

# „Dein inneres Kind wiederentdecken“

eine wunderbare therapeutische Möglichkeit, Prägungen, die sich aus negativen Kindheitserlebnissen gebildet haben, aufzulösen



Informationen u. Terminvereinbarung: [www.hutflesz.org](http://www.hutflesz.org)

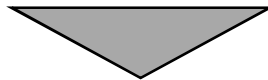
Christa Hutflesz

Praxis Patient Seele

Psychotherapie und Farbpunktur (nach dem Heilpr.Gesetz)

Tuchinger Str. 21 85356 Freising-Tuching

Zum Artikel



## 16 Formen von EMOTIONALEM MISSBRAUCH in der Kindheit, der unsichtbar und für Betroffene folgeschwer ist

*Das schlimmste Leid westlicher Menschen ist es, als Kinder nicht genug Liebe zu bekommen. - John Steinbeck*

Quelle des nachfolgenden Artikels: <http://www.selbsthilfhelden.com/emotionaler-missbrauch/>

### Ein Psychologe schlägt Alarm

Der britische Psychologe David Hosier, selbst Opfer von **emotionalem Missbrauch** in der Kindheit, kritisiert heftig die Ignoranz von vielen (nicht allen) Ärzten und Therapeuten, wenn es um die Behandlung von psychischen Leiden geht. Schon während seines Psychologiestudiums in London litt er massiv an Angststörungen, Depressionen und Suizidgedanken.

Selbst bei seiner dritten stationären Behandlung wurde er von *keinem* seiner Therapeuten nach dem Verlauf seiner Kindheit gefragt. Doch genau da sieht der Psychologe und Autor, der sich heute, 20 Jahre später, mit seinen Büchern aktiv um Aufklärung bemüht, die Ursache:

**Unverheilte Kindheitstraumata durch emotionalen Missbrauch.**

Damit du dir selbst ein Bild machen kannst, ob du womöglich betroffen bist, findest du in diesem Artikel eine Auflistung von **16 Formen von emotionalem Missbrauch**.

### 1. Vernachlässigung

- Eltern, die als Kind selbst emotional vernachlässigt wurden, neigen dazu ihre Kinder ebenfalls emotional zu vernachlässigen.
- Man kann einem anderen Menschen nicht geben, was man selbst nicht hat.
- Ein Kind, das wenig bis keine Zuwendung, Liebe, Respekt und Geborgenheit von seinen Fürsorgern bekommt, kann sich nicht gesund entwickeln.

Die amerikanische Psychologin Dr. Jonice Webb spricht von **emotionaler Vernachlässigung**, als eine der häufigsten und subtilsten Formen von emotionalem Missbrauch.

*Emotionale Vernachlässigung ist am schwersten zu erkennen, weil man nicht sehen kann, was fehlt.*  
Dr. Jonice Webb

### 2. Bestrafung von Wutausbrüchen

- Ein Kind, das zu extremen Wutausbrüchen neigt, ist ein innerlich **tief verzweifertes Kind**, das sein ungestilltes Bedürfnis nach Liebe, Zuwendung und Mitgefühl zum Ausdruck bringt.
- Eltern, die den Schmerz des Kindes **durch emotionale Unnahbarkeit und Vernachlässigung selbst kreiert haben, verschlimmern** die Pein durch Bestrafung oder Gleichgültigkeit.

### 3. Rollenvorbilder diktieren

- Eltern, die ihrem Kind sagen, sie wünschten es wäre wie Cousin A, Bruder B, Schwester C oder Kind D, verletzen das Kind.
- Sie geben ihm zu verstehen, dass seine Person fehlerhaft und ungenügend ist.

Dem Kind wird so **Bestätigung** für sein einzigartiges Wesen **vorenthalten**, welches es lebensnotwendig braucht, um dein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein entwickeln zu können.

