

Die vielen Wege, das Leben zu meistern

*„Es gibt einen Spruch, an den ich mich oft klammere:
Die Meistgeprüften werden am meisten geliebt. Ich glaube,
er ist aus der Bibel und hat mich oft getröstet.“*

Veronica

„Was hat Ihnen persönlich geholfen, die schwierigen Kindheitserlebnisse zu bewältigen?“, war die erste Frage, die ich die Leser zu beantworten bat. Das Thema schien die Leser zu faszinieren und sie dachten gerne darüber nach.

Es ist natürlich oft unmöglich, mit Sicherheit zu wissen, welches Detail geholfen hat, eine bestimmte Krise zu überwinden, aber die Frage ist nützlich. Wenn wir darüber nachdenken, wird uns klar, wie groß die Palette der Faktoren ist, die es ermöglichen, dass der Mensch sich zwar beugt, aber nicht bricht.

In der westlichen Psychologie beschreibt man traditionell ein Kind als ein zerbrechliches Wesen, das schon sehr früh leicht verletzt werden kann. Beim Lesen entwicklungspsychologischer Literatur kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass ein Kind eine ideale Mutter, einen immer anwesenden Vater und mindestens eine Schwester oder einen Bruder haben muss, um sich geistig zu einem gesunden Individuum entwickeln zu können.

Woher stammt so ein unmöglicher Mythos? Während des zweiten Weltkrieges wurden Tausende von Kindern elternlos, und sie wurden in Kinderheimen untergebracht oder, besser gesagt, hineingestopft. Dort haben sie unter erbärmlichen Umständen gelebt. Sie bekamen Essen, aber keinerlei Fürsorge oder Pflege, von Zärtlichkeit gar nicht zu sprechen. Ärzte stellten fest, dass viele dieser Kinder apathisch wurden und dahinsiechten. Manche starben ohne einen medizinischen Grund. Der Kinderpsychiater René Spitz untersuchte dieses Phänomen und nannte es „anaklitische Depression“. Er erklärte diese Depression mit dem Verlust der Mutter und legte somit den Grundstein für den jahrelang die westliche Psychologie beherrschenden Glauben, dass die Trennung von der Mutter gefährlich und schädlich für die Entwicklung eines Kindes ist.

Spitz hatte Unrecht. Die anaklitische Depression war nicht auf die Trennung von der Mutter zurückzuführen, sondern darauf, dass es in dieser Nachkriegszeit einfach zu viele Waisenkinder gab. Es war schlicht nicht genügend Personal vorhanden, um allen Kindern ihr Bedürfnis nach Pflege und Zärtlichkeit zu erfüllen. Das Menschenkind ist ein zähes Wesen. Es überlebt Verluste, aber ohne Pflege, Zärtlichkeit und Fürsorge ergeht es ihm wie einem Tier, das von seiner Mutter verstoßen und nicht von einem anderen Tier – nicht mal einem zu einer anderen Art gehörenden – angenommen wird. Sogar Rhesusaffen erkranken, wenn sie von ihren Müttern getrennt und in einen Käfig gesteckt werden, in dem ein Eisengestell und ein paar Fläschchen als Mutterersatz dienen sollen. Sie werden entweder sonderbar oder gehen an Infektionskrankheiten zugrunde. Auch ein Affe braucht als Baby außer Nahrung Berührung und Kommunikation.

Spitz' Vorstellung von der anaklitischen Depression wurde jedoch in der kinderpsychiatrischen Tradition aufrechterhalten, und dadurch hat sie sich in unsere alltägliche Gedankenwelt eingeschlichen. Wir fingen an zu glauben, dass Untersuchungen „bewiesen“ hätten, dass die Trennung von der Mutter für die Entwicklung eines kleinen Kindes schädlich ist. Wir haben aber dabei nicht berücksichtigt, dass ein Kind in so einem Fall heute nicht in ein vollgestopftes Heim, sondern meistens in die Obhut eines liebenden Menschen kommt. Ein anderer Mensch ersetzt vielleicht nicht die eigene Mutter, weil sie natürlich einzigartig ist, aber die Pflege und Fürsorge einer anderen Bezugsperson kann durchaus ausreichend für eine normale Entwicklung und normales Wachstum sein. Unser Leben ist nicht auf einem Stützpfeiler aufgebaut – auch Waisenkinder entwickeln sich zu ganz normalen Menschen.

