



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Bestsellerautorin und Therapeutin Susan Forward hat in 35 Jahren Praxis mit zahlreichen Frauen gearbeitet, die jahrelang Kritik, Konkurrenzdenken, Rollentausch, erdrückende Kontrolle, emotionale Vernachlässigung und andere Formen des Missbrauchs durch ihre Mütter ertragen haben, um nun von Ängsten, Depressionen, Beziehungsproblemen, mangelndem Vertrauen in sich und andere geplagt zu werden. Jeder Muttertyp beeinflusst dabei die Mutter-Tochter-Dynamik auf ganz eigene Art und Weise. Als Tochter muss man diese Dynamik verstehen lernen, damit die Heilung einsetzen kann. Susan Forward zeigt Selbsthilfetechniken auf, mit denen Betroffene ihre leidvolle Kindheit hinter sich lassen und für sich selbst eintreten können. Sie finden emotionale Unterstützung und Werkzeuge, um Selbstvertrauen und Selbstachtung zurückzugewinnen, um wahre Lebensqualität zu erreichen und um das destruktive emotionale Umfeld, unter dem sie gelitten haben, nicht an spätere Generationen weitergeben zu müssen.

Autorin

Die amerikanische Psychologin Dr. Susan Forward ist eine international anerkannte Therapeutin mit eigener Praxis. Sie arbeitet seit Jahren auch für Hörfunk, Fernsehen und Verlage. Mit ihren Bestsellern »Liebe als Leid«, »Vergiftete Kindheit« und »Emotionale Erpressung« hat sie Millionen Menschen in Beziehungskrisen geholfen.

Susan Forward, Ph. D.
mit Donna Frazier Glynn

Wenn Mütter nicht lieben

Töchter erkennen und überwinden
die lebenslangen Folgen

Aus dem Amerikanischen
von Susanne Lötscher

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

7. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 Susan Forward

Originaltitel: Mothers Who Can't Love

Originalverlag: HarperCollins, New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur

Redaktion: Katharina Sporns-Schollmeyer

Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17485-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für meine geliebte Tochter Wendy

Inhalt

Einführung

Teil I:

Die Verletzung durch die Mutter erkennen 23

Die Liebe Ihrer Mutter in Frage stellen –
ein Tabu

»*Sag bloß nichts Schlechtes über deine Mutter.*« 23

Die hochgradig narzisstische Mutter

»*Und was ist mit mir?*« 35

Die Mutter, die sich überall einmischt

»*Du bist mein Ein und Alles.*« 70

Die kontrollsüchtige Mutter

»*Weil ich es sage.*« 95

Mütter, die Bemutterung brauchen

»*Ich bin darauf angewiesen, dass du dich
um alles kümmerst.*« 118

Mütter, die ihre Töchter vernachlässigen,
verraten und verprügeln
»Dauernd machst du Ärger.« 140

Teil II:

Die Verletzung heilen 175

Der Anfang der Wahrheit
»Langsam erkenne ich,
dass es nicht meine Schuld war.« 180

Die schmerzhaften Gefühle anerkennen
»Es tut so gut, einmal alles rauszulassen.« 200

Die Weisheit von Wut und Trauer nutzen
»Ich bin bereit, mich den Gefühlen zu stellen,
die ich so lange unterdrückt habe.« 219

Das Verhalten und damit das Leben ändern
»Ich sehe, dass eine Veränderung wirklich
schwierig ist, aber nichts zu verändern,
ist schlimmer.« 245

Grenzen setzen
»Ich hätte nie gedacht, dass ich das Recht habe,
Nein zu sagen.« 263

| | |
|--|-----|
| Entscheiden, wie die Beziehung zur Mutter sein soll » <i>Endlich fühle ich mich erwachsen.</i> « | 282 |
| Die allerschwierigste Entscheidung » <i>Letztendlich geht es darum, zwischen meiner Mutter und meinem Wohlergehen zu entscheiden.</i> « | 307 |
| Alt, krank oder einsam: Plötzlich ist die Mutter abhängig » <i>Ich muss immer für sie da sein. Schließlich ist sie immer noch meine Mutter.</i> « | 321 |
| Schlussbemerkung: Endlich eine Verbindung zur »Guten Mutter« herstellen | 333 |
| Danksagung | 343 |
| Empfohlene Literatur | 345 |
| Register | 349 |

Einführung

»Ich war auf Geschäftsreise nach Wisconsin. Den ganzen Tag lang war ich in einem Raum eingesperrt und wollte etwas frische Luft schnappen. Ich nahm mir vor, in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang zu machen, obwohl es draußen recht kalt war. Dazu suchte ich mir ein erholsames Plätzchen. Natürlich schien die Sonne und sie strahlte auch wie eine Sonne, aber von ihr ging überhaupt keine Wärme aus. Und da überkam mich Traurigkeit – die Sonne war genau wie meine Mutter.«

Heather, eine zierliche, vierunddreißigjährige Außendienstmitarbeiterin bei einem großen Pharmakonzern, musste weinen, als sie mir das erzählte. Sie erwartete ihr erstes Kind und hatte Angst, so zu werden wie ihre Mutter.

Heather: Wissen Sie, ich konnte mir lange nicht einmal vorstellen, selber Mutter zu werden. Ich war so glücklich, dass ich nach mehreren schlimmen Beziehungen Jim kennen lernte und merkte, dass mich wirklich jemand liebte. Schon lange wünschten wir uns ein Baby, aber ich hatte Angst, mit mir würde etwas nicht stimmen. So als würde ich genauso kalt sein wie meine Mutter, sobald ich schwanger war. Der Gedanke, ich würde mich meinem Kind gegenüber auch einmal so verhalten, war unerträglich.

