6 Anzeichen, dass du als Kind vielleicht zu wenig sichere Liebe erfahren hast

1. **Du gibst, bis nichts mehr geht** *(Geben bis zur Erschöpfung)*
   Du bist für andere da, springst von Rolle zu Rolle und kümmerst dich noch schnell um dies und das. Du sagst «Ja», auch wenn du eigentlich müde bist. Und manchmal kommt dann aus dem Nichts eine Erschöpfung oder Wut, die du dir selbst kaum erklären kannst.

   Als Kind war Liebe an Bedingungen geknüpft. Vielleicht hast du früh gespürt, dass Liebe etwas mit Leisten zu tun hat. Dein Geben war ein Weg, dazuzugehören. Also zahlst du weiter und weiter, bis die Rechnung fällig wird.

2. **Du erschrickst, wenn Nähe wackelt** *(Angst vor Verlust)*
   Ein anderer Tonfall, etwas weniger Wärme, eine Antwort, die auf sich warten lässt, und schon zieht sich in dir etwas zusammen, noch bevor du es in Worte fassen kannst.

   Das ist kein Fehler an dir und auch nicht einfach Überempfindlichkeit. Da meldet sich ein Teil, der früher erlebt hat, dass Nähe plötzlich verschwinden kann. Da reagiert ein Kind, das gelernt hat, dass Liebe ohne Vorwarnung verschwinden kann.

3. **Du kannst schwer annehmen** *(Schwierigkeiten beim Annehmen)*
   Ein Kompliment, eine liebevolle Geste, ein Hilfsangebot, und statt Freude spürst du vielleicht Unruhe oder Misstrauen. Geben fällt dir leicht, Empfangen fühlt sich ungewohnt an. Geliebt zu werden fühlt sich riskant an.

   Vielleicht war es früher nicht sicher, einfach so zu sein, wie du bist. Es braucht Zeit, um zu lernen, dass du Gutes annehmen darfst, ohne etwas dafür zu schulden.

4. **Du suchst Intensität statt Ruhe** *(Intensität statt Verbindung)*
   Das Auf und Ab, das Heiss und Kalt kennst du gut. Wenn es in einer Beziehung ruhig wird, fühlt sich das vielleicht fremd an, fast so, als würde etwas fehlen.

   Oft ist das, was wir kennen, vertrauter als das, was uns guttut. Wenn Liebe früher unberechenbar war, fühlt sich Beständigkeit zunächst ungewohnt oder sogar langweilig an, weil Liebe früher nie beständig war.

5. **Du bittest nicht um Hilfe** *(Allein kämpfen)*
   Du deutest an, wartest und hoffst, dass jemand merkt, was du brauchst. Oft trägst du lieber alles selbst, als direkt zu fragen.

   Vielleicht hast du erlebt, dass deine Bitten nicht gehört wurden oder dass es weh tat, sie auszusprechen. Dann war Schweigen ein kluger Schutz. Du hast gelernt: Wer direkt fragt, wird abgewiesen oder ausgelacht.

6. **Du fühlst dich einsam, selbst zu zweit** *(Einsamkeit in der Beziehung)*
   Jemand ist an deiner Seite, du wirst gemocht und geliebt, und trotzdem bleibt manchmal eine leise Leere.

   Vielleicht fehlte dir damals nicht Aufmerksamkeit, sondern jemand, der dich in deinen Gefühlen wirklich aufgefangen hat, gerade dann, als du es am meisten gebraucht hättest. Diese Sehnsucht ist verständlich. Sie zeigt, wie wichtig dir echte Verbindung ist.

Erkennst du dich wieder?

Dann bist du nicht allein. Vielen geht es so, mir ging es auch so. Mit dir ist nichts falsch, und krank bist du auch nicht. Du hast als Kind gelernt, so zu überleben, und diese Muster haben dich damals geschützt. Heute bist du erwachsen und brauchst sie nicht mehr.

Der Weg heraus führt nicht über endloses Analysieren. Er beginnt damit, dass du einmal bewusst hinschaust: ohne zu werten, ohne Scham und ohne etwas sofort ändern zu wollen. Dabei kann sich die Erkenntnis einstellen, dass es vorbei ist. Du hast es überlebt und bist nicht mehr das kleine, abhängige Kind von damals.

Der LIP (Lebensintegrationsprozess nach Dr. Wilfried Nelles) ist ein niederschwelliger Weg, auf die eigene Lebensgeschichte zu schauen und mit ihr Frieden zu schliessen. Dabei werden deine Lebensstufen im Raum aufgestellt, zum Beispiel das ungeborene Kind, das Kind und der oder die Jugendliche. So kannst du deine Vergangenheit von aussen sehen. Sie wird nicht schöngeredet, sondern ohne Urteil und mit Wohlwollen angeschaut. Alte Muster werden nicht bewertet, sondern gewürdigt, als das, was dir damals geholfen hat. Oft stellt sich dabei Entspannung ein, und es wird spürbar: Das war damals. Heute bin ich erwachsen.

Der LIP-Ansatz von KuLiAn ersetzt keine Psychotherapie, kann aber ein wertvoller Schritt sein, dir selbst und deiner Geschichte versöhnt zu begegnen.

© Kurt Thomas Egli, Oktober 2026