

## 5.1. ERWACHSEN WERDEN

Als Kinder suchen wir in unseren Eltern ein Wesen, das **ganz auf uns eingeht**, uns **ganz versteht** und **ernst nimmt**, das **uns bewundert** und **uns folgt**. Wenn wir das von unseren Eltern nicht zur rechten Zeit bekommen haben, dass suchen wir unser ganzes Leben lang nach einem solchen Wesen (B. Wardetzki, „Weiblicher Narzissmus“, S. 107).

**Analyse unserer Beziehungen durch Transaktionsanalyse + Übung: Untergeordnet, gleichberechtigt oder übergeordnet?**

**Sara** lebte, um andere Menschen zufrieden zu stellen (S. 285). In allen wichtigen Beziehungen ihres Lebens war sie die untergeordnete Person. Um sich wohl zu fühlen, brauchte sie die Annahme und Bestätigung anderer Personen. Ähnlich wie ein Kind, brauchte sie für alles die elterliche Genehmigung. Sara war nicht in der Lage eine gleichberechtigte Beziehung zu genießen. Sie hatte nicht die Freiheit der Erwachsenen ohne Genehmigung anderer Personen ihre **Entscheidungen** zu treffen, ihre **Leistung** selbst zu bewerten und zu beurteilen, sich selbst die **Werte und Meinungen** auszusuchen, in Freiheit mit anderen Personen **nicht einverstanden zu sein** und die **sexuelle Beziehung** mit einem ebenbürtigen Ehepartner zu genießen.

**Erwachsen werden ist ein Prozess der Bewegung von einer unter- oder übergeordneten Beziehung in eine gleichberechtigte Beziehung mit anderen Erwachsenen.**

**Autorität hat verschiedene Facetten:**

**1. Macht; 2. Fachliches Wissen; 3. Amt oder Funktion; 4. Einfluss; 5. Unterordnung.**

Erwachsene Menschen nehmen die Autoritätsposition in ihrem Leben ein und übernehmen die Verantwortung für den Bereich, der ihnen anvertraut wurde. Wenn das nicht geschieht und eine Person im Erwachsenenalter sich immer noch als Kind benimmt, dann sind große psychologische und emotionale Probleme vorprogrammiert. **Die wichtigste Aufgabe in diesem Fall ist die Gleichheit mit anderen Erwachsenen zu erreichen (Erwachsen werden in einer Erwachsenenwelt).**

**Wichtige Aspekte des Erwachsenseins (erreicht ohne große Konflikte):** beruflich vorankommen, sexuelle Beziehung eingehen, Freundschaften schließen, andere Erwachsene als gleichberechtigt behandeln, eigene Meinung haben und vertreten.

**Eine erwachsene Person braucht keine Erlaubnis einer anderen Person zu denken, fühlen und handeln! Sie genießt große Freiheit und übernimmt die Verantwortung!**

**Autorität, Verantwortung und Rechenschaft sind drei Komponenten des Erwachsenseins.** Wie sieht es mit unseren Finanzen aus? Mit dem, was wir glauben? Mit unseren Kindern? Mit der Entwicklung unserer Fähigkeiten?

## 5.1. ÜBUNG: Untergeordnet, gleichberechtigt oder übergeordnet?

Person	Jetziger Zustand			Idealer Zustand (Was ich mir wünsche)		
	Unter	Gleich	Über	Unter	Gleich	Über
Kind (Alter!)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ehepartner/in	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mutter	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vater	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Bruder/Schwester	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sportkamerad/in	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Freund/in	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Chef/in	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mitarbeiter/in	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nachbar/in	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kassiererin Supermarkt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kirchengemeinde	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Gibt es Personen in Deinem Leben, die versuchen zu bestimmen was Du denken, fühlen oder tun sollst?  
 Versuchst Du zu bestimmen, was jemand aus deiner Umgebung denken, fühlen oder tun soll?**

## 5.2. ERWACHSEN WERDEN AUS ENTWICKLUNGSPERSPEKTIVE

Um erwachsen zu werden, brauchen wir die Macht und das fachliche Wissen. Als Neugeborene haben wir beides nicht. Durch Verinnerlichung und Identifikation lernen wir von unseren Eltern unsere Rolle.

