

Lieber kleiner



Mara L. Seifert

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	3
Einleitung: Warum ein Brief?.....	5
Kapitel 1: Schreiben tut, was Denken nicht kann.....	8
Kapitel 2: Das innere Kind: was das wirklich bedeutet	12
Kapitel 3: Fünf Muster, fünf Stimmen	16
Kapitel 4: Fünf Beispielbriefe	20
Kapitel 5: Dein Brief: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung	25
Kapitel 6: Was du mit dem Brief tust	29
Nachwort: Das Kind in dir schweigt nicht	33
Anhang: Schreibimpulse auf einen Blick	36

Vorbemerkung

Dieses Buch liegt in deinen Händen, weil du bereit bist, hinzuschauen. Vielleicht nicht vollständig, vielleicht nicht ohne Zögern, vielleicht nur mit einem kleinen Teil von dir. Aber bereit genug, diese Seiten aufzuschlagen. Das ist mehr, als es auf den ersten Blick scheint.



Bevor du beginnst, möchte ich dir etwas sagen, das wichtiger ist als alles, was danach kommt: Du musst hier nichts leisten. Du darfst lesen, innehalten, weiterlesen oder aufhören. Du darfst weinen, oder auch nicht. Du darfst etwas spüren, oder einfach nichts. Dieses Buch ist kein Test, keine Aufgabe, kein Programm. Es ist eine Einladung, und Einladungen kann man ablehnen, annehmen oder einfach eine Weile unbeantwortet lassen.

Was dieses Buch ist

Es ist ein Begleitband zu „Was wir nicht erinnern, prägt uns trotzdem“. Wenn du jenes Buch gelesen hast, trägst du bereits ein Verständnis in dir: Frühe Erfahrungen hinterlassen Spuren, die sich nicht immer in Worte fassen lassen, die aber das Leben formen, lange bevor wir es bemerken. Dieses Buch gibt dir die Möglichkeit, dem, was du verstanden hast, eine Form zu geben. Durch Schreiben. Durch Briefe an das Kind, das du einmal warst.

Du kannst dieses Buch allein lesen, in deinem eigenen Tempo, ohne Bewertung und ohne Plan. Kein Abschnitt muss in einer bestimmten Reihenfolge gelesen werden. Kein Brief muss vollständig

sein, und manche müssen vielleicht gar nicht geschrieben werden. Nichts, was du hier tust, muss jemals jemand anderem gezeigt werden. Dieses Buch gehört dir.

Was dieses Buch nicht ist

Es ist kein Ersatz für Therapie. Es ist keine Behandlung, und es erhebt keinen Anspruch auf Heilung. Wenn du weißt oder spürst, dass du professionelle Unterstützung brauchst, dann ist dieser Hinweis keine Floskel: Nimm dir diese Hilfe. Du musst das nicht allein tragen, und es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn du Unterstützung suchst.

Solltest du dich in einer Krise befinden oder dir Sorgen um dich machen, wende dich bitte an die Telefonseelsorge. In Deutschland ist sie kostenlos und rund um die Uhr erreichbar: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. In Österreich: 142. In der Schweiz: 143.

Wie du dieses Buch nutzt

Lies, wenn du möchtest. Schreib, wenn du bereit bist. Halt inne, wenn du es brauchst, und fang von vorne an, wenn sich das richtig anfühlt. Mehr ist hier nicht verlangt, und mehr wird nicht erwartet. Es gibt kein Richtig und kein Falsch in dem, was du auf diesen Seiten findest oder nicht findest.

Es gibt keinen richtigen Weg durch dieses Buch. Nur deinen.

Einleitung: Warum ein Brief?

Stell dir vor, du findest in einer Schublade ein altes Foto von dir. Du bist vielleicht sechs, vielleicht acht Jahre alt. Du stehst irgendwo, ein Garten vielleicht, oder ein Schulhof, und schaust in die Kamera mit einem Gesicht, das du kaum wiederer kennst. Nicht weil die Haare anders sind oder weil du so klein bist. Sondern weil auf diesem Gesicht noch etwas zu sehen ist, das später nicht mehr da war. Eine bestimmte Offenheit. Eine Art von Erwartung, die noch kein Misstrauen kennt.

Was würdest du diesem Kind sagen, wenn du könntest? Nicht was du sagen solltest, nicht was sich richtig oder therapeutisch angemessen anhört. Sondern was du wirklich sagen würdest, wenn du für einen Moment neben ihm sitzen könntest.



Diese Frage ist der Kern dieses Buches. Nicht als Übung. Nicht als Methode. Sondern als echte, menschliche Möglichkeit: das Kind zu erreichen, das du warst, und ihm etwas zu sagen, das es damals nicht gehört hat.

Was Worte können, was Verstehen allein nicht schafft

Im Begleitbuch „Was wir nicht erinnern, prägt uns trotzdem“ ging es darum zu verstehen: Wie entstehen die Muster, die unser Erwachsenenleben prägen? Wie wirken frühe Erfahrungen, auch wenn wir uns nicht an sie erinnern? Dieses Verständnis ist wertvoll. Es ist oft der erste Schritt aus einem langen Nebel heraus.

Aber Verstehen allein verändert nicht alles. Man kann ein Muster benennen und es trotzdem nicht loslassen. Man kann wissen, dass die Überreaktion von gestern Abend mit dem neunjährigen Kind zu tun hat, das man einmal war, und trotzdem denselben Schritt wieder tun. Das liegt nicht an mangelnder Einsicht. Es liegt daran, dass Einsicht und Gefühl zwei verschiedene Sprachen sprechen.

Schreiben ist eine der wenigen Tätigkeiten, die beide Sprachen gleichzeitig beansprucht. Es zwingt den Verstand zur Langsamkeit. Es gibt dem Gefühl eine Form, die es festhält, ohne es zu erstarren. Und es schafft etwas, das reine Reflexion nicht schafft: einen Empfänger. Jemanden, an den du dich wendest. Ein Gegenüber.

Warum ausgerechnet ein Brief

Ein Tagebuch ist ein Spiegel. Du schreibst, und du liest dich selbst. Das ist nicht wenig. Aber ein Brief ist etwas anderes: Er setzt voraus, dass es jemanden gibt, der liest. Dass das, was du sagst, jemanden erreicht. Und genau diese kleine Verschiebung, von „ich“ zu „du“, verändert, was möglich ist.

Wenn du an das Kind schreibst, das du warst, trennst du dich für einen Moment von dir selbst. Du bist nicht mehr der Erwachsene, der seine Vergangenheit analysiert. Du bist jemand, der einem anderen Menschen etwas zu sagen hat. Einem Menschen, der damals allein war mit dem, was er erlebte. Dem niemand erklärt hat, was mit ihm geschieht. Der gewartet hat, dass jemand kommt. Und der jetzt, durch dich, vielleicht noch eine Antwort bekommt.

