Kindheit, die K – 3/26

kind•heit

Jeder hat eine Kindheit, mehr oder weniger. Und jede davon ist irgendwie anders.

Kindheit hört sich romantisch an, kann aber genauso gruselig sein. Auf jeden Fall kommt man nicht drum herum, zu Beginn seines Lebens ein Kind zu sein, wenigstens dem Alter nach. So manch einer bleibt es ein Leben lang. Einige unterstützen das: »Lasst uns wie die Kinder sein!« Andere empfinden es als Grund zum Tadel: »Du bist doch kein kleines Kind mehr!« Das Verhalten wie ein Kind, wenn wir es als Erwachsene an den Tag legen, ist also entweder positiv belegt (oh wie süß, er/sie ist so kindlich, ungetrübt, heiter, verspielt, reinen Herzens, usw.) oder eher negativ (sei doch nicht kindisch, naiv, albern, kopflos, unüberlegt, unvernünftig, unlogisch, unverantwortlich, usw.).

Treffen sich zwei, bringen beide eine ganz spezielle Art Kind zu sein mit ins Spiel (→Individualität und →Spielen). Darüber wurde ja schon reichlich geforscht, wie sehr die Kindheit, egal was wir da erlebt haben mögen, unser späteres Leben und unsere Beziehungen beeinflussen. Jetzt holt schon so manch einer sein Taschentuch hervor, um Tränen vergangener Kinderschmerzen zu trocknen. Und dabei einen einzig strafenden Blick auf das Foto von Mutti an der Kühlschranktür zu werfen, wo die Gute klebt: zur Einhaltung eiserner Ernährungsregeln (→Diät).

Es treffen sich bei einem Paar mithin zwei Menschen als jeweils ein Konglomerat angesammelter, zusammengewürfelter und durcheinander geworfener Erinnerungshaufen verschiedenster Mixturen (→Individualität). Typen à la Kinderzimmer-ich-musste-dich-immer-aufräumen, Mutti-hat-mich-nie-geliebt, Vati-hat-den-Bruder-vorgezogen, Prinzessin-möchtegern-auf-der-Erbse, Froschkönig-machte-zu-lange-ins-Bett, Antiautoritär-locker-ich-gehe-nie-ins-Bett, Schulbrot-Verweigerer, Besserwisser-Genie, Ich-lass-mir-doch-nichts-sagen, Alle-hacken-auf-mir-rum, Warum-habe-ich-immer-Schuld-nie-die-anderen oder Ich-springe-von-der-höchsten-Schaukel.

Zwei dieser Mixturen mischt man nun kräftig zusammen (→Beziehung), um dann gemeinsam festzustellen, dass jeweils der/die andere *genau* das macht, was man noch nie machen durfte und heute noch glaubt, nicht machen zu wollen. Messer werden abgeleckt, Löffel quietschend aus dem Mund gezogen, Butter in die Marmelade befördert, Eier falsch geköpft (ja, das gibt es), die Serviette nie benutzt, Zeitungen zwischen sich und den Partner geschoben (→Karma), geschmatzt, bis der Arzt kommt, mit vollem Mund gesprochen (wenn überhaupt), seltsame Sachen erzählt (was soll denn daran nun interessant oder witzig sein?!), schlabberige T-Shirts getragen (→Anziehen), irrwitzige Bedürfnisse vorgetragen, Museen-Besuche oder Spaziergänge im Streichelzoo auf die Wunschliste gesetzt, usw. (→Bedürfnisse, →Wünsche und →Konzepte).