In frühen Jahren entsteht durch die fürsorgende Liebe der Eltern die Brücke, die uns ermöglicht Aspekte ihrer Persönlichkeit zu verinnerlichen. Im Alter von vier bis sechs fängt die Entwicklung der Geschlechtsrolle an. Zwischen sieben und elf wird die Berufsrolle zunehmend wichtig.

### Die Rolle der Eltern

Eltern können ihren Kindern entweder helfen oder sie in der Identifikation mit der Autoritätsperson in folgenden Aspekten hindern.

- 1. Macht**, die Kinder brauchen, um später als Erwachsene die Verantwortung zu übernehmen, kommt von ihrer Identifikation mit der Autorität (liebvoll – bestimmt; lieblos - passiv). Ein Kind kann sich nicht mit einer Person, die es hasst, identifizieren. **Beispiele:** Ralph und Mike, S. 302f).
- 2. Fachliches Wissen.** Identifikation mit dem positiven Rollenmodell, um Selbstvertrauen zu bekommen, dass sie jede Aufgabe meistern können.
- 3. Korrektur** soll liebevoll und akzeptierend geschehen, weil Kinder sonst Angst bekommen etwas neues auszuprobieren.
- 4. Die Macht der Rolle.** Liebevolle Ausübung der Macht.

**Rebellion im Teenagealter** als Prozess der Entstehung der eigenen Person. Die elterliche **Kontrolle** wird mit dem **elterlichen Einfluss** ersetzt (die Rolle der Beziehung). Angestrebt ist ein Leben nach **Prinzipen**, statt nach **Regeln**.

### Die doppelte Herausforderung im Prozess des Erwachsenwerdens

1. Lernen sich der Autorität unterzuordnen und gehorsam zu sein.
2. Lernen die Autorität über die Bereiche, die uns anvertraut wurden, auszuüben.

### Einige Fragen

Wie gut muss ich sein, um von meinem Gewissen und Menschen um mich herum akzeptiert zu werden?  
Wie unabhängig bin ich in meinem Denken vom elterlichen Vorbild?  
Ist mein Denken auf Regeln oder auf der Liebe gegründet?

