



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

**WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER  
MAREN GEISER-HEINRICHS**

# **Meine schwierige Mutter**

*Das Buch für erwachsene  
Töchter und Söhne*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Grafik & Buchgestaltung

unter Verwendung der Abbildungen von

© kreativloft GmbH und © Jeanette Dietl

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86121-1

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

## **Einleitende Gedanken . . . . . 11**

1. Die Fäden des Gestern in die Hand nehmen – Warum der Blick auf unsere Mutter lohnt . . . . . 11
2. Neue Wege gehen: Das sollten Sie vor dem Start erledigen . . . . . 19

## **Teil I: Schwierige Mütter ... zu Risiken und Nebenwirkungen . . . . . 21**

- Schwierig: Mütter zwischen Kategorie und Krankheit . . . . . 22
- Schwierige Mütter: Expertenbefragung – was Kinder und Jugendliche berichten . . . . . 25
- 1. Let's dance? Vom schwierigen Tanz zwischen Mutter und Kind . . . . . 28
  - Zwischen Freudentanz und Eiertanz: Beziehung zwischen Mutter und Kind . . . . . 33
  - Der nicht gelingende Tanz mit offener Rechnung:  
Die Kosten der Kinder . . . . . 36
  - Als-ob-Tänzerin: Wenn der Glanz in den Augen der Mutter fehlt . . . . . 38
  - Grobi trifft Feingefühl – emotionaler Tollpatsch . . . . . 39
  - Gebraucher und Verspotter: Würdegefährder . . . . . 41
  - Bevormunder und Überversorger . . . . . 43
  - Eislaufmütter auf dem Parkett: Wenn Mütter siegen wollen . . . . . 44
  - Macht, Gewalt und unsichtbare blaue Flecken:  
Wenn die Tanzfläche zur Arena wird . . . . . 46

Wenn der Tanz nicht stattfindet: ins Leere laufen und am ausgestreckten Arm verhungern .....	47
Bankräuber wider Willen: Wie mütterliche Bilder Tanzgeschichte schreiben .....	50
Solo, Salsa, Nichttänzer oder Dance-Company? .....	56
Warum ist gerade meine Mutter schwierig? .....	57
2. Das Geheimnis gelingender Mutter-Kind-Beziehungen – eine wissenschaftliche Perspektive .....	59
3. Mir reicht's! – Kontaktabbrüche .....	65
4. Mütter im Check: Außen- und Innenansichten .....	70
Zwischen ewigem Eis und Bombenhagel: Familienklima als schwieriges Erbe .....	70
Wenn das Schwierigsein einen Namen trug .....	76
Wenn öffentliche Stellen Mutter wurden .....	80
Von Romeo und Julia, Sohnmann und Muttersöhnchen: Schwierige Konstellationen .....	84
Mutter haben und Mutter sein: über eine unfreiwillige Erbengemeinschaft .....	86
Bloß nicht wie meine Mutter – Schleichende Transgenerationalität .....	87
5. Narben: Spuren des Gestern .....	89
Wunden im Schatten .....	91
Wenn der Tanz Narben hinterlässt .....	95
Zwischen Hypersensibilität und Gefühllosigkeit: Gefühlsnarben aus neurowissenschaftlicher Sicht .....	96
Wäre ich besser, wäre meine Mutter netter – die leidige Schulfrage .....	97
Unterwegs zwischen Moral und Liebe, Scham und Verantwortung .....	99

In die Wiege gelegt: Die siamesischen Drillinge	
Selbstverunsicherung, Selbstverlust und Selbstentwertung	101
Verwirrt? Selbstbild-Fremdbild-Täuschung	103
Mein Ein und Alles: Grenzverluste	105
Und täglich grüßt das Murmeltier: Alte Beziehungen in neuen	106
Maß-Losigkeit: Vom unstillbaren Hunger des zu kurz gekommenen Kindes	107
Gestern belastet, heute krank?	108
Warum Burn-out und frühkindlich erfahrene Ablehnung etwas miteinander zu tun haben können	110
6. Das hat Sie stark gemacht: Stärken und Widerstandskräfte	112
7. Das verletzte innere Kind und seine Bewältigungsstrategien	115

