

CORNELIA MACK

TÖCHTER UND MÜTTER

Unsere Beziehungen klären,
versöhnen, stärken

SCM
Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Dieser Titel erschien zuvor unter der ISBN 978-3-7751-5077-4.

1. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019 (7. Gesamtauflage)

© 2019 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Lektorat: Marcus Beier
Umschlaggestaltung: Sarah Kaufmann, Bundes-Verlag Witten
Titelbild: iStockphoto.com, Bild-ID: 578812766, Xesai
Autorenfoto: Rahel Täubert Photography
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-7751-5958-6
Bestell-Nr. 395.958

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1. Mutter – Vater – Kind	15
1.1 Die »Mutter«	16
1.1.1 Mutterbilder in der Sprache	16
1.1.2 Die Gebärmutter	18
1.1.3 Die Abhängigkeit von der Mutter	22
1.1.4 Eine Bemerkung zum Schluss	24
1.2 Der Vater	25
1.2.1 Vater und Mutter ergänzen einander	25
1.2.2 Väter entlasten die Mütter	27
1.2.3 Väter prägen sexuelle Identität	28
1.2.4 Abwesende Väter	29
1.2.5 Durch Väter wird die Gottesvorstellung geprägt	31
1.3 Die Ehe der Eltern	33
1.4 Das Kind	35
1.4.1 Töchter lernen von der Mutter	35
1.4.2 Mütter lernen von der Tochter	37
1.5 Auswirkungen der Beziehung zur Mutter	39
1.6 Geklärte Beziehungen	40
2. Die Beziehung der Tochter zur Mutter	43
2.1 ... als Kind	44
2.2 ... in der Pubertät	47
2.2.1 Vertrauen	50
2.2.2 Körpererfahrungen	53
2.3 ... als junge erwachsene Frau	55
2.4 ... bei der Hochzeit	57
2.5 ... beim Mutter werden	61

2.6 ... als gereifte Frau	66
2.7 ... beim Älterwerden	68
2.8 ... nach dem Tod der Mutter	70
3. Die Beziehung der Mutter zur Tochter	75
3.1 ... während der Schwangerschaft	76
3.2 ... während der Säuglings- und Kleinkindzeit	80
3.2.1 Freude und Stolz	80
3.2.2 Verantwortung und Abhängigkeit	80
3.2.3 Lebenserweiterung	81
3.2.4 Sicherheit gewinnen	82
3.2.5 Lieben lernen	84
3.2.6 Depressionen, Wut und Zorn	85
3.3 ... während der Pubertät	89
3.3.1 Zyklus und Menstruation	94
3.3.2 Sexuelle Erfahrungen der Mutter	97
3.3.3 Ess-Störungen	99
3.4 ... während der jungen Erwachsenenzeit	105
3.5 ... bei der Hochzeit	109
3.6 ... beim Großmutter werden	111
3.7 ... während der gereiften Zeit	113
4. Ungeklärte Beziehungen	115
4.1 Zeichen ungeklärter Beziehungen	
von Seiten der Tochter	116
4.1.1 Ich bin immer noch »Kind«	116
4.1.2 Ärger über Ähnlichkeiten	118
4.1.3 Unfähigkeit, sich abzugrenzen	120
4.1.4 Schuldgefühle gegenüber der Mutter	121
4.1.5 Scham im Blick auf die Mutter	125
4.1.6 Hotel Mama	126
4.1.7 Ständiger innerer Kampf gegen die Mutter ...	128
4.2 Zeichen ungeklärter Beziehungen	
von Seiten der Mutter	129

4.2.1 Schuldgefühle gegenüber der Tochter	130
4.2.2 Wut und Aggression gegenüber der Tochter	134
4.2.3 Neid auf die Tochter	136
4.2.4 Schuldzuweisungen und Selbstmitleid	137
4.2.5 Übermäßige Sorge und Bemutterung	139
4.2.6 Zu hohe Erwartungen an die Tochter	140
4.2.7 Entmündigung und Symbiose	141
4.2.8 Zusammenfassung: Loslassen und sich lösen	143
5. Starke Tochter-Mutter-Beziehungen	145
5.1 Verlassen	146
5.2 Ehren	150
6. Auf dem Weg zu einer versöhnten Beziehung	157
6.1 Die Vergangenheit anschauen	158
6.2 Trauern	162
6.3 Vergebung	165
6.4 Abschied von Idealvorstellungen	167
6.5 Sich mit der Vergangenheit aussöhnen	171
6.6 Altes verlassen, neue Schritte wagen	174
6.7 Aus der Gnade leben.	175
7. Maria – eine besondere Mutter	179
7.1 Wie alles anfing	180
7.2 Hingabe	182
7.3 Pränatale Berufung	183
7.4 Wunder der Weihnacht	185
7.5 Behalten und bewahren	187
7.6 Simeon und Hanna	190
7.7 Flucht nach Ägypten	191
7.8 Mein Kind ist vermisst	192
7.9 Frau, was habe ich mit dir zu schaffen	193