So etwas Bestürzendes höre ich immer wieder von Frauen, die alten Schmerz und Angst mit sich herumtragen, weil ihre Mutter sie emotional sehr verletzt hat.

In meiner über fünfunddreißigjährigen Tätigkeit als Therapeutin in unterschiedlichen Bereichen habe ich unzählige Frauen kennen gelernt. Wie Heather sind viele von ihnen wissentlich oder unwissentlich in jenem schädlichen emotionalen Einflussbereich der Frauen, die sie aufzogen, gefangen. Sie können sich diesem Einfluss nur mit Mühe entziehen. Sie kommen mit

- Ängsten und Depressionen,
- Beziehungsproblemen,
- mangelndem Selbstvertrauen,
- Sorge um ihre Fähigkeit, für sich selbst einzustehen oder gar zu lieben,

zu mir, um eine Therapie zu machen. Manchen gelingt es, einen Zusammenhang zwischen der Beziehung zu ihrer Mutter und den eigenen Schwierigkeiten zu erkennen. Andere sagen Dinge wie: »Meine Mutter macht mich verrückt.« Aber das ist ihnen nicht so wichtig wie die Probleme, wegen denen sie zu mir kommen.

Oft versuchen sie, verwirrende, doppeldeutige Botschaften zu enträtseln. Sie hoffen, der Schmerz aus der Vergangenheit möge sich als Irrtum herausstellen.

Ich bat Heather, mir zu erzählen, was genau sie mit »dem kalten Verhalten meiner Mutter« meinte. Zögernd begann sie:

Heather: Es war, als hätte meine Mutter zwei Seiten: Sie richtete Geburtstagsfeiern für mich aus, kam manchmal zu Schulveranstaltungen, ab und zu war sie sogar zu meinen Freunden nett. Aber sie hatte auch eine andere Seite ...

Susan: Und wie sah die aus?

Heather: Na ja, sie kritisierte mich furchtbar oft. Aber eigentlich ignorierte sie mich meistens, als wäre ich nicht mal ihre Zeit wert. Vielleicht waren ihre Nettigkeiten nur Show. Aber sicher fühlte ich mich in ihrer Umgebung nicht. Es gab weder eine echte Verbindung noch erlebte ich sie freundlich ... Ich hatte nie das Gefühl, ihr wichtig zu sein. Sie befasste sich mit mir nur, wenn es ihr in den Kram passte. Aber als alleinerziehende Mutter hatte sie ja auch so viel um die Ohren, da konnte man ihr Unaufmerksamkeit nicht vorwerfen.

Wie so viele Frauen sprach Heather aufrichtig darüber, wie sie behandelt worden war. Doch sie spielte die eigentliche Verletzung herunter und hatte Mühe, ihre Mutter so zu sehen, wie sie selten war: nämlich liebevoll.

Was macht eine gute Mutter aus?

Von einer guten Mutter wird nicht erwartet, dass sie perfekt ist. Niemand erwartet, dass sie sich wie eine Märtyrerin aufopfert. Sie hat selbst ihr Päckchen zu tragen, hat seelische Narben und Bedürfnisse. Vielleicht will sie ihren Beruf nicht aufs Spiel setzen und ist deshalb nicht immer für ihre Tochter da. Vielleicht verliert sie die Beherrschung und sagt oder tut Dinge, die sie nachher bedauert. Doch wenn sie trotz ih-

res *dominanten* Verhaltens Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Selbstvertrauen und Sicherheit ihrer Tochter fördert, macht sie ihre Sache gut, ganz egal ob sie eine tolle oder mittelmäßige Mama ist. Sie zeigt ihrem Kind spürbar und verlässlich echte Liebe.

Für Heather und viele andere Frauen gab es nährendes Liebe und Aufmerksamkeit hingegen nur tröpfchenweise. Hinter verschlossenen Türen sah die Realität, von der Außenstehende selten erfuhren, anders aus: Ihre Mütter machten sie fertig, konkurrierten mit ihnen, ignorierten sie eiskalt, schrieben sich die Leistungen ihrer Töchter zu, vernachlässigten sie oder misshandelten sie gar. Aber sie lieben? Nein. Liebe ist etwas Konstantes, Allumfassendes. Diese nährendes Wärme fehlte.

Der hohe Preis für fehlende Mutterliebe

Im Leben machen wir unweigerlich schmerzhaftes und verletzendes Erfahrungen. Heranwachsendes Mädchen identifizieren sich mit ihrer Mutter. Wenn diese ausfallend, kritisch, erdrückend, deprimiert, nachlässig oder distanziert ist, müssen sie sich ein stabiles Ichgefühl und ihren Platz in der Welt ganz allein erkämpfen.

Sie merken selten, dass ihre Mütter lieblos oder, in Extremfällen, böswillig waren. Dies würden Kinder ganz allgemein auch nicht zugeben können, denn sie sind für ihr Überleben so sehr auf eine Bezugsperson angewiesen, dass ihnen dieses Eingeständnis Angst machen würde. Für ein Kind ist es weniger gefährlich zu glauben: »Wenn zwischen uns etwas

nicht stimmt, dann deshalb, weil mit *mir* etwas nicht stimmt.« Die Tochter erklärt sich das verletzende Verhalten ihrer Mutter, indem sie sich selbst Vorwürfe macht und sich für böse hält. Das tut sie auch als Erwachsene noch, egal wie viel sie leistet oder wie sehr sie von anderen, auch den eigenen Kindern, geliebt wird.