### 4. Geringschätzig Vergleiche

- Eltern, die ihrem Kind geringschätzig sagen "Du bist wie dein Vater / deine Mutter / dein Onkel / deine Oma" erkennen die **Einzigartigkeit des Kindes** nicht an und werten es ab.
- Mitunter beginnt das Kind, sich mit den negativen Eigenschaften seiner Familienmitglieder zu identifizieren und entwickelt daraus **tiefe Minderwertigkeitsgefühle und Scham**.

### 5. Keinen Schutz bei Angst bieten

- Säuglinge und Kleinkinder sind nicht in der Lage ihre Emotionen selbst zu regulieren.
- Sie brauchen die körperliche Nähe und den Schutz ihrer Bindungsperson (idealerweise ihrer Mutter), um ein **gesundes Nervensystem** entwickeln zu können.
- Finden Kleinkinder diesen Schutz in Stress-Situationen nicht, bleibt das Nervensystem unterentwickelt.
- Allein im Kinderbett im Nebenzimmer abgestellt zu werden und keine unmittelbare Reaktion auf sein Weinen zu bekommen, IST für ein Baby eine Stress-Situation.
- Mama nicht in Sichtweite zu haben und keinen Schutz in ihren Armen zu finden, prägt das Kleinkind negativ. (Siehe [Negative Prägung](#)).

Nachhaltig: Als Erwachsene können solche Menschen später sehr schlecht mit Angst und Stress-Situationen umgehen und fühlen sich häufig **von den eigenen Emotionen überwältigt**.

## 6. Gefühle diktieren

Einem Kind Vorgaben zu machen, wie es sich zu fühlen hat, ist emotionaler Missbrauch – zB:

- "Hör auf zu weinen" (bei Trauer)
- "Jetzt lache wieder" (bei Wut oder Verstimmung)
- "Hab dich nicht so" (bei Hemmungen)

- Eltern, die ihrem Kind sagen, es soll wegen einer Sache nicht weinen oder sich nicht ärgern, signalisieren dem Kind, dass seine Gefühle falsch und unangemessen sind.
- Das Kind wird fortan seine Gefühle unterdrücken und sich selbst nicht mehr verstehen.
- Dadurch verliert das Kind die Verbindung zu seinen Gefühlen und damit die **innere Orientierung** im Leben. Denn unsere Emotionen sind unser **Lebenskompass**.

## 7. Trauer keinen Raum geben

- Trauer erfüllt eine wichtige Funktion.
- Sie dient der Verarbeitung von Verlust und Enttäuschung.
- Emotional kompetente Eltern geben ihren Kindern **Raum, Zeit und Mitgefühl**, damit diese ihre Trauer durchleben und so den richtigen Umgang mit Trauer lernen können.
- Wer Trauern gelernt hat, kommt in angemessener Zeit über jeden Verlust hinweg.
- Anders verhält es sich bei Erwachsenen, die dazu erzogen wurden Trauer zu unterdrücken oder schlicht nicht wissen, wie man trauert.
- Betroffene, die an "unerklärlicher Traurigkeit" leiden, tragen oft kumulierte und **blockierte Trauer** aus frühesten Kindheit in sich.

## 8. Rollenumkehrung

- Im Fall einer Rollenumkehrung benutzen emotional bedürftige Eltern ihre Kinder für ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse.  
*Der Psychologe David Hosier erinnert sich, wie seine geschiedene, depressive Mutter ihm als Kind ihre Sorgen erzählte und ihm sagte, er sei ihr kleiner Psychologe. Er war damals 11.*
- Durch Rollenumkehrung bleiben **natürliche kindliche Bedürfnisse** nach Liebe, Geborgenheit und Mitgefühl unerfüllt.
- Das Kind ist für die Eltern da, statt umgekehrt.

Die Auswirkungen von Rollenumkehrung sind vielfältig:

- **Peter Pan Syndrom**, der Junge, der nie erwachsen werden wollte (oder konnte), ist eines der Symptome. Unbewusst sucht er für den Rest seines Lebens nach seiner verlorenen Kindheit.
- **Beziehungshopping** ein anderes. Längst erwachsene Frauen und Männer, die als Kinder emotional vernachlässigt wurden, suchen vergeblich in ständig wechselnden Partner, die Elternliebe, die sie nie erfahren haben.

