

Sandra Teml- Jetter

ENTEELTERUNG®



Die Arbeit an uns selbst ist gleichzeitig eine Arbeit an der Beziehung, denn wer sich verändert, verändert damit auch seine Beziehung.

David Schnarch

Was ist Entelterung®?

G

leich vorweg: Entelterung ist kein Elternshaming, kein Drama, kein „einfach mal die Wut rauslassen und auf den Tisch hauen“. Entelterung ist auch NICHT der Kontaktabbruch mit den Eltern. Im Gegenteil. Es ist die aktive Auseinandersetzung mit deinem dich Beziehen zu ihnen.

Entelterung® ist der Prozess, aus einer ungesunden, hinderlichen emotionalen Verstrickung mit den eigenen Eltern/Schwiegereltern/Geschwistern/primären Bezugspersonen (möglicherweise auch mit der/dem Partner:in) auszusteigen. Es ist der Prozess des Erwachsenwerdens. Es geht darum, den Eltern nicht mehr mit den gleichen kindlichen Anpassungsstrategien zu

begegnen, die als Kind nötig waren, um in der Familie einen Platz zu haben. Wenn du zum Beispiel das „brave“ Kind warst, und Konflikte vermieden hast, indem du dich angepasst (unterworfen) hast, dann ist es an der Zeit, für dich und für das, was dir wichtig ist, einzustehen und auch in Gegenwart deiner Eltern nach deinen Vorstellungen zu handeln. Das ist besonders wichtig, wenn du Kinder hast, die dich „beobachten“. Ebenso gilt das für dich, wenn du die Rebellin oder der Unsichtbare im System warst. Heute geht es darum dir zu überlegen, wer und wie du sein willst, anstatt automatisch auf deine „Erziehung“ oder dessen Gegenteil zurückzugreifen.

Besonders wird die Sache dann, wenn du selbst in einer Subjekt - Objekt - Beziehung aufgewachsen bist, in dem du nicht als „ganzer Mensch“ gesehen wurdest, sondern als jemand, der sich anzupassen hat, ohne nachzufragen. Das ist Gehorsam.

Erreicht wird Gehorsam („Du machst, was ich sage!“) mit üblen Mitteln wie: Bestrafung, Belohnung, Zuckerbrot und Peitsche, Erpressung, Manipulation, Angstmachen, Drohen, Gemein-Sein, ein schlechtes Gewissen machen, Double Binds - also psychisch-emotionale Gewalt oder durch körperliche Gewalt. Bei all diesen „Methoden“ werden Grenzen überschritten; sie sind respektlos und moralisch ekelhaft. All diese „Methoden“ arbeiten mit dem Prinzip des Mind Mappings, bekannt auch als Theory of Mind. Das ist die angeborene Überlebensfähigkeit im Stammhirn, andere Menschen zu „lesen“, deren Absicht zu erkennen, ihr „Begehrt“, was sie im Sinn haben. Deswegen genügte oft „Vaters strenger Blick“ - und die Kinder waren ruhig(gestellt), weil mit dem Blick eine unausgesprochene

Drohung, ein zukünftiges Bild im Kopf, eine Absicht, verbunden war.

Was müssen Eltern über ihr Kind wissen, damit Strafen, Drohungen, Belohnungen, Lob, Erpressung usw wirken?

Genau! Sie müssen ihr Kind kennen und eine Landkarte von ihm/ihr haben. Auch ihr Erwachsenen Kind. Sie müssen wissen, was ihrem Kind wichtig ist, damit eine Strafe auch ihre Wirkung tut - damit es weh tut. Wenn ich dir das Fernsehen verbiete, dann muss ich wissen, dass du gerne fernsiehst, dass das eine Bedeutung hat für dich. Wenn ich als deine Mutter deinen Erziehungsstil subtil abwerte („Du wir's schon sehen, was du von dem Zirkus hast!“) , dann muss ich wissen, dass dir dein Weg wichtig ist. Dann bin ich gemein, damit ich dich verletze, dich bestrafe für dein Andersdenken, für deine Nichtunterwerfung. Das bedeutet, dass Eltern ihre Kindern mit diesen Methoden wissentlich vmanipulieren. Nicht unbewusst. Nicht weil es immer so war. Sondern weil es eben wirkt. Das Kind folgt - die Eltern kommen mit ihrem Verhalten davon, es wird normal.

Die schlimmste Auswirkung einer Strafe besteht darin, dass ein Kind dadurch über den Kampf-oder Flucht-Modus hinaus in den Erstarrungszustand getrieben wird, der von den Eltern allzuleich als Gehorsam interpretiert wird.

(Stuart Shanker - Das überreizte Kind)

Diese Art sich aufeinander zu beziehen ist in vielen Familien heute noch Gang und Gebe - auch wenn die kleinen Kinder

von damals heute weit in ihren Dreißigerin oder Vierzigern (oder darüber) sind. (In einem Fall arbeitete ich mit einer 75jährigen Dame, die immer noch von ihrer 95jährigen Mutter (!!!) emotional erpresst wurde.) Es gilt zu lernen, Beziehungsmuster zu erkennen und heute daraus auszusteigen; und Stellung zu beziehen, wenn zB dein 80jähriger Vater zur 50jährigen Tochter sagt: "Du treibst es aber ganz schön weit, junge Dame!"