Aus einem kleinen Mädchen, das von einer lieblosen Mutter kritisiert, ignoriert, misshandelt oder unterdrückt wurde, wird eine Frau, die sich einredet, sie sei nie gut oder liebenswert genug, nie so klug, so hübsch oder so akzeptabel, dass sie Erfolg und Glück verdient hätte. »Wenn du Respekt und Zuneigung wirklich verdient hättest«, flüstert eine innere Stimme, »hätte deine Mutter dir diese Dinge gegeben.«

Falls es Ihnen auch so ergangen ist und Sie von Ihrer Mutter die so dringend benötigte Liebe nicht bekommen haben, ist Ihr Selbstvertrauen heute vielleicht auch angeknackst und Sie fühlen sich leer und traurig und nie so recht wohl in Ihrem Leben. Vielleicht misstrauen Sie Ihrer Liebesfähigkeit und können erst dann mit Ihrem Leben zurechtkommen, wenn Sie diese unterschwellige, aber stets vorhandene Verletzung durch Ihre Mutter überwunden haben.

Warum ich dieses Buch jetzt schreibe

Meine Sitzung mit Heather brachte mir wieder einmal eine schmerzliche Realität in Erinnerung, über die ich noch lange nachdachte. Heather ist intelligent, attraktiv und fähig, schien diese Eigenschaften jedoch nicht zu sehen. Sie zweifelte an

ihrer Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden. Sie kam sich wie eine Blenderin vor, immer in Angst, etwas sei mit ihr nicht in Ordnung, obwohl alles dagegen sprach. Selbstkritisch wie sie war, wartete sie noch mit vierunddreißig auf die Anerkennung und den Segen ihrer Mutter, um als Frau, Partnerin und Mutter Selbstvertrauen zu entwickeln. Aber das war wahrscheinlich vergebens. Ohne stärkende Mutterbindung haben Frauen oft ein Leben lang mit Verlust- und Mangelgefühlen zu kämpfen.

Ich habe schon immer am liebsten die schwierigen Wahrheiten zu der Frage beleuchtet, wie wir hinter der Fassade des »perfekten Paares« oder der »glücklichen Familie« tatsächlich miteinander umgehen. Mit meinem Buch *Vergiftete Kindheit: Elterliche Macht und ihre Folgen* hätte ich alles über unsere Erziehungsberechtigten gesagt, dachte ich. Doch da immer mehr Töchter zu mir kamen, die eine nicht liebende Mutter hatten, und die nun mit den seelischen Folgen kämpften, wusste ich, dass ein Gespräch von Frau zu Frau nötig war.

Für die Entstehung dieses Buches war noch ein anderer – recht aufschlussreicher – Faktor ausschlaggebend: Obwohl ich meine eigene Geschichte mit meiner Mutter schon lange verarbeitet habe, wagte ich es bis zu ihrem Tod nicht, ein Buch zum Thema nicht liebende Mütter zu schreiben. Meine Klientinnen hatten oft auch zu ihren Vätern ein schmerzliches Verhältnis. Diese hatten selbst große Probleme und waren deshalb selten für ihre Töchter da. Doch die schwierige Mutter-Tochter-Beziehung scheint bei der Tochter immer den

emotionalen Kern zu berühren, wenn es darum geht, Ehe, Beruf und Mutterschaft zu meistern.

Falls Sie bei einer Mutter, die Sie nicht liebte, aufgewachsen sind, spiegelt sich dies täglich in Ihren derzeitigen und künftigen Problemen, Ihren Gefühlsbeziehungen und Ihrem Versuch, Selbstvertrauen und Selbstachtung aufzubauen wider. Vielleicht sind Sie frustriert, entmutigt und verstört. Wir werden in diesem Buch gemeinsam zu jener Klarheit und Erleichterung finden, die Ihnen bisher versagt geblieben sind. Ich werde Sie dabei begleiten, die Beziehung zu Ihrer Mutter und sich selbst neu zu gestalten, damit die alten schmerzhaften Wunden heilen können.

Wir werden das Verhalten Ihrer Mutter und dessen Auswirkung auf Sie gründlich und ehrlich analysieren. In den Fallbeispielen werden Sie die Verhaltensmuster Ihrer Mutter – und Ihre eigenen – genau erkennen. Ich zeige Ihnen wirksame, neue Strategien, um hinderliche Glaubenssätze und Verhaltensweisen zu verändern. Das hilft Ihnen dabei, zum vielleicht ersten Mal zu verstehen, wie es ist, von einem Elternteil oder einem anderen Menschen wirklich geliebt zu werden. Damit können Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben.

Liebe kann man das nicht nennen

Damit Sie objektiv anschauen können, wie Sie früher von Ihrer Mutter behandelt wurden, habe ich ein paar Checklisten ausgearbeitet. Schauen wir uns zunächst den Ist-Zustand an.

Ihre Mutter

- erniedrigt und kritisiert Sie.
- macht Sie zum Sündenbock.
- prahlt mit Ihren Leistungen, macht Ihnen aber Vorwürfe, wenn etwas schiefgeht.
- behandelt Sie, als wären Sie unfähig, selbstständig Entscheidungen zu treffen.
- zeigt sich bei anderen charmant und wird kalt, wenn Sie beide allein sind.
- versucht, Sie in den Schatten zu stellen.
- flirtet mit Ihrem Freund/Partner.
- versucht, durch Sie zu leben.
- mischt sich mit Anrufen, E-Mails, SMS und Besuchen so in Ihr Leben ein, dass Sie sich erdrückt fühlen.
- sagt oder gibt Ihnen zu verstehen, Sie seien der Grund für ihre Depression, ihre Misserfolge oder ihr unerfülltes Leben.
- sagt oder gibt zu verstehen, dass sie ohne Sie nicht zurechtkommt (und sie nur von *Ihnen* Hilfe will).
- manipuliert Sie mit Geld oder der Aussicht auf Geld.
- ignoriert Ihre Gefühle und Wünsche oder spielt sie herunter.

