

Dr. Julia Belke

Immer für alle da

PARENTIFIZIERUNG

Wie frühe Verantwortung
Beziehungen, Grenzen und Selbstbestimmung
bis heute prägt

Einstieg

Wenn du früh
gelernt hast,
für andere
verantwortlich
zu sein

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die sehr schnell merken, was andere brauchen. Das Wohlbefinden anderer liegt dir sehr am Herzen. Du versuchst, es für andere so komfortabel wie möglich zu machen und sorgst dafür, dass die Dinge vorangehen. Dabei bemerkst du oft nicht, ob oder wann du über deine Grenzen gehst, kannst schwer Nein sagen oder spüren, was du selbst eigentlich bräuchtest.

Sich für alles und jeden verantwortlich zu fühlen, muss sich nicht schlecht anfühlen. Es kann dir ein Gefühl von Wert geben, von Gebrauchtwerden und von Sicherheit. Manchmal fühlt es sich sogar wie Liebe an.

Vielleicht ist dieses Verantwortlichsein so sehr Teil deiner Identität geworden, dass dir über viele Jahre gar nicht aufgefallen ist, wie sehr es dein Leben bestimmt. Doch irgendwann geraten Beziehungen oder berufliche Ambitionen in eine Schieflage. Das Ungleichgewicht wird immer spürbarer und die eigenen Ressourcen sind am Limit. In vielen Situationen hast du dich oft über Jahre oder Jahrzehnte selbst übergangen, ohne es wirklich zu bemerken.

Sehnsüchte oder Wünsche waren vielleicht da, haben aber nie die Kraft der Realisierung bekommen. Sie wurden immer wieder verschoben, in die Ferne gerückt oder zu Trägern einer

Hoffnung für die Zukunft. Eigene Bedürfnisse sind kaum spürbar, die Identität ein Konstrukt aus Erwartungen anderer. Dazu kommen innere Verwirrung und Ängste, sich selbst wichtig zu nehmen. Es fehlt schlicht die Erfahrung, sich selbst zu spüren und die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Schritte hin zu mehr Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge sind mit einem schlechten Gewissen verbunden. Das eigene Selbst ist einem fremd. Die Bedürfnisse der anderen sind vertraut.

Fähigkeiten und Qualitäten wie Anpassung, Leistung und Perfektion sind dann kein Werkzeug, das man einmal einsetzt und ein anderes Mal nicht. Sie laufen wie ein unbewusster Dauerauftrag im Hintergrund. Das kann zu Erschöpfung, Frustration sowie seelischen und körperlichen Beschwerden führen. Zu viel Verantwortung zu übernehmen ist zur zweiten Natur geworden.

Vielleicht ist dir deshalb lange gar nicht bewusst gewesen, dass deine Beziehungen in einem Ungleichgewicht sind, dir ein Nein schwerfällt, du permanent über deine Grenzen gehst und dich dabei immer weiter von dir selbst entfernt hast. Erst wenn die eigenen Kräfte nachlassen, wird manchmal zum ersten Mal bewusst, wie viel Energie dieses ständige Ausgerichtetsein auf andere kostet.

Fragen, die lange keinen Platz hatten, kommen in den Vordergrund:

Wer bin ich eigentlich, wenn ich nicht für andere da sein muss?

Was möchte ich eigentlich selbst?

Was brauche ich – unabhängig davon, was andere von mir brauchen?

Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich mich selbst wirklich wichtig nehmen würde?

Was heute wie ein selbstverständlicher Teil der eigenen Persönlichkeit wirkt, kann seinen Ursprung in einer frühen Rollenumkehr zwischen Eltern und Kind haben. Diese Dynamik wird als Parentifizierung bezeichnet.

Was bedeutet Parentifizierung?

Parentifizierung
beschreibt eine frühe Rollenumkehr
in der Eltern-Kind-Beziehung.

Parentifizierung beschreibt eine Dynamik, in der ein Kind innerlich oder äußerlich Aufgaben übernimmt, die eigentlich in die Verantwortung der Eltern gehören. Dabei geht es nicht um gelegentliches Helfen oder altersgerechte Verantwortung. Gemeint ist eine dauerhafte Überforderung durch eine Verelterlichung des Kindes, die auf Kosten der eigenen Entwicklung geht.

Es ist die Aufgabe der Eltern, ihrem Kind Schutz, Orientierung und emotionale Sicherheit zu geben. Kinder brauchen verlässliche Grenzen, Unterstützung bei der Regulation ihrer Gefühle und Erwachsene, die ihre Bindungsbedürfnisse wahrnehmen.