Der Unterschied zwischen Grausam-Sein und „Einen-Fehler-Machen“ besteht darin, ob du die Auswirkung deines Handelns auf die andere Person vorhersehen kannst.“

(David Schnarch - Brain Talk)

Wenn ein Kind ekelhafte Elternschaft erlebt, dann hat das einen traumatischen Effekt auf sein Gehirn: Die Lesefähigkeit kollabiert, es bekommt, wie es der amerikanische Therapeut David Schnarch so treffend ausdrückte: „Spaghettigehirn“. Je häufiger ein Kind dieser Traumatisierung ausgesetzt ist, umso mehr gehen die grausamen Handlungen der Eltern in einem Nebel unter. Was aber noch passiert ist besonders erschreckend und man könnte es auch „traumatische Bindung“ nennen:

Eine normale, gesunde Ekelreaktion (Anm.: Überlebensfunktion aus dem Stammhirn) drängt dich, von dem ekeligen Objekt oder Person weg zu bewegen. Wenn dich etwas ekelt möchtest du einfach nur davonlaufen. Aber wenn deine Eltern wiederholt ekelhafte Dinge tun löst

das auch Hass in dir aus – auch wenn du beide Gefühle nicht wahrhaben willst. Wenn in einem Kind durch seine Eltern Hass und Ekel ausgelöst wird, entsteht eine Art emotionaler Superkleber. Der dreht die normale Ekelreaktion um und lässt das Kind hin zu den Eltern laufen anstatt weg von ihnen. Die Unfähigkeit, diese beiden Emotionen anzuerkennen liefert Kinder ihren Eltern aus. (Übersetzt aus: David Schnarch - Brain Talk)

Die vernebelten und im Zellgedächtnis gezeichneten Erinnerungen tauchen allerdings wieder in Form von Projektionen zB dem Partner oder Kindern gegenüber auf. Die bekommen dann oft etwas ab, was in der Form, in diesem Ausmaß, nicht zu ihnen gehört.

Spätestens unsere Kinder beginnen, uns im Nebel zu suchen, wollen uns klar/sichtig haben. Deswegen triggern sie uns, übertreten unsere Grenzen, damit wir der Wahrheit ins Gesicht sehen und uns endlich nebelfrei und neu - gleichwertig auf Augenhöhe - auf unsere Eltern, auf unseren Partner und unsere Kinder beziehen. Sie stecken ihre Finger gnadenlos in unsere blinden Flecken. Damit wir uns nicht länger selbst unterdrücken, indem wir uns im Nebel vor möglichen Konsequenzen verstecken. Weil eines vergessen wir bei der ganzen Sache: Heute sind wir erwachsen. Und so ein erwachsenes Verhalten, ein Stellungbeziehen, fordern Kinder ein.

Nichtsdestotrotz kommt es bei vielen von uns zu einem sogenannten „antizipierten traumatischen Mind Mapping“ wenn wir an unsere Eltern denken. Unser autonomes Nervensystem springt schon bei den Gedanken an unsere Eltern in den Stressmodus um, weil Eltern Signale der

Gefahr senden, anstatt Quelle der Sicherheit zu sein. Mit unserer Landkarte von ihnen wissen wir schon, was sie beim nächsten Familienbesuch sagen werden. Und wir bekommen Angst und verziehen uns wieder in den Nebel und befinden uns somit in einer Dauerregression. Wir verschwinden, anstatt uns zu zeigen. Das missfällt unserem Partner („Wo ist meine Frau?“) und verwirrt unsere Kinder („Wo ist meine Mutter hin verschwunden?“), denen wir ja „beibringen“ und vorleben wollen, wie Erwachsensein geht.

Nur wenige Eltern stellen sich, konfrontieren sich in Folge selbst mit ihrer vielleicht dahinterliegenden Angst, mit ihrer eigenen Biografie, mit ihrer Einsamkeit, mit ihrem Nebel, mit ihrer Grausamkeit, mit der Kälte ihrer eigenen Eltern. Sich selbst zu konfrontieren, mit den eigenen Greueln und destruktiven Verhaltensweisen ist sehr schmerzhaft und beschämend. Das wäre allerdings echte Reue, die eine Annäherung und den Gedanken an Verzeihen überhaupt erst ermöglichen würde.

„Nur das Beste in uns kann über das Schlechteste in uns reden den dann Schlechteste in uns verleugnet seine eigene Existenz.“

David Schnarch

Wenn sie das aber nicht tun, geben sie (wieder nicht) ihr Bestes. Im Gegenteil! Sie halten am Alten fest und gehen weiter und tiefer in ihre alten Muster der Abwertung oder Verachtung in der Hoffnung, dass es wieder so wird, wie früher. Dass DU wieder so wirst, wie früher. Und glaube mir, sie haben einen langen Atem!

Mach etwas Gutes, Neues, dass so gar nicht deinem Charakter entspricht. Wenn du die Landkarte verletzt, die andere Menschen von dir haben, dann hast du ihre Aufmerksamkeit und sie beginnen, dich neu zu mappen. Wenn du das weiter so machst, dann ändert sich ihre Landkarte von dir und die Art und Weise, wie sie mit dir interagieren.“

*David Schnarch
Brain Talk*

Das bedeutet leider nicht, dass sich deine Eltern automatisch mit dir zum Positiven entwickeln werden. Es kann sein, dass sie ihr Verhalten sogar verstärken. Wenn dem so ist, dann musst du dich fragen, wie sinnvoll es ist, dich diesem Verhalten noch auszusetzen. Ziel der Enteltrung ist wie gesagt, dass du dich auf eine Art und Weise beziehst, die dich auf DICH stolz macht. Das ist der Beginn von Selbstwertschätzung und Selbstliebe. Und das macht dich unabhängig von der Liebe und Wertschätzung von anderen. Es macht dich frei, Liebe zu geben und anzunehmen. In bedingungsloser Achtung deiner Grenzen.

Wie geht Enteltrung®? Was ist zu tun?

1. Schritt Du musst auftauchen wollen und hinsehen wollen - mit dem Wissen, dass es schmerzhaft und unangenehm werden wird. Dabei hilft professionelle

Begleitung - denn blinde Flecken haben ihren Namen nicht umsonst. Das weitverbreitete Trauma in unserer Gesellschaft heißt: Ich TRAUMA nicht! Du wirst dich deiner Angst stellen müssen.

2. Such dir Unterstützung
3. Kannst du der Wahrnehmung deines Partners/deiner Partnerin/deines Kindes/deiner Freunde was deine Eltern betrifft trauen? Wenn ja, dann schau aus ihren Augen auf deine Eltern. Beobachte, was sie mit welcher Absicht tun, finde ein Muster. beobachte ich in deiner automatischen Reaktion.
4. Du wirst Mentalog schreiben müssen und dir diese supervidieren lassen müssen. Nur so findest du deine blinden Flecken und erkennst deine Handlungsmuster als auch die Strategien deiner Eltern. Ohne diese Arbeit und Vorbereitung ist es sinnentleert in ein neues Gespräch mit deinen Eltern zu gehen. Du schreibst sozusagen ein neues Drehbuch und überlegst dir authentische Antworten, anstatt auf alte Stichworte zu reagieren.
5. Du musst auf Entzug gehen. Auf Entzug von deinen angewöhnten Verhaltensweisen und Automatismen. Auch auf Dramaentzug. Wie oft hast du dich über deine Eltern irgendwo beschwert, Drama gemacht, und es hat sich nichts verändert? Wer dich jammern lässt, hilft dir nur, diese Art von Beziehung aufrecht zu erhalten.
6. Du musst dich für dein Wachstum entscheiden und dich mit dem Konzept der Differenzierung (= Ausbalancieren der Kräfte Verbundenheit - Autonomie) und den 4 Punkten der Balance® von David Schnarch vertraut machen. Die 4 Punkte geben dir Orientierung, woran du noch wachsen darfst. Diese findest du in den Büchern „Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft“, „Intimität

und Verlangen“ und „Brain Talk“. Hier sind sie nur kurz erwähnt: 1. Solides, flexibles Selbst; 2. Stilles Herz, ruhiger Geist; 3. Angemessenes Reagieren; 4. Bedeutsames Aushalten.

Ungerechtfertigte Vorwürfe der Eltern stehenlassen oder nicht?

Wie gehe ich richtig mit „Kritik“ an meiner Person um, die ich selbst nicht für richtig halte?

Wie kann ich es meiner Mutter verständlich erklären, dass ich jetzt auch Mutter bin von 2 Kindern.

Wie gehe ich mit Desinteresse an meinen Interessen, Beruf, Weiterbildung, etc. um?

Mein Vorschlag: Wie hast du bis jetzt reagiert? Warst du damit zufrieden? Was könntest du neu/anders machen? Rechtfertigung, Erklärung, beleidigt sein verstricken dich in einen Machtkampf. Was wäre eine reife Alternative?

Kann ich ihr das auch klarmachen, ohne dass sie traurig ist?

Es geht nicht um Erklärungen - es geht darum, sich Hier und Jetzt, im Gespräch, neu zu zeigen. Wenn deine Mutter dann traurig ist - ok! Es ist ihr Kreis! Ihre Verantwortung! Sie ist eine Erwachsene und wird damit umgehen können. Und: Bedeutet das, dass deine Mutter nur dann fröhlich ist, wenn du so bist, wie sie es/DICH haben will? Das ist schon wieder eine emotionale Erpressung und Abhängigkeit. Das ist keine Liebe! Vertrau drauf, dass deine Mutter als erwachsene Frau mit ihren Emotionen umgehen wird können.

Warum habe ich das Gefühl, dass ich beim Besuch bei meinen Eltern vom Papa und Ehemann wieder zum Kind werde?

Weil es stimmt! :-) Du wirst wieder zum Kind, und passt dich den Regeln deines Ursprungssystems an.

Wenn ich mich von meiner Mutter abgrenze, wird sie automatisch auf sich und übernimmt Verantwortung für sich selbst?

Leider nein! Aber: Nur so hat sie die Chance, das zu tun. Ob sie diese ergreift oder nicht - das muss sie entscheiden!

Wo hattest du persönlich die meisten (inneren) Konflikte während deiner Entelierung®?

Es war sehr frustrierend für mich, meine Vorstellung loszulassen. Ich entscheide mich, wie ich jetzt sein will, was jetzt das Richtige zu tun ist. Ich schreibe Mentaloge. Ich achte drauf, nicht aus Angst und Schutz, sondern aus Liebe zu handeln. Aus Liebe zu mir - in Achtung meiner Eltern. Alles andere Folgt aus dem Moment. Es ist ein Prozess!

Was sagen deine Eltern dazu?

Meine Eltern, alle Eltern, sind von uns erwachsenen Töchtern und Söhnen, eingeladen, zu wachsen. Das tun sie - mal mehr und mal weniger. Es ändert nichts an meinem inneren Zustand. Ich habe gelernt, in einem guten Zustand zu bleiben, wenn ich mit ihnen bin. Ich weiß, was mich triggert - ich gestalte diese Beziehung.

*Ist Kontaktabbruch zum in der Kindheit gewaltvollen
Elternteil sinnvoll?*

Am Ende ja, wenn er/sie sich heute noch genau so verhält, wie damals, wenn keine Einsicht, Selbstkonfrontation und wirkliche Reue besteht. Warum solltest du Kontakt zu einem Menschen haben, der dich auch nur irgendwie verletzt? Und wenn ja, wie könnte der aussehen? Wichtig ist, dass du deinen Frieden hast.

Meine Eltern passen fix 3 Nachmittage die Woche auf meine Tochter auf (ich arbeite währenddessen). Wie schaffe ich da eine Entelterung®?

Wie gehe ich damit um, wenn Eltern mit Konsequenzen drohen wie nicht mehr aufs Kind aufpassen?

Jede Entscheidung hat ihren Preis. Wenn du dich nicht mehr so verhältst, wie deine Eltern es wollen und dann hören sie auf, auf deine Tochter zu schauen, dann ist das Erpressung. Wenn das so ist, dann bezahlst du im Moment mit deiner Würde. Alternativ könntest du dir einen Babysitter checken - der kostet zwar Geld, aber eben nicht deine Würde. Es liegt an dir! Willst du abhängig sein oder frei?

Was tun, wenn man dabei Mitleid für die Eltern empfindet?

Dann leidest du mit, bist emotional noch mit ihnen verschmolzen. Geh einen Schritt zurück - in deinen Kreis. Dann kannst du mitfühlend sein, ohne dich ins Drama zu verstricken. Und Obacht: Vielleicht ist Mitleid zu erhaschen eine gute Strategie, dich klein und mit ihnen verbunden zu

halten?! Bedenke: Deine Eltern haben eine Landkarte von dir!

Noch eine Frage: Mitleid wofür?

Geht das auch gut im Konsens sprich Eltern entwickeln sich mit/checken es?

Ja! Aber es ist nicht automatisch zu erwarten! Manche Eltern entwickeln sich tatsächlich mit, sind froh, auch nicht mehr an ihren blinden Flecken zu leiden. Das ist dann ein Zeichen von Reife von allen!

Was mache ich, damit mir meine Eltern endlich zuhören bzw mich hören, mich respektieren?

Wenn du das schreibst, dann hast du noch Erwartungen an deine Eltern, die dich an sie binden. Auch das ist keine Liebe. Das klingt eher nach traumatischer Bindung. Beginne, dir selbst zuzuhören, dich zu respektieren, dir das zu geben, was du brauchst. Du bist erwachsen. Nur Kinder brauchen Eltern. Kinder brauchen Eltern, damit sie überleben. Erwachsene brauchen in diesem Sinn keine Eltern.

Wie kann ich meinen Eltern verzeihen?

Ich weiß nicht, ob du ihnen das, was sie getan haben, verzeihen willst. Wie schon gesagt, an Verzeihen wäre leicht, wenn ich Reue, Einsicht und Selbstkonfrontation sehe. Denn dann passiert was Erstaunliches: Ab diesem Moment ist alles gut. Wenn du verzeihen willst, dann geh einen Schritt zur Seite und höre auf, etwas zu erwarten. Nachtragend zu sein verbindet auf ungesunde Weise. Du kannst du das Wort mal einfach verbidlichen. :-)

Wenn du sie aus der Distanz betrachtest, bist du frei, heute das für dich Richtige zu tun.

*Trotz Entelterung® kann ich mit Wut, Enttäuschung,
Verletzung nur schwer umgehen.*

Das ist ein wenig zu allgemein für eine konkrete Antwort. Und ja, es ist nicht einfach, mit all dem Beschriebenen umzugehen. Niemand hat es uns gezeigt und vorgelebt. Als Erwachsene ist dieses Lernen schwerer als als Kind. Do it anyway!

Ich kann es fern halten - der Schmerz bleibt.

Ja! Es ist auch traurig, nicht die Eltern zu haben, die man möchte! Idee: Sei dir und deinen Kindern die Mutter/der Vater, der du sein willst! :-)

Ab wann weiß ich, dass ich mich enteltern muss?

Wenn es dir dein Partner sagt :-)

Ohne Witz: Wenn es dir nach einer Begegnung mit ihnen an Energie fehlt, du schlechter drauf bist als vorher, du damit beschäftigt bist, dir noch ein „emotionales Packerl“ von ihnen abzuholen, und deine Partnerschaft und infolge deine jetzige Familie darüber leiden.

Wie finde ich Frieden? Wie unterstütze ich die Heilung?

Beginne mit dem Prozess und lerne dann, Frieden und Heilsein überhaupt auszuhalten! Wenn wir im emotionalen Kriegsgebiet aufgewachsen sind, dann ist uns das so vertraut, dass wir mit Frieden gar nichts anfangen können und uns oft selbst boykottieren. Darauf kannst du achten!

Achte darauf, ob du aus einer Position der Angst oder der Liebe handelst. Die Angstposition führt uns immer in die Rue de la Gack.

Geht es nur, in dem ich verletze? Und das undankbare und eifersüchtige Kind bin?

Wie gehe ich mit dem Gefühl der „Schuld“ um, immer Unsicherheit, mach ich es richtig?

Geht Entelierung® auch mit Liebe und friedlich oder nur „radikal“?

Entelierung® ist niemals verletzend! Niemals! Weil du es FÜR DICH und nicht GEGEN JEMANDEN tust. Aber wenn es dir so verkauft wird, und du dann als eifersüchtig und undankbar betitelt wirst, dir Schuldgefühle gemacht werden, dann siehst du, mit welchen Methoden deine Eltern „arbeiten“. DU entscheidest am Ende, ob du richtig gehandelt hast. Kannst du dich in den Spiegel schauen und dir das versichern? Hast du dein Bestes gegeben auch wenn es verdammt schwer war?

Entelierung® von der Schwiegermutter?

Ist das gleiche! Ist aber spannend, wie dein Partner drauf reagiert, wenn du einen Differenzierungsschritt machst und beginnst, Ja zu dir zu sagen. Kennt er diesen Menschen schon? Oder war er bisher mit einer sich aufopfernden Frau verheiratet, die zu allem Ja und Amen gesagt hat, nur nicht zu isch selbst?

Mein Mann schafft es nicht, sich zu entelern. Darf ich meinen Senf dazu geben?

Was tun, wenn sich der Partner nicht entelert?

Nachdem es Auswirkungen auf eure Beziehung und Familienleben hat - ja! Besser als Senf wäre allerdings eine klare Aussage, was du willst/nicht mehr willst, was du nicht mehr tun wirst oÄ. Daran könntest du schon mal „arbeiten!.
#differenzierung

Wenn dein Partner diesen Weg nicht geht, dann ist er auch noch nicht ganz bei sich, bei dir und in eurer Familie angekommen. Was machst du mit dieser Erkenntnis? Willst du so leben? Darüber gilt es jetzt nachzudenken und ihn dann mit deiner Erkenntnis, deinem Entschluss zu konfrontieren. Damit riskierst du wohl eure Beziehung - aber nur so kann eine neue Art des Sich-Aufeinander-Beziehens entstehen. Vielleicht muss er sich entscheiden, mit wem er sein Leben verbringen will. Vielleicht bedeutet es auch das Ende eures Zusammenseins.

Kann man diesen Prozess auch ohne Kontakt zu dem Elternteil zu haben durchführen?

Ja! Auch wenn Eltern schon gestoben sind macht es Sinn, sich damit auseinanderzusetzen weil es ja darum geht, den Nebel zu lichten.