Ja-Antworten auf diese Aussagen weisen eindeutig darauf hin, dass Ihre Mutter die Grenze zwischen liebevoll und ohne Liebe überschreitet oder überschritten hat. Das ist wahrscheinlich nicht neu und es kommt Ihnen wohl bekannt vor. Gehen Sie gedanklich noch einmal in Ihre Kindheit zurück

und denken Sie nach, wie es schon früher war – dann wird es ganz klar.

Die folgende Liste zeigt Ihnen, wie sich die Beziehung zu Ihrer Mutter auf Sie ausgewirkt hat.

Sie

- fragen sich, ob Ihre Mutter Sie liebt. Sie schämen sich, dass sie es vielleicht nicht tut.
- fühlen sich für das Glück aller anderen verantwortlich, aber nicht für Ihres.
- glauben, die Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen Ihrer Mutter seien wichtiger als Ihre.
- glauben, dass Sie sich Liebe erst verdienen müssen.
- glauben, dass es nie genug ist, egal was Sie für Ihre Mutter tun.
- glauben, Sie müssten Ihre Mutter beschützen, selbst vor der Wahrheit, dass sie Ihnen wehtut.
- fühlen sich schuldig und schlecht, wenn Sie die Wünsche anderer Menschen, besonders die Ihrer Mutter, nicht erfüllen.
- verheimlichen Einzelheiten aus Ihrem Leben und auch Gefühle, weil Sie wissen, dass Ihre Mutter imstande ist, Ihre Ehrlichkeit gegen Sie zu verwenden.
- stellen fest, dass Sie ständig auf der Jagd nach Anerkennung sind.
- fühlen sich verängstigt, schuldbeladen und minderwertig, egal wie viel Sie erreichen.

- fragen sich, ob mit Ihnen etwas nicht stimmt, weil Sie keinen Partner finden, der Sie liebt.
- haben Angst, Kinder zu bekommen (falls Sie welche wollen), weil sie »genauso verkorkst« wie Sie werden könnten.

All diese Gefühle und Überzeugungen sind eine Folge der Verletzungen durch Ihre Mutter und gehen auf Ihre Kindheit zurück. Aber selbst wenn Sie jede Frage mit Ja beantwortet haben: Sie sind keinesfalls verloren oder irreparabel geschädigt. Sie können sofort viele Veränderungen vornehmen, um Ihr Leben, Ihr Selbstbild und Ihre Beziehungen zu verbessern. Ich begleite Sie wie meine Klientinnen während einer Therapie auf der gleichen Heilungsreise, indem ich Ihnen dabei helfe, sich von der schmerzlichen Altlast zu befreien, mit einer Mutter, die Sie nicht liebte, aufgewachsen zu sein.

Den Frauen in den Fallbeispielen geht es ganz ähnlich. Sie erfahren in diesem Buch, wie sie sich ihrer Vergangenheit mutig stellen und mit ihrem neu gewonnenen Verständnis für ihre Mütter und sich selbst beachtliche positive Veränderungen vornehmen konnten.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

In der ersten Buchhälfte werde ich Ihnen fünf häufig anzutreffende Typen von nicht liebenden Müttern vorstellen. Sie nehmen sozusagen an den Therapiesitzungen teil und werden die Verhaltensmuster der Mütter durch die Augen ihrer Töchter sehen. Sie erfahren, wie einige Töchter ihre derzeitigen Probleme mit ihrer Mutter beschreiben und wie dies ihr

Leben beeinflusst. Sie werden auch sehen, mit welchen Bewältigungsstrategien sie sich als Mädchen vor dem lieblosen Verhalten ihrer Mutter schützten und wie sich diese Verhaltensweisen und Glaubenssätze zu sehr schmerzvollen, kontraproduktiven Mustern verfestigt haben.

Sie werden Verhaltensweisen, die auch Ihre Mutter hat, frei von übernommenen Erklärungen und Rationalisierungen anschauen können und Ihre Mutter am Ende besser verstehen. Sicherlich werden Sie auch sich selbst klarer sehen. Ihre eigenen Erfahrungen werden Sie vermutlich in mehr als einem Kapitel wiederfinden, denn viele liebesunfähige Mütter lassen sich mehr als einer Kategorie zuordnen. Und Töchter, die Liebe durch die Mutter nicht erfahren haben, tragen ähnliche Narben.

In der zweiten Buchhälfte bewegen wir uns von der Identifizierung der Verletzung durch die Mutter zur Heilung der Narben. Ich erläutere Ihnen, mit welchen Strategien Sie die Beziehung zu Ihrer Mutter verändern und damit Ihr ganzes Leben verbessern können. Gemeinsam werden wir daran arbeiten, dass Sie das Geschehene nicht nur mental, sondern auch emotional verstehen. So können Sie Ihre Mutter und sich selbst aus einem völlig anderen Blickwinkel betrachten. Anschließend zeige ich Ihnen, mit welchen Werkzeugen Sie Ihr Selbstvertrauen, Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Gefühl, liebenswert zu sein, wieder zurückgewinnen können.

Aus meiner Erfahrung – und der tausender Töchter – kann ich Ihnen eines sagen: An Ihrer langgehegten Überzeugung, in Ihnen sei in der Kindheit etwas unwiderruflich zerbro-

chen, können Sie etwas verändern. Ich verspreche Ihnen, dass Sie sich nach der Arbeit mit diesem Buch wie ein anderer, unversehrter Mensch fühlen werden. Im Umgang mit sich und Ihrer Umwelt werden Sie zu der Selbstachtung, Weisheit und Fürsorge finden, nach der Sie sich so lange gesehnt haben.

