Die Autorin: Sigrid Röhl, 1954 geboren, hat nach ihrem Studium der Germanistik, Politikwissenschaft und Pädagogik zunächst mehrere Jahre für verschiedene Zeitungen und Rundfunkanstalten gearbeitet. Nach dem Referendariat wechselte sie in die Bereiche Erwachsenenbildung und Managementtraining für Firmen, mit den inhaltlichen Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Sie absolvierte eine Reihe von psychologischen Zusatzausbildungen, unter anderem in Rollenspiel und Psychodrama, sowie eine mehrjährige Fortbildung in Transaktionsanalyse. Seit 1994 arbeitet sie als Lehrerin, seit 2005 als Schulleiterin. Außerdem ist sie in der Beratung von Eltern und Lehrern tätig.

Sigrid Röhl

Fanita English

Ein Leben mit der Transaktionsanalyse

-iskopress-

ISBN 978-3-89403-431-3
2. Auflage 2011

Copyright © iskopress 2004
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalexx Buchproduktion,
Großburgwedel

Die Bibliografie im Anhang stützt sich auf
die von Joachim Karnath im Internet unter
http://www.fanita-english.com
bereitgestellten Daten.

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Inhalt

Vorwort von Jan Hennig • 7
An die Leserinnen und Leser • 11
Beginn eines langen Gesprächs • 15
Ein Großvater, zwei Mütter und ein ferner Papa • 16
Zwei Ehe-Arrangements • 21
Eine fremde Familie • 24
Frei wie eine Zigeunerin • 30
Very british: Schulzeit in Istanbul • 34
Wenn Liebe erstickt • 39
Who is General Feeling? • 45
Wiener Deutsch • 46
In die weite Welt hinein • 50
Ein geplatzter Traum und ein Prinz im Büro • 55
Trauern verboten • 57
Raus aus Rumänien • 62
Sommer in La Rochelle • 66
Flucht aus Paris • 69
Ein Transitvisum für die USA • 73
Kein Tango in Argentinien • 75
Heimatgefühle in New York • 77
Kein Mann zum Heiraten • 80
Graue Maus in Chicago • 88
Brian und Deirdre • 97
Ridge Farm • 99
Psychoanalyse und kein Ende • 105
Bernes Lieblingsspiel • 111
Erst helfen, dann fragen • 116
Perls' «Heißer Stuhl» • 122

Grumpy Old Man • 126
Harry Segenreich hilft weiter • 131
Okay, aber bitte erwachsen! • 135
Autonom statt unabhängig • 137
Das Lächeln passte nicht • 140
Warum krabbelt ein Kind? • 144
Jacqui Schiff und ihre Kinder • 150
Wie ich arbeite • 153
Eine große Liebe • 160
Die Seele in Indien • 165
Kultur – ein Teil von uns • 167
Brians Tod • 169
Wieder in Europa • 174
TA-Arbeit in Deutschland • 177
Geschichten können helfen • 183
Nachwort von Fanita English • 188

Anhang

Fanita English: Ein Gespräch über Meditation • 192
Michael Paula: Reflexionen zu einer
30-jährigen Wegbegleitung • 198
Stichwortregister • 202
Publikationen von Fanita English • 204
Adressen DGTA / ITAA • 206

Vorwort

Fanita English ist eine bemerkenswerte Frau, die in der Entwicklung der Transaktionsanalyse und der Humanistischen Psychologie allgemein eine wichtige und richtunggebende Rolle gespielt hat und immer noch spielt.

In diesem Buch werden ihr Leben, ihre Arbeit und ihre Theorien leicht verständlich und sehr persönlich dargestellt. So kann sich der Leser auf unterhaltsame Weise der Geschichte der Transaktionsanalyse und einigen Personen, die sie geprägt haben, nähern. Einige «Klatschgeschichten» sind bewusst nicht ausgespart; sie sind eine interessante Würze für Insider, weil sie die Gründerpersönlichkeiten auch von ihrer menschlichen Seite zeigen.

