

LEANDRA  
VOGT

# CYCLE F B R E A K E R

**Für  
mein Kind  
mache ich  
es anders**

Toxische Muster in der  
Familie durchbrechen  
und nachsichtig mit sich  
selbst bleiben

**BELTZ**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-407-86829-9 Print  
ISBN 978-3-407-86830-5 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de  
Alle Rechte vorbehalten

Illustration: Anita Allemann  
Lektorat: Bettina Brinkmann, wortfischen – sylvia gredig  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Herstellung: Sonja Droste  
Satz und Layout: DeinSatz Marburg | mg  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag  
(ID 15985-2104-1001).  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln  
finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

## Vorwort 9

### 1 Willkommen im Club der Cycle Breaker! 13

Elternschaft neu leben: Selbstverantwortung als Schlüssel 21

Was kann Cycle Breaking? Und was nicht? 26

Eine neue Welt braucht neue Eltern 39

Resilienz leben statt Perfektionismus hinterherhecheln 48

Bin ich toxisch? – Cycle Breaker FAQ 65

### 2 20 toxische Erziehungsmuster (Cycles) und wie du sie aufbrechen kannst 75

#### 1. Fühlen lernen:

Aus emotionaler Vernachlässigung wird  
emotionale Zuwendung 79

#### 2. Erklär es mir, damit ich lernen kann:

Aus hohen Erwartungen wird An-die-Hand-Nehmen 90

#### 3. Nachsichtig werden:

Aus starren Strukturen wird Flexibilität 96

#### 4. Kindern Raum geben:

Aus Bevormundung wird Selbstbestimmung 101

5. Man selbst bleiben dürfen:

Aus Stereotypisierung wird freie Entfaltung **106**

6. »Stille Treppe« no more!:

Aus unfairer Bestrafung wird logische Konsequenz **111**

7. Erziehen ist keine Heldentat:

Aus utopischen Vorbildern werden Eltern  
als echte Menschen **117**

8. Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser:

Aus mangelnder Privatsphäre und Selbstbestimmung  
wird Zutrauen **122**

9. Fair lieben:

Favorisierung eines Geschwisterkindes  
erkennen und stoppen **126**

10. Scheitern dürfen:

Aus übermäßigem Leistungsdruck wird Zufriedenheit **132**

11. Auf Augenhöhe sprechen:

Aus verbaler Aggression wird bewusste  
und offene Kommunikation **137**

12. Erziehen, ohne Angst zu schüren:

Aus blindem Gehorsam wird Mitbestimmung **142**

13. Unperfekt ist genau richtig:

Aus Perfektionismus wird Mut zur Lücke **149**

14. Einzigartigkeit als Superpower:

Aus Vergleich mit anderen Kindern wird Mut  
zum Anderssein **155**

15. Machtmissbrauch war gestern:  
Aus Manipulation und Misstrauen wird Führung  
und Bindung **161**

16. Dem Leben vertrauen:  
Aus Überbehütung wird Zutrauen **167**

17. Die Wenn-dann-Keule ablegen:  
Aus Drohung wird Verbundenheit **172**

18. Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen:  
Aus »Entschuldige dich!« wird »Ich entschuldige mich!« **179**

19. Eltern als Fels in der Brandung:  
Aus Parentifizierung wird elterliche Verantwortung **185**

20. Verlässlichkeit zeigen:  
Aus »Das musst du jetzt alleine schaffen« wird  
»Ich bin immer für dich da« **190**

### **3 Kraft-Kompass für Cycle Breaker 197**

Warum ist es so schwierig, ein Cycle Breaker zu sein? **198**  
Nachsicht mit sich selbst **233**

**Schlusswort: Ein Familienalltag  
nach deinen Regeln 247**

**Service 249**

**Anmerkungen 250**

# Vorwort

»HAST DU MICH VERSTANDEN?«, zischt es scharf durch meine aufeinandergespresten Zähne. Meine Stimme klingt fremd. Meine Fingerspitzen drücken sich schmerzhaft in meine Handinnenflächen. Irgendwohin mit der Wut. Ich weiß nicht genau, wie wir hier gelandet sind, aber irgendwie haben wir uns hierhingeschaukelt. In meine Überforderung und Ratlosigkeit. Mein Kind schaut mich erschrocken an. Ein Blick, der sich einbrennt und den ich ab jetzt für immer mit mir tragen werde. Dann beginnt es zu weinen. Dicht gefolgt von meinen eigenen Tränen nur einige Sekunden später. Ich nehme mein Kind in den Arm. Festhalten. Und das schlechte Gewissen veratmen. Zumindest ein bisschen. Ich streichle über das kleinkindliche Haar und bitte um Verzeihung. Wenig später sitzen wir wieder auf dem Kinderzimmerboden und spielen. Mein Kind sortiert fröhlich Baustellenfahrzeuge und lässt mich ohne den Hauch einer nachtragenden Stimmung an seinem unerschöpflichen Wissen teilhaben. Als wäre nichts gewesen. Dabei war dieser Moment eben alles, was ich nie sein wollte ...

Hast du mich verstanden – kein allzu dramatisch daherkommender Satz. So gesehen. Und doch steckt in diesem Satz meine ganze Kindheit. Es waren weniger diese Worte, sondern vielmehr das, was danach kam. Oder auch davor. Missachtung von Grenzen, Beschämung, Belustigung, Willkürlichkeit, Bedrohung. Kurzum, eine durchaus traumatische Lebensphase. Eine, deren Erinnerungen ich schnellstmöglich an weniger erreichbare Orte meines Bewusstseins verbannt hatte. Wie staubige Umzugskartons, die ihr

Dasein auf dem Dachboden fristen. Du weißt nicht mehr so ganz genau, was sich darin befindet, aber du weißt, dass sie da sind. Ein Zustand, der lange Zeit für mich vermeintlich gut funktioniert hat. Denn im Ernst, wie oft bin ich schon auf dem Dachboden?