Andere Menschen

Dass einem Kind bestimmte Erlebnisse in Bezug auf seine Eltern fehlen, ist also für seine Entwicklung nicht so schicksalhaft, wie wir es zu denken gewohnt sind, weil ein Kind oft die Möglichkeit hat, Ähnliches in seinen Beziehungen zu anderen Menschen zu erleben. Marion zum Beispiel erzählt in ihrem Brief, dass ihre Mutter unter

einer schweren und langwierigen Depression litt und deshalb nicht die Kraft hatte, Interesse für ihre Kinder zu zeigen. In Marions Leben gab es jedoch viele andere Menschen, die ihr wichtig waren, wie die ihr sehr nahestehende Großmutter, ihr fünf Jahre älterer Bruder, ihre Patentante, die Mutter ihrer besten Freundin und drei Brieffreunde, die alle Marion gerne hatten.

Die Frage, was hilft Menschen, eine schwierige Kindheit zu überwinden, hat in der Psychologie den Begriff „schützende Faktoren“ ins Leben gerufen. Forscher waren interessiert herauszufinden, welche Umstände ein Kind vor negativen Einflüssen in einer ungünstigen Umgebung schützen können. Eine eindeutige Antwort ist bis heute ausgeblieben, aber man ist sich darin einig, dass eine gute Beziehung zu einer wichtigen Bezugsperson zu diesen Faktoren gehört.

Wenn ein Elternteil aus irgendeinem Grund nicht in der Lage ist, dem Kind Liebe zu zeigen, bildet das Kind häufig eine besonders enge Beziehung zu dem anderen Elternteil. Wenn keiner der beiden in der Lage ist, Eltern zu sein, scheint das Kind eine Fähigkeit zu besitzen, Ersatzeltern in der Umgebung zu finden. Diese können ihm die Erfahrungen vermitteln, die die Eltern nicht geben können. Anne z.B. wuchs in einer Diplomatenfamilie auf, in der die Eltern ständig unterwegs waren und kaum Zeit für die Kinder hatten. Wenn Anne die Dinge aufgelistet hätte, auf die sie in Bezug auf ihre Eltern verzichten musste, wäre diese Liste sehr lang geworden. Anne war jedoch ein entzückendes Kind, das sehr beliebt war. Sie hatte zwei Patentanten, zu denen sie eine herzliche, warme Beziehung hatte. Sie hatte sich mit ihrer Geigenlehrerin angefreundet, und sie hielt noch als Erwachsene Kontakt zu ihren beiden Gouvernanten, die für sie zu wichtigen Menschen geworden waren.

Anne ist keine Ausnahme. Menschen, die das Gefühl haben, von der einen Seite nicht das zu bekommen, was sie brauchen, haben in der Regel die Fähigkeit, es woanders zu finden.

Der Vater kann die Mutter ersetzen und die Mutter den Vater. Großeltern und andere Verwandte geben dem Kind oft das Gefühl, geliebt und bewundert zu werden, wenn die Eltern dies aus dem einen oder anderen Grund nicht können. Wenn Kinder mit ihren Eltern nicht

reden können, sind sie meistens sehr erfinderisch, um in ihrer Umgebung andere Menschen zu finden, mit denen sie sich aussprechen können.

„Ich hatte und habe immer noch eine wunderbare Patentante“, schreibt Julia, deren kranker Bruder die ganze Aufmerksamkeit der Eltern in Anspruch nahm, und die sich nur als eine Belastung für die Eltern empfand. „Sie hatte Vertrauen zu mir und ich zu ihr. Wir haben gemeinsam viele Tränen geweint, und mit ihr sind viele glückliche Kindheitserinnerungen verbunden.“

Die amerikanische Therapeutin Adele Keuch erzählte im Internet-Chat, dass sie viele traumatische Erlebnisse in ihrer Ursprungsfamilie hatte. „Es war mir jedoch als Kind gelungen, eine unterstützende Familie zu finden“, schrieb sie. „Sie gab mir Flügel, mit deren Hilfe ich die Grenzen der Vergangenheit überwinden konnte. Diese zweite Familie bot mir Akzeptanz, Unterstützung und Liebe – Dinge, die ich brauchte, um als Mensch wachsen zu können. Ich glaube, sie half mir, meiner Seele Flügel zu geben, und seitdem habe ich die Erdoberfläche nicht mehr berühren müssen.“