Zunächst zwei Episoden aus Begegnungen mit Fanita English, die mit ihren jetzt 87 Jahren u. a. in der Internationalen TA Gesellschaft (ITAA) aktiv tätig ist und sich den Umgang mit E-Mail und Internet dafür angeeignet hat:

– Fanita hält einen Workshop über ihre Theorien auf einer internationalen Konferenz mit gemischtsprachigem Publikum (Engländer, Deutsche, Italiener, Schweden, Franzosen etc.) und macht das «gemischtsprachig»: d. h. sie spricht Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch… in jedem Satz. Dabei wechselt sie so schnell zwischen den Sprachen, dass man das kaum noch bemerkt, und ohne direkt das gleiche in jeder der Sprachen auszudrücken. Dennoch geht ihr am Anfang gegebenes Versprechen, dass alle das Wesentliche verstehen werden, in Erfüllung.

– Ich habe den Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse, mit Fanita ein Missverständnis zu klären, und treffe sie auf einer Konferenz in den USA in einer kurzen Pause: Fanita: «Sollen wir Deutsch oder Englisch sprechen?» Ich: «Ich kann beides, wie ist es dir lieber?» Fanita: «Ich bin wütend, und es soll schnell gehen, also Deutsch!!!» Und sie legt los mit ihrem Anliegen.

Stellung und Bedeutung der Transaktionsanalyse heute

Die Transaktionsanalyse als Methode und Schule der Psychotherapie hatte ihre großen Erfolge in den USA als Teil der Bewegung der Humanistischen Psychologie und als Rebellion gegen die Psychoanalyse. Ihre schnelle internationale Verbreitung mit starkem Zulauf auch in Europa führte zur Vertiefung und Veränderung von Theorie und Methode. Die unmittelbar ansprechenden und leicht verständlichen – und in Umgangssprache formulierten – Konzepte wurden mit den Prinzipien der Tiefenpsychologischen Theorien unserer Zeit in Einklang gebracht. Diese Arbeiten wurden im Wesentlichen von Europäischen TransaktionsanalytikerInnen geleistet, und sie trugen zur Verbreitung der TA ganz wesentlich bei. In den USA selbst war diese Entwicklung, ebenso wie das Interesse an einer qualifizierten und zertifizierten Ausbildung, weniger ausgeprägt, und im Augenblick ist der Zulauf zu den TA-Gesellschaften dort eher gering. Weltweit wächst die Zahl der TransaktionsanalytikerInnen jedoch ständig weiter. In Europa sind zur Zeit mehr als 6000 Mitglieder in den verschiedenen Gesellschaften organisiert, die sich alle den sehr anspruchsvollen und durchaus strengen Anforderungen an Theorie und Qualität der Ausbildung verschrieben haben. (Die Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse hat zur Zeit mehr als 1400 Mitglieder.)

Ein weiterer Anziehungspunkt der TA ist, dass sie schon früh begonnen hat, die Anwendbarkeit ihrer Theorie und Methode auch außerhalb der eigentlichen Psychotherapie zu fördern und zu entwickeln. So wird die TA heute auch ganz stark in den Bereichen Beratung (in den verschiedensten Kontexten), Management und Organisationsentwicklung, Pädagogik und Erwachsenenbildung angewendet und gelehrt.

Die Entwicklung von vergleichbaren Standards und Qualitätskontrollen bei den verschiedenen Psychotherapiemethoden durch die European Association for Psychotherapy (EAP) mit ihrem inzwischen allgemein anerkannten Qualitätssiegel, dem European Certificate for Psychotherapy (ECP) wird von der European Association for Transactional Analysis (EATA) stark mitgeprägt. Die TA genießt in der EAP, die zur Zeit über ca. 40.000 Mitglieder in 33 Ländern verfügt, hohe Anerkennung.

Der Beitrag von Fanita English zur Transaktionsanalyse

Eine Stärke der TA ist es, in psychologischen Zusammenhängen nicht länger von Pathologie oder Krankheit zu sprechen, sondern statt dessen die Entwicklung von Theorien zu fördern, die die Bedeutung von psychischen Eigenheiten für das Überleben des Einzelnen in den Mittelpunkt stellen; diese ist von Fanita wesentlich mitgeprägt worden.

