

Anna Deutsch
Dein Kind, dein Therapeut:
Warum wir Erziehung
neu denken müssen

ANNA DEUTSCH

Dein
Kind,
dein
Therapeut

**Warum wir Erziehung
neu denken müssen**

© 2026 Anna Deutsch, MSc.

Cover und Layout: Corinna Öhler, Buchschmiede
Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH,
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich
www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99192-463-0 (Paperback)

978-3-99192-462-3 (E-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

JEAN-BAPTISTE MASSIEU

Für meine Kinder.

*Und für meine Mutter – als Teil jener Geschichte,
aus der dieses Buch entstanden ist.*

Inhalt

Vorwort — 9

KAPITEL 1 Familiengeschichten — 13

Von Kindern und ihren Spiegelungen — 15

Wenn das Erbe zuschlägt — 21

Jeder Mensch ist ein Wir — 27

Die Adoleszenz als Knack- und Wendepunkt — 35

Herausforderungen moderner Erziehung — 44

Warum es uns alle betrifft — 52

KAPITEL 2 Spurensuche — 61

Trennung und Gewalt — 62

Nicht (nur) für die Schule lernt man... — 66

Zwischen Familie und Beruf — 72

KAPITEL 3 Zwischen den Generationen — 77

Pädagogik auf dem Prüfstand — 78

Traumata als Tatsache des Lebens — 91

Transgenerationale Traumata verstehen — 97

Beziehung ist Bindung — 105

Füchse im Familienschungel — 115

Typische Spiegelungen elterlicher Belastungen — 122

KAPITEL 4 **Lösungsansätze** — 143

Rückwärts verstehen, vorwärts gehen — 144

Phasenorientiertes Vorgehen — 152

Teambuilding im Dialog — 163

Die Stopp-Look-Go-Methode — 169

Sieben Strategien zur nachhaltigen Konfliktbewältigung — 179

KAPITEL 5 **Ausblick** — 189

Mut zur Familienkrise — 190

Anmerkungen — 195

Literatur — 198

Vorwort

Dieses Buch ist eine persönliche Mission und das Ergebnis meiner professionellen Mission zugleich. Aufgewachsen in einem traumatisierten Umfeld, weiß ich nur allzu gut um den Schmerz Be-scheid, der sich einstellt, wenn man sich mit seinen (offensichtlich unvollkommenen) Wurzeln auseinandersetzen muss. Darüber hinaus habe ich als psychosoziale Beraterin, Krisenmutter und langjährige Fachkraft in der Einzel-, Paar- und Familienberatung in über zwei Jahrzehnten Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen ein tiefes Verständnis für die Auswirkungen ungelöster Traumata auf das Familiensystem entwickelt. Praktisch täglich begleite ich Familien, die unter den Spannungen zwischen Eltern und Kindern leiden, weil sich die Kinder zuhause oder in der Schule scheinbar ‚danebenbenehmen‘. In Wahrheit senden sie über ihr Verhalten eine Botschaft an ihre Eltern, das eigene Innenleben einmal genau zu erkunden, und werden so indirekt zu ‚Therapeuten auf kleinen Füßen‘, die ihren Eltern den Weg zeigen, wie emotionale Nachreifung gelingen kann.

Mein Arbeitsort ist das echte Leben. Im Wohnzimmer, auf dem Schulhof, in Arztpraxen, in meiner eigenen Praxis oder in den Niederlassungen der Kinder- und Jugendhilfe fördere und fordere ich einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Institutionen umfasst und zusammenbringt. Denn nur, wenn wir das gesamte Familiensystem mit all seinen externen Berührungspunkten in den Blick nehmen, können wir auch wirklich verstehen lernen, was Kinder und Jugendliche brauchen und wie Eltern im Angesicht von Konflikten handlungsfähiger werden. Zwar hinkt die Verknüpfung der einzelnen Systeme und Institutionen miteinander in vielerlei Hinsicht noch den Anforderungen der Realität hinterher, aber vielleicht kann dieses Buch ja ein wenig dazu beitragen, ein

Bewusstsein für die Notwendigkeit einer größeren Schnittmenge und Rahmenbedingungen zu schaffen, um Familien angemessen unterstützen zu können.

