



INSTITUT FÜR
MENSCHLICHE ENTWICKLUNG

Verstehen. Fühlen. Integrieren. Entwickeln.

VOM ÜBERLEBEN ZUM LEBEN



Warum wir werden, wer wir sind –
und wie **Entwicklung** möglich wird



*Verstehen erklärt die Geschichte.
Fühlen integriert die Erfahrung.
Integration schafft Raum
für ein neues Leben. ”*

HERMANN J. PÜLLEN

DIPLOM-SOZIALARBEITER
FACHBERATER FÜR PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Kapitel 1

Warum wir werden, wer wir sind

Es gibt Fragen, die uns ein Leben lang begleiten.

Warum reagiere ich in bestimmten Situationen so heftig?

Warum fällt es mir schwer, anderen Menschen zu vertrauen?

Warum ziehe ich immer wieder Partner an, die mir nicht guttun?

Warum fühle ich mich oft nicht gut genug, obwohl ich im Leben vieles erreicht habe?

Diese Fragen stellen sich Menschen jeden Alters. Manche beschäftigen sich jahrelang mit Psychologie, lesen Bücher oder besuchen Seminare. Andere versuchen, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und einfach nach vorne zu schauen. Wieder andere kämpfen still mit ihren Gefühlen und hoffen, dass die Zeit ihre Wunden heilt.

Doch ganz gleich, welchen Weg wir wählen – irgendwann begegnen wir einer Erkenntnis, die für viele Menschen zunächst überraschend ist:

Wir beginnen unser Leben nicht bei null.

Jeder Mensch kommt mit einer einzigartigen Persönlichkeit zur Welt. Doch diese Persönlichkeit entwickelt sich nicht im luftleeren Raum. Sie wächst in Beziehungen. Sie wächst dort, wo wir willkommen sind – oder eben nicht. Sie wächst dort, wo wir gesehen werden – oder übersehen werden. Sie wächst dort, wo wir Trost erfahren – oder mit unseren Gefühlen allein bleiben.

Unsere ersten Lebensjahre sind deshalb weit mehr als eine Erinnerung. Sie bilden das Fundament, auf dem wir unser späteres Leben aufbauen.

Ein Kind braucht nicht nur Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf.

Es braucht Menschen, die ihm Sicherheit geben.

Menschen, die seine Freude teilen.

Menschen, die seine Angst ernst nehmen.

Menschen, die ihm zeigen:

„Du bist willkommen. Du bist wichtig. Du bist liebenswert.“

Wo diese Erfahrungen entstehen, wächst Vertrauen. Nicht nur Vertrauen in andere Menschen, sondern auch Vertrauen in sich selbst.

Doch nicht jedes Kind wächst unter solchen Bedingungen auf. Manche Kinder erleben Streit, Gewalt oder Vernachlässigung. Andere wachsen in Familien auf, in denen zwar alles funktioniert, Gefühle jedoch keinen Platz haben. Wieder andere erleben Eltern, die selbst so sehr mit ihrem eigenen Schmerz beschäftigt sind, dass sie die Bedürfnisse ihres Kindes kaum wahrnehmen können.

Die meisten Eltern handeln dabei nicht aus bösem Willen. Sie geben häufig das weiter, was sie selbst erlebt haben. Auch sie waren einmal Kinder. Auch sie hatten Bedürfnisse. Auch sie wurden geprägt.

So entstehen über Generationen Muster, die oft unbewusst weitergegeben werden. Nicht, weil Menschen ihre Kinder verletzen möchten. Sondern weil sie häufig gar nicht wissen, wie sich emotionale Sicherheit anfühlt.

Deshalb ist dieses Buch kein Buch über Schuld. Es ist ein Buch über Zusammenhänge.

Denn Schuld führt selten zu Entwicklung. Verstehen dagegen eröffnet neue Möglichkeiten.

Viele Menschen verbringen Jahre damit, sich selbst Vorwürfe zu machen.

„Warum bin ich nur so empfindlich?“

„Warum schaffe ich das nicht?“

„Warum bin ich immer wieder so unsicher?“

Doch vielleicht ist die wichtigere Frage eine andere:

„Was musste ich erleben, damit ich heute so empfinde?“

Allein diese Frage verändert bereits die Blickrichtung. Sie richtet den Blick nicht mehr auf den vermeintlichen Fehler im Menschen, sondern auf seine Geschichte.

Und genau dort beginnt für mich menschliche Entwicklung.

Nicht mit der Suche nach dem Defekt. Sondern mit dem ehrlichen Interesse an der Lebensgeschichte.

Denn jedes Verhalten hat einen Ursprung. Jedes Gefühl hat einen Zusammenhang. Und jede Strategie, die wir heute einsetzen, hatte irgendwann einmal einen guten Grund.

Das Kind, das ständig aufmerksam auf die Stimmung seiner Eltern achtete, lernte früh, Gefahren zu erkennen. Der Jugendliche, der niemals Schwäche zeigte, lernte vielleicht, sich vor weiterer Verletzung zu schützen. Der Erwachsene, der niemandem vertraut, hat oft nicht das Vertrauen verloren. Vielleicht hatte er nie die Gelegenheit, es wirklich zu entwickeln.

Wenn wir beginnen, diese Zusammenhänge zu verstehen, verändert sich etwas Entscheidendes.