## **Teil II: Das Jetzt-besser-leben-Programm für erwachsene Kinder schwieriger Mütter . . . . . 118**

1. Jetzt besser leben – neue Wege gehen	118
2. Das AWOKADO-7-Schritte-Programm zur sanften Entlastung	122
Baustein 1: Ihrer Mutter ist nicht zu helfen? Aber Sie können etwas für sich tun!	124
Baustein 2: Werden Sie selbstbewusst durch Bewusstheit!	148
Baustein 3: Optimieren Sie Ihren emotionalen Nachlass – für Ihre Nachkommen!	151
Baustein 4: Geben Sie sich heute selbst, was gestern fehlte!	155
Baustein 5: Machen Sie es sich in sich selbst gemütlich: Finden Sie Ihre innere Heimat!	158

Baustein 6: Gestalten Sie das Drehbuch Ihres Lebens neu! . . . . .	160
Baustein 7: Werden Sie Bildhauer Ihres neuen Lebens! . . . . .	162
Programm beendet? . . . . .	162
3. Sichern Sie das Erreichte: Rituale . . . . .	163

<b>Nachwort: Mutter und Tochter ...</b>	
<b>warum wir gemeinsam dieses Buch schreiben . . . .</b>	<b>166</b>

<b>Literatur . . . . .</b>	<b>172</b>
----------------------------	------------

# Einleitende Gedanken

## 1. Die Fäden des Gestern in die Hand nehmen – Warum der Blick auf unsere Mutter lohnt

Sind wir ehrlich: Es gibt Menschen, mit denen würden wir nicht gerne unsere Zeit verbringen. Nicht einmal einen Tag wollten wir mit ihnen zusammen sein, nicht einmal auf einer Party möchten wir ihnen begegnen, geschweige denn mit ihnen befreundet sein – denn mit manchen Menschen ist, wie es der Volksmund sagt, »einfach nicht gut Kirschen essen«. Während wir uns als Erwachsene solchen Menschen, die wir als schwierig erleben, in unserem Alltag in der Regel gut entziehen können, wirken Kinder, die von diesen Menschen in die Welt gesetzt wurden, chancenlos: Sie müssen mit denjenigen zurechtkommen, die ihnen das Schicksal an die Wiege gestellt hat. Wir hören es nicht gerne: Auch äußerst schwierige Zeitgenossen, die als kauzige Sonderlinge oder gar als Schrecken ihres Umfeldes gelten, haben Kinder in die Welt gesetzt. Hinter vorgehaltener Hand werden sie vielleicht als *despotisch*, *verlogen*, *eiskalt* oder auch als *abwesend*, *cholerisch*, *unnahbar* beschrieben, um nur einige Beispiele zu nennen.

»Wir erinnern uns an die 40-jährige Erzieherin, die von ihrer Mutter heute noch als beste Freundin bezeichnet wird. Wiederholt trägt sie die Mutter durch tiefe Täler der Traurigkeit, um anschließend von ihr beschuldigt zu werden: Verantwortung zu tragen für die Krisen, für das schlechte Leben der Mutter überhaupt. »Meine Mutter hatte nur mich!«, entschuldigt die Tochter. Die selbsterstörerischen Wege der Mutter sind vielfältig. Signale und Hilfeschreie, die ihrer Tochter vermitteln: »Du bist mein Ein und Alles, der einzige Mensch auf der Welt, der mich retten kann. Verlass mich nicht!« An eine Loslösung wagt die Tochter kaum zu denken.

»Wir denken an den Sohn des angesehenen Universitätsprofessors, der durch seine gesamte Kindheit Zynismus und Grausamkeiten des Vaters über sich ergehen lassen musste. Heute als 50-Jähriger leidet er an Erschöpfung und Panikstörungen – selbst beruflich erfolgreich, fühlt er sich dennoch als Versager. Besuche bei der Mutter, die ihn nie vor den väterlichen Übergriffen geschützt hat (sondern in seinem Erleben ihn im Gegenteil noch zur Unterstützung für ihr eigenes Seelenheil brauchte), 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 Abhängigkeit in besonderem Maße zu. Jeder von beiden ist dabei ein individuelles Zentrum des Erlebens: Jeder von beiden fühlt auf bestimmte Weise, jeder hat ein ihm eigenes Wesen – und seine eigene Biografie. Wir sehen zwei Menschen mit ihrem Äußeren: Vielleicht sind sich Mutter und Kind ähnlich oder unähnlich – in jedem Fall sagt das Äußere noch nichts über ihre jeweilige Innenwelt und auch nichts über ihre jeweilige Innenperspektive.

