

Zwischen Liebe und Abgrenzung

Text: Constanze Kindel

Fotos: Rania Matar



In ihrem Fotoprojekt »Unspoken Conversations« spürt die Fotografin Rania Matar der besonderen Verbindung zwischen Müttern und Töchtern nach

Manche Tochter ist ihrer Mutter die beste Freundin – zuweilen auf Kosten der Selbstentfaltung

Die Bindung eines Kindes zur **MUTTER** ist die früheste überhaupt – und die folgenreichste: Sie prägt seine Sicht auf die Welt, seine Gedanken und Handlungen. Vor allem **TÖCHTER** leben oft in einem Spannungsfeld aus Nähe und Distanz zu ihren Müttern. Welche Auswirkungen hat das auf ihr Leben?



Jede Mutter macht Fehler. Für eine vertrauensvolle Beziehung, sagen Psychologen, müssen Töchter als Erwachsene lernen, das Geschehene zu verzeihen



Viele Frauen beunruhigt die Vorstellung, ein Abbild ihrer Mutter zu werden

V

Von allen Bindungen zwischen Generationen ist sie die stärkste und vertrauteste. Und wohl keine andere Beziehung im Familiengeflecht ist enger: Das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern ist so intim wie störanfällig, so innig wie spannungsvoll.

Das kam unter anderem heraus, als Wissenschaftler im Rahmen einer Langzeitstudie die partnerschaftlichen und familialen Lebensformen in Deutschland erforschten.

Sie befragten mehr als 10 000 Menschen zu ihren Beziehungen und fanden heraus: Gut die Hälfte aller Töchter bespricht persönliche Angelegenheiten regelmäßig mit der Mutter – von den Söhnen ist es dagegen nicht einmal jeder Dritte. Den regelmäßigen Austausch mit dem Vater wiederum suchen nur 13 Prozent der Söhne und 15 Prozent der Töchter.

Nähe allerdings ist nicht gleichbedeutend mit Konfliktfreiheit, im Gegenteil: Das Verhältnis zwischen Söhnen und Müttern ist meist unbeschwerter – denn die männlichen Nachkommen haben es vergleichsweise leicht mit ihren Erzeugerinnen.

Anders als die Töchter müssen sie nicht um Ablösung kämpfen, ihre Eigenständigkeit nicht gegen die Mutter behaupten, keine Trennlinien ziehen, um sich selbst zu finden: Denn sie sind ja ohnehin anders als ihre Mutter.

Bei Töchtern wird der Wunsch nach Abgrenzung mitunter dagegen so stark, dass sie als Erwachsene irgendwann in Konkurrenz zur Mutter treten. In einen oftmals verbitterten Wettstreit um den besseren Lebensentwurf.

Etwa nach dem Motto: Ich mache in meiner Firma Karriere, du warst nur das Heimchen am Herd; ich habe drei Kinder, du warst schon mit mir überfordert; ich liebe meinen Lebensgefährten, du hast dich mit deinem Mann arrangiert.

Und während eine Mutter in ihrer Tochter immer auch ein Stück ihrer selbst erkennt, ist für die Jüngere nichts schrecklicher, als die Mutter in sich zu sehen. Selbst jene Frauen, die sagen, sie seien glücklich mit der Beziehung zu ihrer Mutter, wollen ihr häufig auf keinen Fall ähneln – weder in ihrer Lebensplanung noch in der Rolle als Mutter.

Dabei entdecken die meisten Töchter, spätestens wenn sie selbst Kinder haben, ungeliebte Parallelen zur Mutter an sich. Sie haben bestimmte Werte und Einstellungen zum Leben übernommen, aber auch typische Reaktionen und Verhaltensweisen, manchmal selbst kleinste Angewohnheiten.

Unser Gehirn ermöglicht schon kleinen Kindern, durch Abschauen zu lernen, das Erleben anderer allein durch Beobachtung innerlich nachzuvollziehen und mitzufühlen. Jede Handlung, jede Emotion der Mutter bildet das Gehirn zur späteren Nachahmung und Nachempfindung ab. So formen sich Muster, die später in ähnlichen Situationen automatisch abgespult werden, ganz unbewusst.

