



Psychologin und Bestseller-Autorin Stefanie Stahl

Sein „Schattenkind“ erkennen und daran wachsen

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Kennen Sie Ihre inneren Glaubenssätze? Überzeugungen, die Sie ungefragt und nicht immer erbeten schon Ihr ganzes Leben lang begleiten? Seien Sie sicher: Es ist nie zu spät, einen kritischen Blick darauf zu werfen. Im Gegenteil. Vielleicht hilft einem ein gewisses Alter sogar dabei, manches bewusster in Frage zu stellen, um nach Jahren etlicher und mitunter frustrierender „dépêche“ Erlebnisse endlich mal eine neue Richtung einzuschlagen.

Die Psychologin, Therapeutin und Bestsellerautorin Stefanie Stahl („Das Kind in dir muss Heimat finden“, Vom „Jein zum Ja“, „So bin ich eben“) hat ein spannendes Konzept entwickelt, nach dem wir unsere Schattenseiten reflektieren und zu sonnigeren Momenten für unser Leben umgestalten können.

Vibeke Walter traf sich mit Stefanie Stahl in ihrer Praxis in Trier und sprach mit ihr über ihr neues Buch, Bindungsängste und das Geheimnis glücklicher Beziehungen.

MID-LIFE:

In Ihrem neuen Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ differenzieren Sie die menschliche Persönlichkeit in die Kategorien „Schattenkind“ und „Sonnenkind“. Wie hat sich dieser sehr eingängig wirkende Ansatz im Rahmen Ihrer Arbeit entwickelt?

Stefanie Stahl: Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass uns viele psychologische Probleme an der Oberfläche sehr kompliziert erscheinen. Im Laufe meiner therapeutischen Arbeit habe ich jedoch festgestellt, dass die Dinge letztlich

sehr einfach liegen und im Wesentlichen auf zwei Ursachen zurückzuführen sind. Das eine sind unsere Gene, die unseren Charakter, unser Verhalten, Fühlen und Denken bestimmen und das andere sind Prägungen aus der Umwelt. Und hier spielen insbesondere die ersten Lebensjahre eine große Rolle, weil sich in dieser Zeit unsere gesamte Gehirnstruktur ausbildet. Das heißt, was wir mit unseren Eltern erfahren, prägt uns auf einer ganz tiefen Ebene und zwar im Hinblick auf unser Selbstwertgefühl und damit auch auf unser Vertrauen in die Welt und in zwischenmenschliche Beziehungen. Darauf aufbauend habe ich einen pragmatischen

Ansatz entwickelt, durch den Menschen einen sehr direkten, unkomplizierten Zugang zu ihren Prägungen finden können. Diese manifestieren sich in Glaubenssätzen, in tiefen inneren Überzeugen, die sich in unserem Unbewussten abspeichern, so z. B. „Ich bin wertvoll“ oder „Ich bin nichts wert“, „Ich genüge“ oder „Ich genüge nicht“, „Ich bin willkommen“ oder „Ich falle zur Last“. Sie bestimmen maßgeblich, wie wir wahrnehmen, denken, fühlen und handeln. Wer seine Glaubenssätze kennt, insbesondere die negativen, der kennt sein psychisches Programm. Der Rest, so meine Berufs- und Lebenserfahrung, ist eigentlich nur noch Thema und Variation. Für diese negativen Kindheitsprägungen habe ich ein Bild entwickelt, das sogenannte „Schattenkind“.

MID-LIFE:

Das sich immer wieder und oft im ungünstigsten Moment an die Oberfläche unseres Erwachsenenlebens hochmoghelt ...

S.S.: Genau. Und dem gegenüber steht das „Sonnenkind“ mit unseren positiven Prägungen, aber auch, und das ist ganz entscheidend, mit all dem, was wir selbst in unserem Erwachsenenleben herbeiführen können, was wir neu und selbstständig gestalten können. Wie sind ja heute nicht mehr abhängig von Mama und Papa, aber das innere Kind, das „Schattenkind“ fühlt es oft noch genauso. Und das ist eben das Erstaunliche, dass das Unbewusste eine so mächtige Steuerungsinstanz ist.

MID-LIFE:

Sie beschreiben diese Abläufe sehr anschaulich in Ihrem Buch. Viele Dinge sind einem vom Erwachsenen-Ich her rational bewusst und trotzdem kommen immer wieder Momente, wo man sich völlig hilflos und der Macht des „Schattenkindes“ mit all den damit verbundenen, oft sehr heftigen Emotionen ausgeliefert fühlt. Wie kann man damit am besten umgehen?

