



# Leseprobe

Claudia Haarmann

## **Mütter sind eben Mütter**

Was Töchter und Mütter  
voneinander wissen sollten

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 22. Juli 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Die Verbindung zur Mutter prägt uns fürs Leben

Neuausgabe des Buches »Mütter sind auch Menschen«.

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie Claudia Haarmann plädiert in der Neuausgabe ihres Buchs »Mütter sind auch Menschen« für eine neue Beziehungskultur zwischen Müttern und Töchtern. Ihre Hauptthese: Jede Mutter will ihrem Kind das Beste geben, doch es gibt etwas in ihrem Leben, das sie daran hindert.

Anhand neuester Erkenntnisse aus Hirnforschung und Traumatherapie, erklärt sie, wie erlebte Traumata früherer Generationen das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern nachhaltig beeinflussen. In Gesprächen mit Experten und in der Betrachtung von Lebensgeschichten arbeitet sie heraus, wie eine respektvolle Ablösung und gegenseitige Annahme aussehen können.



### Autor

## Claudia Haarmann

---

**Claudia Haarmann**, geboren 1951, arbeitete lange als freie Journalistin und ist heute Heilpraktikerin für Psychotherapie. Schwerpunkt ihrer Arbeit sind die Bindungs- und Beziehungsdynamiken in Familien und deren Auswirkungen im Erwachsenenalter. Sie setzt vorwiegend körperorientierte Psychotherapieverfahren und Gesprächstherapie ein. Ihre Bücher »Mütter sind eben Mütter« und

Claudia Haarmann

Mütter sind eben Mütter

Claudia Haarmann

# Mütter sind eben Mütter

Was Töchter und Mütter voneinander wissen sollten

Kösel

# Inhalt

- 9 Vorwort
- 15 Vorwort zur überarbeiteten Auflage 2012
- 19 Vorwort zur Neuausgabe 2019
- 
- 21 Kapitel 1 Mütter sind auch Menschen. Wieso Menschen? Mütter sind doch Mütter!
- 49 Kapitel 2 Der Bindungsreigen – ein schwieriger Tanz  
99 Du bist eine andere! Pubertät – die schwierige Nahtstelle  
*Gespräch mit der Therapeutin Regina König*
- 117 Die Liebe ist kein einfaches Spiel  
*Gespräch mit der Psychotherapeutin Kate White*
- 129 Kapitel 3 Meine Mutter, der Schrecken und ich
- 139 Kapitel 4 Das Echo der Vergangenheit
- 193 Kapitel 5 Wenn etwas sichtbar wird, bleibt es nicht, wie es ist
- 243 Kapitel 6 »Erzähl mir vom Schicksal deiner Mutter«

249	Kapitel 7	Biografische Einblicke:
251		<i>Im Grunde ist sie wie ein Dampfdrucktopf</i>
259		<i>Du bist meine Große</i>
269		<i>Aus meiner Mutter ist ein Niemandskind geworden</i>
279	Kapitel 8	Wenn nichts mehr geht – der Kontaktabbruch?
317	Bibliografie	
319	Die Autorin	

*In Erinnerung an meine Eltern und  
für meinen Sohn Till*

## Vorwort

Die Zeit, in der ich all die kleinen Notizen verarbeitete, die meine Gedanken in Fluss hielten, ist vorbei. Hunderte von Zetteln mit Ideen und Zitaten hatte ich zusammengetragen, denn jedes Mal, wenn ich mit Frauen jeden Alters zusammen saß und davon sprach, ein Buch über Mütter und Töchter zu schreiben, sprudelten die Hinweise und Kommentare. Auf einem dieser Zettel stand: »Buch zur Mutter – na dann viel Spaß!«, auf einem nächsten: »Meine Mutter, geh mir weg, das Kapitel ist abgeschlossen!« oder: »Sie wollte mich immer anders haben und kann nicht akzeptieren, wie ich bin.« Auf mehreren Notizzetteln hieß es: »Meine Oma, die war lieb, aber mit meiner Mutter komme ich bis heute nicht klar.« Es gab fürsorgliche Äußerungen: »Ich kümmere mich um sie, sie braucht mich einfach.« Sehr viel seltener Bekundungen wie: »Sie ist mein Ruhepol« oder: »Wenn es mir mal schlecht ging, habe ich mich noch als junge Frau an ihren Rücken kuscheln können. Herrlich! Das hat meist schon geholfen.« In meiner Sammlung fanden sich auch Bemerkungen junger Mütter, die sich heute schon fast bange fragen: »Wie wird meine Tochter später wohl von mir sprechen?«

All diese kleinen Zettel sind Indizien: Die Beziehung zwischen Töchtern und ihren Müttern ist etwas Besonderes. Sie dreht sich um die Liebe – mal wird sie vermisst oder ist nicht die richtige, mal ist sie überladen von Ansprüchen oder belastet von Schuldgefühlen. Oftmals wird ein Weg aus der Endlosschleife schwieri-



ger Verhaltensmuster gesucht, die man eigentlich nicht will und doch nicht weiß, wie man sich aus ihnen löst. Mutter und Tochter haben es nicht leicht, zueinander zu finden, sie bewegen sich zwischen Unverständnis, Sprachlosigkeit, Vorwürfen, Aufopferung und der Sehnsucht nach innigem Kontakt. Liegt das eigentlich an der Henne oder am Ei? Gibt es einen Anfang, einen Grund, der diese Verbindung so kompliziert macht? Was prägt diese Beziehungsdynamik, was ist der Hintergrund? Die Mutter scheint sich in diesem Drama sämtlichen Regieanweisungen zu entziehen, das macht es nicht leichter. Was aber hat sie zu dem gemacht, was sie geworden ist? Wer war sie, wer ist sie und was habe ich als Tochter mit all dem zu tun? Das sind Fragen, denen ich in diesem Buch folge.

Bei der Beantwortung waren aktuelle Sichtweisen der Neurobiologie und der Bindungsforschung hilfreich. Denn wir kommen nicht umhin, anzuerkennen: Die Mutter war unsere erste Beziehung! Und die Verbindung mit ihr hat gewichtige Auswirkungen auf unser Leben. Die Systemische Therapie und die Trauma-Forschung zeigen uns, ohne die generationsübergreifenden Aspekte lässt sich das sensible Beziehungsgeflecht nicht verstehen. Die Vergangenheit, die Geschichte der Mutter, berührt auch uns und in der Folge unsere Kinder.