Woran machst du deinen Abschluss deiner Entelierung® fest? Was ist danach anders?

Das Verhalten meiner Eltern emotionalisiert mich nicht mehr, ich kann damit umgehen, Stellung beziehen. Ich bin emphatisch - aber lasse ihnen ihre Emotionen. Es ist ihr Schmerz, ihre Geschichte. Ich hoffe nicht. Es ist wie es ist.

*Entelierung® ist nicht mit Kontaktabbruch gleichzusetzen,
oder?*

Nein! :-) Es ist ein Prozess, der auch Kontaktpausen brauchen kann.

Woher weiß ich, dass ich entelert bin?

Wenn du deinen Eltern angstfrei begegnen kannst und sich sämtliche Beziehungen gut und richtig anfühlen. Wenn du Konflikten nicht mehr aus dem Weg gehst sondern dich stellst.

*Wie hat die Entelierung® die Beziehung zu deinem Mann
und deinen Kindern bereichert?*

Am Ende des Tages hat meine Beziehung meine Entelierung® nicht überlebt. Mein mittlerweile Ex-Mann hat damals zu mir gesagt, wie sehr er es schätzt, dass ich nicht mehr konfliktscheu bin. Ich mute mich zu. Ich stelle mich! Ich zeige mich. Ich mag mich! Ich bin viel entspannter. Das hatte unmittelbar eine Auswirkung auf mein Umfeld. Ich habe Verantwortung übernommen, bin zum Psychiater gegangen, habe aufgrund meiner Biografie eine Angststörung die ich auch medikamentös in den Griff bekommen habe. Das hat mich (wahrscheinlich erstmals) in meine Mitte gebracht. Erst jetzt kann ich spüren, wahrnehmen, glücklich sein. Und alle rund um mich profitieren davon!

*Kannst du eine Übung dazu empfehlen? Gibt es eine
Hauptübung?*

Visualisierungen und mentaler Dialog. Alles ist im Buch Brain Talk von David Schnarch beschrieben. #bibliotherapy
Ich würde es aber immer begleitet machen!

*Sollte man sich auch enteltern, wenn man eine tolle
Beziehung zu seinen Eltern hat?*

Dann bist du schon enteltert! :-) Hier gibt es schöne Workshops, die ich euch empfehlen kann. Melde dich bei mir!

Wie hast du es geschafft?

Ich bin den Weg gegangen. Und ich gehe weiter. Leben heißt für mich Entwicklung!

*Kann ich meinen Eltern helfen, sich zu „entkindern“, was mir
das enteltern erleichtern würde?*

Nein. Auch das bleibt an dir hängen :-) Es ist dein Prozess. Fang ihn an - deine Eltern werden mitgehen oder eben nicht. Dann sind sie auch entkindert.

*Ist eine Entelterung[®] auch in einem Mehrgenerationenhaus
möglich?*

Möglich ist alles! Es kommt immer auf die Reife und auf die Bereitschaft für Neues und Über-Sich-Hinauswachsen der beteiligten Personen an.

*Kann ich meinen Mann bei seiner Entelterung[®]
unterstützen?*

Wenn er das möchte, ja! Und Vorsicht: Er wird sich in dem Prozess auch neu auf dich beziehen! :-)

Wie soll man mit weiteren absichtlichen Kränkungen seitens der Eltern bzw in diesem Fall Schwiegereltern umgehen (wenn diese anfangen Unwahrheiten im Bekanntenkreis und auch ganz gemeine und böse Sachen über einen zu erzählen und Drohungen zu machen) umgehen - vor allem wenn sie dann nicht akzeptieren, dass wir in weiterer Folge keinen Kontakt wünschen? Ein normales Gespräch ist definitiv ausgeschlossen, wurde mehrfach versucht. Gibt es da Strategien? Wie schaffen wir es als unsere kleine Familie hier Frieden zu finden?

Wie könnt ihr euch gut abgrenzen? Was macht ihr diesbezüglich schon? Ist es tatsächlich ausgesprochen, dass ihr unter diesen Bedingungen keinen Kontakt mehr wollt? Ihr müsst einen Schulterchluss machen und euch ganz klar sein: „Wir lassen uns nicht erpressen!“ Das wird wirken! Das verspreche ich! Und ihr könnt gerne ein offenes Herz behalten für diejenigen, die sich selber gerne ein Bild machen wollen von euch!

Was mich mich interessieren würde ist, welche Drohungen sie aussprechen? Am Ende gibt es nämlich Gesetze. Gelingt es euch, das loszulassen, womit sie euch erpressen?

Copyright by Sandra Teml-Jetter, wertschätzungszone.at 2020

Wie geht Entelierung®?

Was ist zu tun?

1. Schritt Du musst auftauchen wollen und hinsehen wollen - mit dem Wissen, dass es schmerzhaft und unangenehm werden wird. Dabei hilft professionelle Begleitung - denn blinde Flecken haben ihren Namen nicht umsonst. Das weiterverbreitete Traum in unserer Gesellschaft heißt: Ich TRAUMA nicht! Du wirst dich deiner Angst stellen müssen.
2. Such dir Unterstützung - jemand der bei David Schnarch ausreichen Weiterbildung genossen hat und mit der „Neurobiological Crucible Therapy“ gut vertraut ist. Eine Liste an Therapeuten, Therapeutinnen und Coaches findest du im Anschluss.
3. Kannst du der Wahrnehmung deines Partners/deiner Partnerin/deines Kindes/deiner Freunde was deine Eltern betrifft trauen? Wenn ja, dann schau aus ihren Augen auf deine Eltern. Beobachte, was sie mit welcher Absicht tun, finde ein Muster. beobachte ich in deiner automatischen Reaktion.