Und fast immer sind es die eher unangenehmen Eigenheiten der Mutter, die Töchter an sich wiederentdecken. Etwa deren übertriebene Sparsamkeit oder das beleidigte Schmolzen nach einem Streit. Die meisten Töchter hören irgendwann sogar die Stimme der Mutter in den Worten, mit denen sie die eigenen Kinder belehrt und bestraft haben.

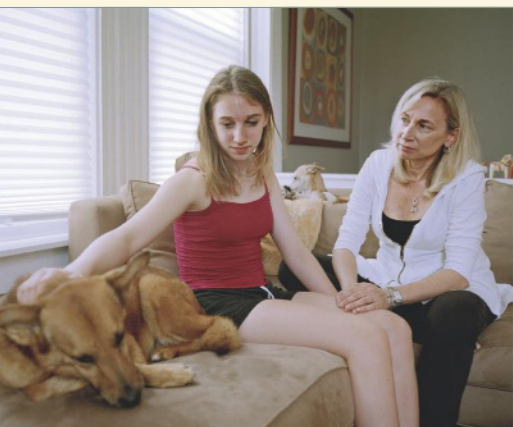
d

Das Erkennen solcher Parallelen fühlt sich oft an wie eine Niederlage: als wäre der mühsame Prozess, die eigene, erwachsene Identität zu finden, auf halbem Weg gescheitert. „Man will nicht der Klon der Mutter sein“, sagt die Essener Psychotherapeutin Claudia Haarmann. Noch immer entdecke auch sie an sich manche Gesten ihrer Mutter – und bei all ihren weiblichen Klienten sei die Beziehung zur Mutter sofort ein Thema.

„Zwar gibt es Väter, die strafend sind, cholerisch, ungerecht, narzisstisch“, sagt Claudia Haarmann, „aber entscheidend bleibt der Einfluss der Mutter.“

Wenn die fähig sei, ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Liebe zu geben, „dann wirkt das wie eine Super-Impfung, wie eine Immunisierung gegen Anfechtungen des ganzen Lebens“.

Immer wieder bewegt sich die Beziehung von Müttern und Töchtern zwischen den Polen Nähe



Die falsche Art von Nähe kann für ein Kind belastend sein



Bekamen Kinder früher zu wenig Aufmerksamkeit, ist es heute eher zu viel



Mit der Pubertät beginnt ein psychischer Ablösungsprozess, der manche Mütter in ihrem Selbstbild erschüttert

und Distanz. Die einen vermissen Nähe, die anderen Freiheit, und für viele ist dies zeitlebens eine mühsame Suche nach der richtigen Balance. Und gerade die engen Beziehungen, die oberflächlich als „gut“ betrachtet werden, bergen ebenso viel Konfliktpotenzial wie die distanzierten, die ganz offensichtlich nicht funktionieren.

Mit dem guten Gespür, mit dem sich Kinder auf ihre Mutter einstellen, werden viele Töchter zu genau der Person, die die Mutter braucht: Sie nehmen die Rolle der besten Freundin ein, wenn die Mutter eine Vertraute sucht, oder werden gar zur Verbündeten gegen den Vater in einer schwierigen Ehe, obwohl die Töchter womöglich selbst auf Rat und Erfahrung der Mutter angewiesen wären.

Sie springen der Mutter als Retterin zur Seite, wenn die krank ist oder depressiv oder nach einer Scheidung hilflos im Leben steht.

Sie nehmen ihr Entscheidungen und Alltagsorganisation ab, kümmern sich fürsorglich und verantwortungsbewusst, wachsen zuverlässig an den Herausforderungen, opfern sich auf bis zum völligen Verzicht auf ein eigenes Leben.

Oder sie leben als brave Tochter stellvertretend die Wünsche und Sehnsüchte aus, die sich die Mutter nicht erfüllen konnte, und passen sich an bis zur Selbstaufgabe, um ihre Liebe zu gewinnen.

Manche Töchter behalten ihre Rolle, ob selbst gewählt oder aufgezwungen, ein Leben lang bei. Andere dagegen wehren sich irgendwann vehement gegen das Zuviel an Nähe.

Oft sind es erst solche tiefen Einschnitte und Brüche im Verhältnis zu den Töchtern, die es Müttern ermöglichen zu begreifen, wie unterschiedlich beide auf die Beziehung blicken – ja, dass es mitunter

zwei ganz verschiedene „Wirklichkeiten“ gibt. Dass die Töchter eine allumfassende Unterstützung durch die Mutter oft als Bevormundung erleben, die Gewährung grenzenloser Autonomie als Desinteresse – und die Sehnsucht nach Liebe als Vereinnahmung.

Doch nicht nur die Zurückweisung lässt Mütter dann leiden. Der Bruch mit dem Kind wird zum Bruch in ihrem Selbstverständnis als Eltern, so die Psychologin Maryse Vaillant in ihrem Buch „Wenn



Ob Töchter es wollen oder nicht: Das Vorbild der Mutter hinterlässt Muster im Gehirn, die später in ähnlichen Situationen automatisch abgespult werden

Liebe nicht mehr genügt: Wie Eltern ihren erwachsenen Kindern verzeihen können“.

i

In eine solche Identitätskrise geraten Mütter, wenn sich Kinder anders entwickeln als in ihren Vorstellungen und Wünschen. Es fällt schwer, dieses Anderssein nicht als Ablehnung dessen zu begreifen, wofür sie stehen, der Werte, Ziele, Ideale, für die sie in der Erziehung eingetreten sind.

Der Beziehungsabbruch ist die größtmögliche Form dieser Ablehnung. Kommen die Kinder dann doch wieder zurück, ist nichts mehr, wie es war. Es bleibt eine Zaghaftheit im Umgang, die Unsicher-

heit, wie belastbar die Beziehung ist. Und oft die ungeklärte Frage, wie es so weit kommen konnte.

Das beste Verhältnis zu ihrer Mutter haben jene Frauen, so Claudia Haarmann, denen es gelingt, ihre Mutter weder zu idealisieren noch zu verurteilen, sondern als Mensch zu sehen, mit allen Fehlern und Schwächen.

Allerdings müssten die Mütter die Offenheit aufbringen, zu ihren Fehlern zu stehen. Wer auf diese Weise Verantwortung übernehme, so die Therapeutin, spreche eine Wahrheit aus, die etwas gutmache.

Umgekehrt müssten Töchter irgendwann ihre Vorwürfe fallen lassen, so berechtigt sie auch sein mögen. Frauen, die sich ein Leben lang an Fehlern der Mutter abarbeiteten, blieben letztlich gefangen, denn auch Opposition sei eine Form der Bindung.

Die Prägung der Tochter durch die Mutter beginnt bereits vor der Geburt.

Denn alles, was sie erlebt, wirkt auf das Kind in ihrem Bauch: ihr soziales Umfeld, ihre Einstellung zur Schwangerschaft, jede Stresssituation. Die Beziehung zur Mutter ist die früheste Bindung und die folgenreichste. Sie beeinflusst, wie wir unsere

Umwelt sehen, wie wir mit anderen in Kontakt treten, alle späteren Beziehungen gestalten.

Aus Kindern, die keinen Halt bei ihrer Mutter finden, werden später oft buchstäblich selbstverwessene Erwachsene, die sich reflexhaft an dem Verhalten anderer orientieren. Oder Menschen, die zwanghaft um Aufmerksamkeit buhlen.

Beziehungsmuster setzen sich meist von Generation zu Generation fort: Diejenigen Mütter, denen es an Liebe gefehlt hat, tun sich später selber schwer damit, ihren Kindern nah zu sein



Aus Kindern, deren Mutter auf Distanz bleibt, die Zuneigung, Wärme, Körperkontakt meidet, werden Erwachsene, die, unabhängig geworden aus schierer Not, kaum Vertrauen in Beziehungen setzen können, die sich klammern an den inneren Glaubenssatz: Ich brauche niemanden.