In meinen Notizen wiederholte sich ein Satz: »Meine Mutter, die ist nicht so interessant, mein Vater, das ist ein Thema, darüber solltest du schreiben.« Der Vater ist für viele Frauen Haupttreibungspunkt im Guten und im Schlechten. Und ich konnte diesen Hinweis gut verstehen, hatte ich mich doch selbst über viele Jahre an meinem Vater »abgearbeitet«, bis mir klar wurde, wenn ein Thema für mich von Bedeutung ist, dann die ungeklärte Beziehung zu meiner Mutter. Mein Klärungsprozess mit ihr war die Motivation, dieses Buch zu schreiben. So ist es in erster Linie aus

meiner Sicht als Tochter entstanden. Sie, und damit unsere Verbindung zu verstehen, war der wichtigste Schritt in mein eigenes Leben und meine Unabhängigkeit.

Die Fragestellung um den Vater und die Mutter scheint mir vergleichbar mit dem Modell von »Standbein und Spielbein« zu sein: Wird nur ein Bein gesehen und belastet, kommt es zu Problemen in der Statik des Körpers. Beide Beine müssen zur Verfügung stehen, um in Balance zu sein und damit gut im Leben zu stehen.

»Was ist denn mit den Söhnen?«, wurde ich gefragt. Obwohl es im Untertitel heißt »Mütter und Töchter begegnen sich neu«, wird vieles auf die Söhne zutreffen, denn natürlich nagen auch sie an den »Unterlassungssünden« ihrer Mutter. Zu erkennen, was die Mutter zu der gemacht hat, die sie ist, warum das Verhältnis zu ihr oft so kompliziert ist, trifft Töchter und Söhne gleichermaßen. So werden die Kapitel »Der Bindungsreigen« und »Das Echo der Vergangenheit« Männer weitestgehend auch betreffen. Auch wenn die Söhne sich im Laufe der Kindheit mehr und mehr mit dem Vater, dem Männlichen identifizieren, bleiben die ersten Erfahrungen mit der Mutter wesentlich.

Meine Notizsammlung macht mir deutlich, das Thema ist so groß und umfangreich, dass verschiedene Aspekte nur angerissen und nicht ausgeführt werden konnten. Dazu gehören die neuen Erkenntnisse über die vorgeburtliche Zeit. Heute wissen wir, dass die Schwangerschaft außerordentlich bedeutsam für das Kind ist und auch für die Beziehung zwischen ihm und der Mutter. In dem Kapitel über den Bindungsreigen wird Grundlegendes beschrieben, was sicher auch Gültigkeit hat für die allererste Zeit zwischen Mutter und Kind.

An meiner Pinnwand hängt noch der Zettel, auf dem steht: »Die alte Mutter – Krankheit und Pflege«. Für viele Leserinnen

wird der Umgang mit der alten Mutter ein Thema sein oder in Zukunft eines werden. Und es ist herausfordernd, sich um die Mutter zu kümmern, mit der es zeitlebens nicht leicht oder sogar konfliktreich war. Auch wenn ich auf diesen Aspekt nicht ausdrücklich eingehe, glaube ich, dieses Buch ist ein Beitrag, um mehr Verständnis für die Mutter und sich selbst zu entwickeln. Wer es liest, wird kaum umhinkommen, gelassener oder sogar friedvoller auf die Beziehungsgeschichte zu schauen.

Nun sind all meine Notizen mit den Frauen verbunden, die mich inspiriert und damit bei der Entstehung des Buches geholfen haben. Mit ihren ganz persönlichen Sichtweisen und Geschichten haben sie Spannendes, Berührendes und Erhellendes beigetragen. Ihnen allen danke ich sehr. So offen über sich und die eigene Mutter zu sprechen, ist nicht selbstverständlich, denn auch wenn alle Daten völlig anonym bleiben, ist das Thema eines der intimsten, persönlichsten Angelegenheiten überhaupt. Das wurde mir im Laufe des Rechercheprozesses deutlich. Für mein erstes Buch befragte ich verschiedene Frauen zu ihrer Sexualität, die Gespräche damals waren fast unbefangener und leichter als die über die Mutter. So empfinde ich es als sehr großzügig von den Töchtern und Müttern, die in diesem Buch zu Wort kommen, dass sie ihre Empfindungen und Gedanken zur Verfügung stellen. Ihre Geschichten machen das Buch erst anschaulich und reich.

Der Prozess, durch den ich beim Schreiben gegangen bin, war nicht immer leicht, oft tauchten meine eigenen Themen als Tochter und auch als Mutter auf. Manchmal schien mir das Thema zu groß und gewisse Zweifel machten sich breit. Dass ich jede Hürde nehmen konnte, machten meine Freundinnen und Freunde möglich, von ihnen habe ich jede Form der Unterstützung bekommen. Das war wie mit den Feen. Sie kommen, wenn man sie am meisten braucht und gewähren die Erfüllung von drei Wünschen –

manchmal waren es sogar noch mehr! Dafür bin ich euch sehr dankbar.

Besonders danken möchte ich meiner Lektorin Patricia Mangelsdorff. Sie war meine Sparringpartnerin und mein Coach und immer da, wenn ich meine Gedanken ordnen musste. Sie hat sofort erfasst, worum es geht und vieles zur Klarheit der Texte beigetragen. Das alles hat mich und das Buch besonders unterstützt.

*Claudia Haarmann*

2008

## Vorwort zur überarbeiteten Auflage 2012

In dieser überarbeiteten Auflage von *Mütter sind auch Menschen* greife ich im letzten Kapitel ein Thema auf, mit dem ich seit dem ersten Erscheinen des Buches immer wieder beschäftigt bin. Einen großen Teil der Briefe, die mich erreichen, schreiben Mütter, die keinen Kontakt mehr zu ihren Töchtern haben. Der Kontaktabbruch ist offensichtlich ein relevantes Thema und wird zunehmend auch öffentlich diskutiert. Im September 2010 war ich beim SWR Hörfunk eingeladen, in eine Live-Sendung mit Hörerbeteiligung. Sie hieß: »Aber ich hab dich doch lieb! – Mütter und Töchter: ein schwieriges Verhältnis«. Während und nach der Sendung riefen Hunderte von Müttern an, die sich alle ähnlich äußerten: »Natürlich liebe ich meine Tochter, aber warum ist sie so abweisend? Warum ist sie so schwierig?« Oder eben auch: »Warum will sie keinen Kontakt mehr mit mir?« Alles verzweifelte Frauen, die mit einer Lebenssituation konfrontiert sind, die sie so nie wollten, die sie nicht verstehen – nicht verstehen können, nicht verstehen wollen oder sich weigern zu verstehen.

Ich erlebe Frauen, die sich selbst als verlassene Mütter bezeichnen. Sie sprechen davon, dass ihre Töchter ohne Vorwarnung, also völlig unverhofft, den Kontakt abgebrochen hätten. Meine Perspektive ist eine andere, und so lautet meine These: Der Kontaktabbruch ist der Endpunkt einer schwierigen Beziehung/Bindung. Wenn eine Tochter die Mutter aus dem eigenen Leben ausgrenzt,

geschieht das nicht einfach so, dahinter steht ein langer, sehr schmerzhafter Prozess. Eine Tochter, die sich von der Mutter trennt, hat gewichtige Gründe, die meist weit zurückliegen. Denn erst als Erwachsene kann sie sich eingestehen, was für sie in der Familie problematisch war. Der Kontakt zwischen Mutter und Tochter/Eltern und Kindern wird dann problematisch, wenn über das Eigentliche, das Schmerzliche nicht geredet werden kann. Und aufgrund der Sprachlosigkeit ist das, was Eltern als normalen Kontakt empfinden, für das Kind vielleicht schon lange nur eine moralische Pflichterfüllung gewesen.

Es gibt sicher Fälle, in denen der Kontakt abrupt beendet wird, auch dahinter stecken dramatische familiäre Gründe. Nicht selten entdeckt eine Tochter etwas, was ihr Bild von der Familie erschüttert – dazu gehören Geheimnisse oder auch Lebenslügen der Eltern. Meist kommt so etwas »zufällig« ans Licht, dann untergräbt es massiv das Vertrauen zu den Eltern und sie braucht erst einmal Distanz.

*Mütter sind eben Mütter* ist ein Versöhnungsbuch, in dem ich versuche, für die Tochter fassbar zu machen, warum ihre Mutter so ist, wie sie ist. Nach den vielen Rückmeldungen, die ich darauf bekam, habe ich gemerkt, dass noch etwas fehlte. Wenn es eine echte Schieflage zwischen Mutter und Tochter gibt, ist eben auch die Mutter gefordert. Sie kann einen Schritt auf die Tochter zu machen, indem auch sie die Perspektive wechselt, indem auch sie sich in die Schuhe der Tochter stellt, mit der Fragestellung: Wie geht es dir mit mir? Mit dem neuen Kapitel »Wenn nichts mehr geht – der Kontaktabbruch« schließe ich eine Lücke. Und ich vermute, dass es darin für jede Mutter etwas zu entdecken gibt – auch wenn sie in einem ganz guten Kontakt mit ihrer Tochter steht.

Eine weitere Ergänzung der neuen Auflage ist ein Interview mit Kate White, Psychotherapeutin am John Bowlby Centre in London. Sie geht unter anderem der Fragestellung nach, inwieweit

frühe körperliche Erfahrungen mit der Mutter (bzw. der Bezugsperson) Auswirkungen auf die Sexualität im Erwachsenenalter haben. Eine ihrer Thesen lautet: »Das eigentlich Herausfordernde in der Sexualität ist, mit der Liebe klarzukommen.« Liebe, sagt sie, sei für viele Menschen ein gefährlicheres Gefühl als Neid oder Hass. Das Gespräch mit Kate White ist eine große Bereicherung des Kapitels »Der Bindungsreigen – ein schwieriger Tanz«.

Die Mutter-Tochter-Beziehung ist ein großes zwischenmenschliches Abenteuer mit unglaublich vielen Facetten, und ich glaube, es lohnt sich, weiter und weiter darüber nachzudenken.

*Claudia Haarmann*

*Essen, 2012*

## Vorwort zur Neuauflage 2019

Für uns Frauen gibt es ein beharrliches Dauerbrennerthema: unsere Mutter. Denn sie, die uns seit der ersten Lebensstunde vertraut ist, mit der wir erlebt haben, wie vertrauensvoll oder aber angespannt und kompliziert sich Bindung und Verbindung anfühlt, die unser weibliches Vorbild in den ersten Lebensjahren war, die unsere Gefühle, Glaubenssätze und unsere Lebenskonzepte wesentlich geprägt hat, deren Gene wir tragen, deren Schicksal Einfluss auf unser Schicksal hat, diese Mutter ist immer wieder Gegenstand unserer Gedanken, Gespräche und Träume. 2008 ist die erste Ausgabe dieses Buches unter dem Titel *Mütter sind auch Menschen* erschienen und jetzt nachdem ich für diese Neuauflage im Kösel-Verlag alles noch einmal gelesen, an manchen Stellen gekürzt, an anderen erweitert habe, zeigt sich: Das Buch bleibt auch heute, nachdem die Neuropsychologie und die Bindungsforschung das Thema immer weiter erforschen und durchdringen, hochaktuell.

Das Alter der Frauen, die hier von sich und ihren Müttern berichten, ist zwischenzeitlich fortgeschritten, aber das habe ich nicht korrigiert, denn das Alter ändert thematisch nichts – nur dass die Zeit uns in der Regel gelassener werden lässt und an Einsichten reicher und damit auch verständnisvoller.

Manche Leserinnen schreiben mir, dass dieses Buch von zwei oder sogar drei Generationen in der Familie gelesen wurde und dass es Anlass für sie war, endlich das Schicksal der Frauenlinie in



ihrer Familie anzusprechen. Ein Grund mehr dankbar zu sein, dass dieses Buch wieder verlegt wird und seinen Beitrag zum Verständnis von Familienproblematiken leistet.

*Claudia Haarmann*

*Essen, Juli 2019*

## Kapitel 1

### **Mütter sind auch Menschen. Wieso Menschen? Mütter sind doch Mütter!**

#### **Über eine Spezies mit enormer Anpassungsfähigkeit**

Mal ehrlich: Das Leben unserer Mutter beginnt doch eigentlich erst mit unserer Geburt. Ohne uns gäbe es sie gar nicht. Wir erst machen die Mutter zur Mutter.

Gut, ich räume ein, es muss eine Zeit vor uns gegeben haben, sonst hätte sie unseren Vater nicht getroffen. Und natürlich ..., sie hatte selbst Eltern! Aber das sind Oma und Opa, und in dieser Eigenschaft vertreten auch sie eine ganz besondere Spezies.

#### **Die Mutter-Spezies – enorm vielseitig und anpassungsfähig**

Die Mutter-Spezies gehört zu den vielseitigsten Geschöpfen der Gegenwart: Mal ist sie Monster, mal bemitleidenswertes Muttchen, mal Vamp. Sie kann sich so benehmen, dass einem die Haare zu Berge stehen. So eine Mutter schafft es sogar, einem die Hölle heiß zu machen. Mal ist sie so stark, dass sie die ganze Welt hält, mal so schwach, dass es zum Auswachsen ist. Sie eignet sich dazu, sie abgöttisch zu lieben und gleichzeitig zu hassen, sie zu bewun-

dern oder sie zu umsorgen. Und sie steht bereitwillig zur Verfügung, wieder und wieder auf ihr herumzuhacken.

Wie ist es Gott gelungen, ein Geschöpf mit dieser Vielfalt zu schaffen?

Auch Charles Darwin hätte an der Mutterspezies seine helle Freude gehabt, denn die Anpassungsfähigkeit an ihren Lebensraum ist phänomenal. In Sachen Brutpflege reagiert sie immer adäquat auf aktuelle gesellschaftliche Anforderungen. Zurzeit liegt ihr die altersgerechte Intelligenzentwicklung und vor allem das psychische Wohlbefinden des Kindes besonders am Herzen. Stetig lenkt sie ihr Augenmerk sowohl auf seine motorische als auch auf seine sprachliche und soziale Entwicklung. Was auch immer gerade gefordert wird, die Mutterspezies wird ihr Möglichstes geben. Sie ist zugleich Taxiunternehmerin, Sozial- und Familientherapeutin und Expertin in Sachen Vollwerternährung.

## **Immer zuständig und für alles verantwortlich...**

Seit einigen Generationen zeichnet sich eine Mutter zudem exklusiv durch eine besondere Fähigkeit aus: Sie ist bereit, die Folgen jeder Fehlentwicklung auf sich zu nehmen. Ohrfeigt ihr Kind ein anderes, fragt sie sich sofort: »Was habe ich falsch gemacht?« Ist das Kind zu dick oder zu dünn, liegt es an ihrer mangelhaften emotionalen oder kulinarischen Zuwendung. Zeigt es keine Ambitionen, sein feinmotorisches und musikalisches Fortschreiten an der Geige weiterzuerproben, hat sie nicht genug motiviert. Kommt es in der Schule nicht mit, muss sie noch mehr fördern. Ist die Wäsche nicht gebügelt, kümmert sie sich nicht genug. Steht der falsche Joghurt im Kühlschrank – ihr Fehler.

Aber das wirklich Besondere an dieser Spezies: Sie ist und bleibt für ihre Nachkommen zuständig – in guten und vor allem in schlechten Zeiten und oft ihr Leben lang. Sie trägt die Verantwortung für unser Wohlbefinden und das unserer Geschwister. Sie ist schuld an all dem Schweren in unserem Leben. Wir sind und bleiben abhängig von ihrer Zuwendung. Wenn sie nur einmal von Herzen sagen würde: »Ja, ich liebe dich – du bist ganz und gar in Ordnung, so wie du bist«, wäre das für uns der Himmel auf Erden. All unsere Probleme wären gelöst, ganz gleich, wie viele graue Haare wir selbst schon haben.

### **... nie gut genug**

Gehört man der Mutterspezies an, sind bestimmte Nebenwirkungen unausweichlich: Nie war und ist es genug oder das Richtige, was die Mutter tut, selbst wenn sie alles gab und gibt! Es ist, als habe trotz all ihres Umsorgens, trotz all ihres Tuns immer etwas gefehlt, und dieses »Etwas« steht unaussprechlich zwischen Müttern und ihren Kindern. Mütter und Töchter scheinen besonders massiv betroffen zu sein. Das »Zuwenig« ..., »nicht richtig« ... oder »Zuviel vom Falschen«, gehört in ungezählte Mutter-Tochter-Beziehungen wie die Butter aufs Brot.

### **Der ganz normale Generationen-Wahnsinn**

Und uns Töchtern, wie geht es uns dabei? Wir Töchter scheinen, mit der Geburt verschiedene Anrechtscheine auf ein nicht klar spezifiziertes Mutterverhalten erworben zu haben. Denn ausgesprochen wird von uns der Vorwurf, die Beschwerde. Irgendetwas

fehlt: Warum hat sie nicht ..., sie sollte doch ..., kann sie nicht einmal ...! Das Klagen liefert den Zündstoff für die Beziehung zwischen beiden und garantiert dauerhaften nervenaufreibenden Unfrieden.

Aber rollen wir das Klagelied von oben auf. Da gibt es einerseits die Frauen, denen die Mutter zu umsorgend, zu sehr Muttchen, eben zu mütterlich ist. Das ständige Kümmern empfinden sie wie einen zähen Kaugummi: »Ja, der Kuchen ist lecker ... nein, ich brauche nichts ... ja, ich melde mich, sobald ich zu Hause bin ...« Dabei möchten sie am liebsten sagen: »Lass mich doch endlich mal in Ruhe!« Diese Töchter wünschen sich nichts mehr als eine Mutter, die mehr Frau ist. Die sich für andere Dinge interessiert. Zum Beispiel Arbeit, Kultur oder Mode. Sie könnte einfach mehr aus ihrem Leben machen. Dann gibt es die Töchter, denen genau dieses Mütterliche fehlt. In ihren Augen interessiert sich ihre Mutter nur für ihre Arbeit und Mode, ist nur mit Fragen der zu verbessernden Schönheit beschäftigt oder mit ihrer Wirkung auf Männer. Sie wünschen sich nichts mehr, als dass die Mutter sich mehr kümmert und mütterlicher ist: »Mama, back doch mal ..., nie rufst du an ..., ich interessiere dich doch gar nicht!«

