verborgenen Verletzungen – wie viel ein einziges Wort zerstören kann 17

Am Anfang war die Angst – wie sehr die ersten Verletzungen unser Leben prägen 37

Tatort Schule – wo mit Gleichgültigkeit und Kälte Kinderseelen zerbrochen werden 53

Die Kränkung – warum wir Vertrauensbruch, Verrat und Demütigung so schwer verzeihen können . . 69

Von Löwenmüttern und Leitwölfen – wie Frauen und Männer unterschiedlich mit Verletzungen umgehen . . . 89

Der Kampf ums Kind – wie Kinder beim Streit ums Sorgerecht zerrissen werden 109

Die Ausgrenzung – wie wir die Alten erst vom Mittagstisch und dann aus unserem Leben verbannen . . 125

Täuschungen und Illusionen – was Seminare, Do-it-yourself-Heilslehren und Reisen wirklich bringen 141

Sieger und Verlierer 155

Vom Schmerz des Waisenkindes zum Triumph des Helden – was wir von „Star Wars“ und Harry Potter für unser eigenes Leben lernen können 157

Der Schlüssel – warum in unserer tiefsten Verletzung unser größtes Talent verborgen ist 173

Die Fakten der Wissenschaft – Langzeitstudien zeigen, welche Schutzfaktoren Menschen dabei helfen, auch die schmerzhaftesten Prüfungen des Lebens zu bewältigen 195

Die „Schule des Herzens“ 213

Einführung 215

Die Weisheit des Mönchs – warum für den Benediktiner David Steindl-Rast der Weg zum Herzen über die Dankbarkeit, die Zeit für das Wichtige und das Mitgefühl führt 221

Die Lehren des Glücksforschers Mihaly Csikszentmihalyi – was wir gemeinsam mit unseren Kindern über Freude, *flow* und Sinn lernen können . . . 233

Der Mut des Visionärs – wie Bill Strickland mit Orchideen, Jazz und einer Handvoll Lehm aus Drogendealern Menschen mit Hochschulabschluss macht 245

Die Macht der Vergebung – wie wir uns mit uns selbst und der Welt versöhnen können 257

Persönliches und Dank des Autors 273

Vorwort

Die Menschheit ist am besten Wege, sich in ihrer eigenen Komplexität und Machtgier zu verlieren und läuft damit Gefahr, nicht mehr wie andere Organismen zu funktionieren. Sehr viel hängt von unserem Handeln ab. Dies führt unter anderem dazu, dass ganze Pflanzen- und Tierarten durch Entscheidungen, die aus Ignoranz und Gier getroffen werden, verschwinden. Wenn wir uns weiterhin so rücksichtslos verhalten, wird uns buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen – und damit auch die Menschheit ausgelöscht werden.

Um in Zukunft wegweisende Entscheidungen treffen zu können, müssen wir mehr über uns selbst erfahren, um jene Fehler zu erkennen, die uns und die Welt, in der wir leben, zerstören. Wir sollten uns auf unsere Stärken besinnen, die es uns ermöglichen, eine bessere Welt zu schaffen – eine Welt und ein Leben, das dem enormen Potenzial der Menschheit entspricht. Sibylle von Delphi hat schon vor vielen Jahrhunderten den Menschen gesagt: „Erkenne dich selbst, denn die Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zu einem guten Leben.“ Die Menschen im dritten Millennium sind den alten Griechen in einigen Dingen sehr ähnlich, in vielen Dingen aber grundlegend verschieden. Um uns in der heutigen Zeit selbst erkennen zu können, müssen wir unseren Lebensstil im Lichte der Weisheiten der vorhergegangenen Jahrhunderte neu überdenken.

Das neue Buch von Andreas Salcher hilft uns bei der Auseinandersetzung mit der inneren Persönlichkeit und

ist eine Reise zur persönlichen Selbsterkenntnis. Mit seinem aktuellen Wissen über den menschlichen Zustand, untermauert von Langzeitstudien, erforscht Salcher mit viel Einfühlsamkeit die Wunden, die sich die Menschheit selbst zugefügt hat und findet auch Lösungen, diese zu heilen. Der Weg zum „Erkenne dich selbst“ ist noch weit, doch mit dem Buch „Der verletzte Mensch“ hat Andreas Salcher einen großartigen Anfang gemacht.

