

Verletzungen, die lange wirken

Fast jeder kennt das: Man kommt als Erwachsener nach Hause und ist wieder in der Teenager-Rolle. Zwei Psychologen erklären, woher das kommt.

Von Miray Caliskan

Irgendwann, beim gemeinsamen Essen zum Beispiel, kriecht dieses Gefühl hoch. Deine Mutter sagt einen Satz, den sie schon oft gesagt hat, und plötzlich bist du wieder 13. Dabei bist du 45, stehst souverän im Leben, hast einen Beruf, vielleicht selbst Kinder. Aber etwas in dir reagiert, als würde diese erwachsene Version von dir nicht existieren.

Als Kind verbinden Eltern die aufgeschürften Knie. Als Erwachsene können sie diejenigen werden, die die Wunden zufügen. Sie tun das mit ihren Worten, manchmal unabsichtlich, nicht selten in dem Zimmer, in dem sie einst trösteten und die Wunden pflegten.

Warum treffen uns ausgerechnet sie so wie niemand sonst? Und warum lassen wir das überhaupt zu?

Anna-Lena Zietlow kennt diese Fragen gut. Sie ist Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der TU Dresden und forscht seit vielen Jahren zu frühen Beziehungserfahrungen. Jeder Mensch, sagt sie, trägt verschiedene innere Zustände in sich, Modi, die „kontextabhängig aktiviert werden können“. Im Elternhaus springt oft der des verletzten Kindes an. Die Mutter mustert das Outfit: „Das ist einfach unvorteilhaft!“ Der Vater hakt nach, warum die Beförderung wieder ausblieb, immerhin sei der Bruder längst Chef: „Dann gibst du wohl nicht genug!“

Und schon fühlt man sich kritisiert, klein gemacht, zurückgewiesen, nicht ernst genommen. Als würde jemand im Kopf die Tür zum alten Kinderzimmer aufstoßen und einen reinschubsen. Die Tür fällt zu und man steht drin. Mitten im Schmerz des inneren Kindes.

Die zäheste Beziehung

Es braucht dafür nicht viel, nicht mal einen vollständig ausgesprochenen Satz. „Schon kleinste Trigger reichen – ein Geruch aus der Küche, das Räuspern des Vaters –, da-

mit tief sitzende Gefühle und Glaubenssätze wieder hochkommen“, sagt Zietlow. Neben dem verletzten Kind beschreibt die Psychologie noch das wütende, impulsive beziehungsweise undisziplinierte und das glückliche Kind. Welcher Modus aktiviert wird, hängt davon ab, was man als Kind erlebt hat.

Franz J. Neyer hält das Bild vom zurückgefallenen Kinds-Ich für „etwas überzogen“. Wissenschaftlich bleibe man immer „ein und dieselbe Person“, sagt der Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena – mit einer Identität und einer Lebensgeschichte, die man „im Lichte dessen, was man gegenwärtig erlebt und empfindet, neu sortiert“.

Auch die Forschung zeigt: Wir verhalten uns nicht in jeder Beziehung gleich. Am Arbeitsplatz anders als in der Partnerschaft, in der Partnerschaft anders als bei den Eltern. Neyer nennt das transsituative Inkonsistenz. „Jede Beziehung hat ihre eigene Geschichte, ihre eigenen Erfahrungen und damit auch ihre eigenen, über Jahre gewachsenen Interaktionsmuster“, ergänzt Zietlow. Besonders beständig seien diese Muster in der Beziehung zu den Eltern, sagt sie. „Solange die Eltern leben, und das können Jahrzehnte sein, trägt man diese Beziehung mit“, sagt Neyer.

Jeder kennt seine Rolle

Streng genommen gibt es nicht mal die eine Eltern-Kind-Beziehung. Ein Kind kann eine ganz unterschiedliche Beziehung zur Mutter oder zum Vater haben. In diesen Zweierbeziehungen unterscheiden Forschende diese Profile:

- **harmonisch:** Die Beziehung hat eine emotionale Tiefe, es gibt viel Kontakt, der positiv erlebt wird, wie unter engen Freunden.
- **ambivalent:** Man hat viel Kontakt, voller Spannungen und widersprüchlicher Gefühle.



Plötzlich wie früher. Manchmal reicht ein vertrauter Geruch und man fällt in der Familie in alte Muster zurück.



