

Vom Trauma zur Heilung

## Der Weg aus steinigen Familienmustern



Melanie Shankle

Quelle: Instagram/ @melanieshankle

Melanie Shankle wollte die perfekte Mutter sein – bis sie erkannte, dass das unmöglich ist. In ihrer bewegenden Geschichte spricht sie über Familienmuster, Glauben und die Kraft, sich von der Vergangenheit zu lösen.

«Das Besondere an der Kindheit ist, dass man erst später im Leben erkennt, was nicht normal war», weiss Melanie Shankle; Autorin und Rednerin. «Meine Eltern liessen sich scheiden, als ich in der dritten Klasse war. Sechs Monate später heiratete meine Mutter erneut, doch diese Beziehung war sehr konfliktreich und hielt nur vier Monate.»

Danach geriet die Mutter in einen Kreislauf aus zunehmendem Missbrauch von verschreibungspflichtigen Medikamenten. «Ich erinnere mich, dass ich morgens zur Schule ging und meine Mutter im Bett lag, und wenn ich nachmittags nach Hause kam, lag sie immer noch im Bett. Ich dachte damals, dass Mütter das eben so machen.»

## **Bitterkeit in eigenen vier Wänden**

Später wurde bei ihrer Mutter eine bipolare Störung diagnostiziert, doch als Kind wusste Melanie Shankle nichts davon. «Ich kam um elf Uhr abends von einem Date nach Hause, und sie sagte: 'Lass uns zu Denny's gehen und danach die Küche streichen.' Und ich dachte: 'Oh, das klingt nach Spass, machen wir das!' Aber dann gab es wieder extreme Tiefphasen, in denen sie nicht aus dem Bett kam und sich plötzlich gegen mich wandte. Ständig war da dieses Gefühl von Eifersucht, Verbitterung und Konkurrenz zwischen uns, das mir erst im Studium bewusst wurde.»

Mit der Zeit merkte Melanie, dass vieles nicht so war, wie man es ihr erzählt hatte. «Meine Mutter hatte nach der Scheidung ein Bild von meinem Vater gezeichnet, das sich später als falsch herausstellte. Daraus entstand eine tiefe Feindseligkeit gegenüber meinem Vater, die auf einer Lüge beruhte.»

## **Generationsmuster durchbrechen**

Sie erkannte, dass ihre Familie und andere Verwandte von verschiedenen psychischen Erkrankungen betroffen waren. «Viele haben zu Suchtmitteln gegriffen, um damit umzugehen, weil es damals kaum Möglichkeiten gab, professionelle Hilfe zu bekommen. Niemand ging zum Therapeuten oder bekam Medikamente. Es gab nicht die Ressourcen, die wir heute haben.»

Als Melanie Shankle selbst Mutter wurde, war ihr klar, dass sie diese Dynamik bei ihrer eigenen Tochter nicht wiederholen wollte. «Ich wollte alles tun, um geistig und emotional gesund zu sein, damit sie zu der Frau heranwachsen konnte, die Gott für sie vorgesehen hatte.»

## **Elternschaft ist ein Augenöffner**

Man erkennt Muster und denkt: «Das will ich nicht weitergeben.» Am Anfang glaubt man, alles perfekt machen zu müssen: immer eine perfekte Mutter sein, das Kind vor allem Leid bewahren. «Aber das ist unrealistisch. Ich bin ein

unvollkommener Mensch, der versucht, einen anderen unvollkommenen Menschen zu erziehen. So ist das Leben.»

Sie hat erkannt, dass sie auf Gott angewiesen ist, um eine gesunde Mutter zu sein. «Er gibt mir Weisheit und Einsicht, um meine Tochter so gut wie möglich zu begleiten.» Ausserdem musste sie lernen, mit sich selbst barmherzig zu sein. «In der Erziehung gibt es Momente, in denen man zu schnell wütend wird, Dinge zu persönlich nimmt oder impulsiv falsche Entscheidungen trifft. Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden: eine gute Mutter sein zu wollen, aber gleichzeitig zu wissen, dass ich das nur mit Gottes Hilfe schaffe.»

## **Gebet als Lebensader**

Wie oft wünschen wir uns von Gott eine direkte Antwort, sagt Melanie Shankle. «Aber oft gibt er uns stattdessen ein Gefühl des Friedens oder eine innere Unruhe, wenn wir auf dem falschen Weg sind. Manchmal ist es nur ein kurzes Morgengebet: 'Gott, hilf mir heute. Ich brauche deine Weisheit.' Er fordert uns auf, ständig zu beten – das heisst, ihn immer im Herzen zu tragen.»

Oft wollen wir unsere Kinder vor allem beschützen, aber gerade diese Herausforderungen machen sie stark, widerstandsfähig und mutig. «Ich habe für meine Tochter gebetet: 'Lass sie stark werden, eine Führungspersönlichkeit, mutig und entschlossen.' Aber um diese Eigenschaften zu entwickeln, muss sie sich Herausforderungen stellen. Es ist schwer für eine Mutter, das zu akzeptieren.»

## **Eine gesündere Zukunft schaffen**

Melanie Shankle fährt fort: «Wenn du dabei bist, alte Wunden zu heilen und eine gesündere Zukunft für deine Familie zu schaffen, möchte ich dir sagen: Es ist schwer. Manchmal denkst du, du schaffst es nicht. Aber ich verspreche dir: Erstens wird alles gut. Und zweitens: Jesus trägt dich durch.»

Er gebe die Kraft, zu kämpfen, die Weisheit, schwierige Entscheidungen zu treffen und die Klarheit, den richtigen Weg zu erkennen. «Er wird dich zur seelischen Heilung führen. Halte an ihm fest, vertraue ihm dein Kind, dein Leben und die Zukunft deiner Familie an. Er hat die Kraft, dich wirklich zu heilen.»

*Zum Thema:*

[Beitrag für eine gesunde Welt: «Heilsam mit traumatischen Erlebnissen umgehen»](#)

*Karin Cavargna: Sehr viel Heilung erlebt*  
*Spätfolgen lindern und heilen: Der lange Schatten des Traumas*

Datum: 05.03.2025

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[ERlebt](#)

[Beziehungen](#)