

Alice Miller Wege des Lebens



Suhrkamp

suhrkamp taschenbuch 3935

»Wie wirken sich die ersten Erfahrungen von Leid und Liebe auf das spätere Leben des Menschen und auf sein Zusammenleben mit anderen aus?« Diese Frage zieht sich wie ein roter Faden durch die sechs Fallgeschichten dieses Buches. Sie handeln von Menschen, von denen viele in ihrer Kindheit unter ihrer Einsamkeit und inneren Isolierung gelitten haben und denen es später, als Erwachsene, gelingt, eine echte Kommunikation aufzubauen, sich zu artikulieren, sich von Ängsten und den schützenden Legenden zu befreien und Vertrauen zu gewinnen.

Alice Miller wurde 1923 im polnischen Lwów (bis 1918 Lemberg) geboren. Sie starb 2010 in Saint-Rémy-de-Provence. Sie studierte in Basel Philosophie, Psychologie und Soziologie. Nach der Promotion machte sie in Zürich ihre Ausbildung zur Psychoanalytikerin und übte zwanzig Jahre lang diesen Beruf aus. 1980 gab sie ihre Praxis und Lehrtätigkeit auf, um zu schreiben. Seitdem veröffentlichte sie dreizehn Bücher, in denen sie die breite Öffentlichkeit mit den Ergebnissen ihrer Kindheitsforschungen bekannt machte.

Zuletzt erschienen: *Dein gerettetes Leben. Wege zur Befreiung* (2007), *Bilder meines Lebens* (st 3772), *Die Revolte des Körpers* (st 3743), *Evas Erwachen. Über die Auflösung emotionaler Blindheit* (st 3561) und *Abbruch der Schweigemauer* (st 3497).

Weitere Informationen zu Autorin und Werk unter www.alicemiller.com.

Alice Miller
Wege des Lebens
Sechs Fallgeschichten

Suhrkamp

Bei dem vorliegenden Buch handelt es sich
um eine revidierte Neuausgabe des 1998 erschienenen Bandes
Wege des Lebens. Sieben Geschichten.

Umschlagabbildung:
Ölbild von Alice Miller

3. Auflage 2017

Erste Auflage 2007

suhrkamp taschenbuch 3935

© Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2007

Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das
des öffentlichen Vortrags sowie
der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen,
auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: Druckhaus Nomos, Sinzheim

Umschlag: Göllner, Michels, Zegarzewski

Printed in Germany

ISBN 978-3-518-45935-5

Inhalt

Vorwort 7

Geschichten

1. Claudia und Daniel – Dreißig Jahre später 15
2. Jolanta und Linda – Wirklich willkommen 40
3. Anika – Immerhin versucht 59
4. Helga – Das Geschäft mit den Tränen 77
5. Gloria – Die Klugheit des Herzens 113
6. Margot und Lilka – Zwischen Warschau
und Sydney 134

Reflexionen

1. Wie funktionieren Führer und Gurus? 179
2. Wie entsteht Haß? 186

Epilog: Generationen im Dialog 223

Nachwort 2007 229

Vorwort

Die meisten Menschen werden in eine Familie hineingeboren und bekommen von ihr die entscheidenden Prägungen. Auch wenn wir als Jugendliche unsere Eltern kritisieren mögen oder sogar ganz mit ihnen brechen, wir können nicht verhindern, daß wir inzwischen mehr oder weniger stark von diesen ersten Prägungen beeinflußt sind. Spätestens wenn wir selber Kinder haben, wird uns dies bewußt.

Viele Menschen machen sich keine Gedanken darüber. Sie wiederholen einfach mit ihren Kindern, was sie selber erfahren haben, und halten dies für durchaus angemessen. Manche aber leiden darunter, wenn sie eines Tages mit Erstaunen feststellen, daß ihnen gerade ihren Kindern oder ihren Partnern gegenüber am meisten die innere Freiheit fehlt, die sie sich seit ihrer Jugend so sehr gewünscht haben. Es mag sein, daß sie dann das Gefühl bekommen, sie würden sich in einer Sackgasse befinden. Als Kinder fanden sie nicht heraus. Sie hatten keine andere Wahl, als sich ihrer Umgebung und deren Beeinflussung zu fügen, und als Erwachsene wissen sie häufig nicht, daß sie Alternativen haben.