Und dann wurde ich Mutter.

Und all das gut Weggesperrte, gut Verdrängte fiel ohne jegliches Anklopfen mit der Tür ins Haus. Etwas, von dem ich weiß, dass viele Eltern es nur allzu gut kennen. Das Gute ist, es zeigt uns eine Richtung – »Anders machen!« Das Schlechte? Oft haben wir keine Ahnung, wie. Klar, viele von uns haben durchaus ein leitendes Gefühl, eine Idee davon, wie es anders gehen könnte, dieses Begleiten ohne Strafen und ständige Machtausübung. Und doch kann es immer wieder unheimlich mühsam sein, sich diesen Weg zu erarbeiten – den Weg als Cycle Breaker. Uns fehlen Vorbilder, Bearbeitungsansätze, eine sichernde Hand. Muster zu durchbrechen, toxische Glaubenssätze aufzulösen, unverarbeitete Emotionen zu regulieren, und das, während wir gleichzeitig den täglichen Anforderungen des Elternseins begegnen, das ist eine ganz schöne Bergbesteigung. Auch wenn wir ahnen, dass es sich für die Aussicht am Ende mehr als lohnen wird.

Leandra Vogt gibt Eltern mit diesem feinfühligem Buch die passende Ausrüstung für diesen Aufstieg. Wie sehr hätte ich besonders in meinen ersten Jahren als Mutter diese Worte gebraucht. So viele Ratgeber, die mir durchaus gute Ansätze lieferten, Beziehungsorientierung und kindliche Bedürfnisse in den Blick zu nehmen, und doch hatte ich immer wieder das Gefühl hier nur den kleinen Finger gereicht zu bekommen. Es ist schlichtweg deutlich mehr Halt und Orientierung nötig, wenn die eigene Biografie nun leider sehr wenig mit zugewandter Begleitung zu tun hatte. Dieses Buch hingegen reicht mir die ganze Hand. Schaut nicht nur nach vorn, sondern auch zurück und nickt verständnisvoll. Es setzt tiefer an. Und ehrlicher. Es holt als wertvoller Leitfaden da ab, wo viele Eltern wirklich stehen und macht greifbar, welche Aufgabe

vor ihnen liegt: In intensiver Arbeit zu den Bezugsmenschen zu werden, die sie sich selbst als Kind so sehr gewünscht haben. Wir sind nicht nur Eltern. Wir sind die Eltern, bei denen es endlich aufhören wird.

Saskia Niechzial, Grundschulpädagogin und Bestsellerautorin



## Kapitel 1

# Willkommen im Club der Cycle Breaker!



Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, bist du mit großer Wahrscheinlichkeit Mama oder Papa. Dein Wunsch, eine eigene Familie zu gründen, hat sich erfüllt. Erinnerst du dich noch an deine Träume, die Vision, die du von deiner zukünftigen Familie und mit Blick auf eine Elternschaft hattest? Es sind vermutlich Bilder von einer liebevollen Gemeinschaft, innige und gute Beziehungen, Souveränität, Flexibilität und Weitsicht bei Herausforderungen, die du gern annehmen wolltest. Gab es vielleicht sogar eine Art Fahrplan, wie ihr das Elternsein gestalten würdet? Wie du dich als Mama oder Papa verhalten wolltest? Und dann kam das Kind zur Welt – und manches oder sogar vieles war ganz anders. Du konntest den anvisierten Kurs nie richtig einschlagen, fühlst dich oft wie von einer unsichtbaren Hand in andere Richtungen gezogen und agierst mitunter so, wie du es nie wolltest. Du bist ungeduldig mit deinem Kind und dir selbst, du fährst aus der Haut, wenn sich der Familienalltag wieder einmal nicht so gestalten lässt, wie du es wohlbedacht im Sinn hast; du bist wie versteinert oder schreist jetzt sogar öfter herum, spürst unbändige Wut. Das Familienleben eskaliert inzwischen sogar regelmäßig? Verzweifelt stehst du wie neben dir und fragst dich, wie es so weit kommen konnte? Dir geht es nicht gut und deinem Kind, deinen Kindern auch nicht, euch alle belasten diese scheinbar unumgehbaren Zusammenstöße, denen es an Wertschätzung und Empathie fehlt. Dabei sind dir diese Werte wichtig.

Du fragst dich daher immer öfter, woher diese destruktiven Kräfte, die aus dem ersehnten Familienglück eine Zerreißprobe für alle gemacht haben, kommen. Und vor allem fragst du dich: Was kann ich tun, damit es anders wird, besser wird, für mich und zu allererst – für mein Kind? Du sprichst mit anderen Müttern und Vätern, mit Menschen in deiner Familie und liest Artikel über Erziehung im Internet, in Zeitschriften, du bist offen für Hinweise und Hilfen, denn du bist inzwischen stark verunsichert, was denn nun richtig und was falsch ist. Da helfen Sätze von älteren Menschen aus dem Familienumfeld nicht, solche, die vermitteln: Das muss

man doch intuitiv wissen, wie man Kinder erzieht, wir haben das doch auch geschafft. Auch Erziehungsratgeber, die dir einen vorgefertigten Masterplan mit Regeln, To-dos und Not-to-dos für die Erziehung deines Kindes empfehlen, schaffen es nicht, dir das an die Hand zu geben, was du für die Veränderung deiner Familiensituation brauchst – damit deine Kinder eine unbeschwerte Kindheit erleben. Das ist auch kein Wunder, dass die Ratschläge von außen nicht helfen, denn der Schlüssel für eine gelingende Veränderung eures Familienlebens liegt in dir selbst.

