

ANNA MILLER

Daheim

ÜBER DIE SEHNSUCHT
ANZUKOMMEN
UND WIE DU EIN
ZUHAUSE
IN DIR SELBST UND
DER WELT
FINDEN KANNST

KNESEBECK

Daheim

ANNA MILLER

*Für euch alle, die ihr denkt,
ihr seid allein auf dieser Welt.
Ihr seid es nicht.*

Daheim

ÜBER DIE SEHNSUCHT
ANZUKOMMEN
UND WIE DU EIN
ZUHAUSE
IN DIR SELBST UND
DER WELT
FINDEN KANNST

KNESEBECK

*No need to hurry. No need to sparkle.
No need to be anybody but oneself. –
Virginia Woolf*

*Stop waiting for Friday, for summer,
for someone to fall in love with you, for life.
Happiness is achieved when you stop
waiting for it and make the most of the
moment you are in now. – unknown*

Inhalt

Prolog	8
22 Tage, 22 Kisten	8
Bevor wir beginnen	II

TEIL 1: Warum es nicht an dir liegt

I – Persönliche Wurzeln	20
Heilige Familie. Oder: Warum wir unser Elternhaus nicht verraten wollen	20
Falsche Freunde – was Ausgeschlossenheit mit uns macht.	26
Ich will, ich will doch nicht – Warum Nähe sich manchmal gefährlich anfühlt	34
II – Die kalte Gesellschaft	40
Alle wollen das Dorf, doch niemand will das Dorf sein	40
Das Geschäft mit der Einsamkeit	46
Ich therapie mich, also bin ich.	53
Der Test / Dein Daheim-Rad	56

TEIL 2: Dein Weg nach Hause

Kapitel 1 – Ankommen.	72
Dich selbst nicht verlassen.	74
Die eigenen Wahrheiten prüfen	80
Du bist genug	86
Nimm dir die Zeit	90
Fühlen statt Denken	96
Deine Übungen fürs Ankommen	102
 Kapitel 2 – Öffnen.	 110
Du bist nicht mehr, wer du warst	113
Dich berührbar machen	118
Den Schutzschild ablegen	122
Sicherheit in anderen Menschen finden	128
Die Welt ist gut genug	134
Deine Übungen fürs Öffnen	140
 Kapitel 3 – Aufbauen.	 148
Zuhause ist eben doch ein Ort	151
Liebe ist eine Entscheidung	156
Freundschaft als Wahl-Familie	164
Nachbarschaft und Gemeinschaft	174

Zuhause in den Dingen und dem Tun	182
Beziehung zur Natur und zum Göttlichen	188
Hab den Mut, überall dazuzugehören	194
Deine Übungen fürs Aufbauen	198
 Kapitel 4 – Bleiben	 206
Von der Freiheit, zu bleiben	208
Wir sind, was wir wiederholen	214
Rituale als Anker im Sturm	218
Zuhause siehst du manchmal nicht kommen	224
Wiederkommen	230
Deine Übungen fürs Bleiben	234
 Epilog.	 242
Dein Daheim weitergeben	242
Vom Baum und vom Dasein	244
Und jetzt?	249
 Dank	 250
 Literatur und Empfehlungen	 252

Prolog

22 Tage, 22 Kisten

Noch 22 Tage, dann ziehe ich in die Stadt.

In eine neue Stadt.

Mal wieder.

Ich kenne die Abläufe der nächsten Tage wie im Schlaf: rechtzeitig leere Umzugskartons kaufen. Genug Zeitungspapier, um die zerbrechlichen Dinge sicher einzupacken. Das Paket-Tape nicht vergessen, den wasserfesten Marker, um an die Kartons zu schreiben, was darin liegt – klar, ein Leben, aber das geht spezifischer. Winterkleidung. Bücher. Kaffeemaschine. Stereoanlage. Achtung, zerbrechlich! Das Formular für die Postweiterleitung ausfüllen. Parkkarte für die neue Wohnzone. Anmeldung beim Einwohnermeldeamt. Neuer Zahnarzt, neue Gynäkologin, neue Apotheke.

Wenn mich die Leute fragen, wie oft ich umgezogen bin, sage ich meist bloß: oft. Das Umziehen gehört zu mir, seit ich 14 Jahre alt bin. Seit meine Mutter starb, an diesem Montag vor bald 25 Jahren. Ich saß im Französischunterricht, als ich es erfuhr, es war alles so schnell gegangen, und nun: alle tot. Mein Vater war drei Jahre zuvor gestorben, da waren es nur noch Mama und ich, und nun: bloß ich. Ich allein, 14 Jahre alt, mit einem leeren Haus, das auf mich wartete, und der Frage: Was willst du behalten, Möbel, Tassen, Erinnerungen, für später? Für dein Leben danach, für dein neues Zuhause, irgendwann?