Werden diese grundlegenden Bedürfnisse über längere Zeit nicht ausreichend erfüllt, weil Eltern emotional nicht erreichbar, stark belastet oder mit eigenen Problemen beschäftigt sind, beginnt ein Kind, die eigenen Bedürfnisse zurückzunehmen und sich am Wohlbefinden der Eltern zu orientieren. So kann eine unbewusste Rollenumkehr entstehen, die die Beziehung nachhaltig belastet.

Eine gesunde Autonomieentwicklung und die schrittweise Loslösung von den Eltern werden dadurch erschwert. Das Kind lernt nur unzureichend, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und ihnen Ausdruck zu geben. Stattdessen beginnt es aus der Not heraus zu geben, zu funktionieren und sich selbst zurückzunehmen. Die emotionale Abhängigkeit bleibt oft bis ins Erwachsenenalter bestehen. Die früh erlernte Beziehungslogik wird in späteren Beziehungen unbewusst wiederholt.

Praktische Parentifizierung

Die praktische Parentifizierung gehört zu den sichtbaren Formen einer Rollenumkehr. Das Kind übernimmt konkrete Aufgaben, die in den Verantwortungsbereich von Erwachsenen fallen. Es kümmert sich um den Haushalt, versorgt jüngere Geschwister, begleitet einen erkrankten Elternteil zu Behörden oder Arztterminen, übersetzt Gespräche, erledigt Einkäufe oder kocht für die Familie.

Diese Form lässt sich vergleichsweise leicht erkennen, sowohl von außen als auch aus der eigenen Erinnerung heraus. Das Kind erlebt früh, dass Verlässlichkeit und Funktionieren wichtiger sind als die eigenen Bedürfnisse. Daraus entsteht das Gefühl, immer stark und zuständig sein zu müssen.

Emotionale Parentifizierung

Die emotionale Parentifizierung ist schwieriger zu erkennen und bleibt lange unsichtbar. Das Kind wird zum emotionalen Halt der Familie. Es wird zum Vertrauten der Mutter, zum Tröster des Vaters oder zum Vermittler bei Konflikten. Es hört zu, wenn ein Elternteil über den anderen klagt, nimmt Spannungen früh wahr und passt sich den Stimmungen im Umfeld rasch an.

Mit der Zeit entwickelt das Kind eine hohe Sensibilität für die emotionalen Empfindlichkeiten des Gegenübers. Es lernt, die Bedürfnisse anderer schneller wahrzunehmen als die eigenen. Das Nervensystem bleibt dabei dauerhaft in Alarmbereitschaft und eine innere Anspannung wird zum gewohnten Erlebenszustand. Die innere Ausrichtung ist stets nach außen gerichtet.

Wie die Rollenumkehr entsteht

Kinder lieben ihre Eltern
bedingungslos.

Wie die Rollenumkehr entsteht, lässt sich nur verstehen, wenn man die existentielle Abhängigkeit des Kindes von seinen primären Bezugspersonen in den Blick nimmt. Von Geburt an sind wir darauf angewiesen, dass unsere Bedürfnisse wahrgenommen, richtig verstanden und angemessen beantwortet werden. Daraus entsteht ein natürliches Machtgefälle in der Eltern-Kind-Beziehung. Eine stimmige Spiegelung und eine passgenaue Versorgung bilden die Grundlage für eine gesunde Bindungsentwicklung, ein stabiles Urvertrauen und eine wachsende Verbindung zu sich selbst.

Können primäre Bezugspersonen die Bedürfnisse des Kindes nicht richtig einschätzen, nicht angemessen darauf reagieren oder verstehen sie falsch, weil sie selbst stark belastet, körperlich oder emotional nicht verfügbar oder durch eigene traumatische Erfahrungen gebunden sind, fehlen dem Kind wichtige Beziehungserfahrungen. Entwicklungsprozesse, die für Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstregulation und Autonomie notwendig sind, werden dadurch erheblich beeinträchtigt.

Kinder sind sehr feinfühlig und nehmen intuitiv wahr, wie es ihren Eltern oder anderen engen Bezugspersonen geht.

Sie spüren Sorgen, Ängste und Nöte, Spannungen zwischen den Eltern und ungelöste oder unausgesprochene Konflikte innerhalb der Familie.