Wir hören auf, gegen uns selbst zu kämpfen. Und beginnen stattdessen, uns selbst zu verstehen.

Das bedeutet nicht, die Vergangenheit schönzureden. Es bedeutet auch nicht, Verantwortung auf andere abzuschieben. Es bedeutet lediglich anzuerkennen, dass jeder Mensch eine Geschichte hat. Und dass diese Geschichte Spuren hinterlässt.

Die gute Nachricht lautet:

Unsere Geschichte erklärt unser Leben. Sie bestimmt es jedoch nicht für immer.

Genau deshalb trägt dieses Buch nicht den Titel „Warum wir so bleiben, wie wir sind.“ Sondern es erzählt davon, wie Entwicklung möglich wird.

Denn der Mensch ist weit mehr als die Summe seiner Erfahrungen. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst zu verstehen. Zu fühlen. Zu lernen. Und Schritt für Schritt neue Erfahrungen zu machen.

Ich glaube, dass genau darin Hoffnung liegt. Nicht in der Vorstellung, die Vergangenheit auszulöschen. Sondern darin, ihr einen neuen Platz in unserem Leben zu geben.

Denn Entwicklung beginnt nicht dort, wo wir perfekt werden.

Sie beginnt dort, wo wir den Mut finden, unsere Geschichte anzuschauen – mit Mitgefühl statt mit Verurteilung.

Kapitel 2

Wenn Verstehen allein nicht genügt

Es gibt einen Satz, den ich im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit immer wieder gehört habe:

„Ich weiß doch eigentlich, warum ich so bin.“

Viele Menschen haben sich bereits intensiv mit ihrer Lebensgeschichte beschäftigt. Sie haben Bücher gelesen, Therapien besucht, Vorträge gehört oder sich über psychologische Zusammenhänge informiert. Sie kennen die Ursachen ihrer Ängste, ihrer Unsicherheiten oder ihrer Beziehungsmuster oft erstaunlich genau.

Und trotzdem sagen viele am Ende:

„Aber warum fühlt es sich immer noch so an?“

Diese Frage ist der eigentliche Ausgangspunkt dieses Buches. Denn zwischen Verstehen und Veränderung liegt ein entscheidender Unterschied. Verstehen bedeutet, Zusammenhänge zu erkennen. Veränderung bedeutet, dass sich unser Erleben verändert. Beides gehört zusammen – ist aber nicht dasselbe.

Stellen wir uns einen Menschen vor, der als Kind immer wieder die Erfahrung gemacht hat, nicht gut genug zu sein. Als Erwachsener versteht dieser Mensch irgendwann, warum er ständig an sich zweifelt. Diese Erkenntnis ist wichtig. Aber sie verändert das Gefühl noch nicht. Denn Gefühle folgen nicht automatisch unserem Verstand.

Unser Körper erinnert sich. Ähnlich verhält es sich mit seelischen Erfahrungen. Auch sie hinterlassen Spuren – nicht nur in unseren Gedanken, sondern auch in unserem Nervensystem. Der Körper lernt, was Sicherheit bedeutet, aber ebenso, was Unsicherheit bedeutet.

Deshalb genügt es oft nicht, nur über die Vergangenheit zu sprechen. Die Vergangenheit muss auch gefühlt werden dürfen. Dabei geht es nicht darum, alte Schmerzen erneut zu erleben, sondern ihnen heute mit den Möglichkeiten eines Erwachsenen begegnen zu können.

Das Gehirn schützte das Kind. Gefühle wurden abgespalten oder tief im Körper gespeichert. Das war kein Fehler, sondern eine geniale Überlebensstrategie.

Deshalb frage ich nicht zuerst:

„Warum reagieren Sie so?“

Sondern:

„Wofür war diese Reaktion einmal hilfreich?“

Aus einem vermeintlichen Problem wird eine verständliche Anpassung. Aus Schwäche wird Schutz. Aus einem Symptom wird eine Geschichte.

Verstehen öffnet die Tür. Fühlen ermöglicht den Schritt hindurch. Erst wenn beides zusammenkommt, entsteht Integration. Die Vergangenheit verschwindet nicht – aber sie verliert ihre Macht über die Gegenwart.

Vielleicht liegt genau darin die Hoffnung dieses Buches: Nicht zu vergessen, sondern

frei zu werden. Frei, die eigene Geschichte anzunehmen. Frei, neue Erfahrungen zuzulassen. Frei, Beziehungen anders zu gestalten.

Denn Entwicklung beginnt dort, wo Verstehen und Fühlen sich begegnen.

Kapitel 3

Der Preis des Überlebens

Es gibt eine erstaunliche Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt. Schon als Kind entwickeln wir Strategien, um mit schwierigen Lebenssituationen umgehen zu können. Diese Strategien entscheiden oft darüber, ob wir seelisch überleben.

Ein Kind kann seine Familie nicht verlassen. Es kann seine Eltern nicht austauschen. Deshalb bleibt ihm oft nur eine Möglichkeit: Es passt sich an. Diese Anpassung ist keine Schwäche. Sie ist ein Zeichen großer Intelligenz.

Kinder beobachten ihre Umgebung mit einer Genauigkeit, die Erwachsene häufig unterschätzen. Sie spüren Spannungen, bemerken Veränderungen in der Stimme und lernen sehr schnell, welche Gefühle willkommen sind und welche besser verborgen bleiben.