Claudia Haarmann weiß aus ihrer Praxis, dass die einmal erlernten Bindungsmuster über Generationen greifen. Und Bindungsforscher schätzen, dass bei vier von fünf Mutter-Kind-Beziehungen diese Muster weitergegeben werden.

Denjenigen Müttern beispielsweise, denen es selbst an Liebe gefehlt hat, fällt es unendlich schwer, ihrem Kind das zu geben, was sie selbst nie empfangen haben.

g

Ganze Generationen sind zuweilen in diesem Mangelzustand gefangen – etwa jene Kriegskinder, die bis heute unter den Nachwirkungen der seelischen Schäden leiden, die ihre Eltern im Zweiten Weltkrieg davongetragen haben. Viele Betroffene erben gleichsam die Traumata der Eltern, die über das Erlebte nicht sprechen konnten.

Denn allzu oft verdrängten die in den Nachkriegsjahren aufgewachsenen Männer und Frauen ihre Gefühle, um zupacken und aufbauen zu können. Auf diese Weise gewöhnten sich viele Familien die Fähigkeit ab, über das zu reden, was sie beschäftigt. Bis heute, selbst noch in der dritten, vierten Generation, wirke die Weltkriegsvergangenheit nach, sagt Claudia Haarmann.

Aber trotz aller Wirkmächtigkeit der Bindungsmuster hat sich in den vergangenen Jahren im Beziehungsbewusstsein einiges verändert.

So sind Frauen heutzutage so sehr wie nie zuvor bereit, sich selber und ihre Beziehungen zu anderen zu hinterfragen.

In früheren Zeiten, als noch die Versorgung der Kinder im Mittelpunkt stand und nicht die emotionale Zuwendung, waren die Mütter unbedarfter, war ihr Umgang mit den Söhnen und Töchtern härter und doch ungleich weniger kompliziert, mit allen destruktiven Folgen.

Allerdings scheint das Pendel inzwischen in die andere Richtung auszuschlagen, so



Ist der Bezug zur Mutter gestört, haben Töchter oft Probleme, anderen Menschen zu vertrauen

Claudia Haarmann: Dünnhäutig seien viele Mütter von heute. Denn voller psychologischer Erkenntnisse, die sie sich angeeignet haben, seien sie nun stets bereit, sich für alles verantwortlich zu fühlen, immer angestrengt bemüht um Harmonie.

Diese so auf ihre Kinder konzentrierten Mütter haben ein neues Konfliktfeld eröffnet, das in früheren Generationen undenkbar war.

War damals Lieblosigkeit das beherrschende Thema, so ist es heute: Überfürsorge. Nun geht es um Mütter, die alles tun, um ihrem Kind den Weg ins Leben zu ebneten. Und um Kinder, die sich der ständigen Aufmerksamkeit ihrer Mütter gewiss sein können – und deren Kontrolle. Welche Folgen das hat, wird sich erst in ein paar Jahrzehnten zeigen.

Die Bonner Soziologin Marianne Krüll hat über viele Jahre Seminare für Frauen organisiert, die ihren Frieden machen wollten mit ihren Müttern. Ihnen hat sie oft einen Satz mit auf den Weg gegeben, der eine ganze Haltung birgt: Unsere Mutter war die beste Mutter, die sie sein konnte.

Und auch die Kinder, so Marianne Krüll, müssten nicht versuchen, dankbarer zu sein, pflichtbewusster oder gar ganz andere Menschen.

Sie sollten einfach die bestmöglichen Töchter ihrer Mütter sein – und ähnlich unperfekt.

AUF EINEN BLICK

Autonomie

Um sich zu entfalten, brauchen Töchter genau das richtige Maß an Geborgenheit und Freiheit – für Mütter eine Gratwanderung.

Überfürsorge

Heutige Mütter bemühen sich oft, ihren Kindern alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Auch das ist für deren Entwicklung hinderlich.

Versöhnung

Trotz Kränkungen können Mütter und Töchter später eine gute Beziehung führen – wenn sie offen über Versäumnisse sprechen.