Die Mutter ist, so ist es evolutionär angelegt, am dichtesten am Entwicklungsprozess des Kindes beteiligt. Je besser dieser Prozess gelingt, umso mehr wird aus dem Kind ein eigenständiges Subjekt, ein »Subjekt mit Bewusstsein« (Bieri, 2013). Wenn Kinder ihr Tun aus ihrem Erleben heraus entwickeln können, Schöpfer ihres Selbst werden, dann entwickeln sie Urheberschaft. Mit zunehmenden Jahren leben sie nicht einfach so dahin, sondern können auf sich als Subjekt sehen und aus ihren Gefühlen und Motiven eine eigene Geschichte über sich erzählen, Worte finden: erinnerte Geschichten, aktuell gelebte Geschichten und Geschichten über das, was kommen wird. Geschichten, wie sie entstanden sind, über das, wer sie sind und was sie vorhaben. So kom-

plettiert sich ein Selbstbild; eine Antwort auf die Frage »Wer bin ich?« Das Äußere stimmt mit dem Erleben, der Innenwelt überein.

Zugleich verbirgt sich in diesem ungeheuren Potential, das diese erste existentielle Beziehung in die Welt bringen kann, ein mächtiger Schatten: Was ist, wenn diese erste Beziehung nicht gelingt? Was ist, wenn das Äußere nicht mit der jeweiligen Innenwelt von Mutter und Kind, nicht mit der jeweiligen Innenperspektive übereinstimmt? Es kann also durchaus sein, dass ein Kind in einem schönen Haus aufwächst, von Luxus umgeben ist, es von der Mutter zu allen möglichen Terminen in einem Luxusauto chauffiert wird, mit gutem Essen versorgt und bei seinen Hausaufgaben betreut wird, das Kind sich aber in diesem äußeren »Paradies« innerlich schlecht fühlt. Da dieses »Schlecht-Fühlen« undankbar erscheint, verbietet das Kind sich diese Gefühle, vielleicht erst für einen Moment, dann für Monate, für Jahre, Jahrzehnte, bis ihm seine Innenwelt fremd geworden ist. Die innere Heimat ist verloren gegangen, die Innenwelt wird ein Fremdkörper.

Das Problem der Kindheitsbelastungen im Erwachsenenalter verschwindet häufig im Nebel der Verdrängung und wirkt sich meist dennoch nachhaltig verheerend auf das weitere Leben aus: Täglich begegnen uns Kinder, Jugendliche und Erwachsene, deren Lebensschwierigkeiten aus Kindheitstagen stammen. Ihre Schwierigkeiten zeigen sich auf unterschiedliche Weise: etwa als unerklärliche körperliche Leiden, als Verhaltensprobleme, als Störungen, die ihr Leben nachhaltig beschweren, auch als akute Beziehungsprobleme, nicht zuletzt auch mit eigenen Kindern, oder als ein diffuses schier »Nicht-gut-Fühlen«, für das sich keine Gründe im Jetzt finden lassen. Gemeinsam ist diesen Menschen ein Leiden an etwas, um das sie oftmals nicht wirklich wissen, dessen Schwere sie verdrängen, weil die Schwierigkeiten der Kindheitstage ihnen eben aufgaben zu vergessen: Vergessen war ein Teil der notwendigen Bewältigung der Schwierigkeiten mit der Mutter. Und auch wenn die Belastung durch schwierige Mütter lange hinter ihnen liegt, tragen sie an den Folgen dieser Kindheitsereignisse oft ein Leben lang, mit Haut und Haar, mit Leib und Seele. Und auf irgendeine

Weise hängen sie in diesem Drehbuch ihrer Kindheitstage fest, obwohl diese Zeit doch lange, oftmals sehr lange, zurückliegt.

Und gerade wenn diese Beziehungen tiefe Wunden hinterlassen haben, drohen aus Kindern schwieriger Mütter neuerlich schwierige Eltern zu werden, ohne dass sie es selbst ahnen oder ohne dass es ihnen bewusst ist: Ihre Wunden geistern wie Gespenster durch die Kinderzimmer der nachfolgenden Generation. Die Gründe mögen vielschichtiger Natur sein: Einer der Gründe mag sein, dass die geringe Anzahl aktueller Belege der Entwicklungs-, Bindungs- und Traumaforschung sowie aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse noch unzureichend in vorliegende Gesundheitskonzepte eingearbeitet sind und kaum Einzug in das alltägliche Verständnis gehalten haben, sodass der Blick auf Erwachsene und Schwierigkeiten, die ihren Kindheitstagen entstammen, noch allzu unüblich ist.