Vieles davon bleibt für sie diffus. Sie können nicht einordnen, was sie wahrnehmen, oder erleben, dass ihre Wahrnehmung von den Erwachsenen abgesprochen wird. Das führt zu Irritationen. Wenn das eigene Erleben nicht mit dem übereinstimmt, was ihnen vermittelt wird, verliert das Kind zunehmend die Sicherheit in die eigene Wahrnehmung und damit auch das Gefühl, sich in seiner Umgebung sicher orientieren zu können.

Sicherheit ist eine Grundvoraussetzung dafür, sich auf eine gesunde Art zu entwickeln und sich frei und gleichzeitig zugehörig zu fühlen. Auch unter Angst entwickeln sich Kinder weiter. Doch diese Entwicklung hat einen hohen Preis. Die innere Anspannung bleibt bestehen, Entspannung wird schwierig und das Gefühl von Sicherheit stellt sich nicht dauerhaft dadurch ein, dass das Kind noch aufmerksamer, angepasster oder leistungsfähiger wird.

Angst lässt sich nicht durch ein immer mehr, schneller und weiter auflösen.

Kinder entwickeln deshalb feine Antennen für das Wohlbefinden ihres Gegenübers. Ihnen lässt sich emotional weniger etwas vorspielen, weil sie auch auf das Unausgesprochene und das unsichtbar Wirksame reagieren.

Aus Liebe, Loyalität und dem Bedürfnis nach Überlebenssicherung versuchen sie alles zu tun, damit es ihren Bezugspersonen gut geht. Denn wenn es den Erwachsenen gut geht, steigt aus kindlicher Sicht auch die eigene Chance, geschützt und versorgt zu sein.

Dabei gehen Kinder weit über ihre Grenzen, ihre Ressourcen und ihre seelischen und körperlichen Möglichkeiten hinaus. Sie versuchen, die Leerstellen der Eltern zu füllen. Aus Liebe, Loyalität und Abhängigkeit überschätzen sie ihre eigenen Möglichkeiten und übernehmen Verantwortung für etwas, das außerhalb ihres tatsächlichen Einflussbereiches liegt. So wachsen sie zu früh in die Rolle eines Erwachsenen und verlieren ihre Kindheit.

Eltern geben, Kinder nehmen.

Die Last der Überforderung über Generationen

Beziehungsmuster sind tief im Familiensystem verankert und werden über Generationen weitergegeben. Frühe Beziehungserfahrungen prägen dabei nicht nur unser Erleben und Verhalten. Chronischer Stress, Vernachlässigung und traumatische Erfahrungen hinterlassen biologische Spuren und beeinflussen unsere Stressregulation, die Entwicklung des Nervensystems und epigenetische Prozesse.

Die Epigenetik beschäftigt sich damit, wie Umwelt und Erfahrungen die Aktivität unserer Gene prägen. Auch im Zusammenhang mit der Weitergabe traumatischer Erfahrungen über Generationen werden solche Mechanismen erforscht.

Unsere identitätsstiftenden Beziehungsmuster werden nicht über Gene vererbt, sondern entstehen und festigen sich durch unsere Beziehungserfahrungen. Wir lernen im Familiensystem, wie mit Nähe und Distanz, Gefühlen, Konflikten, Grenzen, Abhängigkeit und Verantwortung umgegangen wird, und entwickeln daraus eine verkörperte Beziehungslogik. Daher geben wir weiter, was wir selbst erfahren haben.

So zeigt sich auch in therapeutischen Prozessen immer wieder die schmerzhafteste Erkenntnis, sich in bestimmten Situationen ähnlich zu verhalten wie die eigenen Eltern, obwohl man sich vorgenommen hatte, es ganz anders zu machen.

Eltern, die selbst wenig emotionale Sicherheit erfahren haben oder früh Verantwortung übernehmen mussten, leben diese Dynamiken später unbewusst weiter, wenn keine korrigierenden Beziehungserfahrungen stattgefunden haben. Eigene unerfüllte Bedürfnisse und ungeklärte Beziehungserfahrungen bleiben auch im Erwachsenenalter wirksam und wiederholen sich in gegenwärtigen Beziehungen.

Kinder reagieren sehr sensibel auf Leerstellen, ungeklärte Themen, Konflikte, Spannungen oder Bedürftigkeit und fühlen sich verantwortlich oder schuldig. Ein gesunder Selbstwert kann unter diesen Bedingungen nicht entstehen, und Überlebensstrategien übernehmen die Führung.

So setzt sich ein Muster der Überforderung über viele Generationen fort, ohne hinterfragt zu werden. Bis ein heute erwachsener Mensch beginnt, sich mit seinen Mustern, seiner Familiengeschichte und den damit verbundenen Loyalitäten auseinanderzusetzen.

