

Jasmin Lee Cori

Wenn die Mutterliebe fehlte

Jasmin Lee Cori

Wenn die Mutterliebe fehlte

Wie wir das ungeliebte
Kind in uns entdecken
und heilen

Aus dem Amerikanischen
von Ursula Bischoff

Kösel


Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»The Emotionally Absent Mother: How to Recognize
and Heal the Invisible Effects of Childhood Emotional Neglect –
Updated and Expanded Second Edition« bei The Experiment, New York.
Copyright © Jasmin Lee Cori, 2010, 2017. This edition is published
by arrangement with The Experiment, LLC.

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © Roman Thomas /plainpicture.com
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34719-3
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Dem mutterlosen Kind,
das irgendwie überlebte, trotz allem,
was es entbehren musste,
auch wenn die Mutter da war.
Dieses Buch ist dir gewidmet.*

Mama, wo warst du?

Meine ersten Schritte ...

Ich stand schwankend da, voller Stolz,
beglückt wie ein Vogeljunges, das feststellt,
dass es zu fliegen vermag.

Als ich den Blick zurückwandte, mit einem Lächeln,
das im Begriff war, sich seine Bahn zu brechen,
konnte ich dich nirgendwo entdecken.

Mama, wo warst du?

Mein erster Schultag ...

Eingepfercht in einem lauten, klapprigen Bus,
auf dem Weg zu einem seltsamen Ort,

Kinder, zusammengedrängt,
Erwachsene, hinüberschielend,
eine ganz neue Welt für mich.

Mama, wo warst du?

Das erste Mal, als ich weinend nach Hause kam,
eine Zielscheibe kindlichen Gelächters,
ihre verletzenden Worte noch
in meinem Kopf nachhallend.

Ich hätte so gerne ein wenig Zuspruch erfahren,
doch du warst stumm.

Du bist anwesend, auf alten Fotos,
doch in meinen Erinnerungen fehlst du.

Ich kann mich nicht entsinnen,
liebkost oder getröstet worden zu sein.

Es gab keine kostbaren Augenblicke,
die wir teilten, nur wir beide.
An deinen Geruch oder das Gefühl
deiner Berührung erinnere ich mich nicht.

Ich erinnere mich an die Farbe deiner Augen
und den Schmerz tief in ihrem Innern –
ein Schmerz, den du, wie so vieles, zu verbergen pflegtest
hinter der Maske, die ich nicht durchdringen konnte.

Du hast gesehen, aber mich nicht wahrgenommen.
Deine Wärme erreichte nie das Herz
des kleinen Mädchens, das ich war.
Warum haben wir einander verfehlt, Mama?
Wo warst du?
Lag es an mir?

JC

Inhalt

Einführung	17
Teil 1 Was wir von der Mutter brauchen	23
1 Mütterliche Liebe und Zuwendung	25
Die Mutter als Lebensbaum	25
Mütter und die Grundbausteine unseres Lebens	27
Wer kann die Mutterrolle übernehmen?	28
Die ausreichend gute Mutter	29
Die Botschaften der Guten Mutter	31
Was passiert, wenn die Botschaften der Guten Mutter fehlen?	35
Was bedeutet emotionale Vernachlässigung?	37
2 Die vielen Gesichter der Guten Mutter	39
Die Mutter als Quelle des Lebens	40
Die Mutter als Bindungsperson	42
Die Mutter als Ersthelferin	43
Die Mutter als Regulationsinstanz	45
Die Mutter als Kraftspenderin	48
Die Mutter als Spiegel	49
Die Mutter als Mutmacherin	52
Die Mutter als Mentorin	54
Die Mutter als Beschützerin	57
Die Mutter als Zufluchtsort	58

3 Bindung: Unser erstes Fundament	61
Wie entsteht Bindung und was kennzeichnet eine sichere Bindung?	61
Warum ist Bindung so wichtig?	63
Woher weiß ich, ob eine sichere Mutterbindung bestand?	66
Was ist, wenn keine sichere Bindung vorhanden war? Woran lässt sich das erkennen?	67
Was ist ein bindungsbezogenes Trauma?	73
Ist es fair, die Mutter für eine unsichere Bindung verantwortlich zu machen?	74
Können wir nachträglich sichere Bindungen entwickeln, und wäre das hilfreich?	75
Bindungspersonen identifizieren	76
Welcher Bindungsstil ist typisch für Sie?	77
Kann man mehr als ein Bindungsmuster entwickeln?	80
Wirkt sich die Beziehung zur Mutter auf spätere Beziehungen aus?	80
Wie schwer ist es, Bindungsmuster zu verändern?	81
 4 Weitere wesentliche Bausteine	 83
Das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit	83
Ein harmonisches Zuhause	85
Was falsch läuft, lässt sich korrigieren	86
Zugehörigkeitsgefühl	87
Selbstentfaltung	88
Ein Wachstumsbiotop	89
Unterstützung der kindlichen Eigenschaften	91
Berührung	92
Liebe ist das Medium, Liebe ist die Botschaft	95

Teil 2 Wenn die Mutterschaft misslingt	97
5 Mama, wo warst du?	99
Die Leere, die eine Mutter ausfüllen sollte	99
Das Bedürfnis nach der physischen Präsenz der Mutter	102
Was passiert, wenn die Mutter emotional abwesend ist?	103
Warum war die Mutter emotional abwesend?	106
Wie ein Kind die emotionale Abwesenheit der Mutter deutet	108
Wenn die Mutter die einzige Bezugsperson ist	109
Warum manche Kinder mehr leiden als andere	110
Beidseitige Distanz	112
6 Das Leben mit einer emotional abwesenden Mutter	114
Wer war die Frau mit der Maske?	114
Magere Kost	116
Mangelnde Anleitung	117
Fehlende emotionale Verbindung	118
Die mechanische Mutter	120
Schaut jemand hin? Interessiert es jemanden?	122
Unwissenheit	124
Keine Zuflucht, keine Hilfe	124
Das Gefühl, ein mutterloses Kind zu sein	127
Kein fester Halt	128
Keine Mutter, kein Selbst	129
7 Emotionale Vernachlässigung und Gewalt in der Kindheit	131
Was bedeutet emotionale Vernachlässigung?	131
Wie unterscheidet sich emotionale Gewalt von emotionaler Vernachlässigung? Kann beides vorliegen?	132