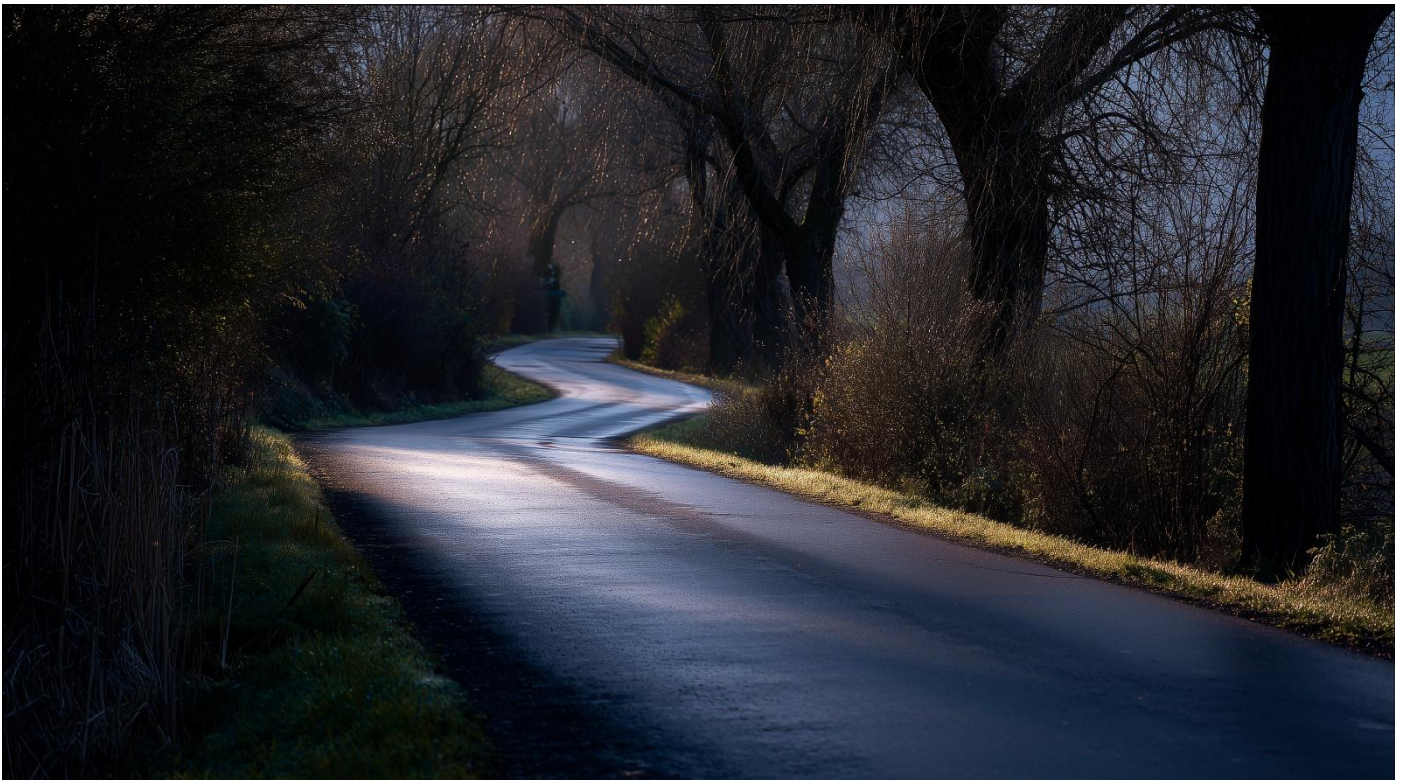
Das klingt möglicherweise seltsam. Vielleicht sogar ein bisschen übertrieben. Aber der Wert dieser Haltung liegt nicht in ihrer Literalität. Du schreibst keinen Brief, der in einer Zeitmaschine verschickt wird. Du schreibst einen Brief, der etwas in dir verändert. Der dir erlaubt, mit einer anderen Stimme zu dir selbst zu sprechen: nicht der kritischen, nicht der zweifelnden, sondern einer, die einfach da ist und bezeugt, was war.

Wohin dieses Buch führt

Dieses Buch führt dich durch mehrere Stationen. Zuerst klären wir, warum Schreiben eine besondere Wirkung hat, die sich von bloßem Nachdenken unterscheidet. Dann schauen wir genauer hin, was mit dem Begriff „inneres Kind“ eigentlich gemeint ist, jenseits von Klischee und Esoterik. Danach begegnen wir fünf Mustern, die viele Menschen aus dem Begleitbuch kennen, und hören, wie sich jedes Muster als Brief anspricht.

Im Mittelteil des Buches findest du fünf vollständige Beispielbriefe. Fiktive Menschen schreiben an das Kind, das sie einmal waren. Diese Briefe sind keine Vorbilder, die du nachahmen sollst. Sie sind Einladungen, zu spüren, was in dir aufgeht, wenn du liest. Was dich berührt. Was sich fremd anfühlt. Was du vielleicht selbst sagen möchtest.

Dann kommt eine Anleitung für deinen eigenen Brief, ohne Druck, ohne Aufgabe, ohne die Vorstellung, dass es ein richtiges Ergebnis geben muss. Und schließlich gibt es einen Platz für das, was danach kommt: für das Lesen, das Aufbewahren oder Loslassen, und für die mögliche Stille, die folgt.



Dieses Buch ist kein Versprechen. Es ist ein Angebot. Und das Kind in dir, das nicht aufgehört hat zu warten, verdient zumindest das.

Kapitel 1: Schreiben tut, was Denken nicht kann

1.1 Der Unterschied zwischen Verstehen und Fühlen

Es gibt einen Moment, den viele Menschen kennen, auch wenn sie ihn selten so benennen. Man sitzt in einem Gespräch, vielleicht mit einer Freundin, vielleicht mit einem Therapeuten, und man erklärt ruhig und klar, warum man immer wieder so reagiert. Man kennt die Ursache. Man kann sie in Worte fassen. Und trotzdem, wenn die Situation tatsächlich eintritt, wenn der Ton der Mutter am Telefon diese bestimmte Qualität hat oder der Partner diesen einen Satz sagt, läuft alles genau so ab wie immer. Das Wissen hat nichts verändert.

Das liegt nicht an fehlendem Willen und auch nicht an mangelnder Intelligenz. Es liegt an der Art, wie Erinnerungen im Körper gespeichert sind. Frühe Erfahrungen, besonders solche, die mit starken Gefühlen verbunden sind, hinterlassen Spuren im sogenannten impliziten Gedächtnis. Diese Spuren arbeiten unterhalb der Schwelle des bewussten Denkens. Sie melden sich nicht als Erinnerung, sondern als Reaktion: als plötzliche Enge in der Brust, als Impuls, zu schweigen oder zu explodieren, als das Gefühl, wieder sechs Jahre alt zu sein, obwohl man vierzig ist.

Kognitives Verstehen spricht das explizite Gedächtnis an: den Teil des Gehirns, der Geschichten erzählt, Zusammenhänge bildet und Erklärungen produziert. Dieser Teil ist wichtig. Aber er regiert nicht allein. Die Reaktionen, die uns am meisten überraschen und am schwersten zu ändern sind, kommen aus einer tieferen Schicht. Und diese Schicht erreicht man nicht durch mehr Denken.

1.2 Was expressives Schreiben bewirkt

Der amerikanische Psychologe James Pennebaker hat in den 1980er Jahren damit begonnen, eine einfache Frage zu untersuchen: Was geschieht mit Menschen, die regelmäßig über ihre schwierigsten Erfahrungen schreiben? Seine Ergebnisse überraschten ihn selbst. Probanden, die über belastende Ereignisse schrieben, also expressiv und nicht nur tagebuchhaft, zeigten anschließend Verbesserungen in ihrem Immunsystem, suchten seltener ärztliche Hilfe auf und berichteten von einem ruhigeren inneren Zustand. Nicht weil das Schreiben die Ereignisse ungeschehen gemacht hatte. Sondern weil es ihnen eine Form gegeben hatte.

Form ist nicht dasselbe wie Lösung. Aber Form ist das Gegenteil von Chaos. Was keinen Ausdruck gefunden hat, kreist. Es taucht zu unüblichen Zeiten auf, im Halbschlaf, mitten in einem harmlosen Gespräch, beim Autofahren. Es besetzt Energie, die eigentlich woanders gebraucht

würde. Schreiben gibt dem Kreisenden einen Ort. Es macht aus einer ungeformten Empfindung etwas, das außen existiert, schwarz auf weiß, mit Anfang und Ende.

Dabei verbindet Schreiben, was das Denken allein oft trennt: den Verstand und den Körper, die Sprache und das Gefühl, das Gestern und das Heute. Es aktiviert beide Hirnhemisphären gleichzeitig. Die linke, die Worte formt, Strukturen baut und Logik sucht. Und die rechte, die Bilder erzeugt, Emotionen verarbeitet und Körpergefühle einbezieht. In diesem gemeinsamen Arbeiten kann sich etwas verschieben, das reine Überlegung unberührt lässt.

