

A kitchen scale with a circular dial and a yellow measuring tape draped across it. The scale has a black dial with white markings and numbers. The dial is divided into two sections: the top section shows weight in kilograms (kg) from 0 to 150, and the bottom section shows weight in pounds from 0 to 122. The needle is pointing to 0 kg. The measuring tape is yellow with black markings and numbers, showing measurements in centimeters and inches. The scale is set against a white background.

Catherine Herriger

Die *böse* Mutter

Warum viele Frauen dick
werden und bleiben

EDEL
ELEMENTS

mütterlichen Kontrolle und Herrschaft bleibt und ihre Statistenrolle nicht hinterfragt. Nur so besteht die Gewähr, dass keine kritische Sicht und Distanz aufkommen kann beziehungsweise dass die Tochter sich von der Mutter abnabeln könnte.

Diese Sicherstellung der Lebenslügen der Mutter benötigt eine manipulierte Sichtweise der Tochter, eine angelegte partielle »Blindheit«, welche nur über die frühe Einschränkung ihrer Wahrnehmung zu erreichen ist. Kurz: Die Tochter darf in ihrer Persönlichkeit so wenig wie möglich selbstbestimmt werden. Sie wird zur Statistenrolle degradiert im Lebenskonzept ihrer Mutter.

Frei umgesetzt in die Sprache der Transaktionsanalyse würde dies bedeuten: »Ich bin nicht o. k. – also darfst auch du nie o. k. sein! Denn sonst stellst du mich infrage und ich werde gegen meinen Willen mit meinen verdrängten Defiziten und Problemen konfrontiert.« Hier liegt das tragende, wenn auch unbewusste Motiv für die (ebenfalls unbewusste) Kastration der Tochter durch eine narzisstisch gestörte Mutter.

In all meinen therapeutischen Untersuchungen zeigte es sich, dass nur den wenigsten kastrierten Frauen ansatzweise bewusst war, dass auch ihre Mütter ein mehr oder weniger beschnittenes Leben als Frau führen, also nicht nur »Täterinnen«, sondern ihrerseits ebenfalls Opfer abwertender Prägungen und Botschaften sind.

Stets aber fehlte die nötige Distanz und die Fähigkeit zu einer rechtzeitigen kritischen Würdigung der »echten« Persönlichkeit und Befindlichkeit der Mutter – und damit die Erkenntnis, wie wichtig, da heilsam, eine rechtzeitige Abnabelung gewesen wäre. Und wie dieselbe von der Mutter boykottiert, verhindert wurde.

Dazu bedarf es nicht mal einer deutlich ersichtlich negativen Handlung. Es ist eine Sache der Atmosphäre, einer wie auch immer unterschwellig vermittelten Wahrnehmung und Befindlichkeit. Jeder Mensch wird nun mal in frühester Kindheit psychosozial geprägt und bleibt in seinem Wesen von seinen ersten Bezugspersonen nachhaltig beeinflusst.

Mutterschaft ist da unantastbar wie eine heilige Kuh und setzt so schon mal einen großen Stolperstein im Erkennen wesentlicher und persönlichkeitschädigender Zusammenhänge. Dass eine Mutter auf ihre Kinder destruktiv einwirken könnte, scheint uns noch immer ein profaner, ja fast sündiger Gedanke.

Meistens setzt da entsetztes Kopfschütteln und empörte Abwehr ein. Natürlich gibt es immer wieder Verbrecherinnen unter den Frauen – aber eine »normale« Mutter, die ihre Tochter in deren Persönlichkeitsentwicklung behindert, abwertet, sie psychisch abhängig macht, sie zur Sucht, zum Sich-zu-Tode-Mästen treibt?! Das kann, nein, darf wohl nicht wahr sein.

Und doch, auch »normale« Mütter können, wenn auch unbewusst, sehr wohl schaden. Die Millionen durch Übergewicht verunstalteten, in ihrer Körperautonomie und ihrem Selbstverständnis buchstäblich beschädigten Töchter beweisen es leider zur Genüge.

Natürlich gibt es eine nachsichtige Betrachtungsweise für die »bösen« Auswirkungen einer Frau und Mutter, welche selbst immer wieder von Minderwertigkeitsgefühlen befallen wird, entsprechend verunsichert ist, folglich von ihrem Leben und ihrer partnerschaftlichen Beziehung konsequent enttäuscht wird, aber sich keinesfalls konstruktiv-kritisch hinterfragen mag – und diese Möglichkeit auch niemandem zugestehen will.

