

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

WALTRAUT  
BARNOWSKI-GEISER  
MAREN  
GEISER-HEINRICHS

# Meine schwierige Mutter

Das Buch für  
erwachsene Töchter  
und Söhne



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta







WALTRAUT BARNOWSKI-GEISER  
MAREN GEISER-HEINRICHS

# Meine schwierige Mutter

*Das Buch für erwachsene  
Töchter und Söhne*

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

Umschlaggestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Grafik & Buchgestaltung  
unter Verwendung der Abbildungen von

© kreativloft GmbH und © Jeanette Dietl

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86121-1

E-Book: ISBN 978-3-608-10099-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20348-6

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage 2017 der Printausgabe.

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

# Schnelleinstieg

- **Vom schwierigen Tanz zwischen Mutter und Kind** ► SEITE 28
- **Das Geheimnis gelingender Mutter-Kind-Beziehungen** ► SEITE 59
- **Kontaktabbrüche** ► SEITE 65
- **Mütter im Check: Außen- und Innenansichten** ► SEITE 70
- **Narben: Spuren des Gestern** ► SEITE 89
- **Stärken und Widerstandskräfte** ► SEITE 112
- **Das verletzte innere Kind und seine Bewältigungsstrategien** ► SEITE 115
- **Jetzt besser leben** ► SEITE 118
- **Das AWOKADO-7-Schritte-Programm zur sanften Entlastung** ► SEITE 122
- **Sichern Sie das Erreichte: Rituale** ► SEITE 163

# 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 ... 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: