

schenkt wurde sie uns nicht. Mein Vater und ich haben beide aktiv versucht, ein Verhältnis auf Augenhöhe aufzubauen. Wer damit angefangen hat, weiß ich nicht mehr. Jedenfalls haben wir nach einer jahrzehntelangen Phase, in der jeder seiner Wege ging, wir eher ein Mal pro Monat als drei Mal pro Woche miteinander sprachen, bewusst neue Routinen aufgenommen, verlässliche Zeiten, passende Themen gefunden. Und das Telefon als Medium entdeckt, obwohl mein Vater telefonieren hasste. In der Rückschau würde ich sagen: Als wir beide merkten, dass es ihm gesundheitlich schlechter ging, haben wir diesen Wendepunkt angenommen und genutzt, um unsere Beziehung zu intensivieren. Ich bin dankbar dafür, dass wir hier ein gutes Timing hinbekommen haben. Nicht immer ist mir das in engen Beziehungen gelungen.

Dass sich Familienmitglieder besonders in den letzten Lebensphasen wieder ein bisschen annähern, zeigen auch einige der Beispiele in diesem Buch. Allerdings bleiben in allen Familien Fragen offen und manche Probleme unlösbar. Allein deshalb liegt es mir fern, traditionelle Familienideale anzupreisen oder mich auf Blut-ist-dicker-als-Wasser-Schwärmereien einzulassen. Denn so bedeutsam Familienbeziehungen sind, so halte ich es dennoch für wichtig, innige Verbindungen immer auch über die Verwandtschaft hinaus zu suchen und zu pflegen. Auch Wahlverwandtschaften haben Kraft. Oft geben sie uns erst die Inspiration, bestimmte Probleme mit den Eltern anders zu sehen und zu lösen als bisher. Nachbarinnen, Partnerinnen und Best Friends Forever stärken uns, sehen in uns vielleicht die Seiten, die unsere Eltern an uns nie

entdecken wollten. Eine Öffnung der Beziehungswelten über die eigene Familie hinaus empfinde ich jedenfalls als eine gesellschaftliche Errungenschaft der letzten Jahrzehnte. Für alle Generationen.

Und dennoch bleiben wir die Kinder unserer Eltern. Dieses Band zu fühlen und die Beziehung immer wieder stimmig zu gestalten kann uns heute vielleicht sogar leichter gelingen als in anderen Dekaden. Schließlich haben wir dafür ein paar Jahrzehnte mehr Zeit.

Anne Otto

Hamburg, im März 2022

»Sie ist so, ich bin anders.«

Oder: Alle Phasen der Eltern-Kind-Beziehung gestalten

In der Beziehung zu den Eltern werden Nähe und Distanz ständig neu justiert. Einige Schlüsselfähigkeiten tragen aus Sicht der Psychologie dazu dabei, dass wir diese Beziehung konstruktiver gestalten können: Indem wir persönlich reifen, uns von kindlichen Sehnsüchten verabschieden und verstehen, dass die Eltern auch nur Menschen sind.

Die unterschiedlichen Phasen, die Eltern und erwachsene Kinder auf ihrem gemeinsamen Weg durchleben, reflektiert die 54-jährige Elke Ludwig⁵. Sie erzählt vom Verhältnis zu ihrer heute 82-jährigen Mutter Marianne. Da Mutter und Tochter nach eigenen Angaben »einen halbwegs guten Kontakt« pflegen, zeigt Elkes Schilderung die ebenso beiläufigen wie zwangsläufigen Entwicklungen, Abgrenzungen und Annäherungen zwischen den Generationen. Es wird deutlich, wie viele psychologischen Aspekte dabei eine Rolle spielen.

*»Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts
verstanden, aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt
werden.«*

SØREN KIERKEGAARD,
DÄNISCHER PHILOSOPH UND SCHRIFTSTELLER

Drei Kilometer Luftlinie – das ist der Abstand, den Elke Ludwig und ihre Mutter Marianne mindestens brauchen, um gut miteinander umgehen zu können. Ihr ganzes Leben lang wohnen beide Frauen schon in Düsseldorf, beide sind in der Stadt mehrfach umgezogen, beide sprechen sich ungefähr einmal in der Woche, seit Jahren und Jahrzehnten. Elke Ludwigs Kinder, mittlerweile beide erwachsen, hatten früher ebenfalls regelmäßig Kontakt zur Großmutter – Mittwoch war Marianne-Tag. So weit, so alltäglich. Doch auch wenn die Mutter-Tochter-Konstellation äußerlich harmonisch und gleichförmig wie ein langer, ruhiger Fluss wirkt, so ist die Beziehung doch von vielen Auf- und Abs geprägt. »Wenn ich mir mein Verhältnis zu meiner Mutter vor Augen führe, dann sehe ich ganz unterschiedliche Phasen«, sagt Elke Ludwig. Sie habe lange damit gerungen, der Beziehung einen guten Platz in ihrem Leben zu geben, habe eher Jahrzehnte als Jahre gebraucht, um sich von der Mutter zu emanzipieren, sich als eigenständiger Mensch zu fühlen. »Es ist vor allem ein Reflexionsprozess gewesen, in dem mir immer deutlicher wurde, wo Marianne und ich stehen, was ich im Leben brauche und in welchen Bereichen ich komplett anders bin als meine Mutter«, erzählt sie im Rückblick. Die Abgrenzungsphase war schwer, mit Schuldgefühlen und

Zaudern verbunden. Wie ihre Mutter diese Zeit erlebte, kann Elke nicht genau sagen.

Nach dem Abitur und während ihrer Studienzeit sei die Beziehung jedenfalls noch eng gewesen. Anders als bei den Familien ihrer Freundinnen habe Elke ihre Mutter immer noch um Rat gefragt, habe diese auch in einem wilden Auslandsjahr in den USA während des Studiums stets angerufen, wenn sie Sorgen oder Liebeskummer hatte – und das zu einer Zeit, in der Telefonieren über Kontinente hinweg teuer war. »Meine Mutter war für mich in meinen Zwanzigern noch eine wichtige Vertraute. Vielleicht auch, weil sie alleinerziehend war, haben wir uns beide lange Zeit sehr stark aufeinander bezogen«, sagt die 54-Jährige. Die Idee einer »Mutter als beste Freundin« habe sie dennoch immer abgelehnt. »Wenn ich das nur höre, dann schaudert es mich. Das finde ich ungesund«, sagt Elke Ludwig und rutscht dabei aufgebracht auf ihrem Stuhl herum. Vielleicht vertritt sie diese Ansicht heute auch deshalb so vehement, weil sie selbst erfahren hat, wie schwer sein kann, eine gleichermaßen zugewandte wie harmoniebedürftige Mutter auch einmal abzuweisen.

Erst als Elke selbst Kinder bekam, mit einem Partner zusammenlebte, gab es konsequente Veränderungen: Plötzlich merkte sie, dass ihr Mariannes Interesse an ihr und ihrem Leben zu viel wurde. »Ich habe fast körperlich gespürt, dass meine Mutter mir zu nahekam, hatte keine Lust mehr, Zeit mit ihr zu verbringen, wollte die ewig gleichen Gespräche über das Wetter oder die Müllabfuhr nicht mehr führen. Wenn sie anrief, mich was fragte,