



Samstag, 27. Juni 2026, 12:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Die große Sehnsucht

Persönliches und gesellschaftliches Heilwerden ist nur durch eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Verletzungen möglich.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (LStockStudio)

Gerade in Zeiten des Chaos wünschen sich viele einen Ort, wo die Welt noch in Ordnung ist. Wir kennen ihn: Alle, die geboren worden sind, wurden einmal in einem Raum gehalten, in dem sie weich umhüllt waren und

ihre Bedürfnisse gestillt wurden. Dann kommen wir in eine andere Welt ... Viele Frauen und Männer haben sich nicht oder zu wenig mit ihren frühkindlichen Verletzungen auseinandergesetzt, um sie nicht wiederum an ihre Kinder weiterzugeben. Vielen fehlt die innere Reife, eine wirkliche Mütterlichkeit und Väterlichkeit zu entwickeln. Für manche Wunden braucht es professionelle Hilfe. Doch wir können uns auch gegenseitig helfen zu heilen.

Es gibt einen Ort, an dem Milch und Honig fließen, einen Ort, an dem wir geborgen sind, gehalten von Armen, die sich weich und schützend um uns legen. Einen Ort, an dem unsere Bedürfnisse erspürt werden, an dem man uns mit Zärtlichkeit begegnet und an dem uns nichts Schlimmes widerfahren kann. Hier sind wir vollkommen in Sicherheit. Ein Bauch, aus dem wir hervorgegangen sind, eine Brust, die uns nährt, ein Herz, das bedingungslos liebt. Wir müssen nichts dafür tun. Einfach da sein. Geboren sein. Willkommen.

Nicht alle Menschen erfahren diesen Urzustand so, die ungestörte Einheit zwischen Mutter und Kind. Nur noch 60 Prozent der Frauen entbinden in Deutschland auf natürliche Weise. Über ein Drittel der Geburten erfolgt per Kaiserschnitt, immer öfter auch ohne medizinische Notwendigkeit. Allein ein Prozent aller Kinder kommt in Deutschland zu Hause auf die Welt, in gewohnter Umgebung, etwa 7.000 Babys pro Jahr. Nur ein paar Dutzend bis wenige Hundert Mütter bringen ihre Kinder ganz ohne medizinische Hilfe auf die Welt, so, wie sie es Millionen Jahre lang getan haben.

Von den 680.000 in Deutschland pro Jahr geborenen

Kindern stammen 20.000 aus künstlicher Befruchtung. Ihr Leben entstand nicht aus einer liebevollen Begegnung zwischen Frau und Mann, sondern begann in einer Petrischale.

Bei einer künstlichen Befruchtung erhält die Frau Hormone, damit mehrere Eizellen gleichzeitig heranreifen, und wird per Ultraschall und Blutuntersuchungen klinisch überwacht. Die reifen Eizellen werden mit einer dünnen Nadel aus den Eierstöcken entnommen und entweder mit Spermien in einer Laborschale befruchtet, oder sie erhalten einzelne Spermien direkt injiziert.

In einigen Tagen im Labor entwickeln sich die befruchteten Eizellen zu Embryonen, die mit einem dünnen Katheter in die Gebärmutter injiziert werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Embryo sich in der Gebärmutterschleimhaut einnistet und eine Schwangerschaft entsteht, liegt bei jüngeren Frauen bei etwa 30 Prozent, bei älteren Frauen darunter.

Künstliche Befruchtung, künstliche Geburt, künstliche Nahrung – nur zwischen 12 und 22 Prozent der Kinder werden in Deutschland die empfohlenen ersten sechs Monate lang gestillt. Mütter tragen ihre Babys nicht wie viele traditionelle Gesellschaften am Körper, sondern legen sie in Kinderwagen und Kinderbettchen ab. Mehr als jedes dritte Kind kommt unter drei Jahren in eine Tageseinrichtung, in der es von der Mutter getrennt und von fremden Menschen betreut wird (1).

Paradise lost

So dauert der paradiesische Urzustand für die meisten Menschen nicht lange an oder entsteht erst gar nicht. Viele fühlen sich wie in die Welt geworfen, haltlos und unsicher. Aus einer sich von Generation zu Generation weitergereichten Bindungslosigkeit

gehen immer neue Mütter und Väter hervor, die nicht die emotionale Reife haben, ihren Kindern genug Geborgenheit und Orientierung zu geben. Die Störungen, die daraus entstehen, nehmen uns das Fundament, auf dem sich eigenverantwortliche, selbstbewusste und friedliebende Gesellschaften entwickeln können.

