

CORNELIA MACK

# TÖCHTER UND MÜTTER

Unsere Beziehungen klären,  
versöhnen, stärken

**SCM**  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Dieser Titel erschien zuvor unter der ISBN 978-3-7751-5077-4.

1. überarbeitete und erweiterte Auflage 2019 (7. Gesamtauflage)

© 2019 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Lektorat: Marcus Beier  
Umschlaggestaltung: Sarah Kaufmann, Bundes-Verlag Witten  
Titelbild: iStockphoto.com, Bild-ID: 578812766, Xesai  
Autorenfoto: Rahel Täubert Photography  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-5958-6  
Bestell-Nr. 395.958

# Inhalt

Vorwort .....	7
Einleitung .....	11
<b>1. Mutter – Vater – Kind .....</b>	<b>15</b>
1.1 Die »Mutter« .....	16
1.1.1 Mutterbilder in der Sprache .....	16
1.1.2 Die Gebärmutter .....	18
1.1.3 Die Abhängigkeit von der Mutter .....	22
1.1.4 Eine Bemerkung zum Schluss .....	24
1.2 Der Vater .....	25
1.2.1 Vater und Mutter ergänzen einander .....	25
1.2.2 Väter entlasten die Mütter .....	27
1.2.3 Väter prägen sexuelle Identität .....	28
1.2.4 Abwesende Väter .....	29
1.2.5 Durch Väter wird die Gottesvorstellung geprägt .....	31
1.3 Die Ehe der Eltern .....	33
1.4 Das Kind .....	35
1.4.1 Töchter lernen von der Mutter .....	35
1.4.2 Mütter lernen von der Tochter .....	37
1.5 Auswirkungen der Beziehung zur Mutter .....	39
1.6 Geklärte Beziehungen .....	40
<b>2. Die Beziehung der Tochter zur Mutter .....</b>	<b>43</b>
2.1 ... als Kind .....	44
2.2 ... in der Pubertät .....	47
2.2.1 Vertrauen .....	50
2.2.2 Körpererfahrungen .....	53
2.3 ... als junge erwachsene Frau .....	55
2.4 ... bei der Hochzeit .....	57
2.5 ... beim Mutter werden .....	61

2.6 ... als gereifte Frau .....	66
2.7 ... beim Älterwerden .....	68
2.8 ... nach dem Tod der Mutter .....	70
<b>3. Die Beziehung der Mutter zur Tochter .....</b>	<b>75</b>
3.1 ... während der Schwangerschaft .....	76
3.2 ... während der Säuglings- und Kleinkindzeit .....	80
3.2.1 Freude und Stolz .....	80
3.2.2 Verantwortung und Abhängigkeit .....	80
3.2.3 Lebenserweiterung .....	81
3.2.4 Sicherheit gewinnen .....	82
3.2.5 Lieben lernen .....	84
3.2.6 Depressionen, Wut und Zorn .....	85
3.3 ... während der Pubertät .....	89
3.3.1 Zyklus und Menstruation .....	94
3.3.2 Sexuelle Erfahrungen der Mutter .....	97
3.3.3 Ess-Störungen .....	99
3.4 ... während der jungen Erwachsenenzeit .....	105
3.5 ... bei der Hochzeit .....	109
3.6 ... beim Großmutter werden .....	111
3.7 ... während der gereiften Zeit .....	113
<b>4. Ungeklärte Beziehungen .....</b>	<b>115</b>
4.1 Zeichen ungeklärter Beziehungen	
von Seiten der Tochter .....	116
4.1.1 Ich bin immer noch »Kind« .....	116
4.1.2 Ärger über Ähnlichkeiten .....	118
4.1.3 Unfähigkeit, sich abzugrenzen .....	120
4.1.4 Schuldgefühle gegenüber der Mutter .....	121
4.1.5 Scham im Blick auf die Mutter .....	125
4.1.6 Hotel Mama .....	126
4.1.7 Ständiger innerer Kampf gegen die Mutter ...	128
4.2 Zeichen ungeklärter Beziehungen	
von Seiten der Mutter .....	129