Also zeigte ich für die Möbelpacker auf die Kommoden und Teppiche und Spiegel und lagerte die Möbel danach 20 Jahre lang ein. Es war wohl der Versuch, das, was von meinem Zuhause übrig war, festzuhalten, auch wenn mir instinktiv klar war, dass nichts bleiben würde, wie es war, und dass Möbel keine Familie ersetzen, kein Leben und kein Glück. Ich bin danach nie wieder in dieses Haus zurückgekehrt. Es stand da noch ein

paar Jahre, vermietet, bis ich es verkaufte. Es steht immer noch da, als Erinnerung an einen Ort, der von einem Tag auf den anderen nie wieder in mein Leben zurückkehrte.

Als meine Mutter starb, habe ich einen Schnitt gemacht. Ich habe mein Leben in ein Davor und ein Danach geteilt. In eine Kindheit und in ein Leben nach dieser Kindheit. In ein Leben an diesem Ort und in ein Leben nach diesem Ort.

Als ich noch jünger war, liebte ich nichts mehr, als nach einem knappen Jahr wieder alle Zelte abzubauen. Meinen Keller auszuräumen und Dinge auf die Straße zu stellen. Mich in der neuen Wohnung in einer Ecke auf den Boden zu legen, noch bevor alle Umzugskisten da waren, die Augen zu schließen und die neue, unverbrauchte Luft dieser Räume einzuatmen. Nichts, nichts, was Erinnerungen weckte. Und noch nichts, das bereits entschieden vor mir lag. Stattdessen nur eine leere Fläche, ein Raum, der bereit war, mich zu empfangen, und der mich fragte: Wer willst du nun sein? Was willst du hinter dir lassen, was soll Neues in dein Leben kommen? Ich mochte die neuen Aussichten aus meinen immer wechselnden Fenstern. Doch war ich jemals irgendwo wirklich zu Hause? Irgendwo daheim? Die Ereignisse meiner Kindheit und Jugend haben mich früh gelehrt, dass sich alles von einem Moment auf den anderen verändern kann. Dass das Leben immer weitergeht und man auch selbst weitergehen muss. Gleichzeitig brannte sich mir der Glaubenssatz ein: Wenn du baust, dann sieh zu, dass du es rechtzeitig niederreißt, bevor es dir genommen wird, ohne dass du es hast kommen sehen.

Meine Geschichte ist nicht die gleiche wie deine. Jede Biografie ist individuell. Und doch sind die Gefühle, die mein Erleben seit Jahrzehnten prägen, universell. Weil wir alle Brüche erleben. Weil wir alle den Ort wechseln. Weil wir alle Hoffnung und Verlust kennen. Und auch, weil wir alle Kinder unserer Zeit sind. Denn: Unsere Heimatlosigkeit ist nicht bloß biografisch. Sie ist auch strukturell. Sie ist ein Grundgefühl der neuen Welt.

Nie war es leichter, den Wohnort zu wechseln, den Job zu kündigen, sich neu zu erfinden. Nie war es einfacher, sich zu binden und wieder zu lösen, aufzubrechen und weiterzugehen, anzufangen und aufzuhören.

Nach außen hin wird uns das als große, neue Freiheit verkauft. Überall leben können, von überall aus arbeiten, jeden daten, jeden verlassen können. Doch unter der Oberfläche, abends, allein im Dunkeln, fühlte ich mich trotzdem oft seltsam fremd im eigenen Leben. Entwurzelt, allein und unverbunden. Einsamkeit, Entfremdung und emotionale Orientierungslosigkeit gehören zu den größten Problemen der Gegenwart. Alte Bindungsmodelle und Zugehörigkeitsformen brechen weg, aber neue Modelle fehlen. Wir spüren, dass wir nicht länger nur »bei uns selbst ankommen« wollen – sondern uns ein wirkliches Zuhause aufbauen wollen, im Innen *und* im Außen. Wir alle spüren das tiefe, drängende Bedürfnis, irgendwohin zu gehören. In einer Welt, die ich persönlich als immer kälter und distanzierter erfahre, eingeschlossen in die eigenen vier Wände und versteckt hinter Bildschirmen und anonymen KI-Anfragen, sind wir mit unserer Sehnsucht nach Stabilität, Wärme, Gemeinschaft, Wurzeln und Sicherheit deshalb auf der richtigen Spur.

Vielleicht geht es dir ähnlich. Und du hältst jetzt dieses Buch in den Händen, weil du auch ein Zuhause finden willst. In dir und in der Welt. Jetzt sind wir, obwohl wir uns nicht kennen und vielleicht nie sehen werden, auf eine Art und Weise bereits verbunden, in unserer Sehnsucht nach einem Daheim. Du bist mit diesem Gefühl nicht alleine. Du bist nicht sonderbar, zu wenig liebenswert oder hast es schlicht verpasst, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein.