© privat
Franz J. Neyer Professor für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Universität Jena



© Tine Jurtz
Anna-Lena Zietlow Professorin für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie an der Technischen Universität Dresden

- **obligatorisch:** Man bleibt aus sozialer Erwartung in Kontakt, ohne echten emotionalen Austausch.
- **affektiv:** Man stützt sich emotional, aber ohne praktische oder materielle Hilfe.
- **konfliktbeladen:** Die Beziehung wird vor allem als belastend erlebt.

Weil diese Beziehung so lange dauert und die Muster besonders tief verankert sind, kennt jeder seine Rolle, schon bevor man an der Haustür klingelt. Und die Diskussionen, die man dann führt, laufen wie einstudiert: „Immer sagst du das.“ „Immer vergleichst du mich.“ Aber warum ist das so? Entscheidend ist dabei der Blick der Eltern, erklärt Neyer. Sehen sie ihr erwachsenes Kind noch immer so, als kriege es eigentlich „gar nichts geba-cken“, aktiviert das alte Muster – ganz gleich, wie souverän man im Leben steht oder wie gut man in anderen Beziehungen Streits löst. Man kommt als 45-Jähriger an, wird als 13-Jähriger behandelt und reagiert anders als gewöhnlich, vielleicht überfordert, schweigsam. Als wäre man wieder jener Teenager, der sein Leben nicht auf die Reihe bekommt.

Aber eigentlich steckt dahinter der Versuch, etwas auszusprechen, für das nie die richtigen Worte da waren. Zietlow nennt sie „unerfüllte emotionale Bedürfnisse“. „In der Kindheit brauchen Menschen Zuwendung, Sicherheit und das Gefühl, gesehen zu werden“, sagt sie. Werden diese Bedürfnisse nicht gestillt oder nicht ausreichend, könnten sie Spuren hinterlassen. Nicht zwingend als eine schwere emotionale Belastung, sondern als innere

Erwartung, die aufflammt, sobald man wieder ins Elternhaus zurückkehrt, in dem sie entstand.

Auch Neyer kennt solche Enttäuschungen, die Erwachsene lange beschäftigen. Die ungleiche Behandlung der Geschwister zum Beispiel, also das Gefühl, immer benachteiligt oder emotional übersehen worden zu sein. „Wenn’s gut läuft“, sagt er, „schafft man es irgendwann, das abzulegen oder zu akzeptieren, dass es so war.“

Frühe Beziehungen gelten in der Bindungsforschung als Blaupause für alle späteren engen Beziehungen. Sie prägen „innere Arbeitsmodelle“, wie ein Mensch etwa Nähe, Sicherheit oder den eigenen Wert erlebt. Wenn Eltern zugleich Schutz- und Kränkungsquelle sind, kann das die inneren Arbeitsmodelle besonders stark prägen. Wer etwa als Kind gelernt hat, dass Kritik bedeutet, nicht gut genug oder nicht liebenswert zu sein, könnte diesen Reflex in andere Bindungen tragen. Wer als Kind emotional vernachlässigt wurde, könnte später zu starker Bindungsangst neigen.

Aber diese inneren Arbeitsmodelle sind nicht in Stein gemeißelt. Man kann sie sich vorstellen wie unbewusste Skripte, nach denen wir zunächst handeln und die fortlaufend überarbeitet werden, je nachdem, welche Erfahrung wir mit Freundinnen oder Partnern machen. Und wie viel Selbstwertgefühl wir mit der Zeit außerhalb des Elternhauses aufbauen.

Aber was heißt das für heute? Nie wieder zu den Eltern fahren? Die paar Stunden am Esstisch schweigend aussitzen? Von den Eltern lässt sich grundsätzlich wenig erwarten, sagt Neyer: „Man sollte so-



„Ich bin stolz auf dich“. Das hören erwachsene Kinder zu selten von den Vätern.

wieso nie von anderen erwarten, dass sie sich ändern. Man kann ja nur sich selbst ändern.“ Ein Siebzjähriger legt Muster nicht ab, weil man ihn darum bittet. „Eltern haben eine stabile Persönlichkeit, genau wie man selbst.“

Zietlow sagt, dass nichts tun keine Option ist. Der erste Schritt sei eine Selbstbeobachtung. Wann kriecht das Gefühl, Ärger oder Traurigkeit, wieder hoch? Um welches verletzte Bedürfnis geht es?