Teil I:

Die Verletzung durch die Mutter erkennen

Die Liebe Ihrer Mutter in Frage stellen – ein Tabu *»Sag bloß nichts Schlechtes über deine Mutter.«*

Wir meinen vielleicht, wir lebten in Zeiten psychologischen Bewusstseins, doch unsere mythische Vorstellung vom Muttersein haben wir noch nicht abgeschüttelt: das Märchen, eine Mutter sei per Definition zu Liebe, beschützendem Verhalten und Freundlichkeit fähig. Der Muttermythos ist eine wunderbare Tarnung für nicht liebende Mütter, die viel zu oft ungestört agieren, während ihre Ehemänner, Angehörigen und die Gesellschaft jegliche Kritik zurückweisen.

In den meisten Gesellschaften werden Mütter verherrlicht, als wären sie durch ihre Gebärfähigkeit automatisch auch fürsorglich. Das stimmt einfach nicht. Der »Mutterinstinkt« lässt sich nicht einfach einschalten, so dass eine Frau, vor allem eine problembeladene, plötzlich eine Bindung zu ihrer kleinen Tochter aufbaut, deren Bedürfnisse kennt, dementsprechend

handelt und sie umsorgt. Natürlich ist es falsch, in Freudscher Tradition die Mütter zu Schuldigen zu erklären und ihnen für alle Missgeschicke Vorwürfe zu machen. Doch die Gleichung »Mutterrolle = gesunde Liebe« ist eine Illusion.

Diese Illusion sitzt so fest, dass Sie, wenn Sie erzählen wollen, wie lieblos Ihre Mutter damals war und wie sie sich *tatsächlich* verhielt, bei anderen unweigerlich auf Widerstand stoßen und Ihre Mutter dann auch noch verteidigt wird.

Die Auseinandersetzung mit einer Mutter, die ihr Kind nicht liebt, wird in der Tat durch so viele Tabus eingeengt und die Einstellungen zum Thema sind so belastet, dass man gewöhnlich Skepsis, harsche Kritik und kontraproduktive Ratschläge erntet. Falls Sie versucht haben, mit Ihrer Mutter einen neuen Kurs einzuschlagen, wissen Sie vermutlich schon, was passieren kann:

- Sie versuchen, Frieden mit ihr zu schließen, und verfangen sich erneut in einem Netz aus Kritik und Manipulation. Wieder einmal sind Sie die Undankbare. Die Egoistische. Die, die nicht verzeihen kann. Die der Mutter immer etwas schuldig ist, egal was sie tut.
- Sie holen sich Rat von Angehörigen oder Freunden, die erwidern: »Wie kannst du nur so über deine Mutter reden? Sie hat dir das Leben geschenkt. Was stimmt mit dir nicht?«
- Sie haben das Pech, an fehlgeleitete Therapeuten zu geraten, die Sie drängen, »zu vergeben und zu vergessen« und mit Ihrer Mutter Frieden zu schließen, egal wie hoch der emotionale Preis dafür ist.

- Sie wenden sich an einen Priester, Pfarrer oder spirituellen Berater und werden mit Antworten wie »Ehren Sie Ihre Mutter«, »Sie gesunden nur durch Verzeihen«, »Die Familie ist alles« abgespeist.
- Sie versuchen, mit Ihrem Partner darüber zu reden, der Ihnen rät: »Lass dich nicht von ihr nerven. Sie ist halt so.«

Und danach stehen Sie wieder da, wo Sie angefangen haben – fassungslos, allein und sogar beschämt, weil Sie es gewagt haben, sich Ihrer Vergangenheit zu stellen und sie hinter sich zu lassen.

Andere sehen nicht, was Sie sehen

Der Kampf mit dem Schmerz und den Folgen, die eine Mutter, die nicht liebt, auslöst, ist sehr einsam und isolierend. Menschen mit einigermaßen gesunden Müttern begreifen nur schwer, dass nicht alle Mütter wie ihre sind. Selbst eine wohlmeinende Freundin oder Angehörige spielt den Schmerz einer ungeliebten Tochter nicht selten herunter und tadelt sie dafür, dass sie nach Verständnis sucht. Meine Klientin Valerie, eine zweiunddreißigjährige Programmiererin, kam zu mir, weil sie ihre Schüchternheit und Ängstlichkeit überwinden wollte. Sie war dadurch beruflich und sozial in eine Sackgasse geraten und entmutigt worden. Es sei ihr schwergefallen, aus ihrem Schneckenhaus zu kommen, sagte sie, besonders weil »die anderen mich nicht verstehen«.

Als Beispiel beschrieb sie den jüngsten Zwischenfall:

Valerie: Vor einem Monat schrieb ich mich für einen Malkurs für Erwachsene ein – das wollte ich schon immer machen. Terry, die Kursleiterin, ermutigte mich bei meinen Aquarellen. Trotz unseres Altersunterschieds von fünfundzwanzig Jahren freundeten wir uns recht schnell an. Terry sagte, sie wolle eine Ausstellung mit Teilnehmerarbeiten machen. Ich war Feuer und Flamme, als sie sagte, sie habe zwei meiner Werke dafür ausgewählt. Plötzlich brach ich in Tränen aus. Auf ihr Nachfragen hin erzählte ich ihr, ich hätte heute Morgen am Telefon einen Riesenkrach mit meiner Mutter gehabt und wolle sie nicht einladen.