Niemals wie die eigenen Eltern

Oder der/die andere macht *genau* das, was man schon immer tun sollte oder musste und heute noch glaubt, unbedingt auch tun zu wollen. Dann spricht man davon, dass zwei die gleiche *Kinderstube* genossen haben (→Benimmregeln). Die kommen aus einem *Stall* (wenn man eher an Pferde- als an Kinderzucht denkt), die sind aus einem

Holz geschnitzt (auch sehr romantisch, fast wie Hänsel und Gretel), die sind sich ebenbürtig in Stand und Rang (Herr Graf und Frau Gräfin lassen grüßen). Sind die Mischungen aus der Kindheit ähnlich gelagert, fühlen wir uns wie daheim (→Zuhause). Als ob wir (wieder) angekommen wären. Back to the roots (das ist Englisch und bedeutet in etwa: Wir beißen am liebsten auf uns bekannten Hölzchen herum). Wiedererkennungswert und Zusammengehörigkeit machen sich breit (→Partnerlook). Auf diesem heimeligen Gefühl, gestrickt aus Kindheitserinnerungen (→Herkunftsfamilie), gründen wir Liebesbeziehungen und kurz darauf unsere eigenen Familien, um das Ganze zu wiederholen. Neue Kindheits-Mixturen werden gefertigt und als nächste Generation in die Welt geschickt (→Kinder).

Oder man lebt Revolte. Nein, wie meine Eltern niemals, so werde ich es nie und nimmer machen! Ich bin doch kein Spießer. Ganz im Gegenteil! Ich liebe es, wie der/die andere die Suppe schlürft. Das ist genau nach meinen Geschmacksträumen. Ich bin eben total anders als meine Eltern (→Familie). Auf in die Wildnis der Gefühle! Wo geht es lang zum wilden Sex mit Drugs and Rock'n'Roll (→Abenteuer). Da wird die Schule geschmissen, man lässt sich auf keinen Fall auf feste Beziehungen ein (ich leb' doch nicht das Leben meiner Eltern), da werden Orgien gefeiert (was immer das sein mag), es wird geraucht (wenn die Eltern Nichtraucher waren) oder es wird nicht geraucht (wenn die Eltern antiautoritär aufgestellt waren und einen zum Rauchen gezwungen haben), es wird Alkohol getrunken oder stur Abstinenz geschworen, es werden uneheliche oder eheliche Kinder gezeugt oder eben gerade nicht, es werden Hemden gebügelt oder auf gar keinen Fall (mir kommt doch kein Bügelbrett ins Haus!). Man wählt scheinbar oder tatsächlich total verschiedene, rein gar nicht heimelig anmutende Mixturen, damit die Eltern in keinster Weise einverstanden sind, und würfelt das alles irre revolutionär durcheinander, um endlich ganz frei zu sein von Kindheit, Kinderstube, Eltern-Hoheit und alten Einengungsmustern. Anstatt Gleich-und-Gleich-gesellt-sich-gern heißt es hier: Gegensätze-ziehen-sich-an (→Gemeinsamkeit und →Unterschiede).

Egal, welche Mixtur wir uns im anderen, in unserem Partner, unserer Partnerin, unseren Liebsten aussuchen, so haben wissenschaftliche Studien (das hört sich immer gut an) belegt, sind unsere Prägungen aus dem Kinderzimmer – wo das auch angefangen haben mag (→Vergangenheit) – so stark, dass uns diese Tendenzen auch als Erwachsene nicht in Ruhe lassen, unsere Partnerwahl beeinflussen und sich innerhalb der Ehe, unserer Zweisamkeit, unserem Familien- und sonstigen Leben bemerkbar machen sowie durchdrücken wollen und werden. Die alten Regeln, Bewertungen, Verhaltensvorgaben, Erfahrungen und Eindrücke, mithin alle Spuren, die eine Erziehung bei uns hinterlassen, lassen sich nicht wegdenken oder verleugnen, sondern bestimmen unsere heutige Welt, unsere Liebe, unsere Beziehungen, wie wir agieren und reagieren, uns fühlen und nicht fühlen, froh sind oder unfroh, glücklich oder ganz das Gegenteil.