Wie schlimm ist die Erfahrung?	134
Folgen der emotionalen Vernachlässigung während der Kindheit	137
Zusätzliche Auswirkungen der emotionalen Gewalt	143
8 Was stimmt nicht mit meiner Mutter?	154
Sie weiß es nicht besser	154
Sie ist emotional verschlossen	155
Sie ist nie richtig erwachsen geworden	157
Wenn eine Mutter keine Liebe und Zuwendung geben kann	158
Leidet sie an einer psychischen Erkrankung?	159
Achtung: Wut im Verzug!	163
Die boshafte Mutter	165
Mütter, die »verrückt« sind	165
Das wechselnde Gesicht der Mutter	166
Mütter, die beziehungsblind sind	168
Was sich die Mutter nicht eingestehen kann	169
 Teil 3 Die Heilung der seelischen Wunden	 171
9 Der Heilungsprozess	173
Vertuschungsaktionen	173
Die Wunden aufdecken	174
»Defekte« als Defizite umdeuten	176
Gefühle aufarbeiten	176
Tagebuch führen	180
Die heilsame Wirkung der Wut	181
Trauerarbeit	185
Die Vergangenheit hinter sich lassen	188

10 Verbindung mit der Energie der Guten Mutter aufnehmen	190
Sich der Guten Mutter öffnen	190
Archetypen	191
Die Arbeit mit Imagination und Symbolen	192
Hilfe von der Göttlichen Mutter	193
Das »Gute« der Guten Mutter verinnerlichen	195
Eine zweite Chance, eine Gute Mutter zu finden	196
Das Bedürfnis nach mütterlicher Liebe und Zuwendung in der Partnerschaft befriedigen	197
Wiederholung früherer Muster	200
Die heilende Kraft der sicheren liebevollen Bindung	202
Die Gute Mutter als ständige Begleiterin	204
11 Die Arbeit mit dem inneren Kind	206
Einführung in die Arbeit mit dem inneren Kind	206
Das Kind als Mutter für das Selbst	209
Die Arbeit mit den Persönlichkeitsanteilen	210
Geschenke und Lasten	213
Einschränkungen bei der Arbeit mit dem inneren Kind	214
Die heutigen Probleme als Folge früherer Probleme	218
Ablösung von der Mutter	219
Die eigene bestmögliche Mutter werden	223
Sicherheit und Geborgenheit für das innere Kind schaffen	228
Zeit miteinander verbringen	228
Die Arbeit mit den Botschaften der Guten Mutter	229
Die Heilung des ungeliebten Kindes	231
Neuausrichtung	232

12 Psychotherapie	234
Parallelen zur Guten Mutter	236
Besondere Anforderungen in der bindungsorientierten Arbeit	238
Berührung in der Therapie	240
Remothering: Das Nacherleben der mütterlichen Liebe und Zuwendung	242
Von der Abschottung zur sicheren Bindung	245
Von der Frustration zur inneren Zufriedenheit	247
Therapeuten als »wegweisende Mutter«	248
Empfehlungen für Therapeuten	249
13 Weitere heilsame Schritte und anwendungs- orientierte Strategien	252
Spezifische »Lücken« aufspüren	252
Eine proaktive Herangehensweise	255
Die Lücke, die mangelnde Unterstützung hinterlassen hat	257
Sich Beistand im Hier und Jetzt suchen	258
Selbstvertrauen aufbauen	261
Die eigene Stärke entdecken	263
Schützen, was Ihnen lieb und teuer ist	264
Sich zeigen und wahrgenommen werden	266
Einen Platz im Netzwerk des Lebens finden	267
Sich den Weg durch die Welt der Gefühle bahnen	269
Die eigenen Bedürfnisse begrüßen	272
Nähe zulassen	274
Wohltuende Berührungen annehmen	275
Den Schritt aus dem Deprivationsbewusstsein wagen	276
Das Gute verinnerlichen	278
Auf eine gute Selbstfürsorge achten	280
Allheilmittel	284

14 Die Geschichte umschreiben	285
Die Geschichte Ihrer Mutter	285
Ihre eigene Geschichte	289
Das Miteinander zwischen Ihnen und Ihrer Mutter	290
Die Möglichkeiten ausloten	291
Eine vernünftige, distanzierte Beziehung beibehalten	293
Grenzen setzen	293
Die eigene Wahrheit darlegen	295
Die Mutter verlassen	297
Sich innerlich getrennt fühlen	299
Der Weg zu einer heilsameren Beziehung	299
Sollte ich ihr verzeihen?	302
Kann ich auch ohne Gute Mutter eine gute Mutter oder ein guter Vater sein?	305
Dem Wachstums- und Selbstentfaltungsprozess Zeit lassen	306
Wird der Heilungsprozess jemals enden?	307
Anhang	309
Drei Mütter, drei Botschaften: Eine geführte Visualisierung	311
Anmerkungen	316
Literatur	324
Dank	330
Die Autorin	332

Einführung

Nur wenige Erfahrungen im Leben sind so tief greifend wie die Gefühle gegenüber unseren Müttern, die wir zeitlebens mit uns herumtragen. Die Wurzeln einiger dieser Gefühle bleiben im dunklen Labyrinth des vorsprachlichen Erlebens verborgen. Die Zweige erstrecken sich gleichwohl in alle Richtungen: Manche bringen die Erinnerung an wunderbare, sonnige Augenblicke mit sich, während andere abgebrochen sind und gezackte Kanten hinterlassen haben, an denen wir hängen bleiben. Das Thema Mutter ist kein leichtes.

