P18

|  |  |
| --- | --- |
| Einleitung  Ein Zauber wohnt in jedem Märchen, so wie auch in jedem Traum ein Zauber lebt. Sie sind einfach wunderbar – nicht nur für Kinder. Der moderne Mensch weiß meist wenig von den heilenden Kräften der Psyche und wie man sie erschließt. Viel zu sehr haben wir den Kontakt zu den Tiefen unserer Seele verloren. Märchen sind zum Träu- men, besonders jedoch zum Aufwachen geeignet. Es ist immer wieder erstaunlich, wie präzise sie die Wirklichkeit widerspiegeln.  Werde der, der du bist! So lautet die geheime Überschrift, die über dem Grimm'schen Märchen Die Gänsmagd steht. Sie steht übrigens über vielen Märchen, denn diese wunderbaren Geschichten zeigen Entwicklungs- wege - hin zu mehr Unabhängigkeit, Zufrieden- heit, Glück, Verantwortung und Selbstständigkeit. Und genau dies vermissen heute viele Menschen.  Sie finden sich stattdessen viel zu schnell mit Ersatzbefriedigungen ab, die nicht zu echtem, dauerhaftem Glück führen. Wer tiefer fragt, was wirklich fehlt, ist eingeladen, sich den Märchen zu nähern, um so den Geheimnissen des Lebens auf die Spur zu kommen.  Im Leben jedes Menschen gibt es Lebensüber- gänge, in denen Weiterentwicklung stattfinden muss. Häufig sind diese Lebensübergänge Thema in den Märchen, sie gestalten sich oft problema- tisch, besonders dann, wenn die Entwicklung ungünstig und konfliktbeladen verläuft. Ein be- sonders wichtiger Übergang ist das »>Erwachsen- werden<<, die Pubertät: Wie wird ein Mensch, der Probleme mit sich hat, erwachsen? Ein wichtiger Meilenstein in der Pubertät ist die Ablösung von den Eltern.  Viele Märchen bearbeiten das Problem der Ablösung. Stelle ich die Frage in der Therapie: >>>Haben Sie sich von Ihren Eltern gelöst?«<, so fällt die Antwort unterschiedlich aus. Einige Patienten bestehen darauf, dass dieser Prozess stattgefunden habe. Noch von den Eltern abhängig zu sein bedeu- tet für sie eine Verletzung ihres Selbstwertgefühls. | Introduction  There is magic in every fairy tale, just as there is magic in every dream. They are simply wonderful - and not just for children. Modern people usually know little about the healing powers of the psyche and how to tap into them. We have lost touch with the depths of our soul far too much. Fairy tales are for dreaming, but especially for waking up. It is always astonishing how precisely they reflect reality.  Become who you are! That is the secret heading that stands above the Grimm fairy tale The Goose Girl. It stands above many fairy tales, by the way, because these wonderful stories show paths of development - towards more independence, contentment, happiness, responsibility and self-reliance. And this is exactly what many people miss today.  Instead, they too quickly settle for substitute satisfactions that do not lead to real, lasting happiness. Anyone who asks deeper questions about what is really missing is invited to approach fairy tales in order to discover the secrets of life.  In every person's life there are transitions in which further development must take place. These transitions are often the subject of fairy tales, and they are often problematic, especially when the development is unfavorable and fraught with conflict. A particularly important transition is "becoming an adult," puberty: How does a person who has problems with themselves become an adult? An important milestone in puberty is separation from the parents.  Many fairy tales deal with the problem of separation. If I ask the question in therapy: "Have you separated from your parents?", the answer varies. Some patients insist that this process has taken place. For them, still being dependent on their parents means an injury to their self-esteem. |

P19

|  |  |
| --- | --- |
| Gerade in der Vehemenz, mit der diese Frage manchmal verneint wird, verbirgt sich oft eine ge- heime Botschaft.  In dem Märchen Die Gänsemagd geht es - wie wir sehen werden - um Probleme, die sich aus emotio- nalem Missbrauch ergeben, den viele Menschen erleben müssen. Abhängigkeit gibt es nicht nur von Suchtmitteln, sondern zeigt sich auch in der Unfähigkeit, sich aus elterlichen Umklammerun- gen zu lösen. Das Leben vieler Menschen ist von Abhängigkeit geprägt. Sie sind gezwungen, sich in verschiedenen Lebenslagen viel zu abhängig zu machen.  Abhängigkeit ist ein Muster, eine Struktur, die sie immer wieder erleben, in der sie gefangen sind und unter der sie leiden. Am besten ist das Pro- blem zu verstehen und zu lösen, wenn es bei den Wurzeln angegangen wird.  Viel zu viele Menschen finden sich damit ab, abhängig zu sein und zu bleiben, quasi lebensläng- lich. Das Märchen Die Gänsemagd fordert dagegen heraus, will wachrütteln, den Weg zeigen, den es zu beschreiten gilt. Nichts ist schlimmer als ver- tanes Leben, und so ist es wichtig, die Autorität des Märchens ernst zu nehmen, die Botschaften zu verstehen und die notwendigen Änderungen auch wirklich vorzunehmen.  Wenn wir uns dem Märchen Die Gänsemagd nähern, um es tiefer zu verstehen, gilt es, zu- nächst die Frage zu beantworten, welches Pro- blem das Märchen bearbeitet. Wie bei jedem Märchen stehen bereits in den ersten Sätzen die entscheidenden Hinweise: Es lebte einmal eine alte Königin, der war ihr Gemahl schon lange gestorben, und sie hatte eine schöne Tochter... Diese wenigen Hinweise beschreiben die Lebensumstände, die für die gesamte Entschlüsselung des Märchens von Be- deutung sind.  Die meisten Märchen beginnen mit: >>Es war einmal «<. So als sei die Geschichte schon vorüber und habe in der Vergangenheit stattgefunden, beginnt auch das Märchen die Gänsemagd mit: >>Es lebte einmal «. Die Geschichten im Märchen sind so wahr wie das Leben selbst. | The vehemence with which this question is sometimes answered in the negative often conceals a secret message.  As we will see, the fairy tale The Goose Girl is about problems that arise from emotional abuse, which many people have to endure. Addiction is not only caused by addictive substances, but also manifests itself in the inability to break free from parental pressure. The lives of many people are shaped by dependency. They are forced to become far too dependent in various situations.  Dependency is a pattern, a structure that they experience over and over again, in which they are trapped and from which they suffer. The best way to understand and solve the problem is to tackle it at its roots.  Far too many people accept being and remaining dependent, almost for life. The fairy tale The Goose Girl, on the other hand, challenges people, wants to wake them up, show them the way to go. Nothing is worse than a wasted life, and so it is important to take the authority of the fairy tale seriously, to understand the messages and to actually make the necessary changes.  If we approach the fairy tale The Goose Girl in order to understand it more deeply, we must first answer the question of what problem the fairy tale is dealing with. As with every fairy tale, the crucial clues are already in the first sentences: Once upon a time there lived an old queen whose husband had long since died and she had a beautiful daughter... These few clues describe the living conditions that are important for the entire decoding of the fairy tale.  Most fairy tales begin with: >>Once upon a time«<. As if the story were already over and had taken place in the past, the fairy tale of the goose girl also begins with: >>Once upon a time«. The stories in fairy tales are as true as life itself. |

P20

|  |  |
| --- | --- |
| Lediglich die Sprache ist nicht die übliche, sondern Märchen sprechen in Bildern und Symbolen: Welche Bedeutung hat das sprechende Pferd Falada? Warum wird ihm der Kopf abgeschlagen? Welche Rolle spielt die Kam- merjungfer? Was bedeutet es, in den Eisenofen zu müssen? Lassen wir die Bilder sprechen und verstehen wir, was uns zu einem erfüllten, glück- lichen Leben fehlt. Vor allem will das Märchen von der Gänsemagd Energie freisetzen. Es will von alten Fesseln befreien und die eigene Menschlich- keit entfalten helfen, zum Wohle aller Menschen.  **Es lebte einmal eine alte Königin ...**  Figuren im Märchen erscheinen niemals zufällig. Vielmehr charakterisieren sie die handelnden Personen, indem sie ihren Stand und die damit in Verbindung stehenden typischen Eigenschaften bildhaft zum Ausdruck bringen. Nicht eine arme Bauersfrau hat eine schöne Tochter, sondern eine alte Königin. In ihr erkennen wir demnach eine Herrscherin, eine stolze, starke Persönlichkeit. Es heißt, sie sei alt, und damit hat sie eine gewisse Würde. Wahrscheinlich umgibt sie eine Aura der Unnahbarkeit, sie strahlt Überlegenheit und Stärke aus und scheint zu wissen, was sie will.  ... der war ihr Gemahl schon lange Jahre gestorben...  Auch wenn der Gemahl schon viele Jahre gestor- ben ist, hat sie keinen neuen Partner erwählt, sondern sie ist offensichtlich nur für ihre Tochter da, der ihre ganze Fürsorge gilt. Über die Gründe, warum sie allein geblieben ist, lassen sich Vermu- tungen anstellen. Vielleicht konnte sie den Tod des Partners nicht überwinden und war demzufolge nicht offen für eine neue Partnerschaft. Oder eine unbewusste Angst vor einer erneuten Bindung lässt sie alleine bleiben. Partnerschaftliches Glück hat sie jedenfalls nicht mehr zu erwarten. Dies zeigt sich darin, »dass der Gemahl schon lange ge- storben war<< | Only the language is not the usual one, rather fairy tales speak in images and symbols: What is the significance of the talking horse Falada? Why is its head cut off? What role does the chambermaid play? What does it mean to have to go into the iron furnace? Let the images speak and understand what we lack for a fulfilled, happy life. Above all, the fairy tale of the goose girl wants to release energy. It wants to free us from old shackles and help us to develop our own humanity, for the benefit of all people.  **I) Once upon a time there lived an old queen...**  Characters in fairy tales never appear by chance. Rather, they characterize the characters by expressing their status and the typical characteristics associated with it. It is not a poor farmer's wife who has a beautiful daughter, but an old queen. In her we recognize a ruler, a proud, strong personality. It is said that she is old, and that gives her a certain dignity. She probably has an aura of inaccessibility, she radiates superiority and strength and seems to know what she wants.  **... her husband had been dead for many years...**  Even if her husband died many years ago, she has not chosen a new partner, but is obviously only there for her daughter, who she cares for completely. We can speculate about the reasons why she remained alone. Perhaps she was unable to get over the death of her partner and was therefore not open to a new relationship. Or an unconscious fear of a new commitment keeps her alone. In any case, she can no longer expect happiness in a relationship. This is shown by the fact that »the husband had long since died. |

P21

|  |  |
| --- | --- |
| Wer in der Lage wäre, tief in ihre Seele zu schauen, würde dort sicherlich die tiefe Wunde erkennen können, die sie nach außen verbirgt. Eine gewisse Bitterkeit und Hoffnungslosigkeit hat sie hart werden lassen gegen sich selbst und nicht selten auch zu anderen. Freude und persönli- ches Glück glaubt sie nicht erwarten zu dürfen, je- denfalls nicht, wenn dieses aus einer Partnerschaft erwachsen würde. Jedoch trägt sie ihr Schicksal nach außen tapfer und würdig, und so hat sie einen unsichtbaren Panzer um ihr Herz gelegt. Es ist wahrscheinlich, dass sie selbst eine ver- borgene Angst vor Bindung hat, die nach Enttäu- schungen und schweren Kränkungen entstanden ist. Die Gründe, warum es nicht zu einer erneuten lebensbestimmenden Beziehung kommen konnte, mögen sehr unterschiedlich sein.  Der Mangel, den viele Menschen spüren, weil sie Liebe und Sexualität vermissen, ist besonders dann quälend, wenn eine Besserung der Situation eher unwahrscheinlich ist. Ohne einen gewissen Ersatz bzw. die Zuversicht auf Änderung ist diese schwer zu ertragen. Liebe und Zuneigung zu er- fahren ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen, und wer sie vermissen muss, leidet unter einem Mangel. Der moderne Mensch ist intensiv auf zwi- schenmenschliche Kontakte angewiesen. Er spürt Wert und Sinn auch dadurch, dass er für andere wichtig ist und andere ihm wichtig sind.  Alle Aussagen des Märchens sind symbolisch zu verstehen, so auch die, dass der Mann der Königin schon lange tot ist. Dies bedeutet nicht unwei- gerlich, dass er wirklich gestorben ist. Wollen wir das Bild übertragen, dann kann es sein, dass die Ehe gescheitert ist, die Liebe tot, und es fehlt die Kraft zur Veränderung. Die Partner leben weiter in einer häuslichen Gemeinschaft, aber die innere Beziehung entspricht dem Bild des Märchens. Wesentlich ist, dass der Partner für die Mutter ausgefallen ist oder eine untergeordnete Rolle spielt. | Anyone who was able to look deep into her soul would certainly be able to see the deep wound that she hides from the outside. A certain bitterness and hopelessness has made her hard on herself and often also on others. She does not believe that she can expect joy and personal happiness, at least not if this would arise from a relationship. However, she bears her fate on the outside with courage and dignity, and so she has put an invisible armor around her heart. It is likely that she herself has a hidden fear of commitment, which arose after disappointments and serious insults. The reasons why she was unable to find another life-defining relationship may be very different.  The lack that many people feel because they miss love and sexuality is particularly tormenting when the situation is unlikely to improve. Without a certain replacement or the hope of change, this is difficult to bear. Experiencing love and affection is a basic need for every human being, and those who miss them are suffering from a lack. Modern man is intensively dependent on interpersonal contact. He also feels value and meaning in the fact that he is important to others and others are important to him.  All statements in the fairy tale are to be understood symbolically, including the fact that the queen's husband has been dead for a long time. This does not necessarily mean that he really died. If we want to transfer the image, then it could be that the marriage has failed, the love is dead, and the strength to change is lacking. The partners continue to live in a domestic partnership, but the inner relationship corresponds to the image in the fairy tale. The important thing is that the partner is unavailable to the mother or plays a subordinate role. |

P22

|  |  |
| --- | --- |
| So ist auch denkbar, dass der Vater schwach ist, unbedeutend und als Person nicht wirklich in Erscheinung tritt. Er hat der dominanten Mut- ter gegenüber keine bedeutende Position, er hat >>>nichts zu sagen«<, wird nicht ernst genommen und nimmt die Rolle des Vaters in der Familie nicht ein. Vielleicht ist er krank, süchtig oder häufig unterwegs, sodass er keinen positiven Einfluss auf die Familie nehmen kann.  Die dominante Mutter wird daher versuchen, seine Abwesenheit auszu- gleichen, besser: ihn zu ersetzen. Sie hält die Fäden in der Hand und ist in der Familie die wichtigste Person. Immer wieder heißt es im Märchen: >>Wenn das deine Mutter wüsste<< - ein Hinweis darauf, dass ihre Bedeutung weit mehr als üblich bestehen bleibt, auch als die Tochter längst erwachsen ist. Natürlich genießt die Mutter ihre Bedeutung und ihre Position in der Familie. Diese gehört zu ihrem Selbstverständnis und bestimmt ihr Selbstwert- gefühl. Sie gefällt sich in dieser Rolle. Sie kann sorgen, ist beschäftigt und wird ihren inneren Mangel nicht so intensiv spüren. Was wäre, wenn sie dies alles nicht mehr hätte?  Damit, dass sie nur für andere, in dem Fall für die Tochter, lebt, stellt sich ein wesentliches Problem scheinbar nicht mehr. Jeder Mensch hat die Aufgabe, seinem Leben einen eigenen Sinn zu geben. Im Märchen heißt es: >>Sie wurde weit über Feld an einen Königssohn versprochen.<< Dies beinhaltet das natürliche Ende der Elternrolle. Sie endet damit, dass Kinder Erwachsene werden und ihr Leben eigenständig und selbstverantwortlich leben können. Die Mut- terrolle (Vaterrolle) ist zeitlich befristet und darf nicht missbraucht werden. Wieso es häufig nicht gelingt, die Ablösung zu schaffen, die ja beidseitig vollzogen werden will - Eltern lassen ihre Kinder los, >>Kinder<< lassen ihre Eltern los -, dies wird in diesem Buch behandelt. Eigentlich wäre die alte Königin einsam, aber:  **... sie hatte eine schöne Tochter**  Das Bild will verstanden werden. Die alte Königin hat sich mit all ihrer Zuneigung an die Tochter gewandt. Der schmerzhafte Verlust des Partners reißt eine innere Wunde, die es zu schließen gilt. | It is also conceivable that the father is weak, insignificant and does not really appear as a person. He has no significant position in relation to the dominant mother, he has "nothing to say", is not taken seriously and does not take on the role of the father in the family. Perhaps he is ill, addicted or often away, so that he cannot have a positive influence on the family.  The dominant mother will therefore try to compensate for his absence, or better: to replace him. She holds the reins and is the most important person in the family. The fairy tale often says: "If your mother only knew" - an indication that her importance remains far more than usual, even when the daughter is long grown up. Of course the mother enjoys her importance and her position in the family. This is part of her self-image and determines her self-esteem. She likes this role. She can provide, is busy and will not feel her inner lack so intensely. What would happen if she no longer had all of this?  The fact that she only lives for others, in this case for her daughter, seems to mean that a major problem no longer exists. Every person has the task of giving their life their own meaning. In the fairy tale it says: "She was promised to a king's son far across the field." This includes the natural end of the parental role. It ends with children becoming adults and being able to live their lives independently and responsibly. The mother's role (father's role) is limited in time and must not be abused. Why it is often not possible to achieve the separation that both sides want to achieve - parents let go of their children, "children" let go of their parents - is addressed in this book. The old queen would actually be lonely, but:  **... she had a beautiful daughter**  The image wants to be understood. The old queen has turned to her daughter with all her affection. The painful loss of her partner opens an inner wound that needs to be healed. |

P23

|  |  |
| --- | --- |
| Der Mensch ohne Partner, ohne Liebe, fühlt sich mitunter allein, er spürt, dass ihm etwas fehlt. So wie jedes Leben ohne Zuneigung und Liebe nicht glücklich werden kann, wird gerade der Verlust eines geliebten Menschen die Sehnsucht nach Zuneigung und Liebe verstärken. Die Folge dieser Gegebenheiten ist oft eine enge und schließlich verhängnisvolle Beziehung zwischen Mutter und Tochter.  Die Abhängigkeit kleiner Kinder von den Eltern ist sinnvoll, sollen sie doch hineinwachsen in die Welt und benötigen die Zuneigung und Liebe der Eltern. Der Prozess des Unabhängigwerdens ist nicht immer leicht. Oft ist er mit Fehlentwick- lungen und Hürden verbunden. Um diese Schwie- rigkeiten und auch die aus Fehlentwicklungen entstehenden Nachteile wird es im weiteren Text gehen.  Die unvollständige Familie hat ihre eigene Dyna- mik und die Folgen sind mitunter fatal. Natürlich gelingt es auch Menschen, die aus diesen Familien kommen, sich zu lösen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen, aber oft eben auch nicht.  Von größter Bedeutung für unsere Überlegungen ist also der Nebensatz: »Und sie hatte eine schöne Tochter<<. Was hier so beiläufig mitgeteilt wird, enthält den eigentlichen Sprengstoff. Der letzte Teil des ersten Satzes des Märchens, eine schöne Tochter zu haben, bedeutet vor allem, noch einen Menschen zu haben, für den man da sein kann. Schön heißt, dass die Tochter interessant, wichtig, wertvoll und bedeutsam für die alte Königin ist. Sie hütet sie wie ihren Augapfel, sie liebt ihre Toch- ter über alles, ja, man möchte sagen, sie liebt sie viel zu sehr. Ihr ganzes Leben scheint sich nur um die Tochter zu drehen, so als gäbe es sonst nichts, was wichtig wäre.  Das Leben der alten Königin kennt also nur einen wirklich wesentlichen Mittelpunkt: ihre Tochter. Ihr Dasein für die Tochter wirkt nach außen ganz selbstlos. Auch sie selbst wird glauben, dass sie nur noch für die Tochter lebt. In Wahrheit jedoch missbraucht sie ihre Tochter auf sanfte und subtile Weise, aber umso nachhaltiger, einschneidender und intensiver. Dies muss mit großer Entschieden- heit betont werden. | A person without a partner, without love, sometimes feels alone and feels that something is missing. Just as no life can be happy without affection and love, the loss of a loved one will increase the longing for affection and love. The result of these circumstances is often a close and ultimately disastrous relationship between mother and daughter.  The dependence of small children on their parents makes sense, as they are meant to grow into the world and need their parents' affection and love. The process of becoming independent is not always easy. It is often associated with developmental errors and hurdles. The rest of the text will deal with these difficulties and the disadvantages that result from developmental errors.  The incomplete family has its own dynamic and the consequences are sometimes fatal. Of course, people who come from these families manage to break away and lead a self-determined life, but often they don't.  Of the greatest importance for our considerations is the subordinate clause: "And she had a beautiful daughter." What is communicated here so casually contains the real explosive force. The last part of the first sentence of the fairy tale, having a beautiful daughter, means above all having someone else you can be there for. Beautiful means that the daughter is interesting, important, valuable and significant to the old queen. She guards her like the apple of her eye, she loves her daughter more than anything, yes, one might say she loves her far too much. Her whole life seems to revolve around her daughter, as if there was nothing else that was important.  The old queen's life has only one really important focus: her daughter. Her existence for her daughter appears to be completely selfless. She herself will also believe that she only lives for her daughter. In reality, however, she abuses her daughter in a gentle and subtle way, but all the more persistently, drastically and intensely. This must be emphasized with great determination. |