Wir stellen fest: Ein Perspektivwechsel ist vonnöten! Es gibt nicht nur schwierige Kinder, um die es häufig in der pädagogisch-psychologischen Fachliteratur geht, sondern es gibt auch schwierige Mütter und Väter! Und dieses »Schwierigsein« kann eine so große Belastung sein, dass eine Lebensschwierigkeit für ihre Kinder und Kindeskinde daraus erwächst! Nimmt man das Thema erwachsener Kinder schwieriger Mütter nicht bald zur Kenntnis, droht das unerkannte und unausgesprochene Leiden von Generation zu Generation weitergegeben zu werden – mit dramatischen Folgen: Aus den Kindern schwierig erlebter Mütter drohen neuerlich schwierige Eltern zu werden.

Erwachsene Kinder schwieriger Mütter bilden, insbesondere im Angesicht gesamtgesellschaftlicher Nichtbeachtung, gegenwärtig einen tragischen Superlativ: Muss man sie doch als vergessene Mehrheit der Vergessenen bezeichnen. Schwierigkeiten mit den eigenen Eltern erscheinen am Beginn dieses jungen Jahrhunderts als Tabuthema – wer es anspricht riskiert, als undankbar, verzogen und eben selbst »schwierig« eingestuft zu werden. Das Leiden all dieser Menschen hat uns bewogen, dieses Tabuthema mit seinen Schwierigkeiten und in seinen

persönlichen Benommenheiten anzugehen. Auch im Wissen darum, wie heikel dieses Thema ist und mit wie viel Wut auf allen Seiten es einhergeht. Diese Wut ist unseres Erachtens ein Ausdruck von Sprachlosigkeit: über verdeckte Schuldgefühle und unerfüllte Liebe.

Wir schreiben dieses Buch für Sie, die Sie

- es nicht leicht hatten mit Ihrer Mutter
- nicht sicher sind, ob »schwierige Mutter« überhaupt Ihr Thema ist
- überlegen, ob Sie den Kontakt zu Ihrer Mutter abbrechen oder doch weiter aufrechterhalten
- sich mit dem Muttersein schwertun und Ihre eigene Mutterbeziehung noch wenig angeschaut haben
- nun Mutter sind und bemerken, dass sich etwas immer wieder in das Jetzt Ihres Mutterseins hineinwebt, das vielleicht in ihrer Kindheit begründet liegt
- überlegen, ob es im Angesicht der Schwierigkeiten, die Sie mit Ihrer Mutter hatten, überhaupt Mutter werden möchten
- lange schon Mutter sind und von Ihren Kindern vernehmen (oder es ahnen), dass diese Sie als schwierig erleben, womöglich einhergehend mit dramatischen Kontaktabbrüchen.

In diesem Buch soll es weder um Alltagsschwierigkeiten gehen, die beinahe zwangsläufig im Zusammenleben zwischen Müttern und Kindern auftreten, noch um schwierige Konfliktphasen wie etwa in der Pubertät. Nein, wir möchten mit Ihnen über Mütter sprechen, die solch große persönliche Schwierigkeiten mit sich herumtragen, dass das Zusammenleben für ihre Angehörigen, und hier insbesondere für ihre Kinder, eine Belastung darstellt. Die Welt zwischen Eltern und Kindern ist ein Kosmos, das jeweilige innere Erleben auch: Es wäre vermessen, diesen Kosmos in einem Buch vollständig erfassen zu wollen. So versuchen wir, den Kosmos einzugrenzen, indem wir die Mutter-Kind-Beziehungen genauer anschauen. In der Praxis begegneten uns vor allem drei Gruppen belasteter Erwachsener:

1. *Wenn das Schwierigsein einen Namen trug:* Das Schwierigsein der Mutter trägt ein Etikett. Es hat sich etwa in klinischen Diagnosen manifestiert (ein Elternteil ist beispielsweise an einer Sucht erkrankt, leidet an Depression, einer Angststörung oder Demenz etc.). Hier hat das Leiden »immerhin« einen Namen, es gibt ein Etikett, ein Wort (aus psychotherapeutischer Perspektive sind Belastungen für die Angehörigen zudem in Forschungen nachweisbar). Mit den Schwierigkeiten dieses alltäglichen Zusammenlebens, des Aufwachsens in einem solchen Elternhaus sind die Betroffenen meist dennoch ziemlich allein gelassen. Der Nachhall dieser Kindheit schwingt meist bis ins Erwachsenenalter nach.
2. *Wenn öffentliche Stellen Mutter wurden:* Öffentliche Stellen hatten in der Kindheit in die elterliche Erziehungsautonomie eingegriffen. Die Familie war dann dem Jugendamt oder anderen Einrichtungen der Jugendhilfe bekannt. Das Schwierigsein der Eltern erschien hier zwar einerseits sichtbar und greifbar. Die Nöte einer Herausnahme aus der Familie, die Lösung und die Möglichkeit, familiäre Beziehungen zu gestalten, beschäftigt die Kinder andererseits aber ein Leben lang. Ihre emotionalen Nöte waren oftmals im familiären Tohuwabohu untergegangen.
3. *Wenn Normalität nur Fassade war:* Oftmals spielte sich das kindliche Drama hinter einer scheinbar intakten Fassade ab. Nie wurden die Mütter öffentlich als schwierig bekannt, nie nahmen sie Hilfe, beispielsweise in Form einer Beratung oder therapeutischen Behandlung, in Anspruch. Oftmals waren sie sogar sehr angesehen in ihrer Gemeinde oder als Person des öffentlichen Lebens – und gerade das machte es für die derart betroffenen Kinder schwierig.

Es ist uns ein Herzensanliegen, dieses so schwierige Thema angemessen zu Papier zu bringen. Wir möchten die Thematik mit diesem Buch aus der Sprachlosigkeit befreien und die unendliche Kette des Leidens von Generation zu Generation durchbrechen. Wir möchten erwachsenen Kindern Chancen eröffnen, ihr eigenes Muttersein und die Kind-

heit ihrer Kinder leidfreier zu gestalten. Dies vor allem, indem wir bei aller Verbundenheit zu Frauen und Müttern wagen auszusprechen, was uns in unserer therapeutischen, Beraterischen und schulischen Praxis immer wieder begegnet: Dass es Mütter gibt, mit denen es sehr schwierig ist oder war, dass Kinder und Jugendliche nachhaltige Folgen davontragen, ja sogar massive Beeinträchtigungen ihrer Lebens- und Bindungsqualitäten erleiden. Darauf möchten wir mit diesem Buch aufmerksam machen, das Tabu des Wegschauens lösen und zugleich Wege der Veränderung zu einer veränderten verbesserten Lebensqualität eröffnen.

Indem Sie besser verstehen, was zwischen Ihnen und Ihrer Mutter geschehen ist, eröffnet sich die Chance, Ihr Selbstbild zu komplettieren. Erst der offene Blick auf Schwieriges aus Kindheitstagen ermöglicht, Belastungen und erfolgreich Bewältigtes als eigene Stärken zu würdigen. Von diesem Selbst-Verstehen aus können Sie Ihr Leben stärker so ausrichten, wie es Ihnen wirklich entspricht: Sie hängen nicht länger marionettengleich an unsichtbaren Fäden des Gestern. Es besteht die Chance, dass Sie Erlittenes nicht an die nächste Generation weitergeben. Wir schreiben somit für die Mütter von gestern, die Kinder von heute und Mütter von morgen. Getragen von der Hoffnung, dass die Beziehungen von Generation zu Generation besser statt schlechter werden.

In unserer Arbeit zeigte sich: Auch als Kind schwieriger Mütter ist es möglich, ein gutes Leben als Erwachsener zu leben und selbst den eigenen Kindern gute Eltern zu sein. Wie diese Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern sich gestalten, wie diese ihr Leben noch als Erwachsene prägen und vor allem wie sich Wege aus dieser Belastung finden lassen, darüber schreiben wir in diesem Buch. Auf der Basis des in der Praxis erprobten AWOKADO-Konzeptes bieten wir Ihnen kreative Selbsterfahrungen und Wege an. Diese kreative Selbsterfahrungen haben wir teils in Kompaktform in Teil 3 eingestellt, einzelne kreative Selbsterfahrungen, die wir im Dazwischen passend finden, finden Sie auch vorher. Ob Sie in Kompaktform arbeiten, in Wochenblöcken, im

Retreat oder in Ihrem Tempo nach Belieben, ist Ihnen überlassen. Spüren Sie nach, was für Sie stimmig scheint. Lesen Sie genau so viele Seiten, wie Sie gut verarbeiten können: Viel hilft nicht viel, sondern Ihre passende Dosierung ist wichtig. Dies ist besonders bedeutsam, wenn Sie um belastende oder traumatisierende Erfahrungen wissen. Sprechen Sie, wenn Sie sich in therapeutischer Behandlung befinden, die Arbeit an diesem Buch mit Ihrem Therapeuten ab.