Da muss man schon mit etwas Bewusstheit arbeiten (→Spiritualität, →Achtsamkeit, →Meditation und →Coaching), um ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen und störende, einengende, hinderliche Gewohnheitsmuster und alte Glaubenssätze wie »Ich kann das nicht«, »Keiner hat mich lieb«, »Ich bin nie gewollt gewesen« oder »Keiner will mit mir spielen« zu ändern (→Gewohnheit). Aber natürlich nur, wenn wir es denn selbst wirklich anders erleben möchten, als wir es aus Gewohnheit tun, weil wir es so in der Kindheit gelernt haben (→Opferrolle). Nur, wenn wir bereit sind, etwaige schwierige Erfahrungen in mehr Freude umzuwandeln, wenn wir uns und unser Leben – für uns selbst, für unsere Partner, unsere Kinder, die Welt, die Nachbarn, die Freunde, die Fremden – glücklicher, lockerer, froher, freudvoller,

entspannter, lustiger, stärker, cooler, toller und liebender erleben und ausdrücken *wollen*, wird sich etwas ändern. Den ersten Schritt muss jeder selber tun. So ist das nun mal – schon seit Kindesbeinen an (→Veränderung).

Das Ganze mit dem Aufräumen kindlicher Eindrücke wurde früher verstärkt in der Urschrei-Therapie klargemacht. Unzählige Kissen wurden zu Müttern und Vätern, auf denen hemmungslos herumgeklopft werden musste (→Schuldzuweisung), mit einem sich aufbäumenden Gefühl der Ungerechtigkeit und dem Aufschrei nach Vergeltung (→Zorn) – leider weniger nach Gerechtigkeit, sondern: »Was hast du mir nur angetan! Das zahle ich dir heim!« (→Rache). Ein *Heimleuchten* im wahrsten Sinne des Wortes. Anstatt »Heim« könnte man auch Zuhause, Herkunftsfamilie, Kinderzimmer und Kindheit sagen.

Am Ende dreht sich alles darum, von wo wir losgegangen sind. Heutzutage, wo weniger geschrien und auf Kissen herumgeschlagen wird, nutzen wir die Chance zu verstehen, dass ebenso unsere Mütter und Väter lediglich Mixturen aus ihrem Kinderzimmer sind, dass beide tatsächlich auch mal Kinder waren und eine Kindheit mit mehr oder weniger liebenden Eltern hinter sich haben (→Domino). Und dass Eltern wiederum beide ihre Mixturen aus ihren Kindheits-Erfahrungen in ihre Beziehung eingebracht haben, um sie dort fröhlich zu mischen und als eine neue Mixtur an uns weiterzugeben. Ist beispielsweise der Vati wie Sprudelwasser und die Mutti wie Apfelsaft, wird aus den Kindern so etwas wie *Apfelschorle*. Daher kommt sicher der weise Spruch: »Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm« (→Paradies).

Da kann man sich das Schlagen auf Kissen gleich schenken und sofort, auch für sich selbst, in die großartige Rolle der liebenden Mutter oder des liebenden Vaters hineinwachsen (→Innere Kind und →Elternrolle). Damit schenkt man sich und allen anderen heute und sofort eine wunderbare Kindheit (→Verantwortung). Wie sagt man so schön: *Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit* (→Literaturhinweise »Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben«).

Kindheit findet im eigenen Erleben statt, und zwar hier und jetzt, sobald wir uns »wie Kinder« öffnen, spielen und entspannen (→Spielen und →Entspannung), uns voller Ur-Vertrauen in das Leben stürzen und Spaß an den Dingen haben (→Vertrauen und →Freude). Bevorzugt als Paar können wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam austoben, indem wir dem anderen zeigen, was für ein großartiger Mensch als Kind, Jugendlicher, Heranwachsender, Erwachsener, Mittfünfziger, Älterer, Senior, Greis – alles in einem – er/sie ist. Eine einzigartige, sich ständig ändernde *Mixtur* (→Ich-Illusion). Von allem etwas, immer zur jeweiligen Zeit das freudvollste, liebevollste, spannendste und das Beste für viele: Die Mischung macht's!

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit

Die meisten von uns erinnern sich aus ihren alten Kindertagen, sofern man sie mal fragt, an ihren ersten oder liebsten Teddybären (→Verliebtheit). Für mich ist er der Inbegriff von Kindheit und wahrer Liebe. Stofftiere hatte man genauso lieb wie sie waren, tendenziell bedingungslos (→Liebe). Zu diesem Ur-Thema der »bedingungslosen Liebe« erzählte mir einmal ein erwachsener Mann, wie sehr er als Kind seinen zerknautschten, ramponierten und völlig zerfledderten Teddy über Jahre hinweg heiß und innig geliebt hatte (→Jugendliebe). Seine Großmutter wollte ihm etwas Gutes tun und ließ den Teddy

»reparieren«. Sein Teddy kam also gut genährt nach Hause zurück, war proppenvoll mit Wolle, Watte und Stroh gefüttert und hatte auch sein zweites Ohr und beide Augen wieder, sah aber einfach nicht mehr aus wie früher (→Schönheit). Daraufhin soll die kindliche Liebe seines Besitzers doch sehr gelitten haben.