P24

|  |  |
| --- | --- |
| Wie sehr sie sich auch für das Wohl und die Bedürfnisse der Tochter einsetzt, wie sehr sie auch eigene Bedürfnisse opfert, um der Tochter noch mehr zu geben – unweigerlich bleibt das Wesent- liche: der emotionale Missbrauch. Die Tochter ist Partnerersatz. Was es bedeutet, in dieser Rolle gefangen zu sein, wird nur zu oft unterschätzt oder falsch bewertet. Hier liegen die Wurzeln für lebenslange Abhängigkeit und für großes Leid. Liebe ist ein Kind der Freiheit. Aus Liebe wird Abhängigkeit, weil die Tochter missbraucht wird für die Bedürfnisse der Mutter. Ob sie will oder nicht, wird sie die wahren Bedürfnisse der Tochter ignorieren.  Wie sie erwuchs, wurde sie weit über Feld an einen Königssohn versprochen  Wenn wir die Bildersprache jetzt übersetzen, können wir Satz für Satz die unheilvolle Entwick- lung verfolgen. Es kommt zu einer dramatischen Zuspitzung der Lebenssituation. Kinder, die als Partnerersatz missbraucht wurden, spüren in frühen Lebensjahren meist weniger Probleme, da sich ein Elternteil intensiv um sie kümmert. Ihr Leben wird bewacht, behütet, und vielfach werden alle auftretenden Konflikte von der Mutter (vom Vater) gelöst. Nicht selten findet eine Verwöhnung statt, die sich ebenfalls im Märchen spiegelt. In diesem Sinne ist der königliche Brautschatz, der die materielle Versorgung darstellt und auf den die alte Königin offensichtlich großen Wert legt, zu verstehen.  Das Problem zeigt sich meist an der Stelle, wenn die Zeit für eine Trennung und Ablösung aus dem Elternhaus kommt. Der natürliche Verlauf des Lebens sieht die Ablösung von der Mutter (von den Eltern) vor und so ist auch der Satz Wie sie erwuchs, wurde sie weit über Feld an einen Königssohn verspro- chen zu verstehen. Es sind die Gesetze des Lebens, die hier etwas versprechen. Heranwachsende haben das Recht, sich zu lösen und eigenständig zu werden. Die Frage ist jedoch, ob sie es vermögen, sich zu lösen, zu trennen und welche Schwierigkei- ten und Hürden zu überwinden sind. | No matter how much she works for the well-being and needs of her daughter, no matter how much she sacrifices her own needs to give her daughter even more - the main thing inevitably remains: emotional abuse. The daughter is a substitute partner. What it means to be trapped in this role is all too often underestimated or misjudged. This is where the roots of lifelong dependency and great suffering lie. **Love is a child of freedom**. Love turns into dependency because the daughter is abused for the needs of the mother. Whether she wants to or not, she will ignore the daughter's true needs.  When she grew up, she was promised to a king's son far across the field  If we now translate the imagery, we can follow the disastrous development sentence by sentence. The situation in life comes to a dramatic climax. Children who have been abused as a substitute partner usually experience fewer problems in their early years, as one parent takes intensive care of them. Their lives are watched over, protected, and in many cases all conflicts that arise are resolved by the mother (or father). It is not uncommon for the children to be pampered, which is also reflected in the fairy tale. The royal dowry, which represents material support and which the old queen obviously attaches great importance to, should be understood in this sense.  The problem usually comes when the time comes for separation and detachment from the parental home. The natural course of life involves separation from the mother (from the parents) and this is how the sentence "As she grew up, she was promised to a king's son far across the field" should be understood. It is the laws of life that promise something here. **Adolescents have the right to break away and become independent**. The question, however, is whether they are able to break away, to separate, and what difficulties and hurdles have to be overcome. |

P25

|  |  |
| --- | --- |
| Auch im Tierreich verläuft der Ablösungsprozess nicht immer problemlos, wie man dies am Beispiel der Braunbären erkennen kann:  Bären sind meist Einzelgänger, und so zieht auch die Bärenmutter ihre Jungen allein auf. Meist sorgt sie sich um zwei Nachkömmlinge, die während der Som- mermonate wie im Schlaraffenland leben. Sie tollen und spielen fast ununterbrochen. Die Bärenmutter sorgt für Nahrung und Sicherheit ihrer Abkommen. Irgendwann erkennt die Bärin, dass sie reif sind für ein eigenständiges Leben. Sie vertreibt ihre Jungen, die zunächst glauben, dass es sich um ein Spiel han- delt. Nach kurzer Zeit suchen sie wieder die Nähe der Mutter. Diese verscheucht die beiden wieder, diesmal schon wesentlich aggressiver und nachdrücklicher.  Die halb erwachsenen Bären scheinen die Welt nicht mehr zu verstehen, sind erschrocken und verwirrt über das Verhalten der Mutter. Sie suchen das Weite, kommen aber bald wieder zurück, um in der Nähe der Mutter zu sein. Diesmal werden sie mit wütendem Fauchen und schmerzhaften Tatzenhieben emp- fangen. Erst jetzt haben sie die Lektion gelernt und wagen nicht mehr zur Mutter zurückzukehren. Diese ist dann meist wieder trächtig und muss in naher Zu- kunft erneut für Nachwuchs sorgen. Sie hat eine neue Aufgabe.  Der Prozess der Ablösung, der bei Bären kurz und schmerzhaft verläuft, wird in unserer Gesellschaft meist vermieden. Wirkliche Unabhängigkeit will sich bei vielen Menschen nicht richtig einstellen. Sie fühlen sich auch im Erwachsenenalter inner- lich noch wie Kinder. Eltern lassen ihre Töchter und Söhne nicht los, sie denken, handeln, sorgen für ihr Wohlergehen und überlassen sie nicht der Eigenverantwortung. Das seelische Leid in der Gesellschaft wird nicht unmaßgeblich dadurch er- zeugt, dass es keine Rituale gibt, die den Übergang der Kindheit ins Erwachsenenalter ermöglichen. | Even in the animal kingdom, the separation process does not always go smoothly, as can be seen in the example of brown bears:  Bears are usually loners, and so the mother bear raises her cubs alone. She usually looks after two offspring, who live like they are in the land of milk and honey during the summer months. They frolic and play almost non-stop. The mother bear provides food and security for her offspring. At some point the bear realises that they are ready for an independent life. She chases away her cubs, who initially think it is a game. After a short time they seek the proximity of their mother again. She chases them away again, this time much more aggressively and forcefully.  The half-grown bears no longer seem to understand the world, are frightened and confused by their mother's behavior. They run away, but soon return to be near their mother. This time they are greeted with angry hissing and painful blows from their paws. Only now have they learned their lesson and no longer dare to return to their mother. She is usually pregnant again and will have to provide for more offspring in the near future. She has a new task.  The process of separation, which is short and painful for bears, is mostly avoided in our society. Many people do not really feel true independence. Even in adulthood, they still feel like children inside. Parents do not let go of their daughters and sons; they think, act, care for their well-being and do not leave them to take responsibility for themselves. The psychological suffering in society is caused in no small part by the fact that there are no rituals that facilitate the transition from childhood to adulthood. |

P26

|  |  |
| --- | --- |
| Anders bei den Naturvölkern: Im Initiationsritual wird der Junge rituell getötet, damit der Mann leben kann. Während des Rituals werden beson- ders dem Unbewussten eindringliche Bilder ver- mittelt, die helfen, eine endgültige Trennung von den Eltern zu vollziehen.  Die Ablösung von den Eltern ist oft ein schwie- riger und für beide Seiten schmerzhafter Prozess. Zu einer dramatischen Verschärfung des Problems kommt es immer dann, wenn ein Kind unentbehr- lich für einen Elternteil wird. Dabei kommt es oft zu einer Verschleierung der wahren Umstände. Bei der Untersuchung des Verhaltens der Königin ist deutlich zu erkennen, dass ihr Problem der Einsamkeit durch die Tochter gelöst werden soll. Auch ihr Bedürfnis nach Liebe und Zuneigung soll die Tochter befriedigen. Die Mutter braucht, nein: missbraucht ihre Tochter.  **Was die alte Königin ihrer Tochter mit auf den Weg gibt**  Um Träume zu verstehen, sollte man versuchen, alle Elemente des Traums, alle handelnden Figu- ren und Symbole als Bestandteil der Persönlichkeit des Träumers zu begreifen. Die gleiche Interpre- tationsregel gilt für Märchen, also müssen wir auch hier versuchen, die verwendeten Symbole zu verstehen. Die Frage ist, was Eltern ihren Kindern mit auf den Lebensweg geben. Viele dieser Dinge werden zu Bestandteilen innerer oder äußerer Realitäten. Unter diesen Gesichtspunkten ist es fruchtbar, die Dinge zu untersuchen, die die alte Königin ihrer Tochter mit auf den Weg gibt. Wir sehen, dass die Mutter ihr Kind liebt und ihm nur das Beste mit auf den Lebensweg geben will. Sie wird ihm jedoch vieles geben, was zu einem selbst- ständigen Leben nicht taugt. Dazu gehören äußere und innere Einzelheiten.  Die drei Blutstropfen | It is different with indigenous peoples: in the initiation ritual, the boy is ritually killed so that the man can live. During the ritual, particularly the subconscious is presented with powerful images that help to achieve a final separation from the parents.  Separation from parents is often a difficult and painful process for both sides. The problem is always dramatically exacerbated when a child becomes indispensable to one parent. This often involves concealing the true circumstances. When examining the queen's behavior, it is clear that her daughter is meant to solve her problem of loneliness. The daughter is also meant to satisfy her need for love and affection. The mother needs, no: abuses her daughter.  **What the old queen gives her daughter**  To understand dreams, one should try to understand all the elements of the dream, all the characters and symbols, as part of the dreamer's personality. The same rule of interpretation applies to fairy tales, so here too we must try to understand the symbols used. The question is what parents give their children to take with them on their journey through life. Many of these things become components of inner or outer realities. From this perspective, it is fruitful to examine the things that the old queen gives her daughter. We see that the mother loves her child and wants to give it only the best for its journey through life. However, she will give it many things that are not suitable for an independent life. These include external and internal details.  The three drops of blood |

P27

|  |  |
| --- | --- |
| Unweigerlich erinnert das Vorgehen der alten Königin an den alten Satz: »Du bist mein Fleisch und Blut<<, ein Satz, den vermutlich viele Eltern aussprechen oder denken, wenn es um ihre Kinder geht. Sie fühlen sich mit ihren Kindern zutiefst verbunden. Die Liebe, die Eltern ihren Kindern entgegenbringen, ist so wichtig wie das tägliche Brot. Dass diese Liebe auch missbraucht werden und abhängig machen kann, dies wird das zentrale Thema dieses Buches sein. Zur wahren Liebe ge- hört die Erziehung zu Verantwortlichkeit, Selbst- ständigkeit und Freiheit. Vor allem will echte Liebe eben nicht besitzen.  Kinder brauchen dieses tiefe Gefühl der Zuge- hörigkeit und Verbundenheit. Sie wollen sich willkommen fühlen in dieser Welt, und natürlich vermitteln dies in besonderer Weise die Eltern. Kinder benötigen Fürsorge genau in der richtigen Dosierung. Ein Zuviel ist ebenso schädlich wie ein Zuwenig. Dass Eltern nicht perfekt sein können, vielmehr Fehler machen, ist natürlich. Der engli- sche Psychologe Winnicott brachte dies auf den Punkt, wenn er von einer »hinreichend guten Mut- ter<< sprach.  Gerade die perfekte Mutter wird zur »>Über- mutter<<, die ihre Kinder zur Verzweiflung treibt. Auch bei der alten Königin sehen wir, dass sie alles perfekt für ihre Tochter arrangiert. Die vollkom- mene Mutter gibt ihrem Kind meist keine Chance, genügend Eigenständigkeit zu erlangen. Dazu würde gehören, dass Fehler und Irrtümer nicht mit scharfen Abwertungen beantwortet würden. Einer perfekten Mutter fällt es schwer, eine abwei- chende Meinung ihres Kindes zu akzeptieren. Wir sehen, wie schwer es der alten Königin fällt, die Tochter loszulassen.  Wie sehr sie ihr ans Herz gewachsen ist, wird in der Szene deutlich, in der sie in die Kammer geht, mit einem Messerchen die Haut am Finger aufritzt und die drei Blutstropfen in ein Tüchlein tropfen lässt. Dies ist als Hinweis zu deuten, dass eine Trennung notwendig und richtig wäre, diese aber nicht wirklich vollzogen wird. Das Tüchlein mit den Blutstropfen steht für innere Abhängigkeit. Sie drückt sich darin aus, dass die Mutter immer noch für ihre Tochter sorgen will. Sie hat nicht aufgehört, Mutter zu sein, und glaubt, dass die Tochter viel zu unselbst- ständig ist, als dass sie ihr Leben allein meistern könnte. | The old queen's actions inevitably remind us of the old saying, "You are my flesh and blood," a sentence that many parents probably say or think when it comes to their children. They feel deeply connected to their children. The love that parents show their children is as important as their daily bread. The fact that this love can also be abused and make them dependent will be the central theme of this book. **True love involves educating children to be responsible, independent and free.** Above all, true love does not seek to possess.  Children need this deep feeling of belonging and connection. They want to feel welcome in this world, and of course parents convey this in a special way. Children need care in just the right dose. Too much is just as harmful as too little. It is natural that parents cannot be perfect and make mistakes. The English psychologist Winnicott summed this up when he spoke of a "good enough mother".  The perfect mother in particular becomes an »>super mother<< who drives her children to despair. We also see that the old queen arranges everything perfectly for her daughter. The perfect mother usually gives her child no chance to achieve sufficient independence. This would include not responding to mistakes and errors with harsh devaluation. A perfect mother finds it difficult to accept a differing opinion from her child. We see how difficult it is for the old queen to let go of her daughter.  How much she has grown fond of her becomes clear in the scene in which she goes into the room, cuts the skin on her finger with a small knife and lets the three drops of blood drip into a handkerchief. This can be interpreted as an indication that a separation would be necessary and right, but that it is not actually carried out. The handkerchief with the drops of blood represents inner dependence. This is expressed in the fact that the mother still wants to care for her daughter. She has not stopped being a mother and believes that her daughter is far too dependent to be able to manage her life alone. |

P28

|  |  |
| --- | --- |
| Die drei Blutstropfen stehen für die innere Hal- tung der Mutter, auch in Zukunft für die Tochter da sein zu wollen, weiter ihre Probleme lösen zu wollen, weiter für sie wichtig zu sein, an ihrem Leben teilhaben, ja mitleben zu wollen. Bereits die ersten Schritte in die Eigenständigkeit machen ihre Unfähigkeit deutlich, mit den alltäglichen Problemen zurechtzukommen.  Die tiefe Abhängigkeit der Prinzessin von ihrer Mutter geht weit über das Konstruktive und wirklich Hilfreiche hinaus. Wir sehen, wie sie das Tüchlein mit den Blutstropfen »>in ihren Busen vor sich<< steckt und sich beschützt fühlt- und besonders glaubt auch die alte Königin, die Tochter so beschützen zu können. Dass die Wirkung des Zaubers nicht lange ausreicht, ist nur zu verständ- lich und nachvollziehbar.  Ist jemand vom Lebensalter her erwachsen, sind alle Hilfsversuche der Eltern zum Scheitern verurteilt, weil dadurch die Abhängigkeit noch gefördert wird. Viele Eltern glauben viel zu sehr daran, für die erwachsenen »Kinder<< denken, sorgen und eintreten zu müssen. So werden sie entmündigt und verwöhnt. Sie brauchen ihrer Eigenverantwortung nicht gerecht zu werden, die letztlich zu einem starken Selbstwertgefühl führen würde.  Natürlich ist es gut und richtig, dass Familien- mitglieder zu einander halten und sich in Notsi- tuationen gegenseitig unterstützen. Entscheidend ist, dass Eltern sich nicht mehr in das Leben ihrer >>erwachsenen<< Kinder einmischen, sodass diese das Gefühl haben, ausschließlich selbst die Ver- antwortung für sich zu haben. Wir werden sehen, dass die Königin gerade mit ihrer »Überfürsorge«< egoistische Ziele verfolgt.  Zu den Gefühlen, die am häufigsten verwechselt werden, gehören Liebe und Abhängigkeit. Wäh- rend Liebe ein Kind der Freiheit ist, ist Abhängig- keit ein Kind der Angst. Die typischen Ängste der alten Königin sind: Angst vor Alleinsein, Angst vor Bedeutungslosigkeit, Angst vor dem Verlust von Macht, Angst vor dem Verlust von Zuneigung, Angst vor Einsamkeit, Angst vor dem Verlust von Sinn. Auch wenn diese Ängste wenig bewusst sein mögen, bestimmen sie das destruktive Verhalten. Die alte Königin klammert sich an ihre Tochter und nimmt ihr die Kraft zum Leben. | The three drops of blood represent the mother's inner attitude of wanting to be there for her daughter in the future, of wanting to continue to solve her problems, of being important to her, of wanting to take part in her life, of wanting to live with her. Even the first steps towards independence make clear her inability to cope with everyday problems.  The princess's deep dependence on her mother goes far beyond what is constructive and really helpful. We see how she puts the handkerchief with the drops of blood "in her bosom in front of her" and feels protected - and the old queen in particular believes that she can protect her daughter in this way. It is only too understandable and understandable that the effect of the magic does not last long.  If someone is an adult, all attempts by parents to help are doomed to failure because this only encourages dependency. Many parents believe too strongly that they have to think, care for and stand up for their adult "children". This disempowers them and spoils them. They do not have to live up to their personal responsibility, which would ultimately lead to a strong sense of self-worth.  Of course it is good and right that family members stick together and support each other in times of need. It is crucial that parents no longer interfere in the lives of their "grown-up" children, so that they feel that they are solely responsible for themselves. We will see that the Queen is pursuing selfish goals with her "overprotectiveness".  The feelings that are most often confused are love and dependence. **While love is a child of freedom, dependence is a child of fear.** The typical fears of the old queen are: fear of being alone, fear of insignificance, fear of losing power, fear of losing affection, fear of loneliness, fear of losing meaning. Even if these fears are not very conscious, they determine destructive behavior. The old queen clings to her daughter and takes away her strength to live. |