Die Gefühle gegenüber Müttern sind sowohl auf der gesellschaftlichen als auch auf der psychologischen Ebene oftmals unbeständig und verworren. Mama und Apfelkuchen sind starke Symbole, die im amerikanischen Bewusstsein mit Lob und Ehre bedacht, in der politischen Arena jedoch vielfach vernachlässigt werden, was sich beispielsweise in der dürftigen Elternzeit-Regelung im Vergleich zu anderen wirtschaftlich hoch entwickelten Nationen widerspiegelt. Wenn uns die Beziehungs- und Erziehungskompetenz ein wirklich ernsthaftes Anliegen wäre, würden wir mehr finanzielle und häusliche Unterstützung sowie Bildungsangebote für Mütter bereitstellen.

Als Erwachsene sind wir uns dessen bewusst. Die meisten würden sicher zustimmen, dass Müttern Ehre gebührt, dass ihre Existenz zu oft als selbstverständlich hingenommen wird und ihr Tun zu wenig Anerkennung findet. Und doch sind viele von uns insgeheim (oder auch weniger heimlich) unzufrieden mit dem, was wir von unseren Müttern erhalten haben, und tragen ihnen nach, dass wichtige Grundbedürfnisse unerfüllt geblieben sind. Gleich, ob es sich um ein schuldhaftes Versäumnis handelte oder nicht: Wir zahlen den Preis.

Das sind heikle Themen – heikel für die Mütter und für uns alle. Im Bestreben, jede Kritik an Müttern im Keim zu ersticken, nehmen einige

die Unzufriedenen unter Beschuss. Sie werfen ihnen vor, ihre Mütter als Sündenböcke abzustempeln, sie ungerechterweise für ihr Leid verantwortlich zu machen. Ich bestreite nicht, dass derartige Schuldzuweisungen bisweilen als Ablenkungsmanöver benutzt werden, um sich der Eigenverantwortung für die nicht immer einfache Aufgabe der eigenen Heilung zu entziehen. Doch als Therapeutin werde ich häufiger mit dem Widerstreben der erwachsenen Kinder, an alte Wunden zu rühren, und den riesigen Schuldgefühlen konfrontiert, die es aufzuarbeiten gilt, damit sie ihre Mütter nicht weiter in Schutz nehmen müssen. Es ist, als hätten wir sogar innerhalb unseres eigenen Bewusstseins Angst, sie zu kritisieren. Wir bemühen uns krampfhaft, das Bild der Mutter in unserem tiefsten Innern zu schützen, unsere zerbrechliche Beziehung zu bewahren, indem wir alles leugnen, was sie erschüttern könnte. Damit schützen wir uns vor Enttäuschung, Wut und Schmerz, die wir aus unserem Bewusstsein verdrängt haben. Wie in den folgenden Kapiteln beschrieben, wagen es viele nicht, die schmerzliche Wahrheit aufzudecken und offen auszusprechen, was sie bei ihren Müttern vermisst haben, weil sie mit den Folgen des emotionalen Mangels nicht umgehen können.

Jede Beziehung, die so komplex ist wie die zwischen Mutter und Kind, schließt sowohl Liebe als auch Hass ein. Die meisten Kinder empfinden Hass, wenn ihre Bedürfnisse oder Wünsche unbefriedigt bleiben, obwohl viele es nicht wagen würden, dieses starke Gefühl zu zeigen, denn die Verbindung zur Mutter ist viel zu zerbrechlich. Tatsächlich lieben alle Kinder ihre Mutter, auch wenn diese Liebe verschüttet ist. Der Psychologe Robert Karen erklärte in einer Zusammenfassung seiner Forschungsarbeiten zum Thema Bindung:

»Buchstäblich alle Kinder, selbst die, die Gewalt erfahren haben, lieben ihre Eltern. Das ist im Wesenskern des Kindseins einprogrammiert. Gleich, ob sie verletzt, enttäuscht oder in zerstörerischen Strukturen gefangen sind, die ihnen jede Möglichkeit verwehren, die Liebe zu erhalten, nach der sie sich sehnen: Gebunden zu sein, selbst in Angst gebunden zu sein, bedeutet zu lieben. Mit jedem Jahr, das vergeht, kann diese Liebe etwas schwerer zugänglich sein. Mit jedem Jahr kann das Kind seinen Wunsch nach Verbundenheit stärker leugnen. Es

kann sich sogar von seinen Eltern lossagen und leugnen, dass es überhaupt Liebe für sie empfindet. Doch die Liebe ist da, genau wie die Sehnsucht, sie aktiv zum Ausdruck zu bringen und sie erwidert zu bekommen.«¹

Karens Worte verdeutlichen, wie vielschichtig diese Beziehung ist. Niemand kann sich vom Wunsch nach Mutterliebe befreien.

Mütterliche Liebe und Zuwendung ist auch für diejenigen ein schwieriges Thema, die selber Kinder haben. Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begann, fielen mir die Schuldgefühle und die Abwehrhaltung bei einigen Frauen auf, als sie erfuhren, worum es ging. Dahinter stand der Gedanke: »Man sollte der Mutter nicht so viel Macht zuschreiben. Es gibt noch viele andere Einflussfaktoren im Leben eines Kindes. Es liegt nicht ausschließlich an mir, wie sie sich entwickelt haben.« Das ist richtig, zweifellos. Wir kommen bereits mit verblüffend individuellen Unterschieden zur Welt. Und es gibt noch andere Faktoren während der Kindheit, beispielsweise die Reihenfolge der Geburt, die Bindung zum Vater, seine elterliche Kompetenz, anlage- und umweltbedingte Einflüsse auf die grundlegende Physiologie eines Kindes, Familiendynamik und Stressauslöser in der Gesellschaft an sich.

Trotz der zahlreichen Punkte, die hier von Bedeutung sind, ist der Einfluss der Mutter beispiellos. Eine aufmerksame, kompetente und fürsorgliche Mutter kann viele andere Beeinträchtigungen im Leben ausgleichen. Fehlt diese mütterliche Liebe und Zuwendung, kann sich das als größte Beeinträchtigung überhaupt erweisen, denn wenn die Mutter ihrer Aufgabe nicht gerecht wird, haben die Kinder erhebliche Defizite in ihrer Entwicklung.