Bei all deinen bisherigen Bemühungen, wenn sie auch nicht die grundlegende Hilfe gebracht haben, hast du dennoch Wichtiges erfahren: Es gibt einen Unterschied zwischen den Generationen, es gibt neue Erkenntnisse in der Forschung und der Wissenschaft. Und dann hast du langsam immer besser erkannt, dass dein Fühlen, Handeln und Agieren und wie du dein Kind erziehst, mehr mit deiner eigenen Erziehung zu tun haben als mit den Wünschen, was du anders machen wolltest und willst. Die unsichtbaren Kräfte rühren aus den Erlebnissen deiner eigenen Vergangenheit und sogar der Vergangenheit deiner Eltern, deine Kindheit bestimmt dein Verhalten bis heute. Es reicht also nicht, es anders machen zu wollen. Jede und jeder von uns muss den Kreislauf, der von Generation zu Generation weitergegeben wurde, durchbrechen, um Familie für sich und sein Kind neu gestalten zu können. Hab den Mut, in die Vergangenheit zu blicken, aufzuspüren, was im Hier und Jetzt am Werk ist, und freu dich darauf, die Wurzeln einer glücklichen Zukunft für deine Familie wachsen zu lassen. Also noch einmal: Willkommen im Club der Cycle Breaker!

Und es klingt vielversprechend: Wir erkennen, was in unserer eigenen Kindheit schiefgelaufen ist, was unsere Eltern falsch gemacht haben, und entscheiden uns dann (erneut) dazu, es anders zu machen. Das sollte doch eigentlich ganz einfach sein, oder? Leider ist es nicht so simpel. Uns Menschen fällt es oft sehr schwer, gewohnte Handlungsabläufe, insbesondere im Erziehungsverhalten,

zu durchbrechen, da diese tief in unseren psychologischen und sozialen Strukturen verankert sind.<sup>1</sup> Unsere Gewohnheiten entstehen meist durch die langjährige wiederholte Integration in unseren Alltag und werden zu fest verankerten Verhaltensmustern, die dann häufig automatisiert und unbewusst in uns ablaufen. Insbesondere dann, wenn wir unter Stress stehen – was im modernen Elternleben immer mal wieder vorkommt –, greifen wir fast schon wie fremdgesteuert auf das am tiefsten in unserem Hirn eingeprägte Verhaltensmuster.<sup>2</sup> Wenn wir also anders groß geworden sind, als wir es uns für unsere Kinder wünschen, stehen wir vor der Aufgabe, unsere eigenen, persönlichen, oft noch unbewussten Verhaltensmuster zu identifizieren, zu reflektieren und als »überholt« in unserem Gehirn abzuspeichern.

Geht das überhaupt? Ist dein Alltag mit Kind nicht stressig genug, um nun zusätzlich dein gesamtes Denken und Handeln zu hinterfragen? Und was sollen die anderen Menschen in deinem Umfeld oder gar deine eigenen Eltern davon halten, wenn du plötzlich damit anfängst, ihre – mal mehr, mal weniger gut gemeinten – Ratschläge nicht zu beachten? Kann man es überhaupt schaffen, immer wieder anders als gewohnt abzubiegen, und das, obwohl man gar nicht genau weiß, was einen auf dem neuen Weg erwartet? Wie kann ich in der Erziehung meiner Kinder auch in sehr herausfordernden Situationen anders handeln und gleichzeitig nachsichtig mit mir selbst bleiben? Welche Tools brauche ich dazu? Und wo finde ich sie? Fragen über Fragen: Handlungsbedarf trifft auf Unwissenheit, hohe Ansprüche an sich selbst paaren sich mit dem Bedürfnis nach Pause und Selbsteinführung. Tatendrang mischt sich mit der Angst davor, etwas falsch zu machen. Familie zu leben ist eine wilde Reise! Falsches Abbiegen, sich mal festfahren, zu stürmisch voranpreschen, dann gedankenvoll bummeln, alles gehört dazu, es gibt keinen idealen oder gar perfekten Weg. Nein, wir dürfen unseren Weg so gehen, wie er für uns und unser Kind passt – wenn wir es uns erlauben.

Cycle Breaking ist inzwischen und nicht ohne Grund auch ein starkes Phänomen in unserer Gesellschaft geworden. Aktuelle Forschungsergebnisse aus Hirnforschung, Entwicklungspsychologie, Sozialforschung und mehr sprechen eine klare Sprache: Viele Erziehungspraktiken, die bisher gelebt wurden, können der psychischen Gesundheit unserer Kinder erheblich schaden. Und es ist nicht nur sinnvoll, besagte Erkenntnisse aus der Forschung in das echte Leben zu übertragen, es ist auch notwendig. Eine Studie, die von UNICEF mit Unterstützung der Stiftung Z Zurich Foundation und Zurich Schweiz in Auftrag gegeben wurde, wurde zwischen Frühjahr und Sommer 2021 von Wissenschaftlern der Unisanté durchgeführt. Ziel war es, Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit von Jugendlichen in der Schweiz und Liechtenstein zu ermitteln. Insgesamt haben 1097 Personen zwischen 14 und 19 Jahren teilgenommen. Die Resultate der Studie sind besorgniserregend. So gaben 37 Prozent der befragten Jugendlichen an, von psychischen Problemen betroffen zu sein. 17 Prozent der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Davon haben sogar 48 Prozent mehrere Suizidversuche unternommen. Insgesamt gaben 8 Prozent aller Befragten an, dass sie versucht haben, sich das Leben zu nehmen.<sup>3</sup> Ähnliche Studienergebnisse weisen leider ebenfalls beispielsweise die BELLA Studie des Robert Koch-Instituts auf, laut der 21,9 Prozent aller Kinder und Jugendlichen in Deutschland psychische Auffälligkeiten aufzeigen. Am häufigsten sind das Ängste.<sup>4</sup>

