Alice Miller
Evas Erwachen

Über die Auflösung emotionaler Blindheit



Suhrkamp

suhrkamp taschenbuch 3561

In all ihren Büchern seit dem Welterfolg *Das Drama des begabten Kindes* hat Alice Miller zu zeigen versucht, daß die an Kindern ausgeübte Gewalt irgendwann auf die Gesellschaft zurückschlägt. Die neuesten Entdeckungen über die Entwicklung des menschlichen Gehirns haben ihre analytischen Arbeiten inzwischen nicht nur vollauf bestätigt, sondern sie auch zum Weiterdenken angeregt. Die Erkenntnis, daß unser Körper ein vollständiges Gedächtnis unserer sämtlichen Kindheitserfahrungen enthält, die unser Bewußtsein allerdings leugnet, half ihr, die Dynamik der emotionalen Blindheit zu verstehen und ihre heutigen Vorstellungen über Psychotherapie in *Evas Erwachen* in einfacher, zugänglicher Form zu erklären.

»*Evas Erwachen* ist ein Plädoyer, sich der eigenen, leidvollen Vergangenheit zu stellen. Alice Miller schreibt dieses Buch nicht in erster Linie für Therapeuten. Es geht ihr darum, möglichst vielen Menschen die Augen zu öffnen … Die Autorin bringt Fallbeispiele, will Hilfe leisten und sich für Aufklärung einsetzen, für die Wahrheit – um das ›innere Kind‹ zu befreien, das nie so sein durfte, wie es im Grunde ist.« *Neue Luzerner Zeitung*

Alice Miller studierte in Basel Philosophie, Psychologie und Soziologie. Nach der Promotion machte sie in Zürich ihre Ausbildung zur Psychoanalytikerin und übte 20 Jahre lang diesen Beruf aus. 1980 gab sie ihre Praxis und Lehrtätigkeit auf, um zu schreiben. Seitdem publizierte sie zwölf Bücher, in denen sie die breite Öffentlichkeit mit den Ergebnissen ihrer Kindheitsforschungen bekannt machte.

Im Suhrkamp Verlag sind u.a., zum Teil in veränderten Neuauflagen, folgende Bücher erschienen: *Bilder meines Lebens* (2006); *Die Revolte des Körpers* (2004); *Abbruch der Schweigemauer* (2003); *Wege des Lebens. Sechs Fallgeschichten* (1998); *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Eine Um- und Fortschreibung. Neufassung 1996* (1997); *Das verbannte Wissen* (1988); *Der gemiedene Schlüssel. Erweiterte und revidierte Auflage* (1988); *Du sollst nicht merken. Variationen über das Paradies-Thema* (1981); *Am Anfang war Erziehung* (1980).

Alice Miller
Evas Erwachen
Über die Auflösung emotionaler Blindheit

Revidierte Fassung 2009

Suhrkamp

10. Auflage 2026

Erste Auflage 2004
suhrkamp taschenbuch 3561
© 2001, Suhrkamp Verlag GmbH, Berlin
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch
eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG vor.
Umschlaggestaltung: Göllner, Michels, Zegarzewski
Umschlagabbildung: Aquarell von Alice Miller
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-518-45561-6

Suhrkamp Verlag GmbH
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@suhrkamp.de
www.suhrkamp.de

Inhalt

Vorwort 7
Prolog: Du sollst nicht wissen 14

I. Kindheit, die unbeachtete Fundgrube

Vorspann 25
1. Medikamente statt Wissen 30
2. Das Umgehen der Kindheitsrealität in der Psychotherapie 51
3. Körperliche Strafen und politische »Missionen« . . 62
4. Zeitbomben im Gehirn 71
5. Das Schweigen der Kirche 78
6. Die Anfänge des Lebens – das Stiefkind der Biographen 93

II. Wie entsteht emotionale Blindheit?

1. Weshalb plötzlich die Wut? 105
2. Denkblockaden 109

III. Durchbrüche zur eigenen Geschichte

Vorspann 133
1. Wachsen in Gesprächen 135
2. Ohne Wissende Zeugen (Der Leidensweg eines Analytikers) 145

Epilog 152
Literatur 158

Vorwort

Dieses Buch ist nicht in erster Linie für Fachleute geschrieben, sondern für Menschen, die sich Gedanken über ihr Leben machen und für Anregungen offen sind. Daher verzichte ich hier auf psychologische Fachausdrücke. Drei Begriffe, die ich in meinen früheren Büchern ausgearbeitet habe, werden jedoch wiederholt vorkommen: die »Schwarze Pädagogik«, der »Helfende Zeuge« und der »Wissende Zeuge«. Für jene, die meine Bücher nicht kennen, gebe ich hier eine Erklärung dieser Konzepte, um ihnen das Verständnis der nachfolgenden Texte zu erleichtern.