Sie meinte, sie würde meine Mutter (eine Innenarchitektin, aber auch eine frustrierte Künstlerin – das sagte ich aber nicht) sehr gern kennenlernen. Terry kam ein paar Mal auf meine Mutter zu sprechen, also schickte ich ihr wider bessere Einsicht eine E-Mail. Sie kam also zur Ausstellung und lobte alle anderen Arbeiten, aber für meine hatte sie nur ein halbherziges Lob übrig. Terry gegenüber zeigte sie sich natürlich von ihrer charmantesten und überschwänglichsten Seite. Als sie weg war, sagte Terry: »So eine großartige Mutter hätte ich auch gern. Ich würde alles geben, wenn meine Mutter noch lebte. Ich hoffe, du weißt, wie viel Glück du mit ihr hast.« Ich entgegnete: »Na ja, was man sieht, ist nicht immer das, was man bekommt. Meine Mutter kann sehr egoistisch, kritisch und rivalisierend sein.« Es war, als hätte Terry gar nicht zugehört. Sie wiederholte nur: »Du solltest dankbar sein, dass du eine Mutter hast, der so viel an dir liegt, dass sie sich deine ausgestellten Arbeiten anschaut.«

Valerie war frustriert und hatte das Gefühl, bei einer Frau, die sie für ihre Freundin hielt, auf taube Ohren zu stoßen. Und wenn der Schmerz für eine Erwachsene wie Valerie schon tief geht, stellen Sie sich vor, wie viel schlimmer es für ein junges, abhängiges Mädchen ist, wenn es nach einem offenen Ohr und Verständnis sucht. Denken Sie an Ihre Situation damals.

Colleen, 28 Jahre, Leiterin einer Supermarktkette und Single, litt schon ganz lange an einer milden Depression. Ihre Medikamente halfen ihr sehr. Aber sie hatte auch erkannt, dass es in ihrer Vergangenheit viele unerledigte Angelegenheiten gab, die zu ihrer depressiven Verstimmung beitrugen. Sie suchte bei mir Hilfe bei der Bearbeitung. Nachdem ich etwas mehr über sie in Erfahrung gebracht hatte, bat ich sie, mir etwas von ihrer Kindheit zu erzählen:

Colleen: Ich hatte niemanden zum Reden ... Es war kein Honigschlecken. Keiner hörte mir zu, und ich habe meine Traurigkeit einfach weggesteckt. Wollte ich mit meinem Vater über meine Mutter sprechen, sagte er immer: »Sei lieb zu ihr.« Einmal übernachtete ich bei meiner Tante Gina. Sie fragte, wie es zu Hause so laufe. Bei ihr fühlte ich mich ziemlich sicher. Wir hatten immer ein gutes Verhältnis. Deshalb erzählte ich ihr: »Ich glaube, mit Mama stimmt etwas nicht. Sie schreit mich dauernd an und sagt, ich sei zu nichts zu gebrauchen.« Gina hörte still und scheinbar verständnisvoll zu. Aber dann sagte sie: »Du musst versuchen, sie bei Laune zu halten. Sie meint es nicht so. Sie ist sehr unglücklich mit deinem Vater

und wenn du nicht wärst, hätte sie ihn schon lang verlassen. Du bist ihr etwas schuldig. Sei nicht so empfindlich.« Sie klang richtig verärgert. Danach fühlte ich mich noch schlechter und dachte: »Na toll! Jetzt ist sie auch wütend auf mich.«

Der große gemeinsame Nenner bei allen Frauen mit Müttern, die sie nicht lieben, ist die Sehnsucht nach Bestätigung, nach jemandem, der sagt: »Ja, was du erlebt hast, ist wirklich passiert. Ja, deine Gefühle sind berechtigt. Ich verstehe dich.«

Auf Töchter wird enormer Druck ausgeübt, nicht über die verbalen, emotionalen oder gar körperlichen Grausamkeiten aus ihrer Vergangenheit und Gegenwart zu sprechen. Kinder lernen die Regeln schon früh: *Erzähl es niemandem. Nicht mal dir selbst.* So lernen sie, ihre Wahrheit totzuschweigen, herunterzuspielen und anzuzweifeln.

Wie mütterliche Zurückweisung verinnerlicht wird

Der Impuls, das Beste aus Ihren Erlebnissen mit Ihrer Mutter zu machen, mag positiv scheinen. Doch unter Ihrer Oberfläche brodelte es – eine Art emotionales Erdbebengebiet.

Wer gute Miene zum bösen Spiel macht, bewahrt den Frieden. Aber das ist weniger eine Entscheidung als vielmehr eine Form von Lähmung, ausgelöst durch Scham und Angst. Schönrederei und Gedächtnisverlust hindern Sie, die Wahrheit ans Licht zu bringen.

Alle Botschaften von außen, die Sie immer dann erhalten, wenn Sie versuchen, die Wahrheit über Ihre Mutter zu erzählen, kommen als machtvolle Emotionen zu Ihnen zurück:

- Sie kommen sich schrecklich illoyal vor, weil Sie sie »kritisieren«, indem Sie die Wahrheit erzählen. »Schließlich hat sie dir das Leben geschenkt.«
- Sie schämen sich. »Jede Mutter liebt ihr Kind; wenn nicht, muss es einen triftigen Grund dafür geben.«
- Sie zweifeln an Ihrer Wahrnehmung und fragen sich, ob Sie »zu empfindlich« sind oder sich nur selbst bemitleiden.

Diese Gedanken und Gefühle sind intensiv, für viele von uns sind sie furchteinflößend und verursachen viel Schmerz und Unsicherheit. In meinen Augen lösen sie Angst und Schrecken aus – vor den Konsequenzen, wenn wir unsere wahren Gefühle zulassen und an der Beziehung zur Mutter etwas ändern möchten.