1.3 Warum ein Brief, und nicht ein Tagebuch

Ein Tagebucheintrag beginnt oft mit „Ich“. Ich habe heute, ich fühle, ich frage mich. Diese Perspektive ist wertvoll, aber sie hat eine Grenze: Sie bleibt in der eigenen Stimme gefangen. Wenn du dir selbst schreibst, bist du gleichzeitig Autor und Leser. Und die Stimme des Autors ist oft dieselbe, die auch im Kopf spricht. Oft kritisch. Oft fordernd. Oft mit einem leichten Unterton, der sagt: Du solltest das doch eigentlich wissen.

Ein Brief an das Kind, das du warst, schafft eine andere Rollenteilung. Du schreibst nicht an dich selbst von heute. Du schreibst an jemanden, der jünger war, schwächer, abhängiger, und der das alles ohne Wahl erlebt hat. Diese Unterscheidung ist nicht rhetorisch. Sie eröffnet einen anderen emotionalen Raum. Einen, in dem Mitgefühl möglich wird, das Selbstkritik oft verhindert. Die meisten Menschen sind viel sanfter zu anderen als zu sich selbst. Ein Brief nutzt diese natürliche Neigung und richtet sie nach innen.

Das „Du“ im Brief ist keine literarische Spielerei. Es ist eine Einladung, das Kind wirklich als Gegenüber zu denken. Als jemanden, der gesehen werden möchte. Als jemanden, dem etwas gesagt werden kann, was er damals nicht gehört hat. Dieses Gehörtwerden, auch wenn es nur auf dem Papier stattfindet, kann etwas berühren, das reines Nachdenken nicht erreicht.



1.4 Was dieser Brief nicht ist

Bevor du weiterliest, möchte ich etwas klarstellen, das leicht missverstanden werden kann. Ein Brief an das innere Kind ist kein Selbstvorwurf in umgekehrter Richtung. Er ist keine Übung in Selbstmitleid, keine Aufforderung, in alten Wunden zu wühlen, und er verlangt keine Versöhnung, die sich nicht echt anfühlt. Er verlangt schon gar keine Vergebung, weder gegenüber anderen noch gegenüber dir selbst.

Was er ist: Anerkennung. Die stille Bereitschaft, hinzuschauen und zu sagen: Das war wirklich so. Du hast das wirklich erlebt. Ich sehe es. Diese Art von Zeugenschaft, für sich selbst zum Zeugen der eigenen Geschichte zu werden, ist keine Kleinigkeit. Für viele Menschen ist es das erste Mal, dass sie sich selbst diese Aufmerksamkeit schenken, ohne sofort zu relativieren, ohne „aber anderen ging es doch noch viel schlechter“ dazwischenzufügen.

Ein Brief kann ehrlich sein, ohne grausam zu sein. Er kann Schmerz anerkennen, ohne darin zu versinken. Er kann das Kind von damals sehen, ohne die Erwachsenen von damals zu verurteilen. All das liegt in deiner Hand. Kein Brief, den du hier findest, ist eine Vorlage, die du übernehmen musst. Er ist ein Angebot, das du annehmen, verändern oder ganz liegenlassen kannst.

Schreiben verändert nicht die Vergangenheit. Aber es verändert, wie du heute mit ihr lebst. Und das ist, wenn man es genau betrachtet, das Einzige, was änderbar ist.

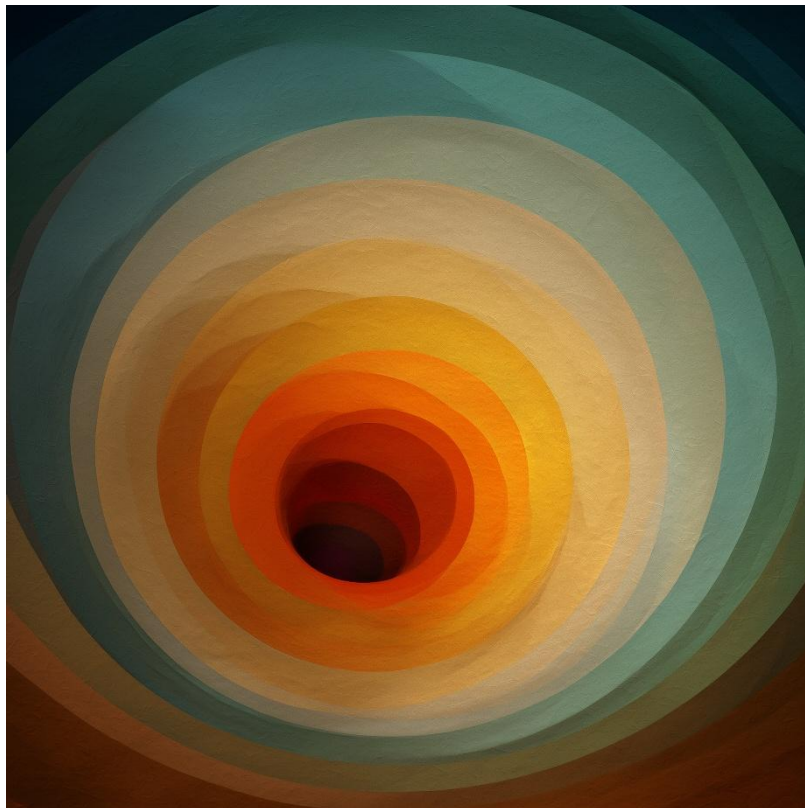
Kapitel 2: Das innere Kind: was das wirklich bedeutet

2.1 Ein Begriff mit schlechtem Ruf

Wenn jemand von seinem „inneren Kind“ spricht, gibt es oft eine bestimmte Reaktion. Eine kurze Pause. Vielleicht ein leichtes Zurückweichen. Der Begriff klingt für viele nach Selbsthilfe-Klischee, nach Wellness-Seminaren in Berghütten oder nach einem Vokabular, das mehr mit Esoterik zu tun hat als mit ernsthafter Psychologie. Diese Skepsis ist verständlich. Der Begriff ist oft unpräzise verwendet worden, manchmal auf eine Art, die mehr Mystik als Substanz enthielt.

Und trotzdem: Der Begriff beschreibt etwas Reales. Etwas, das Menschen erleben, auch wenn sie es nie so nennen würden. Die Frage ist nicht, ob es das innere Kind gibt, sondern ob der Begriff präzise genug verwendet wird, um nützlich zu sein. Wenn wir ihn von seinem schlechten Ruf befreien und klarer definieren, was er meint und was nicht, wird er zu einem Werkzeug, das tatsächlich hilft.

Was er wirklich meint, ist dies: das Reaktions-Ich, das in der frühen Kindheit entstanden ist. Nicht eine mystische Entität, die irgendwo in uns wohnt und gelegentlich um Aufmerksamkeit bittet. Sondern eine Schicht des Erlebens, die früh angelegt wurde und die sich in bestimmten Situationen meldet, mit denselben Gefühlen, denselben Impulsen, derselben Intensität wie damals.



2.2 Das innere Kind als Reaktionsmuster

Stell dir vor, dass jemand, nennen wir sie Nina, in einem ruhigen Gespräch plötzlich anfängt zu weinen, obwohl der Anlass klein war. Ihr Partner hat einen bestimmten Tonfall benutzt, kurz, ein bisschen ungeduldig, wie man ihn benutzt, wenn man müde ist und nicht in Bösem. Aber Nina hört etwas anderes. Sie hört: Du bist eine Last. Sie hört: Ich habe keine Zeit für dich. Sie hört etwas, das vor vierzig Jahren gesprochen wurde, von jemandem, der längst nicht mehr im Raum ist.

Das ist das innere Kind. Nicht Nina als Person, nicht Nina als Erwachsene mit einem Leben, einem Beruf, einer Geschichte. Sondern die Schicht in ihr, die noch mit den Ohren des kleinen Mädchens hört. Die aus einer alten Erfahrung eine Erwartung gemacht hat: Wenn jemand so klingt, bedeutet das Ablehnung. Diese Reaktion ist nicht falsch. Sie war einmal sinnvoll. Sie hat das Kind geschützt, indem sie es frühzeitig warnte. Nur ist die Warnung heute nicht mehr angemessen, weil die Situation eine andere ist.