P29

|  |  |
| --- | --- |
| Unausweichlich übertragen sich die Ängste der Mutter auf die Person der Tochter. Während die Mutter ihre wahren Ängste nie direkt äußert, sehen wir eine Tochter, die ihre vielfältigen Ängste deutlich spürt. Sie hat vor allem Angst vor dem Leben. Ihre typischen Ängste sind: Angst vor Alleinsein, Angst vor Konflikten, Angst vor Kritik und Kränkungen, Angst vor eigenen Entschei- dungen, Angst vor Verantwortung, Angst vor Schuldgefühlen.  Sanft - dominant  Zu unserer Figur der Königin im Märchen passt am besten die Bezeichnung »sanft, aber dominant«<. Sie gehört zu jenen Müttern, die sanft, aber doch mit dem nötigen Nachdruck erziehen und dirigie- ren. Sie sind auf ihre Weise diktatorisch: immer mit dem Anspruch, nur das Beste zu wollen, und mit dem unwiderstehlichen Ehrgeiz, es besser zu wissen.  Autorität kann offen sein, dann weiß ein Kind, was es erwartet, wenn es sich nicht nach den Vorgaben eines Erziehers verhält. Es weiß etwa, dass es eine Strafe bekommt, wenn es zu spät nach Hause kommt. Eine andere Form ist die verdeckte Autorität. Eine Formulierung der Mutter: Ich weiß nicht, ob das wirklich gut für dich ist, was du da vorhast... kann von Stimmfall und Ausdruck her zu großen emotionalen Schwierigkeiten führen. Die Tochter weiß, was die Mutter will. Wenn sie ihren Willen nicht erfüllt, dann kennt sie die Niedergeschlagenheit, Depression, Migräne, den Herzschmerz oder die Schweigsamkeit der Mutter. Diese Emotionen können als Strafe viel schlimmer sein als körperliche Schläge.  Da die Autorität verdeckt ausgeübt wird, bleiben die Spielregeln unklar. Nie weiß die Tochter, was sie erwartet, wenn sie der Mutter begegnet. Sie lebt in Unsicher- heit und Angst, sie leidet. Die Folge ist, dass sie sich anstrengen wird, die Wünsche der Mutter zu erra- ten und sich anzupassen. Die Mutter bleibt in der Rolle der Sanften, die immer nur das Beste will. Sie wird sich selbst auch so sehen und bewerten. Die Tochter wird sich immer wieder schuldig fühlen, weil sie es ihrer Mutter nicht recht machen kann. So sehr sie auch versuchen wird, sich anzupassen und die Wünsche der Mutter zu befriedigen, letzt- lich wird es ihr nicht gelingen können, aus der Klemme zu kommen. | The mother's fears are inevitably passed on to her daughter. While the mother never expresses her true fears directly, we see a daughter who clearly feels her many fears. Above all, she is afraid of life. Her typical fears are: fear of being alone, fear of conflict, fear of criticism and insults, fear of making her own decisions, fear of responsibility, fear of feelings of guilt.  **Gentle - dominant**  The description that best fits our fairytale queen is "gentle but dominant". She is one of those mothers who educate and direct gently, but with the necessary emphasis. They are dictatorial in their own way: always with the claim that they only want the best and with the irresistible ambition to know better.  Authority can be open, in which case a child knows what to expect if it does not behave according to the instructions of a teacher. It knows, for example, that it will be punished if it comes home late. Another form is hidden authority. A mother's formulation: I don't know whether what you are planning is really good for you... can lead to great emotional difficulties in terms of the tone of voice and expression. The daughter knows what her mother wants. If she does not do what she wants, then she knows the mother's dejection, depression, migraines, heartache or silence. These emotions can be much worse as punishment than physical beatings.  Since authority is exercised covertly, the rules of the game remain unclear. The daughter never knows what to expect when she meets her mother. She lives in uncertainty and fear, she suffers. The result is that she will make an effort to guess her mother's wishes and to adapt. The mother remains in the role of the gentle one who always wants the best. She will also see and evaluate herself that way. The daughter will always feel guilty because she cannot please her mother. No matter how hard she tries to adapt and satisfy her mother's wishes, she will ultimately not be able to get out of the jam. |

No 30

P31

|  |  |
| --- | --- |
| Gefühle können erpresserisch und terroristisch sein. Die Tochter liegt nicht in Ketten wie in einem offensichtlichen Gefängnis, sondern sie ist wie an unsichtbaren Gummibändern gehalten, an denen sie sich nur scheinbar frei bewegen kann. Letzt- lich ist dieser Umstand von größter Bedeutung, insbesondere weil es so schwer ist, sich gegen die verdeckte Autorität der Mutter zu wehren. Sie umgibt sich mit dem Anschein der Toleranz und Freizügigkeit.  Im Falle der offenen Autorität ist Auseinandersetzung viel eher möglich. Man kann sich gegen die Ansprüche zur Wehr setzen. Persön- lichkeitsentwicklung wird auch stattfinden, wenn jemand lernt, sich zu wehren und durchzusetzen. Die verdeckte autoritäre Einschüchterung verhin- dert die Entwicklung von Eigenständigkeit, weil es zwangsläufig zu unklaren Beziehungen, Ängsten und Schuldgefühlen kommen muss. Die Chancen, sich gegen derartige Manipulationen zu wehren, sind schlecht.  Wer fängt Streit mit der leidenden Mutter oder dem leidenden Vater an? Wutgefühle können meist nicht offen geäußert werden, sie werden »geschluckt«. Oft bilden sie die Grundlage für eine Depression und für eine abhängige Per- sönlichkeitsstruktur. Betroffene fühlen sich vor allem ohnmächtig, ausgeliefert. Die Wut, die den Adressaten nicht erreichen kann, findet kein Ventil und richtet sich so gegen die eigene Person.  Die Entwertung | Emotions can be blackmailing and terroristic. The daughter is not in chains as in an obvious prison, but is held as if by invisible rubber bands on which she can only apparently move freely. Ultimately, this circumstance is of the utmost importance, especially because it is so difficult to defend oneself against the hidden authority of the mother. She surrounds herself with the appearance of tolerance and permissiveness.  In the case of open authority, conflict is much more likely. One can defend oneself against the demands. Personality development will also take place when someone learns to defend oneself and assert oneself. Covert authoritarian intimidation prevents the development of independence because it inevitably leads to unclear relationships, fears and feelings of guilt. The chances of defending oneself against such manipulation are poor.  Who starts an argument with the suffering mother or father? Feelings of anger cannot usually be expressed openly; they are "swallowed". They often form the basis for depression and a dependent personality structure. Those affected feel powerless, at the mercy of others. The anger, which cannot reach the person it is directed at, finds no outlet and is thus directed against the person themselves. |

P32

|  |  |
| --- | --- |
| Zunächst möchte man glauben, dass die Tochter, die für die Mutter so wichtig ist, einen beson- deren Wert erfährt. Sie wird beachtet, umsorgt, und die Mutter widmet ihr viel Zeit. Die spätere Gänsemagd hat eine Entwertung erfahren, die sich in ihrem Selbstgefühl deutlich ausdrückt. Die Ursache dafür, dass sich viele Menschen klein und minderwertig fühlen, ist nicht immer leicht zu verstehen. Selten wird man die Gründe da suchen, wo sie in Wahrheit liegen.  Im Falle der Gänsemagd ist es wichtig, den Missbrauch durch die Mutter als Entwertung zu verstehen. Wer seine Tochter klein und abhängig hält, um sie für sich selbst zu be- halten, verhindert Reifung und Selbstständigkeit und verursacht Entwertung. Die Persönlichkeit, der man Eigenständigkeit nicht zubilligt, die man nach Belieben für sich selbst benutzen und miss- brauchen kann, wird nicht nur in ihrer Entfaltung behindert, sondern auch herabgemindert, verletzt und um ihre wahre Identität betrogen. Wie sich zeigen wird, kann sie die Rolle der Königstochter nicht einnehmen. Ihr wird nur die Rolle der minderwertigen Gänsemagd bleiben.  Aus einem Lebensbericht: Meine Mutter war immer die, die alles konnte, die alles wusste und die perfekt war. Sie hat mir stets zu verstehen gegeben, dass ich ohne sie nicht bestehen kann. Immer hat sie versucht, alle meine Probleme zu lösen. Wenn sie mir nicht geholfen hat, dann hat sie sich um den kranken Nachbarn gekümmert. Ich glaube, irgendwie hat sie es genossen, dass ich später im Leben Probleme bekam, da konnte sie wieder wich- tig für mich werden.  Der Nährboden für Minderwertigkeitsgefühle ist der emotionale Missbrauch durch eine dominante Mutter.  Durch Verwöhnung findet in gewisser Weise ebenfalls Entwertung statt, da auch hier keine Selbstständigkeit zugebilligt wird. Man traut z.B. dem Heranwachsenden nicht zu, allein zurecht- zukommen. Kinder und Jugendliche wollen ange- messen frustriert werden. Dies bedeutet: Nicht zu viel und nicht zu wenig. Nur wer früh lernt, mit Niederlagen konstruktiv und kreativ umzugehen, kann die »seelischen Muskeln« erwerben, die benötigt werden, um das Leben eigenständig zu meistern. | At first, one would like to believe that the daughter, who is so important to her mother, is given special value. She is noticed, cared for, and the mother devotes a lot of time to her. The later goose girl has experienced a devaluation that is clearly expressed in her self-esteem. The reason why many people feel small and inferior is not always easy to understand. One rarely looks for the reasons where they really lie.  In the case of the goose girl, it is important to understand the abuse by the mother as devaluation. Anyone who keeps their daughter small and dependent in order to keep her for themselves prevents them from maturing and becoming independent and causes devaluation. A personality that is not granted independence, that can be used and abused for one's own benefit, is not only hindered in its development, but also diminished, injured and cheated of its true identity. As will become clear, she cannot take on the role of the princess. All that will remain for her is the role of the inferior goose girl.  From a life story: My mother was always the one who could do everything, who knew everything and who was perfect. She always made it clear to me that I couldn't survive without her. She always tried to solve all my problems. If she didn't help me, then she looked after the sick neighbor. I think she somehow enjoyed the fact that I had problems later in life, so she could become important to me again.  The breeding ground for feelings of inferiority is emotional abuse by a dominant mother.  In a certain sense, spoiling also leads to devaluation, as it also does not allow for independence. For example, adolescents are not trusted to cope on their own. Children and young people want to be appropriately frustrated. This means: not too much and not too little. Only those who learn early on to deal with defeats constructively and creatively can acquire the "mental muscles" needed to master life independently. |

P33

|  |  |
| --- | --- |
| Entwertung findet auch dann statt, wenn dies nicht bewusst und ohne Absicht geschieht. Viele Eltern behaupten, nur das Beste für Tochter oder Sohn zu wollen, und sind von ihrer Meinung selbst zutiefst überzeugt. Ihre selbstbezogenen, egois- tischen Motive werden überspielt, abgestritten, negiert und zurückgewiesen. Wie sich zeigen wird, ist die Verleugnung der zentrale Abwehrmecha- nismus, der an dieser Stelle äußerst konsequente Verwendung findet. Für die Mutter ist es fast unmöglich, ihr selbstsüchtiges Verhalten klar zu erkennen, dazu müsste sie ihre gesamte Lebens- planung hinterfragen.  Die Entwertung haben wir darin erkannt, dass die Tochter für die Bedürfnisse der Mutter benutzt wird. Selten wird erkannt, dass nicht das Wohl der Tochter im Vordergrund steht, sondern die Not der Mutter. Ihre Defizite soll die Tochter beseitigen helfen.  Spätestens jetzt sollte deutlich werden, dass nicht nur Töchter in die Partnerersatzrolle geraten können, sondern mindestens genauso oft Söhne. Das, was bisher zu der problematischen Beziehung zwischen Mutter und Tochter gesagt wurde, gilt auch in fast gleicher Weise für die Mutter-Sohn- Beziehung. Die mitunter extrem negativen Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung sind ähnlich. Die Unterschiede werden weiter unten untersucht.  Auch Väter, die emotional bedürftig sind, bringen ihre Tochter oft in die »Partnerersatzrolle<<. Die Folgen sind auch hier ähnlich und durch innere Unfreiheit und mangelnde partnerschaftliche Liebesfähigkeit gekennzeichnet. Wenn (partner- schaftliche) Liebe zwischen Mutter und Sohn oder Vater und Tochter fortdauert, wird es ein zentrales Problem geben: Der Platz im Herzen des Sohnes oder der Tochter ist besetzt. Ein Partner oder eine Partnerin wird hier nicht genügend Raum für sich finden, da sie in der Liebe immer hinter Vater oder Mutter zurückstehen werden. [1] | Devaluation also occurs when it is not conscious and unintentional. Many parents claim that they only want the best for their daughter or son and are deeply convinced of their own opinion. Their self-centered, egotistical motives are glossed over, denied, negated and rejected. As will become apparent, denial is the central defense mechanism that is used extremely consistently at this point. It is almost impossible for the mother to clearly recognize her selfish behavior; to do so, she would have to question her entire life plan.  We have recognized the devaluation in the fact that the daughter is used for the needs of the mother. It is rarely recognized that the focus is not on the daughter's well-being, but on the mother's needs. The daughter is supposed to help eliminate her shortcomings.  It should now be clear that it is not only daughters who can fall into the role of substitute partner, but sons at least as often. What has been said so far about the problematic relationship between mother and daughter also applies in almost the same way to the mother-son relationship. The sometimes extremely negative consequences for personality development are similar. The differences are examined below.  Fathers who are emotionally needy also often put their daughters in the role of "substitute partner". The consequences are similar here too and are characterized by inner lack of freedom and a lack of ability to love in a partnership. If (partnership) love continues between mother and son or father and daughter, there will be a central problem: the place in the heart of the son or daughter is taken. A partner will not find enough space for themselves here, as they will always take a back seat to the father or mother in love. [1] |

P34

|  |  |
| --- | --- |
| Im Folgenden werden, weil es um das generelle Problem der emotionalen Abhängigkeit geht, immer auch Beispiele aus anderen Beziehungsfallen gewählt. Was hier eine Tochter beschreibt, hätte auch von einem Sohn erzählt werden können: Meine Mutter verstarb im Alter von 89 Jahren, sie führte ein schönes Leben: Vor allen Dingen hatte sie eine Tochter, die immer für sie da war.  Es war eine Patientin, die diese Zeilen schrieb. Während ihres gesamten Lebens hatte sie die Bedürfnisse ihrer Mutter immer über die eigenen gestellt. Nie war es ihr gelungen, eine feste Part- nerschaft einzugehen und persönliches Glück zu finden. Obwohl sie beruflich nicht ohne Erfolg war, blieb sie in der Opferrolle. Das Bemühen, eine gute Tochter zu sein, die eigenen Bedürfnisse zurückzu- stellen, ließ sie suchtkrank werden. Während der Therapie erkannte sie immer deutlicher den Käfig, in dem sie gelebt hatte.  Betrachten wir die Entwicklung aus einem ge- eigneten Abstand, lässt sich leicht erkennen, dass diese Tochter die Probleme der Mutter nicht lösen kann. Ihre Einsamkeit, ihre Sinnlosigkeit, ihre Unfähigkeit zur partnerschaftlichen Liebe kann die Tochter nicht wirklich auflösen. Ihre Anwesen- heit und Verfügbarkeit kann lediglich die innere Not der Mutter lindern und überdecken. Weil die Tochter die Mutter letztlich nicht zufrieden stel- len kann, wird die Mutter mehr von ihr fordern, immer mehr. Nach dem Motto: Du musst mir mehr geben, dann werde ich auch zufrieden sein.  Eine tiefere Zufriedenheit kann sich jedoch nicht einstellen, weil eine Tochter den Partner nicht wirklich ersetzen kann. Trotzdem wird die Mutter die Tochter verantwortlich machen. Sie wird ihre Unzufriedenheit, ihre Wut darüber, vom Leben be- trogen worden zu sein, auf die Tochter projizieren. >>>Es ist deine Schuld, dass es mir nicht gut geht«<; so ihre oft verschlüsselte Botschaft an die Tochter: >>Du bist meine Tochter, also musst du für mich da sein!<< | Because the general problem of emotional dependence is discussed below, examples from other relationship traps are chosen. What a daughter describes here could also have been told by a son: My mother died at the age of 89. She led a wonderful life: Above all, she had a daughter who was always there for her.  It was a patient who wrote these lines. Throughout her life she had always put her mother's needs above her own. She had never managed to enter into a steady relationship or find personal happiness. Although she was not without success in her career, she remained in the role of victim. The effort to be a good daughter, to put her own needs aside, made her addicted. During therapy she recognized more and more clearly the cage in which she had lived.  If we look at the development from a suitable distance, it is easy to see that this daughter cannot solve her mother's problems. The daughter cannot really resolve her loneliness, her senselessness, her inability to love a partner. Her presence and availability can only alleviate and cover up the mother's inner distress. Because the daughter cannot ultimately satisfy her mother, the mother will demand more from her, more and more. According to the motto: You have to give me more, then I will be satisfied.  However, a deeper satisfaction cannot be achieved because a daughter cannot really replace a partner. Nevertheless, the mother will blame the daughter. She will project her dissatisfaction, her anger at having been cheated by life, onto the daughter. >>>It's your fault that I'm not well«; this is her often coded message to the daughter: >>You are my daughter, so you have to be there for me!<< |

P35

|  |  |
| --- | --- |
| Ein Teufelskreis von süchtigem Charakter ist entstanden. Nicht Alkohol oder eine sonstige Droge wird als Mittel zur Problemlösung missbraucht, sondern die eigene Tochter. Dies wird von den Beteiligten meist nicht erkannt. Wie bei jeder anderen Suchtkrankheit geht der Blick für die Tatsachen verloren. Eigentlich müsste die Tochter sich von der Mutter verraten fühlen, weil diese ihrer Rolle, sie in die Unabhängigkeit zu begleiten, nicht gerecht wird. In der Realität ist es jedoch häufig umgekehrt: Immer wieder fühlt sich die Mutter verraten, weil die Tochter sich nicht genü- gend um sie kümmert.  Die Tochter ist immer nur Ersatz für einen Part- ner, den man lieben könnte. So gerät sie in ein aus- wegloses Dilemma. Sie fühlt sich als Versagerin, da sie den Auftrag der Mutter nicht erfüllen kann, und leidet daher unter Schuldgefühlen. Um dies zu vermeiden, wird sie mit allen Mitteln versuchen, die Mutter zufrieden zu stellen. Eine unlösbare Aufgabe, der sie sich trotzdem nicht zu entziehen vermag. Den Erwartungen der Eltern nicht gerecht zu werden verursacht Minderwertigkeitsgefühle und Schuldgefühle, die immer nur den einen in- neren Antrieb in Bewegung bringt: Ich muss noch mehr tun, ich muss erreichen, dass Mutter zufrie- den ist.  Die Mutter bleibt die zentrale Person für ihre Tochter. Selbst wenn räumliche Distanz vorhan- den ist, wird sie die überbewertete Rolle vor allem in ihrem Inneren spielen. Die Tochter wird der dominanten Mutter glauben müssen, dass sie eine Versagerin ist. Aber auch wenn sie sich gegen diese Botschaft wehrt, wird diese ihre verheerende Wir- kung haben. Wir erkennen hier ein zentrales Pro- blem der Abhängigkeit und warum man abhängig bleibt, obwohl man sich gegen die Botschaft der Eltern wehrt. Dies wird weiter unten ausführlich erläutert.  Die eigenen Bedürfnisse nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung stehen häufig im Wider- spruch zu den Erwartungen der Mutter. Viele Opfer dieser Beziehungsfalle haben gründlich gelernt, ihre wahren Bedürfnisse nicht mehr zu spüren. Sie funktionieren in einem abhängigen System und sehen für sich selbst keinen Ausweg. Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung muss unter diesen Bedingungen mangelhaft bleiben. | A vicious circle of addictive nature has developed. It is not alcohol or any other drug that is being abused as a means of solving problems, but rather the daughter. This is usually not recognized by those involved. As with any other addiction, the view of the facts is lost. The daughter should actually feel betrayed by her mother because she is not fulfilling her role of accompanying her to independence. In reality, however, it is often the other way round: the mother repeatedly feels betrayed because her daughter does not take sufficient care of her.  The daughter is always just a substitute for a partner that one could love. This puts her in a hopeless dilemma. She feels like a failure because she cannot fulfill her mother's task and therefore suffers from feelings of guilt. To avoid this, she will try by all means to please her mother. An impossible task that she is nevertheless unable to avoid. Not living up to her parents' expectations causes feelings of inferiority and guilt, which only ever sets one inner drive in motion: I have to do more, I have to make my mother happy.  The mother remains the central figure for her daughter. Even if there is physical distance, she will play the overvalued role primarily within herself. The daughter will have to believe the dominant mother that she is a failure. But even if she resists this message, it will have a devastating effect. We see here a central problem of dependency and why people remain dependent even though they resist the parents' message. This is explained in detail below.  Their own needs for independence and self-determination are often in conflict with their mother's expectations. Many victims of this relationship trap have learned to no longer feel their true needs. They function in a dependent system and see no way out for themselves. Their own personality development must remain inadequate under these conditions. |