Manche Kinder werden besonders brav. Andere entwickeln einen starken Leistungswillen. Wieder andere versuchen, möglichst unsichtbar zu werden. Einige übernehmen schon früh Verantwortung für ihre Eltern. Alle diese Verhaltensweisen haben eines gemeinsam: Sie dienen dem Überleben.

Kein Kind entscheidet sich freiwillig dafür, seine Gefühle zu unterdrücken. Es tut das, weil es keine andere Möglichkeit sieht. Deshalb verdienen diese Strategien unseren Respekt. Sie haben uns geholfen – vielleicht sogar viele Jahre lang.

Doch genau hier beginnt das eigentliche Dilemma. Was uns als Kind geschützt hat, kann uns als Erwachsener behindern.

Der Junge, der nie Gefühle zeigen durfte, wird vielleicht zu einem Mann, der seine eigenen Emotionen kaum noch wahrnimmt. Das Mädchen, das immer für Harmonie sorgen musste, wird vielleicht zu einer Frau, die ihre eigenen Bedürfnisse ständig hintenanstellt. Der Jugendliche, der früh gelernt hat, niemandem zu vertrauen, wird möglicherweise auch als Erwachsener Schwierigkeiten haben, Nähe zuzulassen.

Viele Menschen sagen irgendwann:

„Ich funktioniere eigentlich ganz gut. Aber ich fühle mich nicht lebendig.“

Dieser Satz beschreibt den Preis des Überlebens. Funktionieren ist nicht dasselbe wie Leben. Viele Menschen erfüllen Erwartungen, sind zuverlässig und erfolgreich – und fühlen sich dennoch innerlich erschöpft.

Nicht der Mensch ist falsch. Oft passen lediglich seine alten Überlebensstrategien nicht mehr zu seinem heutigen Leben.

Wenn wir beginnen, unsere Strategien nicht mehr als Schwäche, sondern als frühere Schutzmaßnahmen zu verstehen, verändert sich unser Blick auf uns selbst. Aus Selbstkritik entsteht Verständnis. Aus Scham entsteht Mitgefühl.

Wir dürfen unserer Vergangenheit sagen:

„Danke, dass du mich so lange geschützt hast. Heute brauche ich dich nicht mehr in derselben Form.“

Das ist keine Ablehnung. Es ist Entwicklung.

Wir können heute Beziehungen wählen, Grenzen setzen, Hilfe annehmen und Gefühle zulassen. Je mehr uns das gelingt, desto mehr entsteht etwas, das viele Menschen lange vermisst haben: innere Freiheit.

Denn genau das ist der Unterschied zwischen Überleben und Leben. Wir müssen nicht vergessen, was war. Aber wir dürfen lernen, anders weiterzugehen.

Kapitel 4

Gefühle – der Schlüssel zur Veränderung

Wenn ich Menschen frage, was sie sich von einer Therapie oder einem Coaching wünschen, bekomme ich oft ähnliche Antworten: „Ich möchte endlich wieder ruhig schlafen.“ „Ich möchte nicht mehr ständig an mir zweifeln.“ „Ich möchte meine Beziehung retten.“

Kaum jemand sagt: „Ich möchte lernen, meine Gefühle besser wahrzunehmen.“ Und doch führt genau daran kaum ein Weg vorbei.

Viele Menschen haben früh gelernt, dass Gefühle gefährlich sein können. Tränen wurden vielleicht abgewertet, Angst als Schwäche verstanden oder Wut unterdrückt. Ein Kind beginnt dann, seine Gefühle zurückzuhalten – nicht bewusst, sondern aus Selbstschutz.

Gefühle verschwinden dadurch nicht. Sie werden lediglich verborgen – oft sogar vor uns selbst. Deshalb sagen viele Menschen irgendwann: „Ich weiß gar nicht mehr, was ich fühle.“

Gefühle sind jedoch unser inneres Orientierungssystem. Angst schützt uns. Trauer hilft beim Abschied. Freude verbindet. Wut macht auf verletzte Grenzen aufmerksam.

Wer seine Gefühle dauerhaft unterdrückt, verliert nach und nach den Zugang zu diesem inneren Kompass. Viele funktionieren hervorragend, fühlen sich aber innerlich leer.

In meiner Arbeit erlebe ich immer wieder einen besonderen Moment. Nicht dann, wenn ein Mensch etwas Neues versteht, sondern wenn er zum ersten Mal wieder zulässt, wirklich zu fühlen. Oft sind es leise Tränen – nicht aus Verzweiflung, sondern weil etwas lange Verschlissenes wieder lebendig wird.

Gefühle wollen nicht bewertet werden. Sie wollen wahrgenommen werden. Nicht die Gefühle machen krank. Das dauerhafte Unterdrücken kostet Kraft.

Entwicklung bedeutet deshalb nicht nur, anders zu denken. Entwicklung bedeutet, sich selbst wieder fühlen zu lernen – in einem sicheren Rahmen, im eigenen Tempo und ohne Bewertung.