Die moderne Entwicklung geht weg von der Behandlung von «psychischen Krankheiten» (die immer noch die medizinische Diagnostik und Namensgebung beherrschen, obwohl bereits die meisten Therapeuten auch anders arbeiten und mit anderen Theorien und erweiterten Behandlungsmethoden sehr gute Erfolge haben) und hin zur Beschreibung von Funktionen und Funktionszusammenhängen im psychischen Bereich. Solche Konzepte waren immer eine Stärke und Attraktion der TA, und sie waren und sind zentrale Überzeugungen von Fanita English. Sie gehörte immer zu denen, die diese Aspekte in die Theoriebildung einbrachten und für deren Verbreitung sorgten – durch Artikel, Bücher (Gott sei Dank hat sie ihre Schreibhemmung rechtzeitig abgelegt), Vorträge und Lehrveranstaltungen aller Art.

Ich wünsche allen Lesern vergnügliche und interessante Stunden mit diesem Buch.

Jan Hennig

Dr. med. Jan Hennig, ehem. 1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA), ist Facharzt für Psychotherapeutische Medizin und Lehrender Transaktionsanalytiker.

Fanita English, Anfang der 70er Jahre

An die Leserinnen und Leser

In einigen Wochen wird dieses Buch nun ein zweites Mal aufgelegt, mit einem aktuellen Foto von Fanita English und neuem Titel. Am Inhalt musste nichts verändert werden. Viele Leser gaben mir begeisterte Rückmeldungen. Sie sagten, die Biografie dieser außergewöhnlichen Frau habe sie berührt, bereichert, zum Nachdenken gebracht und ihnen geholfen, Lösungen für eigene Probleme zu finden. Bei denjenigen, die von Transaktionsanalyse noch nie etwas gehört hatten, hat es Interesse an den Konzepten geweckt.

Fanita ist inzwischen 94 Jahre alt. Im vergangenen Jahr hielt sie – unter anderem – noch mehrere Workshops, in Italien, Deutschland, Prag und Montreal. Im Dezember war sie mit einer Freundin auf Kreuzfahrt. Im Februar dieses Jahres reiste sie zu einer TA-Konferenz nach Jamaica. Danach erklärte sie ihre Seminarzeit für beendet. Sie ist jetzt «retired», im Ruhestand.

Ich telefoniere gern mit ihr, denn sie ist noch immer lebhaft, interessiert, aufmerksam, inspirierend und nimmt großen Anteil am Leben der Menschen, die ihr wichtig sind. Sie geht gern ins Theater, liest Romane und Zeitungen und regt sich über politische und gesellschaftliche Missstände auf. Nach wie vor arbeitet sie im Vorstand der amerikanischen TA-Organisation. Sie leitet eine kleine Supervisionsgruppe mit Therapeuten und wünscht sich, dass diese Gruppe wächst. Als ich sie vor einigen Jahren einmal nach dem Geheimnis ihrer unglaublichen Energie fragte, reagierte sie ärgerlich: «Ich weiß es nicht.» Ich denke, einige Antworten finden sich in ihrer Lebensgeschichte und in ihren Theorien, und ein Teil ist vielleicht einfach ein Geschenk des Himmels.

Meine Geschichte mit ihr beginnt so: Etwa zwanzig Leute sitzen erwartungsvoll im Kreis. Dann betritt eine alte Dame den Raum, sagt mit lie-

benswürdigem Lächeln und amerikanischem Akzent «Hallo» und fängt an, die Sitzelemente umzugruppieren. Ein leerer Stuhl wird zur Ablage, die freien Stühle landen an der Wand, wir alle rutschen etwas enger zusammen. «Ich muss immer erst ein wenig den Raum arrangieren, sodass er mir gefällt», erklärt sie. Ihr Akzent klingt jetzt mehr nach einer osteuropäischen Sprache. «Wir können anfangen. Sagt mir, was ihr tun wollt.»

