

Die unsichtbare Prägung

Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unbewusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern

VON FRANZISKA HERRMANN

Mike Becker hat unter seiner strengen Erziehung lange gelitten und den Druck dann unbewusst an seine Kinder weitergegeben – bis zum Suizidversuch der Tochter. Zwei Psychologen empfehlen, die Erziehungsstimme der eigenen Eltern zu reflektieren, um dann bewusst zu entscheiden, was weitergegeben wird und was nicht.

Wer Kinder erzieht, ist dabei stets von den eigenen biographischen Erfahrungen geprägt. Die Art, wie wir aufgewachsen sind, beeinflusst unseren Erziehungsstil und unsere Rollenbilder als Eltern. Das geschieht oft unbewusst und ist nur begrenzt steuerbar.

Doch dann hören sich Eltern in einem stressigen Moment sagen: Wie oft soll ich dir das noch sagen? Oder: Jetzt ist aber mal Schluss mit dem Theater! „Plötzlich ist sie wieder da, die Stimme der eigenen genervten Mutter oder des strengen Vaters“, erklärt die Psychologin Cécile Loetz.

WIE GEHEN WIR MIT WUT UM?

Laut Loetz drehen sich Erziehungsfragen häufig darum, wie emotionale Erfahrungen weitergegeben werden. Im Mittelpunkt steht dabei, wie getröstet wird, wieviel Nähe oder Strenge erlebt wurde sowie der Umgang mit Gefühlen wie Wut. Doch auch tief verinnerlichte Rollenbilder wirken nach. Das könne die Erfahrung sein, mit einem Vater aufgewachsen zu sein, der wenig präsent war, und die Frage, wie man aktiver am Leben der eigenen Kinder teilnehmen könne. Oder das Rollenbild der sich ausschließlich um andere kümmernden Mutter. „Da spielt nicht nur der äußere Druck, auch das eigene Gefühl, dass man sich sicherer fühlt, wenn man die anderen in den Vordergrund stellt, eine Rolle“, so Loetz. In beiden Fällen fehle es an einem inneren Vorbild, wie genau eine andere Mutter Vater Figur aussehen könnten.

STATT GESPRÄCHEN GAB ES PRÜGEL

Mike Becker, 55 Jahre (Name geändert), hat unter seiner eigenen Kindheit lange gelitten. Der Vater: nie da, die Mutter allein zu Hause mit den Kindern. Über Probleme wurde nie gesprochen,



Kinder brauchen Geduld und Trost: Die Erziehung ist mitunter von den eigenen Erfahrungen geprägt. Foto: Vlada Karpovich / Pexels

stattdessen gab es Prügel, sagt Becker: „Ich bin aus dieser Erziehung herausgekommen mit einer Programmierung; einer Schutzstrategie, die ich Tag und Nacht abgefahren habe.“ Lange Zeit habe er das selbst gar nicht gemerkt. Er habe perfekt funktioniert. Ein Einschnitt kam erst mit dem Suizidversuch seiner Tochter – die Klassenlehrerin hatte sich an eine Erziehungsberatung gewendet. Mike B. und seine Frau konnten das nicht begreifen, erinnert er sich. Plötzlich brach das ganze Konstrukt zusammen. „Bei uns zu Hause ging es immer liebevoll zu. Es gab es keine drakonischen Strafen, keinen Alkohol, keinen sexuellen Missbrauch, keine Gewalt, keinen Liebesentzug – und dann sitzen wir da und erfahren, dass das Kind suizidgefährdet ist.“

GESPRÄCHE ÜBER DIE EIGENE ERZIEHUNG

Erst später habe sich das Bild für ihn zusammengesetzt. Vieles sei

damals bei seiner Tochter zusammengekommen. Doch für ihren Umgang mit Gefühlen und Druck sieht er sich selbst in der Verantwortung. „Nach dem Tod ihrer Oma hat meine Tochter ihre Gefühle in Leistung umgewandelt. Sie hat in der Schule und beim Sport Vollgas gegeben – so wie sie es jahrelang bei mir gesehen hat.“ Später habe er dann mit seinen beiden Kindern darüber gesprochen, was die Erziehung, die er erlebt habe, mit ihm gemacht habe. „Ich wollte ihnen erklären, warum ich jahrelang so angespannt von der Arbeit nach Hause kam und immer so unter Stress stand“, erzählt er.