Aufstehen und gehen

Und sie betont auch, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen damals und heute. Als Kind war man den familiären Dynamiken weitgehend ausgeliefert. Als Erwachsener hat man mehr Handlungsspielraum. „Sobald man merkt, dass die Schleife wieder von vorne losgeht, kann man sagen: ‚Ich brauche kurz Luft, lass uns später reden.‘“ Und dann den Raum verlassen. Pauschale Vorwürfe wie „Immer machst Du ...“ seien in einer Ich-Botschaft besser aufgehoben, weil sie das eigene Erleben beschreiben, ohne das Gegenüber unmittelbar anzugreifen.

Was Beziehungen tatsächlich verändert, sagt Zietlow, seien neue Beziehungserfahrungen, Situationen also, in denen die vertrauten Muster durchbrochen werden. Wer nicht in die gewohnte Reaktion geht, bringt den Teufelskreis aus Vorwurf und Rechtfertigung zum Erliegen. Das klingt einfacher, als es ist, weil es genau in dem Moment passieren muss, in dem die Emotionen am stärksten sind. Und nicht jede Beziehung lässt sich verändern.

Doch: „Beziehungsabbrüche zu den Eltern sind selten“, sagt Neyer, seltener als das Ende von Freundschaften unter vergleichbarer Belastung. „Was Familien zusammenhält, ist ein emotionales Band, das eine Ambivalenz aushält, die anders längst zerrissen wäre.“ Liebe und Wut, Dankbarkeit und Erschöpfung, Zugehörigkeit und Wunsch nach Abstand. „Das alles kann man gleichzeitig fühlen und auch ertragen“, sagt der Persönlichkeitspsychologe. Er rät, einen Schritt zurückzutreten und sich vor Augen zu führen, dass die Situation von heute nicht die von vor 30 Jahren ist. Die Eltern sind andere Menschen als man selbst, mit eigenen Stärken und Schwächen. Wer das sieht, der werde gelassener.

Vielleicht ist das Schwierigste der Abschied von der inneren Erwartung, den Wunsch loslassen, dass die Eltern heute nachholen, was damals fehlte, sagt Zietlow, die Hoffnung, dass die Mutter aufhört, ständig zu kritisieren, der Vater endlich sagt, wie stolz er ist. „Das ist ein Verlust, der betrauert werden darf“, sagt die Forscherin. „Erst wenn wir akzeptieren, dass manche Wünsche unerfüllt bleiben, können wir innerlich Abschied nehmen.“ Daraus könne der Satz entstehen: „Ich vergebe dir und schließe damit ab.“ Das befreie, denn wer nicht länger auf etwas hofft, das nicht kommt, hat plötzlich Energie für anderes.

Diese Trauerarbeit kann lang und schmerzhaft sein, sagt sie. Manche Bedürfnisse lassen sich in anderen engen Beziehungen stillen. Das eigentliche Ziel liege aber woanders: anzuerkennen, was man alles schon im Leben geschafft hat. Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen, statt darauf zu hoffen, dass ein anderer das tut.



Lava fließt aus dem Krater des Ätna, während Rauch aufsteigt – aufgenommen am 5. Juli 2026 auf Sizilien.

„Dass Lava in den Nordostkrater des Ätna fließt, geschieht selten“

Ein Ausbruch des Ätna hat den Flugverkehr über Sizilien beeinträchtigt. Ein Vulkanologe erklärt, was der ungewöhnliche Lavaverlauf über das Risiko verrät.

Von Jan Kixmüller

Ein Vulkanausbruch am Ätna hat durch anhaltend starken Ascheausstoß Turbulenzen im Luftverkehr über Sizilien ausgelöst. Der für Touristen wichtige Flughafen von Catania musste zwischenzeitlich geschlossen werden. Die Aschewolke war auf rund 1,5 Kilometer über den Gipfel aufgestiegen.