Das war 1998, auf einem Seminar im Odenwald-Institut.

Bis dahin kannte ich nur Fanitas Bücher und hatte gehört, dass sie großartig arbeiten würde und eine ungewöhnliche Persönlichkeit sei. Nun war die große alte Dame der Psychotherapie und Transaktionsanalyse nach mehreren Jahren Pause erstmals wieder in Deutschland, um – mit immerhin 82 Jahren – eine Reihe von Workshops zu leiten. Was sie meisterlich und scheinbar mühelos tat. Sie war konzentriert, verständnisvoll und einfühlsam, erfuhr mit wenigen Fragen das Wesentliche. Sie kommentierte, dozierte, gab Anweisungen, suchte zwischendurch nach irgendwelchen Papieren auf ihrem Schoß und entschuldigte sich für ihre Unordentlichkeit, ohne das Geringste daran zu ändern – ziemlich unorthodox, was mir gefiel.

Fanita machte einfach, wozu sie Lust hatte. Manchmal schien sie während eines Therapieabschnitts etwas abwesend, um im nächsten Moment die scheinbar unwichtige Geste eines Klienten anzusprechen oder sehr energisch zwei Teilnehmerinnen auf ihr Schwatzen hinzuweisen. Was mich vor allem begeisterte, waren die vielen Geschichten, die sie erzählte und die mich auf die Idee für dieses Buch brachten.

Im Sommer 1999 schickte ich ihr ein Fax: Was sie von einem solchen Projekt hielte? Wir verabredeten uns zu einem persönlichen Gespräch, in Malente, wo sie einen Workshop für das Osterberg-Institut abhielt, und nach kurzem Zögern sagte sie zu. Von da an trafen wir uns in Abständen, immer für ein paar Tage – im Haus ihrer Freundin Isabelle Crespelle in Montmorency bei Paris, bei ihr in San Mateo in Kalifornien, bei mir zu Hause in Hessen.

Im Laufe der Zeit, die wir miteinander verbrachten, lernte ich sie besser kennen. Ich weiß z. B., dass sie liebend gern isst, dass sie zu jeder Zeit und überall schlafen kann. Sie schwimmt auch heute noch täglich. Das Laufen bereitet ihr große Schmerzen, aber sie beklagt sich nicht.

Fanita war eine erfolgreiche Geschäftsfrau und unabhängig, nicht nur finanziell. Überall auf der Welt hat sie Freunde und Bewunderer, privat aber ist sie fast schüchtern.

Fanita English (rechts) im Gespräch mit Sigrid Röhl

Sie wirkt immer so damenhaft, dass auch jüngere Männer auf die Idee kommen, sie mit Handkuss zu begrüßen. Und ich denke, jüngere Frauen schätzen sie, weil sie überhaupt nicht mütterlich und trotzdem unterstützend ist, ältere Frauen, weil sie uns so viele Jahre vorlebte, dass Altsein und Spaß und Energie haben sich überhaupt nicht ausschließen.

Für mich verkörpert Fanita Wissen, Lebensweisheit und viel Humor. Ich wunderte mich oft über ihr Erstaunen, mit dem sie auf Alltagssituationen reagierte. Das war keine Koketterie, wie ich zuerst dachte; sie ist wirklich immer wieder höchst überrascht von Dingen, die für die meisten Leute selbstverständlich sind.

Vielleicht ist das der Grund für ihre besondere Wirkung. Ich beobachtete oft, wie sich die Menschen in ihrer Gegenwart veränderten, wie sie freier, entspannter, kraftvoller wurden, denn mir ging es genauso. Fanita kann mühelos Kontakt zu jemandem knüpfen, nicht zuletzt wegen ihrer Sprachkenntnisse. In der Seniorenresidenz in der Nähe von San Franciso, in der sie heute lebt, bedienen Schüler die Gäste des dazugehörigen Restaurants. Mitten in unserem Gespräch lächelte Fanita plötzlich, wechselte von Deutsch in fließendes Spanisch und unterhielt sich für einige Minuten mit dem jungen Mexikaner, der für unseren Tisch zuständig war.