Es gibt aber auch die Tochter, die sich verantwortlich für ihre Mutter fühlt und eigentlich die bessere Mutter ist. Sie lebt in ständiger Sorge um ihre »schwache« Mutter. Und wir kennen manch eine Tochter, die sagt: »Meine Mutter interessiert mich nicht!« Sie wähnt sich unabhängig, meidet den Kontakt oder lehnt jedes Zusammentreffen ab. Zwischen den Polen von Distanz und Nähe, zwischen dem »Alles-Geben« und »Nichts-Nehmen« finden sich unzählige Varianten: Da gibt es ein Dauer-Abonnement auf das Drama »Du machst mir den Stress«; manche Töchter reden so überheblich und verachtend über ihre Mutter, wie sie es mit keinem anderen Menschen jemals tun würden; da schwelt Wut und

Ablehnung: »Sie hasst mich ..., ich hasse sie ... meine Mutter ist ein Monster ...« Manche Töchter erleben ihre Mutter als fremd und distanziert. Nicht wenige bleiben in ausreichender Entfernung zu ihrer Mutter, sie sind nicht in der Lage, sie körperlich zu berühren. Der Gegenpol hierzu ist engstes Beieinandersein: »Wir sind wie Freundinnen ... wir telefonieren jeden Tag und erzählen uns alles.« Diese große Nähe kann wiederum in das Gefühl umschlagen: »Sie krallt mich und ich komme nicht los.« Es gibt aber auch den ganz normalen Wahnsinn. Knapp ausgedrückt heißt er: »Sie nervt!« Die Mutter-Tochter-Beziehung ist selten neutral, sie ist bewegt von heftigen Emotionen, sehnsüchtigen Erwartungen und Hoffnungen auf Besserung.

Und die Mütter? Auch sie spüren, dass etwas nicht stimmt, sie kennen das Gefühl von Mangel und Fehlerhaftigkeit. Jede Mutter hat immer nur das Beste gewollt, ist stets bemüht, es gutzumachen. Sie liebt ihr Kind und möchte nichts anderes, als dass es ihm gut geht. Aber es gab und gibt »Etwas« in ihr, das dieses Beste unmöglich macht, etwas, was sie daran hindert.

In diesem inneren Widerspruch von »Ich will doch nur das Beste, aber krieg es nicht hin«, fühlt sich die Mutter oft hilflos und unverstanden. Sie möchte die Tochter erreichen, weiß jedoch nicht wie. Manchmal versucht sie ihre vermeintliche Schuld wieder gutzumachen – mit Kochen, Backen, kleinen (Geld-)Geschenken oder freundlichen Angeboten, wie: »Soll ich nicht mal deine Gardinen waschen?« Sie opfert sich auf, sucht den Kontakt durch ständiges »Wie kann ich dir was Gutes tun?«. Vielleicht ist auch das Gegenteil der Fall und sie reagiert auf ihr inneres Unbehagen mit Vorwürfen und Du-Botschaften: »Du könntest dich ruhig mal wieder melden!« »Hast du auch an den Geburtstag von Tante Lisbeth gedacht?« Sie nörgelt und klagt ein. Oder sie zieht sich schmollend zurück und hält sich in Wartestellung.

## Die verwundbarste Stelle: Du bist schuld!

Damit sind wir mitten in der folgenreichsten Dynamik zwischen Mutter und Tochter: der Schuld. Da wird vieles hin- und hergeschoben. Und die meisten Töchter spielen virtuos auf dieser Klaviatur. Laut oder leise sagen sie: »Nie warst du wirklich da. Du bist schuld, dass es mir so schlecht geht, liebe Frau Mama! Wenn du nur anders gewesen wärest, mir das gegeben hättest, was ich brauchte, dann wäre mein Leben gut. Dann gäbe es Harmonie zwischen uns. Meine Beziehungen liefen besser. Du würdest mich verstehen und akzeptieren und nicht ständig an mir rummäkeln oder immerzu wissen, was für mich gut ist. Ich müsste nicht ständig auf die Palme steigen, weil du wieder mal nicht zugehört hast. Immer geht es nur um dich! Ich müsste nicht immer wieder die Streitigkeiten zwischen dir und Papa schlichten. Mit Papa ist sowieso alles viel schöner als mit dir! Weißt du eigentlich, dass ich nach jedem Besuch bei dir total fertig bin und vor Wut fast platze? Überhaupt: wenn du anders wärest, hätte ich viel weniger Probleme. Dabei bin ich das Kind und du bist die Mutter, also liegt die Verantwortung bei dir und ich habe das Recht, einzufordern, was ich nie bekommen habe. Da steht noch was aus, die Rechnung ist noch nicht beglichen...« Besonders kommt die Botschaft an, wenn noch Zeugen – zum Beispiel der Ehemann angeführt werden: »Rudolph sieht das genauso mit dir!« Das sitzt.

Ob offen ausgesprochen oder in Blicken und Andeutungen gekonnt platziert: Es passt wie der Deckel auf den Topf. Denn Mütter wissen oder ahnen, dass sie nicht alles richtig gemacht haben. Sie spüren, dass sie nicht das geben konnten, was sie eigentlich wollten. Die Tochter erwischt sie an der verwundbarsten Stelle. Die Mutter fühlt sich schuldig, bewusst oder unbewusst, sie wollte

ja nichts anderes, als es gutzumachen mit dem eigenen Kind. Vielleicht hatte sie sich sogar geschworen: »Ich mache es besser als meine eigene Mutter.«

Wenn sie es gekonnt hätte, hätte sie das Optimale, das Ideale getan. Nur: Sie konnte nicht! Wenn sie gekonnt hätte, hätte ein übervoller Korb an Liebe für uns bereitgestanden. Sie hätte uns wahrgenommen mit all dem, was uns ausmacht, hätte uns so ausgestattet, dass wir vertrauensvoll und gelassen ins Leben und in Beziehungen gehen könnten. Sie hätte Worte für das, was sie selbst bewegt. Sie würde uns all die Wärme geben, die wir brauchen.

Aber es gibt etwas, das all das verhindert hat. Um dieses »Etwas« soll es in diesem Buch gehen. Meine Grundannahme lautet: Unsere Mütter konnten und können uns nicht das geben, was wir als Töchter gebraucht hätten und heute noch brauchen. Wären sie dazu in der Lage, dann wäre es längst geschehen.