## 9. Ungerechtfertigte, übertriebene Bestrafungen

- Ungerechtfertigte und übertriebene Bestrafung ist keine erzieherische Maßnahme, sondern emotionaler Missbrauch.
- Eltern, die zu übertriebener Bestrafung neigen, sind Menschen, die ihre Kinder benutzen, um ihre **eigene unverarbeitete Wut** zu kanalisieren.

In Folge misshandeln Kinder, die hilflos dem Zorn ihrer Eltern ausgesetzt sind, nicht selten andere schwächere Kinder, jüngere Geschwister oder Tiere – ein sicheres Anzeichen von erlebtem **Kindheitstrauma**.

## 10. Überforderung

- Eltern, die selbst nicht mit dem Leben zurechtkommen, weil sie selbst als Kinder traumatisiert wurden, neigen dazu, **eigene Aufgaben ihren Kindern zu übertragen**.
- So wird dem ältesten Kind einer zu groß geratenen Familie oft die **Sorge** um die jüngeren Geschwister übertragen oder zu viele Aufgaben im Haushalt aufgebürdet.
- Das raubt dem Kind die Erfahrung einer **unbeschwerten Kindheit**.
- **Ernste Menschen**, die sich bereits in jungen Jahren alt fühlen und denen es an Lebensfreude fehlt, sind Kinder, die zu früh erwachsen sein mussten.

## 11. Spott und Häme

- Sich über die Intelligenz, das Aussehen, die Fähigkeiten, seinen Ausdrucksweise oder den Wert eines Kindes **lustig zu machen**, zerstört sein Selbstwertgefühl.
- **Spott und Häme** richten mehr Schaden an als gemeinhin angenommen wird.
- Selbst das begabteste Kind ist nicht in der Lage, sich in der Welt zu behaupten, wenn es sich innerlich lächerlich und wertlos fühlt.

## 12. Keine sichere emotionale Bindung zum Kind aufbauen

- Ein Kind braucht mindestens eine **sichere Bindung** zu einer Bezugsperson, um sich seelisch gesund entwickeln zu können.
- Eine Person, die anwesend, zuverlässig, fürsorglich und einfühlsam ist.
- Einem Kind Liebe, Zuwendung und Bestätigung vorzuenthalten (auch aus Unfähigkeit) ist emotionaler Missbrauch.
- Denn dem Kind fehlt die Möglichkeit sich selbst als liebenswert und andere Menschen als vertrauenswürdig zu erfahren.
- Zwischenmenschliche Beziehungen gestalten sich so für das erwachsene Kind schwierig.
- Zu groß ist das Misstrauen in andere Menschen und zu groß sind die Zweifel, annehmbar und liebenswert zu sein.

Keine sichere Bindungsperson zu haben richtet in der Psyche eines Kindes Schäden an, die später oft nur durch viel Aufwand wieder geheilt werden können.

## 13. Unrealistische Erwartungen

- Wer sein Kind dazu treibt, seine eigenen unerfüllten Träume zu leben, begeht doppelten emotionalen Missbrauch.
- Zum einen bürdet man dem Kind **Erwartungen** auf, die kein Mensch jemals erfüllen kann: Das Leben und die Träume eines anderen zu realisieren.
- Egal wie sehr es sich bemüht, es wird immer versagen.
- Zum anderen bekommt das Kind **keine Unterstützung** darin, seinen eigenen Weg finden und gehen zu können.
- Solche emotional missbrauchten Kinder landen oft in gänzlich unpassenden Berufen.

Sie wundern sich ihr Leben lang, warum sie nicht glücklich sind und warum sie eine "unsichtbare Last" (die Last des Versagers) mit sich herumtragen.