Denn so sehr wir auch von unserer Herkunft, unserer Vererbung und unserer Erziehung geprägt sein mögen, im Negativen wie auch im Positiven, als Erwachsene können wir diese Prägungen allmählich erkennen. Dann brauchen wir nicht wie Automaten zu handeln. Je deutlicher sie uns bewußt werden, desto

besser werden wir uns aus unseren Sackgassen befreien und neue Informationen aufnehmen können. Die Wege dieser Befreiungen sind sehr unterschiedlich, so zahlreich wie die einzelnen Schicksale. Einige dieser Schicksale erzählen die folgenden Geschichten.

Sie sollen unter anderem aufzeigen, wie die Spuren der Kindheit uns nicht nur in den Familien, die wir als Erwachsene gründen, begleiten, sondern auch wie sie sich im ganzen Gefüge des gesellschaftlichen Lebens manifestieren. In den abschließenden Reflexionen befasse ich mich mit der Frage, ob und wie wir lernen könnten, die Entstehung von Haß besser zu verstehen.

Wie der Erwachsene seine Kindheitsgeschichte in sein Leben integriert, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Doch was und wie auch immer der einzelne für sich entscheidet, die heute in vielen Kreisen einsetzende Sensibilisierung für in der Kindheit erlittene Schäden ist für die Gesellschaft ein Gewinn. Denn Kindesmißhandlungen wurden immer verübt und sind auch heute noch verbreitet. Aber erst jetzt beginnen die Opfer sich Rechenschaft darüber zu geben, was ihnen geschehen ist, und sie fangen an, mit anderen Menschen über die Folgen zu sprechen. Themen, die bisher kaum berührt wurden, rücken jetzt ins Zentrum der Gespräche, die vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen und Aussichten auf ein erfüllteres Leben erschließen.

Das ist mir kürzlich bei der Lektüre eines Buches aufgegangen.¹ Vierzehn Väter, die wegen sexuellen

1 David, Gilles (Hg.): *J'ai commis l'inceste*. Edition de l'Homme, 1995.

Mißbrauchs bestraft worden waren und im Gefängnis längere Zeit an einer gut strukturierten Gruppentherapie teilgenommen hatten, erzählen in diesem Buch ihre Geschichten. Es ist ermutigend, zu sehen, wie schnell sich die Denkweise dieser Menschen geändert hat, nachdem sie zum erstenmal über ihre Not sprechen konnten, sich verstanden und aufgenommen fühlten. Wie zu erwarten, tauchen in all diesen Geschichten schwere Entbehrungen in der Kindheit auf, die mit sexueller Ausbeutung als Ersatz für die fehlende Liebe getarnt wurden.

Was ich als ermutigend bezeichne, ist die Verwandlung dieser Männer allein schon durch die aufklärenden Gespräche. Sie haben dreißig, vierzig, fünfzig Jahre lang gelebt, ohne jemals die Möglichkeit gehabt zu haben, das, was sie in ihrer Kindheit erleiden mußten, in Frage zu stellen und es als ein schweres Unrecht zu erkennen. Ganz selbstverständlich haben sie ihren Kindern das gleiche Leid zugefügt, das ihnen angetan wurde. Von diesem Zwang konnten sie sich nicht befreien, solange ihnen nicht klar war, daß sie als Kinder betrogen wurden. Heute erst sind sie fähig und bereit, Verantwortung zu übernehmen, weil sie ihr Kindheitschicksal nicht länger als gegeben betrachten, sondern als Unrecht erkennen können und damit einhergehend lernten, darüber zu trauern.

Diese Entwicklung zur Kritikfähigkeit hat sie nicht ins Selbstmitleid getrieben, im Gegenteil, sie haben aufgrund ihres eigenen Leidens gelernt, Empathie für ihre Kinder zu entwickeln und zu erkennen, daß sie sie für ihr weiteres Leben geschädigt haben. Sie versu-

chen, die Schäden zu beheben, soweit es geht, wissen aber, daß viele irreversibel bleiben werden. Nur manchen freilich ist es bereits gelungen, aus dieser Sackgasse herauszukommen, anderen noch nicht.