Das innere Kind ist also nicht schwach. Es ist alt. Es folgt einer Logik, die einmal Sinn ergab, und die nun, wie ein alter Schallplattenspieler, dieselbe Melodie abspielt, auch wenn niemand mehr darum gebeten hat.

2.3 Verschiedene Alter, verschiedene Schichten

Das innere Kind ist kein einheitlicher Zustand. Es gibt Schichten. Das Kleinkind, das Sicherheit und Berührung brauchte und nicht immer bekam, hat andere Prägungen hinterlassen als das Schulkind, das lernte, sich anzupassen, um Zuneigung zu verdienen. Der Teenager, der rebellierte oder im Gegenteil verschwand und unsichtbar wurde, trägt wiederum andere Wunden.

Diese Schichten sind nicht scharf voneinander getrennt. Sie überlagern sich. Manchmal spricht ein zwanzigsekündiger Moment mit dem Vierjährigen in dir, manchmal mit dem Vierzehnjährigen. Und manchmal, in besonders aufgeladenen Situationen, mit beiden gleichzeitig, was erklärt, warum die Reaktion so überwältigend sein kann, dass keine bewusste Überlegung sie stoppen kann.

Wenn du dir beim Schreiben nicht sicher bist, an welches Alter du dich wenden möchtest, ist das kein Problem. Viele Menschen merken erst im Schreiben selbst, welche Schicht sich meldet. Die Hand weiß manchmal mehr als der Kopf.

2.4 Wie wir wissen, wann das innere Kind aktiv ist

Es gibt einige Signale, die darauf hinweisen können, dass eine Reaktion aus einer früheren Schicht kommt. Das auffälligste Muster sind Überreaktionen: die Verhältnismäßigkeit stimmt nicht mehr: wenn die Reaktion größer ist als der Anlass. Wenn man für Minuten oder Stunden aus einer Stimmung nicht herauskommt, obwohl der Auslöser eigentlich klein war. Wenn man sich hinterher fragt: Warum war mir das so wichtig?

Dann gibt es Körpersignale. Eine plötzliche Enge in der Brust. Ein Kloß im Hals, der nichts mit Trauer im klassischen Sinne zu tun hat. Eine plötzliche Müdigkeit, die aus dem Nichts kommt. Diese Signale sind keine Schwäche. Sie sind Botschaften. Der Körper erinnert sich an Dinge, die der Verstand schon längst sortiert und abgelegt hat.

Schließlich gibt es Gedankenmuster, die sich in solchen Momenten melden: Ich bin nicht gut genug. Ich bin zu viel. Ich darf das nicht wollen. Ich muss es alleine schaffen. Diese Sätze klingen, wenn man sie aufschreibt, oft absurd in ihrer Absolutheit. Und trotzdem fühlen sie sich in dem Moment, in dem sie auftauchen, wie die reine Wahrheit an. Weil sie es einmal waren. Für ein Kind, das gelernt hat, die Welt auf diese Weise zu lesen.



Das innere Kind zu verstehen bedeutet nicht, darin zu leben. Es bedeutet, es zu kennen. Und ein Kind, das gekannt wird, muss weniger laut rufen.

Kapitel 3: Fünf Muster, fünf Stimmen

Im Begleitbuch haben wir fünf Muster kennengelernt, die aus frühen Erfahrungen entstehen können: der Gefällige, der Kontrolleur, der Vermeider, der Perfektionist und der Rebell. Jedes dieser Muster ist eine Antwort auf eine Welt, die sich irgendwann so angefühlt hat, dass sie eine bestimmte Strategie verlangte. Jedes Muster war einmal eine Lösung.

In diesem Kapitel begegnen wir jedem Muster über eine kurze Szene: ein Kind in einer Situation, die zeigt, wie das Muster entstehen konnte. Dann folgt ein Satz über das, was dieses Kind gebraucht hätte, und was es stattdessen bekam. Und schließlich ein erster Brief-anfang, ein paar Sätze als Möglichkeit, nicht als Vorlage.

Du musst dich nicht in einem dieser Muster wiedererkennen. Vielleicht findest du Anteile von mehreren. Vielleicht passt keines ganz. Lass das offen. Schubladen helfen beim Denken, aber das Leben passt selten vollständig hinein.



3.1 Der Gefällige: „Wenn ich nein sage, bin ich nicht mehr sicher“

Ein Kind, sieben Jahre alt, wartet in der Küche. Die Mutter ist angespannt. Irgendetwas liegt in der Luft, wie immer wenn der Abend schwierig werden könnte. Das Kind fragt nicht, was los ist. Es räumt stattdessen ungefragt den Tisch ab, bringt die Tassen, lächelt, wenn die Mutter es

ansieht. Es lernt: Wenn ich hilfreich bin, wenn ich keine Ansprüche stelle, wenn ich unsichtbar genug bin in meinen Bedürfnissen, bleibt es ruhig. Ja zu sagen fühlt sich wie Schutz an.

Was dieses Kind gebraucht hätte: die Gewissheit, dass es willkommen ist, auch wenn es Bedürfnisse hat. Dass seine Anwesenheit kein Risiko ist, das es immerzu managen muss. Stattdessen lernte es: Zugehörigkeit muss verdient werden.

Lieber kleiner [Name]. Du hast so oft Ja gesagt, wenn du Nein meintest. Ich weiß, warum. Du wolltest, dass es gut bleibt, dass niemand unglücklich wird, dass du nicht der Grund für den nächsten Sturm bist. Das war nicht Schwäche. Das war dein Verstand, der in einer Welt überleben wollte, die manchmal zu groß war für dich.

3.2 Der Kontrolleur: „Wenn ich alles im Griff habe, kann mir nichts passieren“

Ein Kind, neun Jahre alt, liegt abends wach. Im Haus unten läuft ein Gespräch, das kein Gespräch ist, das ist ein Streit, der sich immer weiter steigert. Das Kind kennt das. Es kennt die Eskalationspunkte, die Stimmen, die Momente, bevor es laut wird. Es entwickelt eine Art innere Wetterkarte: Es lernt, Stimmungen zu lesen, bevor sie sich zeigen. Es lernt, zu planen, was es sagen kann und was besser nicht. Kontrolle als einziger sicherer Boden.

Was dieses Kind gebraucht hätte: Verlässlichkeit von außen. Erwachsene, die für die Stabilität zuständig sind, nicht das Kind. Stattdessen lernte es: Wenn ich nicht aufpasse, bricht alles zusammen.

Lieber kleiner [Name]. Du hast so früh gelernt, alles im Blick zu behalten. Du hast die Stimmungen gemessen wie ein Barometer, das nie schlafen durfte. Das war anstrengend. Das war zu viel für ein Kind. Und es war nicht deine Aufgabe.

3.3 Der Vermeider: „Nähe tut weh, also bleibe ich lieber allein“

Ein Kind, fünf Jahre alt, hat aufgehört zu weinen, wenn es hingefallen ist. Nicht weil es nicht wehtut. Sondern weil es gelernt hat, dass weinen manchmal keine Reaktion ausgelöst hat, oder eine Reaktion, die keine Erleichterung brachte. Es hat gelernt: Bedürfnisse zu zeigen macht verletzlich. Wenn ich nicht zu viel brauche, kann mir niemand zeigen, dass ich zu viel bin. Allein fühlt sich sicherer an als abgewiesen.

Was dieses Kind gebraucht hätte: Nähe, die sich sicher anfühlt. Eine Bindung, die einfach da ist, ohne Vorwurf, ohne Verschwinden. Stattdessen lernte es: Wer nichts braucht, verliert nichts.

Lieber kleiner [Name]. Du hast so früh gelernt, wenig zu brauchen. Das war keine Schwäche. Das war eine Entscheidung, die du getroffen hast, ohne sie zu kennen. Ich sehe, was das gekostet hat.