4. Du wirst mentale Dialoge schreiben müssen und dir diese supervidieren lassen müssen. Nur so findest du deine blinden Flecken und erkennst deine Handlungsmuster als auch die Strategien deiner Eltern. Ohne diese Arbeit und Vorbereitung ist es sinnentleert in ein neues Gespräch mit deinen Eltern zu gehen. Du schreibst sozusagen ein neues Drehbuch und überlegst dir authentische Antworten, anstatt auf alte Stichworte zu reagieren.
5. Du musst auf Entzug gehen. Auf Entzug von angewöhnten Verhaltensweisen und Automatismen. Auch auf Dramaentzug. Wie oft hast du dich über deine Eltern irgendwo beschwert, Drama gemacht, und es hat sich nichts verändert? Wer dich jammern lässt, hilft dir nur, diese Art von Beziehung aufrecht zu erhalten.
6. Du musst dich für dein Wachstum entscheiden und dich mit dem Konzept der Differenzierung (= Ausbalancieren der Kräfte Verbundenheit - Autonomie) und den 4 Punkten der Balance® von David Schnarch vertraut machen. Die 4 Punkte geben dir Orientierung, woran du noch wachsen darfst. Diese findest du in unseren Webinaren beschreiben und erklärt sowie in den Büchern „Die Psychologie der sexuellen Leidenschaft“, „Intimität und Verlangen“ und „Brain Talk“. Hier sind sie nur kurz erwähnt: 1. Solides, flexibles Selbst; 2. Stilles Herz, ruhiger Geist; 3. Angemessenes Reagieren; 4. Bedeutsames Aushalten.

Viele eurer Fragen sind jetzt schon beantwortet und kommen deswegen nicht nochmal extra vor.

Was noch übrig ist, kommt jetzt (die Fragen sind *kursiv*)

*Ungerechtfertigte Vorwürfe der Eltern
stehenlassen oder nicht?*

*Wie gehe ich richtig mit „Kritik“ an meiner
Person um, die ich selbst nicht für richtig
halte?*

*Wie kann ich es meiner Mutter verständlich
erklären, dass ich jetzt auch Mutter bin von
2 Kindern.*

*Wie gehe ich mit Desinteresse an meinen
Interessen, Beruf, Weiterbildung, etc. Um?*

Mein Vorschlag: Wie hast du bis jetzt reagiert? Warst du damit zufrieden? Was könntest du neu/anders machen? Rechtfertigung, Erklärung, beleidigt sein verstricken dich in einen Machtkampf. Was wäre eine reife Alternative?

*Kann ich ihr das auch klarmachen, ohne
dass sie traurig ist?*

Es geht nicht um Erklärungen - es geht darum, sich Hier und Jetzt, im Gespräch, neu zu zeigen. Wenn deine Mutter dann traurig ist - ok! Es ist ihr Kreis! Ihre Angelegenheit! Sie ist eine Erwachsene und wird damit umgehen können. Und: Bedeutet das, dass deine Mutter nur dann fröhlich ist, wenn du so bist, wie sie es/DICH haben will? Das ist schon wieder eine emotionale Erpressung und Abhängigkeit. Das ist keine Liebe! Vertrau drauf, dass deine Mutter als erwachsene Frau mit ihren Emotionen umgehen wird können.

Warum habe ich das Gefühl, dass ich beim Besuch bei meinen Eltern vom Papa und Ehemann wieder zum Kind werde?

Weil es stimmt! :-) Du wirst wieder zum Kind, und passt dich den Regeln deines Ursprungssystems an.

Wenn ich mich von meiner Mutter abgrenze, wird sie automatisch auf sich und übernimmt Verantwortung für sich selbst?

Leider nein! Aber: Nur so hat sie die Chance, das zu tun. Ob sie diese ergreift oder nicht - das muss sie entscheiden!

Wo hattest du persönlich die meisten (inneren) Konflikte während deiner Entelierung®?

Wo soll ich beginnen? Es war sehr schmerzhaft für mich, die Illusion auf eine gute Beziehung meiner Vorstellung entsprechend loszulassen. Ich hatte mich wirklich, wirklich bemüht - nur ohne wirklich hinzuschauen, unter welchen Bedingungen eine Beziehung überhaupt möglich ist. Es war auch schmerzhaft zu erkennen, dass eine Aussicht auf Verbesserung der Beziehung zu meinen Bedingungen aussichtslos ist, sie oberflächlich und auf wenig gemeinsame Zeit begrenzt ist. Besonders betroffen hat mich die Tatsache, dass ich im Leben meiner Eltern (meiner

Mutter) nicht so vorkomme, wie ich mir das wünsche, dass sie alles, was ich sage oder bin nur auf sich beziehen. Ich bin eine Spiegelung ihres Selbst. Und nur wenn ich richtig zurückspiegle bin ich gut. Das richtig definiere natürlich nicht ich :-). Davon habe ich mich verabschiedet, bin ausgestiegen. Ich entscheide mich, wie ich jetzt sein will, was jetzt das Richtige zu tun ist. Ich schreibe Dialoge.

Was sagen deine Eltern dazu?

Auch hier könnte ich einen Roman schreiben. Sie finden mich (weiterhin) komisch. Ich glaube nicht, dass sie wirklich verstanden haben, was ich mache. Nein, ich weiß es. Dass ich für mich und nicht gegen sie handle. Das ist schade - mit dieser Enttäuschung muss ich umgehen. Auch meine Eltern gehen damit um. Auf ihre Art.

Ist Kontaktabbruch zum in der Kindheit gewaltvollen Elternteil sinnvoll?

Am Ende ja, wenn er/sie sich heute noch genau so verhält, wie damals, wenn keine Einsicht, Selbstkonfrontation und wirkliche Reue besteht. Warum solltest du Kontakt zu einem Menschen haben, der dich auch nur irgendwie verletzt?

Meine Eltern passen fix 3 Nachmittage die Woche auf meine Tochter auf (ich arbeite währenddessen). Wie schaffe ich da eine Entelierung®?

Wie gehe ich damit um, wenn Eltern mit Konsequenzen drohen wie nicht mehr aufs Kind aufpassen?

Jede Entscheidung hat ihren Preis. Wenn du dich nicht mehr so verhältst, wie deine Eltern es wollen und dann

hören sie auf, auf deine Tochter zu schauen, dann ist das Erpressung. Wenn das so ist, dann bezahlst du im Moment mit deiner Würde. Alternativ könntest du dir einen Babysitter checken - der kostet zwar Geld, aber eben nicht deine Würde. Es liegt an dir! Willst du abhängig sein oder frei?