Ich weiß nicht, wer mir mehr leid tat, der Mann oder der Teddy.

Übrigens habe ich damals (vor 100 Jahren) meinen Teddy jeden Abend mit »Knochen« gefüttert. Dafür habe ich die auf meinem Kopfkissen herumfliegenden Haare gesammelt und fein säuberlich vor ihm aufgehäuft, als Essensvorrat. Und eine Freundin von mir hat ihrem Kuschelbären vor jeder größeren Reise noch ein Glas Wasser hingestellt, damit er, so allein zu Hause, nicht verdurstet (→Urlaub).

Allemal besser, als einen von ihnen auf der Fahrt in die weite Welt versehentlich irgendwo zu vergessen, wie die folgende Widmung zeigt:

»Für unsere Lieblingskuscheltiere – den abgeschabten Maulwurf und den Stoffdackel, der 1971 an der Autobahnraststätte Nürnberg-Feucht liegenblieb.« (→Literaturhinweise »Das Lexikon der verschwundenen Dinge«, S. 5).

Aber es soll auch Leute geben, die sich an nichts und wieder nichts aus ihrer Kindheit erinnern, wie sie behaupten. Die wollen alles vergessen haben. Das leuchtet ein, wenn die Kindheit frühzeitig zu Ende ging und alles, an was sie sich erinnern können, erst danach geschah. War man bereits mit drei Jahren kein Kind mehr, hat sich zumindest nicht mehr so gefühlt, gilt natürlich das Erinnern an Zeiten, in denen man schon älter war als drei, nicht als Erinnerung an die »Kindheit«.

Kindheit bedeutet die Zeit, in der wir uns als *Kind* gefühlt haben. Ich muss zugeben, ich fühle mich heute noch wie ein Kind, werde aber geflissentlich vermeiden, dies vor anderen Leuten als meine Kindheit zu bezeichnen. Sonst denkt noch einer, ich hätte Nach-Wehen postnataler Kindheits-Depressionen.

Kindheiten waren karg, arm, grässlich, brutal, brutal schön, wunderbar, verspielt, verträumt, die schönste Zeit des Lebens (soweit man das bisher beurteilen kann). Die Palette an Antworten ist und bleibt vielfarbig.

»*Ich weiß nicht, ob es eine sorglose Kindheit gibt, ich glaube es nicht, zu kompliziert ist das meiste, was wir als Kinder erleben*.« (→Literaturhinweise »Die Würde ist antastbar«, S. 130).

»*Es gibt keine glückliche Kindheit, die Dinge sind zu kompliziert* […]« (→Literaturhinweise »Kaffee und Zigaretten«, S. 7).

Spannend bleibt, welche Erinnerungsfetzen bei uns hängen bleiben und worauf wir uns vorrangig besinnen. Meine Mutter meinte, es sei für sie berührend bis verwunderlich, dass sie sich an bestimmte Situationen mit uns erinnert, die wir Kinder jedoch mit total anderen Details unserer tendenziell gemeinsamen Vergangenheit schildern, sodass man glatt meinen könnte, wir hätten nicht in derselben Familie gelebt. Wie im echten Leben scheint es abhängig davon zu sein, wer worauf seinen Fokus legt (→Wirklichkeit und →Sichtweise).

Aufmunternde Ideen, endlich wieder Kind sein zu dürfen, oder biblische Aufforderungen zu »Werdet wie die Kinder« können irreführend sein. Zuerst sollte man herausfinden, was denn das Besondere am Kindsein und an der Kindheit ist oder sein könnte. Denn vorgeworfen zu bekommen, man wäre auf der Entwicklungsstufe eines Kleinkindes stecken geblieben, hört ja keiner gern.