Tina erzählt in ihrem Brief, wie sie schon als kleines Kind wegen der Krankheit der Mutter als Kindermädchen für ihre Geschwister fungierte und außerdem die unangenehmen Annäherungsversuche ihres Stiefvaters aushalten musste. „Ich hatte eine sehr kluge Grundschullehrerin“, erklärt sie bei der Überlegung, wie sie es geschafft hat, „sie hat mich dazu gebracht, von der ersten Weihnachtsfeier an Gedichte vorzutragen – und ich tat es – mit Tränen in den Augen, bei jedem Frühjahrsfest, am Muttertag, bei der Unabhängigkeitsfeier ... Erst vor einigen Jahren habe ich begriffen, dass meine Schüchternheit sich auf diese Weise nach und nach in Mut verwandelte, meine Introvertiertheit sich in eine positive und auf die Zukunft gerichtete Haltung änderte.“

In diesem Zusammenhang sollte man auch nicht die Bedeutung von Gleichaltrigen unterschätzen. In vielen Briefen, die ich erhielt, kam eine enge und unersetzbar wichtige Beziehung zur Schwester, zum Bruder oder zu einem guten Freund zum Ausdruck. Manche erwähnten auch Brieffreunde, zu denen sie eine vertrauliche Beziehung

aufgebaut hatten. „Ich habe Brieffreunde im ganzen Land, die mich unterstützen und mir zuhören“, schreibt eine Frau unter dem Kennwort *„Ein unterdrücktes Kind, aber eine glückliche Erwachsene“*.

Die Natur

Die Fähigkeit des Menschen, schützende Faktoren zu finden, beruht nicht nur auf seinem Instinkt, in der Umgebung einen anderen Menschen zu finden, der ihn mag. Es scheint, dass wir außerdem eine wundersame Fähigkeit besitzen, andere gute Kindheitserfahrungen zu nutzen. Zum Beispiel gehören Haustiere zu den wichtigen Faktoren, die das Überleben unterstützen. An ihre Bedeutung denkt man selten. „Wir hatten einen Hund“, schreibt jemand unter dem Kennwort *„Lebensbewältiger“*, „der sich von einem hässlichen Entlein, wenn nicht zum Schwan, aber zumindest zu einer Gans entwickelt hat. Der Hund war für die ganze Familie wichtig. Die Menschen wurden nicht umarmt, aber der Hund.“

Hunde, Katzen und andere Lieblinge bieten unzähligen Kindern selbstlose Hilfe durch Zärtlichkeit und Verständnis.

Senta schreibt: „Dass ich sehr tierlieb bin und die Natur mir wichtig ist, hat eine besondere Bedeutung in meinem Leben gehabt. Vor allem Hunde haben mein Herz erobert.“

Viele Menschen betrachten die Natur als die Bedingung für das Überleben. In den Briefen wird oft betont, wie wichtig das Beobachten der Natur und die Berührung mit ihr empfunden wird.

Zum Beispiel Annelore, die als Kind sowohl zu Hause, als auch in der Schule verspottet und grausam bestraft wurde, erzählt, dass die Natur für sie nicht nur ein Ort der Zuflucht, sondern auch eine Quelle positiver Erfahrungen war. „Als ich schon größer war, verbrachte ich so viel Zeit wie möglich im Wald. Ich liebte die Natur und ihre Erscheinungen sowie den Wechsel der Jahreszeiten. Alle wunderbaren Erinnerungen aus meiner Kindheit haben mit der Natur zu tun.“

Viele von uns erinnern sich, wie wir als Kind einen wichtigen Sonnenplatz auf dem Hof oder im Wald hatten. Dieser war entweder auf einem großen Stein am Strand oder oben auf einem Hügel, auf dem

wir ungestört träumen und über unsere Angelegenheiten nachdenken konnten. Die Helden von Jugendbüchern hatten meistens auch ein eigenes Versteck, in dem sie Klarheit in ihre Gedanken brachten und eine neue Ordnung für die chaotische Welt fanden.

Die Phantasie

Durch seine Phantasie hat der Mensch die einzigartige Möglichkeit, sich Erfahrungen und Erlebnisse zu schaffen, die die Wirklichkeit nicht bieten kann. Kinder können bei Bedarf in eine Phantasiewelt mit der gleichen Leichtigkeit eintauchen wie die Figuren in Lewis Carrolls „Alice im Wunderland“. Dort befinden sie sich in Gesellschaft, sowohl von guten Spielkameraden, als auch von verständnisvollen Erwachsenen, und dort können sie in ihren Träumen das erleben, was ihnen in Wirklichkeit nicht möglich ist. Autoren, Schauspieler und andere Künstler erzählen oft in ihren Biographien oder in Interviews von den schwierigen Umständen, unter denen sie herangewachsen sind, und es ist wahrscheinlich, dass sie in ihrer Kindheit ihre Phantasie in einer Art und Weise benutzt haben, die ihnen später zugute kam.