Es steht also außer Frage, ob es notwendig ist, die psychische Gesundheit unserer Kinder ins Auge zu fassen. Ebenfalls wissen wir, dass der Grundstein für viele Faktoren, die die positive Entwicklung psychischer Gesundheit unserer Kinder maßgeblich beeinflussen können, in der Kindheit und in der Familie gelegt werden.<sup>5</sup> Viele Eltern haben erkannt, dass viele Beziehungsmuster und -praktiken, die bisher gelebt wurden, heute nicht mehr gut für uns und unsere Kinder funktionieren – sie sind sogar destruktiv, und viele

nutzen gern das Wort »toxisch« im Sinne von schädlich. Sie wollen sich befreien und neue Wege gehen. Viele Eltern wünschen sich für ihre Kinder ein neues Miteinander zwischen Kindern und Erwachsenen. Die Vision ist meist klar: Geborgenheit, Liebe, Freiheit und Sicherheit, Individualität und mentale Gesundheit sollen unsere Kinder durch das Leben begleiten und ein starkes Fundament bieten, auf dem sie sicher stehen und fliegen lernen können.

Doch der Bruch mit alten Mustern, die jahrelang – wenn nicht gar über mehrere Generationen hinweg – immer wieder fest verankert als glasklare Leitlinien für uns galten, ist insbesondere im häufig stressbelasteten Familienalltag unglaublich herausfordernd. Eigentlich wollen wir es anders – doch zwischen Wäschebergen, Termindruck, Care- und Erwerbsarbeit zum 24. Mal zu diskutieren, wie lange Medien genutzt werden dürfen, lässt uns im Eifer des Gefechts Dinge sagen, vor denen wir unsere Kinder doch eigentlich schützen sollten. Dieses Buch widmet sich der Frage danach, wie es uns gelingen kann, langfristig mit alten Mustern zu brechen, ohne unsere eigene Menschlichkeit dabei aus den Augen zu verlieren. Cycle Breaking soll dich dabei unterstützen, eine klare neue Ausrichtung zu finden, nach der du leben und dein Kind begleiten möchtest. Gleichzeitig beleuchtet es das Warum – und vor allem jene Momente, in denen du in dein »altes« Warum zurückfällst und genau die Dinge tust, die du eigentlich eben NICHT weitertragen möchtest. Cycle Breaker erkennen ehrlich und mutig auch die schmerzhaften Seiten des Elternsein kompromisslos als wichtigen Teil des Lebens und Lernens an.

Bei dem ganzen Prozess, seine eigene Kindheit und den Erziehungsstil der Eltern zu hinterfragen, geht es nicht um Schuld oder Schuldzuweisungen. Den erhobenen Zeigefinger lassen wir gänzlich in der Vergangenheit und bleiben auch mit den Generationen vor uns empathisch, lösungs- und chancenorientiert. Wir widmen uns intensiv der Frage, was wir an unserem eigenen Erziehungsverhalten ändern können, um unseren Kindern einen unbeschwer-

ten Start in das Leben zu ermöglichen, aber ohne unsere Energie und Kraft darauf aufzuwenden, Menschen zur Einsicht bringen zu wollen, die dafür schlicht nicht bereit sind oder keine Kapazitäten haben. Wir wollen anerkennen, dass es wahnsinnig schwierig sein kann, Muster durchbrechen zu wollen, die seit Generationen in der Familie gefestigt wurden – es kann hier nicht um jeden Einzelnen und jede Einzelne in deiner Ursprungsfamilie gehen – wir kümmern uns hier um *dich* und *deine* Bedürfnisse in diesem oft sehr herausfordernden Veränderungsprozess.

Die Vision dieses Buches ist es, dir auf dem Weg des Familienlebens Klarheit, Entlastung und Selbstbestimmung zu bieten. Es legt den Fokus auf Selbstreflexion als Schlüssel zu bewusster Elternschaft, auf das Loslassen des Perfektionsdrucks und auf die Ermutigung und Wertschätzung im alltäglichen Erziehungsprozess.

Daher findest du zahlreiche Übungen und Impulse im Weiteren, die dir dabei helfen werden, mehr Klarheit in deiner Ausrichtung für die Erziehung deiner Kinder zu entwickeln und Kraftressourcen zu identifizieren, die dir in herausfordernden Momenten mit deinem Kind als stabilisierender Anker dienen können. Dies ist besonders wertvoll, wenn du alte Erziehungsmuster durchbrechen, Dinge anders angehen möchtest als deine Peers oder um traditionelle Ansätze zu hinterfragen. Und zwar auch für jene Momente, in denen dir genau das nicht gelingt, denn die gehören dazu.