7.10 Vom eigenen Sohn verleugnet	194
7.11 Mein Kind ist tot	195
7.12 Mein Kind lebt	196
Anmerkungen	198
Literaturverzeichnis	202

1.1 Die »Mutter«

Wir haben Erfahrungen mit der eigenen Mutter oder mit Müttern von Freundinnen und Freunden, vielleicht haben wir auch Erlebnisse mit einer Schwiegermutter, einer Großmutter oder anderen Müttern in unserem Umfeld. Das prägt unser Denken und Empfinden über »die Mutter«. In der Psychologie wird das, was wir mit bestimmten Begriffen – wie zum Beispiel Mutter oder Vater – an Emotionen, Bildern, Erinnerungen und Einstellungen verbinden, auch als »Komplex« bezeichnet². So kann es sein, dass der Begriff Mutter ein komplexes Empfinden in uns auslöst, das gespeist ist aus all den bisherigen Erfahrungen mit der Mutter oder den Müttern in unserem Leben.

1.1.1 Mutterbilder in der Sprache

Diese Mutterbilder, die geprägt sind aus Erfahrungen, aber auch aus Literatur, Kino oder Fernsehen, sowie unserem ganz normalen Alltagsverständnis von Mutterschaft, spiegeln sich auch wider in unserer Sprache. Diese ist voller »Mutter«. So ist z. B. die *Muttersprache* die Sprache, die die Mutter uns beibringt. Kinder, die in einem fremden Land und mit Eltern unterschiedlicher Sprache aufwachsen, sprechen in aller Regel zuerst die Sprache der Mutter. Diese Sprache ist dem Kind schon von Mutterleib an bekannt, und eine Mutter drückt ihre Emotionen natürlich am liebsten in der ihr vertrauten und nahen Sprache aus. In der Muttersprache ist sie – auch emotional – zuhause.

Der *Mutterboden* ist ein Sinnbild für Heimat, ja noch mehr für eine gute Verwurzelung und ein Gegründetsein. Ein guter Mutterboden ist reich an Nahrung und sorgt für gutes Wachstum und Gedeihen.

Die Mutterbrust und das Gestilltwerden ist ein Sinnbild für Geborgenheit und Gesättigtsein. Das Gestilltwerden wird in der Bibel sogar verwendet als Beispiel für die Zufriedenheit der Seele, wenn sie bei Gott zur Ruhe kommt. Wer einmal ein gestilltes Kind beobachtet und den Zustand nach dem Stillen auf sich wirken lässt, bekommt eine Ahnung davon, was Friede und Zufriedenheit, was Sattsein und Geborgenheit bedeutet. Die Bibel nimmt genau dieses Bild auf, um uns zu zeigen, wie die unruhige Seele bei Gott zur Ruhe kommen kann: »Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.«³ So wie Friede nach dem Stillen einkehrt, kehrt Friede in die Seele ein, wenn sie sich von Gott nähren und zur Ruhe bringen lässt.

Wenn wir etwas *mit der Muttermilch aufgenommen haben* oder wenn uns etwas sprichwörtlich schon *in die Wiege gelegt wurde*, beschreiben wir damit wie es ist, wenn wir etwas bis in unser tiefstes Wesen verinnerlicht haben.

Menschen drücken mit den Worten wie *Mutter Erde* oder *Mutter Natur* ein Gefühl der Urgeborgenheit aus. In fast allen Sprachen der Welt wird die Erde weiblich und der Himmel als männlich bezeichnet. Mütterlichkeit wird verbunden mit Fruchtbarem und Schöpferischem, mit Ursprünglichkeit, mit Schutz und Ernährung. Das äußert sich auch in Redewendungen wie *am Busen der Natur* oder *im Schoß von Mutter Erde*. Die Mutter steht für die gute Macht in der Welt, die sich uns und unserer Bedürfnisse annimmt. Das alles sind Sprachbilder, die eine tiefe emotionale Bindung ausdrücken und die unser Mutterbild prägen – bewusst oder unbewusst.