Irgendwie musste sie doch diese ihr garantiert immer wieder schmerzhaft Selbstsicht verleugnen. Aus Selbstschutzgründen spaltete und lagerte sie die defizitären Seiten ihrer Persönlichkeit ab, analog den viel zitierten Skeletten im Kellergewölbe. Aber, einem Geschwür nicht unähnlich, wuchert es in ihr weiter und möchte sich bemerkbar machen. Unterdrückte psychische Anteile haben nun mal die Tendenz, an die Oberfläche kommen zu wollen, um endlich die nötige Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten.

Trotzdem möchte diese Frau weiterhin verdrängen, meistens gepaart mit immer stärker werdenden Symptomen wie Kopfschmerzen, Migräneanfälle, Sehstörungen, Allergien, Unterleibsbeschwerden etc. Sie missachtet jedoch diese körperlichen Signale, diese Hinweise, und beraubt sich so auch weiterhin jeglicher Chance einer positiven Veränderung. Auf wohlmeinende Kritik und Anregungen reagiert sie überheblich und defensiv. Lieber igelt sie sich weiterhin in einer sorgfältig gehüteten Scheinwelt ab – in ihren sorgfältig aufgebauten Lebenslügen.

Und nun hat diese Frau eine Tochter, aber selbst nur beschränkt weiblich-sichere Ressourcen. Instinktiv will sie sich davor schützen, ausgerechnet der eigenen Tochter eine Möglichkeit zu geben, ihr – der Mutter – später einmal beweisen zu können, dass ein alternatives, ein »besseres« Leben eben doch gestaltbar gewesen wäre. Spätestens dann würde sie ja mit ihren jahrelang verdrängten, »minderwertigen« Persönlichkeitsaspekten konfrontiert und müsste möglicherweise realisieren, dass sie sich selbst ausgewichen ist und damit einen Großteil ihres Lebens buchstäblich verpuscht hat.

Hieße das dann nicht, alles infrage zu stellen, was bisher ihr Dasein und ihr Denken beinhaltet hat? Lieber also sich schützen vor derart schmerzhaften Erkenntnissen, indem sie (unbewusst) die Tochter kastriert, also deren Autonomiebestrebungen schon früh unmöglich macht. Damit erspart sie sich jegliche Kritik aus den eigenen Reihen – und gewinnt vielleicht für später eine Leidensgenossin.

Nicht selten spielen bei diesem narzisstisch defizitären, aber dominanten Frauen- und Müttertypus rein materielle Erwägungen eine große Rolle: »Ich weiß ja, dass nicht alles zum Besten steht in meiner Ehe – aber allein könnte ich mir nie den Rahmen leisten, den ich jetzt habe.«; »Ich liebe ihn schon lange nicht mehr, aber ich habe Kinder und kein anderer Mann kann mir diese Sicherheit bieten«.

Oder es werden unreflektierte Aussagen gemacht, die ihrerseits deutlich auf ein mangelhaftes Selbstwertgefühl und entsprechende Existenzängste hinweisen: »Ich bin nicht unbedingt glücklich mit ihm, aber ein Mann ist nun mal besser als keiner. Und wo und wie würde ich in meinem Alter einen anderen finden?«; »Ich halte mich lieber still. Als Ehefrau wird man sowieso ausgenützt. Aber falls ich protestiere, werde ich am Ende mit einer Jüngeren ersetzt. Und dann?«.

Ohne die rechtzeitige Abwertung – die Kastration – der Tochter würden die Defizite der Mutter möglicherweise offenbart, sie würde damit allzu schmerzhaft infrage gestellt und so in ihrer Selbstsicht verletzt und in ihrer Bedeutung entmachtet werden. Eine Tochter, die sich ihr gegenüber kritisch äußern, sich gar auflehnen würde, wäre in ihrer eingeschränkten, ausgesprochen selbstbezogenen Wahrnehmung schlichtweg unloyal, lieblos und undankbar.

DIE BÖSEN BOTSCHAFTEN

Wie denn kastrieren Mütter ihre Töchter?

Für eine »erfolgreiche« mütterliche Kastration sind zwei große Trigger-Worte von entscheidender Bedeutung: ABWERTUNG und UNZULÄNGLICHKEIT.

Je früher ein Mensch in seinem Selbstverständnis herabgesetzt und damit abgewertet wird, indem ihm Gefühle eigener Unzulänglichkeit eingetrichtert werden, umso nachhaltiger wird seine Persönlichkeit verunsichert und ein ganzes Lebenskonzept schon mal destruktiv geprägt.

Wenn einem Kind häufig genug angetragen wird, dass es »etwas« nicht kann, zu »etwas« nicht taugt, »etwas« niemals erreichen wird, wird dessen innere Überzeugung wachsen, offensichtlich in gewissen Bereichen seines Ichs, seines Daseins, seiner Vorstellungen unzulänglich zu sein. Es fühlt sich im eigentlichen Sinne des Wortes »unzulänglich«, also stets von der Hilfe und Präsenz anderer abhängig.

