

Unsere Kindheit im Gepäck



Liebe Eltern,

erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit? Gibt es bestimmte Orte, Gerüche oder Erlebnisse, die sofort Erinnerungen in Ihnen wecken? Sind es schöne Erinnerungen – oder gehören auch schwierige Momente dazu?

Vielleicht kennen Sie auch den Gedanken: „Wenn ich einmal Kinder habe, werde ich manches anders machen als meine Eltern.“

Unsere Kindheit begleitet uns, auch wenn wir längst erwachsen sind. Die Erfahrungen, die wir mit unseren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen gemacht haben, können beeinflussen, wie wir heute Nähe, Grenzen, Streit, Gefühle und Erziehung erleben.

Entscheidend ist jedoch nicht, ob Ihre Kindheit „perfekt“ war. Viel wichtiger ist, wie Sie Ihre Erfahrungen verstehen und mit ihnen umgehen.

Was wir erlebt haben, wirkt oft weiter

In der Erziehung der eigenen Kinder wiederholen wir manchmal unbewusst das, was wir selbst erfahren haben.

Wer beispielsweise als Kind häufig gehört hat: „Jetzt stell dich nicht so an!“, hat vielleicht gelernt, Gefühle eher zurückzuhalten. Als Mutter oder Vater kann es dann schwerfallen, die starken Emotionen des eigenen Kindes auszuhalten und verständnisvoll darauf zu reagieren.

Es kann aber auch genau andersherum sein. Wer selbst sehr streng erzogen wurde, möchte seinem Kind vielleicht besonders viel Freiheit geben. Sobald es notwendig wird, eine Grenze zu setzen, können plötzlich Schuldgefühle entstehen.

Beides ist menschlich und nachvollziehbar.

Ihre Kindheit kann Sie beeinflussen, aber sie legt Sie nicht fest. Belastende Erfahrungen müssen nicht automatisch an die nächste Generation weitergegeben werden. Gerade die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte kann dabei helfen, alte Muster zu erkennen und zu verändern.

Woran können Sie alte Muster erkennen?

Ein Hinweis kann sein, dass Ihre Reaktion auf ein bestimmtes Verhalten Ihres Kindes besonders stark ausfällt.

Vielleicht wird Ihr Kind laut, und Sie spüren sofort Wut. Vielleicht sucht es immer wieder Ihre Nähe, und Sie fühlen sich eingengt. Vielleicht macht es einen Fehler, und in Ihnen entsteht der Druck, sofort eingreifen oder korrigieren zu müssen.

Dann kann es hilfreich sein, einen Moment innezuhalten und sich zu fragen:

„Reagiere ich gerade wirklich auf mein Kind – oder auf etwas, das diese Situation in mir selbst ausgelöst hat?“

Der erste Schritt ist nicht Veränderung, sondern Verstehen

Es geht nicht darum, die eigene Kindheit ständig zu analysieren oder den eigenen Eltern die Schuld zu geben. Viele Eltern haben nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Trotzdem können Erfahrungen aus der Kindheit schmerzhaft gewesen sein und bis heute nachwirken.

Hilfreich kann es sein, sich einige Fragen zu stellen:

Wie wurde mit meinen Gefühlen umgegangen?

Was geschah, wenn ich Angst, Wut oder Traurigkeit zeigte?

Durfte ich Fehler machen?

Wie wurden mir Grenzen gesetzt?

Wann fühlte ich mich sicher und geliebt?

Was möchte ich meinen Kindern weitergeben – und was möchte ich bewusst anders machen?

Auch die schönen Momente Ihrer Kindheit dürfen dabei Raum bekommen. Vielleicht gab es vertraute Rituale, gemeinsame Mahlzeiten, Umarmungen, Gespräche oder einen Erwachsenen, bei dem Sie sich besonders sicher und geborgen fühlten.

Diese Erinnerungen sind wertvoll. Sie können Ihnen zeigen, was Sie auch Ihren eigenen Kindern mitgeben möchten.

Veränderung beginnt oft in kleinen Momenten

Alte Muster verschwinden nicht sofort, nur weil Sie sie erkannt haben. Veränderung braucht Zeit.

Vielleicht gelingt es Ihnen beim nächsten Wutanfall Ihres Kindes noch nicht, ruhig zu bleiben. Aber vielleicht schaffen Sie es, einen Moment länger innezuhalten. Und vielleicht können Sie später sagen:

„Ich war gerade sehr laut. Das tut mir leid. Du bist nicht schuld daran, dass ich so wütend geworden bin.“

Das ist keine Schwäche. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und nach einem schwierigen Moment wieder Nähe herzustellen.

Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Erwachsene, die bereit sind, über ihr eigenes Verhalten nachzudenken, Verantwortung zu übernehmen und immer wieder neu auf ihr Kind zuzugehen.

Und manchmal braucht es Unterstützung

Manche Erinnerungen sind so belastend, dass es schwerfällt, allein einen neuen Umgang mit ihnen zu finden. Dann sind wir für Sie da.

Sich Hilfe und Rat zu holen, bedeutet nicht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Im Gegenteil: Unterstützung anzunehmen kann ein sehr bewusster und mutiger Schritt sein, um die eigene Geschichte nicht ungewollt weiterzugeben.

Gemeinsam können wir überlegen, was Ihnen helfen könnte und welche weiteren Anlaufstellen Sie begleiten und unterstützen können.

Vielleicht liegt genau darin eine der besonderen Chancen des Elternseins: Sie können Ihre Vergangenheit nicht ändern. Aber Sie können entscheiden, was Sie aus ihr mitnehmen und was Sie nicht weitergeben möchten.

Manchmal beginnt Veränderung genau in dem Moment, in dem wir erkennen:

„Das ist meine Geschichte – aber sie muss nicht die Geschichte meines Kindes werden.“

Seien Sie ein besonderer Teil der Geschichte Ihres Kindes!