P36

|  |  |
| --- | --- |
| Wir werden sehen, dass die Tochter ihre Defizite im Sinne einer Familientradition mitnimmt und andere ausbeuten muss, nicht selten sind dann die eigenen Kinder die Opfer. Wie Lieben funktioniert, wird in der eigenen Familie gelernt. Mangelhafte Formen der Liebe und kranke Beziehungsmuster werden übernommen und in die nächste Genera- tion übertragen.  Die natürliche Reaktion auf das Verhalten der Mutter wäre, dass die Tochter mit Wut antwortet. Der starke Ärger über Unfreiheit und Beschlag- nahmung, über Betrug und Einschränkung wird jedoch selten angemessen zum Ausdruck gebracht. Die Tochter in der Rolle der Gänsemagd wird typischerweise nach dem Motto »Ich bin eine Ver- sagerin, ich kann mich von meiner Mutter nicht lösen<< Wut gegen sich selbst richten. Dies ist ihr größtes Problem. Darum wird es gehen, wenn sie ihre Lage verbessern will. Wut und Ärger sind auf nachhaltige Weise blockiert - und diese Blockade bestimmt die gesamte Existenz.  Abhängigkeit wird zum Bestandteil der Persönlichkeit und wandert förmlich in der Seele des Be- troffenen mit.  **Wenn das deine Mutter wüsste...**  Diese Aussage wiederholt sich einige Male im Märchen und muss deshalb als besonders bedeut- sam angesehen werden. Die Königstochter beklagt ihr Schicksal und wendet sich innerlich immer wieder ihrer Mutter zu, so, als könnte eine mögli- che Rettung nur von ihr kommen. Sie ist ein Kind geblieben, das nach der Mutter ruft.  So wie die Gänsemagd erleben viele Menschen in unserer Gesellschaft die Welt. Sie sind nicht wirk- lich erwachsen und unabhängig. Innerlich fühlen sie sich wie Kinder. Selbst wenn sie nach außen Stärke, Macht und Härte zeigen, sind nicht selten gerade diese Verhaltensweisen, wenn sie übertrie- ben zum Ausdruck gebracht werden, Hinweise auf tiefe Angst vor Unterlegenheit, Abhängigkeit und Bevormundung. | We will see that the daughter takes her deficits with her in the spirit of family tradition and has to exploit others, and often her own children are the victims. How to love is learned in one's own family. Deficient forms of love and sick relationship patterns are adopted and passed on to the next generation.  The natural reaction to the mother's behavior would be for the daughter to respond with anger. However, the intense anger at the lack of freedom and confiscation, at the betrayal and restriction, is rarely expressed appropriately. The daughter in the role of the goose girl will typically direct her anger at herself according to the motto "I am a failure, I cannot break away from my mother." This is her biggest problem. This is what she will have to do if she wants to improve her situation. Anger and rage are blocked in a lasting way - and this blockage determines her entire existence.  Dependence becomes a part of the personality and literally travels through the soul of the person affected.  **If your mother knew...**  This statement is repeated several times in the fairy tale and must therefore be considered particularly significant. The princess laments her fate and turns to her mother again and again, as if only she could save her. She has remained a child who calls for her mother.  Many people in our society experience the world like the goose girl. They are not really grown-ups and independent. Inside they feel like children. Even if they show strength, power and toughness on the outside, it is not uncommon for these very behaviors, when expressed in an exaggerated way, to indicate a deep fear of inferiority, dependence and patronization. |

P37

|  |  |
| --- | --- |
| Die Königstochter, die im Verlauf des Märchens zur Gänsemagd wird, spiegelt diese Problematik deutlich. Die enge Beziehung zur Mutter, die in der Kindheit Halt und Sicherheit vermittelte, ist für die erwachsene Frau zur Falle geworden. Wenn sie immer noch darauf setzt, nur hier Unterstützung zu erfahren, wird sie scheitern müssen. Der Über- gang vom Kind zur Frau ist nicht gelungen. Sie denkt wie ein Kind, und sie fühlt wie ein Kind.  Immer, wenn es schwierig wird, wenn es eigent- lich darum ginge, etwas zu tun, zu kämpfen, sich zu wehren oder konsequent zu handeln, wird wie mit einem tiefen Seufzer dieser Satz formuliert: >> wenn das deine Mutter wüsste, das Herz tät' ihr zerspringen<<. So als wären Resignation, Hoff- nungslosigkeit und Tatenlosigkeit das einzig Mög- liche. Die innere Hinwendung zur Mutter ist zwar keine geeignete Lösung, aber sie würde verstehen, würde helfen, würde Gerechtigkeit herstellen. Das Leben erscheint der Prinzessin so ungerecht, es ist hart und spielt ihr grausam mit.  Unweigerlich stellt sich die Frage, wie es dazu kommen konnte, dass der Prinzessin keine Al- ternative möglich erscheint als die Klage. Viel zu sehr wurden ihr in der Vergangenheit von der Mutter alle Schwierigkeiten und Belastungen ab- genommen. Sie brauchte nicht zu lernen, sich zu wehren, Position zu beziehen, sich auseinander zu setzen. Sie lernte nicht zu kämpfen, Wut und Ärger zu zeigen und einen eigenen Standpunkt zu erobern. Sie lernte vielmehr, dass Hilfe nur von außen kommen kann, dass die Mutter für sie sorgt und alle Konflikte löst.  Die abgöttische Liebe, mit der manche Väter oder Mütter an ihren Kindern hängen, hat oft tiefere Gründe, die verstanden werden wollen. Von außen ist ideale Harmonie zu erkennen. Wie sehr diese Kinder jedoch schon früh in einem inneren Ge- fängnis leben, lässt sich nur schwer erkennen. In der Beziehung zu den Eltern lernen Kinder und Jugendliche, sich zu entfalten, ihren Platz in der Gemeinschaft einzunehmen und selbstständig zu werden. | The king's daughter, who becomes a goose girl in the course of the fairy tale, clearly reflects this problem. The close relationship with her mother, which provided support and security in childhood, has become a trap for the adult woman. If she continues to rely on her being the only source of support, she will fail. The transition from child to woman has not been successful. She thinks like a child and she feels like a child.  Whenever things get difficult, when it is actually a matter of doing something, fighting, defending herself or acting consistently, this sentence is formulated as if with a deep sigh: >> if your mother knew that, her heart would burst<<. **As if resignation, hopelessness and inaction were the only possible options**. Turning to her mother is not a suitable solution, but she would understand, would help, would establish justice. Life seems so unfair to the princess, it is hard and cruel to her.  The question inevitably arises as to how it could have happened that the princess could not see any alternative but to sue. In the past, her mother had taken all of her difficulties and burdens away from her. **She did not need to learn to defend herself, to take a stand, to confront things. She did not learn to fight, to show anger and rage, and to gain her own point of view.** Instead, she learned that help can only come from outside, that her mother will take care of her and resolve all conflicts.  The idolatrous love with which some fathers or mothers cling to their children often has deeper reasons that need to be understood. From the outside, ideal harmony can be seen. However, it is difficult to see how much these children live in an inner prison from an early age. In their relationship with their parents, children and young people learn to develop, to take their place in the community and to become independent. |

P38

|  |  |
| --- | --- |
| Entscheidend ist, dass die Mutter sich selbst nicht bewusst ist, dass sie ihre Tochter missbraucht. So könnte sie auch nicht sagen: Du sollst mir den Partner ersetzen, oder du sollst meinem Leben Sinn geben, allein kann ich dies nicht, ohne dich ist mein Leben bedeutungslos und leer. Meistens hat die Mutter daher ein Erklärungsmuster, mit dem sie argumentiert und versucht, ihre Forderungen durchzusetzen. Dabei erpresst sie mit Gefühlen, eine besonders negative und nicht selten bösartige Methode, andere zu manipulieren und gefügig zu machen.  In den Erklärungsmustern finden wir immer Be- trug und Selbstbetrug.  Beispiele:  *Ich will doch nur dein Bestes*  Dieser Satz kann getrost in »Ich will doch nur mein Bestes<< umgewandelt werden. Wenn es darum geht, in das Leben einer erwachsenen Tochter oder eines erwachsenen Sohnes hineinzuregieren, wird dieser Satz oft benutzt: »Ich will doch nur dein Bes- tes<<. Hier wird Bevormundung rechtfertigt und vermeintlich entschuldigt. Es fehlt das Vertrauen in die Eigenständigkeit der erwachsenen Tochter/ des erwachsenen Sohnes. Dieses Vertrauen wurde nie entwickelt – die tiefere Ursache liegt darin, dass >>Abnabelung«< und Loslassen nie wirklich vorgesehen waren.  Oft werden Mutter oder Vater auf ihre größere Lebenserfahrung verweisen. Dies ist meistens richtig, aber es wird übersehen, dass es notwendig ist, Fehler zu machen, damit Reifung stattfinden und Autonomie sich entwickeln kann. Unterschwellig wird die Angst vor Fehlern ge- schürt und Abhängigkeit gefördert.  *Du brauchst mich*  Hier wird die Abhängigkeit offen betont. Der Satz klingt wie eine Drohung; nach dem Motto >>Du kannst es nicht allein, ich bin sicher, dass du es nicht allein schaffst«<, ist er auch eine Prophezeiung. Die Prophezeiungen, die von Eltern so oder ähnlich formuliert werden, tragen immer die starke Ten- denz in sich, in Erfüllung zu gehen. | The crucial point is that the mother is not aware that she is abusing her daughter. She could not say: You should replace my partner, or you should give my life meaning, I can't do this alone, without you my life is meaningless and empty. The mother therefore usually has a model of explanation with which she argues and tries to enforce her demands. She blackmails with feelings, a particularly negative and often malicious method of manipulating others and making them submissive.  In the explanatory models we always find deception and self-deception.  Examples:  *I only want the best for you*  This sentence can be safely changed to "I only want what's best for me." When it comes to controlling the life of an adult daughter or son, this sentence is often used: "I only want what's best for you." This justifies and supposedly excuses paternalism. There is a lack of trust in the independence of the adult daughter/son. This trust was never developed - the deeper cause is that "cutting the cord" and letting go were never really intended.  Often the mother or father will point to their greater life experience. This is usually correct, but they overlook the fact that it is necessary to make mistakes so that maturation can take place and autonomy can develop. Subliminally, the fear of making mistakes is stoked and dependency is encouraged.  *You need me*  Here, dependency is openly emphasized. The sentence sounds like a threat; along the lines of "You can't do it alone, I'm sure you can't do it alone," it is also a prophecy. Prophecies formulated by parents in this or a similar way always have a strong tendency to come true. |

P39

|  |  |
| --- | --- |
| Was habe ich nicht alles für dich getan!  Dieser Satz ist ein Appell an Tochter oder Sohn, endlich etwas davon zurückzugeben, wofür man sich so geopfert hat. Der Gedanke, dass Kinder, weil sie versorgt und erzogen wurden, gegen- über den Eltern in der Pflicht stehen, wenn diese tatsächlich Hilfe benötigen, ist richtig. Dies gibt Eltern jedoch nicht das Recht, Anpassung und Gehorsam zu fordern oder mit dem Erzeugen von Schuldgefühlen zu erpressen. Sie haben vor allem nicht das Recht, ihr Kind emotional auszubeuten, es für ihre egoistischen Ziele zu missbrauchen. In der Psychotherapie ist immer wieder zu beobachten, dass Eltern ihre erwachsenen Kinder »kaufen«. Durch materielle Zuwendung wird Ab- hängigkeit geschaffen, die auch die Verwöhnung aufrecht erhält.  Die Formel für Freiheit ist simpel, aber oft sind Betroffene nicht bereit, den Preis dafür zu bezahlen: Sie müssten nur bereit sein, keinerlei materielle Zuwendung mehr anzuneh- men – und beginnen, das zu Unrecht Erhaltene zurückzugeben. Nur so lässt sich das Selbstwertge- fühl herstellen, das unter der Abhängigkeit nicht entfaltet werden konnte.  Hier werden dann meist Argumente wie folgt laut: >>Dann kann ich meine Miete nicht mehr bezahlen«<, oder, »dann muss ich mein Auto abmelden<< bzw. >>kann meine Ausbildung nicht fortführen<«<. Die Frage lautet an dieser Stelle: Will ich in der Abhän- gigkeit bleiben oder nicht? Man kann eine kleinere Wohnung nehmen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, neben der Schule einen Job haben etc. Abhängigkeit bedeutet immer, dass beide nicht loslassen wollen. Leichter ist es, zunächst im be- quemen Elend zu verharren.  *Ich hab' dich doch so lieb*  Wer kann denn soviel Liebe zurückweisen? Nach dem Motto: meine Liebe zu dir rechtfertigt mein besitzergreifendes Verhalten. Mit größter Selbst- verständlichkeit werden die Persönlichkeitsgren-zen überschritten und missachtet. Natürlich kann (Affen-)Liebe erdrücken! | What haven't I done for you!  This sentence is an appeal to daughters or sons to finally give something back for what they have sacrificed so much for. The idea that children, because they have been cared for and raised, have a duty to their parents when their parents actually need help, is correct. However, this does not give parents the right to demand conformity and obedience or to blackmail them by creating feelings of guilt. Above all, they do not have the right to emotionally exploit their child, to abuse them for their own selfish goals. In psychotherapy, it is often observed that parents "buy" their adult children. Material attention creates dependency, which also maintains the pampering.  **The formula for freedom is simple, but often those affected are not prepared to pay the price for it: they just have to be prepared to stop accepting any material support - and start giving back what they have wrongfully received**. This is the only way to restore the self-esteem that could not be developed under the dependency.  The arguments that are often used here are: "Then I won't be able to pay my rent anymore" or "then I'll have to deregister my car" or "I'll have to pay for my car." >>cannot continue my education<«<. The question at this point is: do I want to remain dependent or not? You can get a smaller apartment, use public transport, have a job alongside school, etc. Dependence always means that neither party wants to let go. It is easier to remain in comfortable misery at first.  *I love you so much*  Who can reject so much love? According to the motto: my love for you justifies my possessive behavior. Personality boundaries are crossed and disregarded as a matter of course. Of course (monkey) love can be overwhelming! |

P40

|  |  |
| --- | --- |
| *Du warst schon immer ein Problemkind*  Dieser Satz dient als Rechtfertigung dafür, dass man sich immer noch um das Kind kümmert. Tatsächlich sind einige Kinder schon früh Pro- blemkinder, andere werden dazu gemacht. Sie bedürfen eines erhöhten Maßes an Fürsorge und Aufmerksamkeit. Dies kann Eltern, besonders Mütter überfordern. Die Folge ist dann meist eine extrem wechselnde Haltung.  Frau P. ist von Geburt an leicht körperbehindert: Ein Bein ist kürzer und verbildet. Bereits während der ersten Lebensjahre waren mehrere Krankenhausauf- enthalte von längerer Dauer erforderlich. Ihre Mutter geriet wie die Mütter vieler Behinderter in die selbst gestellte Falle, ihrer Tochter viel zu viel abzunehmen. Sie wollte den Defekt möglichst ausgleichen und am liebsten ungeschehen machen; man versuchte, ihn möglichst zu ignorieren.  Frau P. wurde sozusagen »>in Watte gepackt«< und blieb in ihrer Haltung abhängig und unselbstständig. Sie hatte nicht gelernt, sich mit ihrer Behinderung abzufinden und »das Beste daraus zu machen«, da es nie zu einer tieferen Trauerarbeit bezüglich der Behinderung gekommen war. Dies hätte es ihr ermöglicht, ein inneres JA zu sich selbst und zu ihrem Sosein zu finden.  Sie blieb auf die Mutter fixiert, von der sie sich nicht zu lösen vermochte. In sozialen Bezügen, am Arbeitsplatz und im Freundes- kreis, stellten sich immer wieder typische Probleme ein. Sie projizierte ihr inneres Problem auf die soziale Gruppe: »Ihr seid schlecht, weil ihr mich in meiner Behinderung nicht akzeptiert.« Die Folge waren unlösbar erscheinende Konflikte, die zum Bruch der Beziehungen führten. Frau P. war nur in der Lage, sich in der Opferrolle zu sehen.  *Ich bin krank, du musst dich um mich kümmern*  Immer wenn ich in Urlaub fahren wollte, wurde meine Mutter krank. So beschrieb Frau M. die Me- thode, mit der ihre Mutter sie erpresste. Immer wieder täuschte diese Hilfosigkeit und Krankheit vor, um sie tätig werden zu lassen. Obwohl Frau M. wusste, dass ihre Mutter viele Dinge selbst erledigen konnte, gab sie immer wieder deren For- derungen nach. Sie blieb einerseits wütend auf die Mutter, andererseits auf sich selbst, weil sie sich ausbeuten ließ. | *You have always been a problem child*  This sentence serves as a justification for still caring for the child. In fact, some children are problem children from an early age, others are made to be so. They require a greater level of care and attention. This can overwhelm parents, especially mothers. The result is usually an extremely changing attitude.  Mrs. P. has been slightly physically handicapped since birth: one leg is shorter and deformed. During the first few years of her life, she had to spend several long periods in hospital. Like the mothers of many handicapped people, her mother fell into the trap of taking too much from her daughter. She wanted to compensate for the defect as much as possible and, if possible, undo it; people tried to ignore it as much as possible.  Mrs. P. was, so to speak, "wrapped in cotton wool" and remained dependent and dependent in her attitude. **She had not learned to accept her disability and "make the best of it" because she had never done any deeper mourning regarding the disability. This would have enabled her to find an inner YES to herself and to who she is.**  She remained fixated on her mother, from whom she was unable to break away. In social relationships, at work and in her circle of friends, typical problems kept cropping up. She projected her inner problem onto the social group: "You are bad because you don't accept me with my disability." The result was conflicts that seemed insoluble and led to relationships breaking down. Mrs. P. was only able to see herself in the role of victim.  *I'm sick, you have to take care of me*  Whenever I wanted to go on vacation, my mother got sick. This is how Mrs. M. described the method her mother used to blackmail her. She repeatedly feigned helplessness and illness in order to get her to do something. Although Mrs. M. knew that her mother could do many things herself, she always gave in to her demands. On the one hand, she remained angry with her mother, and on the other hand, with herself for allowing herself to be exploited. |

No 41

P42

|  |  |
| --- | --- |
| *Der Terror mit dem »kranken Herzen<«<<*  Erst vor kurzem feierte die Mutter von Frau A. ihren 85. Geburtstag. Solange sich Frau A. zurückerinnern konnte, wurde sie mit dem angeblich kranken Herzen ihrer Mutter terrorisiert. Theatralische Herzanfälle traten immer dann ein, wenn die Patientin etwas tat, das der Mutter nicht gefiel.  Die Manipulation über die Herzkrankheit ist nicht selten eine extreme Form der Ausbeutung. Die Angst, dass Mutter oder Vater sterben könnten, drückt wie ein mächtiger Alb und mobilisiert die weichen Gefühle des Kindes. Schuldgefühle werden bewusst provoziert und Anpassung erzwungen. Kinder werden um ihre Freiheit be- trogen, sie werden verunsichert und emotional manipuliert. Die wahren Bedürfnisse des Kindes werden unterdrückt. Die Alternative wäre, hart und gefühllos auf das makabre Spiel zu reagieren. Dies würde aber bedeuten, den Elternteil als Lie- besobjekt zu verlieren.  Schwerwiegend ist auch, dass das Kind um seine Wahrnehmung betrogen wird. Der gesunde Men- schenverstand sagt ihm, dass Mutter oder Vater eigentlich nicht so krank sein kann, aber dieser Empfindung darf es nicht trauen. Immer bleibt ein Unsicherheitsfaktor und so ist es weniger gefähr- lich, sich anzupassen, allerdings oft mit Wut auf denjenigen, der manipuliert, und auf sich selbst, weil man sich manipulieren lässt.  Der Terror mit Krankheit ist ein weit verbreitetes Problem. Der oder die »>Erpresser<< haben nicht selten tatsächlich körperliche Schmerzen oder Be- schwerden. Der Asthma-Anfall findet tatsächlich statt, die Herzbeschwerden stellen sich tatsächlich spürbar ein. Die Erziehung mit Schuldgefühlen verursacht angepasste, abhängige Persönlichkeiten. | *The terror with the »sick heart«<<*  Mrs. A.'s mother recently celebrated her 85th birthday. For as long as Mrs. A. could remember, she had been terrorized by her mother's supposedly sick heart. Theatrical heart attacks always occurred when the patient did something that her mother did not like.  Manipulation of the heart disease is often an extreme form of exploitation. The fear that the mother or father could die weighs on the child like a powerful nightmare and mobilizes the child's tender feelings. Feelings of guilt are deliberately provoked and conformity is forced. Children are cheated out of their freedom, they are made insecure and emotionally manipulated. The child's true needs are suppressed. The alternative would be to react harshly and unfeelingly to the macabre game. But this would mean losing the parent as a love object.  It is also serious that the child is being cheated out of its perception. Common sense tells it that mother or father cannot actually be that ill, but it must not trust this feeling. There is always an element of uncertainty and so it is less dangerous to adapt, although this often leads to anger at the person who is manipulating and at oneself for allowing oneself to be manipulated.  Terrorism with illness is a widespread problem. The "blackmailer" or "blackmailers" often actually have physical pain or discomfort. Asthma attacks actually occur, and heart problems are actually noticeable. Raising children with feelings of guilt creates conformist, dependent personalities. |