Die schönsten Umstände aus einer »glücklichen« Kindheit finden wohl ihre Umschreibung mit Worten wie Geborgenheit (Vati kocht uns heiße Nudelsuppe und leckeren Kakao), Sicherheit und Beschütztsein (Mutti hält unsere Hand, während wir auf

der Mauer balancieren), Verspieltheit (wir liegen auf dem Bauch und kullern mit Murmeln vor der Nase), Kreativität (wir basteln uns Papierkrönchen), Neugier (wir bestaunen mit Freude und Offenheit die ganze Welt), Unbeschwertheit (wir können das Wort Steuererklärung noch nicht einmal buchstabieren), versorgt und umsorgt sein (andere erledigen alles für uns von Kochen, Putzen und Waschen bis Einkauf, Geldverdienen und Miete zahlen).

Abhängig davon, was wirklich geschah, als wir Kinder waren (offiziell die Zeit ab Geburt oder Laufen können bis zum Teenager-Alter, wenn uns die Pubertät zu zeugungsfähigen Erwachsenen mutieren lässt), wird dies unser zukünftiges Dasein als (körperlich) ausgereifte Person beeinflussen (→Wirklichkeit). Unsere Erlebnisse in der Kindheit, die wir als schön und angenehm oder ganz das Gegenteil als schwierig und schrecklich konnotiert haben, das heißt, Dinge mit gewissen Assoziationen, also mit Gefühlen zu verknüpfen (→Gefühle), werden wir später mit neunundneunzig prozentiger Sicherheit an unsere Kinder weitergeben. Auch wir werden Nudelsuppe und Kakao kochen und unseren Kindern verbieten, allein auf Mauern zu klettern – oder aber sie dazu nötigen.

Wie schon erwähnt, treffen in Beziehungen Individuen mit verschiedenen Kindheitserlebnissen aufeinander, die jeweils Dinge mit unterschiedlichsten Gefühlen besetzen. Kocht der eine Nudelsuppe für den anderen, weil er ihn/sie umsorgen möchte (→Kümmern), erlebt der/die andere das als Nötigung zum Aufessen von Kohlenhydraten (→Diät) und wandelt sich spontan zum »Suppenkasper«, der ruft: »Nein, meine Suppe, die esse ich nicht« (→Streit). Das läuft natürlich häufig sehr unbewusst ab, ohne dass jemand überhaupt bemerkt, woher das Ganze kommt (→Verwirrung).

Wir können aber auch ganz bewusst unsere Kindheit zurückholen, vorzugsweise die schönen, kostbaren Momente und Zustände, die wir ehemals als angenehm und erfüllend erlebt haben (→Erfüllung):

Auf dem Boden liegen und mit Spielzeugautos zwischen den Fransen des Teppichs einparken, oder die seit einiger Zeit für Erwachsene wiederentdeckten Malbücher ausfüllen (darüber kann man sich lustig machen, ich weiß, muss man aber nicht), oder Kekse knabbern und in den Kakao tunken, bis sie im braunen Tief der Tasse verloren gehen, oder Verkleiden spielen, sobald wir ins Büro gehen oder zur Schwiegermutter zum Tee, und dabei so richtig viel Spaß haben, oder Wolkenbilder beobachten und sich dazu Geschichten erzählen, oder Zaubertiere aus Ingwerknollen raten, oder Vögel im Park füttern und warten, ob sie sich immer noch auf unsere Hände setzen, oder Fangen und Verstecken spielen, dafür sind gute Freunde da, oder sich gegenseitig das Poesiealbum zum Reinschreiben von mehr oder weniger wahren Lebensweisheiten unter die Nase reiben, oder auf jedem zweiten Spielplatz eine Runde Schaukeln gehen und dafür Kinder vom Platz vertreiben (Witz!), oder in Zügen der öffentlichen Bahn Schuhe ausziehen und Beine auf dem Klapptisch ablegen bis der Schaffner kommt und schimpft, oder noch eingepackte Spielsachen im Spielzeuggeschäft ausprobieren, oder Kennenlernversuche bei der hübschen Nachbarschaft als Klingelstreiche tarnen. Und so weiter.

