

CORNELIA MACK

TÖCHTER UND MÜTTER

Unsere Beziehungen
klären, versöhnen, stärken



eins sein in den menschlichen Beziehungen. Alle anderen Beziehungen oder auch Tätigkeiten gehören auf Platz zwei oder drei oder noch weiter nach hinten. Wenn diese Reihenfolge missachtet wird, gibt es Probleme. Dann werden Ehepartner einander »untreu«. In Entscheidungen und Bewertungen muss ich mich trennen von den Bewertungen und Anweisungen der Eltern. Im Hören auf den Ehepartner, im gemeinsamen Hören auf Gott und im Gesprächsprozess mit dem Ehepartner findet ein Paar zu einem neuen Wir. Das bedeutet, dass in der Klärung der Beziehung zu den Eltern auch die Ehe einen neuen Stellenwert oder vielleicht auch einen wichtigeren Stellenwert als bisher bekommen muss.

Und auch Kinder dürfen sich nicht zwischen die Eltern drängen. Sie dürfen nicht so wichtig werden, dass sie den Platz einnehmen, der dem Ehepartner gehört. Wenn dies dennoch geschieht, ist es nicht die Schuld eines Kindes, sondern liegt in der Verantwortung der Eltern. Eine Möglichkeit, dies auszudrücken, ist auch die Sitzordnung bei Tisch. Eltern gehören nebeneinander. Sie sind eine Einheit.

1.4 [Das Kind](#)

1.4.1 [Töchter lernen von der Mutter](#)

Eine Tochter lernt am Vorbild der Mutter und am Umgang der Eltern miteinander, was es bedeutet, Frausein zu gestalten. Wie Vater und Mutter miteinander kommunizieren und ob dies in gegenseitiger Wertschätzung geschieht, gibt Sicherheit oder Verunsicherung.

Auch die Selbsteinschätzung der Mutter ist für eine heranwachsende Tochter von großer Bedeutung. Botschaften, die Mütter aussenden, sind in den seltensten Fällen verbal, sondern meistens nonverbal, emotional, intuitiv. Eine Mutter stellt sich vor den Spiegel, betrachtet sich oder kommentiert sich. Das kann auch nur mit Blicken oder Gesten sein. Allein daran, wie sie das tut, zeigt sie, wie sie zu sich und zu ihrem Frausein steht. Wenn eine Tochter solche Definitionen übernimmt, entsteht eine negative Koalition zwischen Mutter und Tochter: »Wir beide sind minderwertiger.« Ist eine Mutter dagegen gerne Frau, wird es für eine Tochter leichter, positiv zu sich und ihrem Frausein zu stehen. Dann vermittelt sie der Tochter eine positive Einstellung zum Frausein, auf der diese aufbauen kann:

- Es ist schön, eine Frau und später eine Ehefrau zu sein.
- Ich freue mich an meinen Gefühlen, an meinem Körper.
- Ich freue mich an meinem Aussehen, meiner Schönheit, an meiner weiblichen Art.
- Ich darf mein Frausein leben, und es stößt in der Ehe und Familie auf positive

Resonanz.

Hat die Mutter dagegen eine negative Einstellung zum Leben oder fühlt sie sich z. B. immer als Opfer, vermittelt sie möglicherweise der Tochter Folgendes:

- Schrecklich, wie ich heute aussehe.
- An mir ist nichts Schönes zu finden.
- Als Frau wirst du immer nur ausgenutzt und ausgebeutet.
- Du musst dich immer unterwürfig in alles hineinbegeben.
- Am besten unterdrückst du deine Wünsche und deine Gaben.
- Ducke dich, halte still, sei nichts, unterwerfe dich.
- Eine Frau ist nichts wert oder nur zweitrangig.

