

## Eine Kaufhausgeschichte

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Dies ist eine von mir konstruierte Geschichte, um bei Mutter-Kind-Konflikten auf die verschiedenen Perspektiven und Bewertungsmöglichkeiten hinzuweisen. Es ist eine Situation, die fast jeder Mensch in irgendeiner Art und Weise kennt oder erlebt hat. Sie gehört offensichtlich zum menschlichen Leben dazu.

Die Annahme ist, dass Mutter und Kind in einem gut besuchten Kaufhaus sind, das heißt unter vielen anderen Menschen zum Einkaufen gegangen sind. Einen kurzen Moment ist die Mutter abgelenkt, und plötzlich ist das Kind verschwunden. Voller Sorge sucht die Mutter das Kind, aber wie immer in solch einer Situation, die auch jede Mutter zur Genüge kennt, das Kind ist nicht zu finden. Jedenfalls nicht gleich.

Was ist aus der Sicht des Kindes geschehen. Das Kind hat etwas gesehen, was sein Interesse geweckt hat und folgt dem einfach. Nachdem dessen Neugierde befriedigt ist, merkt es plötzlich „Mama ist weg“. Der (scheinbare) Verlust der Mutter ist existentiell für das Kind. In der Regel gerät das Kind in Panik, es fühlt sich verloren, getrennt, und die Welt ohne die Mutter ist plötzlich dunkel. Aus diesem Ausnahmezustand heraus entscheidet das Kind wie die Welt ist, was es über die Mutter denkt und entscheidet auch über sich selbst. Dieser, als existentiell erlebte emotionale Schmerz des Verlustes, welcher u.a. mit Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühlen, Orientierungslosigkeit, Verwirrtheit, Verlorenheit, Einsamkeit, Angst verbunden ist, wird abgespalten und „tiefgefroren“ und damit im Unterbewusstsein versenkt. Aus Sicht des Kindes geht es um das blanke Überleben. In diesem Zustand des „Tiefrierens“ – im Sinne von es nicht fühlen wollen – wird dies im Zellgedächtnis verankert. Wenn wir in unserem

späteren Leben auch nur ansatzweise mit den dort entstandenen Gefühlen (hilflos, alleine, einsam, verwirrt ...) in Berührung kommen, geraten wir unter Stress. Je nachdem welcher Überlebensreflex damals mit aktiviert wurde, reagieren unsere Überlebens- und Reaktionsstrategien in dieser Situation.

Zurück zum Kind, wie es diese Situation möglicherweise erlebt. Für das Kind hat die Mutter es verlassen und entsprechend bewertet es die Situation. Das Kind ist überzeugt: Meine Mutter hat mich verlassen! Meine Mutter hat sich von mir getrennt und das endet in einer existentiellen Katastrophe für das Kind. Das Kind ist dadurch in seinem Überleben bedroht. Entsprechend fallen die Entscheidungen aus, z.B. „ich kann meiner Mutter nicht mehr vertrauen“, „ich bin schuld“, „ich bin verloren“, „ich weiß nicht, was ich tun soll“, „getrennt sein ist Horror“ usw. Wir wissen daher nicht, warum und welche bestimmten Glaubenskonzepte, Hoffnungs- und/oder Sehnsuchtssätze im Unter- und Unbewussten verankert werden. Dies lässt sich erst später im Lebensmuster wieder finden. Unsere Wahrnehmung und Interpretation von Erlebnissen und Ereignissen ist unsere Wahl.

Was sehen wir, wenn wir von außen auf diese Situation schauen? Was das Kind vollkommen abgespalten und vergessen hat, ist, dass der Impuls sich von der Mutter zu trennen von ihm ausgegangen ist. Es ist sich nicht mehr dessen bewusst. Dies ist sehr wichtig, denn es bedeutet, dass all die Entscheidungen und Konzepte, die unbewusst vom Kind gefällt wurden, im Grunde genommen eine Illusion sind.

Auch nachdem Mutter und Kind wieder vereint und beide erleichtert sind, bleiben die Entscheidungen und die sich daraus festgelegten Konzepte durchaus aktiv. Sie setzen sich immer wieder durch. Im Laufe der Jahre habe ich etliche kurze Glaubenskonzepte gefunden, über die das Leben des jeweiligen Patienten nachhaltig geprägt war.

#### **Nachstehend einige Beispiele:**

„ich bin ein Versager“, „ich zeig’s euch“, „ich genüge nicht“, „ich bin lästig“, „ich verliere immer“, „ich bin anstrengend“, „es reicht nie“, „ich bin böse“, „ich bin schwierig“, „ich versteh es nicht“, „ich bin ein Alien“, „ich bin eine Last“, „ich störe“, „ich bin peinlich“, „ich bin falsch“, „ich mach alles kaputt“, „ich bin egal“, „ich schaffs nicht“, „ich bin dumm“, „ich bin unwürdig“, „darf ich leben?“, „ich füge mich“, „ja, mache ich“, „ich muss mich anstrengen“, „die Welt ist schlecht“, usw. Dies ist eine Auswahl, die die tiefsten Konzepte von der Entscheidung, dass das „Glas halb leer ist“ zeigen. Hoffnungs- und Sehnsuchtsätze wie z.B. „ich muss mich ganz doll anstrengen“ oder „wenn ich lieb bin, dann ...“ können auch unser Leben nachhaltig prägen.