Mihaly Csikszentmihalyi

Gefahrenzonen

Vom verletzten Menschen zur „Schule des Herzens“

Einleitung und Orientierung

Bei den vielen Gesprächen, die ich mit Freunden über die Idee zu diesem Buch geführt habe, spürte ich viel Neugierde und Ermutigung, mich diesem Thema zu widmen. Immer kam aber auch der deutliche Hinweis meiner Gesprächspartner, dass sie zwar einen Katalog menschlicher Verletzungen für sehr wichtig halten und interessant finden würden, aber mindestens so sehr würden sich alle Leserinnen und Leser klare Hinweise erwarten, wie sie mit ihren Verletzungen konkret umgehen sollten. Daher das Wichtigste gleich am Anfang: Der verletzte Mensch beginnt mit subtilen Verletzungen – die „Schule des Herzens“ beginnt mit Wachsamkeit.

Der erste Teil dieses Buches soll einige „Gefahrenzonen“ aufzeigen, in denen Menschen verletzt werden können. Diese beginnen mit der Geburt, setzen sich dann in der Kindheit, in der Schule und am Arbeitsplatz fort. Liebe, Kränkungen, Trennungen und der Kampf um die gemeinsamen Kinder können zu schweren Verletzungen führen. Was wir mit dem Abschieben und der Demütigung der Alten in unserer Gesellschaft verursachen, merken wir oft erst, wenn wir davon durch unsere Eltern betroffen sind. In manchen Geschichten werden Sie sich wiederfinden, manche werden Ihnen völlig fremd sein. Das Ausmaß möglicher Verletzungen und die Stadien der Schmerzen sind unvorstellbar. Nie hätte ich mir gedacht, wie viele tiefe seelische Verletzungen es selbst in meinem unmittelbaren Freundeskreis gibt. Und wie sehr diese den Lebensweg meiner Freunde beeinflusst haben.

Am Anfang von Verletzungen stehen die kleinen Unachtsamkeiten.

Das Vorurteil: Du wirst es nicht schaffen. Du bist einfach zu dumm. Du bist ein Versager. Mit jeder Wiederholung dieses Vorurteils verfestigt es sich und wird zu einer Verurteilung eines Unschuldigen.

Der Vergleich: In den ersten Lebensmonaten lieben fast alle Eltern ihre Kinder vorbehaltlos. Dann kommt die Zeit des Vergleichens. Welches Kind läuft zuerst? Welches Kind spricht zuerst? Welches Kind ist schöner? Welches Kind ist geschickter?

Die Bewertung: Mit dem Schuleintritt wird das Vergleichen scheinobjektiviert und systematisiert. Wer hat nur „Sehr gut"? Wer hat kein „Nicht genügend"? Wer ist der Beste in Mathematik? Wer fällt durch? Wer hat die schickeren Klamotten?

Natürlich führt nicht jede einzelne Unachtsamkeit, jede Benachteiligung, jedes Vorurteil, jede Ungerechtigkeit zu einer Verletzung. Wir sterben auch nicht gleich, wenn wir uns einmal in den Finger schneiden und ein bisschen bluten. Es ist der Mechanismus, der dahintersteckt, der uns zu Tätern und zu Opfern macht. Als Opfer leiden wir, wenn jemand immer wieder unseren wunden Punkt trifft. Als Täter fügen wir jemandem wie mit einer Tätowiernadel hunderte winzige Verletzungen zu, die in der Summe zum Beispiel das Tattoo eines Versagers ergeben. Tattoos auf der Haut lassen sich nicht einfach abwaschen. Tattoos auf der Seele prägen häufig Lebenswege von Menschen.

Es ist die Ansammlung der vielen kleinen Verletzungen immer an der gleichen Stelle, die zu schweren Wunden führen. An der Summe aller Lieblosigkeiten und abschätzigen Bemerkungen erstirbt dann eine Beziehung. Aus der Anhäufung von Vorurteilen bauen sich Konflikte zwischen ganzen Nationen auf. Dann reicht ein harmloser Anlass für die blutige Scheidung oder den Krieg der Völker. Es fängt immer klein an.

