

Meine Eltern haben uns benutzt

Der Psychiater Hans-Otto Thomashoff wuchs in einer toxischen Familie auf. Ein Gespräch über seine düstere Kindheit und die Befreiung von der Vergangenheit



Glückliche Momente für die Kamera: Familienbilder zeigen oft nur einen Ausschnitt der Wirklichkeit

Der Vater trinkt, rastet aus Eifersucht aus und schlägt um sich. Die Mutter sucht Trost beim eigenen Kind. Hinter der Fassade eines wohlhabenden Düsseldorfer Bildungsbürgerhaushalts erlebt Hans-Otto Thomashoff eine Kindheit voller Angst, Scham und Lieblosigkeit. In seinem neuen Buch („Du bist nicht deine Eltern. Wie wir toxische Familien überwinden und in Freiheit leben lernen“, Ariston) erzählt der renommierte Psychiater und Psychotherapeut erstmals die Geschichte seiner eigenen Familie. Im Interview spricht der 62-Jährige darüber, woran man toxische Eltern erkennt, warum Vergebung keine Pflicht ist und weshalb frühe Verletzungen nicht das ganze Leben bestimmen müssen.

Claudia Becker

WELT AM SONNTAG: Warum haben Sie sich jetzt entschieden, Ihre eigene traumatische Geschichte aufzuschreiben?
HANS-OTTO THOMASHOFF: Im vergangenen Jahr starben innerhalb von sechs Tagen erst meine Mutter, dann mein Vater. Mein Gefühlschaos forderte mich heraus, die Emotionen zu sortieren und zu klären. Dabei wurde mir klar, dass vieles von dem, was ich erlebte, dem ähnelte, was Patienten zu mir bringen. Ich wollte meine Erlebnisse sammeln und systematisieren, weil ich da-

von ausging, anderen Betroffenen damit helfen zu können.

WAMS: Wo verläuft die Grenze zwischen Fehlern, die alle Eltern machen, und toxischem Verhalten?

THOMASHOFF: Wir sind Menschen mit Hochem und Tiefen, auch als Eltern. Toxisch beschreibt einen qualitativen Unterschied, eine grundsätzliche Atmosphäre. Narzisstische Manipulation gehört ebenso dazu wie Gewalt und Missbrauch, Kontrollverlust aufgrund von Alkohol und Drogen sowie Rollenumkehr, bei der das Kind sich emotional um seine Eltern kümmern muss und damit eine Verantwortung übernimmt, die nicht seiner Rolle entspricht. Das entscheidende Kriterium aber ist die Gegenübertragung.

WAMS: Der Begriff aus der Psychoanalyse beschreibt die unbewussten Gefühle eines Therapeuten, die durch den Patienten ausgelöst werden.

THOMASHOFF: Gegenübertragung bezieht sich generell auf die Gefühle, die andere in mir triggern. In Bezug auf die eigenen Eltern stellt sich die Frage: Welches Grundgefühl habe ich, wenn ich bei ihnen bin, wenn ich an sie denke? Im Normalfall sollten das Gefühle sein wie Geborgenheit, sich verstanden fühlen, alles, was ein echtes Zuhause ausmacht. Bei einer toxischen Familie ist das Gegenübertragungsgefühl völlig anders. Da

geraten wir in Stress, sobald die Eltern in Erscheinung treten. Da gibt es den Kloß im Hals, geht der Puls hoch, ein Gefühl von Unfreiheit.

WAMS: Psychologen wie Robert Enright raten, seinen toxischen Eltern zu verzeihen, um der Vergangenheit die Macht zu nehmen. Ist für Sie Vergebung der Weg zur Freiheit?

THOMASHOFF: Ganz und gar nicht. Entscheidend ist die Ehrlichkeit gegenüber den eigenen Gefühlen. Ich kann den Eltern vergeben, wenn ich das möchte, etwa wenn ich erkenne, dass sie nicht anders handeln konnten, weil sie selbst traumatisiert waren. Wenn das Opfer aber in die Pflicht gesetzt wird, verzeihen zu müssen, bekommt es zusätzlich zu der erlebten schlechten Behandlung noch einen moralischen Druck. Seine eigenen Gefühle derart zu verleugnen, macht krank. Zumal Menschen, die sich narzisstisch verhalten, meist gar nicht einsehen, etwas falsch gemacht zu haben. Wenn ich mit meinen Eltern dann spreche, wünsche ich mir im Inneren sehnlichst, dass sie mich verstehen. Damit gebe ich ihnen ein Stück weit Macht über mich – Eltern, die bewiesen haben, wie stark sie zum Beispiel vom Neid geleitet werden. Von denen Verständnis zu verlangen, ist daher eine große Falle.