### **Cycle Breaking kurz erklärt**

Cycle Breaking bedeutet, negative Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Dynamiken, die von Eltern an Kinder weitergegeben wurden, zu durchbrechen. Hier geht es darum, gefestigte und über einen langen Zeitraum stetig wiederholte und

tief verwurzelte Verhaltensweisen und Überzeugungen, die innerhalb unserer Familie von Generation zu Generation oft unbewusst weitergegeben wurden, zu erkennen und bewusst zu verändern. Denn heute wissen wir: Diese Muster können auf vielfältige Weise unser und das Leben unserer Kinder negativ beeinflussen, indem sie beispielsweise zu wiederkehrenden Konflikten, emotionalen Blockaden oder hinderlichen Denkmustern führen, die uns oder eben auch unsere Kinder im Leben zurückhalten. Das Ziel des Cycle Breaking ist es, diese schädlichen Muster loszulassen, um sowohl das eigene Leben als auch das Leben der kommenden Generationen positiv zu beeinflussen, zu entlasten oder gar zu befreien – um so den Grundstein für eine gesündere und glücklichere Familie und im größeren Kontext einer gesünderen Gesellschaft zu legen.

Ich lade dich auf den nächsten Seiten des ersten Kapitels ein, deinen Horizont abzustecken, hilfreiches Hintergrundwissen für deine Reise mitzunehmen und gedankliche Grundlagen zu schaffen oder auch zu erweitern, denn viele Eltern heute sind bereits sehr gut informiert. Im zweiten Kapitel stelle ich dir 20 toxische Verhaltensmuster vor, die für Cycle Breaker interessant sein können. Schau dich im Kapitel um, nimm wahr, an welchen Stellen bei welchen Themen und Mustern du Resonanz verspürst, vergegenwärtige dir die Bedeutung des Musters und nimm die Angebote zu Reflexion und Veränderung an, wenn es für dich passt. Vielleicht liest du dann aber erst einmal weiter oder machst eine Pause vom Buch, um dann wiederzukommen und weiterzumachen, das ist völlig in Ordnung und bedeutet nicht, dass du ganz vorn beginnen musst. Du kannst dich in der Zwischenzeit auch mit dem dritten Kapitel beschäftigen, darin findest du hilfreiche Übungen, bei denen du Kraft tanken und Ressourcen bilden kannst – ohne diese Kraft geht nichts, daher sei

dir wichtig genug, dich gut um dich zu kümmern. Je besser du dich fühlst, je sorgsamer du dich um deine Bedürfnisse kümmerst und ihnen nachspürst, je leichter wird es dir fallen, schädliche Verhaltensmuster loszulassen und den Mut zu haben, dich authentisch zu verhalten. Und mit jeder auch noch so kleinen Veränderung deines Verhaltens wird sich das Leben für deine Familie, deine Kinder zum Positiven wenden.

## **Elternschaft neu leben: Selbstverantwortung als Schlüssel**

Es ist mir in meiner Praxis als Familienberaterin ein Herzensanliegen, Eltern nachhaltig zu unterstützen und Resilienz im Familienleben zu fördern. Daher lade ich dich im Weiteren immer wieder dazu ein, die Höhen und Tiefen, die Fehler und das schlechte Gewissen als großartige Entwicklungschancen zu begreifen. Anstatt einem Idealbild der immer glücklichen, auf allen Ebenen geheilten Familie nachzueifern, geht es darum, eine klare Haltung einzunehmen und zu erkennen, wie wichtig Emotionen wie Wut, Trauer und Frustration im Prozess des Cycle Breaking sind. Dass diese Gefühle und Emotionen auftauchen und sich lösen, wenn sie nach langer Zeit bewusst angeschaut werden oder wir entgegen unserer Werte für die Zukunft handeln, ist ganz normal und sogar wichtig, damit wir uns gut abgrenzen können. Gleichzeitig gilt es zu hinterfragen, wie zielführend Verurteilung, Hass und Resignation gegenüber alten Traditionen für eine gesunde Familiendynamik wirklich sind und welche Haltungen und Verhaltensweisen das Leben als Cycle Breaker vielleicht viel sinnvoller unterstützen könnten. Ja, wir blicken auf Erziehungspraktiken, die Kinder womöglich in ihrer freien Entfaltung und in ihrer gesunden Entwicklung eingeschränkt haben könnten. Gleichzeitig zeigt dieses Buch dir auf, dass es oft nicht sinnvoll ist, per se das genaue Gegenteil von dem, was unsere Eltern

uns vorgelebt haben, zu leben und somit eine Art »Umkehr« erwirken zu wollen. Die Spiegelseite der Medaille von autoritärer Erziehung ist das Laisser-faire. Die Abwesenheit von Regeln, Grenzen und logischen Konsequenzen mag sich für uns erwachsene Kinder, die unter der autoritären Hand gelitten haben, befreiend anfühlen. Doch ist dies für unsere Kinder häufig eben nur die andere Seite der gleichen Medaille. Kinder brauchen liebevolle Führung, um nicht überfordert zu sein. Wie in vielen Bereichen des Lebens geht es um die richtige Balance. Ein ehrlicher, chancenorientierter Blick auf die Vergangenheit kann uns dabei helfen, stärkende und verbindende Traditionen in unser Leben zu integrieren und unseren Schmerz als ebendiesen anzuerkennen und für uns zu bearbeiten.

Bevor wir in Kapitel 2 verschiedene Verhaltensmuster – die schädlichen wie die neuen – beleuchten, wäre es mir noch wichtig, Folgendes vorzuschicken: Jedes Kind, jeder Elternteil, jede Familiendynamik, jede sozioökonomische Struktur und jedes soziale Netzwerk sind so individuell, dass es unmöglich ist, ein einziges Patentrezept zu finden, das für alle Familien in allen Alltagssituationen gleichermaßen funktioniert. Auch wenn wir uns immer mal wieder, wenn die Überforderung sehr groß ist, nach solch einem Regelwerk sehnen, weil wir uns Entlastung wünschen. Aber so einfach und fremdbestimmt kann der Weg zu echter Entlastung nicht sein. Die Aufgabe eines guten Elternbegleiters, wie es dieses Buch für dich sein möchte, besteht darin, Eltern in ihrer Rolle zu stärken, indem Klarheit, Selbstbewusstsein und ressourcenorientiertes Denken gefördert werden. Das bedeutet, dass du dich in der Funktion des Experten oder der Expertin für dein Kind sehen kannst und deinen eigenen Erziehungsweg finden darfst. Die Impulse, die Aufklärung und die Übungsangebote in diesem Buch sind genau so zu verstehen: als Angebote. Wenn das Lesen dieses Buches Druck in dir auslöst oder dir das Gefühl gibt, die Aufgaben der Elternschaft würden dich überrollen, darfst du es also getrost zur Seite legen. Nur weil etwas empfohlen wird, bedeutet es nicht, dass es für dich und deine Familie passen muss. Du ver-