Es folgten viele Gespräche mit den Kindern. Sein Sohn teilte sich ihm mit und berichtete von Druck, den er in Gruppen empfand, von der Angst, etwas falsch zu machen und angestarrt zu werden. „Als alles aufbrach, empfand ich viel Leid. Ich hatte das Gefühl, in meiner Grundfunktion als Vater versagt zu haben. Es hat lange gedauert, bis ich

mich nicht mehr schuldig gefühlt habe“, erzählt Becker. Durch eine Therapie habe sich viel in ihm verändert, doch noch sei er nicht da, wo er gerne wäre. Das Verhältnis zu seinen Kindern sei durch seine neue Offenheit aber so gut wie nie zuvor.

DER UMGANG MIT DER STIMME DER EIGENEN ELTERN

„Die genaue Auseinandersetzung mit dem Erziehungsstil ist erst in jüngeren Generationen ein so wichtiges Thema“, beschreibt Psychologin Loetz die Schwierigkeit des Themas. „Viele Eltern haben selbst noch einen autoritären oder leistungsorientierten Erziehungsstil erlebt und versuchen, sich daraus zu lösen. Der Umgang mit der eigenen inneren Stimme der Eltern unterscheidet sich.“ Mit ihrem Partner, dem Psychologen Jakob Müller, hat Loetz mit „Jetzt bin ich schon wie meine Eltern: Wie Erziehung über Generationen wirkt“ ein Buch geschrieben, das helfen soll, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Darin erklären sie auch Grundsätzliches. Anhand eines Modells zeigen sie, wie unterschiedlich Eltern auf die Stimme einer strengen Erziehung reagieren.

KAPITÄN, MATROSE, MEUTERER

Laut dem Modell gibt es drei unterschiedliche Typen. Beim Kapitän spricht die pure Identifikation mit dem, was die Eltern gesagt haben. Dabei übernehme man die Härte und bejahe das autoritäre Prinzip. Ein anderer Umgang mit der eigenen Erziehung ist die Stimme des Matrosen: Man identifiziert sich nicht, doch der innere Kritiker lebt weiter. Die innere Stimme bewertet andauernd, ob etwas richtig oder falsch war, ob man gut genug ist, peinlich wirkt, sich angemessen verhält. Eine Möglichkeit der Abgrenzung ist der Meuterer: Dabei ist der innere Kapitän zwar vorhanden, wird aber vehement abgelehnt. Dies führe später dazu, dass jede Form von Autorität bekämpft wird, auch wo sie vielleicht sinnvoll oder harmlos ist.

MUSTER WERDEN UNBEWUSST ÜBERTRAGEN

„Jeder dieser Modi bringt eine andere Entwicklungsaufgabe mit sich“, so Loetz. Während der Kapitäntyp lernen müsse, die eige-

ne Härte zu hinterfragen und den leidenden Teil in sich wahrzunehmen, muss der Matrose beginnen zu widersprechen, um sich vom Kapitän zu lösen. Der Meuterer wiederum müsse loslassen und akzeptieren, dass nicht jede Autorität bekämpft werden muss, weil das Leben aus mehr besteht als aus fortwährender Auflehnung. Oft spreche diese innere Stimme mit, wenn Eltern auf ihre Kinder reagieren. „Manchmal wird dann nicht das Kind gesehen, das gerade überfordert, müde oder ängstlich ist. Sondern es wird unbewusst auf die eigene Geschichte reagiert“, so Müller. „Wer als Kind erlebt hat, dass Anerkennung stark an Leistung gekoppelt war, wird sich oft vornehmen, das eigene Kind nicht unter Druck zu setzen. Trotzdem kann sich das Muster in Form einer Grundspannung einschleichen.“

NICHT ALLES HAT EINEN LINEAREN EFFEKT

Im Eltern-Kind-Umgang sei es wichtig, immer wieder die Perspektive umzudrehen und sich zu fragen, wie man sich selbst als Kind in einer ähnlichen Situation gefühlt hat. Auch Hinweise von anderen Erwachsenen oder dem Kind selbst sollte man ernst nehmen, da sie einen auf einen blinden Fleck hinweisen können. Ein Kind mit Schulanxiety könnte etwa auch etwas von den Leistungsansprüchen seiner Eltern ausdrücken. Vielleicht wird im Alltag unbewusst alles zum Lernprojekt, jedes Spiel zum Lernspiel. Dann gehört ein Teil der Angst möglicherweise gar nicht nur dem Kind. „Der Schlüssel für Erziehung sind immer die eigenen Gefühle“, sagt Loetz. Allerdings warnen die beiden auch vor der Annahme, dass alles, was Eltern tun, einen linearen, berechenbaren Effekt auf das Kind hat.