Innerhalb dieser Beziehungsmuster spielt Loyalität zum Familiensystem eine wichtige Rolle. Kinder sind von sich aus kooperativ und wollen dazugehören. Dadurch bleiben sie ihren Eltern innerlich verbunden, auch wenn diese Verbindung mit Verzicht und Überforderung verbunden ist. Eigene Entwicklungsschritte in Richtung Autonomie, Freiheit und eines eigenen Lebens können sich bewusst oder unbewusst wie ein Verrat anfühlen. Schuldgefühle tragen dazu bei, alte Verstrickungen aufrechtzuerhalten, auch wenn die ursprüngliche Situation längst vorbei ist.

Die Weitergabe über Generationen kann sich dort verändern, wo diese Loyalitäten bewusst werden und Betroffene sich aus frühen emotionalen Bindungen lösen, Grenzen entwickeln, die Verantwortung an die Eltern zurückgeben und beginnen, den eigenen Vorstellungen zu folgen.

Die Geschichte von Caroline

Caroline wächst mit einem emotional stark belasteten Vater auf. Schon früh wird sie zu seiner wichtigsten Bezugsperson. Sie richtet ihr Leben zunehmend nach seinen Bedürfnissen aus, übernimmt Verantwortung für sein Wohlbefinden und stellt eigene Wünsche zurück.

Mit den Jahren wird diese Verantwortung zu einem festen Bestandteil ihres Lebens. Auch größere Lebensentscheidungen orientieren sich daran, für den Vater verfügbar zu bleiben. Nährende Beziehungen zu anderen Menschen sind für sie unmöglich. Wird eine Beziehung emotional näher, wiederholen sich vertraute Rollen und Muster. Eine Partnerschaft und eigene Kinder bleiben aus, während ihre Kraft und Aufmerksamkeit weitgehend an den Vater gebunden sind.

Als er älter wird und zunehmend Unterstützung und Pflege braucht, verstärkt sich diese Verpflichtung noch einmal. Caroline kümmert sich weiter. Als der Vater stirbt, ist sie 60 Jahre alt.

Erst jetzt wird ihr bewusst, wie sehr ihr eigenes Leben über Jahrzehnte von dieser Bindung und Loyalität bestimmt war – und wie wenig Raum für ihre eigenen Wünsche, Beziehungen und Lebensentscheidungen geblieben ist.

Frühe Überforderung hemmt die Autonomie- entwicklung

Parentifizierung ist Ausdruck eines Entwicklungs- und Bindungstraumas. Ein Entwicklungstrauma beschreibt emotionale Verletzungen in der frühen Kindheit, die nicht durch einzelne Ereignisse, sondern durch dauerhafte Störungen in der Beziehung zu den Bezugspersonen entstehen. Diese Störungen hemmen die natürliche Autonomieentwicklung des Kindes. Wenn ein Kind dauerhaft mit den Bedürfnissen, Spannungen und emotionalen Zuständen anderer beschäftigt ist, fehlt ihm ein wesentlicher Teil des inneren Raumes, den es für die Entwicklung des eigenen Selbst braucht.

Autonomie entwickelt sich durch eine einfühlige, abgestimmte Interaktion mit den Bezugspersonen und bildet die Basis für eine gesunde Ich-Entwicklung. Dazu gehören die Erfahrung der Co-Regulation durch die Eltern, sich selbst wahrnehmen zu dürfen, eigene Impulse zu spüren, Bedürfnisse zu äußern, Grenzen respektiert werden und zunehmend zwischen dem Eigenen und dem Fremden unterscheiden zu können. Diese Entwicklung wird gehemmt, wenn die Aufmerksamkeit überwiegend nach außen gerichtet ist.

Das Kind lernt dann sehr viel über andere, aber vergleichsweise wenig über sich selbst. **Was brauche ich? Was möchte ich? Was fühlt sich für mich stimmig an? Was gehört zu mir und was nicht?**

Solche Fragen können auch im Erwachsenenalter schwer zu beantworten sein, obwohl ein Mensch im Außen kompetent, leistungsfähig und selbstständig wirkt.

Die frühe Anpassung greift damit tief in die Entwicklung von Selbstwert, Selbstvertrauen und innerer Orientierung ein. Eigene Bedürfnisse werden nicht nur zurückgestellt, sondern mit der Zeit immer schlechter wahrgenommen. Grenzüberschreitungen werden in unterschiedlichen Lebensbereichen zu einem wiederkehrenden Thema. Entscheidungen orientieren sich stärker am Außen und das eigene Empfinden verliert an Gewicht.