Der Mutter-Schoß Gottes in der Bibel (ræchæm gesprochen: rachamim) ist das gleiche Wort wie Erbarmen. Wer sich über einen anderen erbarmt, nimmt innerlich stark Anteil am Leid oder der Not des anderen und möchte zugleich helfen oder trösten. Auch das ist ein wunderschönes Bild für die gütige mütterliche Seite Gottes.

1.1.2 Die Gebärmutter

Nirgendwo ist die Verbundenheit und Abhängigkeit eines Menschen von einem anderen Menschen intensiver als in der Gebärmutter – also während der Schwangerschaft.

Tiefer in einem Menschen kann man nicht sein. Dieses Urgefühl, im Bauch der Mutter geborgen zu sein, tragen wir als Urbild in uns: Die Gebärmutter als den Ursprungsort, den Ort des Gezeugtwerdens, des Heranwachsens und des totalen Abhängigseins. Auch wenn viele sich nicht in Bildern erinnern können, tragen wir diese Erfahrung in uns. Hat die Mutter »Ja« zu uns gesagt, dann war es ein Ort des Gehaltenseins, der Wärme, der Sicherheit – die äußeren und emotionalen Bedingungen waren gut für uns.

Die Gebärmutter kann aber auch ein Ort der Verunsicherung gewesen sein, z. B.:

- wenn die Mutter in der Schwangerschaft in Gefahr war und Angst hatte. Das spürt ein Kind und reagiert oft entsprechend mit Bewegungen und Unruhe.
- wenn sie erschrocken oder verärgert darüber war, dass sie schwanger war und kein Ja zu der Schwangerschaft gehabt hat. Es gibt Mütter, die aus ganz unterschiedlichen Gründen nicht »Ja« sagen können zu ihrem Kind. Vielleicht ist es aus einer Vergewaltigung entstanden oder einfach zum unpassenden Zeitpunkt gezeugt worden. Vielleicht wurde sie direkt nach der Zeugung von ihrem Partner verlassen und steht nun alleine da. In so einer Situation kann eine Mutter große Schwierigkeiten haben, positive Gefühle für ihr Kind zu entwickeln. Für ein solches Kind entsteht ein negatives Ur-Bild der Mutter. Im Märchen zum Beispiel steht die Hexe für die negative Muttererfahrung, von der

man sich trennen will oder die man überwinden oder besiegen muss, um ein freies Leben zu gestalten

- wenn sie selbst ein ungewolltes oder ungeliebtes Kind war. Durch die Schwangerschaft fühlt sie sich möglicherweise zurückversetzt in die verunsichernde Zeit, in der sie im Leib der Mutter war, und durchlebt so die Gefühle von Angst und Ungeborgenheit aufs Neue.

Und natürlich kann die Gebärmutter auch ein Ort des Traumas gewesen sein. Menschen, die abgetrieben werden sollten, kommen dem oft erst im späteren Erwachsenenalter auf die Spur, dass eine tiefe Lebensunsicherheit oder Lebensangst mit dieser Urerfahrung zu tun haben kann.

Pränatale (also vorgeburtliche) Erinnerungen können später in Träumen, Ängsten, Bildern, Schmerzen oder Körperempfindungen auftauchen. Die Psychoanalytikerin Roswita Huber berichtet von einer Patientin⁴, die sich nicht lebensfähig fühlte. Gefühle wurden von ihr verdrängt und äußerten sich in Durchfällen, Bauchkrämpfen und Migräne. Sie hatte die Vorstellung, etwas Dunkles sitze in ihrem Bauch. In ihren Träumen befand sie sich immer in Gefahr, kam aber nie dabei um. In der Therapie tauchten dann Erinnerungsbilder auf: etwas Helles, Spitzes drang auf sie ein. Sie wusste, dass ihre Mutter vor ihr und nach ihr andere Kinder abgetrieben hatte, und es wurde ihr zur Gewissheit, dass sie es bei ihr mit einer Stricknadel versucht hatte.

Verunsichernd ist der Ort der Gebärmutter auch dann, wenn Mütter in der Schwangerschaft in lebensbedrohlichen Situationen waren, wenn sie in einen Unfall verwickelt waren, vielleicht Krieg, Tod, Bomben, laute Geräusche, Panik und Angst erleben mussten, dann spüren Kinder die Gefühle der Mutter bereits im Mutterleib. Laute Geräusche, die die Mutter in der Schwangerschaft in Angst und Schrecken versetzt haben, können sich so tief in die unge-

borenen Kinder einprägen, dass diese in manchen Fällen später als Kinder oder noch als Erwachsene unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden und ängstlich oder schreckhaft bei ähnlichen Geräuschen reagieren.