Zwei wichtige Persönlichkeitsaspekte bleiben auf der Strecke und dürfen nicht wachsen: Stolz und Selbstvertrauen. Stolz auf sich, stolz auf die eigene Leistung – Vertrauen in sich, Vertrauen auf die eigenen Ressourcen.

Diese Unzulänglichkeits-Botschaften können auch in viel Liebe und Fürsorglichkeit verpackt daherkommen. »Lass mal, Schatz, du könntest dir wehtun ...«, »Überlass das lieber mir, ich weiß ja, wie es geht ...«, »Pass auf, du bist noch zu klein ...«, »Mach das lieber nicht, das letzte Mal ging's dir dabei schlecht...« etc.

So oder so, ob liebevoll gemeint oder beschränkend/abwertend, werden dem Kind buchstäblich seine Persönlichkeitsflügel beschnitten, die ihm eigentlich die Möglichkeiten hätten verschaffen sollen, genügend Autonomie und Selbstvertrauen zu entwickeln, damit gewisse Ziele geduldig angestrebt beziehungsweise jene auch erreicht werden können.

Diese Nicht-o.k.-Botschaften sind die Saat, auf der das alles verunsichernde Wissen um die angebliche Unzulänglichkeit und Wertlosigkeit aufgehen wird. Parallel dazu wuchert das erniedrigende Gefühl der Abhängigkeit.

Abhängig werden kann nur jemand, der inzwischen tatsächlich von sich glaubt, persönlich derart defizitär, derart »minderwertig« zu sein, dass er sich und seinen Empfindungen überhaupt nicht trauen kann und von daher auf stetige Bevormundung, sprich: Kontrolle angewiesen sein wird. Je länger diese andauert, desto mehr verwechselt er Kontrolle mit Zuneigungs- und Liebesbeweisen.

Kontrollinstanzen sind fortan gesuchte und integrierte Bestandteile im Leben eines solchen Menschen – schließlich wurde er darauf »programmiert«, sein Ich durch andere definieren und steuern zu lassen. Die Selbstbestimmung, die Regie über sein Leben hat er abgegeben beziehungsweise nie richtig übernehmen können. Er weiß ja, dass er nichts ist noch kann.

Wohl lehnt er sich ab und zu gegen seine Statistenrolle, seine Fremdbestimmtheit auf, kann aber nicht genügend Selbstkräfte und Geduldressourcen mobilisieren, um neue Wege einzuschlagen. Nach kurzem Aufbegehren bewegt er sich bald wieder in den ihm vorgegebenen Bahnen, anhaltende Autonomiebestrebungen gibt es nicht. Geduld bleibt ein Fremdwort. Mit anderen Worten: Dieser Mensch besitzt nun lebenslang eine abhängige Persönlichkeitsstruktur und damit einen suchtgefährdeten Charakter.

Wenn nun eine Mutter ihre Tochter aufgrund eigener Minderwertigkeitsgefühle nicht loslassen will, wird sie dem Mädchen besagte Persönlichkeitsflügel stutzen, um sie auf diese Art abzuwerten und von ihr abhängig zu halten. Dass sie in ihrer Selbstbezogenheit der Tochter gleichzeitig den Weg für eine schwere Sucht eröffnet, ist ihr nicht bewusst.

Mütterliche Überkontrolle und Bevormundung, die ersten Werkzeuge der Kastration, kommen auf leisen Sohlen daher und beginnen in den ersten Kinderjahren. Sie alleine weiß, wann ihr Töchterchen Hunger haben soll und wann nicht, sie besteht auf eine bestimmte »Töpfchendressur«, sie bestimmt konsequent über die Kleider und deren Farben, über die ersten Spielkameraden, sie will alles wissen und die Vertraute sein – das kleine Mädchen lernt früh einzusehen, dass Mama immer alles besser weiß und dass Mama nötigenfalls ein rachsüchtiger Kontrollfreak sein kann.

Leise, aber keinesfalls überhörbar schwebt die Botschaft im Raum: »Glaub mir – ich, deine Mutter, kenne dich, deine Gefühle und Fähigkeiten besser, als du selbst es je können wirst.« Ein defizitäres Lebensprogramm wird gestartet.

In unserer Gesellschaft dürfte ein chronisch anmutendes, massives Übergewicht für eine Frau das deutlichste Zeichen dieses programmierten »Ich-bin-nicht-o.k.« sein und damit für alle gut sichtbar die erfolgreichste aller mütterlichen Unzulänglichkeitsbotschaften bilden.

Die immer ausgeprägtere Verunstaltung, gepaart mit dem Verlust jeglicher Selbstachtung, ergibt eine derartig alles dominierende Problemhäufung, dass für andere und möglicherweise hilfreiche Lebensthemen sowieso kaum Platz bleibt. Die mit lauter Defiziten lieblos verknotete Nabelschnur zwischen Mutter und Tochter bleibt intakt – die Kastration ist vollbracht!

