

IM PSYCHOCHECK

# *Ein* gebranntes KIND *scheut* das FEUER

VERMEIDERINNEN. Einmal eine schlechte Erfahrung gemacht – und zack, zieht man sich zurück und igelt sich ein? Kann sein. Kann auch gut sein. Oder schlecht. Mit Coachin Nicole Siller erörtern wir, ob „gebrannte Kinder“ wirklich „das Feuer scheuen“ – und wie sie wieder mutiger werden.

## **Sind gebrannte Kinder besonders vorsichtig?**

*„Das ist definitiv so“, erklärt Nicole Siller ([lebendich.at](http://lebendich.at)). „Jeder Mensch macht im Laufe seines Lebens auch Erfahrungen, die ihm nicht gut tun. Und die prägen einen und lassen einen in bestimmten Bereichen vorsichtig werden.“ Dass man nach einer Verletzung das Bedürfnis hat, sich zu schützen und zurückzuziehen, ist ganz normal und gut – solange die Mauer, die man dann vielleicht aufzieht, nur temporär ist. „Dann ist sie sinnvoll und wichtig, weil dahinter etwas heilen kann“, erklärt die Expertin.*

## **FESTSITZEN**

War die Erfahrung besonders schmerzhaft, z. B. in Liebesdingen, beschließen manche Menschen: Das will ich nie wieder. „Bleiben sie wirklich bei diesem Vorsatz und langfristig hinter ihrer Mauer, dann wird ihr Leben unter Umständen mal sehr eng“, meint Siller dazu. „Sie haben weniger Spielräume, lassen sich aus Angst vielleicht nicht mehr richtig auf einen neuen Partner ein oder kontrollieren ihn stark. Das sind alles mögliche Wege, nur: Nichts davon macht glücklich!“

## MAUER ABTRAGEN

*Zu erkennen, dass da eine Mauer ist, die einen von irgendetwas abhält oder blockiert, ist ein guter Anfang. „Manchmal stoßen einen auch Freunde darauf – die sehen oft klarer und motivieren einen etwa, wieder zu flirten“, meint Siller. Das Erkennen allein kann schon Motivation sein, die Mauer oder das Mäuerchen abzutragen, einzureißen oder drüberzuspringen. Oder zumindest drüberzuschauen. Das Tempo, in dem man sich schrittweise vorwagt, kann man immer selbst bestimmen.*

„Hinter seiner Schutzmauer hervorkommen braucht Mut und Ausdauer.“

## AUF DER MAUER, AUF DER LAUER SITZT EIN KLEINER SCHMERZ ...

*Wovor wir uns in unserer Kindheit schützen mussten, das nehmen wir oft auch ins Erwachsenenleben mit – manchmal ohne uns erinnern zu können. „Ich vergleiche das gerne mit einem Sonnenbrand: Da war eine Wunde, die ist zwar verheilt, aber irgendwas ist zurückgeblieben. Und dann kommt da jemand und sticht hinein, und dann reagiert man auf einmal komplett unverhältnismäßig“, sagt Siller. Dann sollte man sich das Thema vielleicht noch einmal anschauen, damit die Wunde komplett heilen kann. „Dabei hilft es, zu wissen: Vielleicht musste ich mich damals als Kind schützen, weil ich hilflos war – aber das bin ich heute als Erwachsene nicht mehr.“*



## Nur Mut

Alte Verletzungen überwinden, schrittweise mutiger werden und wieder ein Risiko eingehen, das zahlt sich aus, ist sich Nicole Siller sicher. Und das gilt nicht nur für den privaten Bereich, sondern auch im Job. Studien aus Deutschland zeigen etwa: Wer gern Risiken eingeht, fühlt sich zufriedener. Ein guter Grund, um gleich heute wieder damit zu beginnen, einen Hauch mutiger zu werden!