Was tun, wenn man dabei Mitleid für die Eltern empfindet?

Dann leidest du mit, bist emotional noch mit ihnen verschmolzen. Geh einen Schritt zurück - in deinen Kreis. Dann kannst du mitfühlend sein, ohne dich ins Drama zu verstricken. Und Obacht: Vielleicht ist Mitleid zu erhaschen eine gute Strategie, dich klein und mit ihnen verbunden zu halten?! Bedenke: Deine Eltern haben eine Landkarte von dir!

Noch eine Frage: Mitleid wofür?

Geht das auch gut im Konsens sprich Eltern entwickeln sich mit/checken es?

Ja! Aber es ist nicht automatisch zu erwarten! Manche Eltern entwickeln sich tatsächlich mit, sind froh, auch nicht mehr an ihren blinden Flecken zu leiden. Das ist dann ein Zeichen von Reife von allen!

Was mache ich, damit mir meine Eltern endlich zuhören bzw mich hören, mich respektieren?

Wenn du das schreibst, dann hast du noch Erwartungen an deine Eltern, die dich an sie binden. Auch das ist keine Liebe. Das klingt eher nach traumatischer Bindung.

Beginne, dir selbst zuzuhören, dich zu respektieren, dir das zu geben, was du brauchst. Du bist erwachsen. Nur Kinder brauchen Eltern. Kinder brauchen Eltern, damit sie überleben. Erwachsene brauchen in diesem Sinn keine Eltern.

Wie kann ich meinen Eltern verzeihen?

Ich weiß nicht, ob du ihnen das, was sie getan haben, verzeihen willst. Wie schon gesagt, an Verzeihen denke ich erst, wenn ich Reue, Einsicht und Selbstkonfrontation sehe. Und dann passiert was Erstaunliches: Ab diesem Moment ist alles gut. Und somit stellt sich deine Frage nicht mehr.

Trotz Entelierung® kann ich mit Wut, Enttäuschung, Verletzung nur schwer umgehen.

Das ist ein wenig zu allgemein für eine konkrete Antwort. Und ja, es ist nicht einfach, mit all dem Beschriebenen umzugehen. Niemand hat es uns gezeigt und vorgelebt. Als Erwachsene ist dieses Lernen schwerer als als Kind. Do it anyway!

Ich kann es fern halten - der Schmerz bleibt.

Ja! Es ist auch traurig, nicht die Eltern zu haben, die man möchte! Idee: Sei dir und deinen Kindern die Mutter/der Vater, der du sein willst! :-)

Ab wann weiß ich, dass ich mich enteltern muss?

Wenn es dir dein Partner sagt :-)

Ohne Witz: Wenn es dir nach einer Begegnung mit ihnen an Energie fehlt, du schlechter drauf bist als vorher, du damit beschäftigt beißt, dir noch ein „emotionales Packerl“ von ihnen abzuholen, und deine Paarbeziehung und infolge deine jetzige Familie darüber leiden.

Wie finde ich Frieden? Wie unterstütze ich die Heilung?

Beginne mit dem Prozess und lerne dann, Frieden und Heilsein überhaupt auszuhalten! Wenn wir im emotionalen Kriegsgebiet aufgewachsen sind, dann ist uns das so vertraut, dass wir mit Frieden gar nichts anfangen können und uns oft selbst boykottieren. Darauf kannst du achten!

Geht es nur, in dem ich verletze? Und das undankbare und eifersüchtige Kind bin?

Wie gehe ich mit dem Gefühl der „Schuld“ um, immer Unsicherheit, mach ich es richtig?

Geht Entelierung® auch mit Liebe und friedlich oder nur „radikal“?

Entelierung® ist niemals verletzend! Niemals! Weil du es FÜR DICH und nicht GEGEN JEMANDEN tust. Aber wenn es dir so verkauft wird, und du dann als eifersüchtig und undankbar betitelt wirst, dir Schuldgefühle gemacht werden, dann siehst du, mit welchen Methoden deine Eltern „arbeiten“. DU entscheidest am Ende, ob du richtig gehandelt hast. Kannst du dich in den Spiegel schauen und dir das versichern? Hast du dein Bestes gegeben auch wenn es verdammt schwer war?

Entelierung® von der Schwiegermutter?

Ist das gleiche! Ist aber spannend, wie dein Partner drauf reagiert, wenn du einen Differenzierungsschritt machst und beginnst, Ja zu dir zu sagen. Kennt er diesen Menschen schon? Oder war er bisher mit einer sich aufopfernden Frau verheiratet, die zu allem Ja und Amen gesagt hat, nur nicht zu isch selbst?

Mein Mann schafft es nicht, sich zu enteltern. Darf ich meinen Senf dazu geben?

Was tun, wenn sich der Partner nicht enteltert?

Nachdem es Auswirkungen auf eure Beziehung und Familienleben hat - ja! Besser als Senf wäre allerdings eine klare Aussage, was du willst/nicht mehr willst, was du nicht mehr tun wirst oÄ. Daran könntest du schon mal „arbeiten“.
#differenzierung

Wenn dein Partner diesen Weg nicht geht, dann ist er auch noch nicht ganz bei sich, bei dir und in eurer Familie angekommen. Was machst du mit dieser Erkenntnis? Willst du so leben? Darüber gilt es jetzt nachzudenken und ihn dann mit deiner Erkenntnis, deinem Entschluss zu konfrontieren. Damit riskierst du wohl eure Beziehung - aber nur so kann eine neue Art des Sich-Aufeinander-Beziehens entstehen. Vielleicht muss er sich entscheiden, mit wem er sein Leben verbringen will. Vielleicht bedeutet es auch das Ende eures Zusammenseins.

Kann man diesen Prozess auch ohne Kontakt zu dem Elternteil zu haben durchführen?