## 14. Liebe vorenthalten oder an Bedingungen knüpfen

- Es gibt Menschen, die nie selbst geliebt wurden und daher nicht lieben können.
- Auch diese Menschen werden zu Eltern.
- Aufgrund ihrer eigenen unverheilten **Traumatisierung** als Kind, können sie nicht anders als ihre Kinder genauso lieblos zu behandeln, wie sie einst lieblos behandelt worden sind.

Die [Affenexperimente](#) von Harry Harlow demonstrieren dieses Verhalten auf erschütternde Weise. Affenbabys, die ohne Mutterliebe groß geworden sind, zeigten allesamt psychische Störungen und konnten später ihren eigenen Babys keine Liebe geben.

### 15. Trennung oder Scheidung

- Scheidungen erleben Kinder oft als traumatisch.
- Der Verlust eines Elternteils durch Trennung oder Scheidung **kann** bei einem Kind starke **Ängste des Verlassenwerdens** hervorrufen.
- Unbehandelt haben solche Kinder als Erwachsene oft unbewusst Beziehungsängste und fürchten ständig (erneut) verlassen zu werden.
- Emotionaler Missbrauch kommt hinzu, wenn die Eltern ihre Kinder in die Scheidungsschlacht hineinziehen.

Zum Beispiel wenn das Kind den Partner ausspionieren soll oder es als seelischer Abfalleimer benutzt wird und sich anhören muss, wie furchtbar der jeweils andere Partner ist.

### 16. Materielle Überversorgung

- Viele emotional vernachlässigte Kinder werden von ihren Eltern materiell überversorgt.

Der Antrieb ist meist ein schlechtes Gewissen seitens der Eltern. Sie wissen unterbewusst, dass sie sich nicht ausreichend um ihr Kind kümmern.

Dahinter steckt keine böse Absicht (wie in allen anderen Fällen des Missbrauchs). Auch diese Eltern wurden als Kinder selbst emotional verletzt und [negativ geprägt](#), ohne sich dessen bewusst zu sein.

- Sie operieren auf dysfunktionalen Denkprogrammen, welche ein Leben in Mangel – in dem Fall Mangel an Zeit – kreieren. Trotzdem findet auch hier **emotionaler Missbrauch in mehrfacher Hinsicht** statt.

1.) Dem Kind wird vorenthalten, was es wirklich braucht - nämlich Liebe und Zuwendung (= **Emotionale Vernachlässigung**)

2.) Statt dessen bekommt es etwas, das es nicht braucht - mit der Erwartung sich dankbar und glücklich zu zeigen (= **Diktat der Gefühle**)

3.) Da das Kind sich nicht freuen kann, aber noch nicht in der Lage ist, die Situationen zu durchschauen, entsteht bei dem Kind das Gefühl, schlecht und undankbar zu sein (= **Aufbürdung von Schuldgefühlen**)

## Fazit

Was in den Augen der Eltern oft eine Lappalie, ein Spaß oder eine notwendige erzieherischen Maßnahme ist, ist für ein Kind ein belastendes Erlebnis, mit weitreichenden Konsequenzen.

Wiederholt emotionalen Missbrauch und emotionale Vernachlässigung zu erleben, ist für ein Kind traumatisch.

Es entwickelt **Schutzmechanismen**, um diese Situationen überstehen zu können.

Zu den Schutzmechanismen gehören unter anderem **Verdrängung, Abspaltung von Wesenszügen oder Fragmentierung der Persönlichkeit**.

Diese, von der Natur gegebene Bewältigungsstrategien, welche das Weiterleben und Funktionieren als Kind ermöglichen, verursachen psychische Leiden im Erwachsenenalter.

Die gute Nachricht ist, Kindheitstrauma ist heilbar - und damit alle Folgeerkrankungen, die damit einhergehen.

=====

Dieser Ratgeber gehört zu o. g. Text bzw. wird auf der Webseite beworben. Das Buch ist mir selber nicht bekannt.