S.S.: Das A und O für psychische Veränderung ist, dass man sich dabei ertappt, wenn man gerade wieder im Modus seines „Schattenkindes“ agiert. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Letztes Jahr war ich mit meinem Mann in den Bavaria-Filmstudios, wo man einen kurzen 4D-Kinofilm anschauen konnte. Also zusätzlich zum optischen 3D-Effekt hat die Bank, auf der man saß wie auf einem Karussell mitgerüttelt. Dann wurde eine horormäßige Comic-Schlittenfahrt gezeigt. Durch die 4D-Dimension hatte man das Gefühl, man sitzt vorne in diesem Schlitten. Am Schluss hat das ganze Kino geschrien vor Aufregung. Danach ist mir klargeworden: Wenn ich aus meinem 4D-Film aussteigen will, dann muss ich mir bewusstmachen, dass ich ja eigentlich auf einer sicheren Bank in einem sicheren Kinosaal sitze, und der ganze Film nur eine Projektion auf der Leinwand ist. Für mich ist das die Metapher schlechthin für psychische Veränderung. Solange ich in meinem „4D Schattenkind“-Gefühl drinstecke, ist es wie auf der Schlittenfahrt im Kino: Ich glaube alles, was ich sehe, fühle und denke. Daraus entkomme ich nur, wenn ich von außen reflektiere, dass ich doch völlig sicher bin. Heute bin ich erwachsen und meine Ängste sind eine Projektion von früher, die mit meiner Gegenwart nichts mehr zu tun haben. Die meisten Menschen halten ihre „Schattenkinder“ dagegen für bare Realität. Wie zum Beispiel Michael in meinem Buch („Das Kind in dir muss Heimat finden“, *Anm.d.Red.*), der jedes Mal sehr wütend wird, wenn seine Freundin etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich hatte sie seine Lieblingswurst beim Einkauf vergessen, da ist er richtig ausgeflippt. Wenn sein 4D-Film abläuft, dann denkt und spürt er wirklich, dass seine Freundin ihn vernachlässigt, er nicht wichtig für sie ist und sie seine Wünsche nicht ernstnimmt. Durch diese Interpretation seiner Wirklichkeit er-



Stefanie Stahl macht Lust darauf,
ein besserer Mensch zu werden

tenfahrt gezeigt. Durch die 4D-Dimension hatte man das Gefühl, man sitzt vorne in diesem Schlitten. Am Schluss hat das ganze Kino geschrien vor Aufregung. Danach ist mir klargeworden: Wenn ich aus meinem 4D-Film aussteigen will, dann muss ich mir bewusstmachen, dass ich ja eigentlich auf einer sicheren Bank in einem sicheren Kinosaal sitze, und der ganze Film nur eine Projektion auf der Leinwand ist. Für mich ist das die Metapher schlechthin für psychische Veränderung. Solange ich in meinem „4D Schattenkind“-Gefühl drinstecke, ist es wie auf der Schlittenfahrt im Kino: Ich glaube alles, was ich sehe, fühle und denke. Daraus entkomme ich nur, wenn ich von außen reflektiere, dass ich doch völlig sicher bin. Heute bin ich erwachsen und meine Ängste sind eine Projektion von früher, die mit meiner Gegenwart nichts mehr zu tun haben. Die meisten Menschen halten ihre „Schattenkinder“ dagegen für bare Realität. Wie zum Beispiel Michael in meinem Buch („Das Kind in dir muss Heimat finden“, *Anm.d.Red.*), der jedes Mal sehr wütend wird, wenn seine Freundin etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich hatte sie seine Lieblingswurst beim Einkauf vergessen, da ist er richtig ausgeflippt. Wenn sein 4D-Film abläuft, dann denkt und spürt er wirklich, dass seine Freundin ihn vernachlässigt, er nicht wichtig für sie ist und sie seine Wünsche nicht ernstnimmt. Durch diese Interpretation seiner Wirklichkeit er-

zeugt er erst die Gefühle von Kränkung oder Wut in sich. Daher ist es wichtig, dass er seine „Schattenkind“-Perspektive verlässt und merkt: „Ach Mensch, natürlich liebt sie mich, auch wenn sie mal die Wurst vergisst. Sie ist doch nicht die Mama, die dich früher immer ignoriert und vernachlässigt hat.“ Erkennt er, dass seine heftigen Gefühle von früher nichts mit heute zu tun haben, kann er lernen, sie zu regulieren und sich anders, sprich besser zu fühlen.