## **2. Neue Wege gehen: Das sollten Sie vor dem Start erledigen**

Dieses Buch enthält über den Fließtext hinaus Anleitungen zur kreativen Selbsterfahrung sowie am Ende das *Jetzt-besser-leben-Programm*. Übungen und Programm können Sie auf Ihrem Veränderungsweg nachhaltig unterstützen. Sie können das Buch auch lesen, ohne den praktischen Teil zu absolvieren: Oder Sie machen diesen später. Wir vertrauen auf Ihre Intuition, wie es für Sie selbst am besten stimmt.

Vor dem Start: Wenn möglich, besorgen Sie sich eine Kladde, die Ihnen gefällt. Dieses Schreibheft kann Sie beim Lesen dieses Buches unterstützen (natürlich können Sie auch Blätter zusammenheften). Hier können Sie eigene Anregungen eintragen, Gedanken und Bilder, Erlebnisse, Gefühle – Sie können es für die Gestaltung der kreativen Anregungen, die Sie in unserem Buch finden, nutzen. Diese Kladde ist Ihr Begleitbuch auf dem Weg durch das Mutterland.

Das benötigen Sie für die Arbeit:

- Einen Ort, an dem Sie für eine Zeit des Tages ungestört sein können
- Blätter in DIN A4 und DIN A3
- Schere
- Kleber flüssig
- Buntstifte und Farben, die Sie mögen

- Alte Zeitungen und Zeitschriften
- Eine Musikabspielmöglichkeit
- Wenn möglich Handy mit Fotoaufnahmemöglichkeit und Diktiergerät
- Kladde in DIN A4, die Sie als Ihr persönliches Begleitbuch nutzen

### **Kreative Selbsterfahrung: Das bin Ich**

Gestalten Sie das Deckblatt der neuen Kladde, also Ihres Begleitbuches, mit Ihrem Vornamen (so wie Sie heute genannt werden möchten, das muss also nicht unbedingt der Name sein, der Ihnen bei der Geburt gegeben wurde) sowie mit einer passenden Collage ... schneiden Sie dazu aus alten Zeitschriften und Büchern nach Lust und Laune Bilder und Worte heraus, die Sie beschreiben, die Sie ausmachen oder charakterisieren. Einfach alles, was Ihnen zu Ihrer Person wichtig ist. Legen Sie alles Gesammelte vor sich aus. Entscheiden Sie nun, ob Sie Ihren Namen vor dem Kleben einmalen (in bunten Großbuchstaben etwa) oder ob Sie ihn aus den Bildern entstehen lassen möchten ... und kleben dann so, wie es Ihnen gefällt, Gesammeltes auf das Blatt.

#### *Erläuterung*

Wenn Menschen mit schwierigen Eltern aufgewachsen sind, ist dies oft mit Erschütterungen in der Identität, in der Frage »Wer bin Ich?« verbunden. Auf kreativen Wegen können Sie sich dieser Frage annähern. Wenn Sie eine Person Ihres Vertrauens haben, ist es sicher ein guter Schritt, Ihre Gestaltung zu zeigen und vielleicht noch mehr über sich zu erfahren. Wenn Sie dies nicht gerne machen oder augenblicklich keine Person geeignet scheint, dann kann es hilfreich sein, Ihre Gestaltung öfter anzusehen, aus verschiedenen Blickperspektiven (von Weitem, von Nahem etc., zu verschiedenen Tageszeiten ...), und vor allem immer wieder mit einem wohlwollenden Blick zu betrachten.