Darüber hinaus ist dieses Buch ein Versuch, jene oftmals unsichtbaren Linien sichtbar zu machen, die unsere eigenen Biographien mit denen unserer Kinder verweben. Ich habe im Laufe meiner Arbeit immer wieder erlebt, wie stark unausgesprochene Verletzungen, übernommene Ängste oder unbewusst fortgeführte Muster die Entwicklung eines Kindes prägen können, selbst wenn die Eltern sich aufrichtig bemühen, es anders oder ‚besser‘ zu machen als ihre eigenen Eltern. Erwachsene leiden meist stumm unter ihrer eigenen Geschichte fehlgeschlagener oder dysfunktionaler Familienbeziehung und werden daher besonders unruhig, sobald ihre Kinder regelmäßig Verhaltensweisen an den Tag legen, die sie als unangebracht oder respektlos empfinden.

Umso mehr genieße ich aber auch jene transformativen Momente, in denen Eltern beginnen, dank ihrer Kinder ihre eigene Prägung zu erkennen und Verantwortung für deren Auswirkungen zu übernehmen. In diesem Sinne liegt es mir am Herzen, Erwachsene zu ermutigen, jene Mechanismen zu hinterfragen, die ihre familiären Beziehungen lenken. Jede:r Leser:in dieses Buches soll den Mut finden, neue Wege zu gehen, selbst wenn diese auf den ersten Blick unbequem erscheinen mögen. Veränderung beginnt niemals im perfekten Erziehungsstil, sondern stets im ehrlichen Blick auf die eigene Innenwelt.

In seiner Gesamtheit ist dieses Buch daher ein Ausdruck der Hoffnung, dass wir – trotz biographischer Lasten, trotz systemischer Herausforderungen, trotz der Komplexität familiärer Beziehungen – die Fähigkeit besitzen, uns weiterzuentwickeln. Dafür bin ich selbst das beste Beispiel. All die Umwege, die ich im Leben aufgrund von fremdgesteuerten Entscheidungen nehmen,

all die verwinkelten Gassen meines Lebens, die ich durchschreiten, all die verworrenen Labyrinth, die ich navigieren musste, haben mich am Ende an diese Stelle geführt, von der aus ich heute in der Welt wirksam werden kann. Die zunehmenden psychischen Herausforderungen von Kindern und Jugendlichen auf der einen Seite sowie jene von Eltern auf der anderen Seite haben in mir über Jahre die Überzeugung heranreifen lassen, dass es nun endlich an der Zeit ist, zu handeln. Dieses Buch ist mein Testament an die jetzigen und nachfolgenden Generationen von Kindern und Kindeskindern.

KAPITEL 1

FAMILIEN- GESCHICHTEN

Von Kindern und ihren Spiegelungen

In den letzten zehn Jahren, spätestens allerdings seit der Corona-Pandemie von 2020/21, haben die Zahlen psychisch kranker Kinder und Jugendlicher besorgniserregende Dimensionen angenommen. Die Zahlen steigen praktisch jährlich, während die Kinder- und Jugendpsychiatrien allerorts schon längst an ihre Grenzen gestoßen sind, Schulpsycholog:innen und Eltern überfordert um interne und externe Ressourcen kämpfen und man monatelang im Wartelistenmodus auf Therapieplätze hoffen muss. Es gibt heute kaum noch eine Mittelschul- oder Gymnasialklasse, in der keine betroffenen Jugendlichen drinsitzen. Dazu explodiert der Psychopharmaka-Konsum, da meist nur die Symptome, nicht aber die Ursachen inneren Schmerzes oder fehlgeleiteten Verhaltens bekämpft werden. Besonders alarmierend äußert sich der aktuelle UNICEF-Bericht zum „Wohlergehen von Kindern in einer unberechenbaren Welt“. Darin werden Daten aus den Jahren 2018 und 2022 verglichen. Das ernüchternde Ergebnis: Österreich liegt im Bereich mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen nur auf Rang 16, Deutschland auf Rang 18 von 43 OECD- und EU-Staaten.¹ Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Schulverweigerung, destruktives soziales Verhalten und Suchtmittelmissbrauch zählen dabei zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Eine wesentliche Frage, die in diesem Zusammenhang wie der sprichwörtliche Elefant im Raum herumgeistert, dem bis dato aber nach wie vor viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, lautet: Woher rühren diese Verhaltensauffälligkeiten und ihre psychischen Folgen? Was geschieht mit unseren Kindern und Jugendlichen, dass sie derart mit sich und ihrer Umwelt im Kampf stehen? Vorschnelle Analysen geben sich meist lapidar mit dem Verweis auf die sozialen Medien zufrieden, deren virtuelles Universum unseren Kindern