Ich habe mich in diesem Buch nicht deshalb auf die Mütter konzentriert, weil ich ihnen mehr Schuldgefühle oder Verantwortung aufbürden möchte, sondern weil das mütterliche Fürsorgeverhalten unsere Entwicklung so nachhaltig prägt. Ich hoffe, dass wir durch ein besseres Verständnis dieser Einflussfaktoren zu einem besseren Selbstverständnis gelangen und – noch wichtiger – die Entwicklungsaufgaben zu Ende führen und die Verletzungen heilen können, die durch unzureichende mütterliche Liebe und Zuwendung entstanden sind.

Wenn Sie selber Kinder haben oder vielleicht noch welche bekommen, hoffe ich, Ihren Blick durch das Aufschlüsseln der mütterlichen Rollen und die Betonung der zentralen Bedeutung der Fürsorgeaspekte zu schärfen. Obwohl einige der damit verbundenen Verhaltensweisen von einem angeborenen Mechanismus gesteuert und weitergegeben werden, müssen viele Frauen diese mütterlichen Kompetenzen bewusst erlernen. Wenn Sie selbst mütterliche Liebe und Zuwendung entbehren mussten, haben Sie es mit einer doppelten Aufgabe zu tun: die eigenen Verletzungen zu heilen und sich für ein anderes Miteinander mit Ihren Kindern zu öffnen, als Sie es bei Ihrer eigenen Mutter erlebt haben.

Zu Beginn meiner Arbeit hatte ich mir zum Ziel gesetzt, mein Verständnis der emotional vernachlässigten Erwachsenen in meinem Bekanntenkreis und in meiner psychotherapeutischen Praxis zu vertiefen. Deshalb suchte ich aktiv nach Betroffenen, die bereit waren, sich für meine Studie zur Verfügung zu stellen. Die Resonanz war groß, ich wurde umgehend mit Zusagen überschüttet. Wie zu erwarten, waren mehr Frauen als Männer bereit, mit einer Fremden über ihre Erfahrungen zu sprechen. Außerdem hatte ich mehr Verbindungen zu Frauen. Ich wählte meine Gesprächspartnerinnen nicht nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten aus, die demografische oder soziologische Perspektive spielte dabei keine Rolle. Doch ich bin davon überzeugt, dass die mutigen und aufschlussreichen Enthüllungen für uns alle von Nutzen sind. Meine Forschungsergebnisse verteilen sich über das ganze Buch, die meisten finden Sie jedoch im sechsten Kapitel: »Das Leben mit einer emotional abwesenden Mutter«. Dort werden sowohl das Umfeld während der Kindheit als auch die Herausforderungen beschrieben, mit denen sich die Betroffenen im Erwachsenenalter konfrontiert sahen.

In der ersten Auflage der Originalausgabe dieses Buches standen die Folgen des Zusammenlebens mit einer emotional unzugänglichen Mutter im Mittelpunkt. Seither habe ich neue Erkenntnisse über die vielen Erscheinungsformen emotional abwesender Mütter und über die Verbindung von emotionaler Vernachlässigung und emotionaler Gewalt gewonnen. In dieser vorliegenden erweiterten Auflage gehe

ich gezielter dem Aspekt der emotionalen Gewalt und der Frage nach, was Mütter zu solchen Verhaltensweisen treibt.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert: Teil 1 verdeutlicht, was Kinder von ihren Müttern brauchen. Es geht dabei um die verschiedenen Rollen, die eine gute Mutter auszeichnen, und um die Bedeutung der ersten Bindung. In Teil 2 sehen wir, was passiert, wenn die Mutter-Kind-Beziehung misslingt, welche Folgen sich aus emotionaler Vernachlässigung ergeben und was eine Mutter zu einem solchen Verhalten veranlassen kann. Teil 3 kreist um die Heilung der damit verbundenen seelischen Wunden. Nach einer Darstellung des möglichen Heilungsprozesses beinhalten weitere Kapitel die Themen Psychotherapie und die Arbeit mit dem inneren Kind. Außerdem zeige ich, wie unerfüllte Bedürfnisse nachgeholt und die Beziehung zur Mutter im Erwachsenenalter neu gestaltet werden kann.

Das Buch enthält eine Reihe von Übungen, die Sie natürlich ausüben können, die ich Ihnen aber dennoch ans Herz legen möchte. Außerdem werden Sie immer wieder aufgefordert innezuhalten, um das Gelesene zu verarbeiten und über Ihre eigene Situation nachzudenken. Ich ermutige Sie, sich immer wieder einen Augenblick Zeit zu nehmen und Ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken zu richten, die Ihnen beim Lesen durch den Kopf gehen, auch wenn Sie die formalen Fragen nicht beantworten möchten.

Da alles, was Sie aus der Lektüre des Buches mitnehmen können, wichtig für Ihr Selbstverständnis und Ihren Heilungsprozess ist, empfehle ich Ihnen, sich Zeit zu lassen. Entscheiden Sie dabei selbst, wann Sie die Arbeit mit bestimmten Informationen als belastend empfinden und welche Form der Unterstützung Sie jetzt brauchen. Behandeln Sie sich selbst wie eine fürsorgliche Mutter, indem Sie sich jedes Mal nur die Themen zumuten, die Sie gut verkraften können. Auf den Rest können Sie später zurückkommen. Obwohl jedes Kapitel auf dem vorherigen aufbaut, sollten Sie so mit dem Buch arbeiten, wie es Ihnen am meisten zusagt.