MID-LIFE:

Das bedeutet, man muss das „Schattenkind“ und die damit verbundenen Emotionen auch zulassen bzw. anerkennen. Hat man aber nicht oft eher die Tendenz, es mit seinem rationalen Ich wegzudrücken anstatt sich damit auseinanderzusetzen?

S.S.: Natürlich. Wir haben alle ein hohes Interesse daran, nur unsere guten Gefühle zu fühlen und die schlechten zu verdrängen. Aber mit den „Schattenkindern“ ist es wie mit den Kindern im normalen Leben, wenn man sie dauernd wegdrängt, fangen sie an zu quengeln und verlangen immer wieder nach Aufmerksamkeit. Wendet man sich ihnen dagegen intensiv und aufmerksam zu, dann können sie auch mal wieder für eine Zeitlang für sich alleine spielen. Um am Beispiel Michael zu bleiben: Wenn er bei aufsteigender Wut bewusst kurz innehält und spürt, dass dahinter eigentlich die Kränkung seines „Schattenkindes“ steckt, dann kann er es trösten und beruhigen. Und zwar indem er ihm klarmacht, dass das Verhalten seiner Freundin nichts mit dem der gestressten Mutter seiner Kindheit zu tun hat. In diesem Moment kann sein „Schattenkind“ aufhören, ihm in seine momentane Beziehung dazwischen zu funken.

MID-LIFE:

Gibt es Grenzen für Ihren Ansatz, Momente, in denen Sie gemerkt haben, das funktioniert einfach nicht?

S.S.: Nein, Grenzen gibt es eigentlich nicht. Nur dann, wenn jemand nicht in der Lage ist, sich selbst zu reflektieren, z. B. eine psychische Krankheit in Form schwerer Psychosen hat oder unter hirnganischen Erkrankungen leidet. Jeder Mensch, der sich selbst reflektieren kann, kommt mit diesem Ansatz enorm weiter. Ich merke in meiner psychotherapeutischen Arbeit allerdings immer mehr, dass es ganz entscheidend ist, ob sich jemand für seine Gefühle und sein Denken verantwortet. Manche Men-

schen kommen in die Sitzungen, arbeiten mit und haben die eine oder andere Einsicht. Aber wenn sie rausgehen, gleitet alles an ihnen ab. So stehen sie jede Stunde wieder am Anfang, weil sie das Erfahrene nicht an sich herankommen lassen und im Alltag nicht daran arbeiten. Ich sage meinen Klienten immer, es ist wie mit dem Klavier spielen: Wenn ich nur in der Klavierstunde spiele, aber nie zwischendurch übe, werde ich nie vorankommen. Bei vielen Menschen ist es häufig unbewusst so, dass sich das „Schattenkind“ in ihnen erhofft, dass irgendwann von irgendwoher die große Erlösung kommt. Sie können sich oft gar nicht mehr vorstellen, dass sie tatsächlich Einfluss auf sich selbst und dieses Leben haben. Das „Schattenkind“ in ihnen glaubt nicht, dass sie vieles selbst bewirken können. Deshalb warten sie darauf, dass „Mama“ und „Papa“ etwas tun, damit es ihnen gut geht. Und das funktioniert in der Psychotherapie eben nicht.

MID-LIFE:

Und wenn Mama und Papa nicht mehr da sind, erhofft man sich, dass z. B. der Partner dafür sorgt, dass es einem gut geht?

S.S.: Genau, das wird dann immer so weiterdelegiert. Und diese Erwartung, dass da „draußen“ etwas passiert, ein Mensch, ein Schicksal, irgendwas, das mich erlöst, die ist oft gar nicht bewusst, sondern verläuft eher unbewusst.

MID-LIFE:

Inwieweit ist es denn sinnvoll, sich im späteren Alter mit diesem Phänomen auseinanderzusetzen, sich etwa mit 50+ die Frage zu stellen, ob das alles im Leben wirklich so weiterlaufen soll wie bisher? Wie sind da Ihre Erfahrungen?