P43

|  |  |
| --- | --- |
| Viele Menschen sind einsam, weil sie nie unab- hängig wurden. Sie haben weder eigene Interessen noch einen eigenen Freundeskreis. Sie glauben, dass sie ein Recht darauf haben, dass sich Tochter oder Sohn nur um sie kümmern. Erwachsene wer- den für die Probleme ihrer Eltern in die Verantwor- tung gedrängt.  Der Terror mit Sexualität  Jahrhundertelang ist es christlichen und anderen Religionsgemeinschaften gelungen (und es gelingt noch immer), über strenge Moralvorschriften insbesondere bezüglich der Sexualität demütige Untertanen zu erzeugen. Die Angst vor Schuld führt in die Abhängigkeit. Eltern versuchen über strenge Sexualvorschriften bei ihren Kindern Schuldgefühle zu erzeugen, um ein Instrument der Anpassung zu behalten. Ein Vater, der seine Toch- ter eine >>Hure<«< schimpft, weil sie einen Jungen geküsst hat, macht aus seiner rasenden Eifersucht kaum noch einen Hehl. Oft sind es bedürftige Eltern, die versuchen, ihr Kind über Schuldgefühle zu manipulieren.  *Liebesentzug*  Liebesentzug ist kein eigentliches Erklärsystem, ist aber an dieser Stelle mit zu erwähnen, weil gerade mit diesem Mittel oft sehr wirkungsvoll An- passung erpresst wird. Meine Mutter sprach dann tagelang nicht mehr mit mir ... so die Aussage einer Patientin. Weiter berichtete sie, dass sie diese Maß- nahme unerträglich fand. Schließlich war ich bereit, alles zu tun, um dem bösen Spiel ein Ende zu machen, ich war froh wenn sie endlich wieder mit mir sprach.  Auch subtile Einschüchterungen, ein einzelnes Wort, eine Geste, ein Blick, der Bände spricht, verursacht Anpassung, Schuldgefühle und Skru- pel. Vorgetäuschte Selbstmordversuche oder die Suiziddrohung sind nicht so selten wie allgemein angenommen. Abwertungen und Beschimpfun- gen gehören zu den aggressiven Mitteln, die Eltern offen einsetzen, um Unterordnung zu erzwingen. Dagegen kann man sich noch am ehesten wehren. | Many people are lonely because they never became independent. They have neither interests of their own nor their own circle of friends. They believe that they have a right to expect their son or daughter to take care of them. Adults are pushed into taking responsibility for their parents' problems.  The terror of sexuality  For centuries, Christian and other religious communities have succeeded (and still succeed) in creating humble subjects through strict moral rules, particularly with regard to sexuality. The fear of guilt leads to dependency. Parents try to create feelings of guilt in their children through strict sexual rules in order to retain an instrument of conformity. A father who calls his daughter a "whore" because she kissed a boy hardly makes a secret of his raging jealousy. Often it is needy parents who try to manipulate their child through feelings of guilt.  *Withdrawal of love*  Withdrawal of love is not really an explanation, but it should be mentioned here because this is often a very effective way of blackmailing conformity. My mother then stopped speaking to me for days... according to one patient. She also reported that she found this measure unbearable. In the end I was prepared to do anything to put an end to the evil game, I was happy when she finally spoke to me again.  Even subtle intimidation, a single word, a gesture, a look that speaks volumes, causes conformity, feelings of guilt and scruples. Fake suicide attempts or suicide threats are not as rare as generally assumed. Devaluation and insults are among the aggressive means that parents openly use to force subordination. This is the easiest way to defend yourself against. |

P44

|  |  |
| --- | --- |
| In der Therapie begegne ich jedoch immer wieder Menschen, die unter den Kränkungen und Schmä- hungen eines Elternteils jahrelang litten.  Zu den Erklärungsmustern gehören mitunter kuriose Verhaltensweisen. Konflikte werden erzeugt, die eigentlich völlig überflüssig wären, je- doch zumindest Kontakt herstellen oder erhalten. Es scheint als sei Streit und der tägliche Kleinkrieg, den man auch zwischen Ehepartnern kennt, in diesem Zusammenhang immer noch besser als keine Begegnung.  **Der königliche Brautschatz**  Der königliche Brautschatz steht für die äußeren Dinge, die die alte Königin ihrer Tochter mit auf den Weg gibt. Besitz, Geld und Kapital ist, wenn im Überfluss vorhanden, nicht unweigerlich nur eine positive Erbschaft. Gerade materieller Luxus führt bei vielen Menschen zu innerer Leere. Das ererbte Gut verführt zu der Haltung, selbst wenig leisten zu müssen. Gerade Kinder und Jugendliche aus wohlhabenden Elternhäusern haben es nicht selten schwer, eigene Wertvorstellungen zu entwi- ckeln und eigene Leistungen zu erbringen.  Persönliches Wachstum wird u.a. dadurch entwickelt, dass die eigene Kreativität, der Wille zu eigenständigen Leistungen im Rahmen der Möglichkeiten entfaltet werden. Der berechtigte Stolz auf eigene Leistung wird denen, die nichts zu leisten brauchen, denen alles gegeben wird, ohne dass dafür etwas erwartet wird, genommen. Verwöhnung führt zu Depression und, weil Eigenständigkeit nicht gelernt wurde, zu Abhän- gigkeit.  Zufriedenheit, so die frühe und prägende Erfahrung, kann sich nur einstellen, wenn andere die eigenen Bedürfnisse befriedigen. Selbst wenn dies stattfindet, will sich keine rechte Freude ein- stellen; denn verwöhnte Menschen haben letztlich das Gefühl, dass es nicht ausreicht, was ihnen gegeben wurde: sie bleiben hungrig. Verwöhnte Menschen haben gelernt, dass Liebe bedeutet, etwas geschenkt zu bekommen - ein verhäng- nisvoller Irrglaube, der manchmal nur schwer zu korrigieren ist und zu Liebesunfähigkeit führt. Schließlich bleibt die Angst vor dem Verlust all die- ser materiellen (Schein-)Sicherheiten. | In therapy, however, I repeatedly meet people who have suffered for years from the insults and abuse of a parent.  The explanations sometimes include strange behavior. Conflicts are created that are actually completely unnecessary, but at least establish or maintain contact. It seems as if arguments and the daily petty wars that are also familiar between spouses are still better in this context than no meeting at all.  **9) The royal dowry**  The royal dowry represents the external things that the old queen gives her daughter to take with her. Property, money and capital, when available in abundance, are not necessarily only a positive inheritance. Material luxury in particular leads to inner emptiness in many people. **The inherited property leads to the attitude that one does not have to achieve much oneself**. Children and young people from wealthy families in particular often have difficulty **developing their own values ​​and achieving their own goals**.  **Personal growth is developed, among other things, by developing one's own creativity and the will to achieve things independently within the scope of one's possibilities.** The justified pride in one's own achievements is taken away from those who do not have to achieve anything, who are given everything without expecting anything in return. Spoiling leads to depression and, because independence has not been learned, to dependence.  Satisfaction, according to early and formative experience, can only come when others satisfy one's own needs. Even if this happens, real joy does not come, because spoiled people ultimately feel that what they have been given is not enough: they remain hungry. Spoiled people have learned that love means receiving something as a gift - a fatal misconception that is sometimes difficult to correct and leads to an inability to love. Ultimately, the fear of losing all this material (apparent) security remains. |

P45

|  |  |
| --- | --- |
| Im weiteren Verlauf des Märchens erkennen wir eine lebensuntüchtige Person, die sich nicht zu wehren weiß und keine Möglichkeiten zu kennen scheint, ihr eigenes Leben zu bewältigen. Daher ist die Vermutung berechtigt, dass der königliche Brautschatz so groß war, dass es bis dahin nie erforderlich war, selbst tätig zu werden, etwas zu erkämpfen und Zähne zu zeigen.  Seelische Muskeln können nur wachsen, wenn Kinder auch lernen, Frustration zu ertragen, wenn sie lernen, mit Schmerz umzugehen, aus Niederlagen die not- wendigen Konsequenzen zu ziehen und möglichst gestärkt aus solchen Ereignissen hervorgehen. Unabhängkeit und Eigenständigkeit sind ohne Frust, Stress, Rückschläge und Enttäuschung nicht zu erreichen. Eltern, die versuchen, ihren Kindern dies zu ersparen, verhindern deren gesunde Entwicklung.  Gerade bei unserer späteren >>Gänsemagd<< werden wir immer wieder auf diese verhängnisvolle Spur stoßen: dass ihr zu viel abge- nommen wurde, dass sie nicht lernen durfte, sich zu wehren, und demzufolge Angst und Unsicher- heit ihr Leben bestimmten.  **Falada, das sprechende Pferd**  Das Pferd ist in Märchen und Träumen das Symbol für die innere Kraft, die bei jedem unterschiedlich stark wirkt. Jeder Mensch verfügt über mehr oder weniger starke Antriebe, mit denen er Ziele ver- folgt und Aufgaben erledigt. Das Pferd Falada steht für die Vitalität und Lebensenergie der Königs- tochter, die später zur Gänsemagd wird. Die Mutter gibt ihr diese Energie scheinbar mit: ein edles Ross, auf dem sich gut reiten lässt - so die Erwartung. Wieder ist zu erkennen, wie sehr die Mutter ihrem Kind den Weg bahnt, und ihn möglichst bequem einrichtet. Die Nachteile, die dies für Unabhängig- keit und Eigenständigkeit hat, liegen nahe. Das Pferd kann sprechen - wie wunderbar, möchte man meinen. | As the fairy tale progresses, we see a person who is incapable of living, who does not know how to defend herself and does not seem to know any way of managing her own life. It is therefore reasonable to assume that the royal dowry was so large that up until then it was never necessary for her to take action, to fight for something and to show her teeth.  **Emotional muscles can only grow if children also learn to endure frustration, if they learn to deal with pain, to draw the necessary conclusions from defeats and to emerge from such events as strengthened as possible. Independence and self-reliance cannot be achieved without frustration, stress, setbacks and disappointment**. Parents who try to spare their children this prevent their healthy development.  Especially with our later >>Goose Girl<< we will repeatedly come across this fateful trace: that too much was taken away from her, that she was not allowed to learn to defend herself and that fear and insecurity therefore dominated her life.  **10) Falada, the talking horse**  In fairy tales and dreams, the horse is a symbol of inner strength, which affects everyone differently. Everyone has more or less strong drives with which they pursue goals and complete tasks. The horse Falada represents the vitality and life energy of the king's daughter, who later becomes the goose girl. Her mother seems to give her this energy: a noble horse that is easy to ride - that is the expectation. Again, we can see how much the mother paves the way for her child and makes it as comfortable as possible. The disadvantages that this has for independence and self-reliance are obvious. The horse can talk - how wonderful, you would think. |

P46

|  |  |
| --- | --- |
| Aber – was spricht dieser Gaul: Immer nur dasselbe. »>Wenn das deine Mutter wüsste«< ... zu mehr ist er nicht in der Lage. Eigentlich müsste man doch viel mehr von ihm er- warten können. Und so bleibt Falada eine Enttäu- schung. Aber es wird noch schlimmer kommen, man wird diesem Pferd den Kopf abschlagen und es so um seine wahre Bestimmung bringen. Wie lassen sich diese Bilder verstehen, was bedeuten sie?  Wenn wir darüber nachdenken, lösen sich die Rätsel bald auf. Es ist tatsächlich so, wie es das Märchen bildhaft zum Ausdruck bringt: Zunächst werden die Antriebe von der Mutter bzw. von den Eltern bestimmt. Fast jeder kennt Ansporn auf folgende oder ähnliche Weise: Werde was; nur wer hart arbeitet, kann sich später etwas leisten; du sollst es einmal besser haben als ich; mach mir Freude, indem du etwas wirst ... Diese »>Antreiber<<< wirken unterschiedlich, oft wirken sie lebenslänglich.  Bei vielen verursachen diese Vorgaben Trotz und in der Pubertät nicht selten Leistungsverweigerung. Diese Lebensphase ist geradezu notwendig, um die eigenen Kräfte zu wecken. Viele glauben nur, dass es ihre eigenen Ziele sind, die sie mit Energie verfolgen. Den meisten bleibt verborgen, dass sie nur den Vorgaben der Eltern folgen und nach deren Wertmaßstäben leben und handeln. Mitunter ist dies auch für sie selbst nicht sehr offensichtlich.  Frau F.s Bruder war bei den Eltern wegen seiner guten schulischen Leistungen hoch geschätzt. Frau F. selbst hatte schulische Probleme. Sie litt unter der Erfolglosigkeit und der Missachtung des Vaters, der ihr den Bruder als Vorbild vor Augen stellte. Die Wut über den Vater, dem sie beweisen wollte, dass sie bes- ser sei als ihr Bruder, war ein starker innerer Antrieb. In ihrer Sucht nach Anerkennung mobilisierte sie viel Energie, scheiterte jedoch an sich selbst. Immer wie- der zerstörte sie Erreichtes oder sorgte auf eigenartige Weise dafür, dass sie erfolglos blieb.  Nur mit Abstand ist zu erkennen, dass Frau F. von ihrem Vater, dessen Liebe und Zuneigung sie sich erarbeiten wollte, abhängig blieb. Sie verfolgte nicht wirklich eigene Ziele und Vorhaben, sondern der wahre Beweggrund ihres Handelns war, end- lich geliebt und akzeptiert zu werden. Die innere Wunde, die narzisstische Kränkung, war nicht verarbeitet. | But what does this horse say? Always the same thing. "If your mother knew" ... he is not capable of more. Actually, one should be able to expect much more from him. And so Falada remains a disappointment. But things will get even worse, this horse's head will be cut off and it will be deprived of its true purpose. How can these images be understood, what do they mean?  If we think about it, the puzzle soon becomes clear. It is actually as the fairy tale vividly expresses it: Initially, the motivations are determined by the mother or parents. Almost everyone knows motivation in the following or similar form: Become something; only those who work hard can afford something later; you should have it better than me one day; make me happy by becoming something... These »>motivators<<< have different effects, often they last a lifetime.  For many, these requirements cause defiance and, during puberty, not infrequently, refusal to perform. This phase of life is absolutely necessary to awaken one's own strengths. Many people only believe that they are pursuing their own goals with energy. Most people are unaware that they are only following their parents' instructions and living and acting according to their values. Sometimes this is not very obvious even to them.  Mrs. F.'s brother was highly regarded by her parents because of his good school performance. Mrs. F. herself had problems at school. She suffered from the lack of success and the disrespect of her father, who held her brother up as a role model. The anger at her father, to whom she wanted to prove that she was better than her brother, was a strong inner drive. In her quest for recognition, she mobilized a lot of energy, but failed because of herself. Again and again, she destroyed what she had achieved or made sure in strange ways that she remained unsuccessful.  Only from a distance can one see that Mrs. F. remained dependent on her father, whose love and affection she wanted to earn. She did not really pursue her own goals and plans, but the real motivation for her actions was to finally be loved and accepted. The inner wound, the narcissistic insult, had not been dealt with. |

P47

|  |  |
| --- | --- |
| Von außen ist oft nicht zu erkennen, warum jemand viel Energie investiert und immer wieder scheitern muss. Auf das Bild von Falada übertra- gen bedeutet dies, dass Frau F. auf einem Ackergaul landete, sich abplagen musste und letztlich ihre Energie verlor - wie Falada, dessen Kopf abgeschla- gen wurde. Frau F. wurde schließlich suchtkrank.  Frau S. beschreibt ihre Schwierigkeiten, die u.a. in großer Antriebslosigkeit bestehen. »Manchmal sitze ich eine Stunde da und kann mich nicht dazu ent- schließen, etwas zu tun. Ich starre vor mich hin und bleibe passiv. Wenn mir jemand sagt, was ich tun soll, geht das, weil ich dann weiß, was ich zu tun habe. Ich leide sehr darunter, keine Eigeninitiative ergreifen zu können.<<<  Die Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, ist ein wesentliches Merkmal der abhängigen Persön- lichkeitsstörung. Bei Frau S. handelt es sich um eine Blockade der Antriebe.  Gerade die Energie, die in einem Menschen vorhanden ist, sein innerer Motor und wie dieser gespeist wird, bestimmt das Leben wesentlich. Menschen in der Rolle der Königstochter haben gelernt zu gehorchen und sich anzupassen. Die Pubertät hat meist nicht stattgefunden, da es nie wirklich zu einer Auseinandersetzung mit den Eltern kam. Die dominante Mutter oder der dominante Vater hätten sowieso gewonnen.  Weil Mutter oder Vater es sagen und für richtig befinden, tun solche Kinder ihre Pflicht. Sie sind angepasst und haben eine vermeintlich bequeme Art, durch das Leben zu kommen. So kann auch die Königstochter zunächst Falada, das edle Ross, besteigen. Durch die gute Vorsorge der Mutter hat sie scheinbar alles, was sie braucht, um ein unbeschwertes Leben führen zu können. Sehr bald jedoch ist ihre Lebensuntüchtigkeit zu er- kennen. Sobald sie den »Dunstkreis«< ihrer Mutter verlässt, kommt es unweigerlich zu größten Schwierigkeiten. Menschen mit einer abhängigen Persönlichkeitsstruktur verlieren auf Dauer ihre Kräfte und Antriebe. Viele ihrer Aktivitäten führen sie in einen Teufelskreis, in Hoffnungslosigkeit, Depression und Sucht. | From the outside, it is often not clear why someone invests so much energy and keeps failing. Applied to the image of Falada, this means that Ms. F. ended up on a farm horse, had to struggle and ultimately lost her energy - like Falada, whose head was cut off. Ms. F. eventually became addicted.  Ms. S. describes her difficulties, which include a great lack of motivation. "Sometimes I sit there for an hour and can't decide to do anything. I stare into space and remain passive. If someone tells me what to do, it works because then I know what I have to do. I suffer a lot from not being able to take any initiative myself.<<<  The inability to make decisions is a key feature of dependent personality disorder. In Mrs. S.'s case, it is a blockage of her drives.  It is precisely the energy that exists within a person, their inner motor and how it is fed, that determines their life to a large extent. People in the role of the king's daughter have learned to obey and to adapt. Puberty has usually not taken place because there was never a real conflict with the parents. The dominant mother or father would have won anyway.  Because mother or father say so and think it is right, such children do their duty. They are well-adjusted and have a supposedly comfortable way of getting through life. The king's daughter is also able to mount Falada, the noble horse, at first. Thanks to her mother's good care, she seems to have everything she needs to lead a carefree life. However, her inability to live is soon apparent. As soon as she leaves her mother's "sphere of influence," she inevitably runs into great difficulties. People with a dependent personality structure lose their energy and drive over time. Many of their activities lead them into a vicious circle of hopelessness, depression and addiction. |

P48

|  |  |
| --- | --- |
| Die Sonne scheint warm, und sie leidet unter großem Durst  Das Leben erscheint hart und erbarmungslos. Der Lebensweg ist vor allem für verwöhnte Menschen beschwerlich. Ständig in der Erwartung, dass an- dere für sie tätig werden, empfinden sie die Welt als ungerecht. Wem immer alles abgenommen wurde, wer in diesem Sinne Verwöhnung erfahren musste, hat solche Erwartungen auch weiterhin. Für die Prinzessin ist es selbstverständlich, dass sie sich nicht um die kleinen Mühsale des Lebens kümmern muss; sie ist gewohnt, bedient zu wer- den. Die Prinzessin lebte klein und niedlich im Schlaraffenland, wurde von der Mutter bedient und umsorgt. Sie blieb unselbstständig mit der tiefen (Anspruchs-)Haltung, dies auf immer zu erfahren.  Während eines Familienseminars waren die Eltern von Patienten eingeladen. Auch die Eltern von Frau K. waren anwesend. Die Teilnehmer hatten in einem Stuhlkreis so Platz genommen, dass die Familien- mitglieder nebeneinander saßen. Meiner Bitte, sich jeweils gegenüber zu setzen, damit die Familienmit- glieder sich im Gespräch anschauen könnten, kamen sie bereitwillig nach. Schnell sprangen die Eltern von Frau K. auf, um ihrer Tochter gegenüber Platz zu nehmen. Diese kleine, unbedeutend erscheinende Szene spiegelte die selbstverständliche Haltung der Eltern, alles für die Tochter zu tun, wider. Die schon gebrechlichen älteren Herrschaften kamen nicht auf die Idee, sitzen zu bleiben, ebenso wenig die Tochter darauf, ihrerseits den Platz zu wechseln. In größter Selbstverständlichkeit blieb sie sitzen, in der Erwar- tung, dass die Eltern es schon richten würden.  Dieses kleine Beispiel spiegelt das Lebensdrama vieler verwöhnter Menschen wider. Die Wünsche, die die Eltern selbstverständlich erfüllen, warden von anderen Menschen längst nicht befriedigt. Eine solche Erwartung ist jedoch weitestgehend vorhanden. | **11) The sun shines warmly and she suffers from great thirst**  Life seems hard and merciless. The path of life is particularly difficult for spoiled people. Constantly expecting others to do things for them, they perceive the world as unfair. Anyone who has had everything taken away from them, who has been spoiled in this sense, will continue to have such expectations. For the princess, it is natural that she does not have to worry about the little hardships of life; she is used to being served. The princess lived small and cute in the land of milk and honey, was served and cared for by her mother. She remained dependent with the deep (entitlement) attitude of experiencing this forever.  During a family seminar, the parents of patients were invited. Mrs. K.'s parents were also present. The participants were seated in a circle of chairs so that the family members were sitting next to each other. They readily complied with my request that they sit opposite each other so that the family members could look at each other during the conversation. Mrs. K.'s parents quickly jumped up to sit opposite their daughter. This small, seemingly insignificant scene reflected the parents' natural attitude of doing everything for their daughter. The already frail elderly people did not think of staying seated, and the daughter did not think of changing seats. She remained seated as a matter of course, expecting that her parents would sort it out.  This small example reflects the life drama of many spoiled people. The wishes that parents naturally fulfill are far from being satisfied by other people. However, such an expectation is widely present. |