4.2.1 Schuldgefühle gegenüber der Tochter .....	130
4.2.2 Wut und Aggression gegenüber der Tochter .....	134
4.2.3 Neid auf die Tochter .....	136
4.2.4 Schuldzuweisungen und Selbstmitleid .....	137
4.2.5 Übermäßige Sorge und Bemutterung .....	139
4.2.6 Zu hohe Erwartungen an die Tochter .....	140
4.2.7 Entmündigung und Symbiose .....	141
4.2.8 Zusammenfassung: Loslassen und sich lösen .....	143
<b>5. Starke Tochter-Mutter-Beziehungen .....</b>	<b>145</b>
5.1 Verlassen .....	146
5.2 Ehren .....	150
<b>6. Auf dem Weg zu einer versöhnten Beziehung .....</b>	<b>157</b>
6.1 Die Vergangenheit anschauen .....	158
6.2 Trauern .....	162
6.3 Vergebung .....	165
6.4 Abschied von Idealvorstellungen .....	167
6.5 Sich mit der Vergangenheit aussöhnen .....	171
6.6 Altes verlassen, neue Schritte wagen .....	174
6.7 Aus der Gnade leben. ....	175
<b>7. Maria – eine besondere Mutter .....</b>	<b>179</b>
7.1 Wie alles anfang .....	180
7.2 Hingabe .....	182
7.3 Pränatale Berufung .....	183
7.4 Wunder der Weihnacht .....	185
7.5 Behalten und bewahren .....	187
7.6 Simeon und Hanna .....	190
7.7 Flucht nach Ägypten .....	191
7.8 Mein Kind ist vermisst .....	192
7.9 Frau, was habe ich mit dir zu schaffen .....	193

7.10 Vom eigenen Sohn verleugnet .....	194
7.11 Mein Kind ist tot .....	195
7.12 Mein Kind lebt .....	196
Anmerkungen .....	198
Literaturverzeichnis .....	202

## 1.1 Die »Mutter«

Wir haben Erfahrungen mit der eigenen Mutter oder mit Müttern von Freundinnen und Freunden, vielleicht haben wir auch Erlebnisse mit einer Schwiegermutter, einer Großmutter oder anderen Müttern in unserem Umfeld. Das prägt unser Denken und Empfinden über »die Mutter«. In der Psychologie wird das, was wir mit bestimmten Begriffen – wie zum Beispiel Mutter oder Vater – an Emotionen, Bildern, Erinnerungen und Einstellungen verbinden, auch als »Komplex« bezeichnet<sup>2</sup>. So kann es sein, dass der Begriff Mutter ein komplexes Empfinden in uns auslöst, das gespeist ist aus all den bisherigen Erfahrungen mit der Mutter oder den Müttern in unserem Leben.

### 1.1.1 Mutterbilder in der Sprache

Diese Mutterbilder, die geprägt sind aus Erfahrungen, aber auch aus Literatur, Kino oder Fernsehen, sowie unserem ganz normalen Alltagsverständnis von Mutterschaft, spiegeln sich auch wider in unserer Sprache. Diese ist voller »Mutter«. So ist z. B. die *Muttersprache* die Sprache, die die Mutter uns beibringt. Kinder, die in einem fremden Land und mit Eltern unterschiedlicher Sprache aufwachsen, sprechen in aller Regel zuerst die Sprache der Mutter. Diese Sprache ist dem Kind schon von Mutterleib an bekannt, und eine Mutter drückt ihre Emotionen natürlich am liebsten in der ihr vertrauten und nahen Sprache aus. In der Muttersprache ist sie – auch emotional – zuhause.

Der *Mutterboden* ist ein Sinnbild für Heimat, ja noch mehr für eine gute Verwurzelung und ein Gegründetsein. Ein guter Mutterboden ist reich an Nahrung und sorgt für gutes Wachstum und Gedeihen.