Die Figuren dieses Buches habe ich erfunden, nicht aber deren Geschichten, die mich lange begleitet haben. Beim Schreiben erhielten die Geschichten eine eigene Dynamik, was mir erlaubte, das, was ich in den letzten Jahren gelernt und verstanden hatte, in einer anschaulichen Form weiterzuentwickeln. Die in diesem Buch beschriebenen Menschen sollen auf keinen Fall Vorbilder sein. Sie erzählen einfach, was ihnen widerfahren ist und wie sie damit fertig wurden oder eben nicht. In den Beschreibungen ihrer Schicksale und ihrer Umgebung entschied ich mich dafür, Äußerlichkeiten auf ein Minimum zu beschränken, um statt dessen die Beziehungen der Personen zueinander ausführlicher zu schildern.

Es gibt kein Rezept dafür, wie man sich von den Folgen früher Verletzungen befreien und sein Leben in Ordnung bringen kann. Welche Ziele wir haben und welche Möglichkeiten, sie zu verwirklichen, variiert von Mensch zu Mensch. Auch wenn es uns in der Kindheit nicht möglich war, unser Potential zu entwickeln, auch wenn die Spuren früherer Ängste, Unsicherheiten und Entbehrungen uns begleiten mögen, vieles läßt sich doch zum Besseren verändern, weil unser Bewußtsein sich erweitert hat. Und nicht zuletzt auch dank Begegnungen mit fühlenden Menschen, die bereits das Glück hatten, in Liebe und Respekt aufgewachsen zu sein, als Kinder unbeschwert Lust und

Freiheit zu erleben, und die daher später ein leichteres, glücklicheres Leben führen konnten.

Zu diesen Menschen gehören in meinen Geschichten vielleicht in erster Linie Daniel, Michelle, Margot, Luise, ja sogar Gloria. Sie können zuhören, am Schicksal des anderen teilnehmen, sind zugewandt, wollen verstehen und sind gewöhnlich weniger Täuschungen ausgesetzt als manche ihrer Gesprächspartner. Da sie selber als Kinder viel Liebe erfahren haben, kommen sie mit ihrem Leben besser zurecht als die, die mit Illusionen großgezogen wurden und später um ihre Wahrheit kämpfen mußten wie zum Beispiel Claudia, Anika, Helga oder Lilka.

Der erzählende und assoziative Stil dieses Buches sollte nicht darüber hinwegtäuschen, daß mein Anliegen über die Fragen der einzelnen Schicksale hinausgeht und zu allgemeinen Fragen führt, vor allem zu der Frage: *Wie wirken sich die ersten Erfahrungen von Leid und Liebe auf das spätere Leben des Menschen und auf sein Zusammenleben mit anderen aus?* Es gibt bereits Forschungen, die sich auf Teilgebiete beziehen, die die Beantwortung dieser Frage umfassen würde, wie zum Beispiel Beobachtungen vom Leben im Uterus, von Neugeborenen und Säuglingen; Biographien von Tyrannen, Statistiken der Genozide etc. Doch meines Wissens gibt es bis heute keine Forschungsrichtung, die die bereits vorliegenden Daten unter dem Gesichtspunkt der Kindheitserlebnisse der agierenden Menschen untersuchen würde. Zu solchen Forschungen wollte ich mit meinen Geschichten und meinen Reflexionen anregen.

Geschichten

1. Claudia und Daniel – Dreißig Jahre später

Claudia und Daniel haben in den sechziger Jahren gemeinsam in Berkeley studiert und sich dort ineinander verliebt. Unter den Studenten galt Claudia als einfühlsam, aber deutlich distanziert. Wenn Daniel sie umarmte, fühlte er bei ihr eine Warmherzigkeit und Bereitschaft zur Hingabe, aber auch Mißtrauen, eine Art ängstliche Zurückhaltung. Er meinte, eine Sehnsucht nach Nähe und Offenheit zu spüren, aber gleichzeitig eine ausgeprägte Angst davor, als ob sich Claudia vor etwas schützen müßte – wovor, wußte er nicht. Und eines Tages kündigte ihm Claudia an, sie würde Max heiraten. Max? Daniel konnte sich kaum zwei Menschen vorstellen, die seelisch weiter voneinander entfernt gewesen wären als Claudia und Max.