Der Psychoanalytiker Hans-Joachim Maaz unterscheidet bei den Störungen zwischen Müttern, die ihre Kinder nicht wollen, Müttern, die zu wenig für ihre Kinder da sind, und Müttern, deren Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Daneben stehen Väter, die ihre Kinder als Konkurrenz betrachten, Väter, die sich durch Pflicht oder Flucht entziehen, und Väter, die ihre Kinder missbrauchen (2).

Die frühe Ablehnung und Abwertung durch die Eltern können dazu führen, dass wir uns unsicher, gefährdet oder bedroht fühlen und keine eigene Orientierung und Identität entwickeln können. Wir werden ängstlich, gehemmt oder verhärtet, verleugnen die eigenen Schwächen und sind unfähig, Konflikte auszutragen und zu lösen.

Viele versuchen, sich die mangelnde Liebe etwa durch Anpassung, Gehorsam, Perfektionismus oder ständige Leistungsorientierung zu verdienen.

Wo wir nicht bereit sind, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen, wo wir alles tun, anderen die Schuld zu geben und die Verantwortung auf sie abzuwälzen, wo Meinungsverschiedenheiten zu Kontaktabbrüchen führen und wo wir erneut bereit sind, in einen Krieg zu ziehen, haben wir den Zugang zum ursprünglichen Paradies verloren.

Lebenswichtiger Kontakt

Es bleibt die Sehnsucht. Die Verbindungen sind gestört oder ganz unterbrochen, doch wir sehnen uns weiter danach, uns gehalten zu fühlen, akzeptiert, integriert. Beziehung ist Leben. Ohne Kontakt sind wir verloren. Ein aufmerksamer Blick, ein offenes Ohr, ein freundliches Wort, eine anerkennende Geste – sie sind die Essenz des Lebens, der Nektar, von dem wir uns nähren.

Kontakt macht glücklich, Kontakt zu Menschen, Tieren, Pflanzen, Kontakt zur Natur, zum Boden unter unseren Füßen und zum Himmel über unseren Köpfen. Wenn wir uns verbunden fühlen, fühlen wir uns sicher, gehalten wie in Mutters Schoß.

Hier habe ich meinen Platz. Hier kann ich leben. Von hier aus kann ich mich entfalten, kann ausprobieren und Erfahrungen machen.

Welcher Mensch, der das erfährt, hätte Lust, andere anzugreifen oder ihnen zu schaden? Jemand, der sich anerkannt fühlt, verwurzelt in seinem eigenen Leben, zieht in keinen Krieg. Er leistet keinen Gehorsam, nur weil man es ihm sagt. Er versucht nicht, andere zu übervorteilen, zu unterdrücken oder zu bekämpfen. Mit Staunen blickt er in die Welt, entdeckt und macht seine Erfahrungen. Ein Mensch, der sich gehalten fühlt, kämpft nicht. Er lebt.

Alles in Ordnung?

Wenn wir weitere Kriege wirklich vermeiden wollen, braucht es Frauen und Männer, Mütter und Väter, die sich mit ihren Kindheitsverletzungen auseinandersetzen. Wir müssen uns um unsere eigenen Probleme kümmern, anstatt sie auf andere zu projizieren. Es braucht Mütter und Väter, die sich an ihre Familiengeschichte heranwagen, die die eigenen Eltern weder idealisieren noch anklagen und die sich vielleicht letztlich

eingestehen müssen, nicht geliebt worden zu sein oder nicht so, wie sie sind.

Das tut weh. Denn wer sollte uns sonst lieben, wenn nicht die eigene Mutter, der eigene Vater, wenn uns also die, die uns doch eigentlich beschützen sollen, nicht unversehrt und heile halten, sondern tief verletzen? Nicht, weil sie schlecht sind, nicht, weil sie es wollen, sondern weil sie selbst verletzt worden sind.

Unsere Eltern können wir nicht dazu zwingen, sich mit Erinnerungen auseinanderzusetzen, die oft von Krieg geprägt sind. Wir müssen bei uns ansetzen und uns ehrlich mit den eigenen Erfahrungen beschäftigen.

Bei diesem Prozess geht es nicht darum, die Eltern zu beschuldigen. Wer anderen die Macht gibt, einem das Leben schwer zu machen, hält sich in der Ohnmacht gefangen und macht vor allem sich selbst unglücklich. Es geht darum, in sich hineinzuspüren und der eigenen Wahrnehmung Raum zu geben (3).