# Teil I

## Schwierige Mütter ... zu Risiken und Nebenwirkungen

»Meine schwierige Mutter« haben wir dieses Buch betitelt. Wenn Sie dieses Buch lesen, weil Sie sich durch diesen Titel angesprochen fühlen, dann hat vielleicht die Aussage im Titel Ihre Bestätigung erfahren und Sie denken: »Ja, ich habe eine schwierige Mutter. Meine Mutter ist wirklich schwierig.« Bei vielen unserer Klienten setzt zugleich mit dieser Feststellung ein Schuldgefühl ein: »Das darf ich aber doch nicht sagen!«, denken sie dann, »Wenn sie das wüsste!« und »Wie undankbar bin ich?« Bei manchen erwachsenen Kindern ist das schlechte Gewissen darüber so mächtig, dass sie sich verbieten, weiter darüber nachzudenken. Andere fühlen sich in solchen Momenten des klaren Blicks paradoxerweise verwirrt, diffus, manchen wird sogar schwindlig. Diese körperlichen Anzeichen zeigen oftmals an, dass das kritische Ansehen der Mutter für den Betroffenen ein Tabuthema darstellt.

Vielleicht fallen auch Ihnen Persönlichkeitszüge und Verhaltensweisen ein, die dieses Schwierigsein Ihrer Mutter belegen. Abseits aller sich nun vielleicht in Ihnen breit machenden Schuld- und Undankbarkeitsgefühle scheint ein Perspektivwechsel vonnöten. Zunächst einmal treffen Sie mit dieser Zuschreibung an Ihre Mutter nämlich eine Aussage über sich selbst: Wenn Sie die Aussage, »meine Mutter ist schwierig«, für sich als zutreffend erachten, dann heißt das vor allem, dass Sie Ihre Mutter als schwierig erlebt haben. Wenn wir uns gemeinsam mit Ihnen auf die Suche nach Antworten auf die vielfältigen Fragen dieser spannenden Mütterthematik machen (und es handelt sich um eine Frage, die unsere Klienten mehrheitlich beschäftigt), so sollten Sie wissen, dass wir uns auf ein vielschichtiges Terrain begeben. Ein Terrain, in dem der Boden oft unwägbar erscheint. Vielleicht fragen

Sie sich vor allem, ob Sie Ihrer Wahrnehmung wirklich vertrauen können und Sie selbst tatsächlich Kind einer »schwierigen Mutter« sind. Dann sei schon gleich vorab gesagt: Auf diese Frage gibt es leider keine sichere Antwort. Keine Antwort mit unzweideutigem Ja oder Nein, keine Antwort, die verriet, ob Ihre Beurteilung richtig oder falsch ist. »Richtig« wäre hier das falsche Wort. Die Beantwortung dieser Frage erfordert ein wenig Mühe und differenzierte Betrachtung: Experte in dieser Fragestellung sind in jedem Fall Sie selbst.

### **Schwierig: Mütter zwischen Kategorie und Krankheit**

»Schwierig«: Was heißt das? Was für den einen schwierig ist, ist es für den anderen noch lange nicht. War das denn wirklich ungewöhnlich, dass die Mutter laut wurde oder ein paar Tage nicht redete, den Vater stützte und Sie als Kind stehen ließ, ein bisschen erpresste? Ist das nicht normal? Zumindest ist es in Ihrer Kindheit zu Ihrer Normalität geworden. Dies hat Ihr Erleben geprägt: die individuelle Ausprägung des Schwierigseins Ihrer Mutter und Ihre Wahrnehmung, das individuelle Ausmaß an Belastung sowie Ihre spezielle Verarbeitung dieser Erfahrung. Es gibt, so viel schon einmal vorab, nach unseren Erkenntnissen nicht die »schwierige Mutter« an sich, nicht die schwierige Mutterpersönlichkeit mit den Merkmalen a, b und c, deren Verhalten und Erziehungsverhalten zu den Folgen x, y, z bei den Kindern führen. Das Schwierigsein und sein Ausmaß wird in der Interaktion von Mutter und Kind erlebt.

Gehen wir von der Bedeutung des Wortes »schwierig« aus, so ist umgangssprachlich oft »kompliziert« in der Kombination mit »unangenehm« gemeint. Dieses Schwierigsein von Menschen wird in der Literatur dabei meist jeweils einem Aspekt zugeordnet, zum Beispiel als:

- schwieriges Verhalten,
- schwierige Persönlichkeit bis hin zu krankhaften Persönlichkeitsstörungen (Lelord & Andre, 2009; Berger, 2014) und
- schwieriges Bindungsverhalten (Gschwend, 2009).