## 5.3. UNFÄHIGKEIT ERWACHSENEN ZU WERDEN

**ÜBERTRIEBENES BEDÜRFNIS NACH ZUSTIMMUNG.** Der Wunsch nach Bestätigung ist normal. Problem entsteht, wenn sich Menschen selbst oder ihre Arbeit ohne Zustimmung einer „wichtigen“ Personen nicht gut finden. \* **ANGST VOR MISSBILLIGUNG.** Wenn die Arbeit oder Leistung bewertet wird. \* **SCHULD.** Hat immer etwas mit dem Verlust der elterlichen Billigung zu tun. Das Gewissen eines Erwachsenen richtet sich immer nach realen Folgen einer Tat, nicht nach Schuld. \* **KÄMPFE IM BEREICH DER SEXUALITÄT.** Erwachsene, die immer noch unter der Autorität ihrer Eltern sind, fühlen sich innerlich als Kinder und Kinder sollen kein Sex haben. \* **ANGST ZU VERSAGEN.** Angst vor Missbilligung ihres Gewissens, wenn sie Fehler machen. \* **BEDÜRFNIS NACH ERLAUBNIS.** Solche Menschen denken immer, dass sie die Erlaubnis von jemanden brauchen, bevor sie etwas sagen oder tun. Sie zögern Grenzen eines Systems oder einer Organisation zu testen, um herauszufinden was geht und was nicht. \* **„DAS DARST DU NICHT MACHEN SYNDROM“.** Autorität gebundene Menschen ersticken oft Kreativität, weil sie sich zu viel mit ihren Eltern, die Grenzen setzten und bestraft haben, identifizieren. Initiative Menschen haben Probleme mit diesem Typ der Menschen und werfen ihnen oft, dass sie einen „Tunnelblick“ haben. \* **DAS GEFÜHL DER MIDERWERTIGKEIT.** Dieses Gefühl entsteht dadurch, dass solche Menschen von ihren Eltern nicht als gleichberechtigte Personen gesehen wurden. Aus diesem Grund sehen sie sich immer in der Rolle der untergeordneten Person in einer Beziehung. \* **KONKURENZDENKEN.** Menschen, die nie gleichberechtigt mit ihren Eltern waren, streben später in ihrem Leben die Position der Personen „oben“ an sich zu reißen. \* **MACHTVERLUST.** Freiwillige Übergabe ihrer Macht an eine andere Person oder der Verlust durch dominante Personen, dann gehorchen sie ihnen wie ihren Eltern. \* **UNFÄHIGKEIT UNTERSCHIEDLICHKEIT ZU TOLERIEREN.** Wenn eine andere Person anders denkt oder glaubt, dann ist sie automatisch falsch. \* **SCHWARZ-WEISS DENKEN.** Für diese Menschen ist alles einfach. Sie sind in ihrem kindlichen Denken stecken geblieben. \* **VERURTEILUNG.** Durch die Identifikation mit elterlichen Figuren nehmen sie ihre Position und schauen auf alle anderen herunter. \* **ANGSTATTACKEN.** Oft Furcht wegen Missbilligung ihres elterlichen Gewissens. \* **IMPULSIVITÄT UND HEMMUNG.** Manche Menschen können so wütend auf Autorität sein, dass sie jegliche Regeln und Gesetze missachten. Andererseits gibt es Menschen, die sich nie frei fühlen ihr Leben oder ihre Gefühle zu genießen. \* **ÜBERLEGENHEIT.** Es gibt Menschen, die sich selbst immer besser als andere Menschen sehen. Sie urteilen über andere aus ihrer „one-up“ Position. \* **ANDERE BEVORMUNDEN.** Manche Menschen denken, dass sie am besten Wissen, was andere Menschen tun sollen. Sie spielen Eltern im Leben anderer und benutzen oft die Phrase „du sollst“. \* **HASS GEGENÜBER AUTORITÄTS-PERSONEN.** Es gibt passive (kritisieren, hinter Rücken reden) und aktive (offene Rebellion) Autoritätskritiker, die sich nie mit Erwachsenenposition in ihrem Leben identifiziert haben, weil sie nie aus ihrer Teenagerrolle hinausgewachsen sind. \* **DEPRESSION.** Stammt vom „schlechten Ich“, einer selbstkritischen Haltung, die von ihren inneren Eltern kommt. Sie fühlen sich ständig schlecht und schuldig, was zur Depression führt. \* **ABHÄNGIGKEIT.** Manche Menschen lehnen die Übernahme der Verantwortung für sich selbst ab und finden jemanden, der in ihrem Leben elterliche Rolle spielen wird. Dann wundern sie sich aber, dass sie wie kleine Kinder vom Partner behandelt werden. \* **IDEALISIERUNG DER AUTORITÄT.** Die Einstellung, dass Autoritätspersonen vollkommen sind, kommt von „one-down“ Position. \* **IDEALISIERUNG DER KINDHEIT.** Ist meistens das Resultat der Schwierigkeit erwachsen zu werden.

## 5.3. ÜBUNG: Zeichen der Unfähigkeit erwachsen zu werden

Frage	JA	NEIN
1. Um mich wohl zu fühlen, brauche ich die Bestätigung anderer Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich fühle mich sehr unwohl, wenn meine Arbeit kontrolliert wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe einen Fehler gemacht. Ich mache mir mehr Gedanken über die Schuld als über die Folgen des Fehlers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Meine Sexualität ist manchmal mit Schuldgefühlen verbunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich habe Angst Fehler zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich teste gerne die Grenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich bin eher pessimistisch, wenn etwas Neues ausprobiert wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Andere Menschen sind mir meistens überlegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich stehe oft im Konkurrenzkampf mit anderen Personen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich soll zu jedem Menschen nett sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mir fällt es ziemlich schwer auszuhalten, wenn jemand anderer Meinung ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Schwarz – weiß Denken ist mir fremd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich urteile nicht gerne über andere Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Manchmal bin ich im Umgang mit anderen Menschen ängstlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich habe oft den richtigen Rat für andere Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Auseinandersetzung ist schlecht, weil jemand dabei immer verletzt wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich kritisiere meine Chefs gerne, besonders dann, wenn sie nicht anwesend sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich lasse mich gerne von anderen Personen in meinem Leben führen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Aus „Changes that Heal“, Dr. H. Cloud, Zondervan, 1992)