P50

|  |  |
| --- | --- |
| In der Psychotherapie wird von gelernter Hilflo- sigkeit gesprochen: ein Lebensmuster, welches auch die Gänsemagd in sich trägt. Wie wir er- kennen, fühlt sie sich an vielen Stellen hilflos. Sie glaubt, Konflikte nicht bewältigen zu können. Die passive Haltung ist bei Menschen, die das Gänsemagd-Syndrom in sich tragen, mehr oder weniger stark ausgeprägt. Sie bringen agilere, verantwortungsvollere Personen dazu, für sie tätig zu werden. Diese werden durch die Passivität geradezu animiert, die Retterrolle einzunehmen. Vielfach geschieht dies weniger bewusst, eher scheinbar wie von selbst. Im Gegenüber lösen sie jedenfalls Helferimpulse aus.  Um das Verhalten der Prinzessin besser zu verstehen, ist es notwendig, sich ihre Entwick- lung zu vergegenwärtigen. Die bereits erwähnte gelernte Hilflosigkeit entsteht durch das Verhalten der wichtigen Bezugspersonen. Sie tun für das zu-nächst kleine und später größere Kind viel zu viel. Indem sie ihm alles abnehmen, schneiden sie ihm die Hände ab oder es wird zahnlos bleiben.  Das, was für ein kleines Kind zunächst angenehm erscheint, hat auch eine andere Seite: Jedes gesunde Kind will die Welt begreifen, im wahrsten Sinne des Wortes. Kleine Kinder sind extrem neugierig: Sie wollen alles in den Mund stecken, auseinander nehmen, herunterziehen, untersuchen etc. Dieser natür- liche Forscherdrang gehört zu einer gesunden Entwicklung und darf nicht zu stark unterbunden werden.  Diese natürliche Neugier ist für kleine Kinder lustvoll, und es ist für sie frustrierend, wenn ihr Forscherdrang unterbunden wird. Wenn das Verhalten des Kindes gefährlich ist, müssen Eltern einschreiten - aber jedes gesunde Kind musste mindestens einmal an der heißen Herd- platte erfahren, dass man sich verbrennen kann. Erzieher, die zu ängstlich sind oder dem Kind alles abnehmen, unterbinden den natürlichen Forscherdrang. | In psychotherapy, we speak of learned helplessness: a life pattern that the Goose Girl also carries within herself. As we can see, she feels helpless in many areas. She believes that she cannot handle conflicts. The passive attitude is more or less pronounced in people who carry the Goose Girl syndrome. They get more agile, more responsible people to act on their behalf. The passivity actually encourages them to take on the role of rescuer. Often this happens less consciously, more seemingly automatically. In any case, they trigger helper impulses in the other person.  In order to better understand the princess's behavior, it is necessary to consider her development. The previously mentioned learned helplessness arises from the behavior of the important caregivers. They do far too much for the child, who is initially small and later becomes bigger. By taking everything away from him, they cut off his hands or he will be left toothless.  What initially seems pleasant for a small child also has another side: every healthy child wants to understand the world, in the truest sense of the word. Small children are extremely curious: they want to put everything in their mouths, take it apart, pull it down, examine it, etc. This natural urge to explore is part of healthy development and should not be suppressed too much.  This natural curiosity is pleasurable for small children, and it is frustrating for them when their urge to explore is suppressed. If the child's behavior is dangerous, parents must intervene - but every healthy child has learned at least once on a hot stove that it is possible to burn themselves. Educators who are too anxious or who do everything for the child suppress the natural urge to explore. |

P51

|  |  |
| --- | --- |
| Untersuchungen, die zur gelernten Hilflosigkeit durchgeführt wurden, weisen darauf hin, dass eine gewisse Resignation entstanden ist, dass eigenes Handeln sinnvoll sein könnte. Verwöhnte Kinder, denen alles abgenommen wurde, haben auch deshalb nicht gelernt, aktiv zu werden, weil es nicht erwünscht war.  Wäre das Kind selbststän- dig gewesen, hätten seine Erzieher an Bedeutung verloren. Dies musste unter allen Umständen vermieden werden. Das Kind spürt intuitiv, dass es lieber nichts tun sollte, um den Erzieher nicht zu verärgern. Die Sensibilität kleiner Kinder ist enorm, wenn es darum geht, die Erwartungen der Eltern zu erspüren. Sie nehmen jede Stimmung in der Familie auf und verarbeiten sie entsprechend. Sie fühlen, wenn die Eltern selbst Hilfe benötigen, und werden mit allen ihnen zur Verfügung stehen- den Mitteln versuchen, sie zu unterstützen. Ebenso spüren sie, wenn von ihnen erwartet wird, untätig zu sein, weil Mutter oder Vater nicht erlauben, selbst aktiv zu werden.  In der überlegenen Rolle signalisieren Eltern, dass eigenes Handeln des Kindes häufig nicht erwünscht ist. Eltern suchen die Bestätigung dafür, dass sie in ihrer Rolle wichtig sind. Nur so spüren sie, dass ihr Leben Sinn hat, und glauben für ihre (übertriebene) Sorge geliebt zu werden. Sie nehmen nicht wahr, dass sie die be- rechtigten Bedürfnisse des Kindes ignorieren und dass sie nur ihre eigenen Bedürfnisse verfolgen, nämlich wichtig zu sein für das Kind. Sie handeln, ohne dies zu wollen, letztlich egoistisch.  Wird die Erwartung, verwöhnt zu werden, immer stärker, weil Eltern unfähig sind, Grenzen zu setzen, wird aus dem Kind ein kleiner Tyrann, vor dem die Eltern Angst bekommen. Emotionale Verwahrlosung mit allen möglichen negativen Begleiterscheinungen wie Orientierungslosigkeit, Depression, Drogenabhängigkeit, Kriminalität, Scheitern etc. ist die Folge.  Das Gegenteil von Verwöhnung ist Vernachlässi- gung, die auch zur gelernten Hilflosigkeit führen kann. Ein Kind, das keine Chance hat, die Eltern durch sein Handeln zu erreichen und ihre Liebe zu gewinnen, wird resignieren. Auch hier ist die Ursache für Hoffnungslosigkeit und tiefe Ohnmacht zu erkennen. | Studies that have been carried out on learned helplessness indicate that a certain resignation has developed that one's own actions could be useful. Spoiled children who had everything done for them have not learned to be active because it was not wanted.  If the child had been independent, its educators would have lost importance. This had to be avoided at all costs. The child intuitively senses that it would be better not to do anything in order not to upset the educator. Small children are extremely sensitive when it comes to sensing the expectations of their parents. They pick up on every mood in the family and process it accordingly. They sense when the parents themselves need help and will try to support them with all the means at their disposal. They also sense when they are expected to be inactive because their mother or father does not allow them to be active themselves.  In the superior role, parents signal that the child's own actions are often not desired. Parents seek confirmation that they are important in their role. Only in this way do they feel that their life has meaning and believe that they are loved for their (excessive) concern. They do not realize that they are ignoring the child's legitimate needs and that they are only pursuing their own needs, namely to be important to the child. They act selfishly without meaning to.  If the expectation of being spoiled becomes stronger and stronger because parents are unable to set boundaries, the child becomes a little tyrant that the parents become afraid of. Emotional neglect with all possible negative side effects such as disorientation, depression, drug addiction, criminality, failure, etc. is the result.  The opposite of spoiling is neglect, which can also lead to learned helplessness. A child who has no chance of reaching his parents through his actions and winning their love will resign himself. Here, too, the cause of hopelessness and deep powerlessness can be seen. |

P52

|  |  |
| --- | --- |
| Die Lust, selbst etwas zu tun, erfolgreich Probleme zu bewältigen, auch wenn sie nicht leicht zu bewältigen sind, wird von Kindern, denen das Schicksal der Gänsemagd bevorsteht, kaum oder viel zu selten erlebt. Auch Misserfolg und Schei- tern im angemessenen Maße sind wertvolle Erfah- rungen, die dazu beitragen, dass junge Menschen heranwachsen, die belastbar sind und gelernt haben, mit Frustrationen umzugehen und nicht in Resignation und Depression zu verfallen.  Wenn Eltern glauben, die Härten des Lebens aus- gleichen zu müssen, geraten sie leicht in eine typi- sche Falle. Die allein erziehende Mutter, die meint, dem Kind auch den Vater ersetzen zu müssen, wird eventuell zu einem zu viel an Zuwendung greifen, und durch ihre Schuldgefühle (mein Kind hat keinen Vater, daran bin ich schuld) letztlich nichts Positives, sondern Negatives bewirken. Es ist nicht erforderlich und nicht möglich, irgendjemanden zu ersetzen. Vaterliebe ist durch nichts zu ersetzen.  Wer ohne Vater aufwächst, hat dieses Schicksal und muss lernen, damit zurechtzukommen. Eventuell sind Lehrer, männliche Anverwandte oder andere wichtige Personen vorhanden, die Vorbildcharakter haben. Sie sind eher geeignet, die notwendigen Maßstäbe zu vermitteln und Orien- tierung zu ermöglichen.  In der Erziehung sind Schuldgefühle meist schlechte Ratgeber. Oft führen sie dazu, dass Kon- sequenzlosigkeit und Überversorgung das Han- deln des Erziehers bestimmen.  Verwöhnte Kinder bleiben abhängig und entwickeln leicht ein Gänsemagd-Syndrom. Sie werden viele der Merkmale, die weiter unten beschrieben werden, an sich wiederfinden.  **Hotel Mama**  Der Fernsehfilm Hotel Mama hat auf amüsante und oberflächliche Weise auf eine gesellschaftliche Entwicklung aufmerksam gemacht, die vielfach zu beobachten ist. | The desire to do something for oneself, to successfully overcome problems, even if they are not easy to overcome, is something that children who face the fate of the goose girl rarely or rarely experience. Failure and failure in appropriate amounts are also valuable experiences that help young people grow up to be resilient and have learned to deal with frustration and not succumb to resignation and depression.  When parents believe they have to compensate for the hardships of life, they easily fall into a typical trap. The single mother who thinks she has to replace the father for her child may resort to too much affection and ultimately achieve negative results rather than positive ones through her feelings of guilt (my child has no father, it's my fault). It is not necessary and not possible to replace anyone. There is no substitute for fatherly love.  Anyone who grows up without a father has this fate and must learn to cope with it. There may be teachers, male relatives or other important people who can serve as role models. They are better able to impart the necessary standards and provide orientation.  When it comes to raising children, feelings of guilt are usually bad advisors. They often lead to inconsistency and over-provisioning determining the actions of the educator.  Spoiled children remain dependent and easily develop goose girl syndrome. They will recognize many of the characteristics described below.  **Hotel Mama**  The television film Hotel Mama drew attention, in an amusing and superficial way, to a social development that can be observed many times. |

P53

|  |  |
| --- | --- |
| In den letzten Jahren zeichnet sich eine deutliche Tendenz ab, dass viele Heranwach- sende alle Vorzüge der elterlichen Versorgung in Anspruch nehmen und gleichzeitig ihre Freiheiten ungezügelt ausleben. Sie leben in der elterlichen Wohnung und lassen sich versorgen. Sie leiden nicht unter Einschränkungen, denn diese erfolgen nicht. Sie führen ein parasitäres Dasein und lassen sich bedienen.  Die Abhängigkeit von den Eltern oder einer Elternperson ist offensichtlich. Sie haben nicht immer die typischen Hemmungen und Minder- wertigkeitsgefühle, die wir bei der Gänsemagd erkennen konnten. Die Verwöhnung hat sie ego- istisch und rücksichtslos werden lassen. Sie sind gewöhnt, Ansprüche durchzusetzen. Viele Eltern haben Angst vor den Aggressionen ihrer Kinder und sind unfähig, die notwendigen Grenzen zu setzen.  Die emotionale Verwahrlosung wird sich in Partnerbeziehungen negativ auswirken, weil diese Menschen die verwöhnte Haltung auch hier aus- leben. Sie entsprechen dann oft der Kammerzofe im Märchen. Sie leiden unter Leere und sind voller Groll, weil sie emotional abhängig bleiben. Die totale Bedürfnisbefriedigung, von der sie träumen, wird sich nicht einstellen. Von ihrer emotionalen Entwicklung her sind sie Vier- oder Fünfjährige. Auch wenn sie beruflich erfolgreich sind, bleibt die emotionale Abhängigkeit und ihr Hunger nach immer mehr. In vielerlei Hinsicht zeigen sie die Merkmale einer narzisstischen Persönlichkeitsstö- rung, die weiter unten beschrieben wird.  **Muttersöhne – Vatertöchter**  **Muttertöchter – Vatersöhne**  Jedes Kind in der Familie kann Opfer emotionalen Missbrauchs werden. Im Märchen zeichnet sich die unheilvolle Entwicklung in der Beziehung zwischen Mutter und Tochter ab. Andere Bezie- hungsfallen sind ebenso zerstörerisch und haben ähnliche emotionale Abhängigkeiten zur Folge.  Wenn wir also die Mutter-Tochter-Abhängigkeit untersuchen, gelten viele Befunde auch für die anderen Abhängigkeiten, die hier nur kurz erwähnt werden: | In recent years, there has been a clear trend for many young people to take advantage of all the benefits of parental care and at the same time live out their freedom without restraint. They live in their parents' home and are cared for. They do not suffer from restrictions, because they do not exist. They lead a parasitic existence and allow themselves to be served.  The dependence on the parents or a parent is obvious. They do not always have the typical inhibitions and feelings of inferiority that we saw in the goose girl. The pampering has made them selfish and inconsiderate. They are used to asserting their demands. Many parents are afraid of their children's aggression and are unable to set the necessary limits.  The emotional neglect will have a negative impact on relationships because these people live out their spoiled attitude here too. They often resemble the chambermaid in fairy tales. They suffer from emptiness and are full of resentment because they remain emotionally dependent. **The total satisfaction of their needs that they dream of will not occur.** In terms of their emotional development, they are four or five year olds. Even if they are successful in their careers, their emotional dependence and hunger for more remain. In many ways, they show the characteristics of a narcissistic personality disorder, which is described below.  **Mother's sons - father's daughters**  **Mother's daughters - father's sons**  Any child in the family can become a victim of emotional abuse. The fairy tale shows the disastrous development in the relationship between mother and daughter. Other relationship traps are just as destructive and result in similar emotional dependencies.  So when we examine mother-daughter dependency, many of the findings also apply to the other dependencies that are only briefly mentioned here: |

P54

|  |  |
| --- | --- |
| Mindestens ebenso häufig werden Mutter und Sohn in eine Symbiose geraten. Ein kleiner Junge, den die Mutter zu sehr an sich bindet, wird spöt- tisch als >>Muttersöhnchen« bezeichnet. Wie sehr die zu enge Mutterbindung vieler erwachsener Männer zum lebensbestimmenden Problem wird, ist kaum zu überschätzen. Die enge symbiotische Bindung (unter einer symbiotischen Beziehung ver- steht man eine enge, abhängige Verbindung zwischen Personen, die sehr aufeinander angewiesen sind) entwickelt sich auch für Männer meist dadurch, dass sie zum Partnerersatz werden. Sie erleiden ein sehr ähnliches Schicksal, wie wir es für eine Tochter beschrieben haben. In vielen Fällen wird ihr Dilemma weiter verschärft. Insbesondere gelingt es ihnen nicht, eine gesunde männliche Identität aufzubauen. Die Mutter, die sie nicht loslässt, verursacht das Gefühl, nicht richtig er- wachsen zu sein. Sie spüren eine innere Labilität und Kindlichkeit, die sie gerne mit übertriebener Selbstsicherheit und Wichtigtuerei überspielen.  Meistens entwickelt der Vater, wenn es ihn denn gibt, Eifersuchtsgefühle auf solch einen Sohn, der eine engere Bindung zu seiner Frau hat als er selbst. In seiner Wut wird er ihn deswegen abwer- ten, ihn als Schwächling beschimpfen, der viel zu sehr am Rockzipfel der Mutter hängt. So hat der Sohn oft keine Chance, eine positive Beziehung zu seinem Vater aufzubauen. Er wird ihn deswegen hassen und in innerem Unfrieden mit ihm leben. Dem Sohn gelingt es nicht, sich emotional von seiner Mutter zu lösen, weil er sich verpflichtet, verantwortlich und geliebt fühlt. Auch von seinem Vater bleibt er emotional abhängig. Nach dem Motto: »Du hättest mir mehr Zuneigung geben müssen<<, >>hast dich nicht um mich gekümmert oder hast mich abgelehnt<«<, »hast mir das Leben zur Hölle gemacht«, klagt er den Vater an. Er bleibt in Wut und Hass auf ihn fixiert und kann ihn nicht loslassen.  Manchmal ist der Sohn der kleine »>Mann<<< der Mutter; er spielt den Kavalier, den Retter oder Ratgeber. Die notwendige Distanz, die zur Ent- wicklung von Eigenständigkeit gehört, ist nicht gegeben. | At least as often, mother and son will enter into a symbiotic relationship. A little boy who is too attached to his mother is derisively referred to as a "mama's boy." It is hard to overestimate how much the too close bond with his mother becomes a life-defining problem for many adult men. The close symbiotic bond (a symbiotic relationship is a close, dependent connection between people who are very dependent on each other) also develops for men mostly by becoming a substitute partner. They suffer a very similar fate to that described for a daughter. In many cases, their dilemma is further exacerbated. In particular, they are unable to develop a healthy male identity. The mother, who does not let them go, makes them feel like they are not really grown up. They feel an inner instability and childishness, which they like to cover up with exaggerated self-confidence and self-importance.  The father, if he exists, usually develops jealousy of a son who has a closer bond with his wife than he does. In his anger he will devalue him, calling him a weakling who is too attached to his mother. The son often has no chance of building a positive relationship with his father. He will hate him and live with him in inner discord. The son is unable to emotionally detach himself from his mother because he feels obligated, responsible and loved. He also remains emotionally dependent on his father. He accuses his father of saying: "You should have given me more affection," "You didn't care about me or rejected me," "You made my life hell." He remains fixated on him in anger and hatred and cannot let go of him.  Sometimes the son is the mother's little "man"; he plays the role of the gentleman, the savior or the advisor. The necessary distance that is part of the development of independence is not present. |

P55

|  |  |
| --- | --- |
| Nicht selten ist solch eine Beziehungskonstella- tion der Hintergrund für eine Suchtkrankheit. Die innere Unfreiheit wird mit Alkohol oder Drogen kompensiert. Der Suchtkranke bleibt auf die Mut- ter fixiert, die alle Voraussetzungen für die Co-Ab- hängigkeit in sich trägt. (Siehe Anhang) Aus dem bisher Geschilderten lässt sich leicht erkennen, dass eine Suchterkrankung in vielen Fällen bereits in der Kindheit ihren Ursprung hat. [2]  Vatertöchter sind Frauen, die auf ihren Vater fixiert bleiben. Viele Töchter werden von ihren Vä- tern als Partnerersatz emotional missbraucht. Oft besteht eine erotische Spannung, und die Bezie- hung wird sexualisiert. Ein sichtbares Zeichen der emotionalen Abhängigkeit ist die extreme Eifer- sucht, mit der Väter ihre Tochter verfolgen, wenn diese eigene Wege gehen, insbesondere, wenn sie sich mit einem Partner treffen wollen. Auch hier finden wir verschiedene »Erklärsysteme«<, die wir weiter oben herausgearbeitet haben.  Häufig ist es der Vater, der die Tochter verwöhnt und so die Abhängigkeit forciert. Er ist überlegen und tritt immer wieder verwöhnend für die manchmal extremen Bedürfnisse der Tochter ein. Der Vater bleibt in diesem Falle dominant und die Tochter klein und abhängig. Manchmal dominiert auch die Tochter den Vater und lässt sich ihre Zuneigung materiell entlohnen. Der Vater befürchtet den Verlust ihrer Liebe und kommt ihren Forderungen nach. Anders beim hilflosen Vater, für den die Tochter die Verantwortung und die Mutterrolle übernimmt. Der Vater wird versuchen, seine Hilflosigkeit immer wieder unter Beweis zu stellen und so die Tochter an sich ketten. Hat sich die Tochter mit der Mutterrolle identifiziert, wird sie von Schuldgefühlen verfolgt, wenn sie sich lösen will.  Zwischen Vater und Sohn kann es ebenfalls zu einer symbiotischen Beziehung kommen, aller dings wesentlich seltener. | Such a relationship constellation is often the background for an addiction. The inner lack of freedom is compensated with alcohol or drugs. The addict remains fixated on the mother, who has all the prerequisites for co-dependency. (See appendix) From what has been described so far, it is easy to see that in many cases an addiction has its origins in childhood.  Father's daughters are women who remain fixated on their father. Many daughters are emotionally abused by their fathers as a substitute partner. There is often erotic tension and the relationship is sexualized. A visible sign of emotional dependence is the extreme jealousy with which fathers pursue their daughters when they go their own way, especially when they want to meet a partner. Here, too, we find various "explanatory systems"<, which we have worked out above.  It is often the father who spoils the daughter and thus forces dependence. He is superior and always pampers the daughter and meets her sometimes extreme needs. In this case, the father remains dominant and the daughter small and dependent. Sometimes the daughter also dominates the father and demands material reward for her affection. The father fears losing her love and complies with her demands. It is different with the helpless father, for whom the daughter takes on the responsibility and the motherly role. The father will try to prove his helplessness again and again and thus chain the daughter to himself. If the daughter has identified with the motherly role, she will be plagued by feelings of guilt when she tries to break free.  A symbiotic relationship can also occur between father and son, although this is much rarer. |