Was ursprünglich eine notwendige Anpassung an die frühe Beziehungssituation war, wird später leicht mit der eigenen Persönlichkeit verwechselt. Man erlebt sich dann als jemand, der eben viel aushält, wenig braucht, Verantwortung übernimmt oder sich schnell auf andere einstellt. Dass darin frühe Anpassungsmuster wirken, wird oft erst sichtbar, wenn die bisherigen Muster nicht mehr tragen und die eigenen Ressourcen nicht mehr zur Verfügung stehen.

Autonomie bedeutet deshalb mehr als Selbstständigkeit. Sie beschreibt die Fähigkeit, mit anderen verbunden zu bleiben und gleichzeitig bei sich selbst zu sein.

Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu spüren und Entscheidungen aus einer inneren Orientierung heraus zu treffen. Autonomie bedeutet nicht Unabhängigkeit, sondern die Fähigkeit, gesunde Abhängigkeiten zuzulassen und Beziehungen als eine Dynamik von Geben und Nehmen zu erleben. Gerade bei parentifizierten Erwachsenen wird im therapeutischen Prozess deutlich, wie sehr das Nehmen und auch das Greifen als körperliche Bewegung eingeschränkt ist.

Die Folgen der Parentifizierung im Erwachsenenleben sind schwerwiegend, gerade weil die zugrunde liegende Dynamik lange unerkannt bleibt. Häufig werden einzelne Symptome behandelt, ohne das Beziehungsmuster zu erkennen und zu verändern, das ihnen zugrunde liegt. Erst wenn dieses Muster sichtbar wird und sich verändert, kann der Weg zurück zu einer stärkeren Verbindung mit sich selbst beginnen.

Autonomie ist ein inneres Fundament,
das es ermöglicht, in Beziehung zu sein,
Nähe und Freiheit miteinander zu
verbinden, selbstbestimmt zu leben und
für das eigene Handeln die volle
Verantwortung zu übernehmen.

Folgen der Rollenumkehr im Erwachsenen- alter

Die Folgen einer frühen Rollenumkehr zeigen sich im Erwachsenenalter nicht nur in Belastungen, Defiziten oder seelischem Leid. Vieles von dem, was einmal notwendig war, entwickelt sich zu ausgeprägten Fähigkeiten und Ressourcen. Eine feine Wahrnehmung für andere, Verantwortungsbewusstsein, Organisationstalent, Problemlösungskompetenz, Mut, Kooperationsbereitschaft und eine hohe Belastbarkeit gehören dazu.

Entscheidend für die therapeutische Arbeit ist, dass wir diese Fähigkeiten nicht verlieren, wenn wir alte Muster verändern. Vielmehr geht es darum, sie wieder als das nutzen zu können, was sie sein sollten: als Werkzeuge. Wir können sie bewusst einsetzen, wenn sie hilfreich sind, und es auch lassen, wenn sie nicht gebraucht werden, ohne Schuldgefühle! Dann sind wir ihnen nicht mehr hilflos ausgeliefert.

Dadurch entstehen mehr innere Freiheit, mehr Handlungsmöglichkeiten und mehr Selbstbestimmung. Ob aus einem alten Muster heraus gehandelt wird oder aus sich selbst heraus, macht einen wesentlichen qualitativen Unterschied. Es bedeutet, bewusster wählen zu können und das eigene Leben stärker nach den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen auszurichten.

Typische Folgen zeigen sich in verschiedenen Bereichen des Erlebens und Verhaltens.

Aufmerksamkeit im Außen

Vielleicht bemerkst du sehr schnell, wenn sich die Stimmung eines Menschen verändert. Du nimmst Spannungen wahr, bevor sie ausgesprochen werden, hast ein feines Gespür für Zwischentöne und kannst dich gut auf unterschiedliche Menschen einstellen. Diese soziale Feinwahrnehmung kann eine große Fähigkeit sein. Gleichzeitig wird sie belastend, wenn die Aufmerksamkeit kaum noch bei dir selbst bleiben kann, sobald es einem anderen Menschen nicht gut geht. Dann weißt du möglicherweise sehr genau, was dein Gegenüber braucht, während die eigenen Gefühle, Bedürfnisse oder Wünsche schwerer greifbar bleiben.