1. Unter der »Schwarzen Pädagogik« verstehe ich eine Erziehung, die darauf ausgerichtet ist, den Willen des Kindes zu brechen, es mit Hilfe der offenen oder verborgenen Machtausübung, Manipulation und Erpressung zum gehorsamen Untertan zu machen.

Ich habe dieses Konzept in meinen Büchern *Am Anfang war Erziehung* und *Du sollst nicht merken* an vielen Beispielen erläutert. In den anderen Publikationen habe ich immer wieder aufgezeigt, welche Spuren die verlogene Mentalität der Schwarzen Pädagogik, die wir als Kinder erfahren haben, in unserem Denken und unseren Beziehungen als Erwachsene hinterlassen.

2. Ein »Helfender Zeuge« ist für mich ein Mensch, der einem mißhandelten Kind beisteht (und sei es noch so selten), der ihm eine Stütze bietet, ein Gegengewicht zur Grausamkeit, die seinen Alltag bestimmt. Das kann jeder Mensch aus

seiner Umgebung sein: ein Lehrer, eine Nachbarin, die Hausangestellte oder die Großmutter. Sehr häufig sind es die eigenen Geschwister. Dieser Zeuge ist eine Person, die dem geschlagenen oder verwahrlosten Kind etwas Sympathie oder gar Liebe entgegenbringt, es nicht aus erzieherischen Gründen manipulieren will, ihm vertraut und ihm das Gefühl vermittelt, daß es nicht böse ist und daß es Freundlichkeit verdient. Dank dieses Zeugen, der sich seiner entscheidenden, rettenden Rolle nicht einmal bewußt sein muß, erfährt das Kind, daß es in dieser Welt so etwas wie Liebe gibt. Es entwickelt im besten Fall das Vertrauen zu den Mitmenschen und kann Liebe, Güte und andere Werte des Lebens bewahren.

Wo Helfende Zeugen vollkommen gefehlt haben, hat das Kind die Gewalt glorifiziert und wendet sie später oft selber mehr oder weniger brutal und unter dem gleichen heuchlerischen Vorwand an. Es ist bezeichnend, daß sich in der Kindheit von Massenmördern wie Hitler, Stalin oder Mao kein Helfender Zeuge finden läßt.

3. Eine ähnliche Rolle wie der Helfende Zeuge in der Kindheit kann im Leben eines Erwachsenen der »Wissende Zeuge« spielen. Darunter verstehe ich einen Menschen, der um die Folgen von Verwahrlosungen und Mißhandlungen von Kindern weiß. Er kann daher diesen geschädigten Menschen beistehen, ihnen Empathie bekunden und ihnen helfen, ihre ihnen selbst unverständlichen Gefühle von Angst und Ohnmacht aus ihrer Geschichte heraus besser zu verstehen, um die Optionen des heute Erwachsenen freier wahrnehmen zu können.

Beide Begriffe habe ich im Buch *Das verbannte Wissen* eingeführt und ihnen ein ganzes Kapitel gewidmet.

Zu den Wissenden Zeugen gehören manche Therapeuten, aber auch aufgeklärte Lehrer, Anwälte, Berater und Autoren von Büchern. Ich selber sehe mich als Autorin, die sich unter anderem zum Ziel setzt, ihren Lesern Informationen zu vermitteln, die noch häufig mit einem Tabu belegt sind. Ich möchte auch den Fachleuten verschiedener Gebiete ermöglichen, ihr eigenes Leben besser zu verstehen und dadurch zum Wissenden Zeugen für ihre Klienten, Patienten, ihre Kinder und, nicht zuletzt, für sich selbst zu werden. Daß dieses manchmal gelingt, zeigt der Brief eines Lyrikers, den ich hier auszugsweise zitieren möchte:

»Liebe Frau Miller,
ich schreibe diesen Brief und sende meine CD, um Ihnen zu danken für die Stütze und Hilfe, die Sie mir während vieler Jahre gegeben haben. Die Texte meiner Lieder habe ich ins Deutsche übersetzen lassen, damit Sie sie in Ihrer Sprache lesen können.
Ich erinnere mich noch daran, daß, wenn die Konsequenzen meiner Vergangenheit mich am meisten quälten, Ihre Bücher mein Band mit der Wirklichkeit waren. Was ich durch die Texte meiner Lieder über meine Kindheit herausgefunden habe, hat mich geschockt. Was diese mir enthüllten, war unerhört. Ich habe mich lange gegen den Inhalt gewehrt und gegen die Konsequenzen, die daraus folgen mußten, wenn ich ihn akzeptierte. Mein ganzer Körper schrie, aber ich verstand nicht warum. Aber durch meine eigenen Texte, die in einer intuitiven Weise, in den Armen der Musik, an der Zensur der Verteidigung vorbeigeschlüpft waren, kam ich dem nahe, was ich mir selbst sagen wollte. Die Erfahrungen, von denen ich nicht

wußte, daß ich sie hatte, entfalteten sich langsam vor mir. Wenn ich in dieser empfindlichen Lage nicht mit Ihren Büchern in Kontakt gekommen wäre, die auf eine so klare Weise zeigten, daß ich nicht einsam war, weiß ich nicht, wie lange ich noch all das, was mein Inneres mir sagen wollte, unterdrückt hätte.

Die Stütze, die ich in Ihren Büchern bekam, gab mir schließlich den Mut, bei einem Psychotherapeuten Hilfe zu suchen, und dort habe ich dann weitergearbeitet mit Hilfe des Gesprächs. Nun konnte ich endlich meine verdrängten Erlebnisse mit jemandem teilen und Stück für Stück das enthüllen, was ich notgedrungen vor mir selbst verborgen hatte. Durch die Konfrontation mit den Menschen, die mich Übergriffen ausgesetzt hatten, fand ich die Bestätigung, daß meine Gefühlserinnerungen mir die Wahrheit gesagt hatten, und es wurde dann leichter, zur echten Heilung zu finden. Ich hatte jedoch relatives Glück; mit einem schlechten Therapeuten hätte ich einen Umweg gehen müssen und hätte viel Zeit verloren; der Weg zurück ist ohnehin so lang, und Abkürzungen sind in diesem Zusammenhang oft trügerisch.

Ohne die Informationen, die Sie in Ihren Büchern vermitteln, hätte ich nicht ausreichend annehmen können, was ich von meinem eigenen Selbst in den Augen meiner Söhne erkannt habe. Ich hätte mich öfter ihrer Freiheit in den Weg gestellt, mit meiner Unfreiheit und der Inszenierung meiner früheren Isolierung. Ich bin froh, daß ich Hilfe und Unterstützung bekommen habe, um den Weg des Lebens wieder neu zu finden. Wenn die betäubende Schuld aus der Vergangenheit auftaucht und mir sagt, daß ich nicht leben darf, dann greife ich oft nach einem

Ihrer Bücher und lese etwas darin. Das hilft mir zurück zum Leben.«

Im Jahre 1979 beschrieb ich in *Das Drama des begabten Kindes* das Leiden des Kindes in einer Welt, die seine Gefühle ignoriert und leugnet. Viele Menschen entdeckten dank dieser Schilderung ihre eigene, bisher vor ihnen selbst verborgene Geschichte. In den folgenden Büchern versuchte ich nachzuweisen, daß meine Beschreibung der Mechanismen der Verleugnung und Verdrängung des kindlichen Leidens und der daraus resultierenden Desensibilisierung, die ich zuerst bei meinen Patienten entdeckte, allgemeine Geltung hat. In den Werken bedeutender Schriftsteller, Künstler und Philosophen wie Kafka, Flaubert, Beckett, Picasso, Soutine, van Gogh, Keaton und Nietzsche und vieler anderer konnte ich die Spuren ihrer Kindheit aufzeigen und war selber über diese Gesetzmäßigkeiten erstaunt. Auch in der Kindheit der destruktiven Tyrannen fand ich immer wieder das gleiche Schema: extreme Mißhandlungen, Idealisierung der Eltern, Glorifikation der Gewalt, Verneinung der Schmerzen und Rache an ganzen Nationen für die einst erfahrene, verleugnete bzw. abgespaltene Grausamkeit.

Inzwischen ist das Problem der Kindesmißhandlungen so sehr ins allgemeine Bewußtsein gerückt, daß ich darauf nicht mehr hinzuweisen brauche. Weniger geläufig ist allerdings die Tatsache, daß das, was wir gemeinhin Erziehung nennen und für gut und richtig erachten, mit folgenschweren Demütigungen einhergeht, die allerdings noch nicht in unser Bewußtsein gerückt sind, weil man uns am Anfang des Lebens diese Wahrnehmung unmöglich machte. Dadurch entsteht ein Teufelskreis der Gewalt und Ignoranz. Die neuen span-

nenden Entdeckungen der Neurobiologie halfen mir, noch genauer zu begreifen und zu beschreiben, wie der von mir zunächst intuitiv erkannte Teufelskreis funktioniert:

1. Der traditionelle Weg der Erziehung, der seit jeher körperliche Strafen einschließt, führt zur Verleugnung des Leidens und der Demütigung.
2. Diese zum Überleben des Kindes notwendige Verleugnung bewirkt später die emotionale Blindheit.
3. Die emotionale Blindheit produziert Barrieren im Gehirn (»Denkblockaden«) zum Schutz vor Gefahren (das heißt vor Traumatisierungen, die bereits stattgefunden haben und nicht mehr bestehen, aber, da verleugnet, als ständig lauernde Gefahr im Gehirn kodiert sind).
4. Die Denkblockaden hemmen die Fähigkeit des Jugendlichen und Erwachsenen, aus neuen Informationen zu lernen, sie zu verarbeiten und alte, überholte Programme zu löschen.
5. Der Körper hingegen besitzt das vollständige Gedächtnis von den erduldeten Demütigungen, das den Betreffenden dazu treibt, das einst Erfahrene unbewußt der nächsten Generation zuzufügen.
6. Die Denkblockaden erlauben den Menschen nicht, oder erschweren es zumindest, die Wiederholung aufzugeben, außer wenn diese sich entschließen, die Ursachen ihrer Zwänge in ihrer Kindheitsgeschichte zu erkennen. Da solche Entscheidungen eher selten sind, wiederholen die meisten Menschen, was ihre Ahnen bereits sagten, daß Kinder unbedingt Schläge brauchen.

Die Ergebnisse meiner Forschungen sind in diesem Buch so formuliert, daß jeder die Möglichkeit hat, sie zu überprüfen und, falls erforderlich, zu widerlegen. Doch das Buch soll

vor allem Anregungen zum Nachdenken geben, zum Nachdenken über das eigene Leben und über sonderbare Geschichten in unseren Familien. Es verschafft hoffentlich Informationen, die bislang noch unbeachtet geblieben sind und doch helfen können, uns und unsere Umgebung etwas besser zu verstehen.

Im *ersten* Teil des Buches (»Kindheit, die unbeachtete Fundgrube«) zeige ich an einigen Beispielen auf, wie sehr das Thema Kindheit gemieden wird, auch in Bereichen, in denen man das Gegenteil erwarten könnte.

Im *zweiten* Teil (»Wie entsteht emotionale Blindheit?«) versuche ich, gestützt auf die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung, die Frage zu beantworten, *weshalb* meines Erachtens dieses Umgehen der Kindheitsthematik so häufig anzutreffen ist.

Im *dritten* Teil (»Durchbrüche zur eigenen Geschichte«) schildere ich Schicksale von Menschen, denen es gelungen ist, zu ihren Ursprüngen durchzudringen und davon zu profitieren.

Es war nicht zu vermeiden, daß sich die Themen hier und da im Buch überschneiden, aber diese Hauptlinie versuchte ich einzuhalten.

Prolog: Du sollst nicht wissen

Schon in meiner Kindheit hat sich für mich die Schöpfungsgeschichte auf den verbotenen Apfel konzentriert. Ich konnte nicht begreifen, weshalb es Adam und Eva untersagt war, nach dem Wissen zu greifen. Für mich bedeuteten Wissen und Bewußtsein immer etwas Positives. Es schien mir daher nicht logisch, daß Gott Adam und Eva es verwehrt haben sollte, den essentiellen Unterschied zwischen Gut und Böse zu erkennen.

Meine kindliche Auflehnung hat sich die ganzen Jahre über gehalten, obwohl ich später unterschiedliche Auslegungen der Schöpfungsgeschichte kennenlernte. Gefühlsmäßig weigerte ich mich, Gehorsam als Tugend, Neugierde als Sünde und Unkenntnis von Gut und Böse als Idealzustand anzusehen, da für mich der Apfel der Erkenntnis das Böse zu erklären versprach und damit eigentlich die Erlösung, das heißt das Gute, repräsentierte.

Ich weiß, daß es unzählige theologische Rechtfertigungen für die Motivation der göttlichen Entschlüsse gibt, aber ich erkenne in ihnen allzuoft das terrorisierte Kind, das versucht, alle Maßnahmen der Eltern als gut und liebevoll zu deuten, auch wenn es sie nicht begreift und nicht begreifen kann, denn die Beweggründe für die Maßnahmen bleiben auch für die Eltern unverständlich, im Dunkel ihrer eigenen Kindheit verborgen. So kann ich es bis heute nicht verstehen, warum Gott Adam und Eva nur unwissend im Paradies behalten wollte und sie für ihren Ungehorsam mit schwerem Leid bestrafte.