

„Ich will nicht mehr auf ihre

LIEBE warten“

Tut man so was als erwachsene Tochter – den **Kontakt zur Mutter** abbrechen? Ines* (49) spricht über ihren Entschluss zu diesem Schritt – und das Gefühl, zum ersten Mal ehrlich mit sich selbst zu sein

PROTOKOLL ELISABETH HUSSENDÖRFER



Manches wurde mir erst klar, als ich selbst Mutter war. Wenn meine Kinder nachts Alpträume hatten und zu mir unter die Decke krochen beispielsweise. Fest aneinandergedrückt schliefen wir in Löffelchenstellung ein. Auch ich hatte als Kind Alpträume. Aber kaum lag ich neben meiner Mutter im Bett, drehte sie mir den Rücken zu. Ich lauschte dann ihrem Atem und bemühte

mich, den gleichen Rhythmus zu finden. Bis ich einschlief.

Oder als meine Tochter in die Pubertät kam. Bauchfrei stand sie vor mir: „Tschüss, Mama, wir gehen zur Eisdiele.“ Sie, die bislang immer lieb gefragt hatte, wenn sie weg wollte. Ich erschrak. Halten will man sein Kind – und es gleichzeitig loslassen, aus Liebe. Weil man weiß, dass beides wichtig ist für Kinder: Wurzeln. Und Flügel.

Ich fühlte mich erinnert an das Mädchen, das ich selbst in dem Alter gewesen war. Und versuchte, mich in meine Mutter hineinzusetzen. Doch so sehr ich mich bemühte: Es gab nichts, von dem es loszulassen galt. Anders bei mir als Mädchen: Ich himmelte meine Mutter an, wollte ihr wie ein Schatten hinterherhuschen. „Mama, nimm mich in den Arm!“, dachte ich immer wieder – und wartete die Kindheit hindurch darauf, dass es passierte. Ich fühlte, dass etwas fehlte – obwohl in der Familie doch eigentlich alles lief, wie es zu laufen hatte ...

Das Haar gescheitelt, die Kleidung adrett: So zeigen mich Fotos mit meinen Geschwistern. Ordentlich war es bei uns zu Hause, wohlherzogen waren wir Kinder – und kaum einer ahnte wohl die Risse im Innern der glänzenden Fassade. „Ich wünsche dir eines Tages ein Kind, das ist wie du“, sagte meine Mutter zum Beispiel. „Dann siehst du, wie das ist.“

Wie was ist? Ich grübelte später viel darüber – und konnte nicht finden, dass ich aufmüpfiger gewesen wäre als andere Kinder. Mit fünf aber ist Gesetz, was Eltern sagen. „Sie kann sich nicht allein beschäftigen“ etwa war vorgeblich der Grund, dass ich ganztags in den Kindergarten kam – obwohl meine Mutter Hausfrau war.

Dort wurden Ohrfeigen verteilt, Aufessen war selbst bei Würge reiz Zwang – und um zu strafen, stellten einen die katholischen Schwestern ins Eck.

Oft weinte ich und wehrte mich, wenn meine Mutter mich morgens ablieferte. „Aufsässig“ sei ich, sagten die Schwestern – und statt mich in Schutz zu nehmen, pflichtete meine Mutter ihnen bei. Da, wie gesagt, Eltern für Kinder in dem Alter nichts Falsches tun, fing ich an,

„Meine Kindheit lang hoffte ich, dass Mutter mich in den Arm nimmt“

mir eine andere Erklärung zu rechtzulegen: ICH war falsch!

Ein Psychologe würde wohl sagen, dass meine Mutter traumatisiert sei. Sie kam als Halbwaise auf die Welt, ihr Vater im Krieg gefallen. Als sie fünf war, starb ihre Mutter. Und nach der Flucht aus Schlesien wurde sie in Deutschland zwischen Tanten hin und her gereicht.

Sie kann nichts dafür, sagte ich mir deshalb später oft. Und dass sie, um sich selbst zu schützen, einen Keil zwischen sich und ihre Gefühle trieb. Den Mangel im Inneren mit Brillieren im Außen kompensierte. Etwa bei Geburtstagen: Socken, ein Glas Nuss-Nougat-Creme, ein Buch fand ich auf dem Gabentisch. Hauptsache, viele Päckchen – das gab ihr wohl das Gefühl, eine gute Mutter zu sein. Die Markenjeans, die ich mir so wünschte, um dazuzugehören, bekam ich nie – dabei hätte sie nicht ►

*Name von der Redaktion geändert

mehr gekostet als all der Kleinkram. Aber Mutter hätte sich einfühlen müssen, um zu sehen, was wichtig für mich war.