Ja! Auch wenn Eltern schon gestoben sind macht es Sinn, sich damit auseinanderzusetzen weil es ja darum geht, den Nebel zu lichten.

Woran machst du deinen Abschluss deiner Entelterung® fest? Was ist danach anders?

Das Verhalten meiner Eltern emotionalisiert mich nicht mehr, ich kann damit umgehen, Stellung beziehen. Ich bin emphatisch - aber lasse ihnen ihre Emotionen. Es ist ihr Schmerz, ihre Geschichte. Ich habe erkannt, wie sehr sie noch Gefangene ihrer Biografie sind. Ich hoffe, ich nicht mehr. Es ist wie es ist.

Entelterung® ist nicht mit Kontaktabbruch gleichzusetzen, oder?

Nein! :-) Es ist ein Prozess!

Woher weiß ich, dass ich enteltert bin?

Zum Beispiel: Wenn du deinen Eltern angstfrei begegnen kannst und sich sämtliche Beziehungen gut und richtig anfühlen. Wenn du Konflikten nicht mehr aus dem Weg gehst sondern dich stellst.

Wie hat die Entelterung® die Beziehung zu deinem Mann und deinen Kindern bereichert?

Am Ende des Tages hat meine Beziehung meine Entelterung® nicht überlebt. Mein mittlerweile Ex-Mann hat damals zu mir gesagt, wie sehr er es schätzt, dass ich nicht mehr konfliktscheu bin. Ich mute mich zu. Ich stelle mich! Ich zeige mich. Ich mag mich! Ich bin viel entspannter. Das hatte unmittelbar eine Auswirkung auf mein Umfeld. Ich

habe Verantwortung übernommen, bin zum Psychiater gegangen, habe aufgrund meiner Biografie eine Angststörung die ich auch medikamentös in den Griff bekommen habe. Das hat mich (wahrscheinlich erstmals) in meine Mitte gebracht. Erst jetzt kann ich spüren, wahrnehmen, glücklich sein. Und alle rund um mich profitieren davon!

Für eine sichtbare Sandra, die Stellung bezieht, einen eigenen Kreis hat, war in der Beziehung kein Platz. Ich habe es versucht. Life is good!

Kannst du eine Übung dazu empfehlen? Gibt es eine Hauptübung?

Visualisierungen und mentaler Dialog. Alles ist im Buch Brain Talk von David Schnarch beschrieben. #bibliotherapy
Ich würde es aber immer begleitet machen!

Sollte man sich auch enteltern, wenn man eine tolle Beziehung zu seinen Eltern hat?

Dann bist du schon enteltert! :-)

Wie hast du es geschafft?

Ich bin den Weg gegangen. Und ich gehe weiter. Leben heißt für mich Entwicklung!

Kann ich meinen Eltern helfen, sich zu „entkindern“, was mir das enteltern erleichtern würde?

Nein. Es ist dein Prozess. Fang ihn an - deine Eltern werden mitgehen oder eben nicht. Dann sind sie auch entkindert.

Ist eine Entelterung® auch in einem Mehrgenerationenhaus möglich?

Möglich ist alles! Es kommt immer auf die Reife und auf die Bereitschaft für Neues und Über-Sich-Hinauswachsen der beteiligten Personen an.

Kann ich meinen Mann bei seiner Entelterung® unterstützen?

Wenn er das möchte, ja! Und Vorsicht: Er wird sich in dem Prozess auch neu auf dich beziehen! :-)

Wie soll man mit weiteren absichtlichen Kränkungen seitens der Eltern bzw in diesem Fall Schwiegereltern umgehen (wenn diese anfangen Unwahrheiten im Bekanntenkreis und auch ganz gemeine und böse Sachen über einen zu erzählen und Drohungen zu machen) umgehen - vor allem wenn sie dann nicht akzeptieren, dass wir in weiterer Folge keinen Kontakt wünschen? Ein normales Gespräch ist definitiv ausgeschlossen, wurde mehrfach versucht. Gibt es da Strategien? Wie schaffen wir es als unsere kleine Familie hier Frieden zu finden?

Wie könnt ihr euch gut abgrenzen? Was macht ihr diesbezüglich schon? Ist es tatsächlich ausgesprochen, dass ihr unter diesen Bedingungen keinen Kontakt mehr wollt? Ihr müsst einen Schulterschluss machen und euch ganz klar sein: „Wir lassen uns nicht erpressen!“ Das wird wirken! Das verspreche ich! Und ihr könnt gerne ein offenes Herz behalten für diejenigen, die sich selber gerne ein Bild machen wollen von euch!

Was mich noch interessieren würde ist, welche Drohungen sie aussprechen? Am Ende gibt es nämlich Gesetze. Und zB ein Betretungsverbot. Auch für (Schwieger)Eltern.

Copyright by Sandra Teml-Jetter, wertschaetzungszone.at
2022

Literaturhinweise:

Mik, Jeannine, Teml-Jetter, Sandra: Mama, nicht schreien!, München, Kösel Verlag, 2019

Mik, Jeannine, Teml-Jetter, Sandra: Keine Angst, Mama!, München, Kösel Verlag, 2021

Miller, Martin: Das wahre „Drama des begabten Kindes“. Die Tragödie Alice Miller, Stuttgart, Herder Spektrum, 2016

Bordt, Michael: Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen. Von Mut zum selbstbestimmten Leben. Elisabeth Sandmann Verlag. E-Book

Juul, Jesper: Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder, München, Kösel 2008

Schnarch, David: Brain Talk: Wie wir das Gehirn nutzen, um uns selbst und andere besser zu verstehen. München, Kösel Verlag, 2020.



Über die Autorin



Mag. Sandra Teml-Jetter

Psychologische Beraterin - mit besonderer Leidenschaft

Eltern- & Paarcoach

Supervisorin & Autorin

Entelterung®Expertin

Verfechterin des emotionalen Klimawandels in Familien

Mutter von 3 Kindern in einer bunten

Patchworkkonstellation

www.wertschaetzungszone.at

www.entelterung.at

FOTOCREDITS: Katarina Lindbichler Fotografie