Die Mutterbrust und das Gestilltwerden ist ein Sinnbild für Geborgenheit und Gesättigtsein. Das Gestilltwerden wird in der Bibel sogar verwendet als Beispiel für die Zufriedenheit der Seele, wenn sie bei Gott zur Ruhe kommt. Wer einmal ein gestilltes Kind beobachtet und den Zustand nach dem Stillen auf sich wirken lässt, bekommt eine Ahnung davon, was Friede und Zufriedenheit, was Sattsein und Geborgenheit bedeutet. Die Bibel nimmt genau dieses Bild auf, um uns zu zeigen, wie die unruhige Seele bei Gott zur Ruhe kommen kann: »Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.«<sup>3</sup> So wie Friede nach dem Stillen einkehrt, kehrt Friede in die Seele ein, wenn sie sich von Gott nähren und zur Ruhe bringen lässt.

Wenn wir etwas *mit der Muttermilch aufgenommen haben* oder wenn uns etwas sprichwörtlich schon *in die Wiege gelegt wurde*, beschreiben wir damit wie es ist, wenn wir etwas bis in unser tiefstes Wesen verinnerlicht haben.

Menschen drücken mit den Worten wie *Mutter Erde* oder *Mutter Natur* ein Gefühl der Urgeborgenheit aus. In fast allen Sprachen der Welt wird die Erde weiblich und der Himmel als männlich bezeichnet. Mütterlichkeit wird verbunden mit Fruchtbarem und Schöpferischem, mit Ursprünglichkeit, mit Schutz und Ernährung. Das äußert sich auch in Redewendungen wie *am Busen der Natur* oder *im Schoß von Mutter Erde*. Die Mutter steht für die gute Macht in der Welt, die sich uns und unserer Bedürfnisse annimmt. Das alles sind Sprachbilder, die eine tiefe emotionale Bindung ausdrücken und die unser Mutterbild prägen – bewusst oder unbewusst.

Der Mutter-Schoß Gottes in der Bibel (ræchæm gesprochen: rachamim) ist das gleiche Wort wie Erbarmen. Wer sich über einen anderen erbarmt, nimmt innerlich stark Anteil am Leid oder der Not des anderen und möchte zugleich helfen oder trösten. Auch das ist ein wunderschönes Bild für die gütige mütterliche Seite Gottes.



## 1.1.2 Die Gebärmutter

Nirgendwo ist die Verbundenheit und Abhängigkeit eines Menschen von einem anderen Menschen intensiver als in der Gebärmutter – also während der Schwangerschaft.

Tiefer in einem Menschen kann man nicht sein. Dieses Urgefühl, im Bauch der Mutter geborgen zu sein, tragen wir als Urbild in uns: Die Gebärmutter als den Ursprungsort, den Ort des Gezeugtwerdens, des Heranwachsens und des totalen Abhängigseins. Auch wenn viele sich nicht in Bildern erinnern können, tragen wir diese Erfahrung in uns. Hat die Mutter »Ja« zu uns gesagt, dann war es ein Ort des Gehaltenseins, der Wärme, der Sicherheit – die äußeren und emotionalen Bedingungen waren gut für uns.

Die Gebärmutter kann aber auch ein Ort der Verunsicherung gewesen sein, z. B.:

- wenn die Mutter in der Schwangerschaft in Gefahr war und Angst hatte. Das spürt ein Kind und reagiert oft entsprechend mit Bewegungen und Unruhe.
- wenn sie erschrocken oder verärgert darüber war, dass sie schwanger war und kein Ja zu der Schwangerschaft gehabt hat. Es gibt Mütter, die aus ganz unterschiedlichen Gründen nicht »Ja« sagen können zu ihrem Kind. Vielleicht ist es aus einer Vergewaltigung entstanden oder einfach zum unpassenden Zeitpunkt gezeugt worden. Vielleicht wurde sie direkt nach der Zeugung von ihrem Partner verlassen und steht nun alleine da. In so einer Situation kann eine Mutter große Schwierigkeiten haben, positive Gefühle für ihr Kind zu entwickeln. Für ein solches Kind entsteht ein negatives Ur-Bild der Mutter. Im Märchen zum Beispiel steht die Hexe für die negative Muttererfahrung, von der

man sich trennen will oder die man überwinden oder besiegen muss, um ein freies Leben zu gestalten

- wenn sie selbst ein ungewolltes oder ungeliebtes Kind war. Durch die Schwangerschaft fühlt sie sich möglicherweise zurückversetzt in die verunsichernde Zeit, in der sie im Leib der Mutter war, und durchlebt so die Gefühle von Angst und Ungeborgenheit aufs Neue.