und Jugendlichen heute fast ‚realer‘ erscheint als die Wirklichkeit und deren Druck sie permanent ausgesetzt sind. Andere argumentieren mit den schlechten wirtschaftlichen Zeiten, die Eltern vor sozioökonomische Herausforderungen stellen und über den damit verbundenen Sorgen die individuellen Bedürfnisse ihrer Kinder vergessen lassen. Wieder andere sehen den Grund in der Unmöglichkeit vieler Eltern, Karriere und Familie sinnvoll zu vereinen, ohne dass weder das eine noch das andere in Mitleidenschaft gezogen wird.

Obwohl all diese Aspekte zweifellos eine Rolle spielen, muss eine eindeutige Antwort weitaus differenzierter ausfallen. Prospektive Längsschnittstudien deuten mittlerweile nämlich auf ein ausgeprägtes Phänomen hin, das mir auch in meiner Arbeit mit Familien ständig begegnet und meine Sichtweise auf Kinder und Jugendliche nachhaltig verändert hat: Es gibt eine offensichtliche Korrelation zwischen Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen auf der einen und einer unsicherer Eltern-Kind-Beziehung auf der anderen Seite.² Ergänzende Erkenntnisse aus der epigenetischen Forschung legen zudem nahe, dass die Lebenserfahrungen der Eltern unmittelbar Einfluss auf die Bindungsfähigkeit ihrer Kinder und damit auf deren Lebensgestaltung nehmen.

Mit anderen Worten: Das, was ich beobachte und im Studium der psychosozialen Beratung auch empirisch untersucht habe, ist, dass Kinder und Jugendliche in gewisser Weise als ‚Therapeuten‘ für ihre Eltern agieren. Sie fungieren von den ersten Bindungsmomenten an als feinfühlig Seismographen des inneren Zustands ihrer Eltern und halten diesen durch ihr Verhalten unbewusst einen Spiegel vor. Darin werden sämtliche Muster und Wunden erkennbar, die in Müttern und Vätern und deren Familien oftmals über Generationen hinweg wirken. Dabei geht es nicht so sehr um die direkte Weitergabe von tief verwurzelten Verletzungen, sondern um deren indirekte Übertragung. In der Psychologie spricht man in diesem

Kontext auch von einer sogenannten ‚sekundären Traumatisierung‘ oder einer ‚Traumatisierung zweiten Grades‘. Wenn Eltern also im Kindesalter Gewalt – etwa durch einen autoritären Vater oder Großvater – erfahren haben, bedeutet das nicht zwangsweise, dass sie ihre dadurch erlittene Traumatisierung an ihre eigenen Kinder ebenfalls durch physische Schläge weitergeben (ein solcher Fall würde eine direkte Weitergabe darstellen). Die Weitergabe kann auch über ‚Schläge‘ jener Art erfolgen, wie sie in der verbalen und non-verbalen Kommunikation bei alltäglichen Gewohnheiten und Konflikten zutage treten.