passt nichts. Ganz im Gegenteil. Wenn du dir genau in diesem Moment Fragen stellst wie »Wo stehe ich eigentlich?«, »Was beschäftigt mich besonders?«, »Was sind meine persönlichen Werte in der Elternschaft?«, »Wo will ich hin und wohin eben nicht?«, »Wie geht es mir, was fühle ich gerade und auf welches Bedürfnis mag mich dieses Gefühl wohl hinweisen?«, bist du in besonderem Maße verbunden, im eigenverantwortlichen Handeln und damit vermutlich mitten im Cycle Breaking. Denn eben genau dieses Bewusstsein darüber, wer du bist, was du brauchst und wie dein Familienleben für deine Kinder und dich aussehen soll, hilft dir, deinen eigenen Weg zu finden.

Damit du den größtmöglichen Nutzen aus den Inhalten dieses Buches für dich ziehen kannst, möchte ich dir nachstehend kurze Impulse für und während des Lesens auflisten:

### Hilfreiche Impulse, die dich beim Lesen dieses Buches unterstützen

**Check-in mit dir selbst:** Regelmäßige Selbstreflexion ist der Key. Nimm dir Zeit, um in dich hineinzuhorchen und zu erkennen, wie es dir wirklich geht. Das kann dir dabei helfen, bewusster auf deine Bedürfnisse und die deiner Familie einzugehen oder mögliche Themen, bei deren Bearbeitung du Unterstützung brauchst, als solche zu erkennen.

**Pausen einlegen:** Elternschaft kann überwältigend sein. Erlaube dir, Pausen einzulegen, um dich zu erholen und deine Energie wieder aufzuladen. Eine kurze Auszeit kann Wunder wirken und dir die Kraft geben, die Herausforderungen des Alltags, neue Erkenntnisse oder auch spannendes neues Wissen besser zu meistern beziehungsweise zu verarbeiten.

**Unterstützung holen:** Du musst nicht alles alleine schaffen. Scheue dich nicht, Unterstützung von Freunden, Familie oder Fachleuten zu suchen. Der Austausch mit anderen kann dir neue Perspektiven und hilfreiche Ratschläge bieten. Zu erkennen, wo die eigenen Grenzen liegen, und sich entsprechend Unterstützung ins Leben zu holen, die einem hilft voranzukommen, ist ein Zeichen von Stärke.

**Fokus auf das, was hilft:** Konzentriere dich auf das, was dir und deiner Familie wirklich weiterhilft und guttut. Lass dich nicht von Perfektionsdruck oder äußeren Erwartungen leiten, sondern finde heraus, welche Methoden und Ansätze für euch am besten funktionieren.

**Über den Buchdeckel schauen:** Wenn du das Gefühl hast, wichtige Fragen zu einem Thema sind mit dem Lesen des Buches für dich noch nicht gestellt, dann lohnt sich der Deep Dive: Recherchiere, frage Expertinnen oder Experten, lies weiterführende Literatur und tausche dich mit Gleichgesinnten aus, suche eine Beratung auf oder schau nach einer passenden Therapie für dich.

Während du dir in deinem Tempo einen eigenen Weg bahnst, um eine starke, klare und liebevolle Beziehung zu deinem Kind zu gestalten, achten wir in jedem Kapitel immer wieder darauf, wie du nachsichtig mit dir selbst bleiben kannst, auch das ist ein Schlüssel des Erfolgs.

## Wichtig

Es gibt Erlebnisse und Momente im Leben, die wir weder beeinflussen noch verhindern und schon gar nicht mit irgendwelchen Übungen aus Büchern ver- oder aufarbeiten können. Wenn du spürst, dass die Inhalte bestimmter Kapitel, insbesondere jener, in denen wir unsere eigenen Erfahrungen mit Erziehung und Familie reflektieren, ein nachhaltiges Unwohlsein in dir auslösen oder sehr schmerzhaft Erinnerungen in dir hervorrufen oder sogar ein Trauma berühren, etwa durch Gewalterfahrung oder andere stark belastende Erlebnisse in deiner Vergangenheit – lege dieses Buch weg, sprich mit jemandem darüber, mit nahen Menschen oder auch mit einem professionellen Coach oder einer Therapeutin. Ich möchte dich ermutigen, dir dann die Hilfe und Unterstützung zu holen, die du verdienst. Im Downloadbereich findest du hilfreiches Material für die Beratungs- oder Therapiesuche.

*Jeder Mensch gerät hin  
und wieder an seine  
Grenzen – ja, auch Eltern.*

Dieses Buch und alle darin enthaltenen Impulse und Übungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sollen zu Informations- und Inspirationszwecken dienen. Dieses Buch und alle darin enthaltenen Impulse und Übungen können keine Therapie oder professionelle Beratung ersetzen.