ZU DEN PERSONEN

Cécile Loetz und Jakob Müller sind Psychoanalytiker und in einer eigenen Praxis tätig. Müller arbeitet und forscht zudem am Institut für Psychosoziale Prävention am Universitätsklinikum Heidelberg. Gemeinsam haben sie den erfolgreichen Podcast „Rätsel des Unbewussten“ gegründet, für den die beiden 2018 den Förderpreis der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung erhielten und 2025 mit dem Deutschen Psychodynamik Preis ausgezeichnet wurden. Sie leben in Heidelberg.



Unter Strom: Stress kann ein Auslöser für Hitzewallungen sein. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wechseljahre: Was hilft gegen die nervigen Hitzewallungen?

Hitzewallungen kommen plötzlich: Von einem Moment auf den anderen schießt die Wärme ins Gesicht, in den Oberkörper, der Schweiß bricht aus. Gerne auch mal mitten in der Nacht, sodass man die Bettdecke einfach nur von sich reißen will. Viele Frauen kennen Hitzewallungen als Begleiter der Wechseljahre. Und sie fragen sich: Was kann man da tun?

Gynäkologin und Podcasterin Katrin Schaudig („Hormongesteuert“) sagt: Hormone können helfen. „Hormone haben einen schlechten Ruf. Der Ruf ist aber schlechter als verdient“, sagt sie.

Konkret kann eine sogenannte Hormonersatztherapie mit Östrogenen, manchmal auch ergänzt um Gestagene, die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Auch Schlafstörungen und depressive Verstimmungen können sich durch eine Hormonersatztherapie bessern.

Speziell gegen Hitzewallungen gibt es zudem die Medikationsklasse der Neurokinin-B-Hemmer. Diese Präparate setzen dort im Hirn an, wo die Hitzewallungen entstehen und schalten den Hitzereiz aus. „Die funktionieren sehr gut“, so Katrin Schaudig.

Dennoch gilt: Welche Therapie individuell am sinnvoll ist, besprechen Frauen am besten mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin - auch weil Nebenwirkungen möglich sind. Übri-

gens: Viele Frauen machen auch mit pflanzlichen Präparaten - etwa auf Basis von Baldrian, Johanniskraut und Traubensilberkerze - gute Erfahrungen, um Wechseljahresbeschwerden zu lindern.

MIT FÄCHER, ZWIEBELLOOK UND LEICHTEM SCHAL

Zurück zur aufsteigenden Hitze: Um besser damit umzugehen, gibt das „Frauengesundheitsportal“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) diese Tipps:

- Auf einen Zwiebellook aus mehreren dünnen Lagen setzen. Steigt Hitze auf, kann man dann schnell Kleidung ablegen.
- Funktionsfasern tragen, weil sie Schweiß besser aufnehmen.
- Einen Fächer nutzen.
- Bahnt sich die Hitzewallung an, kann es guttun, sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen zu lassen.
- Einen leichten Schal oder ein Schultertuch griffbereit haben. Diese kann man sich bei einem Frösteln nach einer Hitzewallung überwerfen.

Bei manchen Frauen machen auch Anpassungen in der Ernährung einen spürbaren Unterschied - etwa der Verzicht auf scharfe Gewürze, Alkohol oder Kaffee. Außerdem können Sport sowie Entspannungsübungen dabei helfen, besser mit Hitzewallungen umzugehen. (dpa)

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht





Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195: 204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6): 641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinol spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinol.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**



Nachtaktiver Flugakrobat sucht ruhiges Quartier zum entspannten Abhängen.
Telefon: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Fledermaus-Patenschaft!

Schützen Sie mit uns Fledermäuse und ihre bedrohten Lebensräume.



NABU.de/fledermaus-pate
E-Mail: paten@NABU.de

Eine Patenschaft können Sie auch verschenken!