Die Phantasie hilft sowohl Kindern als auch Erwachsenen, mit Problemen fertigzuwerden. Der österreichische Psychiater Viktor Frankl hat in seinen Büchern anrührend erzählt, wie ihm im Konzentrationslager die Tatsache half, in der Zukunft zu leben und davon zu träumen, wie er nach seiner Befreiung ein Buch über seine Erlebnisse veröffentlichen würde.

Auf Grund seiner Erfahrungen und Beobachtungen wurde er zum Begründer der angesehenen Logotherapie. Ein wichtiger Grundsatz dieser Therapie ist, dass unser Wohlbefinden eher von unserer Vorstellung über die Zukunft bestimmt wird, als von der Erinnerung an das Vergangene. Menschen, die ein Gefangenenlager, Folter oder eine Entführung überlebt haben, berichten oft, wie sie mit Hilfe ihrer Phantasie unter den höllischen Umständen ihren klaren Verstand aufrechterhalten konnten.

Mia, Großmutter von fünf Enkelkindern, deren eigene Kindheit außergewöhnlich schwierig war, erzählt, wie wichtig es ihr war, notfalls in eine Phantasiewelt zu flüchten. „Seit meinem dritten Lebensjahr

war ich ein großer Denker. Ich war überzeugt von meiner königlichen Abstammung und was war schöner, als in der Morgensonne den von Tau befeuchteten Rasen unter den Füßen zu spüren und auf meinen Prinz zu warten. Es war erstaunlich, wie das in dem bedrückenden Alltag half.“

Aus den erhaltenen Briefen stammen auch die folgenden berührenden Beispiele:

„Psychologen haben mich oft nach Selbstmordgedanken gefragt und sich gewundert, wie ich ohne sie zurechtkam. Aber ich hatte als Kind eine Phantasie-Familie, die mich liebte. Von ihr bekam ich alles, was mir zu Hause fehlte“, schreibt Thea, die als Kind unter den Annäherungsversuchen ihres Stiefvaters litt und das Gefühl hatte, von ihrer Mutter verabscheut zu werden.

„Ich hatte eine sehr lebhaft Phantasie. Ich dachte mir irgendwelche Spiele aus, und zum Leidwesen meiner Großmutter redete ich mit meinem Spiegelbild. Mit fünf Jahren konnte ich lesen, ich wanderte oft in den Wäldern umher, lag auf einem großen Stein und beobachtete die Wolken, ich sang laut und redete mit Phantasiewesen“, erzählt Lea, deren Eltern sie zur Großmutter in einen anderen Ort in Pflege gegeben hatten.

„Ich glaube, dass meine unbegrenzte Phantasie mir weitergeholfen hat. Sie hat mich als Kind weit weggebracht, wenn das Leben unerträglich war. Noch heute hilft sie mir, wenn es mir nicht gut geht und gibt mir Hoffnung für morgen“, schreibt Tina, die in einer Alkoholikerfamilie aufwuchs.

Schreiben und Lesen

Viele, die mir geantwortet haben, sagen, dass das Führen eines Tagebuches ihnen geholfen hat oder das Schreiben von Gedichten oder anderen Texten.

„Ich wurde durch das Schreiben gerettet. Wenn ich mich als Kind nicht äußern durfte, schuf ich mir meine eigene Welt, in die ich flüchtete. Dort schien immer die Sonne, wuchsen wilde Erdbeeren und die Wellen des Meeres schaukelten das Boot, in dem ich mich versteckt hatte.

Schreiben war ein Fluchtweg, es war eine Entladung, eine geistige Reinigung und mein wunderbarstes Hobby. Wenn meine Texte veröffentlicht werden, bereitet es mir große Freude, dass ich dazu fähig bin“, schreibt Dunja, die als Kind unter regelmäßiger und schwerer körperlicher Bestrafung zu leiden hatte.

