



## Übung 4.3b – Meine Vergangenheit

### Die eigene Kindheit erforschen

Der Blick in die Vergangenheit kann uns helfen, unbewusst weiterzugeben, was wir eigentlich hinter uns lassen wollten. Die folgenden Reflexionsfragen stammen aus dem Buch «Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen» von Daniel J. Siegel und Mary Hartzell.<sup>1</sup>

1. «Wie sind Sie aufgewachsen? Wer gehörte zu Ihrer Familie?
2. Wie kamen Sie in Ihrer frühen Kindheit mit Ihren Eltern zurecht? Wie entwickelte sich dieses Verhältnis im Laufe Ihrer Jugend bis heute?
3. Inwiefern unterschied sich Ihr Verhältnis zu Ihrer Mutter von dem zu Ihrem Vater und inwiefern war es ähnlich? Versuchen Sie in bestimmter Hinsicht genau so zu sein oder gerade nicht so zu sein wie Ihre Mutter oder Ihr Vater?
4. Haben Sie sich jemals durch Ihre Eltern bedroht oder abgelehnt gefühlt? Gab es in Ihrem Leben, während Ihrer Kindheit oder später andere Erlebnisse, die Sie als überwältigend oder traumatisch empfanden? Fühlen sich einige dieser Erlebnisse immer noch sehr lebendig an? Nehmen sie noch immer Einfluss auf Ihr Leben?
5. Wie bestraften Ihre Eltern Sie als Kind? Welche Auswirkungen hatte dies auf Ihre Kindheit, und inwiefern haben Sie das Gefühl, dass es sich heute auf Ihre elterliche Rolle auswirkt?
6. Erinnern Sie sich an Ihre früheste Trennung von Ihren Eltern? Wie war das? Waren Sie jemals für eine längere Zeit von Ihren Eltern getrennt?
7. Ist in Ihrer Kindheit oder später jemand, der Ihnen viel bedeutete, gestorben? Wie war das damals für Sie, und wie empfinden Sie den Verlust heute?
8. Wie kommunizierten Ihre Eltern mit Ihnen, wenn Sie glücklich und aufgeregt waren? Nahmen sie Anteil an Ihrer Begeisterung? Was geschah, wenn Sie als Kind Kummer hatten oder unglücklich waren? Reagierten Ihr Vater und Ihre Mutter zu solchen emotionalen Gelegenheiten unterschiedlich auf Sie? In welcher Weise?
9. Gab es abgesehen von Ihren Eltern noch jemanden, der sich in Ihrer Kindheit um Sie gekümmert hat? Wie war diese Beziehung für Sie? Was geschah mit diesen Leuten? Wie ist es für Sie, wenn Sie heute Ihre Kinder jemand anderem anvertrauen?
10. Wenn Sie in Ihrer Kindheit Schwierigkeiten hatten, gab es dann positive Beziehungen innerhalb oder ausserhalb von zu Hause, auf die Sie sich verlassen konnten? Inwiefern haben Sie das Gefühl, dass Ihnen diese Verbindungen damals nutzten und wie könnten sie Ihnen heute helfen?
11. Wie wirken sich Ihre Kindheitserlebnisse auf Ihre Beziehungen zu anderen als erwachsener Mensch aus? Ertappen Sie sich dabei, wie Sie versuchen, sich aufgrund Ihrer Erfahrungen als Kind *nicht* auf eine bestimmte Weise zu verhalten? Zeigen Sie Verhaltensmuster, die Sie gern ändern würden, aber es bereitet Ihnen Schwierigkeiten?
12. Wie schätzen Sie die Auswirkungen Ihrer Kindheit auf Ihr Leben als erwachsener Mensch allgemein ein, einschliesslich der Art, wie Sie über sich denken und wie Sie sich Ihren Kindern gegenüber verhalten? Was würden Sie gern an Ihrem eigenen Bild von sich selbst und der Art, wie Sie sich anderen gegenüber verhalten, ändern?»

<sup>1</sup> Siegel, Daniel J. & Hartzell Mary (2003): *Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können*. Freiburg im Breisgau: Aarbor Verlag. S. 156-157.