P56

|  |  |
| --- | --- |
| Immer, wenn Eltern ihre emotionalen Defizite mithilfe eines Kindes bewältigen wollen, kommt es zu abhängigen Be- ziehungen. Ein Vater, der beispielsweise selbst zu wenig elterliche Liebe erfahren hat, möchte dieses Defizit ausgleichen, indem er seinem Kind jetzt alles gibt, was er selbst so schmerzlich vermissen musste. Er wird wahrscheinlich sein Kind viel zu eng an sich binden wollen und den emotionalen Missbrauch zunächst nicht erkennen können.  Herr F. spürte, dass etwas, das er nicht verstehen konnte, in der Beziehung zu seinem Sohn nicht richtig war. Der Siebenjährige war sein einziges Kind, das er nach der Trennung von seiner Frau nur vierzehn- täglich zum Wochenende sehen durfte. Er hatte eine extreme Liebe für das Kind entwickelt. Viele Stunden am Tag dachte er ununterbrochen an den Sohn, und er litt sehr unter der Trennung. Verschiedene Versuche, das Sorgerecht allein zu bekommen, waren fehlgeschlagen. Wenn Herr F. endlich mit seinem Sohn zusammen sein konnte, überschüttete er ihn mit Geschenken und verwöhnte ihn.  Auch diesbezüglich quälte ihn ein schlechtes Gewissen, weil er selbst- verständlich wusste, dass dies nicht richtig war. Die weiteren Schilderungen von Herrn F. machten deutlich, dass er für sich selbst wenig Achtung und Liebe empfinden konnte. Er glaubte, ein Versager zu sein, und hatte einen regelrechten Selbsthass entwickelt.  Er wollte nur noch für seinen Sohn leben, nur dies allein erschien ihm sinnvoll.  Während der therapeutischen Gespräche wurde Herrn F. zunehmend bewusst, dass er seinen Sohn emotional missbrauchte. In seinem Kind sah er die letzte Möglichkeit, sein mangelhaftes Selbstwertge- fühl zu stabilisieren. So, wie andere Alkohol oder Dro- gen einsetzen, erfüllte sein Sohn eine vergleichbare Funktion. Die Folge war, dass er sich in starker Weise von seinem Sohn abhängig fühlte. Weil er selbst suchtkrank war, sah er die Parallelen. Er konnte das suchtartige Verlangen, in der Nähe des Sohnes zu sein, besser verstehen. Es war wie ein Entzug, immer wenn er sich von seinem Kind trennen musste. | Whenever parents try to overcome their emotional deficits with the help of a child, dependent relationships arise. For example, a father who has experienced too little parental love himself wants to compensate for this deficit by giving his child everything that he himself had to miss so painfully. He will probably want to bind his child too closely to himself and will not be able to recognize the emotional abuse at first.  Mr. F. felt that something he could not understand was not right in his relationship with his son. The seven-year-old was his only child, whom he was only allowed to see two weeks a day at the weekend after separating from his wife. He had developed an extreme love for the child. He thought about his son nonstop for many hours a day and he suffered greatly from the separation. Various attempts to gain sole custody had failed. When Mr. F. was finally able to be with his son, he showered him with gifts and spoiled him.  He also had a bad conscience about this because he obviously knew that this was not right. Mr. F.'s further descriptions made it clear that he had little respect or love for himself. He believed he was a failure and had developed a real self-hatred.  He only wanted to live for his son; this was the only thing that made sense to him.  During the therapeutic discussions, Mr. F. became increasingly aware that he was emotionally abusing his son. He saw his child as the last chance to stabilize his lack of self-esteem. Just as others use alcohol or drugs, his son fulfilled a similar function. The result was that he felt heavily dependent on his son. Because he himself was an addict, he saw the parallels. He could better understand the addictive desire to be near his son. It was like withdrawal every time he had to be separated from his child. |

P57

|  |  |
| --- | --- |
| Die Kammerjungfer  Auch die Kammerjungfer gehört zur Mitgift der alten Königin an ihre schöne Tochter. Wir sahen, dass sie die Gegnerin der Königstochter ist, die es zunächst schafft, sie um ihr Glück zu bringen. Im Märchen scheint es so, dass gerade die Kammer- jungfer die Idylle zerstört. Ihre Weigerung, der Königstochter zu dienen und stattdessen ihre Rolle einzunehmen, führte zur Katastrophe.  Die Kammerjungfer wird von der alten Königin als Begleiterin der Königstochter abkommandiert. Maßgeblich trägt sie dazu bei, dass es der Königs- tochter schlecht geht, dass sie unterdrückt und um ihre wahre Identität gebracht wird. Man möchte fragen, warum die alte Königin dies tut. Sollte sie nicht besser selbst ihre Tochter begleiten? Im Märchen gibt es keinerlei Hinweise, die gegen eine solche Begleitung sprächen. Wieder ist es notwendig, sich der Symbolsprache des Märchens bewusst zu werden.  So gilt es zu verstehen, dass wir uns die Kammerjungfrau als die Seiten der Mutter vorstellen müssen, die nicht wohlmeinend nicht liebevoll und nicht gütig sind. Mit anderen Worten: die Königin wird ihre Tochter begleiten, allerdings in der Gestalt der Kammerjungfer. Wie ist das zu deuten?  Die Mutter, so wie wir sie bisher beschrieben, ist diejenige, die sich opfert, ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellt, nur für ihre Tochter da sein wollte. Sie kann die Tochter nicht loslassen, weil sie ihr eigenes Leben ausschließlich auf das Leben ihrer Tochter aufgebaut hat. So will sie das Leben der Tochter >>mitleben«<. Am liebsten wäre sie selbst ar der Stelle der Tochter. Ihr eigenes Leben ist unbe- friedigend verlaufen. Sie hat keinen Partner, mit dem sie glücklich und zufrieden sein könnte. Sie hat keine eigenen Lebensziele, keine andere Ant- wort auf die Herausforderung, dem Leben einen Sinn zu geben, außer den, sich auf die Tochter zu fixieren. So will sie über die erwachsene Tochter bestimmen, ihr Leben nach ihren Maßstäben ge stalten und immer wieder diktieren, was sie zu tun hat. | The Chambermaid  The chambermaid is also part of the old queen's dowry for her beautiful daughter. We saw that she is the king's daughter's opponent, who initially succeeds in robbing her of her happiness. In the fairy tale, it seems that the chambermaid is the one who destroys the idyll. Her refusal to serve the king's daughter and to take on her role instead led to disaster.  The chambermaid is assigned by the old queen to accompany the king's daughter. She plays a major role in the king's daughter's misery, in her being oppressed and deprived of her true identity. One might ask why the old queen does this. Wouldn't it be better for her to accompany her daughter herself? There is no indication in the fairy tale that speaks against such an accompaniment. Again, it is necessary to be aware of the symbolic language of the fairy tale.  So we need to understand that we have to imagine the chambermaid as the side of the mother that is not well-meaning, not loving, and not kind. In other words, the queen will accompany her daughter, but in the guise of the chambermaid. How should we interpret this?  The mother, as we have described her so far, is the one who sacrifices herself, puts her own needs aside, and only wants to be there for her daughter. She cannot let go of her daughter because she has built her own life solely on her daughter's life. So she wants to "live" her daughter's life. She would prefer to be in her daughter's place. Her own life has been unsatisfactory. She has no partner with whom she could be happy and content. She has no goals of her own in life, no other answer to the challenge of giving meaning to life than to focus on her daughter. She wants to control her adult daughter, shape her life according to her standards and constantly dictate what she should do. |

P58

|  |  |
| --- | --- |
| So wird sie eifersüchtig auf die Tochter und kann es nicht ertragen, wenn diese sich frei und unabhängig fühlt. Ob sie will oder nicht, die alte Königin wird ihre Tochter um ihr Glück bringen müssen. Sie wird sich in die Rolle der Kammerzofe begeben und, bildlich gesprochen, der Tochter im Nacken sitzen und sie klein und abhängig halten. Nur so lässt sich verstehen, dass die Königstoch- ter sich die schönen Kleider ausziehen muss, die Kammerzofe (die Mutter) diese Kleider anlegt und selbst auf das edle Ross Falada steigt. Sie wird auf Kosten ihrer Tochter leben.  Spätestens jetzt wird deutlich, wie es zu diesem merkwürdigen Schwur kommen konnte, in dem die Königstochter sich verpflichten musste, von alledem nichts zu sagen. Die Königstochter müsste ansonsten die eigene Mutter anklagen und dafür verantwortlich machen, dass sie um ihre wahre Identität und um ihr Glück gebracht wird. Dies er- scheint unmöglich.Viel wahrscheinlicher ist, dass sie sich opfert, »den unteren Weg geht«<, und sich mit der Rolle der Gänsemagd abfindet. Die Mutter raubt ihr die Energie zu Eigenständigkeit und selbstbestimmtem Leben. So ist es auch die Mutter, die in der Gestalt der Kammerzofe, Falada den Kopf abschlagen lässt.  Im Folgenden wird die Person der Kammerjungfer ausführlich untersucht. In ihr erkennen wir die Mutter und die Schattenpersönlichkeit der Gänse- magd. Jeder Mensch hat eine Schattenpersönlich- keit. Damit ist meist die dunkle Seite einer Person gemeint, die sie nicht sehen will oder kann, die sie aber begleitet, eben wie ein Schatten. Ob die Gänsemagd will oder nicht, sie wird auch in sich selbst Anteile ihrer Mutter finden, die sie vielleicht bei der Mutter ablehnt oder bekämpft. Sie ist und bleibt schließlich auch Tochter ihrer Mutter und wird viele Verhaltensweisen übernehmen. Diese zweifache Bedeutung ist keineswegs ein Wider- spruch. Vieles, was wir in der Person der Mutter finden, wird Bestandteil der Schattenpersönlich- keit der Gänsemagd sein. | She becomes jealous of her daughter and cannot bear it when she feels free and independent. Whether she wants to or not, the old queen will have to rob her daughter of her happiness. She will take on the role of the chambermaid and, figuratively speaking, breathe down her daughter's neck and keep her small and dependent. This is the only way to understand why the king's daughter has to take off her beautiful clothes, the chambermaid (the mother) puts on these clothes and climbs onto the noble horse Falada herself. She will live at her daughter's expense.  At this point it becomes clear how this strange oath came about, in which the princess had to promise not to say anything about all this. Otherwise the princess would have to accuse her own mother and make her responsible for depriving her of her true identity and her happiness. This seems impossible. It is much more likely that she sacrifices herself, "takes the lower path" and accepts the role of the goose girl. Her mother robs her of the energy for independence and self-determination. It is also the mother, in the guise of the chambermaid, who has Falada's head cut off.  In the following, the character of the chambermaid is examined in detail. In her we recognize the mother and the shadow personality of the goose girl. Everyone has a shadow personality. This usually refers to the dark side of a person that they do not want to or cannot see, but which accompanies them, just like a shadow. Whether the goose girl wants to or not, she will also find parts of her mother in herself, which she may reject or fight in her mother. After all, she is and will remain her mother's daughter and will adopt many behaviors. This dual meaning is by no means a contradiction. Vieles, was wir in der Person der Mutter finden, wird Bestandteil der Schattenpersönlich- keit der Gänsemagd sein. |

P59

|  |  |
| --- | --- |
| Die Untersuchung der Person der Kammerjungfer ist noch in einem weiteren Sinne von Bedeutung. Viele Menschen, die eine abhängige Persönlich- keitsstruktur aufweisen, suchen mit traum- wandlerischer Sicherheit einen Partner, der der Kammerzofe entspricht. Dies bedeutet, dass die abhängigen Muster, wie könnte es anders sein, auch Bestandteil der Partnerbeziehung werden.  **Narzissmus**  Die Kammerjungfer maßt sich etwas an, das sie in Wirklichkeit nicht ist - und dies ist ihr Dilemma. Hinter einer glänzenden Fassade bleibt sie immer Kammerjungfer. Sie gibt vor, Königstochter zu sein, weiß jedoch in ihrem Innern, dass sie diese Rolle nicht wirklich ausfüllen kann. Umgekehrt ergeht es der Königstochter. Sie weiß, dass sie von königlicher Abstammung ist, kann die Rolle aber dennoch nicht leben.  Beide sind von tiefen Minderwertigkeitsgefühlen dominiert, ohne zunächst eine wirkliche Lösung zu finden. Sie versuchen, in ihren Rollen zurecht- zukommen, und hoffen, dass sich die Dinge von selbst zum Besten wenden. Dies ist keine unge- wöhnliche Art, sondern uns allen bekannt. Erst wenn der Leidensdruck größer wird, suchen Men- schen nach anderen Lösungen.  Die Kammerjungfer steht für eine Störung, die in der Klinischen Psychologie unter der Bezeichnung Narzisstische Persönlichkeitsstörung zu finden ist. Wie Narziss, der in der griechischen Sage in das eigene Spiegelbild verliebt ist, leiden Betroffene an der Sucht nach Selbstdarstellung und Bewunde- rung. Ihr übersteigerter Drang, von anderen aner- kannt und geschätzt zu werden, soll ihren tiefen Selbsthass überdecken. Gerade sie, die nach außen so selbstsicher auftreten, sind in Wirklichkeit von ihrer Wertlosigkeit überzeugt. Hinter einer glän- zenden Fassade wirken sie merkwürdig brüchig. Ein zentrales Merkmal der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist das falsche Selbst. | The study of the chambermaid's personality is also important in a wider sense. Many people who have a dependent personality structure look for a partner who corresponds to the chambermaid with dreamlike certainty. This means that the dependent patterns, how could it be otherwise, also become part of the partner relationship.  **Narcissism**  The chambermaid assumes something that she is not in reality - and this is her dilemma. Behind a shiny facade, she always remains a chambermaid. She pretends to be the king's daughter, but knows deep down that she cannot really fulfill this role. The opposite is true for the king's daughter. She knows that she is of royal descent, but still cannot live the role.  Both are dominated by deep feelings of inferiority without initially finding a real solution. They try to cope with their roles and hope that things will turn out for the best on their own. This is not an unusual behavior, but one we all know. Only when the suffering becomes greater do people look for other solutions.  The chambermaid represents a disorder that is known in clinical psychology as narcissistic personality disorder. Like Narcissus, who in Greek mythology is in love with his own reflection, those affected suffer from an addiction to self-expression and admiration. Their exaggerated need to be recognized and appreciated by others is intended to cover up their deep self-hatred. They are the very ones who appear so self-confident on the outside, but are actually convinced of their worthlessness. Behind a shiny facade they appear strangely fragile. A central feature of narcissistic personality disorder is the false self. |

P61

|  |  |
| --- | --- |
| In der Person der Kammerjungfer ist dieses perfekt inszeniert: Mit List und Tücke bringt sie sich in eine Position, in der sie nach außen glänzen kann. Um ihre egoistischen Ziele zu verfolgen, setzt sie sich rücksichtslos und ohne Skrupel über die be- rechtigten Bedürfnisse der Königstochter hinweg. Zunächst scheint sie mit ihrer Strategie Erfolg zu haben. Fühlen wir uns jedoch in ihre Person hinein, erkennen wir, dass sie in der permanen- ten Angst leben muss, entdeckt zu werden: man könnte merken, dass sie die Falsche ist. Falada, das sprechende Pferd, das sie verraten könnte, will sie zum Schweigen bringen. Wir sehen, dass dies nicht gelingt. Obwohl der Pferdeschinder das Pferd tötet, kann es weiterhin reden. - Schließlich wird ihre wahre Identität entdeckt.  **Falada, die innere Stimme**  Falada ist im Märchen nicht nur für die Königs- tochter von großer Bedeutung, sondern auch für die Kammerjungfer. Das sprechende Pferd, das die Wahrheit kennt, ist an dieser Stelle als innere Stimme zu verstehen. In jedem ist eine solche innere Stimme vorhanden, die sich mehr oder weniger bemerkbar macht – das Gewissen. So sehr die Kammerjungfer diese innere Stimme auch zum Schweigen bringen will, letztlich kann dies nicht gelingen.  In der Psychologie entstand die Bezeichnung Alter Ego. Damit ist die innere Instanz gemeint, die aus der tiefen Weisheit des Unbewussten schöpft und die Wahrheit viel ehrlicher abbildet als man selbst wahrhaben mag. Jeder lebt mit mehr oder weniger starken Illusionen über sich selbst und die Welt. Man hat sich ein eigenes Bild von den Dingen ent- worfen und glaubt daran. Das Alter Ego weiß um die Illusionen, die mit diesem Bild verbunden sind. Jeder kennt diese Stimme, wenn er beispielsweise gerade im Begriff ist, eine Dummheit zu machen, und eine innere Warnung vernimmt.  Die Frage ist, ob auf diese innere Stimme gehört wird. Die Kammerjungfer will dies offensichtlich nicht, sondern ihr Alter Ego soll zum Schweigen gebracht werden. Zu kränkend und zu demütigend ist es, immer wieder mit der Wahrheit konfron- tiert zu werden. So sehr sie sich auch anstrengt, sie wird ihre wahre Identität nicht verändern können, sie bleibt die Falsche. Sie ist keine Königstochter, sondern eine Kammerjungfer. | This is perfectly staged in the person of the chambermaid: with cunning and trickery she puts herself in a position where she can shine on the outside. In order to pursue her selfish goals, she ruthlessly and without scruples ignores the legitimate needs of the king's daughter. At first her strategy seems to be successful. But if we put ourselves in her shoes, we see that she has to live in constant fear of being discovered: people might realize that she is the wrong one. Falada, the talking horse who could betray her, wants to silence her. We see that this does not work. Although the horse-flayer kills the horse, it can still talk. - Eventually her true identity is discovered.  **Falada, the inner voice**  In the fairy tale, Falada is of great importance not only to the king's daughter, but also to the chambermaid. The talking horse, which knows the truth, is to be understood here as an inner voice. Everyone has such an inner voice that makes itself more or less noticeable - the conscience. No matter how much the chambermaid wants to silence this inner voice, ultimately this cannot succeed.  The term alter ego was coined in psychology. It refers to the inner authority that draws on the deep wisdom of the unconscious and depicts the truth much more honestly than one might realize. Everyone lives with more or less strong illusions about themselves and the world. People have created their own image of things and believe in it. The alter ego knows about the illusions that are connected to this image. Everyone knows this voice, for example when they are about to do something stupid and hear an inner warning.  The question is whether this inner voice will be listened to. The chambermaid obviously does not want this; she wants her alter ego to be silenced. It is too hurtful and humiliating to be confronted with the truth again and again. No matter how hard she tries, she will not be able to change her true identity; she will remain the wrong one. She is not a king's daughter, but a chambermaid. |