Überverantwortung und Fürsorge

Verantwortung zu übernehmen, zuverlässig zu sein und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, sind wertvolle Kompetenzen. Viele Menschen mit einer Parentifizierungsgeschichte sind darin außergewöhnlich gut. Sie organisieren, lösen Probleme und springen ein, wenn andere nicht weiterwissen. Schwierig wird es dort, wo aus einem Verantwortungsgefühl eine automatische Zuständigkeit entsteht. Du hilfst, bevor du überhaupt geprüft hast, ob die Aufgabe wirklich zu dir gehört, gehst über deine Kräfte hinaus oder kannst ein Problem kaum bei einem anderen Menschen lassen, ohne selbst tätig zu werden.

Emotionale Abhängigkeit und Grenzen

Eine hohe Beziehungsfähigkeit, Verbundenheit und die Bereitschaft, auf andere Rücksicht zu nehmen, können Beziehungen tragen und bereichern. Gleichzeitig kann eine gesunde Abgrenzung schwierig werden, wenn Nähe früh mit Verantwortung verbunden war. Ein Nein löst dann schnell Schuldgefühle aus. Entscheidungen orientieren sich daran, wie andere reagieren könnten. Ein Rückzug des Gegenübers beschäftigt dich stark, und manchmal bleibst du länger in Beziehungen oder Situationen, obwohl du längst spürst, dass sie dir nicht guttun. Nähe wird einerseits gewünscht und kann zugleich die Angst auslösen, sich selbst darin zu verlieren.

Selbstwert und Leistung

Leistungsfähigkeit, Ausdauer und hohe Ansprüche an deine eigene Arbeit können zu beruflichem Erfolg und einem starken Gefühl von Kompetenz führen. Vielleicht funktionierst du auch unter hoher Belastung lange weiter und erlebst dich als jemanden, auf den man sich verlassen kann. Wenn dein eigener Wert jedoch eng damit verbunden ist, gebraucht zu werden, etwas zu leisten oder stark zu sein, wird Erholung schwierig. Hilfe anzunehmen fällt dir schwerer als sie zu geben, eigene Belastungsgrenzen bemerkst du oft erst spät, und manchmal macht erst die Erschöpfung sichtbar, wie lange du deine eigenen Bedürfnisse zurückgestellt hast.

Pseudoautonomie und das schwierige Nehmen

Viele Menschen mit einer Parentifizierungsgeschichte wirken nach außen sehr selbstständig. Sie organisieren, tragen Verantwortung, funktionieren und verlassen sich lieber auf sich selbst als auf andere. Diese Unabhängigkeit ist jedoch kein Ausdruck echter Autonomie.

Pseudoautonomie entsteht aus einer früher Überforderung und dem Mangel an verlässlicher emotionaler Unterstützung. Wer früh lernen musste, allein zurechtzukommen oder selbst für andere da zu sein, entwickelt leicht die Haltung, niemanden zu brauchen. Hilfe anzunehmen, sich anzulehnen, Bedürfnisse zu zeigen oder sich versorgen zu lassen, fühlt sich ungewohnt, beschämend oder sogar bedrohlich an.

Nach außen wirkt das stark und unabhängig. Innerlich fehlt jedoch die Sicherheit, Nähe und Abhängigkeit zulassen zu können, ohne sich ausgeliefert oder vereinnahmt zu fühlen. Das Geben ist vertraut, das Nehmen emotional blockiert.

Echte Autonomie bedeutet dagegen nicht, alles allein zu schaffen. Sie ermöglicht, in Beziehung zu sein, ohne sich selbst zu verlieren, Unterstützung anzunehmen, ohne sich abhängig zu fühlen, und allein sein zu können, ohne sich zu isolieren.

Schuld, Loyalität und das eigene Leben

Autonomie kann sich für parentifizierte Menschen zunächst nicht nach Freiheit, sondern nach Schuld anfühlen. Ein Nein, eigene Entscheidungen, eigene Lebensvorstellungen, eine Partnerschaft oder auch das eigene Wohlergehen können unbewusst mit der Vorstellung verbunden sein, jemanden im Stich zu lassen.

Frühe Loyalitäten wirken oft weit über einzelne Beziehungen hinaus. Auch Werte, Erwartungen, Rollen und Vorstellungen davon, wie man zu leben hat, können über Generationen weitergegeben werden. Sie werden zu einem emotional schweren Erbe, das bindet, obwohl sein Ursprung oft längst nicht mehr bewusst ist. Dadurch werden Entscheidungen hinausgeschoben, Möglichkeiten nicht genutzt oder das eigene Leben weiterhin an den Bedürfnissen und Erwartungen anderer ausgerichtet.

Erst wenn diese Bindungen und Verantwortlichkeiten innerlich neu geordnet werden und gesunde Grenzen entstehen, wird der Weg für das eigene Leben freier.

