Woran merken wir, dass wir seelisch erwachsen sind?
von Andrea Mechler

Erwachsenwerden heißt, dass eine alte Identität stirbt und eine neue geboren wird. Dieser Transformationsprozess dauert ein Leben lang an.

1. Wir verzichten darauf, unseren Eltern bzw. unserer Kindheit die Schuld an unserem Befinden zu geben. Wir übernehmen die Verantwortung für unser Leben.

2. Abnabelung von den Eltern bedeutet, dass wir die Angst („Lösungsangst“) vor dem Alleinsein bewältigen, aber auch die möglichen Schuldgefühle („Lösungsschuld“), die wir empfinden, weil wir glauben, die Eltern nicht allein lassen zu können.

3. Abnabelung von den Eltern bedeutet auch, von den Eltern nichts mehr zu brauchen. Die Wünsche nach Gesehen- werden, Unterstützt- oder Geliebt-werden müssen anerkannt werden, aber wir haben gelernt, uns selbst zu sehen, zu unterstützen und zu lieben, bzw. uns ein aktuelles Umfeld zu suchen, in dem diese Qualitäten anwesend sind.

4. Dies bedeutet auch, dass wir nicht in heftige Wut, Rachebedürfnisse, Hilflosigkeit oder Verzweiflung fallen, wenn wir nicht bekommen, was wir zu brauchen glauben.

5. Andere Menschen werden nicht instrumentalisiert, wenn wir erwachsen sind, d.h. weder Partner/in, noch Freunde sind dazu da, alte Bedürfnisse zu erfüllen, was nicht heißt, dass wir nicht Wünsche äußern dürfen. Partner und andere Menschen werden gesehen, wie sie sind, mit all dem, was sie geben können und was sie nicht geben können.

6. Zusammenfassend könnte man auch sagen: Wir sind so wenig wie möglich abhängig von anderen Menschen. Wir riskieren Konflikte, wir ertragen Einsamkeit, wir können uns trennen.

7. Wir nehmen das Leben so, wie es ist.