Ich habe mir in diesem Buch vier Ziele gesetzt:

- Ich möchte Ihnen ein klareres Bild von der mütterlichen Liebe und Zuwendung vermitteln, die Sie entbehren mussten.
- Ich möchte Ihnen helfen, den Zusammenhang zwischen der emotional abwesenden Mutter und den Schwierigkeiten zu erkennen, mit denen Sie in Ihrem heutigen Leben konfrontiert sind. Was früher vielleicht als »Persönlichkeitsdefekt« gesehen wurde, kann jetzt als mütterliches Defizit, als mangelnde mütterliche Liebe und Zuwendung definiert werden. Das trägt dazu bei, das Gefühl abzubauen, an allen Problemen selbst schuld zu sein.
- Ich möchte Möglichkeiten aufzeigen, fehlende Elemente einer guten Mutterschaft auszugleichen – sei es in einer Therapie, in engen sozialen Beziehungen oder indem Sie auf Ihre eigenen Ressourcen zugreifen.
- Ich möchte Ihnen bei der Entscheidung helfen, wie Sie als Erwachsene die Beziehung zu Ihrer Mutter gestalten wollen und wie Sie Ihre diesbezüglichen Strategien und Optionen erweitern können.

Die gute Nachricht ist, dass mangelnde mütterliche Liebe und Zuwendung im späteren Leben kompensiert werden kann – vielleicht nicht vollständig, aber wirksamer, als wir normalerweise zu hoffen wagen. Wir können aktiv zur Heilung des ungeliebten inneren Kindes beitragen und zu innerlich starken, liebevollen Erwachsenen werden. Es lohnt sich, diesen Weg einzuschlagen.

Teil 1
Was wir von
der Mutter brauchen

Mütterliche Liebe und Zuwendung

Die Mutter als Lebensbaum

Ich werde mich immer an *The Family of Man* erinnern, eine Fotoausstellung, die um die Welt ging und auch in Buchform präsentiert wurde. Auf einem der Fotos war eine hoch aufgeschossene schwarze Frau mit zwei kleinen Kindern abgebildet, die Gesichter dunkel, im Schatten verborgen. Auf der gegenüberliegenden Seite mit den Sinsprüchen stand ein Zitat: *Sie ist ein Baum des Lebens für sie.*

Ein Lebensbaum. Ein Baum, der Zuflucht, ein Zuhause, der Schutz bietet. Ein Baum, den man erklimmen und von dem man essen kann. Ein Baum, der groß erscheint, wenn man um ein Vielfaches kleiner ist. Ein Baum, der *Ihr* Baum ist.

In den mythologisch-religiösen Traditionen aus aller Welt wird der Lebensbaum als eine senkrechte Achse dargestellt, um die sich das Leben dreht. Eine ähnlich zentrale Position nimmt die Mutter ein: Sie ist die Achse, um die sich die Familie und das emotionale Leben des Kindes drehen. Schon weit vor dem Christentum wurde der Lebensbaum oft als Mutter und die Große Mutter bzw. die Muttergöttin häufig als Baum dargestellt.

Somit ist der Baum ein natürliches Symbol mütterlicher Liebe und Zuwendung. Mit seinen Früchten und Blüten, den Vögeln und Tieren, die in ihm und in seiner Umgebung beheimatet sind, bietet er sowohl Schutz als auch Nahrung. Da er in viele Richtungen austreibt, sein Geäst aber vor allem einen nach außen gerichteten Bogen bildet, gleicht er einem Springbrunnen, einer Quelle unerschöpflichen Reichtums. Ein Teil des Lebensbaum-Archetyps ist dieses Konzept der Fülle und Freigebigkeit.

Diese archetypische Grundstruktur wird auch in Shel Silversteins Kinderbuch *Der Baum, der sich nicht lumpen ließ* angesprochen. 1964

erstmal erschienen, gilt es noch heute als klassische Parabel über Liebe und Hingabe. Es handelt von einem Baum, der eine liebevolle Beziehung zu einem kleinen Jungen entwickelt und ihm alles gibt, was er hat. Er lässt ihn auf seinen Ästen schaukeln, spendet ihm Schatten, bietet ihm Äpfel zum Essen und Zweige, um daraus ein Baumhaus zu errichten. Die Zeit vergeht, und der Baum lässt sogar zu, dass er gefällt wird, als sein kleiner Freund zu einem Mann herangereift ist, der ein Boot bauen möchte. Am Ende besteht er nur noch aus einem Stumpf, und aus dem jungen ist ein alter Mann geworden, dem er einen Platz gewährt, an dem er seine letzte Ruhe findet.

Wie Sie sicher bemerkt haben, weist die Beziehung zwischen dem Jungen und dem Baum große Ähnlichkeit mit der Mutter-Kind-Beziehung auf. Der Baum setzt die Grundbedürfnisse des Jungen an allererste Stelle. Er gibt und gibt und gibt. Das ist Teil der Mutterrolle, die bisweilen mit den Bedürfnissen einer Frau konkurriert, beispielsweise nach Selbstentfaltung und nach Beziehungen zu anderen Menschen. Viele Frauen beklagen, dass sie sich in ihrer Aufgabenstellung als Mutter und Partnerin verloren haben. Doch wenn eine Frau nicht oder nur bedingt bereit ist, sich zumindest zeitweilig um die Bedürfnisse anderer zu kümmern, ist sie den Aufgaben einer Mutter nicht gewachsen.

Es gibt viele legitime Gründe, warum eine Frau den gewaltigen Anforderungen nicht gerecht wird, die mit der Mutterrolle einhergehen. Aber leider haben Frauen oft keine Wahl (oder glauben es zumindest). Frauen können ungewollt Mutter werden, beispielsweise infolge einer ungeplanten Schwangerschaft oder gesellschaftlicher Erwartungen. Oft sind sie selber noch keine reifen Erwachsenen und schlecht vorbereitet auf das, was sie erwartet.

Es ist nicht leicht zu geben, wenn man selber noch viele unerfüllte Bedürfnisse hat. Doch Mutter zu sein verlangt ein stetiges Geben. Eine gute Mutter teilt die Wärme ihres Körpers mit ihrem Kind, wenn es friert, und die Muttermilch, wenn es Nahrung braucht. Sie teilt das Kalzium, das in ihren Knochen enthalten ist, vor und nach der Geburt mit ihrem Kind. Diese Form des Gebens stellt eine grundlegende Form der selbstlosen Hingabe dar. Kein Wunder, dass der Begriff »Mutter« zu einem Symbol der Aufopferung wurde!