Mit solchen Botschaften ist das Frausein von vorneherein negativ definiert. Viele Frauen leiden ihr Leben lang darunter, eine Frau zu sein. Sie fühlen sich sogar schuldig, als Frau geboren zu sein und sehen das Frausein als etwas Zweitrangiges gegenüber dem Mannsein. Bis heute werden Frauen in der Gesellschaft in manchen Bereichen als minderwertig oder weniger wichtig angesehen, sie verdienen bei gleicher Tätigkeit weniger als Männer, kommen weniger vor in Führungspositionen, ihnen wird oft weniger zugetraut, eine weibliche Aussage hat nicht so viel Gewicht wie ein männliches Wort. Hierin hatte die Frauenbewegung recht, dass sie die Gleichwertigkeit der Frau gegenüber dem Mann einforderte. Und viele Möglichkeiten, die Frauen in der Gesellschaft heute haben, sind positive Folgen dieser Bewegung. Und dies entspricht auch dem biblischen Verständnis von Frau und Mann. Sie sind beide Ebenbild Gottes. In beiden zeigt sich Gottes Art. Beide sind nach Gottes Willen gleich wertvoll und wichtig.

1.4.2 [Mütter lernen von der Tochter](#)

Aber Mütter können auch von ihren Töchtern lernen. Wenn eine Mutter ihrer Tochter Freiraum zur Entfaltung lässt, dann entdeckt sie durch die Tochter und deren Verhalten auch die eigene Weiblichkeit noch einmal neu oder sogar zum ersten Mal. Viele Mütter erzählen mir immer wieder davon, dass sie von einer Tochter gelernt haben, zu sich und ihrem Frausein neu »Ja« zu sagen.

Töchter entdecken sich zunächst spontan und ungezwungen. Sie stellen sich vor den Spiegel, schmücken sich und staunen über das Ergebnis. Sie freuen sich spontan an Gefühlen, an Bewegung, Tanzen und Singen. Sie staunen über die kleinen Dinge der Welt und deren Details. Wenn eine Mutter es zulässt, mit ihrer Tochter zusammen nochmals in die Welt des Kindes einzusteigen, dann kann das auch sehr heilsam sein. Mütter können so

neu lernen, aus der Hektik auszusteigen und sich Zeit zu nehmen für den kostbaren gegenwärtigen Moment. Kinder sehen das Leben mit anderen Augen und eröffnen damit der Mutter auch einen neuen Blick auf das Leben. Sie freuen sich an Kleinigkeiten und können darin verweilen. Sie stellen ungezwungen Fragen über das Leben und die Menschen, die eine Mutter möglicherweise selbst nie stellen durfte.

Wenn Töchter älter werden, können auch die Gespräche mit Töchtern eine große Horizonterweiterung sein. Manches, das früher tabuisiert war, kann aus der »Verbotzone« oder aus der Schmutzdecke herausgeholt werden. Töchter können die Mutter ermutigen, Neues auszuprobieren. Manche Mütter haben erst durch eine Tochter den Mut entwickelt, sich zu schminken oder zu tanzen, allein zu verreisen oder auszugehen, einen Beruf auszuüben oder sich ein neues Hobby zu suchen.

Sobald eine Tochter aus der negativen Definition des Frauseins aussteigt und zu einer neuen positiveren Bewertung ihres Frauseins findet, kann die Mutter in dem »Spiel« der negativen Deutung und der Minderwertigkeitsgefühle nicht mehr so einfach weitermachen und ist gezwungen, über ihre eigenen Lebensdefinitionen nachzudenken.

Kinder lehren uns, das Leben neu zu sehen und uns selbst besser kennenzulernen. Wenn die Beziehung zueinander offen und echt ist, können heranwachsende oder erwachsene Töchter auch ihre Mutter in guter Weise korrigieren. Sie können ihr helfen, ihr eigenes Leben neu zu definieren und ihr neue Horizonte und Perspektiven weisen. Möglicherweise helfen sie ihr dadurch auch, belastende Vergangenheitserfahrungen aufzuarbeiten. Gertrud von le Fort sagte einmal: »Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.«²³ Ich glaube, dass sie damit völlig richtig liegt. Durch Kinder lernen Frauen das Muttersein, durch Töchter lernen sie auch, ihr Frausein nochmals zu reflektieren und zu verändern. Das Leben schenkt die Mutter nicht nur der Tochter, sondern in gewisser Weise schenkt auch die Tochter der Mutter neues Leben.