Du kannst dir dein Zuhause erschaffen und ein Gefühl von Geborgenheit finden. Der Wärme. Des Gemeinsamen. Was uns fehlt, können wir bauen, beleben, pflegen. Genau diese Sehnsucht, die du vielleicht gerade als verletzlich empfindest, als Loch in deinem Sein, ist die Kraft, die du brauchst, um dir das Leben aufzubauen, das du dir wünschst.

In 22 Tagen gehe ich durch eine neue Wohnungstür. Ich werde wieder auf dem Boden einer neuen Wohnung liegen, die Augen schließen und den Geruch des Neuanfangs einatmen. Doch diesmal spüre ich: Ich bin müde. Ich kann nicht wieder und wieder bei null anfangen. Diesmal will ich nicht nur einen neuen Ort suchen – sondern eine neue Art zu leben. Ich will herausfinden, was es braucht, um mich zugehörig zu fühlen. Ich möchte wissen, ob es für mich möglich ist, mir ein Zuhause zu erschaffen.

Und wenn ja, wie. Was mir Halt und Zuversicht gibt. Trost. Das Gefühl, nicht mehr allein durch diese Welt zu gehen. Ich möchte Verbundenheit finden, nicht bloß ab und zu, sondern als Basis meines Lebens. Und vielleicht sogar so etwas wie Freiheit im Bleiben finden.

Ich weiß, wie man aufbricht.

Jetzt will ich lernen, wie man bleibt.

Bevor wir beginnen

Ich weiß nicht, ob es überhaupt in Ordnung ist, dieses Buch zu schreiben. Ein »Wie du ...« in den Untertitel zu schreiben. Die Hoffnung zu wecken, dass ich weiß, wie's geht, dass ich das ersehnte Zuhause gefunden habe und dir strahlend, gelassen und weise einfach kurz sage, wie's geht.

Well, that's not exactly the case.

Ich habe mein Zuhause nicht für immer gefunden. Weil es ein Zuhause für immer nicht gibt. Das zu erkennen, war einer der schmerzhaftesten und gleichzeitig befreiendsten Momente meiner Suche. Ich kann nur immer wieder ein Zuhause finden, es ein paar Augenblicke halten und mich immer wieder darauf besinnen, was ein Zuhause zu einem Zuhause macht: das Gefühl, an einem Ort oder im Tun ich selbst sein zu dürfen, mich zu zeigen, mir Zeit und Raum zu lassen, mich von Menschen, Dingen und der Natur berühren zu lassen. Den Laptop zuzuklappen und mich dem Leben wirklich auszusetzen, statt es zu googeln. Mich darauf einzulassen, dazubleiben, den Ort und mich selbst zu bewohnen, am Ende aber auch: ehrlich zu mir selbst zu sein. Das alles verbunden mit der Erkenntnis: Ein Daheim ist nicht nur Disneyland. Es ist auch Alltag, Wiederholung, Langeweile.

Zuhause ist eine lebenslange Suche und ein lebenslanges *Leben*. Natürlich kann ich 250 Seiten zum Thema Zuhause schreiben – und du kannst sie lesen. Doch diese 250 Seiten werden das Zuhause nicht für dich bauen, werden nicht deine Traumata heilen, und sie werden dich nicht an den Ort binden, an dem du gerade wohnst. Wie könnten sie auch? Zuhause

ist das, was geschieht, wenn wir beginnen, die Stunden, die uns auf dieser Welt gegeben sind, zu *leben*.

Wie du dieses Buch liest

Wenn also diese 250 Seiten dein Zuhause nicht für dich bauen werden, was tun sie dann? Dieses Buch kann dein Leben nicht für dich leben, doch es kann dich begleiten und dich unterstützen. Dieses Buch soll nicht die Antwort auf deine Sehnsucht sein, sondern viel eher eine Freundin auf deinem Weg. Eine Begleitung durch deine Sehnsucht hindurch, die dir, mal hier und mal dort, einen Impuls gibt, eine Idee, eine Frage. Eine Richtung. Jedes Zuhause ist anders, doch ein paar Dinge sind universell. Weil wir nicht nur Individuen sind, sondern vor allem: Mensch.

Ich glaube, Daheim ist nichts anderes als der Ort, wo das Leben wirklich stattfindet. Wo ich nicht mehr unter einer Glaskuppel sitze und in die Welt blicke und mich frage: Warum spüre ich nichts, warum komme ich nicht an, warum lebe ich nicht? Sondern wo ich Schritt für Schritt, Tag für Tag, all die Schichten der Trennung ablegen und zu der Version meines Selbst zurückfinden kann, die es gab, bevor die Welt mich trennte. Und ich mich von der Welt.