Ständig auf der Suche nach einer neuen Diät, nach einem bitte schnell wirkenden Wundermittel, hilflos der unbegreiflichen Essgier eines längst ungeliebten Körpers ausgeliefert, von allen Seiten wie ein Spielball mit Ratschlägen und Erwartungen bedrängt, enden mütterlich abgewertete Töchter nicht selten in der Sackgasse müder Resignation, chronischer Krankheiten, Depressionen und suizidaler Tendenzen.

Aber wehe, sollte eine Tochter sich instinktiv von einer sie ständig herabsetzenden Mutter distanzieren und eigene Wege mit anderen Bezugspersonen suchen! Denn dann könnte aus Selbstschutzgründen der Mutter die eigene Tochter sogar zur Gegnerin, zur Feindin werden.

Da die Abwertungs-, die Kastrationsversuche teilweise oder ganz fehlschlagen, erklärt ihr in solch einem Falle eine defizitäre, sich massiv infrage gestellt fühlende Mutter möglicherweise gar den Krieg. Auf diese Weise können unsägliche Familiendramen entstehen, ganz nach dem (hier mütterlichen) Motto: »Wer nicht für mich ist, ist gegen mich!« So geschehen in dem folgenden, tristen Fall von Céline.

FALLGESCHICHTE: CÉLINE

Für meine Mutter blieb ich bis zu ihrem Lebensende das »Hürchen«. Auch nannte sie mich prinzipiell immer nur »die Dicke«, nie bei meinem Namen. Stets und stur behauptete sie, ich hätte ihr Leben zerstört. Das Warum fand ich nie heraus.

So bekam sie Migräneanfälle, wenn sie mich nur sah, wurde angeblich tablettensüchtig, schmiss Platten mit Essen schreiend gegen die Wand, anstatt sie auf den Tisch zu stellen. Alles nur wegen mir. Das sagte sie und ich begriff es nicht, kann bis heute nicht begreifen, warum eine Mutter ihre eigene Tochter derart verabscheuen kann. Ich hatte ihr doch nichts getan!

Als Kind dachte ich, dass ich offenbar anders war, zumindest anders als der Rest der Familie, ähnlich einem Kuckucksei, sonst würde meine eigene Mutter mich doch nicht so abschätzig behandeln, nicht so entsetzlich aggressiv auf mich reagieren.

Liebevoll erlebte ich sie nur meinem um zwei Jahre älteren Bruder gegenüber. Der machte immer alles richtig und war vielleicht auch deswegen ihr erklärter Liebling und auch der meines Vaters. Wegen dieses Gefälles – mein Bruder, der stolze Schwan, und ich, das hässliche, dickliche Entlein – konnte sich gar nie eine geschwisterliche Beziehung zwischen ihm und mir entwickeln. Wir blieben einander fremd.

Zu meinem Glück waren immer mehr oder weniger freundliche Kindermädchen da. Zuletzt gab es noch die Heide, die mehrere Jahre blieb, um dann einem Diakonissen-Orden beizutreten. Sie war für mich der eigentliche Mutterersatz – immer da, wenn ich krank war oder jemanden zum Kuscheln brauchte. Heute glaube ich, dass ich emotionale Werte wie Zuneigung und Vertrauen hauptsächlich von ihr lernte.

Richtig schlimm für mich wurde es, als Heide aus dem Haus war. Zwar gab es noch ein Dienstmädchen, aber niemanden mehr, der mir Wärme und Zuneigung gab. Mein Vater schon gar nicht, der schwamm sowieso immer im Kielwasser meiner Mutter und wenn er mich nicht einfach übersah, krittelte er an mir herum. Die meiste Zeit verbrachte er eh in seiner Kanzlei.

Dann wurde ich eingeschult und plötzlich irgendwo wirklich integriert. Ich konnte es jeweils kaum erwarten, in die Schule zu kommen, und fürchtete die Wochenenden und die Ferien mit meiner Familie. Zu Hause ging es mir schlecht, in der Schule gut.

Der Lernstoff war spannend, die vielen Klassenkameradinnen und Kameraden ebenfalls. Ich durfte Kind sein und mit anderen spielen. Dies allerdings nur in der Schule, weit weg von meiner Mutter. Ich suchte und fand immer mehr Kontakte außerhalb meines Elternhauses und versuchte mich auszuklinken, wo es nur ging. Natürlich kam ich deshalb auch immer wieder zu spät nach Hause und wurde entsprechend bestraft. Was nichts nützte und meine Mutter zusätzlich aggressiv auf mich machte.