Je mehr eine Mutter eine positive Erinnerung an die eigene Kindheit hat oder gegebenenfalls ihre eigenen Konflikte der Kindheit verarbeitet hat, desto mehr kann sie all diese Prozesse zulassen, sich daran freuen und auch die Individualität jedes einzelnen Kindes fördern. Sie kann ihre Kinder an verantwortungsvolle Aufgaben heranführen, ihnen helfen, ihre Begabungen und ihr Können zu entdecken und dankbare und belastbare Menschen zu werden.

Sophie Freud schreibt in ihren Lebenserinnerungen: »Meine Kinder waren meine ersten Schüler, und wie alle Schüler haben sie mir mindestens ebenso viel beigebracht, wie ich ihnen ... zuerst haben sie mir geholfen, erwachsen zu werden und dann, jung zu bleiben. Sie haben mich mit neuen Perspektiven und Lebensstilen bekannt gemacht und haben mir geholfen, toleranter zu werden. Sie haben mich Weisheit, Mitgefühl und Demut gelehrt. Obwohl ich eine unvollkommene Mutter war, haben sie mir verziehen und behandeln mich jetzt mit Respekt und Zuneigung.«²⁴

1.5 Auswirkungen der Beziehung zur Mutter

Nicht alle Frauen haben eine Tochter, aber alle sind Tochter einer Mutter. Wenn Mütter selbst wieder Töchter haben, ist diese Beziehung in aller Regel vom Verhältnis zur eigenen Mutter geprägt. Oft werden dann genau dieselben Muster, die sie als Tochter erlebt haben, wieder an die eigene Tochter weitergegeben. Wie das Verhältnis zur Mutter, so ist meistens auch das Verhältnis zur Tochter. War dieses Verhältnis geprägt von Herzlichkeit, Freude und Liebe, dann fällt einer Tochter das Muttersein in der Regel leicht. Was sie selbst von der Mutter an Schönem empfangen hat, wird sie gerne wieder in ähnlicher Weise an die eigenen Kinder weitergeben.

Umgekehrt wirken ungeklärte Beziehungen ebenso weiter. Wenn das Verhältnis zur Mutter gestört oder belastet ist, ist es schwerer, eine gute Beziehung zur eigenen Tochter aufzubauen. Denn Mütter werden durch bestimmte Verhaltensweisen ihrer Töchter und durch die Kommunikation mit ihnen immer wieder an die eigene Mutter und die Beziehung zu ihr erinnert. Manche schmerzhaft oder ungute Erinnerung steigt möglicherweise wieder auf und hat oft heimliche oder offene Aggressionen zur Folge.

Man könnte es auch so erklären: Wenn die Erfahrungen und Erlebnisse mit der eigenen Mutter schwierig oder verletzend waren, dann tragen Frauen ein negatives Mutterbild in sich. Dieses Bild der Mutter prägt das eigene Muttersein. Es ist überschattet von negativen Erfahrungen und Gefühlen, was zu negativer Selbstwahrnehmung führt: Als Mutter bin ich »böse«, »abweisend«, »distanziert«, »aggressiv«, »unsicher«, »hilflos«- so kenne ich das. So ist »Mutter«. Anderes Verhalten würde das »vertraute« Weltbild stören. Das Denkmuster, das dahinter liegt, lautet: *Ich kann es nicht anders machen als meine Mutter, denn ich weiß nicht, wie es anders geht.* Oder auch: *Es muss doch richtig gewesen sein, wie sie sich mir gegenüber verhalten hat. Also mache ich es wieder genauso. Dann stimmt es doch, oder?*