Töchter, die selber Mütter geworden sind, beginnen manchmal, die eigene Mutter zu verstehen. Denn wenn wir selber Kinder haben, spüren wir einen Konflikt in uns. Wir lieben unser Kind über alles und wir wollen nichts mehr, als dass es ihm gut geht, dass es bestmöglich gedeiht – und gleichzeitig nehmen wir unsere eigene Begrenzung wahr. Wir erleben uns gestresst, fühlen uns überfordert, rasten bei Anlässen aus, die wir nie für möglich gehalten hätten, wollen unsere Ruhe, schimpfen, verhalten uns widersprüchlich, fühlen uns eingeengt, finden keine Worte, um unsere in der Tiefe rumorenden Gefühle auszudrücken.

Wir wissen, dass vieles besser laufen könnte, aber wir bekommen es nicht hin. »Etwas« schränkt uns ein und nimmt uns die Gelassenheit. Wir wollen nur das Beste, aber es gelingt uns nicht. Und in dieser Diskrepanz entwickeln sich schnell Schuldgefühle. Die plagen viele Frauen. Wie oft hört man ältere Mütter sagen: »Mein Gott, hätte ich es doch nur anders gemacht.«



## Kein Ausweg in Sicht?

So weit, so schlecht. All das und einiges mehr gehört zwischen Müttern und Töchtern zum Ist-Zustand – vorherrschend ist das Gefühl des Mangels und der Wut, der Konkurrenz, der Vorwürfe, der Distanzierung oder einer Nähe, die nicht nah, sondern eng, zu eng ist. Eine Mischung, die sich auch in den zahlreichen Gesprächen mit Frauen widerspiegelt, die ich für dieses Buch geführt habe. Gemeinsam ist allen eines: Weder Töchtern noch Müttern geht es gut dabei. Die meisten empfinden das vielsagende Augenverdrehen, die dauernden Missverständnisse und Streitereien, die Überaufmerksamkeit, das ständige Genörgel aneinander als etwas Krafraubendes und Zehrendes. Gleichwohl erscheint uns dieser Gefühlswahnsinn als ganz normal.

Die Mutter-Tochter-Beziehung ist selten gelassen und entspannt. Wann schon begegnen sich diese zwei Frauen gleichberechtigt, akzeptierend – wie auf Augenhöhe.

Und es sieht so aus, als gäbe es wenig Hoffnung auf Klärung. Als ich einer Journalistin erzähle, dass ich über die Bindung zwischen Mutter und Tochter nachdenke – vor allem darüber, wie wir aus dem Clinch miteinander herauskommen – fasst sie kurz und bündig zusammen, was viele Frauen denken: »Gar nicht!«

Aber damit möchte ich mich nicht so ohne Weiteres abfinden.

Nur, was wollen wir eigentlich?

## Verstehen und Verständnis als Schritte in die Freiheit

Die meisten Töchter können viel dazu sagen, was sie in ihrer Beziehung zur Mutter auf keinen Fall mehr wollen. Aber was wünschen wir uns? Ablösung von der Mutter? Ja. Normalität? Freiheit? Ja. Aber was heißt das? Den Kontakt zu kappen und möglichst viele Kilometer zwischen uns und die Mutter zu bringen? Das hat sich als Illusion erwiesen. Denn: Wie auch immer die Gefühle zwischen Mutter und Tochter aussehen mögen, beide Frauen sind zutiefst miteinander verbunden, wissen aber nicht, wie sie sich gegenseitig erreichen, wie sie ihrer Verbindung eine Form geben können, die beiden guttut und jeder ihre Freiheit lässt. Im Moment gleicht die Verbindung einer unbegehbaren und schwankenden Brücke. Ich möchte mich mit diesem Buch nähern. Es wird um Verstehen und Verständnis gehen und damit um eine neue Perspektive.

Folgende Zeilen der 40-jährigen Mimmie geben eine Idee davon, was ich damit meine. Das Verhältnis zu ihrer Mutter war schwer belastet – sprachlos und distanziert. Mimmie suchte dringend nach einer Veränderung, denn die Mutter war bereits sehr krank. Als die Zeit fast verstrichen ist und ihre Mutter in einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen auf den Tod wartet, schreibt mir Mimmie:

»Unterhaltungen sind nicht mehr möglich, aber ich weiß, dass ich zu ihr durchgedrungen bin. Sie hat auf jede Frage, auf jedes Wort von mir reagiert. In einzelnen Momenten waren wir in echtem Kontakt. Sie kann nur noch kurz antworten, dann versinkt sie wieder in eine unbekannte Welt. Mamas Gedächtnis funktioniert nicht mehr gut. Aber sie hat sich in jedem dieser Momente so sehr

gefreut. Als ich ihr sagte, wie sehr ich sie liebe, dass sie genau die richtige Mama für mich war und ist und immer sein wird. Ich habe ihr ›Danke‹ für alles gesagt. Es waren nur wenige, kurze Sätze zwischen uns. Aber sie waren die einzig wichtigen Sätze, die ich brauchte ... und sie auch.

Auf meine Frage an sie, was sie mir für mein Leben wünsche, sagte sie: ›Dass es dir gut geht, Mimmie‹ und fügte hinzu, dass im Keller noch Eingemachtes für mich steht.«

Mimmie schreibt über eine Nähe, die sich viele Frauen wünschen. Die Frage ist: Wie kommen wir dahin? Es gibt die grundlegende Bereitschaft, nur die heißt: »Ich bin ja bereit zur Versöhnung, aber nur wenn sie endlich offen zugibt, was sie alles falsch gemacht hat ..., aufhört, sich in mein Leben einzumischen ..., wenn sie mir einmal wirklich zuhört ...«. Also: Versöhnung ja, aber nur zu unseren Bedingungen. Und die Bedingung lautet: Mama muss sich ändern.

»Wirklicher Frieden ist nur zu Füßen der Mutter zu finden«, sagt Regina König in unserem Gespräch. Und das ist das Gegenteil von: »Ja, aber ...« Für meinen eigenen Weg trifft der Satz absolut zu. Erst, seit ich mit meiner Mutter in Frieden bin, seit ich sie ohne Wenn und Aber genau so nehmen kann, wie sie war, bin ich wirklich zur Ruhe gekommen. Wir finden nicht zu innerer Balance, indem wir uns krampfhaft um Entfernung bemühen – geografisch, emotional oder indem wir versuchen, anders als die Mutter zu sein. Denn damit stecken wir in einer bloßen Reaktion. Bei den Frauen, mit denen ich arbeite, ist jeder Schritt auf die Mutter zu, ein Schritt in die persönliche Freiheit.