Wie oft haben Töchter versucht, mir zu erklären, warum sie ihre Mutter, auch wenn sie noch so ausfallend war, einfach nicht als das bezeichnen konnten, was sie war – ohne Liebe.

- Ich habe die Schuldgefühle nicht mehr ausgehalten.
- Ich konnte die Traurigkeit nicht ertragen.
- Ich konnte den Verlust nicht ertragen.

Das erschrockene kleine Kind in der erwachsenen Frau flüstert: »Wenn du die Wahrheit sagst, würde das bedeuten, dass du keine Mutter mehr hast.« Wenn sie das hören, vergessen selbst die fähigsten und intellektuellsten Frauen, dass sie erwachsen sind und diese enge Verbindung zu ihrer Mutter für ihr Überleben nicht mehr brauchen.

Sind Sie erst einmal davon überzeugt, dass Sie die Gefühle, die mit dem Aussprechen Ihrer Wahrheit einhergehen, nicht aushalten könnten, gibt es nur eine Zuflucht: Sie verzerren mit Rationalisierungen Ihr Selbstbild und Ihr Mutterbild.

»Komm schon, sie hatte es wirklich nicht leicht«, sagen Sie sich. »Ich darf nicht so streng mit ihr sein.«

Colleen klammerte sich verzweifelt an den noch so kleinsten Beweis dafür, dass ihre Mutter »nicht so schlimm« war. Ihre Rationalisierungsversuche waren mir bestens bekannt.

Colleen: Bitte denken Sie nicht, ich würde meine Mutter verdammen – nein, nein. Wir hatten immer genug zu essen und ein Dach über dem Kopf – hungern musste ich nie. Ich hatte Schulbücher, hübsche Kleider. Und um ganz ehrlich zu sein: Ich war als Kind eine Unruhestifterin. Kein Wunder, dass sie sich über mich ärgerte.

Colleen hoffte immer noch, irgendetwas Positives aus der Beziehung mit einer Mutter hinüberzuretten, die ihr zwar genug zu essen gegeben hatte, sie aber emotional verhungern ließ. Damit hätte sie sich aber von den Selbstvorwürfen freimachen müssen, die für Töchter liebloser Mütter so vertraut und so merkwürdig tröstlich sind.

Erkennen Sie den Kreislauf? Aus dem Schmerz in der Beziehung zu Ihrer Mutter wird Angst, die wiederum zu Rationalisierungen und Selbstvorwürfen führt. Sie hängen in diesem geschlossenen Kreislauf fest und können sich nicht ändern. Unser Verstand weiß, was hier abläuft, aber unsere

Emotionen erzählen etwas anderes – und meistens hören wir auf unsere Gefühle.

Töchter nicht liebender Mütter sagen oft: »Meine Mutter ist deprimiert«, »Meine Mutter ist unglaublich egoistisch«, »Meine Mutter macht mich verrückt«, »Meine Mutter ist Alkoholikerin«, »Meine Mutter hat mich beschimpft und tut es immer noch« oder »Meine Mutter ist so ein Miststück«. Das klingt hart und rational. Doch dieses Wissen bringt Ihnen keine Erleichterung. Solange Sie sich nicht vom Muttermythos lossagen, können Sie aus dem emotionalen Teufelskreis nicht ausbrechen: »Egal was meine Mutter getan hat, es war alles meine Schuld.«

Wahrscheinlich haben Sie ein Leben lang geglaubt, mit Ihnen – und nicht mit Ihrer Mutter – stimme etwas nicht. Dieses angeknackste Selbstbild hat Ihre Vorstellungen vom Frausein geformt. Sie haben Ihr Selbstbild und all diese früh entstandenen Ängste und falschen Vorstellungen Sie betreffend ins Erwachsenenleben mitgenommen. Das ist der Grund für viele kontraproduktive Verhaltensweisen.

Den Tabus entgegenreten

Dieses Buch zeigt genau auf, was eine Mutter ausmacht, die nicht liebt, damit Sie mit dem Muttermythos ein für alle Mal abschließen können. In den folgenden Kapiteln lernen Sie ganz unterschiedliche Mütter kennen, die aufgrund schwerwiegender psychologischer oder physiologischer Beeinträchtigungen weder gewillt noch in der Lage sind, die Art beständiger Liebe zu schenken, die so wichtig für das emotionale

Wohlbefinden eines Kindes ist. Diese Mütter können nicht richtig lieben.

Ich betone, dass keine dieser Mütter morgens aufwacht und überlegt: »Wie könnte ich meiner Tochter heute wehtun?« Ihr Verhalten wird oft von unbewussten Kräften oder Emotionen gesteuert und vor Angst nicht überwunden: lähmende Unsicherheit, ein tiefes Gefühl von Mangel, große Enttäuschung im eigenen Leben. Auf der Suche nach Erlösung von ihren Ängsten und ihrer Trauer benutzen sie ihre Töchter, um sich das Gefühl von Macht, Einflussnahme oder Kontrolle zu erhalten. Typisch für all diese Mütter ist fehlendes Einfühlungsvermögen. Ihre starke Selbstbezogenheit macht sie blind für das Leid, das sie anderen zufügen. Selten treten sie einen Schritt zurück, um die Dinge von Ihrer Warte aus zu betrachten. Sie denken nur an sich und finden es schwierig, wenn nicht unmöglich, in der Beziehung zu Ihnen den Zusammenhang zwischen ihren eigenen Problemen und ihrem verletzenden Tun zu sehen.