## Was kann Cycle Breaking? Und was nicht?

»The only way out is through«, heißt es so schön, und genau so handhaben wir es auch mit diesem ersten Kapitel im Buch. Um tatsächlich Kreisläufe in der Erziehung zu brechen, lohnt sich nämlich im ersten Schritt ein grundlegender und an vielen Stellen wohl eher mutiger Blick darauf, was Cycle Breaking denn wirklich leisten kann – und was nicht.

Mittlerweile etabliert sich der Begriff des »Cycle Breaking« immer mehr, und viele – insbesondere Millennial-Eltern und folgende Generationen – möchten »aufräumen« in ihrer Ahnenreihe, Kreisläufe durchbrechen, Traumata aufarbeiten, Muster und Glaubenssätze auflösen und auf diesem Weg Familie neu und modern leben. Die Arbeit mit den Inneren Kindern, wie es durch die Schematherapie angeregt wurde, entdecken immer mehr Menschen als hilfreiches Werkzeug für sich. Und auch bei dem Wunsch, Erziehung anders zu leben, als sie in der eigenen Kindheit üblich war, kommen wir im Alltag, der eben meist unvorhersehbar, schnelllebig, oft stressbelastet und turbulent ist, rasch an unsere Grenzen. Und dann passiert es eben doch: Uns rutschen fiese Bemerkungen raus, wir drohen mit willkürlichen Strafen, wir zählen drohend bis drei, erwarten, dass unsere Töchter brav und artig sind und unsere Söhne nicht so jammern sollen. Und das tut dann meistens doppelt weh. Nicht nur verfügen wir heute über das Wissen, dass eben genau diese abwertenden Sätze auf Dauer der mentalen Gesundheit unserer Kinder schaden können, sondern gleichzeitig schmerzen das schlechte Gewissen und das tiefe Schamgefühl darüber, gescheitert zu sein und sein Kind eben genau dem Schmerz ausgesetzt zu haben, den man selbst fühlen musste.

Wie kann das sein? Wie kann es passieren, dass wir doch eigentlich – rein kognitiv – ganz klar wissen, wie wir unsere Rolle als Mama oder Papa gestalten wollen, und es dann aber doch immer wieder anders umsetzen? Um herausfinden zu können, warum die Umsetzung gar nicht so leicht ist, was uns dabei unterstützen könnte

und wo wir ansetzen dürfen, um uns in diesem Prozess zu unterstützen, lohnt sich an dieser Stelle ein Deep Dive. Lass uns einmal genau anschauen, was es eigentlich bedeutet, Cycle Breaker zu sein, was genau diese Cycles eigentlich sind, wie sie entstehen, wie sie uns beeinflussen und welches Werkzeug wir um Himmels willen denn nun benötigen, um diese endlich aufzubrechen.

Um eben genau diesen Bruch mit überholten oder gar schädlichen Mustern vollziehen zu können, kann es sehr hilfreich sein – ja, ich würde fast schon sagen, es wäre essenziell –, die verschiedenen Formen und Entstehungswege besagter Muster zu verstehen. Denn nur dann, wenn wir eine genaue Kenntnis über das haben, was wir verändern möchten, können wir ausfindig machen, was es genau braucht und wo exakt wir ansetzen können, um uns effektiv, langfristig und vor allem empathisch dabei zu unterstützen, Veränderung in unser Leben zu integrieren. Verhaltensmuster und Glaubenssätze entstehen nicht zufällig; sie sind oft das Ergebnis komplexer Wechselwirkungen zwischen unseren persönlichen Erfahrungen, den familiären Dynamiken, in denen wir aufgewachsen sind, gesellschaftlichen Einflüssen, denen wir ausgesetzt waren, oder gar die Folge einer traumatischen Erfahrung, die wir durchleben mussten.<sup>6</sup> Einige dieser Muster spüren wir klar und deutlich: Etwas hat sich in unserem Verhalten verändert, nachdem wir etwas Schreckliches erleben mussten. Andere Muster können sich hingegen auch subtiler zeigen, wie beispielsweise übernommene Denkmuster oder Verhaltensweisen, die über lange Zeit unbewusst von unseren Bezugspersonen an uns weitergegeben wurden.<sup>7</sup> Dabei kann es sich um konkrete Erziehungstechniken handeln, die von unseren Eltern übernommen wurden, oder aber auch um tiefere, oft unbewusste Überzeugungen, die wir uns individuell in Bezug auf unser eigenes Selbstbild und das Verständnis von Beziehungen entwickelt haben und uns nachhaltig prägen.<sup>8</sup> Ein Beispiel für ein solches Muster könnte deine Überzeugung sein, dass emotionale Zurückhaltung notwendig ist, um stark zu

wirken, weil dies in früheren Generationen als Überlebensstrategie diente. Man müsse schließlich für das Leben abgehärtet werden und dürfe keine Schwäche zeigen. Heute wissen wir, dass das Unterdrücken von Gefühlen weder hilfreich ist noch eine stärkende Wirkung auf uns hat. Das Gegenteil ist der Fall.<sup>9</sup> Doch waren unsere Vorfahren ganz anderen gesellschaftlichen Normen ausgesetzt, in denen ihr Verhalten andere Konsequenzen nach sich zog als heute. Und so kann dieses Verhalten für eine vorherige Generation durchaus überlebensnotwendig gewesen sein, während es für eine weitere, nächste Generation sogar tatsächlich hinderlich sein kann.

Ein anderes Beispiel könnte die Übernahme von Erziehungsmethoden zur systematischen Bestrafung wie beispielsweise die bekannte »Stille Treppe« sein, die auf autoritärer Kontrolle basieren, weil diese als »normal« und »richtig« in der eigenen Erziehung angesehen wurden – wie wir heute wissen, jedoch die gesunde Entwicklung unserer Kinder negativ beeinträchtigen können.