Mütter und die Grundbausteine unseres Lebens

Dass Mütter die Grundbausteine liefern, aus denen wir bestehen, stützt sich auf zwei wichtige Ebenen. Die erste ist eine klar ersichtliche biologische Tatsache: Wir sind in ihrem Körper und aus ihrem Körper entstanden. Auf der zweiten Ebene ist die Mutter aber auch Teil unserer Persönlichkeit, unserer Psyche und Struktur. Sie stellt buchstäblich eine Schicht unseres Daseins dar. In den folgenden Kapiteln werde ich diesen Zusammenhang noch genauer erläutern.

Unsere psychische Grundstruktur, unser Selbstbild, unser Selbstwertgefühl und unsere unbewussten Überzeugungen in Bezug auf Beziehungen werden in hohem Maß durch die Mutter geprägt. Sie ist nicht der einzige Einflussfaktor, aber die Mutter und unsere Beziehung zu ihr liefern die Grundbausteine für die Entwicklung dieser individuellen Merkmale.

Ob wir diese Grundbausteine als konstruktiv oder destruktiv empfinden, wird weitgehend von unseren Interaktionen mit der Mutter bestimmt. Das Verhalten der Mutter fällt dabei weniger ins Gewicht als ihre energetische Präsenz und Liebe. Ist sie wütend oder nicht bei der Sache, wenn sie ihr Kind stillt? Wenn die Mutter liebevoll und hundertprozentig präsent ist, besteht für das Kind keine Diskrepanz zwischen Muttermilch und Mutterherz. Ist sie emotional abwesend, ist die Milch weniger nahrhaft. Das Kind empfindet es vielleicht als Unrecht, die Milch anzunehmen, weil sie nicht freigebig gewährt wird oder weil es spürt, dass die Interaktion, die mit dem Stillen einhergeht, von der Mutter als unerwünscht empfunden wird.

Diese Interaktion kann der Himmel oder die Hölle auf Erden sein. Natürlich handelt es sich dabei um eine Schwarz-Weiß-Sicht, die mit der Realität normalerweise wenig zu tun hat. Aber Kleinkinder erleben die Welt sehr intensiv. Sie können die Mutter als innere Schicht ihres Selbst erleben, die Unterstützung und Liebe verkörpert und sie auf Schritt und Tritt begleitet, oder sie als abgestorbenen, vergifteten Teil ihrer Persönlichkeit wahrnehmen. Dieses Gift haben Sie im Verlauf der Interaktionen mit ihr aufgenommen, möglicherweise weitergeleitet durch vergiftete Teile in ihrem eigenen Innern.

Wer kann die Mutterrolle übernehmen?

Ich spreche im Buch durchgängig von *Mutter*. Dieser Begriff ist aber nicht zwangsläufig auf eine Frau beschränkt, die ein Kind geboren hat – obwohl diese Beziehung auch dann das gesamte Leben eines Menschen prägt, wenn sie nicht über den Akt der Geburt hinausgeht (weil zum Beispiel die Mutter stirbt oder das Kind zur Adoption freigibt). Mit der Mutter ist in diesem Buch die primäre Bezugsperson gemeint. Und der Begriff *Gute Mutter* kann sich auf jeden Erwachsenen beziehen, der in Ihrem Leben eine fürsorgliche, fördernde, schützende Rolle übernommen und die mütterlichen Funktionen erfüllt hat, die im nächsten Kapitel beschrieben sind. Dazu können unter anderem Adoptiv-, Groß- oder Stiefmütter gehören. Auch ein Vater kann mit den entsprechenden Eigenschaften diese Stelle einnehmen. Personen, die nicht zum engsten Familienkreis zählen, können ebenfalls dazu beitragen, einige Grundbedürfnisse des Kindes zu erfüllen (sogar bis ins Erwachsenenalter hinein), beispielsweise Lehrer, Tanten, Mütter von Freunden, Therapeuten, Partner. Während des Reifeprozesses sind wir dann selbst dazu in der Lage, wenn wir davon ausgehen, dass ein emotional vernachlässigtes Kind im Erwachsenen weiterlebt und nach wie vor braucht, was es damals schmerzlich entbehren musste.

Obwohl nicht jede Frau die Mutterrolle optimal ausfüllen kann, hat die Natur ihr Bestes getan, um den biologischen Müttern jeden nur erdenklichen Vorteil an die Hand zu geben. Untersuchungen belegen, dass Mütter instinktiv zu Verhaltensweisen neigen, die das Kind gutheißt. Studien in Schweden haben gezeigt, dass Kleinkinder die Gesellschaft der Mutter auch dann bevorzugen, wenn die Mutter berufstätig und der Vater die primäre Bezugsperson ist.²

Die Natur unterstützt die biologischen Mütter auch durch die Hormone (vor allem Oxytocin), die ihre Bindungsbereitschaft fördern und in direktem Zusammenhang mit dem Bindungsverhalten stehen. Beim Stillen befindet sich das Kind in einer perfekten Entfernung zur Mutter, um seinen Blick auf die Augen der Mutter zu fokussieren. Natürlich hat es aber schon während seiner intrauterinen Entwicklung eine Beziehung zur Mutter hergestellt, hat auf ihren Herzschlag, ihre

Stimme, ihre Berührung durch die Bauchwand und ihre energetische Präsenz reagiert.

Leider reichen diese biologischen Vorteile bei manchen Frauen nicht aus, um die Aufgaben der Mutter in einer für das Kind nötigen Form zu übernehmen. Daher ist es gut, wenn andere Bezugspersonen den Kindern mütterliche Liebe und Zuwendung zukommen lassen.