Folgender Kommentar von Veronica beschreibt wahrscheinlich die Gefühle von vielen: „Ich spreche nicht gerne über meine Gefühle mit anderen, aber ich analysiere sie für mich allein und führe ein Tagebuch. Deswegen bin ich wohl noch nicht ‚durchgedreht‘.“

Veronica wuchs im Schatten von Gewalt auf. Unter anderem musste sie als Kind zusehen, wie ihre Mutter versuchte, ihren Bruder zu ertränken, und sie saß in einem Auto, in dem sich ihre Mutter von einem Lastwagen überrollen lassen wollte. Außerdem unternahm die Mutter fünfmal einen Selbstmordversuch, der Vater drohte, sie umzubringen und der Großvater erschoss sich. „Seit zwanzig Jahren führe ich intensiv Tagebuch, und immer spüre ich ein starkes literarisches Verlangen danach. Ich lese auch viel. Vielleicht war das die beste Therapie, sich auf sich selbst zu konzentrieren, bei sich selbst zu sein. Mein lebenslanger Wunsch ist es, mit 80 Jahren meine Memoiren zu veröffentlichen, weil ich so ein sonderbares Leben gelebt habe. Mal sehen, was passiert“, schreibt Elisabeth.

Die therapeutische Bedeutung des Schreibens ist seit langem bekannt, aber erst vor kurzem hat man angefangen, sie in der Psychotherapie als Methode zu nutzen. Eine sehr einfache, aber wirksame Methode des therapeutischen Schreibens ist es, den Klienten zu bitten, einen Brief zu schreiben, der gar nicht verschickt werden soll. Wenn dieser Klient zum Beispiel über eine Person verbittert ist, die ihn verletzt hat, kann man ihn bitten, dieser Person zu schreiben. Wenn der Klient den Brief fertig hat, kann man ihn bitten, den Brief selber zu beantworten. Ein solcher „innerer Briefwechsel“ hilft oft, Distanz zu vergangenen Ereignissen zu bekommen. Es ist auch einfacher, Dinge zu verstehen, wenn man sie mit den Augen anderer betrachtet.

Viele, die eine harte Kindheit gehabt haben, pflegen seit ihrer Kindheit das Lesen. Die einen sind Großkonsumenten der Belletristik, die anderen verschlingen Massen von psychologischer und lebensberatender

populärwissenschaftlicher Literatur. Viele betonen, dass das Lesen ihnen sehr geholfen hat. Der Theologe Tommy Hellsten beschreibt in seinem Bestseller „Das Flusspferd im Wohnzimmer“ wie befreiend er es fand, Literatur über Kinder, die in Alkoholikerfamilien aufgewachsen waren, zu lesen. „Ich habe sie förmlich verschlungen. Ich hatte das Gefühl, dass zum ersten Mal jemand verstanden hat, worum es in meinem Leben gegangen war. Ich habe Informationen über eine Sache erhalten, von der ich mein Leben lang verfolgt wurde.“

Bücher und natürlich auch Filme und andere Kulturprodukte helfen uns dabei, mit Problemen fertigzuwerden. Oft lesen Menschen gerne solche Literatur, die sich mit bekannten Themen aus der Kindheit befasst. Bücher bringen Emotionen zum Vorschein, öffnen empfindliche Themen und zeigen, dass das, was wir für eine ganz persönliche Erfahrung gehalten haben, verallgemeinert werden kann. Sie lehren uns Toleranz, weil wir uns selbst und andere besser verstehen.

„Mir haben Bücher geholfen!“, schreibt eine Frau, die sich „*eine Scherbe*“ nennt. Sie kann sich nicht erinnern, jemals Dank oder Lob zu Hause bekommen zu haben. Die bezeichnendste und leidvollste Erinnerung für sie ist, wie sie ihrer Mutter erzählt hat, was sie werden wollte, worauf ihre Mutter mit den Worten antwortete: „Ich habe das Gefühl, aus Dir wird überhaupt nichts.“ „Ich las viel und alles mögliche“, fährt sie fort, „mit Büchern erlebte ich das Glück und das Leid des Lebens. Bücher trösteten, lehrten zu verstehen, eröffneten neue Sichtweisen. Bücher waren für mich ein Spiegel, in dem ich mich ständig sah. Sie waren eine große Hilfe beim Wachsen.“

In der engen Wohnung musste Rita im selben Bett mit ihrem Vater schlafen. Nacht für Nacht missbrauchte dieser sie sexuell. Auch für sie bedeuteten Bücher viel. „Ich las über Erziehung, Psychologie, die Bibel. Andere Bücher trösteten mich, aber die Bibel beklemmte mich noch mehr. Anscheinend konnte ich sie nicht lesen, oder man hat es nicht geschafft, sie richtig zu schreiben. Viktor Frankls Buch ‚... *trotzdem Ja zum Leben sagen*‘ hatte mich damals am allermeisten beeindruckt. Dieses Buch bedeutete den Anfang meines Wachstums. Wenn er es geschafft hat, dachte ich, wäre es doch lächerlich, wenn ich es nicht schaffen würde, stark zu werden, und wenn die Zeit gekommen

ist, einen verlässlichen und liebevollen Mann zu finden. Es war wie ein Zufall, das richtige Buch zur richtigen Zeit zu finden. Ich fing an zu glauben, dass Gott mir immer das richtige Buch in die Hand gibt, das, was ich gerade brauche, und daran glaube ich heute noch.“