Im ersten Teil bekommst du deshalb grundlegende Informationen zum Thema: Woher kommt das Gefühl der Entwurzelung? Was haben deine Kindheit und deine Bindung zu Erwachsenen und Schulkameradinnen mit Zugehörigkeit zu tun? Wie verändern Trauma und Bindungsverletzungen deine Fähigkeit, dich auf andere einzulassen und dir selbst zu vertrauen? Und wie prägen die zunehmende Digitalisierung und Vereinzelung der Gesellschaft die Wahrnehmung von Zuhause und Gemeinschaft? Zu verstehen, dass unser Gefühl von Heimatlosigkeit Gründe hat und ein Ergebnis von Einflüssen ist, ist der erste Schritt in Richtung Daheim. Daran schließen sich ein Fragebogen und ein Daheim-Rad an: Nachdem du beides ausgefüllt hast, siehst du auf einen Blick, welche Bereiche dich schon tragen und wo noch Luft nach oben ist. Den Test gibt es auch online: www.anna-miller.ch/daheim.

Von dort geht es in den zweiten Teil, der dich durch vier große Bewegungen führt: Ankommen, Öffnen, Aufbauen und Bleiben. Die Kapitel

**Daheim ist nichts
anderes als der Ort,
an dem das Leben
wirklich stattfindet.**

bauen aufeinander auf, du kannst aber jederzeit dort einsteigen, wo es dich gerade hinzieht. Am Ende jedes dieser Kapitel findest du konkrete Übungen zu dem, was du zuvor gelesen hast, Aufgaben und Impulse, die in einen normalen Alltag passen. Es ist ein Menü und kein Pflichtprogramm: Du musst nicht alle machen, es reichen ein paar. Gib ihnen und dir Zeit.

Dazwischen stehen immer wieder Reflexionsfragen. Für die meisten brauchst du keine fertige Antwort, sondern nur ein bisschen Ruhe, um sie sacken zu lassen, sodass sie in dir weiterarbeiten können. Lege dir für beides ein Notizbuch bereit – so fällt es dir auch leichter, nach ein paar Monaten zurückzuschauen und zu erkennen, wie weit du beim Lesen und Umsetzen schon gekommen bist.

Herkunft, Politik, Sprache

Daheim ist mein Beitrag zu den Themen Zugehörigkeit und Ankommen. Ich schreibe es aus einer bestimmten Position heraus: als Frau Ende 30, (noch) ohne eigene Kinder, als Waise, aus dem Mittelstand, gebildet, mit Bindungstrauma. Meine Fragen und Antworten speisen sich zu großen Teilen aus meinem eigenen Leben, aus dem, was ich erfahren und vermisst habe. Bitte fühle dich frei, ja sogar dazu aufgerufen, den Diskurs, der auch gesellschaftlich und politisch stattfinden muss, um deine eigene Perspektive und Erfahrung zu ergänzen. Dieses Buch kann unmöglich die Vielfalt abbilden, die du mitbringst.

Was dieses Buch im Zentrum behandelt, ist die innere und unmittelbar zwischenmenschliche Dimension von *Daheim*-Sein. Wie wir Trauma verarbeiten, wie wir unsere Bindungsmuster erkennen, wie wir uns selbst und anderen sicher werden, wie wir Beziehungen pflegen, wie wir Wurzeln schlagen. Ich verbinde mein eigenes Erleben mit aktuellen Erkenntnissen aus Bindungsforschung, Soziologie und Psychologie – weil ich all das brauchte, um zu verstehen, was mir fehlte.

Was dieses Buch nicht ins Zentrum stellt, sind die gesellschaftlichen Machtverhältnisse, die mitbestimmen, wer wo (vermeintlich) dazugehören darf: Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, Aufenthaltsstatus, Einkommen. Wer im deutschsprachigen Raum mit einem nicht europäischen Pass lebt, wer unter einer prekären Wohnsituation leidet, wer alleinerziehend

ist, zusätzlich womöglich noch mit mehreren Jobs jongliert, wer als Schwarze Person in einem mehrheitlich weißen Land lebt, wer in einem heterosexuellen Umfeld queer ist – für alle diese Menschen besitzt Nicht-Zugehörigkeit zusätzliche Schichten, die in diesem Buch keine eigene Behandlung finden. Nicht, weil sie unwichtig wären, sondern weil sie eine Tiefe und Erfahrung verlangen, die dieses Buch in seiner Form und ich als Autorin nicht leisten können.

Ein Wort noch zur Sprache: Ich schreibe in diesem Buch mehrheitlich in der weiblichen Form. Gemeint bist *du* – unabhängig davon, wie du lebst, welches Geschlecht du hast und wen du liebst. Auf Sternchen und Doppelpunkte verzichte ich zugunsten des Leseflusses. Zu den Begriffen *Daheim*, *Heimat*, *Zugehörigkeit* und *Geborgenheit* möchte ich vorausschicken, dass ich sie bewusst weder voneinander abgrenze noch klar definiere, weil sie alle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig bedingen. Einige dieser Begriffe sind positiv konnotiert, andere werden oder wurden politisch motiviert negativ besetzt.

