

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

WALTRAUT
BARNOWSKI-GEISER
MAREN
GEISER-HEINRICHS

Meine schwierige Mutter

Das Buch für
erwachsene Töchter
und Söhne



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

empfindet er als eine Qual. Schon Tage vor einem Zusammentreffen oder vor Familienfesten verspürt er Herzrasen und ihm unerklärliche Übelkeit. Er hat den Kontakt seit mehreren Jahren immer mal wieder abgebrochen – Ruhe und inneren Frieden findet er nicht.

Die beiden Beispiele vorab lassen es anklingen: Menschen sind mehr als das, was äußerlich sichtbar ist. Mehr, als ihre äußere Biografie zeigt. Vieles rutscht im Laufe der

Lebenszeit in ein Dunkel, um das die meisten, insbesondere all diejenigen mit belastenden oder schwierigen Kindheitserfahrungen, nicht mehr wissen. Das ist teils gut so (denn manches ist besser im Dunkeln zu belassen): Doch, wenn Erwachsene sich, zum Beispiel aufgrund anhaltenden Leidens, auf die Suche machen nach der Antwort auf die Frage, wer sie sind, dann ist der Blick in das Dunkel eine Möglichkeit, sich selbst besser zu verstehen, das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Der Blick ins Dunkel ist eine Möglichkeit, die Selbsterkenntnis zu vergrößern

und einen Weg zu finden, das Leiden hinter sich zu lassen.

»Es gehört zur Natur eines Subjekts, dass es einen Konflikt erleben kann zwischen dem, was es ist, und dem, was es sein möchte, und dass es an sich scheitern kann« (Bieri, 2013, S. 22). Wenn das, was andere an Ihnen wahrnehmen (»Du bist so kompetent und erfolgreich und wirkst so glücklich!«), weit entfernt ist von dem, was Sie selbst über sich denken (»Ich bin nicht liebenswert und versage!«) und empfinden (»Meine Tage sind vor allem quälend!«), dann kann das in Erfahrungen aus

Kindheitstagen begründet sein. Dann kann es sein, dass das Dunkel der Vergangenheit einen größeren Einfluss auf Ihr Leben nimmt, als Ihnen möglicherweise bewusst ist, jedenfalls in weit größerem Maße, als Ihnen lieb ist: Die Qualität Ihres Lebens heute, die Qualität Ihrer Beziehungen, das Zusammenleben in Ihrer Familie und nicht zuletzt Ihr Selbstbild sind betroffen. Ihre Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern: Sie können Ihre Mutter sehr wahrscheinlich nicht ändern, aber Sie können Einfluss auf sich selbst nehmen und auf Ihr Selbstbild, dessen Grundsteine schon früh in

Ihrer Kindheit gelegt wurden. Menschen besitzen die Fähigkeit zur Zensur, sie können sich etwas verbieten und vorwerfen, sie können sich achten oder verachten. Sie können sich »... nicht nur fragend um sich kümmern, sondern auch planvoll Einfluss auf sich nehmen und sich in ihrem Tun und Erleben in eine gewünschte Richtung verändern« (Bieri, 2013, S. 23).

Der Mensch als Subjekt ist ein soziales Wesen und hängt auf vielfältige Art und Weise von anderen Menschen ab. Auf Kinder und Mütter trifft diese