Flugreisende sollten sich auf weitere Einschränkungen einstellen: Die vergleichsweise starke vulkanische Bodenunruhe (Tremor) lässt vermuten, dass die ungewöhnliche Lavaströmigkeit im Kraterbereich noch nicht beendet ist. Spektakulär ist dabei ein Lavafall, der sich aus einer Spalte an der Nordflanke des Ätna in den tiefer gelegenen Nordostkrater ergoss. Der Potsdamer Vulkanologe Torsten Dahm ordnet ein, wie riskant die Lage tatsächlich ist.

Herr Dahm, wie gefährlich ist die Lage für Anwohner und Urlauber in Sizilien?

Sowohl der Zivilschutz als auch die vulkanologischen Observatorien in Süditalien haben ausgewiesene Erfahrung in der Einschätzung der Gefährdung und der Überwachung der Ausbrüche. Zum Beispiel werden bei einem Ausbruch Sperrzonen ausgewiesen oder der Flugverkehr wird entsprechend der Windrichtungen eingeschränkt. Wenn Touristen den Anweisungen und Empfehlungen der Behörden folgen, dann sollte keine Gefahr für Leib und Leben bestehen. Auf keinen Fall sollte man sich in gefährdete Gebiete begeben, um etwa Fotos zu machen oder die Ausbrüche aus

Zur Person



Torsten Dahm leitet am GFZ Helmholtz-Zentrum für Geoforschung die Sektion „Erdbeben- und Vulkanophysik“.

der Nähe zu beobachten. Das kann sehr gefährlich sein.

Wie nah können Touristen überhaupt an das Geschehen herankommen?

Sie sollten grundsätzlich besser großen Abstand halten. Auch der Einsatz von Drohnen in den gesperrten Gebieten oder andere unangemeldete Aktivitäten vor Ort sind zu vermeiden.

Wie lange könnten der Flughafen Catania oder auch andere Flughäfen beeinträchtigt sein?

Ob der Flugverkehr eingeschränkt wird, hängt von der Intensität und den Prognosen über die Entwicklung eines Ausbruchs ab, ebenso wie vom Wetter und der Windrichtung. Steht der Wind ungünstig, dann können auch weit entfernte Flughäfen betroffen sein.

Bleibt der Ausbruch ein lokales Phänomen des Ätna?

In Süditalien gibt es mehrere aktive Vulkane. Stromboli ist beispielsweise ständig aktiv. Aber auch andere Inselvulkane und die Campi Flegrei, die Phlegräischen Felder bei Neapel, unter denen ein Supervulkan liegt, sind derzeit auffällig und werden von den Observatorien genau beobachtet.

Bei dem aktuellen Ausbruch des Ätna fließt auch Lava in den Nordostkrater. Welche Auswirkungen hat das auf die Risikobewertung vor Ort?

Dass Lava in den Nordkrater fließt, geschieht selten, und die Vulkanologen vor Ort haben vermut-

lich keine Erfahrung mit so einem Fall. Erst einmal sollte das nicht besonders gefährlich sein. Wenn der Lavastrom jedoch über längere Zeit anhält und den offenen Schlot über die Zeit versiegeln würde, dann könnte sich unter dem Nordkrater eventuell Überdruck aufbauen, der durch eine oder mehrere Explosionen gelöst wird. Lava-Austritte und Lavaflüsse kommen am Ätna relativ häufig vor. Die größte Gefahr einer solchen Eruption besteht dann, wenn der Lavafluss die Infrastruktur zerstört oder in bewohnte Gebiete fließt. Dann muss in der Regel evakuiert werden. Ebenso können mit dem Lavafluss giftige Gase entweichen – eine weitere Gefährdung für die Bevölkerung.

Wie wahrscheinlich ist es, dass aus dem aktuellen Ereignis noch ein größerer Ausbruch wird?

Es gibt nach den mir vorliegenden Informationen aktuell keine starken Bodendeformationen. Diese könnte man zum Beispiel vermuten, wenn sich größere Mengen an Magma näher an die Oberfläche bewegen. Allerdings kann sich an Vulkanen vieles schnell ändern. Insofern sollte man kein Szenario völlig außer Betracht ziehen.

Handelt es sich bei dem Ausbruch um eine besondere Situation, oder ist das für den Ätna „normal“?

Der Ätna ist praktisch immer aktiv und hatte in den letzten Dekaden immer wieder Ausbruchsphasen gehabt. Ich würde den Ausbruch derzeit nicht als besonders ungewöhnlich einschätzen.