Für mich repräsentieren die Begriffe *Zuhause*, *Heimat* und *Daheim* innere Zustände von Sicherheit, Geborgenheit, Authentizität und einer Lebendigkeit: dass wir so sein können, wie wir sind, mit allem, was uns mitgegeben wurde, und mit allem, was wir noch entdecken wollen, dass wir uns entfalten können und geliebt fühlen, uns in die Welt aufmachen und sie gestalten können. Es gibt für mich nicht *das eine* *Daheim*. *Daheim* als Wort ist für mich vielmehr eine Ansammlung vieler kleiner Heimaten, die zusammen ein Netz bilden. Deshalb verwende ich Worte wie *Zuhause*, *Heimat* und *Daheim* synonym. Herauszufinden, wie du selbst dein *Daheim* am Ende definierst, ist Teil der Reise dieses Buchs.

Habe ich persönlich denn nun mein Zuhause gefunden und gebaut? Ja und nein. Immer wieder und dann doch nicht ganz. Es ist eine Wellenbewegung, wie vieles im Leben. Wir drehen uns im Kreis und suchen und verlieren und finden und verlassen und kommen dann doch irgendwann, trotz und wegen allem: wieder und endlich an.

TEIL 1

Warum es nicht an dir liegt

Wir Menschen sind Verbindung. Wir entstehen aus Samen- und Eizelle und bleiben monatelang mit unserer Mutter verbunden, bevor wir das erste Mal, bei der Geburt, Trennung erfahren. Von da an pendeln wir zwischen Nähe und Distanz, zwischen Herkunft und Zukunft, zwischen nicht mehr und noch nicht.

Von Beginn des Lebens an Geborgenheit zu erfahren, ist nicht selbstverständlich. Es ist ein Luxus, wenn man sicher gebunden und geborgen in die Welt hinausgehen darf. Wenn man erfährt: Ich bin gewollt. Ich gehöre dazu. Ich bin in mir selbst und mit anderen zu Hause. Erfahren wir das nicht, bricht etwas in uns auseinander. Wir werden getrennt und trennen uns. Wir flüchten dann beispielsweise vor Orten und Menschen, die uns guttun würden. Und klammern uns stattdessen an Dinge, Orte und Gemeinschaften, die uns einengen oder fremdbestimmen, die unsere innere Zugehörigkeit zu unseren Werten und unserer Seele verschütten. Wir hängen unsere ganzen Hoffnungen an eine Beziehung, bis sie unter unserer Erwartungslast zusammenbricht oder schützen uns durch innere und äußere Distanz. Durch ein Nie-ganz-Einlassen, durch das ewige *maybe*.

Doch auch wenn die Bindungen in unserer Kindheit sicher waren, kann das Leben uns verletzen. Können Realitäten, die wir als sicher und unumstößlich empfanden, wegbrechen. Menschen entfernen sich von uns, Abläufe verändern sich, das Leben wandelt sich: Unsere Liebesbeziehung zerbricht. Die beste Freundin bekommt ein Kind, während wir kinderloser Single bleiben. Oder wir realisieren nach 35 Jahren gemeinsamem Singen vor dem Weihnachtsbaum: Meine Familie wird mich nie verstehen.

Es muss nicht mal um die Veränderung von Familie und Beziehungen im Kleinen gehen, auch die westliche Gesellschaft als Ganzes ist so modular und fragmentiert wie nie zuvor. Darauf gehen wir in Kapitel II dieses ersten Teils, »Die kalte Gesellschaft« (S. 40), näher ein.

Im ersten Kapitel, »Persönliche Wurzeln« (S. 20), schauen wir zunächst genauer auf das Elternhaus, die Schule, die ersten Erfahrungen mit Nähe und Ausschluss. Das heißt nicht, dass dort die Ursache für deine Sehnsucht nach einem Daheim liegen muss. Bei vielen Menschen liegt

die Ursache woanders, vielleicht in einem Umzug, in einer Trennung, in einem beruflichen Wechsel. Und manchmal wiederum ist im Außen gar nichts Großes passiert, und trotzdem hast du dieses diffuse Gefühl, nicht wirklich ankommen zu können.

Dass es in den folgenden Kapiteln vor allem um Dynamiken aus deiner Kindheit und Jugend geht, hat einen einfachen Grund: Frühe Bindungserfahrungen bilden die Grundlage dafür, wie du in die Welt gehst. Eine Trennung wirft den einen Menschen aus der Bahn und den anderen nicht. Ein Umzug fühlt sich für die eine wie ein Neuanfang an und für die andere wie eine Entwurzelung. Was uns in den ersten Jahren prägt, begleitet uns bis weit ins Erwachsenenalter hinein, oftmals bis ans Lebensende.