Freilich können wir nicht das Unrecht aus der Welt verbannen und uns für alles verantwortlich fühlen. Aber wir können

jeden Tag die Entscheidung treffen, nicht zu verletzen. Oft helfen einfache Fragen: Ist das gut für mich selbst? Ist das gut für den anderen? Würde ich dieses Verhalten für mich selbst akzeptieren?

Im zweiten Teil „Sieger und Verlierer“ steht der richtige Umgang mit den eigenen Verletzungen im Zentrum. Wir werden der Frage nachgehen, warum manche Menschen an scheinbar kleinen Verletzungen zerbrechen und andere viel tieferes, ja teilweise unvorstellbares Leid überwinden können. Ein entscheidendes Kriterium der Bewältigung ist, welchen Sinn wir unseren Verletzungen geben. Davon hängt ab, ob wir aus unseren tiefsten Verletzungen unser größtes Talent entwickeln können.

Im dritten Teil geht es um die Kunst, sich selbst und andere nicht zu verletzen. Der Benediktinermönch David Steindl-Rast wird uns lehren, wie wir auch in der Hast des Alltags unsere Sinne und vor allem unser Herz öffnen können. Ein offenes Herz wird immer auch ein verletzbares Herz sein. Und nur ein verletzbares Herz kann ein liebendes Herz sein. Die Lehren des Glücksforschers Mihaly Csikszentmihalyi zeigen uns, wie wir die Glücksfähigkeit in uns selbst und bei unseren Kindern steigern können. Bill Strickland beweist uns mit seinen Schulen in den gefährlichsten Ghettos, wie man die Welt mit konkreten Projekten auch unter schwierigsten Umständen verändern kann. Die „Schule des Herzens“ soll jeden von uns dazu verführen, ein etwas besserer Mensch zu werden.

Die Landkarte unserer verborgenen Verletzungen

Wie viel ein einziges Wort zerstören kann

Kinderseelen zerbrechen leicht. Der Auslöser für dieses Buch war der Anruf eines Hörers nach einer Radiosendung, an der ich als Studiogast teilnahm. Der Mann am Telefon erzählte mir zunächst über die Schulprobleme seines Sohnes, um dann auf einmal in eine Geschichte aus seiner eigenen Volksschulzeit zu kippen. Alle Kinder seiner Klasse bastelten Geschenke für ihre Mütter. Mit viel Liebe klebte er blaue Sonnenblumen auf seine Zeichnung. Als die Volksschullehrerin sein Geschenk sah, nahm sie es ihm weg und zerriss es mit den Worten: „Blaue Sonnenblumen gibt es doch nicht, du Dummkopf." Der Mann am Telefon brach an dieser Stelle seiner Erzählung in Tränen aus. „Es schmerzt mich heute noch nach über 40 Jahren, wenn ich daran denke." Immer tiefer verlor er sich in die Details seiner Schilderung. Zum Abschluss konnte er sich wieder beruhigen und sagte mir, dass er beruflich sehr erfolgreich sei. Der Mann bedankte sich tief berührt für das Gespräch mit mir und hängte auf.

Wenn wir uns als Kinder das Bein verletzen, dann gibt uns die Mutter ein Pflaster. Bei einer schwereren Wunde müssen wir ins Spital und ein Arzt versorgt die Wunde. In beiden Fällen wird diese zuerst gereinigt, was manchmal schmerzhaft sein kann. Indianer kennen keinen Schmerz. Schnell verheilen diese offenen Wunden. Für Verletzungen unserer Seele haben wir nach wie vor keine wirkungsvollen Behandlungen. Oft merken wir überhaupt nicht, wie verletzt wir sind.

Der wertvollste Rohstoff im Kosmos

Das kleine hilflose Kind ist der wertvollste und zugleich der zerbrechlichste Rohstoff im gesamten Kosmos. Kinder wachsen nicht auf, sie werden erzogen. In der Phase der Verformung durch die Erziehung und die Schule kann viel kaputtgehen. Oft sind es die scheinbar kleinen Dinge, die sich nie wieder aus unserer Erinnerung löschen lassen. Sie bestimmen dann das dunkle Drittel unseres Lebens, wenn wir nachts im Bett liegen, wenn wir schlafen und vor allem, wenn wir träumen. Viele Menschen fürchten sich vor der Nacht.