Die ausreichend gute Mutter

Mütter müssen und können nicht perfekt sein. Vollkommenheit entsteht, wenn überhaupt, durch die Augen des Kindes: Es liebt seine Mutter grenzenlos, wenn sie ihre Aufgaben – die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse – hinreichend erfüllt. Das ist hilfreich, denn wenn man auf jemanden angewiesen ist, möchte man glauben, dass diese Person die erforderlichen Fähigkeiten für den übernommenen Job mitbringt. Übersieht ein Kind mögliche »Ausrutscher« sowie fehlendes gegenseitiges Aufeinander-bezogen-Sein und betont es die positiven Aspekte der Beziehung, ist das sowohl in psychologischer als auch evolutionärer Hinsicht eine gute Strategie, da die positiven Gefühle des Kindes auch der Mutter helfen, eine Bindung zu ihrem Kind aufzubauen.

Der Begriff *ausreichend gute Mutter* wurde vom namhaften englischen Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald W. Winnicott geprägt, um Mütter zu definieren, die ihren Kindern genug auf den Weg mitgeben, um ihnen einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Für Winnicott besteht die wichtigste Aufgabe einer ausreichend guten Mutter in der Anpassung an ihr Baby. Er beschreibt, wie sie sich anfangs beinahe vollständig auf die Grundbedürfnisse ihres Kindes einstellt und diese Anpassungsleistungen nach und nach reduziert, wenn das Kind mehr Frustrationstoleranz entwickelt. Eine Mutter, die alle Grundbedürfnisse auch weiterhin perfekt und prompt erfüllt, würde ihrem Kind die Chance vorenthalten, neue Verhaltensweisen zu erlernen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und angemessen mit verzögerter Bedürfnisbefriedigung und Frustration umzugehen.

Die Auffassung, dass eine Mutter nicht zu 100 Prozent emotional

auf ihr Kind eingestellt und verfügbar sein muss, um ihre Aufgaben ausreichend gut zu bewältigen, wird von aktuellen Forschungsergebnissen bestätigt. Studien belegen, dass es genügt, wenn die Mutter 30 Prozent ihrer Zeit mit Aktivitäten verbringt, die einen Einklang zwischen Mutter und Kind erzeugen (als harmonisches Miteinander definiert, wobei die Mutter emotional auf das Kind eingestellt ist).³ Ist das zu viel verlangt?

Die Psychotherapeutin und Autorin Diana Fosha erklärt: »Was im gleichen Maß zählt (wenn nicht mehr) wie die natürliche Fähigkeit der Affektabstimmung, ist die Fähigkeit, den mangelnden Einklang zu beheben, um wieder eine optimale Verbindung herzustellen.«⁴ Die ausreichend gute Mutter muss die unvermeidlichen Risse ausbessern, die in jeder Beziehung vorkommen. Sie wird sich nicht immer vollkommen richtig verhalten, aber sie muss wissen, wie sie begangene Fehler korrigieren kann.

Untersuchungen belegen, dass sie dabei Hilfe von ihrem Kind erhält. Säuglinge kommen mit dem Drang und der Fähigkeit zur Welt, eine starke Verbindung zu ihren Müttern aufzubauen und zu bewahren. Sie sind außerdem darauf programmiert, den Löwenanteil der Korrekturmaßnahmen zu übernehmen.⁵ Wenn es einem Kind gelingt, die unvermeidlichen Störungen in der Beziehung zu beseitigen, hat das eine selbstermächtigende Wirkung. Wenn es umgekehrt unfähig ist, die Aufmerksamkeit der Mutter zu gewinnen, wenn es ihm nicht gelingt, die Verbindung wiederherzustellen, fühlt es sich zutiefst machtlos und entmutigt, was die Beziehung zur Mutter und die Befriedigung seiner Grundbedürfnisse betrifft.

Wenn eine Mutter nicht ausreichend darauf eingestellt ist, die Grundbedürfnisse des Kindes zu erspüren und darauf zu reagieren, passt sich das Kind letztlich an die Mutter an, statt umgekehrt. Da es den Kontakt zu seinen Kernerfahrungen, sprich den eigenen Wünschen und Bedürfnissen verliert, entwickelt es laut Winnicott im späteren Leben ein sogenanntes *falsches Selbst*, das sich den Erwartungen seiner Umgebung anpasst.

Die Botschaften der Guten Mutter

Wie die Mutter auf unsere Grundbedürfnisse reagiert, sagt etwas darüber aus, wie wichtig wir für sie sind. Geht sie großmütig (und gerne!) darauf ein oder empfindet sie das Ansinnen als lästige Pflichtübung, der sie mit einer entsprechenden Einstellung nachkommt? Ist ihre Berührung sanft und liebevoll, oder ist sie kühl und automatisiert, wenn sie die Windeln wechselt oder uns ankleidet? Vielleicht wirken ihre Verrichtungen auch rein mechanisch. Was sagen ihre Augen? Was lässt sich an ihrem Gesichtsausdruck ablesen? Was vermitteln ihre Aktivitäten und Entscheidungen? Alle diese Elemente sind Teil der mütterlichen Kommunikation und prägen unsere Beziehung zu ihr. Gemeinsam bilden sie das Fundament der Botschaften, die wir empfangen.

Werfen wir zuerst einen Blick auf die »Botschaften der Guten Mutter«,⁶ bevor wir uns damit befassen, was emotional vernachlässigte Kinder stattdessen übermittelt bekamen.

Hier sind zehn grundlegende Botschaften der Guten Mutter:

- Ich freue mich, dass es dich gibt.
- Ich sehe dich.
- Du bist etwas ganz Besonderes für mich.
- Ich respektiere dich.
- Ich liebe dich.
- Deine Bedürfnisse sind mir wichtig. Du kannst dich immer an mich wenden, wenn du Hilfe brauchst.
- Ich bin für dich da. Ich nehme mir Zeit für dich.
- Ich behüte dich.
- Bei mir kannst du zur Ruhe kommen.
- Du bist mein ganzes Glück.

Schauen wir uns jetzt jede einzelne Botschaft genauer an:

Ich freue mich, dass es dich gibt

»Ich freue mich, dass es dich gibt« ist eine wichtige erste Botschaft, die ein Kind erhält. Sie wird durch ein Verhalten übermittelt, aus dem es zu schließen vermag, dass es wertgeschätzt und erwünscht ist.