Unsere Zusammenarbeit war zeitweise nicht einfach, aber immer spannend. Fanita erzählte, ich hörte zu, fasste zusammen, sortierte, fragte nach. Aus diesen stundenlangen Interviews – auf Tonband aufgezeichnet – entstanden meine ersten Textentwürfe. Fanita las sie, korrigierte, ergänzte. Die meisten Abschnitte musste ich viele Male umschreiben, bis wir uns einig waren. Manche Erinnerungen und Zusammenhänge kamen erst im Laufe der Arbeit ans Licht. Wir erlebten intensive Momente, schmerzhafte ebenso wie lustige, und oft war es anstrengend.

Fanitas privates Leben und ihre Arbeit sind untrennbar mit der Transaktionsanalyse verknüpft. Auch die Art und Weise, wie sie ihr Leben reflektiert und erzählt hat. Deshalb habe ich mich entschlossen, die Fachbegriffe aus der TA, die sie benutzt, zu erläutern. Ich denke, dadurch wird dieses Buch auch für TA-Laien verständlicher und es bietet zugleich eine gute Möglichkeit, wichtige Themen der TA nicht nur theoretisch, sondern anschaulich, anhand von Fallbeispielen, kennenzulernen.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch noch zahlreiche Leserinnen und Leser findet. Denn viele von denen, die es kennen, meinten: Das Lesen hat einfach Spaß gemacht !

Sigrid Röhl
im August 2011

Beginn eines langen Gesprächs

Autorin: Hallo Fanita, ich habe viele Fragen an dich.
Fanita: Was willst du wissen, meine Liebe?
Autorin: Zum Beispiel wie es war, als du 1965 in Kalifornien Berne und Perls kennengelernt hast.
Fanita: Ah ja.
Autorin: Warum du Therapeutin geworden bist. Wie deine Theorien entstanden sind. Wie du arbeitest.
Fanita: Gut.
Autorin: Du bist Jüdin und in Rumänien geboren, aber du bist Amerikanerin geworden und lebst heute in Kalifornien.
Fanita: Das stimmt. Ich könnte dir vielleicht von meinem Großvater in Rumänien erzählen, von meiner Schulzeit in Istanbul, von meiner Ausbildung zur Sekretärin in England.
Autorin: Gern.
Fanita: Ich könnte dir auch erzählen, wie ich 1938 in Paris zum ersten Mal mit Psychologie zu tun hatte. Von meiner Flucht aus Europa drei Jahre später. Von den ersten Jahren in Amerika.
Autorin: Unbedingt.
Fanita: Du sollst die Geschichte meiner Ehe erfahren. Und von meiner großen Liebe. Und von meinem schrecklichen Verlust, als 1977 mein Sohn Brian starb.
Autorin: Ja. Und wie deine berufliche Karriere verlaufen ist. Du bist ja von der Psychoanalyse zur TA und Gestalttherapie gekommen.
Fanita: Was mein Leben völlig verändert hat, obwohl ich damals schon 48 Jahre alt war.
Autorin: Ich würde auch gern wissen, woher du deine Energie nimmst.
Fanita: Das weiß ich nicht genau.
Autorin: Aber du könntest sagen, wie du denkst und fühlst. Was dich leitet. Welches deine Wurzeln sind.
Fanita: Du willst ziemlich viel von mir wissen. Okay. Dann beginne ich mit dem Anfang.

Ein Großvater, zwei Mütter und ein ferner Papa

Meine Zuflucht und mein großes Glück war mein Großvater, Bernard Gottesmann, ein selbstbewusster Patriarch mit weißem Schnurrbart und hochgeknöpftem Kragen. Er war streng und gütig zugleich, mir gegenüber aber immer liebevoll. Als Präsident der jüdischen Gemeinde in Galatz, einer Kleinstadt in Rumänien, genoss er hohes Ansehen. Dabei hielt er sich nicht besonders an religiöse Traditionen. Jüdische Sitten und Bräuche spielten im Alltag weder bei meinem Großvater noch bei meinen Eltern eine Rolle.