Dass es pränatale Erinnerungen gibt, darin sind sich die Forscher heute längst einig. Es gibt Menschen, die von solchen Erinnerungen erzählen können. Bei anderen Menschen setzt sich unbewusst das Erleben im Mutterleib nach der Geburt fort.

Es gibt auch die Erfahrung, dass ein Zwilling, der den anderen bei oder vor der Geburt verloren hat, sich mit dem Hineinfinden in das Leben deutlich schwerer tut, weil er um den verlorenen Zwilling trauert. Der überlebende hatte ja bereits eine Beziehung zu dem verstorbenen Zwilling gehabt und trägt die Erinnerung an das Gegenüber im Mutterleib in sich und vermisst dieses Geschwisterkind. Aus der Zweisamkeit wird plötzlich Einsamkeit, was tief verunsichernd wirken kann.

Es gibt immer wieder Fälle, in denen die überlebenden Zwillingspartner unbewusste Schuldgefühle haben und unter sogenannter Überlebensschuld leiden. »Warum darf ich leben und der/die andere nicht?« Solche unbewussten Schuldgefühle können tief im Unterbewusstsein verankert sein und verbinden sich immer wieder mit der Frage: »Habe ich zu viel Platz eingenommen oder habe ich zu viel Nahrung für mich beansprucht und ist das Geschwisterchen deswegen gestorben?«

Andere haben Angst, sich als Erwachsene auf Beziehungen einzulassen, weil sie unbewusst Angst haben, den anderen wieder hergeben zu müssen. »Liebe bedeutet Tod,« so formulierte es eine Frau, die so etwas erlebt hatte. »Also lieber nicht zu sehr lieben, sonst verliere ich den anderen wieder.« Das Drama im Mutterleib kann sich bei den Überlebenden äußern in Panik, Todesangst, Verzweiflung, tiefer Trauer oder auch Wut über das Gehen des Geschwisterchens bis hin zur Todessehnsucht, um dem anderen nahe zu sein.

Der amerikanische Forscher David Chamberlain⁵ hat in Untersuchungen aus dem Jahr 1998 im Ultraschall beobachtet, dass bereits zwei Monate alte Embryos bewusst wahrnehmen und reagieren können. Schon in der fünften Schwangerschaftswoche nehmen sie die Gegenwart des anderen sehr genau wahr. Da sich das Ohr als erstes ausbildet, können sie den Herzschlag des Zwilings lauter hören als den der Mutter und teilen sich häufig sogar den gleichen Blutkreislauf. Die Geräusche seines Geschwisterkindes sind ihm näher als die Darmgeräusche und der Herzschlag der Mutter. Später beginnen sie, miteinander Kontakt aufzunehmen. Sie sind zärtlich zueinander, boxen oder spielen miteinander. Das vorgeburtliche Verhalten wird dann nach der Geburt fortgesetzt. Auch dies hat sich in verschiedenen Untersuchungen immer wieder bestätigt.

Die italienischen Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli beobachtete einjährige Zwillinge, die es liebten, ihre Köpfe durch einen Vorhang hindurch aneinander zu reiben. Dasselbe hatten sie schon im Mutterleib durch die trennende Eihaut getan. Bei einem anderen Zwillingenspaar suchte das Mädchen ständig Kontakt zu ihrem Bruder, der sich lieber zurückzog. Nicht anders war es schon im Mutterleib gewesen – eine Kontinuität seit den ersten Bewegungen ihres Lebens.⁶

Auch die Bibel gibt uns ein Beispiel hierfür, nämlich bei Jakob und Esau. Schon im Mutterleib streiten sie sich ständig und ihre Mutter Rebekka leidet darunter sehr.⁷ Diese Geschwisterrivalität setzte sich im späteren Leben fort.⁸

In Fällen, bei denen ein Geschwisterchen im Mutterleib starb, kann das ein großer Verlust, ja auch ein Trauma gewesen sein. Plötzlich ist das Gegenüber tot. Häufig musste das überlebende Kind dann noch wochenlang mit dem leblosen Körper neben sich existieren, weil der Tod des Zweiten erst bei der Routineuntersuchung oder sogar erst bei der Geburt festgestellt wurde.