

Ein Selbsttest für innere Freiheit und neue Wege



Viele Menschen übernehmen als Kinder Verantwortung, die eigentlich den Erwachsenen zusteht. Das nennt man Parentifizierung. Sie entsteht nicht, weil ein Kind besonders reif oder stark ist, sondern weil es spürt:



„Meine Familie braucht mich. Ich halte uns zusammen.“

Parentifizierung ist sehr häufig. Schätzungen zeigen, dass über die Hälfte aller Menschen in irgendeiner Form parentifiziert wurde — manche leicht, manche sehr stark.

Wenn Du Dich in diesem Test wiederfindest, bedeutet das nicht, dass Du 'falsch' bist. Es bedeutet, dass Du als Kind aus Liebe Verantwortung getragen hast, die zu groß war.

Dieser Test ist keine Diagnose. Er ist eine Einladung, in Ruhe zu Hause zu erkunden, ob alte Muster heute noch wirken — und ob Du Dir erlauben möchtest, neue Wege zu gehen.

Bitte sei freundlich mit Dir, während Du ihn ausfüllst. Atme in Dein Herz.

Emotionale Verantwortung

Ja, oft	Manch mal	Selten	Nein
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

Ich fühlte mich als Kind für die Gefühle eines Elternteils verantwortlich.

Ich musste meine Eltern trösten oder beruhigen.

Ich habe Streit in der Familie geschlichtet.

Ich hatte Angst, dass etwas Schlimmes passiert, wenn ich mich nicht kümmere.

Ich war für einen oder beide Elternteile 'die Vertrauensperson'.

Praktische Verantwortung

Ja, oft	Manch mal	Selten	Nein
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

Ich musste Aufgaben übernehmen, die eigentlich Erwachsene übernehmen sollten.

Ich habe mich um Geschwister gekümmert wie ein Elternteil.

Ich hatte das Gefühl, „funktionieren“ zu müssen.

Ich war die Person, die Ordnung oder Überblick gehalten hat.

Ich habe Entscheidungen getroffen, die nicht zu meinem Alter passten.

Eigene Bedürfnisse

Ja, oft	Manch mal	Selten	Nein
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

Ich wusste selten, was ich selbst brauche.

Ich habe meine Bedürfnisse zurückgestellt, um niemanden zu belasten.

Ich durfte keine Schwäche zeigen.

Ich fühlte mich schuldig, wenn ich Hilfe brauchte.

Ich war „zu vernünftig“ oder „zu reif“ für mein Alter.

Ein Selbsttest für innere Freiheit und neue Wege



Beziehung zu den Eltern

	Ja, oft	Manch mal	Selten	Nein
Ich musste einen Elternteil emotional schützen.	☐	☐	☐	☐
Ich war eher Partnerersatz als Kind.	☐	☐	☐	☐
Ich fühlte mich für das Wohlbefinden meiner Eltern verantwortlich.	☐	☐	☐	☐
Ich hatte Angst, meine Eltern zu enttäuschen.	☐	☐	☐	☐
Ich war die Person, die „alles zusammengehalten“ hat.	☐	☐	☐	☐

Auswirkungen im Erwachsenenleben

	Ja, oft	Manch mal	Selten	Nein
Ich übernehme automatisch Verantwortung für andere.	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten, Nein zu sagen.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich schuldig, wenn ich mich abgrenze.	☐	☐	☐	☐
Ich ziehe Menschen an, die Hilfe brauchen.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft erschöpft oder überfordert.	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten, meine eigenen Bedürfnisse zu spüren.	☐	☐	☐	☐
Ich habe Angst, anderen zur Last zu fallen.	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten, Hilfe anzunehmen.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich wertvoll, wenn ich funktioniere.	☐	☐	☐	☐
Ich habe das Gefühl, nie genug zu sein.	☐	☐	☐	☐



Neue Wege – Was könnte sich positiv verändern?

	Ja	Nein	Später
Ich möchte lernen, Verantwortung zu teilen.	☐	☐	☐
Ich möchte meine eigenen Bedürfnisse besser spüren.	☐	☐	☐
Ich möchte ohne Schuldgefühle Grenzen setzen.	☐	☐	☐
Ich möchte Beziehungen erleben, die auf Augenhöhe beruhen.	☐	☐	☐
Ich möchte mich weniger erschöpft und mehr getragen fühlen.	☐	☐	☐
Ich möchte lernen, Hilfe anzunehmen.	☐	☐	☐
Ich möchte mich wertvoll fühlen – auch ohne Leistung.	☐	☐	☐
Ich möchte ein Leben führen, das leichter, freier und echter ist.	☐	☐	☐

Diese Wege sind nicht nur 'Ziele'. Auf diesen neuen Wegen können Gefühle entstehen:

- ✿ Leichtigkeit
- ✿ echte Nähe
- ✿ Freiheit
- ✿ innere Ruhe
- ✿ Selbstvertrauen
- ✿ Verbundenheit
- ✿ ein Leben, das nicht auf Funktionieren basiert

Wenn Du Dich in vielen Aussagen wiederfindest, bedeutet das nicht, dass Du etwas falsch gemacht hast. Es ist keine Diagnose, sondern eine Einladung. Es bedeutet, dass Du als Kind aus Liebe Verantwortung getragen hast, die zu groß war.

Du bist damit nicht allein. Sehr viele Menschen haben ähnliche Erfahrungen gemacht.

Einladung: Und Du darfst heute — frei, ohne Druck, ohne Verpflichtung — entscheiden, ob Du diese Muster weitertragen möchtest oder ob Du Dir erlaubst, neue Wege zu gehen.

Du kannst diese Entscheidung jetzt treffen.

Oder später. Oder gar nicht. Alles ist in Ordnung.

Wenn Du irgendwann spürst, dass Du Begleitung möchtest, bin ich gerne für Dich da.

Und wenn nicht, ist das genauso wertvoll. Du darfst wählen, was Dir guttut.