Die Ambivalenz einer Parentifizierung ist natürlich und zeigt sich in dem Wunsch, festzuhalten und sich gleichzeitig zu lösen.

Von der Rollenumkehr zur Selbst- bestimmung

Autonomie und gesunde Grenzen als
Lösung des Musters der
Parentifizierung

Autonomie bedeutet, das eigene Leben aus einer inneren Orientierung heraus zu gestalten. Die eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen, Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und unterscheiden zu können, was zu einem selbst gehört und was beim anderen bleiben darf. Gerade nach einer frühen Rollenumkehr ist das zunächst ungewohnt, weil Aufmerksamkeit und Verantwortung lange vor allem nach außen gerichtet waren.

Selbstbestimmung beginnt dort, wo der eigene Standpunkt wieder spürbar wird. **Was möchte ich? Was möchte ich nicht? Was ist mir wichtig? Was entspricht mir heute noch und was gehört zu einer früheren Rolle?** Solche Fragen richten den Blick weg von alten Verpflichtungen und zurück in die Gegenwart.

Gesunde Grenzen spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie schaffen einen eigenen inneren Raum und machen deutlich, wo die eigene Verantwortung beginnt und endet. Dadurch entsteht mehr Wahlfreiheit. Nicht jede Erwartung muss erfüllt, nicht jedes Problem gelöst und nicht jede Stimmung ausgeglichen werden. Verantwortung kann dort bleiben, wo sie hingehört.

Mit wachsender Autonomie verändert sich auch das Erleben von Beziehungen. Nähe muss nicht mehr durch Anpassung,

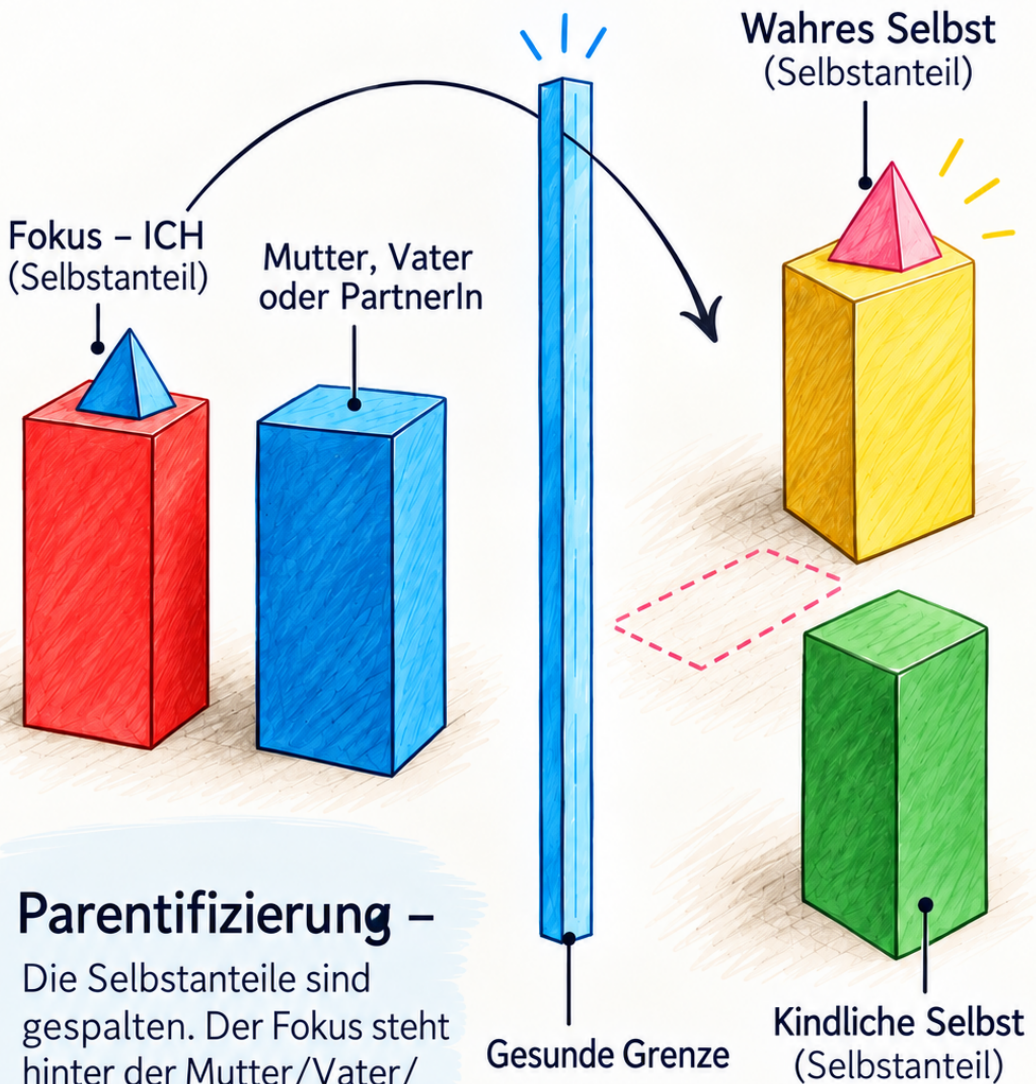
Fürsorge oder ständige Verfügbarkeit gesichert werden.

