

Victor Chu

Die Kunst, erwachsen zu sein

**Wie wir uns
von den Fesseln
der Kindheit
lösen**

Kösel

Inhalt

Einleitung	7
Die Kunst, erwachsen zu werden	11
»Bin ich denn richtig erwachsen?«	11
Hänschen klein oder: Wie wird man richtig erwachsen?.....	16
Die Fesseln der Kindheit lösen	39
Hindernisse im Erwachsenwerden	39
Angst vor dem Leben – Wenn man als Kind allein gelassen wurde	45
Helfen als Lebenszweck – Wenn man als Kind für seine Eltern sorgen musste	65
Angst vor Nähe oder: Aschenputtel und die Sehnsucht, endlich erkannt zu werden	81
Als Außenseiter draußen vor der Tür stehen – Wenn man von seinen Eltern abgelehnt wurde.....	86

Leerer Glanz – Wenn man von seinen Eltern idealisiert wurde	97
Einzeltherapien und Familienaufstellungen als Möglichkeit, sich aus alten Bindungen zu seinen Eltern zu lösen.	107
Wenn Kinder Scham- und Schuldgefühle von ihrer Familie übernehmen	121
Täter und Opfer: Was erleben sie? Was verbindet sie? .	138
Tote in der Familie – Vervollständigen, was fehlt	152
Was können Eltern tun, damit sie möglichst wenig Last an ihre Kinder weitergeben?	160
Unseren Platz im Leben finden	169
Liebe, Sexualität und Partnerschaft	169
Beruf und Berufung	193
Geld und Erwachsenwerden	210
Die volle und die leere Tasse – Leben mit der Vergänglichkeit	229
Ausblick: Ein Wegweiser fürs Erwachsenwerden	232
Literaturhinweise	238