Unheilvolles Erbe

Bei Menschen, die Krieg direkt oder indirekt miterlebt haben, ist nicht alles in Ordnung. Der Horror hat sich nicht irgendwie aufgelöst. Die Entwurzelung, die Vertreibung und Enteignung, die Todesangst, der Schmerz, der Wahnsinn – das alles ist auch im Zellgedächtnis noch der folgenden Generationen gespeichert, wenn es nicht bereinigt wurde.

Meine Mutter hat die große Flucht aus dem Osten mitgemacht. Mein Vater war schon als Kleinkind der „Mann im Haus“. Über die Gefühle, die sie in ihrer Kindheit erfahren haben, wurde nicht oder kaum gesprochen. Schwamm drüber. Ihr sollt es besser haben. Ihr habt es besser. Also warum beklagt ihr euch?

Für Menschen, die es insgeheim den eigenen Kindern zum Vorwurf machen, es leichter zu haben, ist es schwer, intakte Familien zu gründen. Nichts kommt an das Leid heran, das sie erfahren haben. Wer sich damit nicht auseinandersetzt, der bleibt in der eigenen Bedürftigkeit stecken.

Er kann die Bedürfnisse der anderen nicht wirklich wahrnehmen, auch nicht die der eigenen Kinder. Ein Leben lang kann er sich benachteiligt fühlen, vertrieben, bedroht, und es auf die eigene Nachkommenschaft projizieren.

Ausgeschlossen

Für Kinder ist es unbegreiflich, dass die Mama oder der Papa nicht das Beste für sie wollen. Und das wollen sie auch. Doch sie können es nicht geben. Sie können es nicht, weil sie verletzte Kinder geblieben sind. Sie verhalten sich nicht wie Erwachsene, sondern reagieren wie zu der Zeit, als ihnen großer Schmerz zugefügt wurde: mit Verdrängung.

Es ist niemandem geholfen, das Thema ruhen zu lassen. Etwas wird nicht besser, nur weil Zeit vergeht. Die Wunde muss gesäubert werden, sonst eitert sie weiter. Von Generation zu Generation wird sie weitergeleitet, so lange, bis schließlich einer im Gefüge sich dazu entscheidet, den Dingen auf den Grund zu gehen.

Wer das versucht, dem wird nicht applaudiert. Er wird als Gefahr gesehen. Ihm widerfährt das, was jedem Überbringer unangenehmer Nachrichten passiert: Man nimmt ihn nicht ernst, erniedrigt und beschuldigt ihn, weist ihn zurück und grenzt ihn schließlich aus. Die Familie macht ohne ihn weiter.

Gesünder wird sie dabei nicht. Das Schlimmste, was wir uns und

unserer Umgebung antun können, ist, uns zu weigern, in die eigene Geschichte einzusteigen. Was unbewusst in uns gärt, wird sich immer wieder neue Ventile suchen und als Krankheit zum Vorschein kommen, als Unfall, als Verlust oder zu früher Tod.

Früher oder später

Doch letztlich kommt alles ans Licht. Es wird einen Moment geben, in dem wir zur Verantwortung gezogen werden. Die Schleier werden fallen. So wie auf die Nacht der Tag folgt, folgt auf das Dunkel die Klarheit. So ist das in einer Welt der Gegensätze. Eines zieht das andere nach sich.

Je länger wir die ehrliche Auseinandersetzung mit den Kindheitsverletzungen vor uns herschieben, desto schwerer machen wir es anderen und uns selbst. Wir können keine wirklichen Verbindungen eingehen, haben eine verzerrte Wahrnehmung, teilen die Welt in Gut und Böse ein, denken in Feindbildern, verfolgen Andersdenkende und neigen zu Rassenhass, Kriegslust und der Bewilligung von Völkermord.

Die schlimmsten Taten sind darauf zurückzuführen, dass wir wegschauen, wo wir hinsehen sollten. Wie dringend es ist, dass der Einzelne es wirklich tut, zeigt sich an den Ereignissen, die das Kollektiv betreffen. Das Chaos wird so groß, dass eine ganze Nation auf die Couch müsste. Doch es gibt nicht genug Therapeuten.