Vielleicht ist das der kostbarste Moment überhaupt: Nicht wenn ein Mensch sagt: „Jetzt habe ich alles verstanden.“ Sondern wenn er leise sagt: „Jetzt kann ich es endlich fühlen.“

Denn Gefühle sind keine Schwäche. Sie sind die Sprache unserer Seele. Wer lernt, diese Sprache wieder zu verstehen, entdeckt oft etwas, das lange verborgen war: die Fähigkeit, sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

Kapitel 5

Der Weg zurück zu uns selbst

Viele Menschen glauben, Veränderung beginne in dem Moment, in dem wir eine Entscheidung treffen. Doch tief verwurzelte Muster lassen sich selten allein durch Willenskraft verändern. Nicht weil der Wille fehlt, sondern weil Entwicklung einem anderen Gesetz folgt.

Wir verändern uns nicht dadurch, dass wir gegen uns kämpfen. Wir verändern uns dadurch, dass wir beginnen, uns selbst zu verstehen.

Der Weg zurück zu uns selbst ist kein gerader Weg. Er ähnelt einer Wanderung. Manchmal gehen wir vorwärts, manchmal bleiben wir stehen und manchmal glauben wir, wieder am Anfang zu sein. Entwicklung verläuft selten geradlinig – sie geschieht in Wellen.

Ein alter Schmerz taucht noch einmal auf. Eine Erinnerung meldet sich. Früher hätten wir vielleicht gesagt: „Jetzt fängt alles wieder von vorne an.“ Heute können wir sagen: „Jetzt zeigt sich ein weiterer Teil meiner Geschichte.“

Entwicklung bedeutet nicht, niemals mehr zu leiden. Entwicklung bedeutet, anders mit dem eigenen Leid umgehen zu können. Langsam entsteht ein innerer Halt.

Viele Menschen suchen diesen Halt im Außen – in Beziehungen, im Beruf oder in Anerkennung. Doch eine gesunde Beziehung zu anderen beginnt mit einer gesunden Beziehung zu uns selbst.

Selbstfürsorge ist kein Egoismus. Ein Mensch, der sich selbst kennt und seine Gefühle ernst nimmt, kann auch anderen Menschen freier begegnen. Er muss weniger kämpfen und weniger gefallen. Er darf einfach sein.

Auch ein innerlich gereifter Mensch erlebt Konflikte, Angst und Trauer. Der Unterschied liegt nicht im Erleben, sondern im Umgang damit. Er weiß, dass Gefühle kommen und wieder gehen und dass seine Vergangenheit ihn geprägt hat, ihn aber nicht vollständig bestimmt.

Vielleicht ist genau das Freiheit: nicht die Freiheit von Problemen, sondern die Freiheit, trotz der eigenen Geschichte ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Vielleicht ist der eigentliche Wendepunkt nicht der Tag, an dem wir alles verstanden haben, sondern der Tag, an dem wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen.

Der Weg zurück zu uns selbst begleitet uns ein Leben lang. Mit jedem Schritt lernen wir mehr über unsere Geschichte, unsere Gefühle und über uns selbst. Vielleicht entdecken wir dabei, dass wir nie wirklich verloren waren – wir hatten lediglich den Kontakt zu uns selbst verloren.

Diesen Kontakt wiederzufinden, ist vielleicht der wichtigste Weg unseres ganzen Lebens.

Kapitel 6

Verantwortung – der Beginn von Freiheit

Nachdem wir unsere Geschichte verstanden haben, nachdem wir begonnen haben zu fühlen und unsere Überlebensstrategien zu erkennen, begegnen wir einem Wort, das viele Menschen zunächst erschreckt: Verantwortung.

Verantwortung bedeutet nicht Schuld. Sie bedeutet die Freiheit, heute bewusste Entscheidungen zu treffen. Unsere Vergangenheit erklärt unser Leben – sie entschuldigt jedoch nicht alles, was wir heute tun.

Natürlich haben frühe Erfahrungen Spuren hinterlassen. Doch irgendwann stellt sich eine neue Frage:

„Wie möchte ich heute leben?“

Viele Menschen warten darauf, dass sich zuerst ihre Gefühle verändern. Entwicklung verläuft jedoch häufig anders. Oft handeln wir zuerst – und erleben erst später, dass sich auch unsere Gefühle verändern.

Ein Mensch setzt zum ersten Mal eine Grenze. Nicht weil die Angst verschwunden ist, sondern obwohl sie noch da ist. Ein anderer spricht ehrlich aus, was ihn bewegt. Nicht weil er sich sicher fühlt, sondern weil ihm die Beziehung wichtiger geworden ist als die Angst.

Verantwortung bedeutet deshalb nicht, perfekt zu sein. Sie bedeutet, trotz der eigenen Geschichte bewusste Entscheidungen zu treffen – jeden Tag aufs Neue.

Viele Menschen glauben, sie müssten erst vollständig „geheilt“ sein, bevor sie Verantwortung übernehmen können. Ich glaube das nicht. Entwicklung geschieht mitten im Leben – mit Fehlern, Rückschlägen und Hoffnung.

Besonders berührt mich, wenn Menschen sich entscheiden, ihren eigenen Kindern etwas anderes weiterzugeben, als sie selbst erlebt haben: mehr Nähe, mehr Zuhören, mehr Verständnis. Genau darin zeigt sich Verantwortung.

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern. Aber wir können verhindern, dass sie unsere Zukunft vollständig bestimmt. Damit übernehmen wir Verantwortung – für uns selbst und für die Menschen, die nach uns kommen.