3.4 Der Perfektionist: „Wenn ich gut genug bin, werde ich geliebt“

Ein Kind, zehn Jahre alt, kommt mit einem Zeugnis nach Hause. Lauter gute Noten, bis auf eine. Die eine Note wird besprochen. Die anderen nicht. Das Kind versteht die Logik: Leistung wird bemerkt, wenn sie fehlt. Also wird Leistung zum Mittel. Es lernt, mehr zu tun als nötig, früher fertig zu sein als die anderen, härter auf sich selbst zu sein als irgendein Lehrer es je wäre. Es wartet auf das Lob, das manchmal nicht kommt.

Was dieses Kind gebraucht hätte: Liebe ohne Bedingung. Das Gefühl, willkommen zu sein, auch wenn nichts geleistet wird. Stattdessen lernte es: Ich muss mir meinen Platz verdienen.

Lieber kleiner [Name]. Du hast so lange auf das Lob gewartet, das manchmal nicht kam. Du hast immer weitergemacht, immer höher, immer besser. Das war mutig. Und es war auch sehr einsam. Die Leistung war nie das, was wirklich gebraucht wurde. Das warst du.



3.5 Der Rebell: „Widerstand war meine einzige Form von Freiheit“

Ein Kind, dreizehn Jahre alt, sagt wieder Nein. Zum Abendessen, das um Punkt sieben auf dem Tisch stehen muss. Zu den Regeln, die niemand erklärt, nur durchsetzt. Es ist nicht rebellisch, weil es keine Grenzen mag. Es ist rebellisch, weil Widerstand das Einzige ist, das sich noch nach eigenem Willen anfühlt. In einem Haus, in dem Anpassung alles ist, ist das Nein eine Form von Würde. Es bezahlt dafür, aber es gibt es nicht auf.

Was dieses Kind gebraucht hätte: Raum für die eigene Stimme. Erwachsene, die nicht Gehorsam wollten, sondern Gespräch. Stattdessen lernte es: Freiheit muss erkämpft werden. Nachgeben bedeutet Verlust.

Lieber kleiner [Name]. Dein Nein war kein Fehler. Es war das Einzige, das dir gehörte. Du hast es geschützt, manchmal auf eine Art, die dich selbst gekostet hat. Ich verstehe das. Der Widerstand war deine Sprache, als keine andere gehört wurde.

Vielleicht hast du dich in einem dieser Muster erkannt. Vielleicht in mehreren, vielleicht in keinem vollständig. Das ist nicht wichtig. Was zählt, ist ein anderes Gefühl: das leise Erkennen, dass hinter dem, was du heute tust, eine Geschichte steht. Eine Geschichte, die einen Anfang hatte. Die irgendwann als Antwort auf eine Welt entstanden ist, die sich so angefühlt hat wie sie sich eben anfühlte. Und die nun, vorsichtig, eine andere Antwort kennenlernen darf.

Kapitel 4: Fünf Beispielbriefe

Die folgenden fünf Briefe sind fiktiv. Sie wurden nicht von echten Menschen geschrieben. Aber sie entstammen echten Mustern, echten Erfahrungen, die in veränderter Form in vielen Biographien auftauchen. Vielleicht erkennst du dich in einem von ihnen, in einem Satz, in einer Stimmung, in einem Gefühl, das du noch nicht in Worte gefasst hast. Vielleicht bleibst du auch einfach Leserin oder Leser. Beides ist richtig.



Brief 1: Von Mia, 38, an sich als Siebenjährige

Liebe kleine Mia,

ich sehe dich. Du stehst in der Tür zur Küche und wartest. Du bist siebenjährig und hältst einen Zettel in der Hand, auf dem steht, dass du beim Schulfest mitspielen möchtest. Du weißt, dass du fragen musst. Aber du spürst auch, wie angespannt die Luft ist, und du zögerst. Du faltst den Zettel kleiner. Du entscheidest: nicht jetzt. Vielleicht später, wenn die Stimmung besser ist.

Das Später kam manchmal. Und manchmal nicht. Aber was du damals gelernt hast, das ist geblieben: Zuerst spüren, wie es dem anderen geht. Dann entscheiden, ob du etwas brauchen darfst. Erst fragen, wenn es sicher scheint. Diese Logik hat dich geschützt. Sie hat dafür gesorgt, dass es ruhig blieb, dass du nicht der Anlass für Streit wurdest, dass du willkommen sein konntest, auch wenn du dafür unsichtbar sein musstest.

Ich sage dir heute, was mir damals jemand hätte sagen sollen: Du hättest fragen dürfen. Nicht weil es garantiert gut ausgegangen wäre. Sondern weil dein Wunsch, mitzuspielen, real war. Weil deine Bedürfnisse nicht kleiner und weniger wert waren als die Stimmung im Raum. Du hättest nicht warten müssen, bis jemand anderes Platz für dich macht.

Das Ja-Sagen, das du danach so gut gelernt hast, das schnelle, vorauseilende, schützende Ja, hat dich durch viele Situationen getragen. Es hat dir Freunde gebracht, die dich zuverlässig fanden. Es hat dir Jobs gegeben, in denen du geschätzt wurdest. Aber es hat auch sehr viel Energie verbraucht, jeden Tag, und es hat etwas gekostet, das schwerer zu benennen ist: die Gewissheit, dass dein Nein gehört werden würde. Dass du willkommen bist, auch wenn du nicht immer gefallst.

Das kleine Mädchen in der Tür braucht heute kein Mitleid. Es braucht einen einzigen Satz, den ich dir jetzt gebe: Du hättest reingehen dürfen. Einfach so.

Mia, 38

Brief 2: Von Thomas, 44, an sich als Neunjährigen

Lieber kleiner Thomas,

du erinnerst dich wahrscheinlich nicht mehr an den Dienstagabend, als Vater wieder zu spät kam und Mutter schweigend das Essen kalt werden ließ. Aber dein Körper erinnert sich. Du hast gelernt, an solchen Abenden nicht zu fragen, nicht zu stören, und vor allem: du hast gelernt, die Zeichen früh zu lesen. Den Schritt auf der Treppe. Das Gesicht an der Tür. Ob heute ein guter oder ein schlechter Abend wird.

Das hat dich zu jemandem gemacht, der sehr gut funktioniert. Der plant, vorbereitet, antizipiert. Der keine Fehler macht, wenn er es vermeiden kann, weil Fehler in deiner Kindheit bedeutet haben: Die Lage könnte kippen. Du bist zuverlässig geworden aus einer Notwendigkeit heraus, nicht aus einer Wahl.

Ich sage dir: Das war klug. Es war das Klügste, das ein Neunjähriger tun konnte. Und es hat dich enorm viel gekostet. Die Wachsamkeit, die nie ganz aufhört. Das Gefühl, dass Kontrolle das Einzige ist, was zwischen dir und dem Chaos steht. Das Misstrauen gegenüber Momenten, in denen nichts zu managen ist, weil sie sich nicht sicher anfühlen.

Es war nicht deine Aufgabe, damals für Stabilität zu sorgen. Das ist das Einzige, was ich dir wirklich sagen will. Du warst neun.

Thomas, 44

Brief 3: Von Elena, 31, an sich als Fünfjährige

Liebe kleine Elena,

du hast sehr früh aufgehört zu weinen, wenn du hingefallen bist. Ich erinnere mich. Nicht weil es nicht wehtut, sondern weil du gelernt hast, was danach kommt: manchmal nichts. Manchmal eine Müdigkeit, die sich wie Ablehnung anfühlte. Manchmal ein „Stell dich nicht so an“, das kein böser Satz war, aber ein Satz, der gespeichert wurde.

Du hast daraus eine stille Philosophie gemacht: Ich brauche wenig. Ich komme alleine klar. Ich mache anderen keine Umstände. Das ist keine schlechte Philosophie. Aber sie hat einen Preis, den du erst viel später gespürt hast: die Einsamkeit, die entsteht, wenn man gelernt hat, nicht zu rufen.