Bücher stellen für viele Menschen auch eine notwendige Unterhaltung dar, mit deren Hilfe sie für einen Moment ihre Probleme vergessen können. „Ich habe immer viel gelesen“, schreibt Regina, der die Streitvolle Scheidung ihrer Eltern schmerzhaft in Erinnerung war. „Ich lebte und lebe manchmal heute noch in der Phantasiewelt der Bücher und vergesse so die traurige Realität. Eine große Hilfe war auch die Fähigkeit zu vergessen. Ich wollte unschöne Erinnerungen, deren Aufwühlen mir weh taten, einfach aus meinem Gedächtnis wegwischen.“

Andere Mittel

Wenn man anfängt nach Faktoren zu suchen, die bei der Bewältigung von Problemen hilfreich sind, merkt man, dass die Liste der „schützenden Faktoren“ fast unendlich ist. Wir haben bisher Menschen, Haustiere, die Natur, unsere Vorstellungskraft, das Schreiben erwähnt, aber die Auflistung geht weiter.

Vielen Kindern hilft die Erkenntnis, dass sie gut in der Schule sind oder in ihren Hobbys – sei es Sport, Musik, Handarbeit, Spiele oder bei den Pfadfindern – gute Leistungen erbringen.

„Die Hobbys lenkten die Gedanken von unangenehmen häuslichen Dingen ab, die Seele konnte sich ausruhen und der Körper sich beim Sport entspannen. Beim Zeichnen und Malen – oft stundenlang – brachte ich vermutlich meine Gefühle durch die Farben zum Ausdruck, jedenfalls fühlte ich mich nach der vollendeten Arbeit erleichtert“, schreibt Johannes, der seine Kindheit in der Kriegszeit erlebte.

Sabines Kommentar „das gute Gelingen in der Schule und im Studium hat mir geholfen, den Satz zu verinnerlichen ‚ich bin ein wertvoller Mensch‘“ spiegelt sicherlich die Erfahrung vieler Kinder wider, die trotz schwieriger Umstände gut zurechtkamen. Viele, die eine schwierige Kindheit hatten, erzählen, wie sie durch die Lebensumstände gezwungen waren, schon in jungen Jahren selbständig zu werden und

die Verantwortung für sich zu übernehmen. Viele wurden durch das frühe Verlassen des Nestes gerettet.

„*Ich suche Dich, bis ich Dich finde*“ lautet ein Kennwort. Die Verfasserin des Briefes wurde von ihrem Stiefvater missbraucht und schreibt: „Der frühe Abschied von zu Hause war die Lösung für eine Befreiung aus der Hölle.“

Auch für Markus scheint der Weggang von zu Hause die Rettung gewesen zu sein: „Ich wurde bis zur Pubertät geschlagen. Das letzte Mal schlug mein Vater mich mit einem Riemen, schluckte Nitros und fluchte dabei, dass er meinetwegen noch sterben müsse. Sobald die Schule zu Ende war, haute ich ab von zu Hause.“

Bestimmte Charaktereigenschaften und Haltungen scheinen für die Bewältigung nützlich zu sein. Dazu gehören unter anderem Willensstärke, Hartnäckigkeit und Zielstrebigkeit. In vielen Briefen erzählen Betroffene, dass sie schon als Kind einen gewissen „Ich-zeig-es-Dir-Wunsch“ entwickelten, der ihnen bei der Bewältigung hilfreich war.

So glaubt zum Beispiel Rita, die schon als Kind ihre Eltern verlor und von ihrer Adoptivmutter oft körperlich bestraft wurde, dass sie das, was sie heute ist, durch ihre Beharrlichkeit, Unnachgiebigkeit und Eigensinnigkeit erreicht hat.