Was möchten wir weitergeben?

Angst oder Vertrauen?
Schweigen oder Verständnis?
Scham oder Mitgefühl?

Vielleicht beginnt Freiheit genau dort: Nicht wenn unsere Vergangenheit verschwindet, sondern wenn sie nicht länger über unsere Zukunft entscheidet.

Verantwortung ist keine Last. Sie ist die Einladung, das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Kapitel 7

Vom Ich zum Wir

Am Anfang unseres Lebens steht das Ich. Ein kleines Kind kennt zunächst nur seine eigenen Bedürfnisse. Es möchte gesehen, getröstet, geschützt und geliebt werden. Das ist kein Egoismus, sondern die Grundlage jeder gesunden Entwicklung.

Nur ein Kind, dessen Bedürfnisse ausreichend wahrgenommen werden, kann nach und nach lernen, auch die Bedürfnisse anderer Menschen zu erkennen. Deshalb beginnt jede gesunde Beziehung mit einer gesunden Beziehung zu uns selbst.

Viele Menschen kümmern sich um alle anderen, stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück und fragen sich irgendwann: „Warum bin ich eigentlich so erschöpft?“

Ein verletztes Ich sucht häufig nach Anerkennung, Sicherheit und Liebe. Wenn zwei Menschen einander begegnen und beide hoffen, der andere möge ihre alten Wunden heilen, entstehen oft Abhängigkeit, Angst und Enttäuschung.

Ein Partner kann begleiten. Er kann verstehen. Aber er kann keine Kindheit ersetzen.

Deshalb verändert sich die entscheidende Frage:

„Was brauche ich selbst, um innerlich stabil zu werden?“

Je mehr wir uns selbst verstehen, desto freier können wir anderen Menschen begegnen. Wir müssen weniger kämpfen, weniger kontrollieren und weniger klammern. Wir können zuhören, Grenzen setzen und Nähe zulassen, ohne uns selbst zu verlieren.

Genau hier beginnt das Wir. Nicht dadurch, dass zwei Menschen verschmelzen, sondern dadurch, dass zwei eigenständige Menschen einander begegnen.

Dieser Gedanke endet nicht bei Paarbeziehungen. Er betrifft Familien, Freundschaften, Arbeitswelt und Gesellschaft. Ein Mensch, der sich selbst kennt und Verantwortung übernimmt, begegnet anderen Menschen anders.

Vielleicht beginnt eine bessere Gesellschaft nicht zuerst in der Politik oder Wirtschaft, sondern dort, wo Menschen innerlich wachsen.

Nicht aus einem verletzten Ich heraus zu leben, sondern Schritt für Schritt den Weg zu einem echten Wir zu finden – das ist für mich menschliche Entwicklung.

Kapitel 8

Resilienz – Die Kraft, neu zu wachsen

Es gibt Menschen, deren Lebensgeschichte uns tief berührt. Sie haben Ablehnung, Verluste, Gewalt oder Vernachlässigung erlebt und begegnen dem Leben dennoch mit Hoffnung und innerer Stärke.

Wie ist das möglich? Ein Begriff hilft uns, dieses Phänomen besser zu verstehen: Resilienz.

Resilienz wird häufig als seelische Widerstandskraft beschrieben. Ich glaube jedoch, dass sie sich entwickelt. Nicht über Nacht und nicht durch einen einzigen Entschluss, sondern durch viele kleine Erfahrungen, die einem Menschen zeigen:

„Ich kann Schwierigkeiten überstehen, ohne mich selbst zu verlieren.“

Resiliente Menschen haben keine einfacheren Lebensgeschichten. Oft gab es jedoch irgendwann einen Menschen, der ihnen zuhörte, an sie glaubte oder ihnen zum ersten Mal das Gefühl gab, wertvoll zu sein.

Solche Erfahrungen verändern nicht die Vergangenheit. Aber sie verändern den Blick auf sich selbst. Sie eröffnen die Möglichkeit, nicht länger ausschließlich aus den alten Verletzungen heraus zu leben.

Resilienz bedeutet nicht, keine Schmerzen mehr zu empfinden. Resiliente Menschen erleben Krisen, Zweifel und Rückschläge. Der Unterschied besteht darin, dass sie den Kontakt zu sich selbst nicht verlieren.

Viele Menschen halten Resilienz für außergewöhnliche Stärke. Für mich zeigt sie sich häufig in einer stillen Form von Mut: morgens wieder aufzustehen, nach Enttäuschungen erneut Vertrauen zu wagen und sich selbst nicht aufzugeben.

In meiner Arbeit begegnen mir Menschen, die glauben, sie seien nicht resilient. Doch wenn wir gemeinsam auf ihren Lebensweg schauen, entdecken wir oft, wie viele Krisen sie bereits bewältigt haben. Was ihnen fehlt, ist nicht Resilienz – sondern der Blick auf ihre eigene Stärke.

Deshalb frage ich manchmal:

„Was hat Ihnen damals geholfen, nicht aufzugeben?“

Oft beginnt genau dort ein neuer Blick auf das eigene Leben.

Ich glaube, jeder Mensch trägt diese Kraft in sich. Manchmal ist sie verschüttet, aber sie ist nicht verschwunden. Entwicklung bedeutet deshalb häufig, das wiederzuentdecken, was längst in uns angelegt ist.