Wenn es heißt »werdet wie die Kinder«, ist damit sicherlich nicht gemeint, ohne Rücksicht auf Verluste, für andere oder sich selbst, durch das Leben zu stolpern (→Umsicht). Vielmehr dürfen wir uns daran gewöhnen, kindliches, also unvoreingenommenes Interesse, wilde Offenheit und spontane Begeisterung für die kleinen und großen Dinge wieder in unser Leben zu holen (→Dankbarkeit, →Begeisterung und →Neugier). Staunen über Seifenblasen, Schokoküsse und die ganze

Welt sowie genüsslich Dinge tun, die Leute in der »Erwachsenenwelt« versehentlich glauben, nicht mehr tun zu dürfen (→Erziehung). Wenn wir uns dies täglich neu erlauben, gibt es für die kindgerechte Freude kein Halten mehr (→Glück).

KINDHEIT
Würfel eine Frage von 1 bis 6

1. Wie sah deine Kindheit aus?
2. In welchen Momenten bist du wie ein Kind?
3. Was hast du als Kind gespielt und was würdest du heute gern spielen?
4. Wie holst du dir Dinge aus der Kindheit in deinen Alltag?
5. Was war dein Lieblings-Stofftier und wo ist es jetzt?
6. Was hättest du in deiner Kindheit lieber anders gemacht oder erlebt?

King Size, das — K – 4/27

king size

Auf die Größe soll es selten ankommen (→Körper und →Vorlieben), mit Ausnahme von Auto, Bankkonto und Schnauzer. Bei der Frage nach King Size geht es dagegen *nur* um die Größe (→Bett). Alles ab 150 cm ist noch Queen Size (→Frau). Alles ab 180 cm und größer läuft unter King Size (→Mann).

King Size sind diese riesigen Luxus-Feder-Daunen-Liege-Super-Paradiese, auf denen man anscheinend nur in Hotels zum Liegen kommt, und die es aus unerfindlichen Gründen für Normalsterbliche auf der freien Wildbahn nicht zu kaufen gibt (→Paradies).

Falls man nicht versehentlich davon ausgeht, es handele sich hier um ein einfaches Doppelbett. Das ist ausdrücklich nicht der Fall. Deshalb fühlen sich Betten in Hotels eben besser an. Dort weiß man zweifellos, was King Size *wirklich* ist und was es darüber hinaus sonst noch alles bedeutet. Nämlich federnd, stützend, abrollend, duftend, herrlich, luftig, frei, ausufernd, üppig, wunderbar und gelüftet (→Traumpartner).

Schon oft habe ich den Versuch unternommen, so ein King-Size-Gefühl bei mir zu Hause zu etablieren, aber es ist mir bisher (fast) nie gelungen (→Zuhause und →Schlafzimmer). Die Matratze ist zwar hoch, aber rutscht mir vom Gestell. Die Bettwäsche ist nicht so griffig und schneeweiß sauber wie im Hotel. Erschwerend kommt hinzu, dass mir selten jemand am Abend die Decke aufschlägt (→Kümmern) oder die Laken nach Gebrauch unauffällig wechselt (→Wäsche und →Frauentage). Zumindest aber liegen keine Päckchen Schlummer-Schokolade auf meinem Kopfkissen (→Diät).

Hotelbetten haben für Liebende, besonders aber für Langzeit-Paare (→Petersilienhochzeit), ihren unwiderstehlichen Reiz (→Zurückziehung und →Gewohnheit). Das muss an dem Ambiente von Hotel- und Gästezimmern liegen, die eine gewisse Anonymität versprechen. Weder wird man an Aufräumen (→Ordnung) und sonstige Pflichterfüllungen erinnert (→Putzen und →Haushalt), noch stechen private Erinnerungsstücke unangenehm ins Auge (→Vergangenheit und →Ex-Partner), keine Fotos von Anverwandten (→Herkunftsfamilie und →Familie) und keine selbst gebastelten Schauerlichkeiten aus dem Kindergarten (→Kinder und →Patchwork).