Allein-Sein war nicht deine Wahl. Es war eine Antwort auf eine Welt, die sich manchmal so angefühlt hat, als wäre zu viel Brauchen gefährlich. Ich möchte dir sagen, dass das Brauchen normal ist. Dass ein fünfjähriges Kind das Recht hat, zu weinen, wenn es wehtut, und gehört zu werden. Dass das keine Schwäche ist.

Ich sehe dich, auch wenn du gelernt hast, dich sehr leise zu machen.

Elena, 31

Brief 4: Von Jonas, 41, an sich als Zehnjährigen

Lieber kleiner Jonas,

du weißt noch, wie das war: das Zeugnis auf dem Tisch, die Stille während das Lesen dauerte, und dann der Kommentar über die eine Note, die nicht so war, wie sie hätte sein sollen. Die anderen Noten wurden nicht erwähnt. Du hast genickt und bist nach oben gegangen.

Ab da hast du nur noch an der nächsten Note gearbeitet. Du hast gelernt: Leistung ist das Mittel. Wenn ich gut genug bin, wenn ich besser bin, wenn ich beweise, dass ich es wert bin, dann kommt das, was ich eigentlich suche. Du wusstest nicht genau, wie es heißt, was du suchst. Aber ich weiß es heute: du wolltest gesehen werden. Nicht deine Note. Du.

Die Leistung war nie das Problem. Du bist tatsächlich gut geworden in vielem. Aber die Gleichung, die du damals aufgestellt hast, die stimmt nicht. Liebe und Akzeptanz hängen nicht von Leistung ab. Sie sollten es jedenfalls nicht tun. Und dass sie es damals für dich getan haben, das war nicht deine Schuld.

Du hättest gut genug sein dürfen, als du dort saßst, mit deinem Zeugnis in der Hand, noch bevor irgendjemand es gelesen hatte.

Jonas, 41



Brief 5: Von Sara, 36, an sich als Dreizehnjährige

Liebe kleine Sara,

du warst dreizehn und du hast Nein gesagt. Zum Essen um Punkt sieben. Zu den Regeln, die nie erklärt wurden. Zu der Erwartung, dass du einfach ein funktionierender Teil einer Maschinerie bist, der niemand gefragt hat, ob sie einverstanden ist. Du hast Nein gesagt und du hast dafür bezahlt. Aber du hast es nicht zurückgenommen.

Ich möchte dir sagen, dass dein Widerstand kein Fehler war. Er war die einzige Sprache, in der du sagen konntest: Ich bin noch hier. Ich gebe mich nicht auf. Das war Würde. Das war der Versuch, in einer Situation einen eigenen Willen zu haben, in der alles daran arbeitete, diesen Willen zu glätten.

Gleichzeitig, und das ist schwerer zu sagen: Der Widerstand hat dich auch eingesperrt. Weil er irgendwann zur einzigen Strategie wurde. Weil Nachgeben sich wie Niederlage anfühlte, auch dort, wo es keine Niederlage gewesen wäre. Weil du irgendwann nicht mehr unterscheiden konntest zwischen echten Grenzen, die es zu verteidigen galt, und Momenten, in denen Offenheit möglich gewesen wäre.

Du hast dir beides verdient: dein Nein und die Freiheit, manchmal auch Ja zu sagen. Nicht aus Angst. Sondern weil du es wirklich möchtest.

Sara, 36

Kapitel 5: Dein Brief: eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

Dieser Teil des Buches ist anders als die vorherigen. Er richtet sich nicht an dich als Leserin oder Leser. Er richtet sich an dich als jemanden, der vielleicht bereit ist, selbst zu schreiben. Oder der noch überlegt. Oder der es heute noch nicht ist, aber wissen möchte, wie es gehen würde, wenn es so weit ist.

Es gibt kein Richtig. Es gibt kein Falsch. Es gibt nur das, was sich für dich stimmig anfühlt. Nimm von diesem Kapitel, was dir nützlich erscheint, und lass den Rest liegen.

5.1 Bevor du anfängst: Vorbereitung

Wähle einen Moment, in dem du nicht zwischen zwei Terminen sitzt. Nicht den Zug, nicht die Mittagspause, in der du in zwölf Minuten wieder am Schreibtisch sein musst. Ein Brief an das Kind, das du warst, verdient etwas mehr als Übergangszeit. Nicht Stunden, keine Zeremonie. Aber einen Moment, in dem du wirklich da bist.

Ob du mit der Hand schreibst oder am Computer, das hängt von dir ab. Viele Menschen berichten, dass Handschreiben einen anderen Zugang eröffnet: langsamer, persönlicher, weniger kontrollierbar. Die Hand schreibt manchmal weiter, als der Kopf geplant hatte. Aber wenn die Tastatur vertrauter ist, dann ist sie richtig. Es gibt kein überlegenes Format.

Wenn du ein altes Foto von dir hast, eines aus der Kindheit, lege es neben dich. Du musst es nicht anschauen. Aber die Anwesenheit dieses Bildes verändert etwas: Es macht das Kind real. Es gibt dem Brief einen Empfänger, der nicht abstrakt ist, sondern sichtbar. Wenn du kein Foto hast, ist das kein Hindernis.



5.2 Wen schreibst du an? Das Alter wählen

Manchmal weiß man es sofort: da war ein Alter, eine Phase, in der irgendetwas passiert ist, das sich bis heute nicht aufgelöst hat. Manchmal weiß man es nicht. Manchmal gibt es mehrere Möglichkeiten, und alle fühlen sich gleichermaßen weit weg oder gleichermaßen nah an.

Drei Fragen können als Orientierung helfen. Wann hast du zuerst gespürt, dass du dich verstecken musstest, in irgendeiner Form? Wann begann das Muster, das heute noch bei dir ist? Und: Welches Alter taucht in deinen Träumen auf, in deinen Reaktionen, in den Bildern, die manchmal unerwartet kommen?

Du darfst auch mehrere Alter wählen. Du kannst heute fünf Sätze an das Dreijährige schreiben und nächste Woche einen langen Brief an den Sechzehnjährigen. Oder du schreibst ohne ein konkretes Alter, einfach an das Kind, das du einmal warst, ohne zu wissen, wie alt es gerade ist. Das ist auch ein Weg.

5.3 Wie du anfängst: Die ersten drei Sätze

Die größte Hürde beim Schreiben ist der erste Satz. Nicht weil er so wichtig ist, sondern weil er das Tor öffnet, und Tore öffnen braucht manchmal einen Moment. Wenn du nicht weißt, wie du beginnen sollst, gibt es drei Möglichkeiten.

Die Szene: Du beschreibst, was du siehst. „Ich sehe dich. Du sitzt gerade...“ Dann folgt eine Situation, ein Bild, ein Moment. Du musst nicht wissen, ob die Erinnerung stimmt. Es genügt, dass sie sich wahr anfühlt.

Die direkte Ansprache: Du fängst einfach an. „Lieber kleiner [Name]. Ich weiß, dass du gerade...“ Oder: „Ich habe dir etwas zu sagen, das damals niemand gesagt hat.“

Die Wahrheit: Du schreibst, was ist. „Es ist vorbei. Auch wenn du das noch nicht weißt.“ Oder: „Du wirst das überleben. Auch das.“ Manchmal ist der direkteste Weg der ehrlichste.

Du darfst stockend beginnen. Du darfst den ersten Satz dreimal streichen. Ein Brief, der zuerst holprig wirkt, kann tiefer gehen als einer, der von Anfang an flüssig läuft.

5.4 Was du sagen könntest: Themen und Impulse

Wenn du nicht weißt, was du schreiben sollst, nachdem der erste Satz steht, können folgende Fragen helfen. Was weißt du heute, das das Kind damals nicht wusste? Was hättest du diesem Kind gegeben, wenn du gekonnt hättest? Was möchtest du ihm sagen über das, was es überlebt hat? Was hoffst du für seine Zukunft, die deine Gegenwart ist?