Die meisten Kinder haben Eltern, die sie lieben und das Beste für sie wollen. Die überwiegende Mehrheit wird in ihrer Kindheit nicht geschlagen, nicht in den Kohlenkeller gesperrt oder gar sexuell missbraucht – Gott sei Dank. Die frühen Verletzungen entstehen durch einen Mangel an Behutsamkeit und Achtsamkeit.

Ein Mädchen steht auf der Bühne, ganz still und stumm

Katharina F. besuchte einen sogenannten französischen Kindergarten, weil dort morgens von 9 bis 10 Uhr eine Stunde Französisch unterrichtet wurde. Ihr Vater brachte sie aber immer erst um 11 Uhr in den Kindergarten, daher konnte sie an keiner einzigen Stunde Französischunterricht teilnehmen. Regelmäßig gab es Aufführungen für die Eltern, bei denen die Kinder französische Lieder sangen. „Alle Kinder bis auf mich konnten das, weil sie es wochenlang einstudiert hatten. Mich stellte man auch immer auf die Bühne, weil ich klein und süß zum Anschauen war, sogar in die erste Reihe. Ich war in ein wunderschönes blaues Kleidchen aus Cord gekleidet und wollte unbedingt, wie alle anderen Kinder, meinen Eltern gefallen. Ich konnte natürlich kein Wort und musste diese völlige öffentliche Erniedrigung ertragen – das Gefühl, unbedingt zu wollen, aber nicht zu können. Ich habe ver-

sucht, einfach eine endlose Stunde lang nicht aufzufallen, nicht zu weinen und die Bloßstellung zu ertragen“, erinnert sich Katharina F. noch heute mehr als 30 Jahre danach.

Ein Kinder-Albtraum auf der Alm

Andreas D. wurde von seinen Eltern, die beide berufstätig waren, im Sommer das erste Mal in seinem Leben für einen Monat auf ein Kinderlager geschickt. Für das sensible achtjährige Einzelkind entpuppte sich das Sommerlager schnell als Albtraum. Den Wechsel vom kleinen, aber vertrauten Einzelzimmer ins Massenquartier mit Stockbetten, Bubenritualen und Machtkämpfen konnte er nur ganz schwer bewältigen. Dazu kam das in diesem Alter übliche Heimweh. Trotzdem wäre dieser Monat wohl schnell wieder aus seiner Erinnerung getilgt worden, wenn da nicht die Geschichte mit dem Messer gewesen wäre. Bei einem der vielen langen Wanderungen auf der Alm steckte ihm ein anderer Junge, kurz bevor sie wieder ins Heim zurückgekommen waren, ein kleines Messer, das dieser offensichtlich heimlich mitgenommen hatte, in Andreas’ kurze Lederhose. Bevor er sich noch dagegen wehren konnte, wurde das Messer von einer Betreuerin entdeckt. Diese nahm den Jungen sogleich ins Einzelverhör. Immer wieder erzählte er seine Geschichte und verteidigte seine Unschuld. Immer wieder wurde er aufgefordert, endlich mit dem Lügen aufzuhören und zu gestehen. Mit Versprechungen und Drohungen spielten dann gleich zwei Betreuerinnen das „Good Cop“- und „Bad Cop“-Spiel. Irgendwann gab er auf und gestand eine Tat, die er nie begangen hatte. Er gab zu, dass er das kleine Buttermesser heimlich aus der Küche mitgenommen hatte, um die anderen Buben zu beeindrucken.

An die Strafe kann sich Andreas D. nicht mehr erinnern, sehr wohl aber an dieses Gefühl des schreienden Unrechts. Wann immer er später daran dachte, überkamen ihn vor allem Scham und

Ärger, dass er damals zu schwach war, dem Druck standzuhalten. Und es wurde ihm noch immer ganz schlecht, wenn er an die grauenhaften dicken Suppen dachte, mit denen man ihn einen Sommer lang auf der Alm mästete. Seit damals war die gefährlichste Drohung, mit der die Eltern ihm in seiner Kindheit Schrecken einjagen konnten, die bloße Ankündigung, dass sie ihn in ein Internat stecken würden. Was seine Eltern nie taten. Die Schrecken, die Internate verbreiten können, lernte er daher nur aus Erzählungen von Freunden und den Schilderungen von berühmten Schriftstellern kennen.

