

Mutter und Tochter

belastende Beziehungsdynamiken erkennen und überwinden

Die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern ist leider oft nicht nur liebevoll, sondern auch geprägt von emotionaler Distanz, Schmerz, Mangel, Unverständnis, Wut, Konkurrenz oder Schuldgefühlen.

Fakt ist, Mütter müssen immer noch oft verzichten: entweder auf eine erfüllende berufliche Entwicklung, oder auf genug Zeit mit ihren Kindern, auf selbstverständliche Wertschätzung, Anerkennung und Unterstützung von ihrer Umgebung und der Gesellschaft im Ganzen. Wohin sollen sie nun mit diesen brodelnden Gefühlen von Groll, Zorn, Enttäuschung, Überforderung, Ausgehungertsein oder Ratlosigkeit?

Oft werden diese Gefühle unterdrückt, da sie keinen Platz im Leben finden. Unbewusst und unvermeidlich reichen die Mütter diese Botschaft nun an ihre eigenen Töchter weiter. So haben die Töchter kaum eine Wahl: entweder sie wachsen aus Loyalität nicht über die Träume und Ziele ihre Mütter hinaus, beschneiden aber ihren Selbstausdruck, ihre Kraft und ihre Lebendigkeit dafür. Oder sie rebellieren und verlieren (oder befürchten zu verlieren) die Liebe und Anerkennung der Mutter. Die Beziehung schlägt in Konkurrenz um und die Tochter kann der Mutter emotional nicht mehr nahe sein.

All die vergeblichen und nicht wirklich funktionierenden Bewältigungsstrategien, die wir entwickelt haben, um mit dem Schmerz umgehen zu können, sind Teil dieser Wunde, die wir in uns tragen. Dazu gehören: Selbstsabotage und übertriebene Selbstzweifel, um keine Bedrohung für andere zu sein. Sich schlecht behandeln lassen. Übergroßes Kontrollbedürfnis (das Leben und die Menschen) Rigidität. Emotionale Überfürsorglichkeit oder gefühlte Unentbehrlichkeit.

Kein Wunder, dass auf so einem Boden schädliche Verhaltensmuster, Süchte, Depressionen und Essstörungen entstehen können. Da die Beziehung zu unserer Mutter aber nicht hinterfragt werden darf und quasi tabu ist, da diese ja so viel für uns getan hat (selbst wenn es nicht genug, oder nicht auf die passende Weise für uns war), ist es schwer, genau hinzuschauen und das anzunehmen, was wir an Trauer, Zorn und Angst wirklich fühlen.

Jede Tochter kann jedoch für sich selbst die Mutter werden, die sie immer gebraucht hätte, und sich selbst die Liebe, Anerkennung und den Freiraum geben, um über sich und die eigene Mutter hinauszuwachsen. Mütter können ihre Töchter erst dann wirklich frei in ihr eigenes Leben gehen lassen, wenn sie selbst die ungelebten Gefühle anerkennen und einen Umgang mit ihrer eigenen Mutterwunde gefunden haben. Es ist auch als Mutter möglich, diesen unerlösten Gefühlen in einem sicheren Rahmen Raum zu geben und damit dieses unselige Erbe zu unterbrechen.