Auch Paula glaubt, dass die Erklärung für die Bewältigung ihrer Probleme in ihrem starken Willen zu finden ist. „Ich habe immer gewusst, was ich will, und war immer bemüht, trotz der Schwierigkeiten meine Ziele zu erreichen. So sagte einer meiner Vorgesetzten bei der Verteilung neuer Aufgaben zu mir: ‚Du kannst Dich doch mit Deinen Fingernägeln an die Wand hängen, wenn Du nur willst.‘“

Iris, die unter Bettnässen litt, musste sich viele Beschimpfungen in ihrer Kindheit anhören, aber sie fand nach und nach eine Haltung, von der sie die nötige Kraft bekam. „Es wurde zum Beispiel eine Schüssel mit Schnee gefüllt, ich musste mich ohne Unterhose hineinsetzen und dann mussten alle jüngeren Geschwister ‚unser Schwein‘, ‚Pipihose‘, ‚Pinkellieschen‘ anschauen; an Schimpfworten fehlte es nicht. Oder es wurde ein Laken auf einem Platz ausgebreitet, wo jeder sehen konnte, was wir für ein Schwein in der Familie

hatten. Als ich als junges Mädchen in einer Sekretärinnenschule aufgenommen wurde, sagte meine Mutter: ‚Wie stellst Du Dir das vor, mit Deinen großen Händen kannst Du doch nicht einmal Maschinenschreiben lernen!‘ Ich wollte es ihr zeigen und erreichte später eine Geschwindigkeit, mit der ich die Bundesmeisterschaft auf der Schreibmaschine errang.“

Jakob, stolze 84 Jahre alt, hat drei Kriege mitgemacht. Er ist verheiratet, hat vier Kinder, zehn Enkel und sechs Urenkel. Er schreibt: „Weil ich keine Verwandte hatte, wurde ich von der Gemeinde an denjenigen ‚versteigert‘, der mich für das geringste Geld in Pflege nahm. In der Schule wurde ich als ‚Gemeinde-Pflegling‘ verspottet. Aber das hat mich nur gestärkt, und ich beschloss, wenn ich erwachsen werde, arbeite ich viel und zeige denen, dass ich zurechtkomme. Heute denke ich gerne über mein Leben nach. Ich habe immer viel gearbeitet und bin mit meinem Leben zufrieden.“

Ich bin überzeugt davon, dass Humor eine größere Rolle bei der Problembewältigung spielt, als wir ahnen. Mehrere Schreibende bezeichnen Humor als einen Überlebensfaktor, aber es geht aus den Briefen nicht hervor, wie der Humor angewandt wurde. Der Grund dafür ist eindeutig: Es ist schwierig, über den eigenen, persönlichen, tragikomischen Humor zu schreiben. Wir spüren große Erleichterung, wenn wir die Möglichkeit haben, mit unseren Geschwistern über vergangene schmerzhaft erlebte Erlebnisse zu lachen, aber es sind dann Insider-Witze, und man kann nicht erwarten, dass Außenstehende sie verstehen. Wenn der Mensch über sein eigenes Schicksal lachen und seine Vergangenheit eher in einem komischen als tragischen Licht sehen kann, wird er von ihren Fesseln befreit. Von jeher haben Menschen über ernste Dinge Witze gemacht und schwarzen Humor beim Durchwühlen ihrer schrecklichen Erlebnisse eingesetzt. In Steven Spielbergs Film über die Naziopfer, „Schindlers Liste“, gibt es eine Szene, in der eine Gruppe von Juden im Kreis mitten auf dem kahlen Hof des Konzentrationslagers steht und einander Lagerwitze erzählt. Dem Zuschauer mag es befremdlich vorkommen, Humor in diesem Zusammenhang einzusetzen, aber für die Menschen im Lager war es wahrscheinlich eine der wichtigsten Methoden, um von einem Tag zum anderen zu überleben.

Bei meinen Studien über Krisentherapie und Katastrophenpsychologie ist mir aufgefallen, wie selten Sachverständige Humor als ernstzunehmenden Genesungsfaktor in Betracht ziehen. Jedermann weiß jedoch aus eigener Erfahrung, dass die Entdeckung einer humoristischen Seite einer der effektivsten Wege aus einer schweren Krise sein kann.