Die Hintergründe dieses Phänomens sind primär psychosozialer Natur. Vom ersten Augenblick an, in dem wir diese Welt betreten, schreien wir buchstäblich nach Aufmerksamkeit. Wir sind der Umwelt schutzlos ausgeliefert und auf die (unter)stützende Hand von unserer Mutter und unserem Vater angewiesen. Babys überleben dank der Mütter, die sie füttern und baden, dank der Väter, die sie schaukeln und spazieren führen, dank der aufopfernden Fürsorge der Eltern. Als soziale Wesen lernen wir daher quasi von Beginn an intuitiv, welche Mechanismen uns erhalten. Je älter wir werden, desto mehr können wir uns auf uns selbst verlassen und uns selbst führen.

Diese Form von Selbstversorgung ist allerdings stark von den frühen Interaktionen unserer unmittelbaren Bezugspersonen abhängig. So nehmen unbewusste, unerkannte und unbehandelte Traumata von Eltern langfristig Einfluss auf die Eltern-Kind-Beziehung sowie das Wohlbefinden der Kinder. Denn Bindungspersonen mit nicht verarbeiteten traumatischen Erfahrungen können aufgrund der Abkapselung der negativen vergangenen Ereignisse keine oder nur eine schwache Verbindung zu ihrem inneren Selbst herstellen. Dies erschwert in weiterer Folge den authentischen Zugang zu ihren Kindern, da sie gelernt haben, ihre Emotionen und Affekte künstlich zu steuern. Die emotionale Unerreichbarkeit der Eltern

wird vom Kind allerdings als Verlust erfahren, da dessen emotionale Bedürfnisse durch unauthentisches Verhalten nicht befriedigt werden. Diese Verlusterfahrung wird im zentralen Nervensystem abgespeichert und kann sich zu einem späteren Zeitpunkt – meist in der Adoleszenz, in der wir uns körperlich und geistig emanzipieren – in Form von Beziehungsproblemen manifestieren. Auf diese Weise gehen die erlittenen Verletzungen von den Eltern auf die Kinder über. Ein transgenerationales (oder auch intergeneracionales) Trauma ist geboren. Darunter versteht man eben ein Trauma, das von mehreren Generationen geteilt wird.

Diese Dynamik lässt sich anhand des antiken griechischen Mythos von Medusa anschaulich versinnbildlichen, wie ihn Ovid in seinen Verwandlungsgeschichten (den *Metamorphosen*) erzählt. Schließlich dienen Mythen, Märchen und Fabeln seit jeher als Fundus grundlegender Weisheit, die sich auch im sozialen und therapeutischen Alltag wunderbar einsetzen lassen: Medusa war eine junge Meeressgötterin, die aufgrund ihrer Schönheit die Blicke aller auf sich zu ziehen pflegte. Der ‚oberste‘ Meeressgott Poseidon aber wurde von Medusas Schönheit derart betört, dass er sie eines Tages brutal überfiel und vergewaltigte. Als Pallas Athene, eine der erbittertsten Gegnerinnen von Poseidon, diesen auf frischer Tat ertappte, verwandelte sie Medusa augenblicklich in ein widerliches Ungeheuer mit Schlangenhaaren und Flügeln. Wer von nun an in ihr Antlitz blickte, erstarrte augenblicklich zu Stein. Damit wollte Pallas Athene Poseidon bestrafen und ihm für immer die Möglichkeit nehmen, sich an Medusa zu erfreuen. Die eigentliche und völlig unschuldig Bestrafte war allerdings Medusa. Ihrem Wesen nach war sie keineswegs böse, aber das, was man ihr angetan hatte, fügte all jenen Schaden zu, die fortan mit ihr in Kontakt traten.

Eine Ausnahme bildete Perseus, einer der großen Helden der griechischen Mythologie. Um Medusa zu besiegen und ihrem

Schrecken ein für alle Mal ein Ende zu setzen, näherte er sich ihr auf eine andere, trickreiche Weise. Er schlich sich an sie heran, indem er sich hinter einen zum Spiegel blank polierten Schild versteckte. Dadurch vermied er es, Medusa direkt in die Augen zu sehen und zu Stein zu werden. Gleichzeitig fing Medusa dadurch ihren eigenen Blick selbst im Spiegel ein und konnte so von Perseus überwältigt werden. Medusas Schrecken nahm ein Ende.

