



## Übung 3.2b – Wie war es bei mir?

### Bindung und Autonomie in meiner Kindheit

In dieser Übung erforschst du, ob es in deiner Kindheit eine Balance zwischen Bindung und Autonomie gab oder ob die Balance zugunsten der Bindung oder zugunsten der Autonomie gestört war. Diese Übung stammt aus dem Buch «Nestwärme, die Flügel verleiht» von Stefanie Stahl und Julia Tomuschat (S. 44-45):

«Nimm dir für die Übung etwa 20 Minuten Zeit. Lies dir Frage für Frage durch. Lass jede einzeln auf dich wirken und die Antworten intuitiv entstehen. Es kann sein, dass vor deinem inneren Auge Bilder erscheinen oder vor deinem inneren Ohr Worte, Sätze und Geräusche auftauchen. Wenn du möchtest, kannst du deine Gedanken hierzu aufschreiben. Erst einmal ist es aber nur wichtig, dass du dich innerlich noch einmal in deine Kindheit begibst. Vielleicht machst du die Übung und nimmst dir dann noch etwas Zeit, um das Erlebte aufzuschreiben. Wichtig für dich zu wissen: Es kommt nicht darauf an, dass deine Erinnerungen 'richtig' sind, also objektiv überprüfbar. Es geht vielmehr darum zu erkunden, wie du deine Kindheit empfunden hast. Es geht um dich. Es geht um deine subjektive Realität.

#### Finde deine Erinnerungsspur

- Erwähne dich an dein Elternhaus und versuche, einen Zugang zur Atmosphäre von damals aufzubauen.
- Wo bist du aufgewachsen, als du klein (bis zum sechsten Lebensjahr) warst?
- Wie war eure Wohnung/euer Haus?
- Welche Zimmer gab es? Kannst du dich noch daran erinnern, welche Möbel ihr gehabt habt?
- Habt ihr immer an einem Ort gelebt? Oder seid ihr oft umgezogen?
- Weißt du noch, wie es gerochen hat, wenn du zur Tür reingekommen bist?
- Wer gehörte alles zu deiner Familie? Wer war oft da?

Wenn es dir angenehm ist, kannst du zur Beantwortung der Fragen die Augen schließen. Falls du die Augen nicht zumachen möchtest, versuche, entspannt vor dich hinzuschauen. So kannst du die Aufmerksamkeit nach innen richten.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Bindungswünsche erfüllt?**

- Nun spüre einmal in dich mit der Frage, wie gut du dich von deinen Eltern behütet, versorgt und geliebt gefühlt hast.
- Hast du dich sicher und aufgehoben gefühlt?
- War die Liebe deiner Eltern an Bedingungen geknüpft – oder wurdest du einfach für das geliebt, was du bist? Falls du hierzu nicht sofort ein Gefühl hast, kannst du dir einige typische Situationen mit deinen Eltern vorstellen – dann wirst du gut spüren können, wie sie mit dir umgegangen sind und wie sich das für dich angefühlt hat.
- Welche Gefühle tauchen in dir auf, wenn du darüber nachdenkst – eher warme oder eher schmerzliche?
- Gab es Unterschiede zwischen deinen Eltern – fühltest du dich von einem Elternteil mehr geliebt?

Vielleicht hast du, zumindest ungefähr, ein Gefühl dazu bekommen, wie deine Eltern dein Bindungsbedürfnis erfüllt haben. Bevor du dich dem nächsten Fragenblock zuwendest, atme einmal tief durch. Denn jetzt geht es um dein Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Selbstbestimmung.

---

---

---

---

---

---

---

### **Wie gut haben deine Mutter und dein Vater deine Selbstständigkeit gefördert?**

- Nun spüre einmal in dich hinein, wie deine Eltern deine autonome Entwicklung unterstützt haben.
- Haben deine Eltern dir etwas zugetraut? Haben sie dich zur Selbstständigkeit angeleitet (dir beispielsweise beigebracht, wie man sich die Schuhe zubindet oder Bratkartoffeln zubereitet ...)?
- Haben sie dir Mut gemacht, Dinge allein zu schaffen (zum Beispiel allein zur Schule zu gehen, einzukaufen, bei einer Freundin zu übernachten ...)?
- Oder wurdest du eher überbehütet und deine Eltern haben dir zu viel abgenommen?
- Durftest du dich ohne Schuldgefühle von deinen Eltern lösen (zum Beispiel eine andere Meinung haben oder dir eine eigene Wohnung suchen)?
- Welches Vorbild waren sie dir in Sachen Selbstständigkeit?

Wenn du magst, kannst du dir jetzt Notizen machen. Aber wirklich wichtig sind die Gefühle, die du beim Erinnern gespürt hast. Sie sagen dir, wie deine Bedürfnisse von Bindung und Autonomie von deinen Eltern beantwortet wurden.»

---

---

---

---

---

---

---