Gleichgültigkeit und Tabu

Jahrhundertelang haben wir seelisches Leiden ausgeblendet – heute mehr denn je. Fast alle körperlichen Krankheiten sind dagegen sozial akzeptiert, manche gelten sogar als „in“, wie zum Beispiel die Meniskusoperation. Sie signalisiert, dass man in der Freizeit hoch aktiv ist, man kann sich mit Freunden darüber austauschen, wer den besseren Kniespezialisten kennt. Wenn man dagegen beginnen würde, am Arbeitsplatz von seinen Depressionen oder Angstgefühlen zu erzählen, dann wollte niemand davon etwas wissen, ja es gefährdete sogar den Arbeitsplatz. Dass man einen Psychotherapeuten aufsucht, vertraut man im besten Fall den engsten Freunden an. Dabei ist psychische Verletzung ein Thema, das vor niemandem haltmacht, nicht einmal vor dem einst stärksten Mann der Welt.

Die größte Verletzung des Muhammad Ali

An seinem 50. Geburtstag gab Muhammad Ali eine große Party, zu der auch Hollywoodstar Dustin Hoffman eingeladen war. Der ehemals größte Boxer aller Zeiten war schon sehr von Parkinson

gezeichnet. Nach dem Fest, um fünf Uhr früh, rief Ali bei Dustin Hoffman an: „Mit vor Angst zitternder Stimme fragte er mich: ‚Habe ich einen Idioten aus mir gemacht? Sag mir die Wahrheit.'" – „Welch ein Zeugnis unser aller Verletzlichkeit!", stellte Dustin Hoffman im Rückblick auf dieses Ereignis fest.[1]

Muhammad Ali hat im Laufe seines Lebens mehr Schläge ausgeteilt, als er kassieren musste. Die härtesten Schläge hat er nicht von seinen Gegnern, sondern vom Leben einstecken müssen. Schlagen und geschlagen werden ist das Berufsrisiko eines Boxers, könnte man sagen.

Doch auch im Alltag wird noch viel mehr geschlagen, als wir eigentlich wissen wollen. Und das nicht nur von krankhaften Alkoholikern oder artikulationsunfähigen Schlägertypen, die nur die Sprache des Straßenkampfs gelernt haben. Viele ganz normale Väter schlagen noch immer. Dahinter steht der Wunsch, ihren Kindern die Halsstarrigkeit, den Eigensinn und den Trotz auszutreiben. Schläge sind eine Form der Misshandlung, die so erniedrigend ist, weil sich das Kind nicht dagegen wehren darf und den Eltern sogar noch dankbar dafür sein soll. Die Skala der raffinierten Maßnahmen „zum Wohl des Kindes" umfasst Lügen, Verschleierung, Manipulation, Ängstigung, Liebesentzug, Isolierung, Verachtung, Spott, Beschämung und Gewaltanwendung bis zur Folter. Sie alle hinterlassen tiefe, nie ausheilende Wunden in Kinderseelen.[2]

Die Wahl der Waffen

„Wir sind von einem Urlaub zurückgekommen und ich bin aus dem Auto herausgesprungen und die Stiegen hoch gelaufen. Aus lauter Freude, dass wir wieder da sind, habe ich an der eigenen Türe geläutet, obwohl ich natürlich wusste, dass niemand da ist. Mein Stiefvater kam die Treppe rauf und regte sich fürchterlich auf, was mir einfalle, die Glocke zu läuten, weil diese so laut sei,

dass man sie im ganzen Haus hören könne. Dann beauftragte er mich, mir selbst einen Stock zu suchen, mit dem er mich dann züchtigen werde. Ich habe mir genau überlegt, wie denn so ein Stock aussehen soll: dick oder dünn, lang oder breit? Wissend, dass der Schmerz gleich folgen wird. Das war natürlich noch viel schmerzhafter als das Geprügeltwerden. Denn das Geschlagenwerden hat natürlich gebrannt, und ich habe geweint, aber noch viel größer war die Kränkung im Herzen. Das hat fürchterlich wehgetan", erzählt die heute 30-jährige Gerhild W. „Es war für mich in meiner Kindheit besonders schrecklich, mich auf etwas zu freuen, und dann, ohne mir einer Schuld bewusst zu sein, dafür bestraft zu werden. Daher bin ich bis heute sehr vorsichtig, mich über etwas zu freuen, weil ich immer Angst habe, jetzt kommt sicher gleich der Schlag drauf."

