

FALLBESCHREIBUNG 1 – Frau B.

Frau B. berichtet, dass sie als älteste von drei Geschwistern früh viel Verantwortung übernehmen musste. Ihre Mutter litt über Jahre hinweg unter depressiven Phasen und verbrachte viel Zeit zurückgezogen im Schlafzimmer. Dadurch war Frau B. oft diejenige, die sich um ihre jüngeren Geschwister kümmerte, den Haushalt mitorganisierte und versuchte, für „Stimmung“ und Struktur zu sorgen.

Ihr Vater war zwar grundsätzlich wohlwollend, aber beruflich stark eingespannt. Häufig sagte er Sätze wie:

„Du machst das schon“, „Du bist die Vernünftige von allen“, „Auf dich kann man sich verlassen.“

Lob gab es vor allem dann, wenn Frau B. viele Aufgaben übernahm und sich „erwachsen“ verhielt. Emotionale Unterstützung bekam sie jedoch selten; ihre eigenen Bedürfnisse stellte sie automatisch hintenan, um die Familie stabil zu halten.

FALLBESCHREIBUNG 2 – Herr T.

Herr T. erzählt, dass es in seiner Kindheit häufig zu Spannungen im Elternhaus kam. Sein Vater wurde in stressigen Momenten schnell laut und kritisch, besonders wenn Herr T. unsicher oder ängstlich war. Sätze wie „Reiß dich zusammen“ oder „Du machst dich lächerlich“ hörte er regelmäßig, vor allem in Situationen, in denen andere Menschen anwesend waren. Für seinen Vater galt Zurückhaltung als Stärke und Emotionalität als Schwäche.

Seine Mutter reagierte dagegen oft übervorsichtig und besorgt. Wenn Herr T. traurig oder aufgeregt war, fragte sie ständig, ob „mit ihm etwas nicht stimmt“, was ihn zusätzlich verunsicherte. Gleichzeitig achtete sie sehr darauf, wie die Familie nach außen wirkt, und ermahnte ihn häufig, lieber unauffällig zu bleiben.

Als Kind versuchte Herr T. deshalb, möglichst wenig Aufmerksamkeit zu erzeugen und Gefühle zurückzuhalten, um Konflikte zu vermeiden und beide Eltern nicht zu belasten. Heute zeigt sich dieses Muster in Rückzug, starker Selbstkritik und der Angst, sich in sozialen Situationen zu blamieren. Gleichzeitig spürt er einen tiefen Wunsch nach Zugehörigkeit, den er jedoch kaum zulässt.

FALLBESCHREIBUNG 3 – Frau G.

Frau G. wuchs mit einem dominanten, kontrollierenden Vater auf, der Entscheidungen übernahm und ihr früh vermittelte: „Du kannst das nicht, ich mache das für dich.“ Eigenständige Versuche wurden korrigiert oder abgewertet, Selbstständigkeit nicht gefördert. Nähe war an Anpassung geknüpft.

Die Mutter nahm eine unterwürfige Rolle ein und überließ dem Vater die Führung. Sie stellte seine Entscheidungen nicht infrage und vermittelte indirekt die Haltung, dass Frauen schwach seien und Orientierung bräuchten. Aussagen wie „Frag deinen Vater“ bestätigten Frau G. darin, sich selbst wenig zuzutrauen.

Als Kind entwickelte sie die Strategie, sich stark an andere zu binden, Entscheidungen abzugeben und möglichst keine Konflikte zu verursachen. Sie lernte: „Ich bin nur sicher, wenn jemand anderes mich führt“ und „Allein schaffe ich das nicht.“ Bis heute lösen unklare Situationen oder veränderte Reaktionen anderer Menschen sofort alte Unsicherheiten in ihr aus. Diese frühen Muster zeigen sich heute in Überanpassung, Unterwerfung und übermäßigem Klammern. Gleichzeitig spürt sie einen tiefen Wunsch nach Stabilität und einer eigenen Stimme etwas, das sie sich kaum zugesteht, aus Angst, verlassen oder abgewertet zu werden.