WAMS: Wie erklären Sie sich das Verhalten Ihrer Eltern?

THOMASHOFF: Beide wuchsen als verwöhnte Nesthäkchen auf. Sie waren Menschen, die in dem Aufbegehren gegen ihre Eltern stecken geblieben waren, die nicht richtig erwachsen geworden sind. Sie waren Menschen, die ihre Impulse nicht unter Kontrolle hatten, ihre Kinder benutzten, je nach Laune gegeneinander ausspielten, schlugen oder übergriffig wurden. Die Folge war ein ständiges Klima von latenter Angst und Scham.

WAMS: Inwieweit könnte dabei das Verhalten Ihrer Eltern auch deren speziellen Charaktereigenschaften geschuldet sein?

THOMASHOFF: Sie verfügten sicher über ein gewisses Temperament. Aber wie Menschen mit solchen Voraussetzungen umgehen, liegt in ihrer Verantwortung. Im Idealfall sollte man in der Lage sein, sich von außen zu betrachten und zu fragen: Wie will ich sein? Das kennzeichnet psychisches Erwachsensein. In der Erziehung geht es genau darum. Unser Gehirn besteht, vereinfacht gesagt, aus dem limbischen System, dem Gefühlszentrum, wo Impulse generiert werden – und dem Verstand in der Hirnrinde, der diese Impulse hemmen kann. Wenn man das in der Kindheit nicht gelernt hat, sollte man es später an sich selbst weiterentwickeln. Meine Eltern haben ihren Impulsen freien Lauf gelassen, sich in ihren Konflikten hochgeschaukelt. Als Kinder standen wir daneben, überflutet von ihrem Gefühlswirrwarr.

WAMS: Wie haben Sie sich aus dem Netz Ihrer Vergangenheit befreit?

THOMASHOFF: Mir hat es geholfen, analytisch vorzugehen, herauszufinden, warum die Eltern so geworden sind, und zugleich die Folgen ihres Verhaltens für uns Geschwister zu erkennen. Zudem habe ich gezielt daran gearbeitet, mir einen von den Eltern unabhängigen Lebensentwurf nach den Kriterien eines gelungenen Ichs aufzubauen. Dazu gehören neben einem gesunden Stresshaushalt gute Beziehungen, die Freiheit und Fähigkeit, selbst etwas zu bewirken, und ein Gefühl von Stimmigkeit. Diese Säulen sind der Weg, sich aus der düsteren Vergangenheit zu befreien. Wenn ich das allein nicht schaffe, ist eine Therapie hilfreich.

WAMS: Wann haben Sie gemerkt, dass Sie frei sind?

THOMASHOFF: Als meine Eltern mich nicht mehr ärgern konnten. Sie triggerten mich noch, aber ich war in der Lage, damit frei umzugehen.

WAMS: Sie hätten selbst lieblos und egoistisch werden können.

THOMASHOFF: Tatsächlich neigen wir unbewusst dazu, das Erlebte zu wiederholen. Es war und ist unsere Normalität. Von daher laufen wir auch tendenziell Gefahr, uns einen Partner zu suchen, der uns vertraut erscheint. Allerdings sind wir diesem Mechanismus nicht ausgeliefert. Ich wusste schon als Kind, dass ich nicht werden wollte wie mein Vater. Außerdem hatte ich in meinen Großeltern Vorbilder, die mir gezeigt haben, wie wichtig es ist, pflichtbewusst zu sein, im Miteinander Wohlwollen zu zeigen. Von ihnen habe ich auch die Liebe zur Natur und zur klassischen Musik übernommen. Das sind Prägungen, die zu einem gelingenden Leben beitragen.

WAMS: Dennoch ist es bemerkenswert, dass Sie nicht zerbrochen sind.