P62

|  |  |
| --- | --- |
| **Das »falsche Selbst<<<**  Das >>falsche Selbst<«< ist das zentrale Merkmal der narzisstischen Persönlichkeit. An dieser Stelle ist es notwendig, mehr über diese Störung zu erfah- ren. Wie nichts im Märchen zufällig ist, so ist es auch keineswegs ein Zufall, dass ausgerechnet diese Kammerjungfer die Begleiterin der Königs- tochter wird. Wir werden erkennen, dass sie in einem Übermaß all die Dinge in sich trägt, die die Königstochter in sich selbst vermisst.  Etwas sehr Entscheidendes lässt sich an dieser Stelle erkennen: Menschen haben immer eine tiefe Sehnsucht nach Vollständigkeit, Ganzheit und Ein- heit. Wenn sie dies nicht in sich selbst finden, suchen sie mit traumwandlerischer Sicherheit einen Partner, der für Ausgleich sorgt. Menschen ziehen sich manchmal magisch an, weil sie sich gegen- seitig zu ergänzen scheinen.  Wie wir noch sehen werden, lassen sich die inneren Schwierigkeiten nicht durch eine Partnerschaft beheben. Tatsache ist jedoch hingegen, dass diejenigen, die sich in der Gänsemagd wiederfinden, nicht selten einen Partner wählen, der sich in der Kammerjungfer spiegelt und sich mit den typischen Schwierigkei- ten präsentiert.  Die narzisstische Persönlichkeitsstörung bildet sich besonders gut in dem Grimm'schen Märchen Der Eisenofen ab. Es beginnt damit, dass ein Kö- nigssohn von einer alten Hexe in einen Eisenofen hinein verwünscht wird, der im Wald steht. In diesem muss er fortan sitzen. Um dieses schreckli- che Bild zu verstehen, ist es notwendig, sich diese Szene als frühes Beziehungsmuster zwischen Mutter und Kind vorzustellen. Nicht jede Mutter kann ihr Kind so annehmen, wie es ist. | **The »false self<<<**  The "false self" is the central characteristic of the narcissistic personality. At this point it is necessary to learn more about this disorder. Just as nothing in fairy tales is accidental, it is also by no means a coincidence that this particular chambermaid becomes the companion of the king's daughter. We will see that she carries within herself in excess all the things that the king's daughter lacks in herself.  Something very important can be seen here: people always have a deep longing for completeness, wholeness and unity. If they cannot find this within themselves, they look with dreamlike certainty for a partner who will provide balance. People are sometimes magically attracted to one another because they seem to complement one another.  As we will see, the inner difficulties cannot be solved by a partnership. However, the fact is that those who identify with the goose girl often choose a partner who is reflected in the chambermaid and presents himself with the typical difficulties.  The narcissistic personality disorder is particularly well represented in the Grimm fairy tale The Iron Stove. It begins with a prince being cursed by an old witch to be placed in an iron stove in the forest. From then on he has to sit in it. In order to understand this terrible image, it is necessary to imagine this scene as an early relationship pattern between mother and child. Not every mother can accept her child as it is. |

P63

|  |  |
| --- | --- |
| Die Hexe ist als die negative, die dunkle Seite zu verstehen, die es mehr oder weniger stark in der Persönlichkeit einer Mutter geben kann. Ein Kind wird einge- sperrt in ein inneres Gefängnis, weil die Mutter es nicht so sein lassen kann wie es ist. Dieses Drama spielt sich in einer Zeit ab, in der die Seele noch weit offen, plastisch und prägsam ist.  Jeder Mensch benötigt (gesunden) Narzissmus, also Selbstliebe. Bei der narzisstischen Persönlich- keitsstörung ist es so, dass sich die wahre Selbst- liebe in der entsprechenden frühkindlichen Phase (der narzisstischen) nicht entwickeln konnte. Wenn die Entwicklung eines Kindes gesund verläuft, wandert die Liebe der Eltern zu ihrem Kind förmlich in die Seele des Kindes, nimmt dort für immer Platz und wird fortan das Selbstgefühl maßgeblich bestimmen. Der Glanz in den Augen der Mutter, die ihr Kind anschaut, ist ein wunder- bares Bild für diesen Vorgang. Das unbedingte >>Ja<< zu diesem Kind, es zu erkennen und in seiner Indi- vidualität zu lieben, führt zu starkem Urvertrauen und zu gesunder Selbstliebe.  Während dieser frühen Zeit, die zwischen Ende des ersten und dem dritten Lebensjahr liegt, ist ein Kind äußerst anfällig für Verletzungen und Kränkungen. Oft, leider viel zu oft, fehlt der Glanz in den Augen der Mutter. Die Existenzberechti- gung eines Kindes ist an bestimmte Bedingungen geknüpft. Das Kind wird zur Marionette, zum verlängerten Selbst der Mutter, die es eventuell zur Schau stellt und aus ihm eine kleine Prinzes- sin oder einen Prinzen machen will.  Früh lernen diese Kinder, eine Rolle zu spielen, sich selbst zu verleugnen und den radikalen Forderungen der Mutter oder des Vaters nachzukommen. Sie wer- den gezwungen, ihre wahre Identität zu verraten und ihre Person zu verbiegen, um den Eltern zu gefallen. Häufig verfolgen Eltern egoistische Ziele mit ihrem Kind, und auch hier erkennen wir eine Form der emotionalen Ausbeutung und des emo- tionalen Missbrauchs. Das Kind ist immer wieder für die Bedürfnisse der Mutter oder des Vaters zuständig, die mehr oder weniger im Vordergrund stehen. Hier ist die Ursache für das »>falsche Selbst<< zu suchen. | The witch is to be understood as the negative, dark side that can be present in a mother's personality to a greater or lesser extent. A child is locked up in an inner prison because the mother cannot let it be as it is. This drama takes place at a time when the soul is still wide open, malleable and formative.  Every person needs (healthy) narcissism, i.e. self-love. In the case of narcissistic personality disorder, true self-love could not develop in the corresponding early childhood phase (the narcissistic phase). If a child develops healthily, the parents' love for their child literally migrates into the child's soul, takes up residence there forever and will from then on determine the child's self-esteem. The gleam in the eyes of the mother looking at her child is a wonderful image of this process. The unconditional "yes" to this child, recognizing it and loving it in its individuality, leads to strong basic trust and healthy self-love.  During this early period, which lies between the end of the first and third year of life, a child is extremely vulnerable to injury and insults. Often, unfortunately far too often, the sparkle in the mother's eyes is missing. A child's right to exist is tied to certain conditions. The child becomes a puppet, an extension of the mother, who may show it off and want to make it into a little princess or prince.  These children learn early on to play a role, to deny themselves and to comply with the radical demands of their mother or father. They are forced to betray their true identity and to distort their personality in order to please their parents. Parents often pursue selfish goals with their child, and here too we recognize a form of emotional exploitation and emotional abuse. The child is always responsible for the needs of the mother or father, which are more or less in the foreground. This is where the cause of the »false self« can be found. |

P64

|  |  |
| --- | --- |
| Das Kind muss fortan gegen die innere Verzweiflung kämpfen, nicht wirklich geliebt zu werden. Es verstellt sich, um dies zu erreichen, um zu gefallen, um bewundert und geliebt zu werden. Alle seine Anstrengungen werden jedoch erfolglos bleiben. Liebe ist immer ein Geschenk und kann nicht verdient oder erarbeitet werden.  Erwachsene, die an der narzisstischen Persön- lichkeitsstörung leiden, hungern nach Liebe und Anerkennung. Auf tragische Weise bringen sie andere jedoch immer wieder dazu, sie abzulehnen. Selbst wenn es ihnen gelingt, Ziele zu erreichen und anerkannt zu werden, können sie ihren Erfolg nicht genießen. Obwohl sie manchmal viel errei- chen und ihre innere Not sie zu großen Leistungen antreibt, können sie nicht zufrieden werden. Auf der exzessiven Jagd nach Anerkennung und Be- wunderung sind sie auch Abhängige, obwohl sie nach außen so unabhängig erscheinen.  Kleine Kinder erleben sich selbst während der narzisstischen Phase als grandios, allmächtig und allwissend. Sie fantasieren sich hinein in eine großartige Welt von Riesen und Zauberern. Dieser normale und für Eltern manchmal lustige Vorgang – die Einbildungskraft ihres Kindes schlägt Purzelbäume - hat auch eine Bedeutung für die Be- wältigung von ängstigenden und frustrierenden Lagen und Situationen. Die Kinderseele ist äußerst prägsam und verletzlich. Werden Grundbedürf- nisse nach Zuneigung, Liebe, Bestätigung und Aufmerksamkeit nicht genügend befriedigt, zieht sich das Kind immer mehr zurück in eine splendid isolation, in eine großartige, überlegene Isolation.  Nach dem Motto »Ich brauche dich nicht, ich bin viel besser als du, ich brauche keine Liebe und bin nicht bedürftig«< zieht es sich zurück und bringt den verletzlichen inneren Kern in Sicherheit. Es erzeugt einen Panzer gegen das Trauma, nicht oder nur ungenügend geliebt zu sein. Die übergroße Verletzlichkeit von Menschen mit einer narziss- tischen Persönlichkkeitsstörung geht auf diese Ereignisse in der frühen Kindheit zurück. Hinter dem harten Panzer hat sich das verletzte Kind in Sicherheit gebracht. Wir erkennen, dass dies ein Überlebensmechanismus ist. | From now on, the child must fight against the inner despair of not being truly loved. He pretends to be someone he is not, to please, to be admired and loved. However, all his efforts will be unsuccessful. Love is always a gift and cannot be earned or worked for.  Adults suffering from narcissistic personality disorder hunger for love and recognition. Tragically, however, **they continually cause others to reject them**. Even when they manage to achieve goals and be recognized, they cannot enjoy their success. Although they sometimes achieve a lot and their inner need drives them to great achievements, they cannot be satisfied. In their excessive pursuit of recognition and admiration, they are also dependent, although they appear so independent on the outside.  During the narcissistic phase, small children experience themselves as grandiose, all-powerful and all-knowing. They fantasize about a great world of giants and wizards. This normal and sometimes funny process for parents - their child's imagination doing somersaults - also has a meaning for dealing with frightening and frustrating situations. The child's soul is extremely formable and vulnerable. If basic needs for affection, love, confirmation and attention are not sufficiently satisfied, the child withdraws more and more into a splendid isolation, into a magnificent, superior isolation.  According to the motto "I don't need you, I'm much better than you, I don't need love and I'm not needy," it withdraws and brings the vulnerable inner core to safety. It creates an armor against the trauma of not being loved or not being loved enough. The extreme vulnerability of people with a narcissistic personality disorder goes back to these events in early childhood. The injured child has taken safety behind the hard armor. We recognize that this is a survival mechanism. |

P65

|  |  |
| --- | --- |
| Aber heilen kann die tiefe Wunde des Ungeliebtseins so nicht. Es bleibt die große Verletzlichkeit und es bleibt der Eisen- panzer, der das verletzte innere Kind schützen soll. Gesunde hingegen verfügen, bildhaft ausge- drückt, über ein »inneres Gefäß«<, in dem sie all die guten Dinge, die sie im zwischenmenschlichen und im beruflichen Bereich erworben haben, si- cher lagern. So können sie in Zeiten der Niederlage und der Frustration auf Erreichtes zurückgrei- fen und die innere Balance behalten. Anders bei Narzissten, denen dieses innere Gefäß zu fehlen scheint, oder es ist >>löchrig«<. Sie sind gezwungen, sich mit enormer Energie ständig neues Lob und Anerkennung zu erarbeiten.  Die Liebe der Mutter nicht empfangen zu haben führt zu einer tiefen inneren Wunde, die nicht heilen will. Das Kind versucht, mit diesem Drama zu überleben. Es macht sich hart, gefühllos, so als würde ihm dies alles nichts ausmachen. Es opfert seine Gefühle, weil es nur so überleben kann. >>Es wird in den Eisenofen gesperrt<«<, wie es im Märchen heißt. Dies bedeutet, dass sich das Kind zukünftig mit einem eisernen Panzer umgibt, um sein verletztes Innerstes zu schützen.  Alles, was lebendig, fröhlich und unbeschwert in ihm leben könnte, wird eingefroren. Es wurde seiner weichen Gefühle beraubt, die es für ein positives Selbstgefühl dringend benötigt hätte. Narzisstisch gestörte Menschen können sich selbst nicht lieben und sind auch nicht in der Lage, andere zu lieben. Sie befinden sich in einem inneren Gefängnis, aus dem sie sich selbst nicht befreien können, obwohl sie dies mit aller Macht versuchen. Sie leiden unter Leere und Langeweile als quälende Begleiter. Tiefe Wut und Verzweiflung dominieren die Stimmung, auch wenn nach außen ein anderes Bild vermittelt wird. Menschen, die nicht lieben können, können sich auch nicht richtig freuen. Sie leiden zutiefst an sich selbst, versuchen jedoch, nach außen das Gegenteil zu demonstrieren.  Menschen mit gesunder Selbstliebe, also gesun- dem Narzissmus, wissen, dass sie nicht perfekt sein müssen, dass sie anderen nicht überlegen sein oder sie dominieren müssen. Sie dürfen versagen, Fehler machen und haben trotzdem das sichere Gefühl, liebenswert und wertvoll zu sein. | But the deep wound of being unloved cannot heal in this way. The great vulnerability remains, and the iron armor that is supposed to protect the injured inner child remains**. Healthy people, on the other hand, have, figuratively speaking, an "inner vessel" in which they safely store all the good things they have acquired in interpersonal and professional relationships. In times of defeat and frustration, they can fall back on what they have achieved and maintain their inner balance. This is different for narcissists, who seem to lack this inner vessel, or it is "full of holes". They are forced to constantly work hard to gain new praise and recognition.**  Not having received the mother's love leads to a deep inner wound that refuses to heal. The child tries to survive with this drama. It makes itself hard, emotionless, as if none of this bothers it. It sacrifices its feelings because that is the only way it can survive. "It is locked in the iron oven," as the fairy tale says. This means that in future the child will surround itself with an iron shell to protect its wounded inner self.  Everything that could be alive, happy and carefree within them is frozen. They have been robbed of the tender feelings that they desperately need for a positive self-image. Narcissistically disturbed people cannot love themselves and are also unable to love others. They are in an inner prison from which they cannot free themselves, although they try with all their might. They suffer from emptiness and boredom as tormenting companions. Deep anger and despair dominate the mood, even if a different image is conveyed to the outside world. People who cannot love cannot be truly happy either. They suffer deeply from themselves, but try to demonstrate the opposite to the outside world.  People with healthy self-love, i.e. healthy narcissism, know that they do not have to be perfect, that they do not have to be superior to others or dominate them. They are allowed to fail, make mistakes and still have the secure feeling of being lovable and valuable. |

P66

|  |  |
| --- | --- |
| Anders bei denen, die eine narzisstische Persönlichkeits- störung in sich tragen. Sie blasen ihr Selbst zu einem grandiosen Idealbild auf, versuchen andere zu beeindrucken und Bewunderung zu erfahren, einzig zur Linderung ihres tiefen Schmerzes. Wie die Kammerjungfer, die sich anmaßt, was sie in Wirklichkeit nicht ist, wird die Idealisierung der eigenen Person hochgradig realitätsfern und führt dazu, dass sie nicht mehr erkennen können, wer sie wirklich sind.  Hinter dieser grandiosen Fassade ist ein extrem verletzlicher Mensch verborgen. Er ist anfällig für jede Form von Kränkung, auch wenn dies nicht ge- zeigt wird. Jede Kritik, jeder Vorwurf wird zu einer existenziellen Bedrohung. Ein Patient berichtet:  Wenn ich kritisiert werde, ist es, als würde mir ein Messer in den Bauch gesteckt, das zusätzlich gedreht wird.  Die Unfähigkeit, mit Kritik konstruktiv umzu- gehen, führt zu mannigfaltigen Problemen. Auch harmlose Angriffe führen zu Feindschaft und star- ken Rachegefühlen. Die Fassade, das falsche Selbst, wird eingesetzt, um andere zu täuschen, um nicht deutlich werden zu lassen, wie extrem die Kritik kränkt:  Wer mich beleidigt, wird seine Strafe früher oder später bekommen. Auch wenn ich zunächst lächle, weiß er nicht, was auf ihn zukommt. Ich bin wie eine Spinne, die auf ihre Beute lauert.  Wir erkennen, dass das Gewissen dieser Menschen mangelhaft ausgebildet ist. Die uner- bittliche Härte, mit der die Bedürfnisse anderer ignoriert werden, ist mitunter erschreckend. Damit sich das Gewissen in einen Menschen liebe- voll integriert, ist eine Erziehung zu Mitgefühl er- forderlich. Kinder halten sich an Regeln, auch und besonders, weil sie ihre Eltern lieben, nicht nur, weil es verboten ist, dagegen zu verstoßen. Das mangelnde Mitgefühl, die mangelnde Liebe in der frühen Lebensphase führt zu hartem und selbst bezogenem Verhalten. | It is different for those who have a narcissistic personality disorder. They inflate themselves into a grandiose ideal image, trying to impress others and gain admiration, only to ease their deep pain. Like the chambermaid who assumes what she is not in reality, the idealization of one's own person becomes highly unrealistic and leads to them no longer being able to recognize who they really are.  Behind this grandiose facade lies an extremely vulnerable person. He is susceptible to any form of insult, even if this is not shown. Every criticism, every accusation becomes an existential threat. One patient reports:  When I am criticized, it is as if a knife is being stuck in my stomach and then twisted.  The inability to deal with criticism constructively leads to a variety of problems. Even harmless attacks lead to hostility and strong feelings of revenge. The facade, the false self, is used to deceive others, to conceal how extremely the criticism hurts:  Anyone who insults me will receive his punishment sooner or later. Even if I smile at first, he doesn't know what to expect. I'm like a spider waiting for its prey.  We recognize that the conscience of these people is poorly developed. The relentless harshness with which the needs of others are ignored is sometimes frightening. In order for the conscience to be lovingly integrated into a person, an education in compassion is necessary. Children obey rules, also and especially because they love their parents, not just because it is forbidden to violate them. The lack of compassion, the lack of love in the early phase of life leads to harsh and self-centered behavior. |

P67

|  |  |
| --- | --- |
| Das, was diesen Menschen in den ersten Lebens- jahren zugefügt wurde, spiegelt sich in ihrem Verhalten als Erwachsene. Bedeutsam ist dies, wenn es im therapeutischen Prozess darum geht, Verständnis für das eigene Drama zu gewinnen. Therapeut und Patient erarbeiten gemeinsam ein Bild der frühen Beziehungsmuster. Diese werden sich bald auch in der Beziehung zwischen ihnen einstellen. [3]  Für andere sind Menschen mit einer nar- zisstischen Persönlichkeitsstörung eventuell gefährlich. Wie die Kammerjungfer verfolgen sie rücksichtslos ihre egoistischen Ziele. Die Fähigkeit zu echtem Mitgefühl und wirklicher Anteilnahme ist eingeschränkt, auch wenn dies nach außen demonstriert wird. Trotz aller Mühe wirken sie un- echt, wenn sie so etwas demonstrieren. Sie spalten die Welt in schwarz und weiß, etwa so: Bist du für mich oder gegen mich? Kann ich dich für meine egoistischen Ziele gebrauchen oder nicht? Alles, was bedrohlich erscheint, wird bekämpft, verdammt und abgewertet; alles, was dem schwachen Selbst Nahrung zu geben scheint, wird idealisiert und bewundert. Es fehlt damit die Mitte sowie die Fähigkeit, andere Personen in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen.  Hinter der harten Fassade der Kammerjungfer erkennen wir einen Menschen, der unter starken Minderwertigkeitsgefühlen leidet. Innerlich leiden Menschen mit einer narzisstischen Persönlich- keitsstörung unter starken Neidgefühlen. Sie sind neidisch auf jeden, dem es besser zu gehen scheint. Oft lassen sie ihren inneren Groll an anderen aus und sorgen für schlechte Stimmung: Wenn es mir schon schlecht geht, dann soll es anderen auch schlecht gehen.  Die Schwere der Störung kann sehr unterschied- lich sein. Wir kennen Formen extremer Charakter- störungen mit sozialer Rücksichtslosigkeit, emo- tionaler Kälte und krimineller Energie und andere leichte Formen, die im alltäglichen Umgang kaum oder weniger auffallen. | What was done to these people in the first years of life is reflected in their behavior as adults. This is important when the therapeutic process is about gaining an understanding of one's own drama. Therapist and patient work together to develop a picture of the early relationship patterns. These will soon also be reflected in the relationship between them. [3]  For others, people with a narcissistic personality disorder may be dangerous. Like the chambermaid, they pursue their egoistic goals ruthlessly. The ability to show genuine compassion and genuine empathy is limited, even if this is demonstrated outwardly. Despite all their efforts, they appear inauthentic when they demonstrate such things. They divide the world into black and white, like this: Are you for me or against me? Can I use you for my egoistic goals or not? Everything that appears threatening is fought, condemned and devalued; everything that appears to feed the weak self is idealized and admired. This means that they lack the middle ground and the ability to perceive other people as a whole.  Behind the chambermaid's tough facade, we see a person who suffers from strong feelings of inferiority. Internally, people with a narcissistic personality disorder suffer from strong feelings of envy. They are jealous of anyone who seems to be doing better. They often take out their inner resentment on others and create a bad mood: If I'm already feeling bad, then others should feel bad too.  The severity of the disorder can vary greatly. We know of forms of extreme character disorders with social recklessness, emotional coldness and criminal energy and other mild forms that are hardly or less noticeable in everyday life. |