„Was hast du denn? Deine Mutter ist doch toll!“ Noch als Erwachsene hörte ich solche Bemerkungen. Meine Eltern hatten sich getrennt, in geselligen Runden sprach Mutter über ihre Abenteuerlust und die vielen Reisen. Und zack, da war es wieder, das Falsch-Gefühl: Vielleicht war alles nicht so schlimm gewesen? War wirklich allein ich das Problem? Ich schaute zu den Geschwistern, tatsächlich: Die Mutter war hier weniger Thema – beziehungsweise anders. Der Jüngste war ihr Hätschelkind. Durfte auf ihren Schoß – aber nur dann, wenn es ihr passte. Auch das kann quälen: immer der emotionale Lückenfüller zu sein. Denn die Muster wirken fort: „Nimm das doch nicht so persönlich“ – ich glaube, dieser Satz ist typisch für ungeliebte Kinder. Vor allem während der Ausbildung und der ersten Berufsjahre hörte ich ihn oft.

Gleichzeitig geht das Leben ja gerade in dieser Zeit gefühlt von der Mutter weg. Ich reiste viel, gab mich der Illusion hin, auf eigenen Füßen zu stehen. Als ich selbst Mutter wurde, war die Liebe zu meinen Kindern mit ihnen einfach da. Andererseits drang Mutter dann wieder mehr in mein Leben ein: als schillernd auftretende Oma, die Geschenke bringt. Die Enkel fragten aber auch: „Wieso spielst du so selten mit uns?“ Darauf sie: „Weißt du, ich bin eine Reise-Oma. Dafür bringe ich euch immer was mit.“

Momente, in denen viel hochkam. Plötzlich war ich wieder sieben – und bei einem Kindergeburtstag. Es gab Spiele, jeder durfte zur Belohnung in



„Verzeihen braucht Größe. Bei Mutter aber war, bin und bleibe ich Kind“

einen Sack mit Geschenken greifen. Auch ich, obwohl ich nicht mitgespielt hatte! „Macht doch nichts“, fand die Mutter des Geburtstagskinds. Ich höre noch genau die verständnisvolle Stimme. Wie gern hätte ich eine solche Mutter gehabt!

Hätte? Je älter ich wurde, desto mehr glaubte ich, das Verhältnis durch eigene Anstrengung verbessern zu können. Ich begann eine Therapie, Selbstliebe und Achtsamkeit wurden Themen. Ich dachte, ich sei gewappnet gegen alle grotesken Begegnungen. Aber ich war es nicht. Als ich vierzig war – meine Mutter lebte mit ihrem neuen Partner in einer Eigentumswohnung –, wurde ein gegenüberliegendes Haus rot gestrichen. Sie meinte, mit diesem Anblick könne sie nicht leben. Fragte mich, was sie tun könne. „Mit der Hausverwaltung reden oder schlimmstenfalls ausziehen“, sagte ich. Kurz darauf stand ein Block weiter

eine Wohnung zum Verkauf. Sie griff zu. Als wenig später die schrill rote Fassade moderrat überstrichen wurde, tobte meine Mutter: So viel Geld hätte sie durch den Umzug verloren. Und wer war schuld? Ich natürlich!

Das wiederholte sie bei einer Familienfeier. Die anderen lachten, meinten wohl, sie mache nur Spaß. Aber ich sah ihr Gesicht. Sah, wie ernst sie es meinte. War wieder das kleine Mädchen. Und blieb es – tagelang, bis mein Selbstwert halbwegs wiederhergestellt war. „Ein Missverständnis!“, meinten andere. Oder: „Setzt euch zusammen, dann wird sich das klären.“ Ich wollte glauben. Rief sie an. Sagte: „Tut mir leid. Blöd gelaufen.“ Hörte: „Ja, das war blöd von dir. Wie so oft.“ Bang, der nächste Schlag. Und wieder: taumeln, aufrappeln, hoffen. Vielleicht könnte ein langes, klärendes Gespräch endlich Annäherung bringen.

Vor allem eine Begebenheit lag mir dabei auf dem Herzen: wie ich als Kind an ihrem Arm zerrte, weil ich nicht in den Kindergarten wollte. „Wenn du aufhörst, wink ich dir zum Abschied“, sagte sie. Ich wurde ruhig. Ans Fenster sollte ich mich stellen, warten. „Wieso bist du nicht zum Winken gekommen?“ fragte ich sie jetzt – und erhielt als Antwort: „Warum wärmst du immer die alten Geschichten auf? Ich musste mich damals mit einer anderen Mutter unterhalten. Ich hatte doch sonst niemanden zum Reden.“ Kein Verständnis, keine Entschuldigung für das gebrochene Versprechen. Ich, ich, ich.

Ich fing an, über weiblichen Narzissmus zu lesen. Erfuhr von der Unfähigkeit dieser Menschen zum Perspektivwechsel. Und dass diese Stö-

rung nicht heilbar ist. Eine Zeit lang versuchte ich, meiner Mutter auf Abstand zu begegnen: zu Weihnachten, bei Familienfeiern, immer nur Smalltalk. Ein Kompromiss, auch der Kinder wegen, die die Oma bis heute sehen.

Ich weiß, dass Verzeihen für viele der Königsweg einer gelungenen Mutter-Tochter-Beziehung ist. Verzeihen aber erfordert Größe. Größe, die ich einer Freundin, einem Partner und wohl jedem sonst gegenüber entwickeln könnte. Bei meiner Mutter aber war, bin und bleibe ich Kind.