In sehr seltenen Fällen ist sich das Kind bewusst, dass die Trennung von ihm ausgegangen ist. Entsprechend sind dessen Entscheidungen konstruktiver und selbstbewusster. In diesen Fällen ist das „Glas halb voll“.

Der Normalfall ist eher, dass sich das Kind dessen nicht bewusst ist und den Lebensweg „das Glas ist halb leer“ geht. Die Realität des Kindes könnte sein: ich bin nicht sicher, die Zugehörigkeit und der Platz an der Seite meiner Mutter ist nicht sicher, ich kann niemandem mehr vertrauen etc.. Aus meiner langjährigen Berufserfahrung habe ich gelernt, dass der

Platz und damit die Zugehörigkeit elementare Bedürfnisse sind, die nicht verhandelbar sind. Die vom Kind erlebte existentielle Not und die daraus folgenden unbewussten Entscheidungen, prägen das Kind für sein späteres Leben.

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass Menschen mit negativen existentiellen Erlebnissen und Erfahrungen „das Glas immer als halb leer“ betrachten und das ganze Leben daher auch aus diesem Blickwinkel wahrnehmen. Nur wenige in sich ruhende Menschen sind in der Lage, in traumatischen Situationen, konstruktiv zu entscheiden und für diese ist das „Glas halb voll“. Wir leben in eine polaren Welt. Dies bedeutet, dass immer beide Möglichkeiten gegeben sind, doch in diesen existentiellen Situationen ist die bevorzugte Entscheidung „das Glas ist halb leer“.

#### **Fallbeispiel: Patientin L.**

Frau L., 47 Jahre, kam in meine Praxis mit diversen gesundheitlichen Problemen und klimakterischen Beschwerden. Sie hat 2 Kinder und lebt in einem stabilen eheähnlichem Verhältnis. Und sie hat einen ein Jahr jüngeren Bruder. In meinem Gespräch mit ihr kam schnell der ewig währende Konflikt mit der eigenen Mutter zur Sprache. Aus ihrer Sicht war die Beziehung zu ihrer Mutter nie so, wie sie sich diese gewünscht hätte. Die massiven Erwartungen der Mutter waren nicht erfüllbar. Frau L., die immer das Gefühl hatte, dass sie es ihrer Mutter nie recht machen konnte, sie ihrer Mutter nie vertrauen konnte, und immer den Druck verspürte, sich noch mehr anstrengen zu müssen. Trotz aller Anstrengungen blieb ihr eine gute Beziehung zur Mutter verwehrt. Als ich ihr die Kaufhausgeschichte erzählte, bricht es aus ihr heraus. Es gab eine entsprechende Situation in der Sicht von Frau L. ihre Mutter nicht aufgepasst hatte und sie verloren ging.

Sie erlebte damals große Panik und auch heute sind diese Emotionen noch sehr präsent und sofort abrufbar. Ihre größte Angst damals war: „meine Mutter hat mich zurück gelassen“ und folgerte daraus, dass ihre Mutter sie nicht mehr haben wollte. Im Bruder wählte sie das Lieblingskind der Mutter und er war all das, was sie nicht war. Für sie fühlte sich diese Situation unendlich verworren an, ein nie enden wollender Horror. Auch nachdem sie von ihrer Mutter wieder gefunden wurde, konnte sie sich nicht wieder beruhigen. Sie konnte nicht mehr daran glauben, dass ihre Mutter sie genauso liebt wie ihren ein Jahr jüngeren Bruder. Dieses Empfinden begleitete sie ihr ganzes Leben und die Beziehung zu ihrer Mutter war zeitlebens schwierig.

Ich stellte ihr damals die Frage, ob sie eine ihrer Kinder auch schon einmal in einer Menschenansammlung verloren hatte. Dies bejahte sie. Ich fragte sie dann, ob sie ihr Kind während der Phase in der sie es verzweifelt suchte, weniger geliebt hätte. Ich wurde sehr irritiert angeschaut und Frau L. war in der Lage einen Perspektivenwechsel vorzunehmen. Sie konnte sich vorstellen, dass ihre Mutter die damalige Situation ganz anders erlebt hatte als sie selbst. In weiteren Sitzungen fand sie zu ihrer Gesundheit zurück.

Dies zeigt exemplarisch, wie sehr wir von unseren frühen Erfahrungen geprägt sind. Durch Krisen oder Krankheiten bekommen wir die Chance ein „Update“ unserer unbewussten Sichtweisen, die uns erkranken ließen, einzuleiten, denn abgespeichert ins Unbewusste und ins Zellgedächtnis wird alles in dem Moment des tatsächlichen Ereignisses. Damals wurden die Situationen als existentiell erlebt und aus heutiger Sicht ist dies nicht mehr der Fall.

Damals war für uns die jeweilige Überlebensstrategie wichtig und richtig. Wir haben überlebt, das war das Ziel und heute möchten wir leben. Wir handeln als Erwachsene in der Regel noch aus den Konzepten unserer Kindheit heraus.

An den Überlebensstrategien ist nichts falsch. Es sind Möglichkeiten, die wir wählen und wir haben unser Ziel zu überleben damit erreicht. Die Qualität zu leben ist eine andere, die die bewusste Entscheidung für den konstruktiven Weg von „das Glas ist halb voll“ erfordert.