Beziehung kann entstehen, ohne sich selbst dabei aufzugeben. Unterstützung anzunehmen wird ebenso möglich wie Nein zu sagen, Abstand zu nehmen oder eine eigene Entscheidung zu treffen.

Selbstbestimmung zeigt sich deshalb nicht nur in großen Lebensentscheidungen. Sie entsteht im Alltag und im Hier und Jetzt: eine Grenze wahrnehmen, eine Pause machen, eine Bitte ablehnen, eine eigene Meinung vertreten oder einer inneren Regung folgen, auch wenn andere etwas anderes erwarten.

Frühe Beziehungsmuster verändern sich nicht allein durch Verstehen. Entscheidend ist die Erfahrung, heute anders handeln zu können als damals. Die Vergangenheit lässt sich nicht verändern. Aber die eigene Position in der Gegenwart kann sich verändern.

In meiner therapeutischen Arbeit mit Online-Autonomie-Aufstellungen werden alte Verstrickungen und übernommene emotionale Positionen sichtbar. Die gesunde Grenze schafft einen eigenen inneren Raum, in dem die Selbstanteile und die eigene Lebensperspektive wieder Platz finden.



Übernommene Perspektive
(z. B. Lebensvorstellungen
der Mutter)



Eigene Perspektive
(im eigenen Raum)

Weiterführende Literatur

Bode, S. (2009). Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation. Klett-Cotta.

Boszormenyi-Nagy, I. & Spark, G. M. (1981). Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme. Klett-Cotta.

Chu, V. (2014). Die Kunst, erwachsen zu sein. Wie wir uns von den Fesseln der Kindheit lösen. tredition.

Gibson, E. C. (2024). Das eigene Familiensystem verstehen. Ein Leitfaden zur Entschlüsselung von Mustern und Dynamiken für ein selbstbestimmtes Leben. Goldmann.

Langlotz, E. R. (2015). Symbiose in Systemaufstellungen. Mehr Autonomie durch Selbst-Integration. Springer Fachmedien Wiesbaden.

Lück, S. (2023). Vererbtes Schicksal. Wie wir belastende Familienmuster überwinden und unser wahres Potenzial befreien – Das große Praxisprogramm. Kailash.

Nelles, W. (2012). Umarme dein Leben. Wie wir seelisch erwachsen werden – Der Lebens-Integrations-Prozess. Innenwelt Verlag.

Ruppert, F. (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Klett-Cotta.

Schmidbauer, W. (2007). Das Helfersyndrom. Hilfe für Helfer. Rowohlt Taschenbuch.

von Sydow, K. (2026). Parentifizierung im Erwachsenenalter. Erkennen, verstehen und therapeutisch begleiten. Klett-Cotta.



Dr. Julia Belke

ONLINE-AUTONOMIE-AUFSTELLUNGEN
PSYCHOTHERAPEUTIN • TRAUMATHERAPEUTIN

Dr. Julia Belke ist Psychotherapeutin, Traumatherapeutin und Systemaufstellerin. In ihrer Online-Praxis arbeitet sie mit Menschen, die früh gelernt haben, Verantwortung für andere zu übernehmen und dabei den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, Grenzen und ihrem eigenen Lebensweg verloren haben.

Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf Parentifizierung, frühen Beziehungsmustern und den Folgen chronischer Anpassung. Mit Online-Autonomie-Aufstellungen begleitet sie Prozesse, in denen alte Verantwortlichkeiten geklärt, gesunde Grenzen entwickelt und die Verbindung zum eigenen Selbst gestärkt werden kann.

Mehr zum Thema Parentifizierung, Beziehungsmuster und Autonomie findest du unter

juliabelke.at/parentifizierung

Weitere Artikel:

juliabelke.at/blog