Zu verstehen, woher diese Sehnsucht nach Verbundenheit kommt und was sie mit früheren Verletzungen, falschem Heimatgefühl und einer immer kälteren Gesellschaft zu tun hat, ist ein wichtiger Grundstein dafür, dass du dir dein eigenes neues Zuhause erschaffen kannst.

Können wir die Schatten der Vergangenheit und die Ängste der Gegenwart hinter uns lassen und offen und hoffnungsvoll sein, wird genau das, was uns erschüttert hat, zum Nährboden für unser Glücklichein. Wenn wir sehen, dass wir nicht selbst schuld sind, sondern in einer Gesellschaft leben, die Zugehörigkeit, Gemeinschaft und echter Verbindung strukturell immer stärker entgegenwirkt, hilft uns das dabei, uns für einen Weg zu entscheiden, der mehr Nähe und Wärme zulässt, und wir können diese Wärme auch an andere weitergeben.

Auch wenn die Bindungen in unserer Kindheit sicher waren, kann das Leben uns verletzen.

I – Persönliche Wurzeln

Heilige Familie. Oder: Warum wir unser Elternhaus nicht verraten wollen

Ich erinnere mich noch genau daran, wie ich im Dunkeln in meinem Kinderzimmer lag, starr vor Angst, weil meine Eltern sich wieder stritten. Stundenlang. Wie meine Mutter Topfdeckel zu Boden fallen ließ, wie die Türen knallten, wie sie sich beschimpften und schworen, ohne einander besser dran zu sein. Ich hatte in vielen Belangen keine ideale Kindheit. Und ich hatte Eltern, die wie viele andere Eltern auch überfordert waren – damit, mich zu lieben, sich selbst zu lieben, einander zu lieben. Doch das hielt mich nicht davon ab, sie zu lieben.

Kein Kind auf der Welt würde jemals seine Eltern verraten. Das hat einen einfachen Grund: Wir lieben als Kinder nicht bloß, wir sind vor allem von unserem Umfeld abhängig. Für John Bowlby, den Begründer der Bindungstheorie, ist Bindung kein emotionales Wohlfühlgefühl, sondern ein angeborenes Überlebenssystem. Es hält das Kind in der Nähe der Menschen, die es beschützen. Aus vielen täglichen Erfahrungen entstehen die Bindungsmuster. Die Forschung unterscheidet heute vier dieser Muster: sicher, unsicher-vermeidend, unsicher-ambivalent und desorganisiert. Richtungsweisend dafür war ein Experiment der Forscherin Mary Ainsworth, die Ende der 1960er-Jahre einjährige Kinder mit ihren Müttern in ein Spielzimmer kommen ließ. Die Mutter verließ den Raum kurz, kam aber zurück. Entscheidend war nun nicht, wie stark ein Kind beim Verlassen weinte, sondern was geschah, als die Mutter zurückkam.

Sicher gebundene Kinder protestieren beim Weggehen und lassen sich bei der Rückkehr trösten. Sie suchen Körperkontakt, beruhigen sich – und widmen sich erneut dem Spielen. Die Bezugsperson ist die sichere Basis, von der aus sich die Welt erkunden lässt.

Vermeidend gebundene Kinder wirken unbeeindruckt. Sie zeigen kaum eine Reaktion, wenn die Mutter geht, und ignorieren sie bei der Rückkehr, drehen sich weg, spielen einfach weiter. Lange galt das als besonders selbstständig. Dann hat man ihre Stresswerte gemessen: Der Körper reagierte stark, auch wenn das Verhalten Ruhe signalisierte. Sie haben gelernt, dass sie bei dem Versuch, in Kontakt zu treten, zurückgewiesen werden, und unterdrücken ihr Annäherungsbedürfnis.

Ambivalent gebundene Kinder geraten in große Verzweiflung, wenn die Mutter geht, und lassen sich anschließend lange nicht beruhigen. Sie wollen in den Arm genommen werden, gleichzeitig strampeln sie, sie hören nicht auf zu weinen, obwohl der Trost da ist. Zum Spielen finden sie kaum zurück. Sie haben gelernt: Zuwendung ist unberechenbar.

Das vierte Muster fügten später Mary Main und Judith Solomon hinzu: Kinder mit desorganisiertem Bindungsmuster zeigen ein Verhalten, das sich nicht auflöst. Sie laufen auf die Mutter zu, bleiben aber auf halbem Weg stehen, nähern sich rückwärts, erstarren mitten in der Bewegung. Das Kind will zum Menschen, der zugleich die Quelle der Angst ist – die Nähe-Distanz-Impulse blockieren sich gegenseitig.

Aus dem Muster, das sich zwischen Kind und Bezugsperson entwickelt, entsteht ein inneres Arbeitsmodell, also eine Erwartung dessen, wer ich bin, wie andere sind und wie Nähe funktioniert und abläuft. Es prägt Selbstbild, Weltbild und Beziehungsmuster bis weit ins Erwachsenenleben hinein.