Auch Daniel heiratete später. Es war eine unglückliche Ehe. Aber nach der Scheidung hat er Monika kennengelernt, mit der er die Art Lebensgemeinschaft aufgebaut hat, die er sich schon immer gewünscht hatte.

Und kürzlich, auf einem Kongreß in San Diego (beide sind inzwischen Psychotherapeuten geworden), treffen sich Claudia und Daniel wieder. Seit dreißig Jahren hatten sie keinen Kontakt miteinander. Nun freuen sie sich, einander wiederzusehen. Daniel ist nicht sehr verändert, Claudia, die ängstliche Studentin aus Berkeley, hat sich zu einer reifen Frau entwickelt.

Die alte Sympathie ist für beide noch spürbar. Sie erzählen sich kurz von ihrem Leben.

Claudia ist ebenfalls geschieden, nach einer ziemlich langen Ehe, aus der drei Töchter hervorgegangen sind. Heute, nach mehreren Therapien, in denen sie allmählich gelernt hat, ihre Ängste zu verstehen, fühlt sie sich wohl in ihrer Haut und lebt in einer neuen Partnerschaft mit Mark.

»Weißt du«, sagt Daniel, »ich habe nie verstanden, warum du ausgerechnet Max geheiratet hast. Und wenn ich in diesen dreißig Jahren an dich gedacht habe, sagte ich mir, du wolltest vielleicht gerade mit einem Mann leben, den du nicht liebtest und der dir so fremd war, daß er dich nicht verletzen konnte. Die Erklärung liegt vermutlich in deiner Kindheit. Aber, erinnerst du dich, damals in Berkeley sprachen wir nie über diese Themen. Ich möchte heute mehr über dich erfahren, über deine Kindheit und deine Ehe mit Max, den ich ja kannte.«

»Ich bin froh, daß du mir diese Frage stellst«, antwortet Claudia spontan. »Damals liebte ich dich wirklich, und ich träumte schon lange davon, dir alles zu erzählen. Es ist aber eine lange Geschichte. Wenn du magst, werde ich dir schreiben.«

Zwei Wochen später erhält Daniel einen langen Brief.

Lieber Daniel,

durch Deine Frage angeregt, versuche ich jetzt – wieder einmal – die Bilanz aus meiner Ehezeit zu ziehen. Ich sitze in meinem Garten, den ich liebe, und

darum hoffe ich, daß ich diese Erinnerungen verkraften kann. Rückblickend sehe ich meine Ehe als eine unendlich lange, vergebliche Anstrengung, eigentlich eine Qual. Ich habe unentwegt versucht, mich einem Mann zu nähern, der mich zu lieben behauptete, der während unserer Ehe nie untreu war, mich nie schlug, auch finanziell für die Familie sorgte, der aber um alles in der Welt keine Nähe mit mir oder sonst irgendeiner Frau ertrug. Seine Vergangenheit und seine Gefühle hielt er auch vor sich selbst verschlossen – noch mehr als ich. Hinter seiner Fassade meinte ich aber eine Sehnsucht nach Wärme zu spüren und hoffte, diese eines Tages befriedigen zu können.

Deshalb sah ich meine Aufgabe – eine »Ganztagsbeschäftigung« beinahe – darin, die Mauern meines Mannes aufzubrechen, um zum Kern seiner Persönlichkeit vorzudringen und mit ihm zu kommunizieren. Das Ganze war jedoch ein hoffnungsloses Unterfangen: Max wollte sich gar nicht öffnen, er wollte nur »seinen Frieden haben«, wie er sich ausdrückte. Er war der typische »Kopfarbeiter«, und ihm genügte es, mit mir auf einer konventionellen Ebene zu kommunizieren. Sein Gefühlsleben zeigte sich nur im Sex und in Zornesausbrüchen, alles andere erschien ihm suspekt, fremd und gefährlich und wurde von ihm belächelt und verspottet. Ich nahm an, daß vermutlich eine tragische Kindheit für seine Verschlossenheit verantwortlich sei. Das folgerte ich aus den wenigen Bemerkungen. Einzelheiten kannte ich lange Zeit nicht.