Es war schmerzlich, das zu erkennen – und dann den radikalen Schritt der Trennung zu tun. „Wenn sie stirbt: Wirst du es nicht bereuen?“, fragen manche. Aber meinen sie dabei wirklich mich? Oder denken sie nur an tief verinnerlichte Glaubenssätze wie: „Blut ist dicker als Wasser“?

„Ich schaffe es nicht, zu deinem 70. Geburtstag zu kommen.“ Das sagte ich im vergangenen Sommer zu meiner Tante. Denn natürlich war ihre Schwester, meine Mutter, auch eingeladen. „Ich schaffe das nicht“ – mit 49 war ich zum ersten Mal ehrlich mit mir.

Seitdem: keine Anrufe, keine Begegnungen. Ich kümmerge mich nicht mehr um meine Mutter – was sie in ihrem Bild von der schlechten Tochter bestätigt. Wie es mir damit geht? Richtig gut fühlt sich anders an. Die fehlende Verbundenheit hinterlässt ein tiefes Loch. Aber ich trage sehr viel Liebe in mir und möchte das leben. Dazu muss ich aus dem Wirkkreis meiner Mutter austreten. Um das, was sie zertreten will, zum Wachsen zu bringen: mein Vertrauen, meine Zuversicht, meine Lebensfreude. ●

Fotos: Jens Honoré/Plainpicture (2), Arenda Oomen

„Abgelehnte Kinder sollten keinen Kontakt zu ihrer Mutter suchen“

Auf sich selbst schauen: Im Interview verrät Experte Dr. Franz Ruppert, warum das ungeliebten Kindern mehr bringt als jeder Versuch, die Beziehung zu den Eltern zu normalisieren. „Kaum einer versteht mich, viele finden zutiefst unanständig, was ich tue“, sagt Ines. Warum ist das so?

Das liegt am Mythos von der uner-schütterlichen Kinder- und Elternliebe. Kein Wunder: Wir müssen uns ja ab der Zeugung an die Mutter binden, haben keine Chance, uns ohne sie zu entwickeln. Oft werden die existenziellen Bedürfnisse von Kontakt und Angenommensein aber nicht erwidert und sogar zurückgewiesen – über diese Realität wird in der Öffentlichkeit jedoch wenig gesprochen. Das setzt Betroffene unter doppelten Leidensdruck: Da ist die gesellschaftliche und moralische Erwartung, die Eltern zu ehren, ihnen dankbar zu sein. Und zum anderen der Anspruch an sich selbst: Ich muss und kann es schaffen, dass diese Beziehung gut wird.

Kann man das denn nicht?

Viele, die zu mir kommen, haben sich bemüht bis zum Gehtnichtmehr – manche bis zur Depression. Aber es kann nicht funktionieren, denn: Wenn ich mit jemandem, der mich ablehnt, in Kontakt bleiben will, muss ich mich dieser Person anpassen und mein eigenes Ich aufgeben – meinen Willen, meine wahren Gefühle. Weil auch die Eltern in einem „Trauma der Identität“ feststecken, ihr Ich, ihre Bedürfnisse und Ziele ebenfalls früh im Leben notgedrungen aufgegeben haben, kämpfen in solchen Beziehungskonstellationen überspitzt gesagt zwei Kopflöse miteinander. Das ergibt ein endloses Ringen: überhöhte Erwartungen an den anderen haben,

enttäuscht werden, auf Distanz gehen, beleidigt sein, sich wieder annähern, es erneut versuchen ...

Was können Betroffene tun?

Anfangen, nach ihrer eigenen Identität zu suchen. Sich mitfühlend sich selbst zuzuwenden. Ihr eigenes Wesen entdecken. Eine stabile psychische Basis in sich selbst entwickeln. Wenn das gelungen ist, kann es weitergehen: Sich selbst zuzuwenden heißt auch, die Trauma-Gefühle zuzulassen, die einem die Liebe und Gefühllosigkeit oder die emotionale Unberechenbarkeit der Eltern zugefügt haben – und seinem inneren Kind dann liebevoll zu begegnen. Das können sehr schmerzhafteste Prozesse sein – und sollten professionell begleitet werden, von jemandem, der sich mit vorgeburtlichen und bindungsspezifischen Traumata auskennt. Außerdem würde ich mögliche Therapeuten fragen, ob sie mit der Psychologie der Täter-Opfer-Dynamik vertraut sind.

Sie schlagen eine Bresche für jene, die den Elternkontakt abbrechen?

Ja, ich kann Menschen wie Ines auch persönlich gut verstehen – aus meiner eigenen Erfahrung mit meinen kriegstraumatisierten Eltern. Es ist mir wichtig, dass dieses Thema endlich kein Tabu mehr ist. Auch weil eine Studie und die Abtreibungshäufigkeit darauf schließen lassen, dass 25 bis 30 Prozent aller Menschen ungewollte Kinder sind – dieses Thema also unheimlich viele Menschen betrifft.



DR. FRANZ RUPPERT ist Professor für Psychologie und psychologischer Psychotherapeut in München (www.franz-ruppert.de)