Gerhild W. hat später ihre Mutter gefragt, warum sie nie eingegriffen habe. Die Mutter verteidigte sich damit, dass sie selbst sehr autoritär erzogen wurde und bei ihr der Glaubenssatz „Damit aus einem Kind etwas wird, muss man es hart anfassen" tief verwurzelt war.

Wie der Mutter, so der Tochter

Ihre Mutter vertraute Gerhild W. später eine eigene Geschichte an: Als sie als kleines Kind lernte, aufs Töpfchen zu gehen, passierte es ihr manchmal trotzdem, dass es vorher ins Höschen ging. Sie musste dann das nasse Höschen ausziehen und es wurde ihr von ihrem Vater über das Gesicht gelegt. Dann musste sie sich mit dem nassen Höschen über dem Kopf in die Ecke stellen. Gerhilds Mutter kann sich heute noch an jedes Detail erinnern und träumt auch mit 65 Jahren noch davon. „Ich glaube, sie hat mir die Geschichte als Entschuldigung dafür erzählt, warum sie bei mir auch dann selbst so autoritär in der Erziehung war. Meine Mutter hat ihre gesamte Emotionalität schon in der Kindheit

und bis heute immer mit Tieren ausgelebt – weil Tiere nicht verletzen können. Sie hat kaum Freunde, das ist ihr alles nicht wichtig, ihr Glück sind ihre Tiere. Haustiere waren ihr aber als Kind verboten, sobald sie frei war, hat sie sich Hunde genommen. Heute lebt sie mit vielen Hunden und Katzen“, erzählt Gerhild W. über ihre Mutter.

Etliche Studien zeigen, dass vor allem emotionale Kälte der Eltern, körperliche Misshandlung und ständige familiäre Spannungen zu den drei häufigsten Hauptbelastungsfaktoren von Kindern zählen, die sie oft ein Leben lang verfolgen. Emotionale Verletzung ist weit schwerer zu definieren als sexueller Missbrauch. Nur durch das Aufzeigen des Zusammenhangs zwischen den eigenen erlebten frühkindlichen Verletzungen und der Weitergabe offener und versteckter Gewalt an die nächste Generation kann dieser Teufelskreis gebrochen werden. Dazu müssen Eltern verstehen lernen, wie wichtig es für ihre Kinder ist, ihre Wut, ihren Ärger und ihre negativen Gefühle zeigen zu dürfen, ohne Angst haben zu müssen, deshalb ihre Liebe zu verlieren.[3] Dieser Wunsch, geliebt zu werden, ist die stärkste Antriebskraft unseres Lebens.

Das Handbuch des romantischen Terrorismus

„Liebst du mich eigentlich noch?“ ist die Frage, mit der das Undenkbare das erste Mal laut ausgesprochen wird. Immer von dem, der spürt, dass er bald verlassen werden wird. Liebe auf den ersten Blick gibt es, aber Liebe stirbt meist nicht in einem Augenblick. Sie zerbröckelt langsam wie altes Mauerwerk. Der Verlassene klammert sich an eine letzte Hoffnung, der schon im Aufbruch Befindliche wird von Schuldgefühlen geplagt, deren Intensität davon abhängt, ob aus der geistigen Untreue auch schon eine körperliche geworden ist. Wenn jede mögliche Entscheidung schwierig ist, wird überhaupt keine Entscheidung ge-

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Andreas Salcher

Der verletzte Mensch
An Verletzungen wachsen statt zerbrechen

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-442-15697-9

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2011

Wie kleine Kränkungen den Lebensweg prägen und was wir daraus lernen können

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens Verletzungen. Es sind kleine Wunden, die zu großem Schmerz wuchern können. Ein unbedachtes Wort, eine kleine Unachtsamkeit kann zu Ausgrenzung, Verrat, Demütigung und Vertrauensbruch führen. Manchmal verletzten wir uns sogar selbst. Was unterscheidet Menschen, die an ihren Verletzungen zerbrechen von jenen, die sogar daran wachsen? Andreas Salcher interviewte Wissenschaftler und spirituelle Autoritäten, um gesellschaftliche Muster aufzudecken. Er zeigt, dass jede Kränkung den Weg zu einem besseren Leben weisen kann.

Der Titel im Katalog