Doris erläutert uns ein wenig diese Seite des Humors, wenn sie erzählt, wie sie ihren Humor benutzt hat, um sich und ihren Kindern zu helfen, mit dem Alkoholismus und der Gewalttätigkeit ihres Mannes fertigzuwerden: „Ich erinnere mich an Tage, an denen die ganze Familie, die Kinder und ich, traurig und besorgt wegen einer bestimmten Tatsache waren. Ich stellte mich dann vor einen großen Spiegel und fing an zu tanzen. Ich machte die merkwürdigsten Sprünge und Bewegungen, bis ich gar nicht mehr tanzen konnte. Ich erzählte den Kindern ‚verrückte‘ Geschichten und Märchen, und wir unternahmen auch andere Gauklereien. Das waren unsere Mittel um zu überleben. Obwohl die Kinder schon groß sind, bitten sie mich manchmal noch, vor dem Spiegel zu tanzen und meistens willige ich ein – diese Freude gönne ich mir und meinen Kindern.“

Man sollte aber auch nicht die Bedeutung von Religion unterschätzen. Es gibt sicherlich unzählige Menschen, die eine schwere Kindheit hinter sich haben und denen der Glaube Kraft und Hoffnung gegeben hat. Den Glauben zu finden, ist für viele eine regelrechte Rettung und öffnet ihnen die Möglichkeit, mit ihren Glaubensbrüdern über Dinge zu sprechen, über die sie sonst nicht einmal mit berufsmäßigen Helfern reden könnten.

Ich habe in diesem Buch die Bedeutung der Psychotherapie als Stütze zur Bewältigung nicht besonders herausgestellt, aber dies bedeutet nicht, dass ich den Nutzen professioneller Hilfe unterschätze. Ich habe nur betonen wollen, dass es viele Mittel für eine Bewältigung gibt.

Lassen wir noch das Kennwort „*Vieles erlitten*“ erzählen, wie eine Therapie ihr geholfen hat. „Ich war über meine ganze Kindheit hinweg ein Inzest-Opfer. Als ich elf Jahre alt war, überraschte meine Mutter mich mit meinem Bruder. Sie nannte mich eine Hure, und ich wurde geschlagen. Meine Periode war übermäßig stark und unregelmäßig, und als ich anfang zu arbeiten, hörte sie ganz auf. Ich war überarbeitet

und kam in eine psychiatrische Klinik, wo ich mit einer Hormontherapie behandelt wurde. Aber ich traute mich nicht, über meine Kindheit zu sprechen. Ich heiratete; die Ehe scheiterte an Kinderlosigkeit und an der Untreue meines Partners. Ich war mittellos, musste die Frührente in Anspruch nehmen und litt an Schlaflosigkeit. Im Rahmen der Rehabilitation nahm ich an Maßnahmen wie ‚beschütztes Arbeiten‘ teil und half auch meiner Familie auf dem ländlichen Hof, bis sich mein Leben vor zwei Jahren völlig veränderte. Ich erzählte einem Psychologen von dem Trauma meiner Kindheit; meine Medikation wurde reduziert, und ich bekam wieder meine Periode. In einer Beziehung zu einem Mann fand ich eine ganz neue Dimension des Glücks, und meine Energie wuchs und wuchs. Jetzt lebe ich, knapp fünfzigjährig, die beste Zeit meines Lebens. Ich kann bis heute nicht verstehen, dass meine Mutter aus mir die Schuldige machte. Die Beziehung zu ihr ist jedoch heute wieder in Ordnung. Meine Kindheit härtete mich ab, die Schicksalsschläge des Lebens auszuhalten, aber sie lehrte mich auch, dass man nichts verheimlichen sollte. Es gibt immer jemanden, der versteht. Heute ist mein Leben von Liebe und Arbeit erfüllt. Es ist, als ob ich vom Dunkeln ins Licht gekommen wäre, und ich genieße jeden Moment, den ich in diesem schönen Land leben darf. Ich bin nicht verbittert, sondern demutsvoll und dankbar.“ Die Frage, was hat uns „trotz allem“ oder „immerhin so gut“ geholfen, ist scheinbar nützlich. Sie hebt Ressourcen aus unserem Leben hervor, an die wir sonst vielleicht nicht gedacht hätten. Ein Schreibender stellt fest: „Ich hätte über diese Frage schon viel früher nachdenken sollen, denn die Überlegung hat mir klargemacht, über wie viele Quellen der Kraft ich verfüge.“

Das Verstehen hilft

Eine alte buddhistische Geschichte

„Vor langer Zeit lebte eine junge Frau namens Kisa Gotami in Indien. Sie begegnete einem Mann und verliebte sich. Die beiden heirateten und in Kürze bekamen sie einen Sohn. Die Eltern waren sehr glücklich, das Heranwachsen des Sohnes zu beobachten. Als der Junge zweieinhalb Jahre alt war, erkrankte er jedoch plötzlich und starb. Kisas Welt brach zusammen. Sie wurde von einer so großen Trauer überwältigt, dass sie nicht glauben wollte, der Sohn sei tot. Sie trug die kleine