Eltern werden

In seinem griechischen Ursprung bedeutet *therapeuein* pflegen, behandeln. Therapeuten sind demnach die, die dabei helfen, Beschwerden zu lindern, Fähigkeiten wiederherzustellen oder mit

Problemen besser umzugehen. Therapeuten sind Begleiter. Das können wir füreinander sein. Und das sollten wir auch.

Wir können uns mit Menschen unseres Vertrauens austauschen. Wir können lernen, einander wieder zuzuhören und uns einander ehrlich mitzuteilen. Sprechen wir von dem, was in uns los ist. Bringen wir das, was sich unbewusst Ventil suchte, bewusst heraus. Sprechen wir von unserer Kindheit nicht nur in Anekdoten, sondern in Gefühlen.

Wir sind nicht schlecht, wenn wir uns eingestehen, dass uns etwas wehgetan hat. Eltern sind keine schlechten Eltern, weil sie Fehler gemacht haben. Sie werden zu schlechten Eltern, wenn sie unberührbar bleiben. Denn sie verstehen nicht, was Mütterlichkeit und Väterlichkeit eigentlich sein sollten.

Mütterlichkeit beschränkt sich nicht darauf, den Kindern zu essen und ein Dach über dem Kopf zu geben. Väterlichkeit ist nicht, die finanziellen Mittel dafür zu liefern. Mütterlichkeit, so Hans-Joachim Maatz, ist die Fähigkeit und Bereitschaft zuzuhören, sich in die Befindlichkeit und die Gedanken des Gegenübers einzufühlen, andere Meinungen gelten zu lassen und zu verstehen und den Gefühlen Raum zu geben. Mütterlichkeit ist die Voraussetzung dafür, was der erste Artikel des Grundgesetzes aussagt: Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Väterlichkeit steht für das Führen, Begleiten, Ermutigen und Bestärken beim Entdecken. Der Vater weist den Weg in die Autonomie. Die Mutter vermittelt Vertrauen und Sicherheit, der Vater ermöglicht vielseitige Erfahrung, gibt Orientierung und verhilft zu eigenständigem Leben. Hierfür reicht es nicht, die Ausbildung zu bezahlen. Es braucht ein wirkliches Interesse am Kind, um ein guter Vater zu sein. Gemeinsam werden Mutter und Vater zu Hafen und Schiff. Nur gemeinsam können sie, so Maatz, eine

gute Seefahrt ermöglichen.

Erste Schritte

Ob Frau oder Mann, ob mit Kindern oder ohne: Mütterlichkeit und Väterlichkeit gibt es als Potenzial in jedem von uns. Wir alle können als Erwachsene gute Eltern für uns selbst werden und anderen dabei helfen, es ebenfalls zu werden. Tauschen wir uns darüber aus. Signalisieren wir Gesprächsbereitschaft. Machen wir den ersten Schritt. Ermutigen wir uns gegenseitig, mitzuteilen, wie es uns wirklich geht. Verbinden wir uns wieder miteinander.

Das ist gar nicht so schwer. Denn es geht in erster Linie darum, einander zuzuhören. Der erste Schritt in die Heilung ist das Gefühl, nicht allein zu sein. Wir sind alle mehr oder weniger versehrt. Laden wir uns gegenseitig ein. Organisieren wir Gesprächsrunden, zum Beispiel im Sinne des „Ehrlichen Mitteilens“ (4). Schaffen wir wohlwollende Räume, in denen wir uns einander anvertrauen. Nutzen wir die Zuhör-Bänke, die es an verschiedenen Orten Deutschlands und in der Schweiz gibt (5).

Das erscheint wenig und ist doch so viel! Wir brauchen nur etwas Mut, auch dem Unvollkommenen in uns zu begegnen. Wo Menschen einander ohne Urteil zuhören, wo Schmerz ausgesprochen werden darf, ohne bewertet oder erklärt zu werden, beginnt etwas zu heilen. Die Vergangenheit können wir nicht ändern.

Wir können die Kriege nicht ungeschehen machen und die Versäumnisse unserer Kindheit nicht auslöschen. Doch wir können verhindern, sie weiterzugeben.

Jedes ehrliche Gespräch, jede aufrichtige Begegnung und jedes offene Herz schafft ein Stück der Geborgenheit neu, nach der wir uns alle sehnen. Frieden beginnt nicht zwischen Staaten und

Völkern, sondern in dem Augenblick, in dem ein Mensch dem anderen wirklich zuhört. Dort, in diesem einfachen Akt menschlicher Verbundenheit, fließen noch immer Milch und Honig.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).