Daraus wird deutlich, dass wir unser Muttersein erst dann anders gestalten können, wenn das Bild der Mutter sich in uns selbst zum Positiven verändert hat. Voraussetzung dafür ist, dass verletzende Erfahrungen mit der Mutter geheilt werden. Dazu gehört, dass erlittenes Unrecht benannt wird, dass die Wahrheit ans Licht kommt und die Verletzungen betrauert werden. Nur so kann Versöhnung mit der Vergangenheit geschehen. Diese Thematik werde ich ausführlich in Kapitel 6 beleuchten.

1.6 Geklärte Beziehungen

Wer also um ein gutes Verhältnis zur eigenen Tochter (oder zum eigenen Sohn) bemüht ist

und selbst eine konfliktrichtige Beziehung zur Mutter hat oder hatte, sollte gerade deswegen das Verhältnis zur eigenen Mutter klären, Vergangenes aufarbeiten, Verletzungen aufdecken und zu einer inneren Aussöhnung mit der eigenen Mutter finden. Das ist auch noch möglich, wenn die Mutter bereits gestorben ist oder wenn die Tochter die Mutter nie gekannt hat.

Die Mutter muss das Loslassen lernen – die Tochter muss sich lösen. Beziehungsklärung ist ein Prozess in beide Richtungen. Das kann ein längerer Weg sein. Die Zielvorgabe für eine geklärte Beziehung von Seiten der Tochter lautet:

- sich aussöhnen mit der eigenen Vergangenheit und der Mutter (den Eltern) vergeben können.
- mit der eigenen Mutter in Dankbarkeit und Klarheit umgehen können.
- unabhängig und frei entscheiden können, ohne sich vor der Mutter rechtfertigen oder entschuldigen zu müssen für das, was ich tue und was nicht.

Für die Mutter bedeutet eine geklärte Beziehung:

- die Tochter loslassen zu können und ihr ein eigenes Leben zuzugestehen.
- zur eigenen Unvollkommenheit stehen können und wissen, dass Gott auch aus Fehlern und Grenzen etwas Gutes machen kann.
- aus der Vergebung leben und Ungeklärtes und Ungelöstes aus dem Erziehungsprozess sehen können.
- um Vergebung bitten können und ein klärendes Gespräch führen können.

Solche Prozesse brauchen Zeit. Dazu gehört auch Mut zur Wahrheit, Trauer, Klage, Wut, Anklage. All das ist nötig, um heil zu werden. Dabei ist das Wissen um die Heilungskraft Gottes und sein Angebot zur Vergebung eine große Hilfe: Gott vergibt Schuld und heilt unsere Wunden, er hilft heraus aus schicksalhaften Verwicklungen und Gefangenschaften. Wenn so neue Klarheit ins Leben einkehrt, können am Ende eines solchen Prozesses Mütter und Töchter einander vergeben und um Vergebung bitten, wo sie aneinander schuldig geworden sind. Und sie können dankbar werden füreinander – Töchter für Mütter und Mütter für Töchter – für das Geschenk des Lebens durch die Mutter, und für das geschenkte Leben in einer Tochter.

Auf dieser Grundlage ist es leichter, einander Verantwortung für ihr Leben zu übergeben und zu überlassen – die Tochter der Mutter und die Mutter der Tochter. Beide können so einander zu einem eigenständigen Leben freilassen. Es ist eine der schönsten Dinge, wenn Beziehungen so zu gegenseitiger Echtheit und Offenheit führen und damit auch zu einem tragenden Fundament werden. Im Idealfall können Mütter und Töchter dann einander eine Bereicherung und Hilfe im Leben werden und voneinander lernen, ohne in falscher Weise voneinander abhängig oder sogar einander hörig zu sein.