Einige Satzanfänge als mögliche Impulse: Ich weiß, dass damals... Du hast das nicht verdient... Es war nicht deine Schuld, dass... Ich wäre gerne dabei gewesen, als... Du hättest fragen dürfen... Das, was du für Schwäche gehalten hast, war... Ich bin stolz auf dich, weil... Du wirst eines Tages... Ich wünschte, ich wäre damals dabei gewesen, als... Heute, als Erwachsener, sehe ich...

Kein Impuls ist verbindlich. Du kannst sie alle ignorieren und einfach schreiben, was kommt. Das ist oft das Beste.

5.5 Wie du abschließt

Ein Brief braucht kein Happy End. Er braucht keinen aufmunternden Schlusssatz, der alles zusammenfasst und gut macht. Ehrliche Schlussworte sind besser als falsche Versöhnung. Manchmal ist der ehrlichste Schluss: Ich bin noch dabei zu verstehen.

Mögliche Schlussformeln, als Angebot, nicht als Vorlage: Ich bin jetzt hier. Ich sehe dich. Du warst genug. Ich komme nicht zu spät. Du hast es geschafft. Wir schauen jetzt gemeinsam.

Und wenn der Brief unfertig bleibt? Dann bleibt er unfertig. Ein unfertiger Brief, der ehrlich ist, sagt manchmal mehr als ein abgeschlossener, der es nicht ist. Du kannst ihn jederzeit wieder aufnehmen.

Der Brief, den du schreibst, muss niemandem gefallen. Er muss nicht literarisch sein, nicht vollständig, nicht mutig. Er muss nur wahr sein. Und wahr ist, was sich für dich so anfühlt, wenn du es aufschreibst.

Kapitel 6: Was du mit dem Brief tust

Du hast geschrieben. Vielleicht ist der Brief lang geworden, vielleicht kurz. Vielleicht hat er dich überrascht. Vielleicht bist du steckengeblieben und hast nur drei Sätze. Alle diese Möglichkeiten sind vollständig. Die Frage ist nun: Was machst du damit?

6.1 Den Brief lesen

Lies den Brief. Nicht sofort, wenn du noch mitten im Schreiben steckst, und nicht während du noch das Gefühl hast, dass etwas nachzittern will. Aber irgendwann, wenn du bereit bist: lies ihn.

Du kannst ihn leise lesen oder laut. Laut hat eine andere Wirkung. Die eigene Stimme, die das sagt, was man geschrieben hat, macht es realer. Es klingt nicht mehr nur wie Gedanken, die irgendwo im Kopf kreisen. Es klingt wie etwas, das gesagt wird. Das gehört wird. Manchmal ist das ein kleiner Unterschied. Manchmal ist es ein sehr großer.

Mach eine Pause, wenn es schwer wird. Du musst den Brief nicht in einem Zug lesen. Du kannst ihn zur Seite legen, einen Moment stillsitzen, und dann weiterlesen oder auch nicht. Es gibt keinen Zeitplan.



6.2 Den Brief aufbewahren oder loslassen

Was danach mit dem Brief geschieht, liegt bei dir. Es gibt kein Richtig. Es gibt nur das, was sich stimmig anfühlt.

Manche Menschen bewahren ihren Brief auf: in einer Schublade, in einem Notizbuch, in einem Umschlag, der mit einem Datum versiegelt wird. Die Idee, ihn in einem Jahr wieder zu lesen, kann etwas Ruhiges haben. Nicht als Messlatte, sondern als Bestandsaufnahme: Wo war ich damals? Wo bin ich jetzt?

Andere verbrennen ihren Brief. Das klingt vielleicht dramatischer als es ist. Für manche Menschen ist es ein Ritual des Loslassens, kein Vernichten, sondern eine Art Übergabe. Der Brief hatte seinen Moment. Er hat getan, was er tun sollte. Jetzt darf er gehen.

Manche stecken den Brief in einen Umschlag und legen ihn zur Seite, versiegelt, mit einem Datum versehen. Irgendwann in der Zukunft öffnen sie ihn wieder, oder auch nicht. Auch das ist möglich.

Und manche lesen den Brief jemandem vor: einer Freundin, einem Therapeuten, einem Menschen, dem sie vertrauen. Das ist eine besondere Form von Zeugenschaft. Der Brief wird nicht nur von dir gehört, sondern auch von jemand anderem, der zuhört und präsent ist. Das kann viel bedeuten. Es kann aber auch zu viel sein. Das entscheidest du allein.

6.3 Was danach kommt

Manchmal kommt danach: nichts Dramatisches. Du legst den Stift ab, stehst auf, machst dir Tee. Das Leben geht weiter wie vorher. Und das ist vollkommen in Ordnung. Nicht jeder Brief löst etwas aus. Manchmal ist das Schreiben selbst der Moment, still und unspektakulär, und das, was folgt, ist gewöhnlich.

Manchmal kommt danach ein leises Gefühl, dass etwas sich verschoben hat. Nicht verändert, nicht gelöst, aber verschoben. Wie ein Gegenstand, der leicht gerückt wurde, noch an demselben Ort steht, aber eine andere Relation zum Licht hat. Das kann sein. Und es kann auch wieder vergehen.

Manchmal kommt Trauer. Oder Erleichterung. Oder Stille. Oder eine Erschöpfung, die nichts mit Müdigkeit zu tun hat. All das ist erlaubt. Ein Brief, der etwas bewegt, hat getan, was Schreiben tun kann.

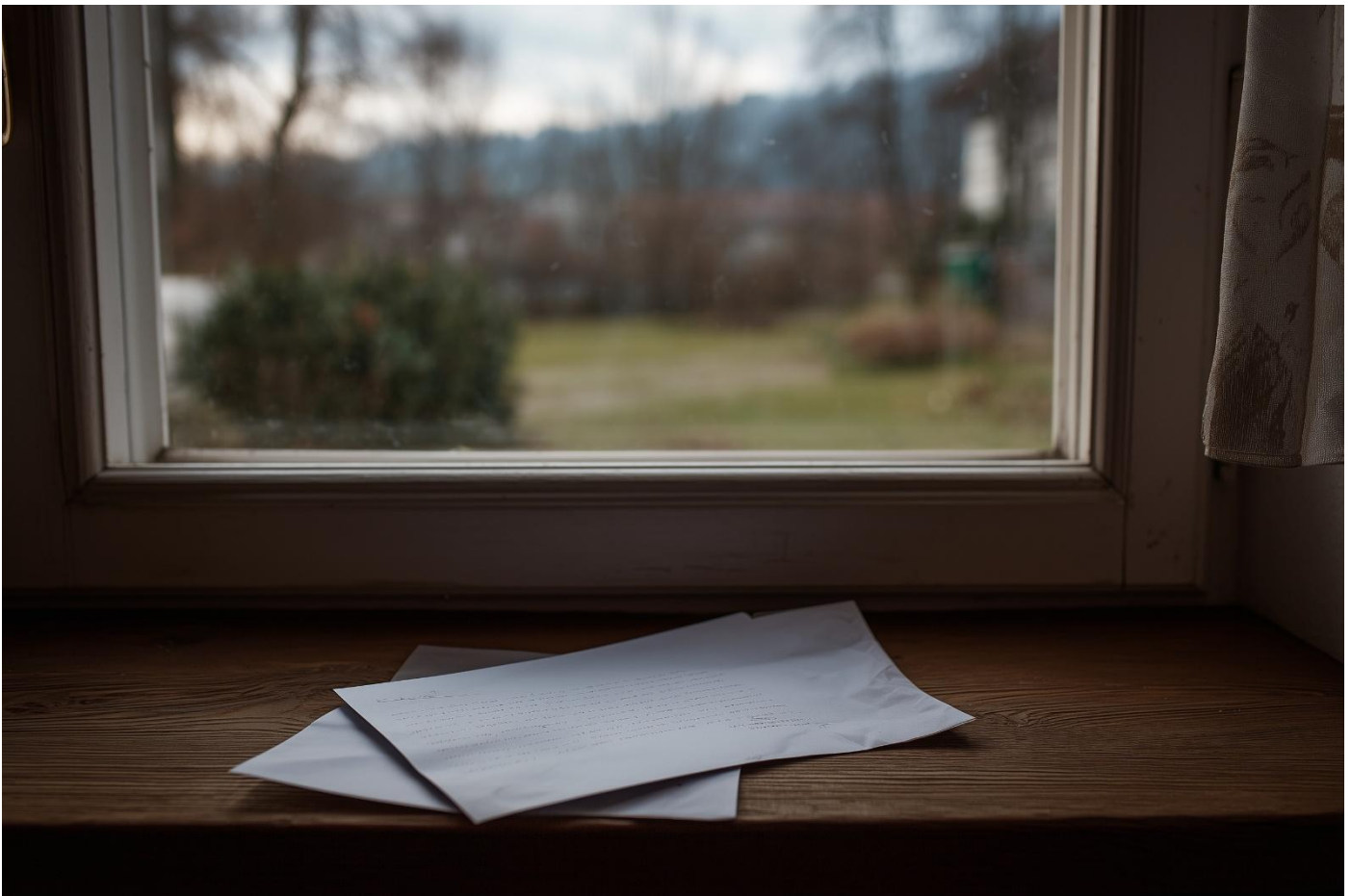
Ein Brief allein heilt nichts. Aber er markiert etwas: Ich habe hingeschaut. Ich habe bezeugt. Das ist nicht nichts.