Kinder suchen die Schuld bei sich

Innerhalb unserer Bindungserfahrung internalisieren wir zusätzlich eine vermeintliche Wahrheit: dass unsere Eltern recht haben. Ein Kleinkind würde nicht auf die Idee kommen, dass die Eltern es sind, die sich falsch verhalten. Es sucht die Schuld bei sich, wenn es abgewertet, kritisiert oder emotional verlassen wird. Kinder reagieren sehr sensibel auf unsichere Bindungserfahrungen – und eignen sich Verhaltensantworten an, die ihnen in der Situation helfen, die Bindung trotzdem zu sichern. Die einen verhalten sich beispielsweise sehr autonom, weil der Vater sie dann für ihre Eigenständigkeit lobt, andere kümmern sich liebevoll um die Mutter, weil

diese sie dann öfter in den Arm nimmt. All das passiert natürlich unbewusst. Kinder steuern ihre Gefühlsreaktionen oft nicht aktiv.

Daraus folgt: Du musst gar nicht aus einem missbräuchlichen oder emotional kalten Umfeld kommen. Verletzungen und Anpassung entstehen immer dort, wo Bindung existiert. Du kannst gute Eltern haben und trotzdem verletzt sein. Du kannst liebevolle Bindung zu einem Elternteil erfahren haben und distanzierte oder klammernde vom anderen.

Es soll hier nicht darum gehen, deine Vergangenheit schlechtzureden oder deine Eltern dafür verantwortlich zu machen, dass du dich heute nach einem Daheim sehnst. Doch es ist wichtig, anzuerkennen, dass dein erstes Zuhause dich geprägt hat und dass dir dort Werte und Normen vermittelt wurden, die du heute vielleicht so nicht mehr leben willst.

Kinder passen sich an und kollaborieren, weil sie ihre Eltern brauchen. Deshalb ist auch ein schlechtes Zuhause ein Zuhause. Auch die schlimmsten Eltern bleiben Eltern. Vielleicht fällt es dir bis heute schwer, deine Eltern zu kritisieren oder dich von ihnen abzugrenzen. Das hat viel damit zu tun, wie du dein Elternhaus und die unausgesprochenen Regeln von Nähe und Distanz erlebt hast und ob es erlaubt war, die Werte und Normen des Hauses zu hinterfragen.

Viele Menschen, die eine schwierige Kindheit hatten, sagen rückblickend: Es war eigentlich gar nicht so schlimm. Meine Eltern haben ihr Bestes gegeben. Das war damals halt so. Der Familientherapeut Ivan Böszörményi-Nagy prägte in diesem Zusammenhang den Begriff der *unsichtbaren Loyalitäten*: Jede Familie baut ein unsichtbares Netz aus Verpflichtungen und Gegenverpflichtungen auf, das über Generationen weitergetragen wird und die Mitglieder daran bindet. Dazu gehört auch, dass Kinder ihre eigenen Entwicklungsziele für die Eltern opfern oder das Gefühl haben, ihren Eltern etwas schuldig zu sein oder sie durch das eigene Glück, den eigenen Erfolg zu verraten.

Sich vom Elternhaus zu lösen, ist aus verschiedenen Gründen eine Herausforderung. Dieser Ablöseprozess beinhaltet das kritische Hinterfragen dessen, was unsere Eltern für richtig befanden. Vielleicht wollen wir nach anderen Werten leben. Vielleicht wollen wir anders lieben, keine

Kinder kriegen, vielleicht wollen wir unsere Wohnung anders einrichten oder in einem anderen Land leben.

Das Gefüge, in dem du aufgewachsen bist, ist nicht längst Vergangenheit, sondern bleibt als dein inneres Koordinatensystem in dir lebendig. Du prüfst und bewertest damit täglich und meist unbewusst, was sich für dich natürlich anfühlt, was sich gefährlich anfühlt, was als Zugehörigkeit durchgeht, welche Rollen und Normen gelten, was als normal und was als unpassend angesehen wird, was gelobt und was kritisiert gehört, was erlaubt ist und was auf keinen Fall sein darf. So geprägt gehst du in die Bindung mit anderen und der Welt: Du vertraust mehr oder weniger, bist schüchtern oder schnell sehr nah, hast viele Bekannte oder wenige, enge Freunde.

Die Herkunft ist mit einer ganzen Welt an Regeln und Glaubenssätzen verbunden. Deshalb verlassen viele Menschen weder ihre Familie, Glaubenswelten oder Interessensgruppen, noch brechen sie aus Jobs oder Partnerschaften aus, obwohl sie darin nicht glücklich sind. Denn man verlässt nicht nur Menschen, sondern eine ganze innere und äußere Zugehörigkeits-Welt. Sich vom eigenen Elternhaus zu lösen, ist deshalb ein Prozess.