Resilienz bedeutet für mich nicht, immer stark zu sein.

Resilienz bedeutet, immer wieder den Mut zu finden, weiterzugehen.

Kapitel 9

Beziehungen – Der Ort, an dem Entwicklung sichtbar wird

Es gibt einen Satz, den ich in meiner Arbeit immer wieder höre: „Am Anfang war alles so schön.“

Fast jede Beziehung beginnt mit Hoffnung, Nähe und dem Wunsch, verstanden zu werden. Doch gerade dort, wo Menschen sich nahekomen, werden häufig auch alte Verletzungen berührt. Eine kritische Bemerkung erinnert an frühere Ablehnung. Schweigen fühlt sich an wie Verlassenwerden. Ein Streit löst Ängste aus, die oft viel älter sind als die aktuelle Situation.

Der Partner wird dadurch unbewusst zum Spiegel der eigenen Geschichte. Das bedeutet nicht, dass der Partner schuld ist. Es bedeutet, dass Beziehungen häufig genau die Bereiche berühren, die in uns noch unverstanden geblieben sind.

Deshalb sind Beziehungen so wertvoll. Sie zeigen uns nicht nur, wie der andere ist. Sie zeigen uns auch, wer wir selbst geworden sind.

Eine gute Beziehung ist nicht konfliktfrei. Sie zeichnet sich dadurch aus, wie zwei Menschen mit ihren Konflikten umgehen. Wer seine Gefühle kennt, muss sie nicht am anderen ausagieren. Wer Verantwortung für seine Geschichte übernimmt, kann zuhören, ohne sofort Recht haben zu müssen.

Jede gute Beziehung beginnt mit der Beziehung zu uns selbst. Ein Mensch, der sich selbst ablehnt, sucht Anerkennung oft im anderen. Ein Mensch, der nie gelernt hat zu vertrauen, wird Nähe gleichzeitig wünschen und fürchten.

Gerade Beziehungen bieten die Chance, neue Erfahrungen zu machen: traurig sein zu dürfen, ohne verlassen zu werden; wütend sein zu dürfen, ohne die Beziehung zu verlieren; gehört zu werden, ohne bewertet zu werden.

Ich wünsche mir, dass Menschen Beziehungen nicht länger als Prüfung verstehen, sondern als Entwicklungsraum – einen Raum, in dem zwei Menschen gemeinsam wachsen dürfen.

Liebe ist deshalb nicht nur ein Gefühl. Liebe ist auch die Entscheidung, den anderen verstehen zu wollen, Verantwortung für den eigenen Anteil zu übernehmen und den Menschen hinter seinem Verhalten zu sehen.

Je reifer zwei Menschen werden, desto weniger erwarten sie, dass der andere ihre Vergangenheit heilt. Stattdessen begleiten sie sich gegenseitig auf ihrem Entwicklungsweg.

Beziehungen zeigen uns nicht nur, wer wir sind. Sie helfen uns, zu dem Menschen zu werden, der wir sein möchten.

Kapitel 10

Das verletzte Kind und der erwachsene Mensch

Vielleicht gibt es keinen Gedanken, der Menschen zunächst mehr verunsichert als die Vorstellung, dass ein Teil ihrer Kindheit bis heute in ihnen weiterlebt.

Viele reagieren zunächst skeptisch: „Ich bin doch längst erwachsen.“ Und das stimmt. Dennoch erleben viele Menschen Situationen, in denen sie plötzlich ganz anders reagieren, als sie es eigentlich möchten. Eine kleine Kritik trifft sie ungewöhnlich tief. Ein Streit löst große Angst aus. Oder sie ziehen sich zurück, obwohl sie sich Nähe wünschen.

In solchen Momenten meldet sich häufig der Teil in uns, der früher verletzt wurde. Ich spreche dabei vom verletzten Kind. Nicht weil tatsächlich ein Kind in uns lebt, sondern weil frühe Erfahrungen bis heute unser Erleben beeinflussen.

Das verletzte Kind erinnert sich nicht in Worten. Es erinnert sich in Gefühlen. Es kennt Angst, Scham, Hilflosigkeit und Einsamkeit. Es sehnt sich nach Sicherheit, Liebe und dem Gefühl: „Ich bin gut, so wie ich bin.“

Viele Menschen suchen diese Erfahrung im Außen – in Beziehungen, im Beruf oder durch Anerkennung. Doch kein anderer Mensch kann vollständig nachholen, was früher gefehlt hat.

Ein Partner kann lieben. Er kann begleiten. Er kann trösten. Aber er kann keine Kindheit ersetzen.

Deshalb ist die nachgereifte Kindheit eine Entwicklungsaufgabe – keine Beziehungsaufgabe. Das verletzte Kind braucht Aufmerksamkeit, Verständnis, Geduld und einen sicheren inneren Ort.

Der erwachsene Mensch lernt Schritt für Schritt, Verantwortung für diesen verletzten Anteil zu übernehmen. Nicht andere müssen ihn retten. Der Erwachsene kann lernen, sich selbst liebevoll zu begleiten.

Vielleicht bedeutet emotionale Reife genau das: nicht keine Verletzungen mehr zu haben, sondern mit ihnen anders umgehen zu können.