THOMASHOFF: Ich bin keine besondere Ausnahme. Untersuchungen wie die Kauai-Studie über die Langzeitfolgen ungünstiger Lebensumstände in der Kindheit belegen eindrucksvoll, wie entscheidend schon einzelne gute Vorbilder sind. Dabei wurden über 40 Jahre 698 Kinder auf der hawaiianischen Insel Kauai begleitet. Dass sich von den unter sehr schwierigen Verhältnissen aufgewachsenen Personen etwa 30 Prozent gut entwickelten, wird darauf zurückgeführt, dass sie zumindest eine verlässliche Bezugsperson außerhalb des elterlichen Hauses hatten.

WAMS: Wenn Sie sich einen Gedanken wünschen dürften, den die Leser nach der Lektüre Ihres Buches mitnehmen – was sollen sie über ihre Eltern verstehen und was über sich selbst?

THOMASHOFF: Beziehungen sollten einem guttun, die zu den Eltern wie in der Partnerschaft. Mit dem Leitsatz: „Ich will, dass es dir gut geht“ kann eine Basis entstehen, mit Verständnis füreinander, Akzeptanz, mit all dem, was man von einer erwachsenen Beziehung erwarten kann. Alles Vergangene ist dann irgendwann bedeutungslos.

Leute



450

Millionen Dollar und viel Zoff

Einen Monat nach dem Tod von Country-Legende **Dolly Parton**, 80, ist zwischen ihrem Manager **Danny Nozell** und ihrem Neffen **Bryan Seaver** ein Streit um das Erbe ausgebrochen. Nozell soll eine einstweilige Verfügung gegen Seaver erwirkt haben, dem er eine „eskalierende Drohkampagne“ vorwarf, um Geld aus dem Nachlass der Verstorbenen zu erpressen. Die „Queen of Country“ hinterlässt neben einem auf 450 Millionen Dollar geschätzten Vermögen den Vergnügungspark „Dollywood“. **SR**

Windbaron der Luftschlösser

Kaum ein deutscher Wirtschaftsbetrüger hat seine Opfer mit vergleichbarer Dreistigkeit hinters Licht geführt wie **Hendrik Holt**. Der heute 36-Jährige aus dem niedersächsischen Emsland verkaufte an internationale Energiekonzerne Windparks, die nur auf dem Papier existierten und nichts weiter als Luftschlösser waren. Um sich deutscher Strafverfolgung zu entziehen, soll er versucht haben, über Bestechung ausländischer Diplomaten an einen Diplomatentempel zu gelangen, der ihm Immunität verschaffen sollte. Rund zehn Millionen Euro hatten er, ein Mittäter und Familienangehörige mit der Firma Holt Holding ergaunert. 2022 wurde er wegen bandenmäßigen Betrugs, Bestechung und Urkundenfälschung zu neun Jahren Haft verurteilt. Zuletzt war er in Berlin im offenen Vollzug, aus dem er am 25. August nicht zurückkehrte. In dieser Woche ist er in Dubai festgenommen worden. Ob und wann er nach Deutschland ausgeliefert wird, ist offen. Unklar bleibt auch, warum er bei seiner Inhaftierung seinen Reisepass nicht abgeben musste, mit dem er nach Dubai fliehen konnte. **SR**



ICH MUSSTE ETWAS SINNVOLLES TUN

Mit der Band A-ha schrieb der Norweger **Morten Harket**, 67, in den 1980er-Jahren Popgeschichte. Vor einigen Jahren veränderte eine Parkinson-Diagnose sein Leben. Trotzdem bringt der Sänger („Take On Me“) im November ein neues Solo-Album heraus. Titel: „Human Grace“. Die Krankheit sei eine enorme Herausforderung, sagte er im Interview mit der Nachrichtenagentur dpa: „Von Dingen beraubt zu werden, die ich für selbstverständlich gehalten habe – bis sie irgendwann nicht mehr möglich waren.“ Die Arbeit an dem Album sei deshalb für seine psychische Gesundheit sehr wichtig gewesen. **SR**

Und noch eine Taylor

US-Schauspieler **Taylor Lautner**, 34, („Twilight“) und seine 29-jährige Frau, die ebenfalls den Vornamen Taylor hat und seit ihrer Hochzeit wie ihr Mann Taylor Lautner heißt, sind am 16. September zum ersten Mal Eltern geworden. Das verkündeten sie jetzt auf Instagram. „Eine Woche voller Liebe“, schrieben sie zu einem angeschnittenen Foto des Babys im rosafarbenen Strampelanzug. Die Kleine heißt – zumindest beinahe – wie ihre Eltern: Lennon Taylor Lautner. **SR**