Viele glauben, dass dieses grundlegende Gefühl, erwünscht zu sein, bereits im Mutterleib entsteht. Mit Sicherheit gibt es viele Augenblicke im Leben eines Kindes, in denen es sich erwünscht oder unerwünscht fühlt. Es ist keine Alles-oder-nichts-Erfahrung, sondern eher eine Sache des Ausmaßes, wobei das Gefühl, unerwünscht zu sein, weitgehend durch die häufiger auftretenden Situationen ausgeglichen wird, in denen sich das Kind wertgeschätzt fühlt.

Die Botschaft »Ich freue mich, dass es dich gibt« hilft uns, froh darüber zu sein, dass es uns gibt. Sie trägt dazu bei, dass wir uns wohlfühlen, wenn wir Raum einnehmen und in unserem Körper präsent sind.

Ich sehe dich

Eine Mutter übermittelt die Botschaft »Ich sehe dich« in erster Linie durch eine genaue Spiegelung (siehe Kapitel 2, Abschnitt »Die Mutter als Spiegel«) und eine feinfühlig, situationsangemessene und zeitnahe Reaktion auf die Äußerungen und Bedürfnisse ihres Kindes. Sie weiß beispielsweise, was ihr Kind mag und was ihm missfällt. Sie weiß, was es interessiert und was es in bestimmten Situationen empfindet. Gesehen zu werden bedeutet, in seinem Wesenskern erkannt zu werden.

Du bist etwas ganz Besonderes für mich

Die Botschaft »Du bist etwas ganz Besonderes für mich« (normalerweise stillschweigend übermittelt) besagt, dass man uns zu schätzen weiß. Wie auch bei den anderen Botschaften sollte sie mit dem Gefühl einhergehen, in seinem Wesenskern wahrgenommen zu werden, damit wir die Besonderheit nicht mit oberflächlichen, äußeren Eigenschaften oder Vorstellungsbildern verbinden.

Ich respektiere dich

Eine Mutter übermittelt die Botschaft »Ich respektiere dich«, wenn sie die Einzigartigkeit ihres Kindes unterstützt, wenn sie auf jeden Versuch verzichtet, Kontrolle auszuüben, sofern keine Notwendigkeit besteht, wenn sie seine Präferenzen und Entscheidungen akzeptiert und kommuniziert, dass sie die Eigenschaften wertschätzt, die in ihm angelegt sind. Kinder, die sich aufrichtig respektiert und geliebt füh-

len, erhalten die Erlaubnis, ihr einzigartiges Selbst zu entdecken und auszudrücken, statt ein Spiegelbild der Eltern/eines Elternteils zu werden oder sich den elterlichen Vorgaben zu fügen.

Ich liebe dich

Die Botschaft »Ich liebe dich« wird oft mit diesen einfachen Worten übermittelt, sollte jedoch als aufrichtig und authentisch empfunden werden, um von Bedeutung zu sein. Viele Kinder hören diese Worte mehrmals am Tag. Anderen bleiben sie ein ganzes Leben lang vorenthalten. Es ist wichtig, dass sie nicht als Manipulationsversuch betrachtet werden oder mit Anforderungen an das Kind verbunden sind.

Liebe wird vermutlich am nachhaltigsten auf nonverbalem Weg übermittelt, beispielsweise durch Berührung, Tonfall, Augen- und Gesichtsausdruck, Körpersprache und Aufmerksamkeit. Wenn die Umgebung dem Kind ein sicheres Gefühl des Halts bietet und seinen Aktionsradius absteckt (beispielsweise durch Grenzen und Regeln), fühlt sich das ebenfalls wie Liebe an.

Deine Bedürfnisse sind mir wichtig. Du kannst dich immer an mich wenden, wenn du Hilfe brauchst

Die Botschaft »Deine Bedürfnisse sind mir wichtig« bringt zum Ausdruck, dass sie hohen Stellenwert haben. Die Mutter sagt nicht, ich kümmere mich darum, »weil ich muss« oder »wenn ich Zeit dafür habe«, sondern weil die Grundbedürfnisse des Kindes auf ihrer Prioritätenliste ganz oben stehen. Mit dieser Botschaft übermittelt sie, dass ihre Aufmerksamkeit in Liebe und echter Fürsorge wurzelt. »Du kannst dich immer an mich wenden, wenn du Hilfe brauchst« erteilt dem Kind die Erlaubnis, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie besagt, dass wir unsere Bedürfnisse nicht verbergen oder versuchen müssen, sie selbst zu befriedigen.

Ich bin für dich da. Ich nehme mir Zeit für dich

»Ich bin für dich da« besagt: »Du kannst auf mich zählen. Ich werde nicht aus deinem Leben verschwinden.« Oft bezieht sich diese Botschaft auf spezifische Bedürfnisse, doch darüber hinaus bedeutet sie:



Jasmin Lee Cori

Wenn die Mutterliebe fehlte

Wie wir das ungeliebte Kind in uns entdecken und heilen

Gebundenes Buch, Pappband, 336 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34719-3

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Das innere Kind heilen

Kennen Sie das: Ihre Mutter war distanziert, kühl und meist mit den Gedanken woanders? Erwachsene, deren Mütter in der Kindheit emotional abwesend waren, können oft nicht genau beschreiben, was in ihrem Leben fehlt. Sehr oft jedoch kämpfen sie mit Beziehungs- oder Selbstwertproblemen.

Dieses Buch hilft dabei, die verborgenen Verletzungen auszugraben, die durch fehlende mütterliche Wärme und Liebe entstanden sind. Sie erfahren mögliche Gründe, warum eine Mutter keine Bindung zu ihrem Kind aufbauen kann. Einfühlsam zeigt die Autorin, wie Sie Ihr inneres ungeliebtes Kind lieben lernen und sich selbst die Mutter sein können, die Sie sich damals gewünscht hätten.

 [Der Titel im Katalog](#)