S.S.: Also, ich finde diese Frage erstaunlich. Weil sie die Annahme impliziert, dass sich nur junge Menschen weiterentwickeln könnten, und dies widerspricht jeder Lebenserfahrung und dem Stand der Forschung. Es ist völlig beliebig, ob ich 20 oder 94 bin, wenn ich mit dieser Übung zur persönlichen Selbsterkenntnis beginne. Sie ist einfach ganz existentiell! Ich verstehe überhaupt nicht, warum in unserer Gesellschaft Menschen, egal welchen Alters, unglaublich viel Zeit für die richtige Ernährung oder Fitness aufbringen und gleichzeitig fragen, ob es sich mit 50 oder später noch lohnt, sich überhaupt mal selbst zu

reflektieren. Das sollte doch eine gesellschaftliche Grundnotwendigkeit sein! Alles Übel dieser Welt kommt meines Erachtens aus diesen „Schattenkindern“. Wenn jeder sein eigenes „Schattenkind“ kennen würde und regulieren könnte, dann hätten wir eine gute Welt. Diese persönliche Reflexion ist ja nicht bloß das Hobby ein paar Müsli fressender Wollsocken, sondern hat wirklich eine politische Relevanz. Und oft sind es gerade diejenigen, die sich am meisten gegen diesen „Psycho-Kram“ sträuben, die gesellschaftlich am gefährlichsten sind.

MID-LIFE:

Ich bin völlig mit Ihnen einverstanden. Schön, dass die Frage Sie zu solch interessanten Antworten verleitet hat.

S.S.: Jeder Mensch sollte seine Schattenseiten kennen. Denn gerade diese wirken sich ja nicht nur belastend auf den Menschen selbst, vielmehr auch auf seine zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Je unreflektierter ich bin, desto mehr laufe ich Gefahr, dass ich diese belaste. In all meinen Büchern geht es nicht nur darum, dass ich persönlich glücklicher, sondern auch ein besserer Mensch werde, und das geht nur über den Weg der Selbstreflexion. Es ist ein fortlaufender Prozess, aber diese „Schattenkind“-Übung ist so fundamental, dass sie für die Lebensspanne sehr viel bringt. Und je früher ich mir über manche Dinge im Klaren bin und je früher ich anfangen sie zu verändern, desto besser ist es natürlich. Aber es ist auf keinen Fall und niemals zu spät. Zumindest kann man sich vielleicht für manches, das man zu Unrecht getan hat, nochmal entschuldigen. Selbst dann ist schon Großes geschehen.

MID-LIFE:

Sie beschäftigen sich viel mit den Themen Beziehungen und Bindungsängste. Wenn man im späteren Alter vielleicht nochmal eine neue Beziehung eingeht und die von Ihnen angesprochenen Aspekte bewusst reflektiert, kann ja eigentlich nur noch alles besser werden, oder?

S.S.: Ja, zunächst geht es darum, dass man sich in sich selbst wieder mehr beheimatet fühlt und sich wertzuschätzen

lernt. Das kann sehr erlösend sein, weil man sich weniger einsam fühlt und vielleicht auch als Single, sprich ohne Partner besser zurechtkommt. Diese Grundstabilität stärkt natürlich auch die Beziehungsfähigkeit und hierdurch auch die Wahrscheinlichkeit sich einen bindungsfähigen Partner auszusuchen.

MID-LIFE:

Gibt es denn Ihrer Erfahrung nach Unterschiede bei Bindungsängsten je nach Alter und Geschlecht?

S.S.: Grundsätzlich ist es eher unabhängig. Es wird ja viel von der „Generation Beziehungsunfähig“ gesprochen. Ich halte das für totalen Nonsense. Nach meiner Recherche gibt es keine Studien, die das wissenschaftlich belegen würden. Meine persönliche Erfahrung im Umgang mit jüngeren Menschen ist eher die, dass sie sich viel früher und viel länger binden. Während Beziehungsunfähigkeit in den 60er, 70er Jahren geradezu zum politischen Programm gehörte, ist momentan das Gegenteil der Fall. Ich glaube, weil die

Welt da draußen zunehmend unsicherer wird und immer größere Ängste erzeugt z. B. im Hinblick auf Ausbildung und berufliche Zukunft, suchen viele, besonders jüngere Menschen verstärkt nach Bindung und einem sicheren

Boden. Sie lösen sich ja auch oft viel später, wenn überhaupt von ihren Eltern, zu denen im Laufe der Zeit meist ein geradezu freundschaftliches Verhältnis entsteht.

Allerdings gibt es mehr serielle Beziehungen, weil weniger Menschen um jeden Preis in einer schwierigen Beziehung oder Ehe verharren. Das war früher anders. Da haben sich vor allem Frauen sehr viel bieten lassen, weil sie sich von ihrem Mann finanziell abhängig gefühlt haben.

MID-LIFE:

Es lassen sich immer mehr Menschen auch nach langer Ehe scheiden ...