### **Erkennen, woher etwas kommt und wie es zusammenhängt**

Weißt du, was ziemlich schwierig ist? Einen knatternden Motor wieder zum Laufen zu bringen, ohne genau zu wissen, weshalb er denn knattert. Ich gebe zu: Repariert werden müssen wir aus meiner Sicht nicht. Und mit Verlaub gesagt: Ein knatternder Motor sind wir noch lange nicht. Dennoch macht diese Analogie sehr schön deutlich, weshalb sich ein genauerer Blick auf die besagten Cycles, die wir ja alle nun so gern brechen wollen, so sehr lohnt – nein, eigentlich sogar unumgänglich ist. Detaillierteres Wissen über die verschiedenen Formen und Entstehungswege von Mustern, Glaubenssätzen und dysfunktionalen Verhaltensweisen kann dabei helfen, die Ursachen und Mechanismen, die zu diesen Mustern geführt haben, besser zu verstehen und darauf aufbauend gezielte, passge-

naue Strategien für sanfte, aber dafür nachhaltige Veränderung im Leben mit Kindern zu entwickeln. Strategien, die verlässlich nachhaltig wirken können, anstatt nur verlockend und erstrebenswert zu klingen, uns im realen Leben aber immer wieder die Bratpfanne über den Kopf ziehen.

Jede Art von Verhaltensmuster oder Glaubenssatz gründet auf individuellen Ursachen und Mechanismen, die zu ihrer Entstehung beigetragen haben. Einige dieser Muster können durch alltägliche Erfahrungen geprägt sein, wie zum Beispiel wiederkehrende Konflikte innerhalb der Familie, chronische familiäre Disharmonie oder bestimmte Erziehungstechniken, die über Jahre hinweg angewendet wurden.<sup>10</sup> Andere Muster haben möglicherweise tiefere Wurzeln, die vielleicht in traumatischen Erlebnissen oder über Generationen hinweg weitergegebenen Überzeugungen begründet sein können.<sup>11</sup> Durch eine klare Differenzierung dieser Muster können wir für uns passende, individuelle Herangehensweisen für das Durchbrechen dieser Cycles entwickeln, die uns weder überrumpeln noch retraumatisieren oder zu unserer persönlichen absoluten Erschöpfung führen. Wenn eine sehr schwierige, belastende Erfahrung zu einem tief eingebrannten Glaubenssatz bei dir geführt hat, dann können die auch noch so »tollen« Affirmationen eines Cycle Breaker auf seinem Instagram-Account dir nicht helfen. Scheitern ist da vorprogrammiert – und das liegt dann ganz sicher nicht daran, dass deine Willenskraft nicht stark genug ist.

Gezielte Ansätze, die zu deinem ganz persönlichen Cycle passen, ermöglichen es, direkt an den Kern des Problems vorzudringen, statt nur an der Oberfläche zu arbeiten oder für uns unpassende Lösungen so lange durchpressen zu wollen, bis wir zur Lösung passen. Beispielsweise könnten oberflächliche Verhaltensweisen durch praktische, verhaltensorientierte Methoden geändert beziehungsweise neu antrainiert werden (ja sogar durch solche, die wir auf Instagram und Co finden), während tief verwurzelte Glaubenssätze möglicherweise therapeutische Ansätze erfordern, um dauerhaft

transformiert werden zu können. Nun stell dir vor, du versuchst seit Jahren mit praktischen Methoden, die du beim Scrollen entdeckt hast, ein tieferliegendes, möglicherweise posttraumatisch entstandenes Verhaltensmuster zu bearbeiten. Und stell dir vor, du denkst dann, dass du der Grund dafür bist, dass es nicht funktioniert: Wollen wir nicht! Stimmt auch nicht!

Jeder Mensch ist unterschiedlich stark von bestimmten Mustern, Glaubenssätzen oder Traumata betroffen – da gibt es kein Richtig und auch kein Falsch, kein Genug oder Ungenügend. Es gibt lediglich ein »das ist«, und einzig die Frage nach dem »Was genau braucht es oder könnte helfen?« zählt. Die individuelle Betroffenheit eines jeden Menschen erfordert eine ebenso individuelle Herangehensweise beim Durchbrechen dieser Cycles. Eine Person, die beispielsweise stark unter den Auswirkungen eines familiären Traumas leidet, benötigt möglicherweise eine andere Unterstützung und Intervention als jemand, dessen Herausforderungen eher in den sozialen oder kulturellen Normen seiner Umgebung verwurzelt sind. Mit anderen Worten: Wenn du als Kind mit körperlicher Züchtigung rechnen musstest, wenn du deine Gefühle ausgesprochen oder anderweitig gezeigt hast, wird es für dich andere Formen von Unterstützung brauchen, wenn du deinem Kind ermöglichen magst, frei und offen über Gefühle zu sprechen, als jemand, der in der Freundesgruppe manchmal »Heulsuse« genannt wurde. Nun versteh mich bitte nicht falsch: Hier soll nicht gewertet werden. Jeder trägt seinen Rucksack an Erfahrungen mit sich und Schmerz ist Schmerz. Es geht hier vor allem darum, aufzuzeigen, dass es nicht an dir liegt, wenn bisherige Versuche, etwas in deinem Familienleben zu verändern, nicht nachhaltig funktioniert haben. Wenn du deine individuellen Belastungen und deren Auswirkungen auf dein Verhalten und deine Emotionen besser verstehen kannst und dir selbst gegenüber dadurch auch empathischer begegnest, sorgst du dafür, dass du jene Cycle Breaks in dein Familienleben integrieren kannst, die du brauchst.