## 5.4. LERNEN ERWACHSEN ZU WERDEN

**Gute Entscheidungen** sind das Resultat eines reifen und umsichtigen Gewissens, das sich eigener Beweggründe bewusst ist. Ein **unreifes Gewissen** ist nicht selbstständig, sondern unterliegt zum Teil oder ganz der Gesinnung anderer Menschen (handelt nach Erwartungen anderer, nicht nach eigenen Überzeugungen). **Beispiel von Sara, S. 346f.**

### NOTWENDIGE FÄHIGKEITEN, UM ERWACHSEN ZU WERDEN

\* **NEUBEWERTUNG EIGENER GLAUBENSÄTZE.** Warum denke ich, was ich denke? Warum glaube ich, was ich glaube? Sind das meine eigene Überzeugungen oder glaube ich nur deswegen, weil mir jemand gesagt hat, dass ich das glauben soll? \* **SEI NICHT IMMER MIT AUTORITÄTSPERSONEN EINVERSTANDEN.** Sei ehrlich, wenn du nicht mit anderen einverstanden bist. Wenn du in einer Gruppe bist, in der du über umstrittene Fragen deine Meinung nicht frei äußern kannst, dann sei vorsichtig, es könnte sich um eine kultähnliche Gruppe handeln. Spreche deine Meinung aus und höre auf Kritik. \* **SIEHE DEINE ELTERN UND ANDERE AUTORITÄTSPERSONEN REALISTISCH.** Siehe ihre Schwächen und Stärken. Bekenne die Fehler deiner Vorfahren und vergebe ihnen, so dass du sie nicht wiederholst. \* **TREFFE DEINE EIGENE ENTSCHEIDUNGEN.** Höre darauf, was dir Gott sagt und handle danach. Achte auf die Menschen, die dir sagen was du „sollst“. Treffe deine eigenen Entscheidungen in Bezug auf das wie du denken, glauben und handeln sollst. \* **ÜBE DICH IM NICHT EINVERSTANDEN SEIN.** Du musst nicht unhöflich oder argumentativ sein, um anderer Meinung zu sein. Sei ebenbürtig mit denen, die Gott in deinem Leben spielen wollen. \* **UMGANG MIT SEXUALITÄT.** Bist du prüde oder verlegen in Bezug auf die Sexualität? Woher stammen deine Überzeugungen? Die Unterdrückung eines Bereichs deines Lebens wirkt sich immer auf mehrere Bereiche aus. \* **GEBE DIR ERLAUBNIS MIT DEINEN ELTERN GLEICH ZU SEIN.** Du bist geboren worden, um die Rolle des Elternteils gleichen Geschlechts zu übernehmen. Wo war dein Elternteil in seiner Rolle erfolgreich und wo nicht? \* **ERKENNE UND SETZE DEINE FÄHIGKEITEN EIN.** Zum erwachsen werden gehört dazu Experte in bestimmten Bereichen zu werden. Um Experte in einem Bereich zu werden, muss man üben. Gebe dir selbst Erlaubnis Fehler zu machen. Lerne Prozesse mehr als Resultate zu bewerten. \* **ERKENNE DIE VORTEILE DES ERWACHSENSEINS.** In der Position eines Kindes bleiben ist sicher, weil andere für dich denken. Alles, was du dadurch verlieren kannst, ist deine Selbstachtung. \* **DISZIPLINIERE DICH SELBST.** Erwachsene disziplinieren sich selbst. Manchmal brauchen wir Konsequenzen, um zu etwas bewegt zu werden. \* **UNTERORDNE DICH ANDEREN AUS FREIEM WILLEN.** Unterordnung aus Liebe zeigt unsere Freiheit, Unterordnung aus Zwang unsere Sklaverei. \* **TUE GUTES.** Dies wird dir helfen dein Erwachsensein und deine Reife wahrzunehmen. \* **WENDE DICH VON PHARISÄISCHEN MUSTERN AB.** Tust du immer noch etwas, um die Anerkennung anderer zu bekommen? Verabschiede dich von solchen Praktiken, weil sie deine Seele auffressen werden. \* **SCHÄTZE UNBEKANNTES UND GEHEIMES.** Nicht erwachsene Menschen sind unfähig Unbekanntes und Geheimes zu tolerieren. Sie brauchen Antwort auf alle Fragen. \* **LIEBE UND SCHÄTZE MENSCHEN, DIE ANDERS SIND.** Kinder kämpfen untereinander, um elterliche Bestätigung zu bekommen, Erwachsene brauchen das nicht.