Schwierige Mütter wären der Persönlichkeitslehre folgend komplizierte Persönlichkeiten mit unangenehmen Persönlichkeitszügen, durch die andere (hier vor allem Kinder) an ihre Grenzen kommen. Man spricht auch von »stacheligen Persönlichkeiten« (Berger, 2014). Die Autoren Lelord und Andre (2009) beschreiben, dass eine Persönlichkeit schwierig werde, wenn bestimmte Züge ihres Charakters zu markant oder zu verfestigt seien, den Umständen schlecht angepasst, sodass sie selbst oder andere darunter leiden. Hier kommt das Maß ins Spiel: Mit ein bisschen Misstrauen der Mutter lässt sich umgehen, aber mit andauerndem riesigen Misstrauen, das jedes Handeln und jeden Kontakt bestimmt, wird es schon schwieriger. Aus einem misstrauischen Verhalten kann eine misstrauische Persönlichkeit werden, die ihren Charakter ausmacht: Jemand macht etwas »immer«, es wird typisch für diese Person, ein konstanter Zug der Persönlichkeit. Wiederkehrende Verhaltensweisen gelten als typische Züge und können zu Merkmalen einer Persönlichkeit werden, sich verfestigen. Somit kann eine Vielzahl schwieriger Verhaltensweisen zu einem Persönlichkeitsmerkmal werden, das dann das Etikett »schwierig« erhält und zu einer Zuschreibung wird.

Menschen zu kategorisieren hat eine lange Geschichte. Hippokrates klassifizierte Menschen nach ihren Körperflüssigkeiten und unterschied sie als Choleriker, Sanguiniker etc. und schrieb diesen bestimmte Eigenschaften zu (eine Einteilung, die sich auch heute noch als Grundlage verschiedener Typenlehren [etwa in der Waldorfpädagogik] wiederfindet). Ebenso gab es Zeiten, in denen Typisierungen nach Körperbau üblich waren, andere unterschieden wiederum nach Temperamenten. Im Rahmen der Psychologie, insbesondere der Persönlichkeitspsychologie, wurden Versuche unternommen, Menschen nach bestimmten Eigenschaften zu kategorisieren.

Auch Symptome werden in Form von Krankheitsbildern typisiert, gerade auch in der Psychotherapie. Heute ist die Einordnung in die internationalen Klassifizierungssysteme (ICD-10 und DSM) von Krankheiten die Voraussetzung, um eine gesetzliche oder private Therapie

durch gesetzliche Krankenkassen finanziert zu bekommen. In Verfahren, die auf den Ansätzen der Gestalttherapie basierten, lehnte man Kategorisierung in Krankheitsmodellen lange Zeit ab: Etiketten seien für Flaschen, nicht für Menschen. Im Buch »Mütter ohne Liebe« ist der Beziehungsaspekt Teil der Kategorie (Gschwend, 2009):

- die ablehnend-distanzierte Mutter
- die seelisch-ausbeutende Mutter
- die aktiv-gewalttätige Mutter.

### **Kreative Selbsterfahrung: Die Farben meiner Mutter**

Haben Sie schon einmal versucht, anderen Ihre Mutter zu beschreiben? Manchmal ist das »Schwierige« wenig greifbar und folglich schwer zu »begreifen«. Oft geraten erwachsene Kinder schwieriger Mütter in Not, wenn sie schildern möchten, was ihre Mutter genau ausmacht, was sie genau als schwierig erlebten. Sie ringen um Worte, sie suchen nach typischen Situationen und schließen oft mit den Worten: »So ist es auch nicht wirklich oder nicht immer und ausschließlich ...« und: »Ich habe Angst, dass ich meine Mutter nun schlecht gemacht habe. Vielleicht ist sie ja auch gar nicht so schlimm. Kann sein, dass das von außen gar nicht so wirkt.« Machen Sie einen ungewöhnlichen Versuch und nutzen Ihre kreativen Potentiale:

Welche Farbe verbinden Sie mit Ihrer Mutter?

Malen Sie diese ...

Hat sich die Farbe gegenüber Ihrer Kinderzeit verändert?

Wenn ja, malen Sie das ein ...

Welche Farbe wünschen Sie sich mehr im Kontakt mit Ihrer Mutter?

Malen Sie es in Ihre Gestaltung.

Was verbinden Sie mit der jeweiligen Farbe?