6.4 Wenn der Brief mehr geöffnet hat als erwartet

Manchmal trifft das Schreiben tiefer als gedacht. Es können Gefühle auftauchen, die sich groß anfühlen, die du nicht erwartet hast, die dich überwältigen oder verwirren. Wenn das passiert, ist das kein Zeichen, dass du zu weit gegangen bist. Es ist ein Zeichen, dass du ehrlich warst.

Und trotzdem: Wenn diese Gefühle anhalten, wenn sie dich in den folgenden Tagen begleiten und sich nicht setzen wollen, dann ist das ein Hinweis, diese Themen nicht alleine zu tragen. Ein Gespräch mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin kann helfen, das zu verarbeiten, was der Brief aufgemacht hat. Dieser Hinweis kommt nicht aus Vorsicht, sondern aus Respekt für das, was du getan hast.

Solltest du dich in einer akuten Krise befinden, wende dich bitte an die Telefonseelsorge. In Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, kostenlos und rund um die Uhr. In Österreich: 142. In der Schweiz: 143.



Du hast dir etwas getraut. Vielleicht wenig, vielleicht viel. Vielleicht hast du nur gelesen und das Schreiben noch vor dir. Auch das ist ein Anfang. Das Kind in dir weiß, dass jemand hier ist, der hinschaut. Das ist mehr, als es manchmal hatte.

Nachwort: Das Kind in dir schweigt nicht



Im letzten Satz des Begleitbuches steht: Das Kind in uns schweigt nicht. Dieser Satz ist kein Versprechen und keine Drohung. Er ist eine Beobachtung. Das Kind, das du einmal warst, ist nicht verschwunden. Es hat sich nicht aufgelöst, als du erwachsen wurdest, als du einen Beruf fandest, eine Wohnung, Verantwortung. Es ist geblieben, in der Art, wie du reagierst, in der Art, wie du dich fühlst, in den Momenten, in denen du plötzlich nicht mehr der Erwachsene bist, der du zu sein glaubst.

Dieses Buch hat versucht, diesem Kind etwas anzubieten. Keinen Lösungsweg, keine Heilung, keine Übung, die alles in Ordnung bringt. Sondern etwas Einfacheres und zugleich Schwierigeres: Sprache. Die Möglichkeit, dem, was du erlebt hast, Worte zu geben. Worte, die nicht analysieren und nicht urteilen, sondern einfach bezeugen: Das war so. Du warst da. Ich sehe es.

Schreiben verändert die Vergangenheit nicht. Aber es verändert die Beziehung zu ihr. Und diese Beziehung ist das Einzige, was tatsächlich formbar ist. Was geschehen ist, bleibt. Wie du heute

damit lebst, kann sich verschieben, manchmal unmerklich, manchmal deutlicher, manchmal erst nach einer langen Zeit.

Wenn du deinen Brief geschrieben hast: Gut. Wenn du ihn noch vor dir hast: auch gut. Wenn du dieses Buch gelesen hast, ohne einen einzigen Satz zu schreiben, und trotzdem etwas in dir in Bewegung geraten ist: auch das ist genug. Es gibt keine Mindestleistung auf dem Weg zu sich selbst.

Vielleicht wirst du in einem Jahr wieder schreiben. An dasselbe Kind, oder an ein anderes Alter, oder mit einer anderen Stimme als heute. Vielleicht wirst du merken, dass du dich verändert hast, ohne es gemerkt zu haben. Vielleicht wirst du denselben Brief in fünf Jahren lesen und kaum glauben, dass du ihn geschrieben hast, nicht weil er falsch war, sondern weil du inzwischen woanders stehst.



Das Kind in dir schweigt nicht. Das ist keine Last. Es ist eine Einladung, immer wieder, in unterschiedlichen Momenten und mit wachsender Freundlichkeit hinzuschauen. Nicht um zu leiden. Nicht um zu verweilen. Sondern um zu verstehen, was damals war, und um heute, ganz langsam, etwas anders zu machen.

Für das Kind, das du einmal warst. Und für den Menschen, der du heute bist.

Anhang: Schreibimpulse auf einen Blick

Diese Seite ist zum Wiederkommen gedacht. Du kannst sie herausschlagen, fotografieren oder einfach hierher blättern, wenn du schreiben möchtest und nicht weißt, wie.



10 Satzanfänge für den Briefbeginn

1. *Ich sehe dich. Du sitzt gerade...*
2. *Lieber kleiner [Name]. Ich weiß, dass du gerade...*
3. *Es ist vorbei. Auch wenn du das noch nicht weißt.*
4. *Ich hätte gerne...*
5. *Du hast das nicht verdient.*
6. *Ich war nicht da damals. Aber ich bin jetzt hier.*
7. *Ich möchte dir etwas sagen, das damals niemand gesagt hat.*
8. *Du warst so klein, und trotzdem so stark.*

9. *Das, was du für Schwäche gehalten hast, war...*

10. *Ich schreibe dir, weil es höchste Zeit ist.*

10 Themenimpulse für den Briefinhalt

11. *Was ich heute weiß, das du damals nicht wusstest.*

12. *Was du überlebt hast, ohne es zu wissen.*

13. *Was ich dir gegeben hätte, wenn ich gekonnt hätte.*

14. *Wofür ich dir dankbar bin.*

15. *Was du nicht gebraucht hättest zu tragen.*

16. *Welche Entscheidung ich heute anders treffen würde.*

17. *Was du verdient hättest zu hören.*

18. *Was du fühltest, das niemand gesehen hat.*

19. *Wie mutig du warst, auch wenn es sich nicht so anfühlte.*

20. *Was sich seitdem verändert hat.*

5 Möglichkeiten für den Briefabschluss

21. *Ich bin jetzt hier.*

22. *Ich sehe dich.*

23. *Du warst genug.*

24. *Wir schauen jetzt gemeinsam.*

25. *Es ist okay, dass du gewartet hast. Ich komme jetzt.*



Bin ich bereit zu schreiben? 5 Fragen

26. Habe ich ein paar ruhige Minuten, in denen ich nicht gestört werde?
27. Bin ich heute in der Lage, etwas zu fühlen, ohne davon überwältigt zu werden?
28. Habe ich etwas zum Schreiben und einen Ort, der sich sicher anfühlt?
29. Weiß ich, an welches Alter ich mich wenden möchte, oder bin ich offen dafür, es beim Schreiben herauszufinden?
30. Kann ich akzeptieren, dass der Brief nicht perfekt sein muss?

Wenn du drei oder mehr Fragen mit Ja beantwortest: Du bist bereit.