Entwicklung bedeutet, den verletzten Anteilen in uns mit Mitgefühl zu begegnen. Nicht weil die Vergangenheit verschwindet, sondern weil sie endlich ihren Platz findet.

Das verletzte Kind braucht keine Verurteilung. Es braucht einen erwachsenen Menschen. Und dieser Mensch sind heute wir selbst.

Kapitel 11

Ein Raum für ein neues Leben

Vielleicht fragen Sie sich nach den letzten Kapiteln: „Und wie geht es jetzt weiter?“

Wenn wir beginnen, unsere Geschichte zu verstehen, unsere Gefühle wahrzunehmen und Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, entsteht fast automatisch der Wunsch nach Veränderung. Doch Veränderung beginnt selten spektakulär. Sie beginnt oft leise – mit einem Gedanken, einer Entscheidung oder einem Satz, den wir plötzlich glauben können.

Die wichtigsten Veränderungen beginnen häufig unscheinbar. Ein Mensch schläft wieder ruhig. Ein Vater hört seinem Kind aufmerksam zu. Eine Frau sagt zum ersten Mal freundlich „Nein“. Ein Paar führt ein Gespräch, ohne gewinnen zu müssen. Von außen wirken diese Momente klein. Für den Menschen selbst können sie der Beginn eines neuen Lebens sein.

Entwicklung wächst wie ein Baum – langsam, unauffällig und dennoch beständig. Nicht jeden Tag sichtbar, aber mit jeder neuen Erfahrung, mit jedem Schritt und mit jedem Moment, in dem wir uns selbst etwas freundlicher begegnen.

Menschliche Entwicklung lässt sich nicht beschleunigen. Sie braucht Sicherheit, Vertrauen, Beziehungen und Zeit.

Viele Menschen fragen: „Wann bin ich fertig?“ Entwicklung ist jedoch kein Ziel, das wir irgendwann abhaken können. Sie begleitet uns ein Leben lang.

Deshalb wünsche ich jedem Menschen einen Ort, an dem er nichts beweisen muss. Einen Ort, an dem Fragen erlaubt sind, Tränen nicht bewertet werden und Hoffnung wachsen darf.

Ich nenne einen solchen Ort einen Raum für ein neues Leben.

Vielleicht finden wir ihn in einer Beziehung, in einer Therapie, in einem Gespräch oder in einem Buch. Vielleicht halten Sie gerade einen solchen Raum in Ihren Händen.

Wenn dieses Buch dazu beiträgt, dass Sie sich selbst besser verstehen, liebevoller mit sich umgehen und hoffnungsvoller in die Zukunft blicken, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Entwicklung beginnt nicht dort, wo wir perfekt werden. Sie beginnt dort, wo wir den Mut finden, uns selbst anzunehmen – genau so, wie wir heute sind.

Vielleicht ist das der schönste Raum, den ein Mensch betreten kann: Ein Raum, in dem aus Vergangenheit Zukunft wird, aus Angst Vertrauen, aus Überleben Leben und aus einem verletzten Menschen ein Mensch, der sich selbst wiedergefunden hat.

Kapitel 12

Vom Überleben zum Leben

Vielleicht haben Sie dieses Buch mit einer einzigen Frage begonnen: „Warum geht es mir so, wie es mir geht?“

Vielleicht haben Sie nach Erklärungen gesucht, nach Trost oder nach Hoffnung. Vielleicht haben Sie sich in manchen Seiten wiedergefunden und zum ersten Mal verstanden, dass Ihre Gefühle und Reaktionen einen Ursprung haben.

Menschliche Entwicklung beginnt mit Verstehen. Doch Verstehen allein genügt nicht. Erst wenn wir beginnen zu fühlen, unsere Geschichte anzunehmen, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und neue Erfahrungen zuzulassen, entsteht wirkliche Entwicklung.

Vielleicht ist genau das der Unterschied zwischen Überleben und Leben.

Überleben bedeutet, alles zu tun, um nicht erneut verletzt zu werden. Leben bedeutet, den Mut zu finden, sich dem Leben wieder zu öffnen.

Ein Baum wächst nicht, indem er gegen den Wind kämpft. Er wächst, weil seine Wurzeln tiefer werden. Genau so entwickeln sich Menschen. Nicht dadurch, dass sie ihre Vergangenheit auslöschen, sondern dadurch, dass sie ihr einen Platz geben.

Vielleicht werden Sie nach dem Lesen dieses Buches nicht plötzlich ein anderer Mensch sein. Das müssen Sie auch nicht. Es genügt, wenn Sie beginnen, sich selbst etwas freundlicher, geduldiger und verständnisvoller zu begegnen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie nie vergessen, dass jeder Mensch eine Geschichte hat. Auch Sie. Und dass jede Geschichte mehr ist als das Leid, das sie hervorgebracht hat. Sie enthält auch Mut, Hoffnung und die Fähigkeit, immer wieder neu zu beginnen.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann wäre es dieser: Dass Kinder in einer Welt aufwachsen, in der sie gesehen werden. Dass Erwachsene lernen, ihre Geschichte zu verstehen, statt sich für sie zu schämen. Dass Beziehungen Orte werden, an denen Entwicklung möglich ist.