Aber: Ist dieses unbedingte Annehmen immer möglich? Ich möchte keinesfalls verharmlosen, dass es Mutter-Tochter-Bezie-

hungen gibt, die Versöhnlichkeit sehr schwer machen. Ich kenne Mütter, die weit davon entfernt sind, geben zu können, was ihr Kind gebraucht hätte. Sie waren versorgend, aber nicht mehr. Es gibt Mütter, die innerlich wie gefroren sind und eine Atmosphäre von Kälte und Abweisung verbreiten. Andere leiden zu sehr an ihrem eigenen Leben, machen sich klein, lassen sich in ihrer Ehe zu viel gefallen. Sie sind so schwach, dass keine Hilfe von ihnen zu erwarten ist. Besonders schwer ist es mit einer Mutter, die einen allein gelassen hat, die trank und schon mal zuschlug; die nicht hat sehen wollen, dass ihre Tochter missbraucht wurde; die wegschaute, wenn es massive Übergriffe gab – gerade im engsten Familienkreis. Mit solchen Müttern ins Reine kommen? Und wenn ja, wie? Das ist eine der Fragen, mit denen ich mich in diesem Buch beschäftige.

Nun schreibe ich hier keinen Ratgeber, der sagt: Wenn Sie A+B befolgen, dann wird alles gut. Im Grunde beschäftigt mich nur eine Frage: Warum ist die Mutter so geworden, wie sie ist? Denken wir nur an eine kühle oder kalte Mutter, das ist kein angenehmes Gefühl, auch nicht in ihr. Emotionale Kühle fühlt sich nicht wirklich wohligh an und diesen Zustand wird sie nicht freiwillig gewählt haben. Was also hat sie dazu gebracht?

Und wenn wir selber Mütter sind: Warum fühlen wir uns manchmal hilflos und tun Dinge, die wir niemals haben tun wollen?

Was ist dieses »Etwas«, das das Zusammensein zwischen Mutter und Tochter so erschwert? Ich gehe davon aus: Wenn wir anfangen zu verstehen, was sie und unsere Beziehung so hat werden lassen, dann wird aus diesem Verständnis eine Ruhe wachsen – auch wenn sich im Moment alles noch so festgefahren und kräftezehrend anfühlen mag. »Nur«, werden Sie fragen, »was, bitte

schön, bedeutet das im praktischen Leben? Soll ich auf die Mutter zugehen, sie ›annehmen‹, oder gar ›zu ihren Füßen liegen?‹ Alles unter den Teppich kehren, was mich kränkt? Schmerz und Wut herunterschlucken? Nur nichts Heikles aussprechen? Immer lieb lächeln?«

Wie immer, wenn ich schreibe, erreichen mich Gedanken, die so trefflich sind: »Es ist die Sehnsucht nach der Wahrheit, die uns weiterbringt«, schreibt mir eine Freundin. Dieser Satz drückt aus, was mein Anliegen ist. Und zur Wahrheit gehört, dass zwischen den meisten Müttern und Töchtern eben nicht alles wunderbar ist. Im Gegenteil: Beide haben in der Regel sehr Schwieriges miteinander erlebt, da gibt es nichts schönzureden. Ich glaube allerdings, unsere gewohnten Verhaltensweisen im Umgang mit unseren Müttern, wie Klagen und Vorwürfe, dienen eher der Schmerzvermeidung und eben nicht der Wahrheitsfindung – auch, wenn diese Aussage zunächst befremdlich klingen mag.

Verstehen und Versöhnlichkeit erfordern keine Anstrengung, schon gar nicht, dass wir uns verbiegen. Eigentlich brauchen wir »nur« ein offenes Herz – auch wenn genau das schon viel sein kann. Wenn es gelingt, Licht in die Zusammenhänge zu bringen, dann wird alleine das seine Wirkung zeigen. Es ist, so möchte ich klar sagen, kein »Muss«. Jede Frau wird für sich entscheiden.

Doch dazu später mehr. Zunächst zu einer anderen Wahrheit, die uns weiterbringen kann.

## **Von anderen Kulturen lernen: Erst Mensch, dann Frau, dann Mutter**

Mütter sind auch (nur) Menschen. Das klingt selbstverständlich und banal. Und doch ist es eine Kernüberlegung dieses Buches.

So, wie wir die Mutter-Kind-Beziehung in unserer Kultur leben, gibt es immer einen Blick von oben nach unten oder unten nach oben, von klein nach groß oder groß nach klein. Eine Hierarchie. Ein »du gibst ... ich nehme ...«, ein »du musst ... und ich habe das Recht auf ...«

Diese kulturelle Festlegung determiniert und begründet Wünsche und Ansprüche. Natürlich ist und bleibt die Mutter immer die biologische Mutter, das liegt in der Natur der Dinge. Aber in unserem Kulturkreis bestimmt dieses Denken ein lebenslanges soziales Rollenverständnis und -verhalten. Unsere Rollendefinition von Mütterlichkeit rechtfertigt Erwartungen, die nie ein Ende finden. Sie verhindert, dass wir es mit unseren Ansprüchen und Wünschen irgendwann gut sein lassen. Aus eben diesen Erwartungen speist sich das Unverzeihliche der Töchter. Unsere Kultur hegt eine Idee von Mutterschaft, die beide, Tochter und Mutter, nie aus ihrer Rolle entlässt. So verhindert sie eine bereichernde Begegnung von Frau zu Frau.

Nun ist die Welt groß und rund und lässt den Blick auf andere Kulturen zu. So haben verschiedene indigene Völker in Amerika eine ganz andere Haltung, was die Rolle der Mutter betrifft. Dort gilt: Du bist Mutter, solange dein Kind dich braucht. Ist das Kind erwachsen, wirst du aus dieser Zuständigkeit entlassen. Die Aufzucht der Nachkommen und deren Ansprüche haben ein Ende. Das erwachsene Kind kann für sich selbst sorgen und übernimmt alleine die Verantwortung für sich. Die Beziehung ist jetzt eine andere. Kindsein und Muttersein haben einen End-Punkt.