Ich vergötterte diesen Großvater, in dessen Haus ich am 22. Oktober 1916 zu Welt kam, und er liebte mich bedingungslos. Er war mein verlässlicher Retter, wenn ich vor dem Zugriff meiner Mutter in sein Wohnzimmer flüchtete. «Lass sie doch», sagte er dann zu ihr – auf Deutsch, nicht auf Rumänisch, denn eigentlich sollte ich es nicht verstehen – und das genügte, ich durfte bleiben. Der andere magische Satz hieß «Gib ihr noch ein bisschen», wenn ich sehnsüchtig vor dem verschlossenen Schrank mit den Süßigkeiten stand – das waren die beiden frühesten Sätze, die ich nachplapperte und derentwegen ich wahrscheinlich auch die deutsche Sprache immer mochte.

Es gab ständig Besucher im Haus meines Großvaters, die meisten orthodoxe Juden und Familienväter. Sie hofften, dass mein Großvater ihnen helfen würde, ihre Söhne vor der rumänischen Armee in Sicherheit zu bringen, und das hieß, sie rechtzeitig, vor Beginn der Wehrpflicht, nach Amerika zu schicken. Rumänien war damals sehr antisemitisch, besonders das Militär. Man behandelte die jungen jüdischen Soldaten brutal, sie wurden misshandelt und manchmal sogar umgebracht. Mein Großvater, der eine kleine Versicherung geleitet hatte, war nicht nur in seiner Gemeinde anerkannt, sondern hatte weit reichende Beziehungen, vor allem gute Kontakte nach Amerika. Er versuchte dort für die sechzehn- und siebzehnjährigen Jungen Familien zu finden, die sie aufnahmen und einen Beruf lernen ließen. Manchmal hatte er Erfolg, manchmal bemühte er sich vergeblich, aber er mochte diese Tätigkeit. Und ich war so oft ich konnte in seinem Wohnzimmer, das als Warteraum diente und ständig voller Men-

Fanitas Großeltern mit den Töchtern Frida (links) und Elena um 1908, zur Zeit der Verlobung von Fanitas Mutter Elena, damals 17 Jahre alt.

Fanitas Großmutter (Mitte) mit ihren Töchtern Frida (links) und Elena um 1914. (Die Großmutter starb vor Fanitas Geburt.)

schen war – Ratsuchende, aber auch Freunde der Familie und Verwandte. Die wartenden Männer haben mit mir geredet und gespielt, sie hofierten natürlich die kleine Enkelin des Mannes, von dem das Schicksal ihrer Söhne abhing. Ich denke, damals habe ich das entwickelt, was die Basis für meine spätere Arbeit als Seminarleiterin wurde – die tiefe Überzeugung, im Mittelpunkt einer Gruppe willkommen zu sein, Wohlwollen und Anerkennung zu spüren, mich ausdrücken und Spaß haben zu dürfen.

Meine Familiensituation war noch in anderer Hinsicht besonders. Zum Beispiel hatte ich eigentlich zwei Mütter: Meine richtige Mutter, Elena, die mich geboren hatte, und ihre jüngere Schwester, meine hübsche, fröhliche, warmherzige Tante Frida. Das hatte auch wieder mit meinem Großvater zu tun. Ich erlebte ihn ja als überaus sanft und gütig, aber meine Mutter sah ihn völlig anders: Für sie war er immer noch der strenge, kritische Vater, vor dem sie sich fürchtete und dem sie es recht machen wollte. Dazu kam, dass ihre eigene Mutter sich wenig um ihre beiden Töchter gekümmert hatte; sie hatte die Erziehung der Mädchen Gouvernanten überlassen, wie es zu dieser Zeit und in der wohlhabenden bürgerlichen Schicht, zu der meine Familie gehörte, üblich war.