Vielleicht beginnt eine bessere Zukunft dort, wo heute Abend ein Vater seinem Kind aufmerksam zuhört, eine Mutter sich selbst verzeiht oder zwei Partner einander wirklich begegnen.

Oder dort, wo ein Mensch zum ersten Mal den Satz glaubt:

„Mit mir stimmt nichts nicht.
Ich habe eine Geschichte.
Und ich darf weiter wachsen.“

Wenn Sie dieses Buch schließen, endet deshalb keine Reise. Vielleicht beginnt sie gerade erst.

Denn es ist nie zu spät, ein Leben zu beginnen, das sich nicht mehr nur nach Überleben anfühlt – sondern nach Leben.

Nachwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Sie diese letzten Zeilen lesen, endet dieses Buch. Vielleicht legen Sie es gleich zur Seite. Vielleicht bleiben Sie noch einen Moment sitzen. Vielleicht denken Sie an einen Menschen oder an einen Abschnitt Ihres eigenen Lebens. Wenn das so ist, dann hat dieses Buch bereits etwas erreicht.

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich glaube, alle Antworten zu kennen. Ich habe es geschrieben, weil ich in meinem beruflichen und persönlichen Leben immer wieder erleben durfte, dass hinter fast jedem Verhalten eine Geschichte steht – eine Geschichte von Sehnsucht, Verletzung, Hoffnung und Mut.

Ich habe Menschen kennengelernt, die kaum noch an sich glaubten und später mit neuer Zuversicht ihren Weg gingen. Ich habe Paare erlebt, die wieder lernten, einander zuzuhören. Diese Begegnungen haben mir gezeigt: Entwicklung ist möglich.

Ich wünsche mir, dass Sie dieses Buch nicht als Aufforderung verstehen, ein anderer Mensch werden zu müssen. Ich wünsche mir vielmehr, dass Sie den Mut finden, immer mehr der Mensch zu werden, der Sie im Innersten bereits sind – mit Ihrer Geschichte, Ihren Verletzungen, Ihren Stärken und Ihrer Hoffnung.

Mein Wunsch reicht jedoch noch weiter. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der menschliche Entwicklung einen ebenso hohen Stellenwert bekommt wie Wissen und Leistung. Eine Gesellschaft, in der Kinder nicht nur Mathematik und Sprachen lernen, sondern auch etwas über Gefühle, Beziehungen und seelische Gesundheit.

Die Zukunft einer Gesellschaft beginnt dort, wo Kinder gesehen werden.

Vielleicht beginnt jede große Veränderung mit einem einzigen Menschen, einem einzigen Gespräch oder sogar mit einem einzigen Buch.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen einen Gedanken mitgeben, der mich seit vielen Jahren begleitet:

„Unsere Vergangenheit erklärt, wer wir geworden sind.
Unsere Gegenwart entscheidet, wer wir werden können.“

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute.

Hermann J. Püllen
Diplom-Sozialarbeiter
Fachberater für Psychotraumatologie
Institut für menschliche Entwicklung

Ihre Meinung ist mir wichtig

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dieses E-Book zu lesen. Mit Ihren Antworten helfen Sie mir, zukünftige Bücher und Angebote des Instituts für menschliche Entwicklung noch hilfreicher zu gestalten.

Die Beantwortung dauert ungefähr 3 Minuten.

1. Wie hat Ihnen das E-Book insgesamt gefallen?

- ☐ ausgezeichnet
- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ teilweise hilfreich
- ☐ nicht hilfreich

2. Welches Kapitel hat Sie am meisten berührt?

3. Gab es einen Gedanken oder Satz, der Sie besonders bewegt hat?

4. Haben Sie sich in den beschriebenen Themen wiedergefunden?

- ☐ sehr stark
- ☐ teilweise
- ☐ eher wenig
- ☐ gar nicht

5. Was hat Ihnen gefehlt?

Ihre Rückmeldung

6. Welche Themen würden Sie in einem weiteren Buch besonders interessieren?

- | | |
|--|---|
| ☐ Kindheit und Bindung | ☐ Selbstwert |
| ☐ Trauma und seine Folgen | ☐ Männer und Gefühle |
| ☐ Partnerschaft | ☐ Eltern und Kinder |
| ☐ Resilienz | ☐ Persönlichkeitsentwicklung |
| ☐ Andere Themen: | |
-

7. Würden Sie dieses E-Book weiterempfehlen?

- ☐ Ja ☐ Vielleicht ☐ Nein

8. Wie sind Sie auf das Institut für menschliche Entwicklung aufmerksam geworden?

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Internet | ☐ Empfehlung |
| ☐ Social Media | ☐ Vortrag |
| ☐ Sonstiges: | |
-

9. Möchten Sie über neue Bücher, Vorträge oder kostenlose Inhalte informiert werden?

- ☐ Ja ☐ Nein

Name

(freiwillig):

E-Mail:

10. Was hat dieses E-Book in Ihnen verändert - auch wenn es nur ein kleiner Gedanke oder ein neues Gefühl ist?

Zum Schluss

Gibt es noch etwas, das Sie mir persönlich mit auf den Weg geben möchten?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung.

Ihre Antworten helfen dabei, zukünftige Bücher und Angebote noch hilfreicher zu gestalten.

Hermann J. Püllen
Diplom-Sozialarbeiter
Fachberater für Psychotraumatologie
Institut für menschliche Entwicklung