Bitte schauen Sie nicht weg, wenn Sie das im Folgenden beschriebene Verhalten von Müttern schmerzlich an Ihre eigenen Erfahrungen erinnert. Es ist wichtig, es als das Gegenteil von Liebe zu erkennen und diese Erkenntnis ganz tief einzulassen, auch wenn es nur in kleinen Schritten möglich ist. Ja, das ist schwierig. Aber den angerichteten Schaden können wir erst wiedergutmachen, wenn wir einen klaren Blick auf das Verhalten Ihrer Mutter und die Spuren werfen, die es in Ihrem Leben hinterlassen hat.

Die Mütter, die in der ersten Buchhälfte charakterisiert werden, lassen sich in fünf Typen unterteilen. Die Grenzen

zwischen diesen Kategorien sind fließend. Eine nicht liebende Mutter passt durchaus in mehrere Kategorien. Sie werden ihre Machenschaften kennenlernen:

- **Die hochgradig narzisstische Mutter.** Höchst unsicher und selbstbezogen, hat sie ein unersättliches Bedürfnis nach Bewunderung und überschätzt ihre Wichtigkeit. Sie muss immer im Mittelpunkt stehen und macht der Tochter den Platz im Rampenlicht streitig. Möglicherweise sieht sie in der Tochter eine Konkurrentin und untergräbt deshalb deren Selbstvertrauen, Attraktivität und weibliche Kraft. Fühlt sie sich bedroht, wird sie zur Konkurrentin und Kritikerin – besonders wenn die Tochter als Erwachsene anfängt aufzublühen.
- **Die Mutter, die sich überall einmischt,** erdrückt ihre Tochter mit Forderungen nach Zeit und Aufmerksamkeit, hebt damit die Grenzen zwischen ihnen beiden auf und will unbedingt die wichtigste Person in ihrem Leben sein – egal um welchen Preis. Da sie ihre Mutterrolle zur Befriedigung ihrer emotionalen Bedürfnisse benutzt, kann sie die gesunde Unabhängigkeit ihrer Tochter nicht fördern. Gewöhnlich bezeichnet sie diese als ihre »beste Freundin«, obwohl sie selten Mitgefühl aufbringt, wenn deren Bedürfnisse und Vorlieben sich nicht mit ihren decken.
- **Die kontrollsüchtige Mutter** fühlt sich in vielen Bereichen ihres Lebens machtlos und benutzt ihre Tochter zur Kompensation dieses Mankos, indem sie von ihr erwartet, dass sie sie glücklich macht und nach ihrer Pfeife tanzt. Sie äu-

bert ihre Bedürfnisse, Wünsche und Forderungen recht deutlich und droht mit einschneidenden Konsequenzen, sobald ihre Tochter andere Pläne hat. Sie rechtfertigt ihr Tun mit der Behauptung, nur sie wisse, wie das Leben ihrer Tochter verlaufen solle. Sie kritisiert ständig an ihrer Tochter herum.

- **Mütter, die bemuttert werden wollen**, sind überfordert. Oft im Sog einer Depression oder Sucht gefangen, überlassen sie ihrer Tochter die Aufgabe, sich um sie – und oft auch um den Rest der Familie – zu kümmern. Es etablieren sich klassische Muster des Rollentauschs, wenn die Tochter zu schnell erwachsen werden muss, um ihre kindhafte Mutter zu bemuttern, während sie sich doch gerade von ihr Führung und Schutz wünscht.
- **Mütter, die ihre Töchter vernachlässigen, verraten und verprügeln**. Diese Mütter sind eiskalt und unfähig, überhaupt Wärme zu schenken, schützen ihre Tochter nicht vor Missbrauch und liefern sie anderen Familienmitgliedern aus – oder misshandeln sie sogar selbst körperlich. Damit richten sie großen Schaden an, der bei den Töchtern tiefe seelische Narben hinterlässt.

Wir werden sehen, wie all diese Mütter das Lebensfundament ihrer Töchter unterminieren. Anhand dieser Beispiele werden Sie verstehen, welche Verhaltensmuster Sie im Zusammenleben mit Ihrer liebesunfähigen Mutter entwickelt haben, die auch Ihre Fähigkeit, zu lieben, zu vertrauen und glücklich zu sein, beeinträchtigt haben.

Wiederholungsmuster

Es ist ein altes Klischee, dass Frauen häufig ihren Vater heiraten. Doch viel aufschlussreicher ist, dass wir oft unsere Mütter heiraten. Das heißt, als Erwachsene treibt uns bei der Wahl von Partnern und Lebensumständen häufig das starke, unbewusste Bedürfnis, die bekannten Dramen zu wiederholen, selbst wenn sie zu Verletzungen geführt haben.

Wie Sie bereits in den Checklisten gesehen haben, liegen die Wurzeln problematischer Verhaltensmuster – wie Fürsorge für andere, es anderen recht machen wollen und Unsicherheit – häufig in dieser Beziehung. Mit einer nicht liebenden Mutter entwickelt ein Mädchen eine hohe Toleranz für Misshandlungen. Im schlimmsten Fall wird aus einem geschlagenen Kind eine geschlagene Erwachsene oder eine missbrauchende Mutter. Doch unabhängig vom Erbe Ihrer Mutter werden die Zusammenhänge zwischen Vergangenheit und Gegenwart in Ihnen den Wunsch nach dauerhafter Veränderung wecken und Ihnen die dafür erforderliche Kraft verleihen.

Die hochgradig narzisstische Mutter

»Und was ist mit mir?«

In einer griechischen Legende geht es um einen Jüngling namens Narcissus, der so schön war, dass sich Männer wie Frauen, sobald sie ihn erblickten, hoffnungslos in ihn verliebten.

Eines Tages saß Narcissus am Ufer eines Sees und sah im Wasser zufällig das Spiegelbild eines wunderschönen jungen