Diese Geschichte eignet sich perfekt, um die Eltern-Kind-Beziehung in Fällen von transgenerationalen Traumata zu veranschaulichen. Tragen Eltern offene Wunden in sich, spiegeln Kinder diese durch ihr Verhalten und machen sie den Eltern so deutlich. Medusa steht sinnbildlich für die Mutter oder den Vater, die durch die Handlung ihrer eigenen Eltern und deren Folgen innerlich traumatisiert wurden und seither ihrerseits all jene mit ihrem Blick bestrafen, die sich ihnen zu nähern wagen. Perseus hingegen symbolisiert das Kind, das durch sein auffälliges Verhalten den Eltern einen Spiegel vorhält. Das Kind führt den Eltern ihr inneres Wesen eindrücklich vor Augen, ohne dabei selbst zu erstarren. Dass Medusa im antiken Mythos durch Perseus' Hand stirbt, lässt sich dabei so interpretieren, dass die Eltern die traumatisierende Erfahrung dank ihres Kindes endlich gehen lassen, diesen belastenden Teil ihrer Persönlichkeit endlich ‚sterben‘ lassen dürfen.

Voraussetzung dafür ist einzig und allein die Bereitschaft, die Situation aus der Perspektive der Kinder zu betrachten. Gerade in Konfliktmomenten glauben wir Erwachsenen ja oft, dass wir im Recht sind und unsere Kinder sich irren, wodurch wir es uns wiederum schwerer machen, unsere tiefsten Gefühle und Reaktionen zu hinterfragen. Gleichzeitig wollen wir uns nicht beschämt oder kritisiert fühlen, weshalb wir lieber unser Gegenüber lähmen (eben wie Medusa), um den eigenen lähmenden Gefühlen auszuweichen. Wenn wir allerdings lernen, unsere Emotionen und Gefühle anzu-

nehmen und unserer Vergangenheit mutig ins Auge zu blicken, kann der Bann des Traumas gebrochen werden. Dann weicht die Starrheit der Bewegung und gibt dem offenen Verständnis uns selbst und unseren Kindern gegenüber Raum. An die Stelle des im Inneren verschlossenen und ererbten Schmerzes kann nun das treten, was ursprünglich hätte sein sollen: echte Verbindung und Wärme.

Diese Veränderung anzustoßen, hat sich dieses Buch zum Ziel gesetzt. Ich möchte damit positive familiäre Beziehungen fördern, indem ich ein Bewusstsein für die negativen Muster vererbter und ererbter Wunden schaffe. Ich möchte das posttraumatische Wachstum in uns allen anstoßen und durch die Vermittlung bewusster Bewältigungsmechanismen Eltern und Kinder gleichermaßen zur Selbstermächtigung befähigen. Und ich möchte so niederschwellig wie möglich eine Verständnisgrundlage für Eltern und Erzieher:innen bieten, die praxisnah orientiert und evidenzbasiert in beratenden und therapeutischen Kontexten eingesetzt werden kann.

Dabei stehe ich in all meinen Bemühungen auf den Schultern von Giganten. Personen wie Pierre Janet, Jesper Juul, Bert Hellinger, Mark Wolynn, Peter A. Levine, Daniel Siegel und Thomas Hübl – um nur einige meiner wesentlichen Leitfiguren zu nennen – haben sich in den letzten Jahrzehnten auf dem Feld der systemischen Therapie sowie der Trauma- und Entwicklungspädagogik betätigt und mich immer wieder zu großem Tatendrang im Umgang mit aus dem Gleichgewicht geratenen Familienstrukturen inspiriert.

Zur besseren Illustrierung der zentralen Sachverhalte und Konzepte führe ich in den folgenden Kapiteln eine Reihe von Beispielen aus meinem Praxisalltag an, wobei sämtliche Personennamen und persönliche Geschichten anonymisiert und abgeändert wurden. Bei den vorgestellten Beispielen handelt es sich zudem um eine repräsentative Schnittmenge behandelter Fälle, so dass jegliche möglichen Parallelen zu Menschen rein zufälliger Natur sind und