Egal, ob du in deinen Zwanzigern oder in deinen Sechzigern bist: Viele Menschen brauchen Jahrzehnte, um die Wertvorstellungen der Kindheit zu hinterfragen und neue zu definieren. Besonders, wenn die Ursprungsfamilie die Ablösung nicht positiv begleitet.

Deine Eltern stecken auch fest

Deine Eltern und Bezugspersonen sitzen selbst in intergenerationalen Mustern fest. Der amerikanische Autor und Experte für transgenerationalen Trauma Mark Wolynn beschreibt in seiner Arbeit, dass bestimmte Angstreaktionen, Bindungsstrategien und innere Überzeugungen nicht erst im eigenen Leben beginnen zu existieren, sondern epigenetisch weitergegeben werden. Eine These, die auf epigenetischer Ebene umstritten, auf der Ebene des Verhaltens jedoch gut belegt ist: Traumatisierte Eltern beispielsweise verhalten sich im Alltag oft unbewusst distanziert, überbehütend oder ängstlich.

Kinder spüren diese emotionale Last, übernehmen die Ängste der Eltern und können eigene Symptome entwickeln, ohne das ursprüngliche

Trauma selbst erlebt zu haben. Eine Mutter, die selbst nie Geborgenheit erfahren hat, kann nicht weitergeben, was sie nicht kennt. Ein Vater, dem beigebracht wurde, dass Schwäche Gefahr bedeutet, wird keine Sprache für Verletzlichkeit entwickeln können. Um anderes Verhalten als die Eltern oder Großeltern zu zeigen, muss man sich diese Dynamiken bewusst machen – und üben, was viel Arbeit, Zeit, Mut und Geduld erfordert. Das, was dich in deinem Elternhaus geprägt hat, ist oft die Geschichte ganzer Generationen.

Willst du dir dein eigenes Daheim erschaffen, darfst du Abstand zwischen das Leben und das Zuhause deiner Eltern und dich selbst bringen. Das hat nicht nur etwas mit Geografie zu tun. Ihr könnt nebeneinander wohnen und autonom sein oder Tausende Kilometer weit weg voneinander leben und trotzdem miteinander verstrickt sein. Es hat mit der Fähigkeit zur *Differenzierung* zu tun: der Fähigkeit, dich getrennt von anderen zu erfahren und dich trotzdem mit ihnen verbunden zu fühlen. Du kannst in Beziehung bleiben, ohne dich selbst zu verlieren, und dich abgrenzen, ohne die Bindung zu zerstören. Und du kannst dich zugehörig fühlen, ohne Angst vor dem Anderssein haben zu müssen. Du bist frei in deiner Bindung. Du fühlst dich weder ständig bedrängt und bedroht noch verlassen und allein.

Du kannst deine Herkunft nicht von heute auf morgen abstreifen. Das ist in den meisten Fällen auch nicht nötig. Doch du kannst dein Leben freier und selbstbestimmter leben. Genau darum wird es in diesem Buch gehen.

Für den Moment genügt es, mit dem, was du gerade gelesen hast, ein bisschen spazieren zu gehen und es wirken zu lassen.

Reflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und denke an dein erstes Zuhause als Kind. Was waren schöne Momente?

Wann hast du dich allein oder unverstanden gefühlt?

Welche unausgesprochenen Regeln und Codes galten bei euch Zuhause? Welche davon gefallen dir, sodass du sie mit in deine Zukunft nimmst, und welche möchtest du hinter dir lassen?

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Sie sind groß und grundsätzlich. Und sie werden dich auf deinem Weg, ein Zuhause zu erschaffen, noch eine Weile begleiten.

Impressum

Deutsche Originalausgabe

1. Auflage 2026

Copyright © 2026 von dem Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG, Holzstraße
26, 80469 München

sekretariat@knesebeck-verlag.de

Ein Unternehmen der Média-Participations

Alle Texte in diesem Buch © Anna Miller, 2026

Projektleitung: Anja Sommerfeld, Knesebeck Verlag

Lektorat: Susann Haring, München

Korrektorat: Ute König, Kitzingen

Umschlaggestaltung und Layout: Leonore Höfer, Knesebeck Verlag

Satz: Bernadett Limmer, (schere.style.papier), München

Herstellung: Arnold & Domnick, Leipzig

Druck: Graspö CZ, a.s.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-98962-138-1

Elektronisch ist folgende Ausgabe erhältlich:

eBook (epub): ISBN 978-3-98962-195-4

Vervielfältigungen eines Werkes, dessen Rechteinhaber der Verlag ist, für das Text- und Data-Mining und damit insbesondere für das Training einer Künstlichen Intelligenz bleiben ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG). Hinweis: Der Vorbehalt umfasst dabei auch Nutzungen außerhalb von Deutschland nach den im Ausland bestehenden Rechtsordnungen. Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise.

www.knesebeck-verlag.de