

Trotz allem MEIN WEG INS LEBEN

Eine Bilderbuchfamilie, wohlhabend und angesehen. Doch hinter der Fassade gibt es Gewalt und Verachtung. Die kleine Ann, sensibel und hochbegabt, wird von ihren Eltern geschlagen, gedemütigt und in ihrer Persönlichkeit zutiefst entwertet. Depressionen, Ängste und Todesfantasien begleiten sie bis in ihr Erwachsenenleben. In diesem sehr persönlichen und poetischen Buch taucht Ann Helena Neudek ein in die Schrecken ihrer Kindheit, die sie immer wieder einholen. Doch sie beginnt zu verstehen, warum ihre Eltern dem Kreislauf der Gewalt nicht entkommen sind. Eine Therapie, die Liebe zu ihrem Mann und die Kraft der Worte helfen ihr heute, das Vergangene zu verabschieden und sich mehr und mehr selbst zu vertrauen.

Ann Helena Neudek, 1976 in Niedersachsen geboren, studierte Produktdesign und Betriebswirtschaftslehre und ist als Marken- und Kommunikationsmanagerin tätig. Zudem ist sie Autorin und Kinderbuchillustratorin. Sie lebt in der Nähe von Frankfurt am Main.
Foto: © Philippe Ramakers



Lebe gut im Gespräch mit Ann Helena Neudek:

Liebe Frau Neudek, wie würden Sie Ihre Kindheit beschreiben?
Sie war extrem ambivalent. Einerseits gab es große geistige Offenheit und Neugier, viel Zeit für Spiele in der Natur und den Zugang zu Wissen und andererseits gab es in unserer Familie viel Aggression, Gewalt, Streit und Demütigung durch beide Elternteile.

Sie stammen aus einer Familie der gehobenen Bildungsschicht. Welche Rolle spielte das?

Bei einer Familie wie der unseren passt Gewalt nicht ins öffentliche Bild, anders als bei anderen sozialen Schichten. Wir trugen stets die unausgesprochene Verantwortung, uns davon abzugrenzen und den Status unserer Familie zu schützen. Neben den Ängsten waren daher Scham und Verstellung prägend.

Wie sind Sie als Kind mit den Erlebnissen umgegangen?

Ich habe versucht, so unsichtbar wie möglich zu sein, habe mich zurückgezogen und bin in Träumereien, Spiele und Geschichten geflüchtet.

Welche Auswirkungen hatten diese Erfahrungen auf Ihr Leben?

Die Gewalt ist sicherlich mit dafür verantwortlich, dass ich noch immer Phasen voller Ängste durchlebe. Die Entwertungen und Zuschreibungen aber wirken viel nachhaltiger. Ich habe Teile meines Wesens, die meine Eltern als böse bezeichneten, abgekapselt und damit lange viele Chancen vertan, im Einklang mit mir selbst zu leben.

Sie sind hochbegabt in allen 11 Bereichen, in denen Sie getestet wurden. Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen Ihrer Hochbegabung und Ihren Erfahrungen in der Kindheit?

Ja, eindeutig. Hochbegabung und Hochsensibilität gehen oft miteinander einher und sind vererbbar. Ich denke, meinen Eltern ging es ähnlich wie mir. Wer von seiner Außergewöhnlichkeit nichts weiß, sie verbergen muss, sie abspaltet oder verdammt, ist dauerhaft so angespannt, dass sich diese Spannung immer wieder in heftigen Aggressionen entlädt. Gegen andere oder gegen sich selbst. Was man bei sich selbst bekämpft, bekämpft man auch bei seinem Kind.

Was hat Ihnen geholfen, die traumatischen Erfahrungen ein Stück weit hinter sich zu lassen?

Ich habe von klein auf versucht, die Zusammenhänge zwischen eigenem Stress und der Aggression anderen gegenüber, zwischen eigenen Selbstzweifeln und der Demütigung durch andere zu verstehen. Verstehen hat es mir leichter gemacht. Dann half noch eine Therapie bei einem sehr guten Psychotherapeuten und -analytiker. Vor allem aber ist es mein Mann, der mir endlich Urvertrauen schenkt.

Wie ist es Ihnen gelungen, sich sogar mit Ihren Eltern zu versöhnen?

Mit einem „Nein“ habe ich mich vor einigen Jahren meiner Opferrolle entzogen und mich emanzipiert. Meine Eltern haben sich entschuldigt, sich selbst sehr verändert und mehr Ruhe und Einklang in ihr eigenes Leben gebracht. Für all das Gute zolle ich ihnen Respekt und Dank. Ich verstehe heute, wie vieles entstanden ist und trage es nicht nach, auch wenn es noch immer an einigen Stellen nachwirkt und wirken wird.

Was möchten Sie anderen Betroffenen weitergeben?

Ich möchte ihnen die Hoffnung geben, dass sich etwas ändern kann. Der einfachste, sicherste und entscheidende Weg dafür liegt in uns selbst. Diese Freiheit und Chance und irgend eine Quelle der Kraft hat oder findet jeder.



Kinderseelen allein

Die Narben meiner Kindheit und wie ich ins Leben fand
208 Seiten
Hardcover mit Schutzumschlag, 14 x 22 cm
€ 19,99 / ISBN 978-3-8436-0728-5

PATMOS