In meiner Handtasche hatte ich ein Foto von ihm als Dreijährigen. Das schaute ich mir immer an, wenn

er mir weh getan hatte. Ich wollte ihm nichts nachtragen, ihn immer verstehen, weil ich mit diesem kleinen Jungen mit den fragenden Augen in einem liebenswerten Gesicht großes Mitleid hatte. Es genügte mir, dieses Foto anzuschauen, um meine Gefühle zu vergessen, nicht mehr traurig oder wütend zu sein und dem Erwachsenen alles zu vergeben. Dadurch schadete ich mir letztlich selbst. Je stärker ich mich dem Kind in ihm verbunden fühlte, desto mehr verlor ich mich und meine aktuelle Lage aus den Augen und desto ausgeprägter wurde seine Ablehnung. Er wollte diesem Kind kein Leben zugestehen, wollte es um nichts in der Welt spüren. Meine Annäherungsversuche erlebte er wahrscheinlich als bedrohlich, denn seine Mauer wurde zusehends höher.

Man sagt, Gegensätze ziehen sich an. Habe ich Max deswegen geheiratet? Ich glaube zwar, daß der Gegensatz weniger sichtbar war, als wir uns kennenlernten. Auch ich hatte damals Angst vor meinen Gefühlen und versteckte mich vor mir selbst. Doch sogar in intellektuellen Diskussionen redeten wir aneinander vorbei. Wir waren wie zwei verschiedene Planeten.

In einer Partnerbeziehung wird die Hoffnung auf Verbundenheit genährt durch eine Reihe von Intimitäten wie Sex, Kinder, ein eigenes Haus oder gemeinsame Reisen. Aber wenn all das nur zum Zudecken des wahren Sachverhaltes dient, tut sich schließlich der Abgrund doch noch auf, unerbittlich: Erkrankungen, unnötige Operationen und ähnliches. So war das zumindest bei mir.

Ich mußte vieles durchmachen, bis ich mir eine

Scheidung endlich zugestand. Max sträubte sich dagegen, er behauptete, ohne mich nicht weiterleben zu können. Das brachte mich an den Rand eines Zusammenbruchs, weil ich das glaubte und mich für sein Leben verantwortlich fühlte. Andererseits wollte ich nicht mit meinem Leben dafür bezahlen. Doch kurz nach der Scheidung fand Max eine andere Frau, mit der er sich gut zu verstehen schien. Das hat mein Gewissen endlich beruhigt. Zum Glück gibt es Frauen mit ganz anderen Bedürfnissen als die meinen, bei denen Max vielleicht weniger abwehrend sein konnte. Vielleicht hat er dort seine positiven Seiten entwickeln und sein Ideal eines bürgerlichen Heims »ohne tief-schürfende Probleme« verwirklichen können.

Zuerst versuchte ich, ihm dieses Heim zu geben, und verleugnete immer mehr mein eigenes Wesen. Diese Art von seelischer Überforderung hatte ich ja schon früh erfahren und vermochte lange keinen Widerstand dagegen zu leisten. Für meine Eltern war ich immer verfügbar, immer einsetzbar für ihre eigenen Belange. Mein Vater war Alkoholiker, manchmal verführerisch und manchmal plötzlich jähzornig. Meine Mutter hatte Krebs und wurde wiederholt in die Klinik eingewiesen. Dort besuchte ich sie manchmal in Vaters Begleitung. Natürlich taten mir meine Eltern leid, unglücklich wie sie waren, ich wollte alles tun, um ihnen zu helfen. Doch als Kind war ich hilflos. Diese Kombination von extremer Hilflosigkeit und übermäßiger Verantwortung für andere charakterisierte später meinen Lebensstil. Es dauerte lange, bis ich ihn aufgeben konnte.