Die grundlegende Idee dahinter heißt: Erst bist du Mensch, dann Frau, dann Mutter. Ist die Zeit gekommen, in der das Kind für sich selber sorgen kann, kehrt die Mutter wieder zu ihren anderen Bestimmungen zurück. Sie ist wieder ganz Frau, was sie vorher natürlich auch war, gemeint ist aber, sie wendet sich ganz

ihrem Leben, ihrem Mann und der Gemeinschaft zu. Sie ist ganz Mensch – mit allem, was Menschsein von der ersten Stunde bis zum Tod eben ausmacht: Freude, Schmerz, Unzulänglichkeiten, Fähigkeiten, Begabungen, eigene Wünsche und Ziele. Einfach Mensch. Die Rolle der Mutter ist zeitlich begrenzt. Mit ihrem Ende beginnt auch für die Beziehung zwischen Mutter und Tochter ein neuer Abschnitt: Einer Begegnung zwischen Frau und Frau, zwischen Mensch und Mensch, wird hier die Tür geöffnet.

## **Keine Bindung prägt uns mehr**

Zweifellos gibt es eine Ebene, die nicht kulturabhängig, sondern universell ist. Sie macht die Beziehung zwischen Mutter und Kind zu etwas Einzigartigem.

Fangen wir am Ursprung an. Dass wir auf so magische Weise denken, unsere Mutter sei schon immer erwachsen gewesen, hat natürlich mit dem existenziellsten aller Gründe zu tun. In ihr hat unser Leben begonnen. Unser Start ins Leben ist auf engste Weise mit ihr verknüpft. Mit niemandem waren wir so zutiefst verbunden, wie mit ihr – und zwar unabhängig davon, ob sie jetzt Teil unseres Alltags ist oder wir sie Jahre nicht gesehen haben. Selbst wenn die Konflikte unüberwindbar erscheinen, hat diese Verbindung eine Dimension, die der Verstand kaum fassen kann. Aus den Lebensgeschichten vieler Adoptivkinder ist bekannt, wie existenziell das Wissen um die eigene Herkunft, wie tief die Verbundenheit ist. Folgende kleine Geschichte macht deutlich, wie die Fäden zusammengehören, selbst wenn der Bruch noch so schwerwiegend war:

Es geht um eine junge Frau, sie wurde als Säugling von ihrer Mutter zur Adoption gegeben. Bei ihren neuen Eltern hat sie es wirklich gut. Diese junge Frau entwickelt eine Leidenschaft – und die heißt Schweden. Seit Jahren sammelt sie alle Informationen über das Land, es ist fast wie eine fixe Idee. Sie plant sogar, nach Schweden überzusiedeln und dort zu leben, obwohl es ihr in Deutschland an nichts fehlt. Man könnte auch sagen, sie muss nichts missen – aber sie vermisst. Sie vermisst nichts mehr als die Wahrheit über ihre Herkunft. Es kommt der Tag, an dem jedes Kind, das adoptiert wurde, das Recht hat, zu erfahren, wer die Mutter ist. Sie geht also aufs Amt, bittet um Einsicht in die Akten und kann es kaum glauben – ihre Mutter, damals selbst fast noch ein Kind, hat Deutschland unmittelbar nach ihrer Geburt verlassen. Es zog sie nach Schweden, wo sie bis heute lebt.

Die Bindungsforschung, die sich mit der frühen Beziehung von Mutter und Kind – Jungen wie Mädchen – beschäftigt, gibt uns Aufschlüsse über die weitreichende Bedeutung dieser Verbindung: Allan N. Schore, Professor für Psychologie und Bioverhaltenswissenschaft, schreibt: »Eines der grundlegenden Probleme – nicht nur der Psychoanalyse, sondern der gesamten Wissenschaft – offenbart sich in der Frage, warum frühe Lebensereignisse einen solch übermäßigen Einfluss auf wirklich alles haben, was danach folgt.«

Das früheste Lebensereignis liegt jenseits unserer Erinnerung. Und dennoch: Die Biographie beginnt im Bauch unserer Mutter. Damals waren wir nicht nur physisch, sondern auch psychisch mit ihr verbunden. Was die Mutter in der Zeit der Schwangerschaft berührt, beeinflusst das Kind. Ist die Mutter beunruhigt, reagiert das Ungeborene mit Beunruhigung. Ist sie ruhig und ausgeglichen, ist auch das Kind in Balance. Sind wir dann auf der



Welt, ist sie unser Spiegel, in dem wir »sehen«, wie das Leben, das Kommunizieren und vor allem das Fühlen funktioniert. Als Kind sind wir fortwährend in Resonanz mit ihr, schwingen uns auf ihren Gemütszustand ein. Dabei haben wir keine Wahl, denn unser Bedürfnis nach der Verbindung mit ihr ist sehr, sehr stark. Ganz gleich, was die Mutter uns anbietet, wir werden auf ihre Befindlichkeit reagieren. Und von ihr lernen, wie Bindung und damit Beziehung funktioniert. Als Tochter werden wir bereits in frühen Jahren erleben und sehen, wie sie sich auf den Vater und auf Männer überhaupt bezieht – auch das prägt.

## **Die innere Blaupause – unsere Beziehungsbrille**

Ich werde noch ausführlich darauf eingehen, wie bedeutsam die frühe Verbindung für unser ganzes Leben ist. Wichtig ist mir an dieser Stelle, dass wir mit und über die Mutter lernen, wie wir uns auf andere Menschen beziehen. Die Bindungsforschung nennt es das innere Arbeitsmuster oder die Blaupause, die im ersten Lebensjahr geprägt wird. Es ist das Muster, das bestimmt, wie wir den Kontakt zu anderen herstellen und wie wir uns dabei fühlen. Das Wort Blaupause erinnert mich an die Zeiten des Flugblätterschreibens. Damals tippten wir radikale Worte auf eine Wachsmatrize, die dann die Folie für unzählige Abzüge des immer gleichen Textes waren. Blaupause meint also den inneren Text mit dem wir in die Beziehungswelt ziehen und entsprechend wieder und wieder handeln. Es ist die Färbung der Brille durch die wir unsere Umwelt sehen.