Mein Großvater war nur an seiner jüngeren Tochter Frida interessiert. Und die einzige Chance für meine Mutter, von ihrem Vater Aufmerksamkeit zu bekommen und ihn zufrieden zu stellen, bestand darin, dass sie die Rolle einer Ersatzmutter übernahm und sich um diese kleine Schwester kümmerte. Ständig bekam meine Mutter zu hören: «Pass auf Frida auf, kümmere dich um deine Schwester!» Wenn meine Tante als Kind etwas nicht erledigte – und sie war ziemlich bequem – war es meine Mutter, die Ärger bekam, nicht Frida.

Bestimmt war meine Mutter eifersüchtig und neidisch auf ihre Schwester. Aber das war ihr nicht bewusst, und sie hätte es auch nie zugegeben. Im Gegenteil, immer schien zwischen den beiden große Freundschaft und Liebe zu herrschen, niemals gab es Streit. Auch ich hatte lange dieses falsche Bild vor Augen. Ich glaube, dass das für meine Tante sogar weitgehend stimmte, denn ihre ältere Schwester hatte sie ja tatsächlich großgezogen und sich ständig um sie gekümmert. Aber es stimmte nicht für meine Mutter, sie hatte ihren Ärger vollständig verdrängt, ihre Liebe und Fürsorglichkeit waren *Ersatzgefühle*.

Kinder entwickeln Ersatzgefühle (Rackets) und ein entsprechendes Ersatzverhalten, wenn in einer Familie oder anderen wichtigen sozialen Situationen bestimmte Gefühle verboten oder nicht akzeptiert sind. Das kann, wie in diesem Fall, Neid sein. Neid ist für kleine Kinder ein besonders starkes und sogar gefährliches Gefühl: Neidisch sein heißt für sie der Wunsch, dass es dem anderen schlecht geht, dass er vielleicht sogar sterben soll. Wenn Neid nicht ausgedrückt werden darf, sucht das Kind – unbewusst – nach Auswegen für seine starken Emotionen. Es findet ein Ersatzgefühl und ein Verhalten, das erlaubt oder sogar belohnt wird, das aber eben nicht seinem wirklichen inneren Erleben entspricht und das ihm daher nicht hilft, die Situation zu verarbeiten. Typisch für ein Ersatzgefühl ist, dass es sehr oft im krassen Gegensatz zum verdrängten Gefühl steht, wie Liebe statt Hass oder Fröhlichkeit statt Traurigkeit.

1914 hatte der Erste Weltkrieg begonnen, und etwa eineinhalb Jahre später wurde mein Vater eingezogen. Meine Mutter, nach acht Jahren Ehe gerade schwanger geworden, flüchtete zu meinem Großvater – meine Großmutter war inzwischen gestorben. Kurz darauf folgte auch meine Tante Frida, deren Mann ebenfalls zum Militär musste und die sich bei sich zu Hause langweilte. Aber jetzt kam ich zur Welt, und damit hatte Frida endlich eine Beschäftigung. Ich wurde ihr Lieblingsspielzeug, ihre Puppe, ihr Baby, sie war hingerissen von mir. Meine arme Mutter hatte keine Chance. Endlich besaß sie das heiß ersehnte eigene Kind, aber ihre Schwester nahm es in Besitz und überschüttete es mit Liebe und Zärtlichkeit. Und meine Mutter wehrte sich nicht dagegen und protestierte nicht einmal, sie nahm das scheinbar gelassen hin.

Auch für mich schien die Situation klar, ich glaubte ganz sicher, der Storch, der die Babys bringt, hätte sich getäuscht und die beiden Frauen miteinander verwechselt. Dida, wie ich meine Tante nannte, war meine richtige Mutter, sie war diejenige, die ich liebte und von der ich mich geliebt fühlte. Meine leibliche Mutter dagegen war zwar anwesend, und sie versorgte mich natürlich auch, aber sie handelte meistens aus Verantwortungsgefühl und selten aus Freude oder Spaß. Folgendes war zum Beispiel typisch für sie: Während der Zeit, in der sie mich stillte, zwang sie sich, täglich Haferflocken zu essen, obwohl sie diese verabscheute –