S.S.: Eine lange Ehe darf man auf keinen Fall mit Bindungsfähigkeit verwechseln! Viele Ehen sind ja auch so gestaltet, dass einer ohnehin macht, was er will und der andere das mal mehr, mal weniger gut akzeptiert. Nur weil

„Persönliche Reflexion ist nicht bloß das Hobby ein paar Müsli fressender Wollsocken, sondern hat politische Relevanz.“



„Schattenkinder“ üben oft unbewusst
ein Leben lang Einfluss auf uns aus

jemand in einer Partnerschaft verharnt, heißt das noch lange nicht, dass er auch bindungsfähig ist. Im Gegenteil, viele Menschen mit Bindungsstörungen leben in Beziehungen, die oftmals allerdings sehr problematisch sind.

MID-LIFE:

Gibt es das denn, dass man in einer Beziehung über lange Jahre alles hat, den befriedigenden Sex, die gute Freundschaft, das Vertrauen, die Nähe?

S.S.: Ja, das geht. Vielleicht nicht mit dem leidenschaftlichen Sex wie er in der anfänglichen Verliebtheit und dem damit einhergehenden Hormonrausch stattfindet. Der natürliche Zweck von Verliebtheit liegt ja darin, dass wir uns für einen Partner entscheiden, uns an ihn binden und mit ihm Nachwuchs zeugen, um den wir uns dann als Eltern gemeinsam kümmern. Im günstigen Fall geht sie dann später in dieses warme, tiefgehende Bindungsgefühl über, das wir im Volksmund Liebe nennen. Natürlich kann man auch dann noch ein gutes Sexleben haben, das hängt davon ab, wie lebendig die Beziehung bleibt und wie authentisch beide Partner sind. Sie sollten grundsätzlich eine gute Passung in ihren Interessen und Werteinstellungen haben. „Gleich und gleich gesellt sich gern“ ist wesentlich haltbarer als „Gegensätze ziehen sich an“. Das ist mittlerweile durch viele Studien belegt und erforscht. Je ähnlicher sich Menschen sind, desto leichter haben sie es miteinander. Wichtig ist es auch, in gesunder Art und Weise konfliktfähig zu sein. Sexualität oder Beziehungen erstarren, erkalten immer dann,

wenn einer oder beide sich immer den Erwartungen des anderen anpassen und eigene Wünsche hintenanstellen. Auch wenn beide „Schattenkinder“ auf der Ebene persönlicher Kränkungen agieren, kann dies die Beziehung langfristig zerstören. Kennen beide Partner jedoch ihre „Schattenkinder“-Anteile, ihre Trigger und wunden Punkte, dann können sie auf der Metaebene, in einer ruhigen Situation tolle Absprachen treffen. Ich muss mich aber erstmal in meinem eigenen 4D-Kino ertappen, um mich rechtzeitig so regulieren zu können, dass meine Beziehung nicht darunter leidet.

MID-LIFE:

Ist die hohe Anzahl von Single-Haushalten nicht auch ein Anzeichen von Bindungsängsten?

S.S.: Nein, denn das heißt ja nicht, dass die Menschen heute weniger bindungsfähig sind, sondern dass sie weniger geneigt sind, sich nur zu binden um der Bindung willen. Vielleicht sind auch die Fähigkeiten, alleine zu leben besser geworden.

MID-LIFE:

Bindung kann ja auch zu engen Freunden bestehen, selbst wenn ich gerade keinen festen Partner habe, muss ich mich nicht unbedingt alleine fühlen.

S.S.: Genau, es gibt heute außerdem so viele Angebote der Lebens- und Freizeitgestaltung, dass niemand als Single zwangsläufig mehr einsam sein muss. Deshalb ziehen manche das Alleinsein einem Leben in einer schwierigen Beziehung vor. Man ist heute nicht mehr so schnell bereit, länger in einer schlechten Partnerschaft auszuharren.

MID-LIFE:

Dennoch scheint es nach wie vor das gesellschaftliche Nonplusultra zu sein, in einer glücklichen Beziehung zu leben.

S.S.: Es ist tatsächlich so, dass wir Menschen ein existenzielles Bindungsbedürfnis haben. Meine persönliche Rangfolge wäre die: Es ist tatsächlich am schönsten, wenn man in einer richtig glücklichen Beziehung zusammenlebt. Auf Platz 2 kommt, man lebt glücklich alleine und auf Platz 3, man lebt in einer schlechten Beziehung.

Vibeke Walter ●