Und natürlich kann die Gebärmutter auch ein Ort des Traumas gewesen sein. Menschen, die abgetrieben werden sollten, kommen dem oft erst im späteren Erwachsenenalter auf die Spur, dass eine tiefe Lebensunsicherheit oder Lebensangst mit dieser Urerfahrung zu tun haben kann.

Pränatale (also vorgeburtliche) Erinnerungen können später in Träumen, Ängsten, Bildern, Schmerzen oder Körperempfindungen auftauchen. Die Psychoanalytikerin Roswita Huber berichtet von einer Patientin<sup>4</sup>, die sich nicht lebensfähig fühlte. Gefühle wurden von ihr verdrängt und äußerten sich in Durchfällen, Bauchkrämpfen und Migräne. Sie hatte die Vorstellung, etwas Dunkles sitze in ihrem Bauch. In ihren Träumen befand sie sich immer in Gefahr, kam aber nie dabei um. In der Therapie tauchten dann Erinnerungsbilder auf: etwas Helles, Spitzes drang auf sie ein. Sie wusste, dass ihre Mutter vor ihr und nach ihr andere Kinder abgetrieben hatte, und es wurde ihr zur Gewissheit, dass sie es bei ihr mit einer Stricknadel versucht hatte.

Verunsichernd ist der Ort der Gebärmutter auch dann, wenn Mütter in der Schwangerschaft in lebensbedrohlichen Situationen waren, wenn sie in einen Unfall verwickelt waren, vielleicht Krieg, Tod, Bomben, laute Geräusche, Panik und Angst erleben mussten, dann spüren Kinder die Gefühle der Mutter bereits im Mutterleib. Laute Geräusche, die die Mutter in der Schwangerschaft in Angst und Schrecken versetzt haben, können sich so tief in die unge-

borenen Kinder einprägen, dass diese in manchen Fällen später als Kinder oder noch als Erwachsene unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden und ängstlich oder schreckhaft bei ähnlichen Geräuschen reagieren.

Dass es pränatale Erinnerungen gibt, darin sind sich die Forscher heute längst einig. Es gibt Menschen, die von solchen Erinnerungen erzählen können. Bei anderen Menschen setzt sich unbewusst das Erleben im Mutterleib nach der Geburt fort.

Es gibt auch die Erfahrung, dass ein Zwilling, der den anderen bei oder vor der Geburt verloren hat, sich mit dem Hineinfinden in das Leben deutlich schwerer tut, weil er um den verlorenen Zwilling trauert. Der überlebende hatte ja bereits eine Beziehung zu dem verstorbenen Zwilling gehabt und trägt die Erinnerung an das Gegenüber im Mutterleib in sich und vermisst dieses Geschwisterkind. Aus der Zweisamkeit wird plötzlich Einsamkeit, was tief verunsichernd wirken kann.

Es gibt immer wieder Fälle, in denen die überlebenden Zwillingspartner unbewusste Schuldgefühle haben und unter sogenannter Überlebensschuld leiden. »Warum darf ich leben und der/die andere nicht?« Solche unbewussten Schuldgefühle können tief im Unterbewusstsein verankert sein und verbinden sich immer wieder mit der Frage: »Habe ich zu viel Platz eingenommen oder habe ich zu viel Nahrung für mich beansprucht und ist das Geschwisterchen deswegen gestorben?«

Andere haben Angst, sich als Erwachsene auf Beziehungen einzulassen, weil sie unbewusst Angst haben, den anderen wieder hergeben zu müssen. »Liebe bedeutet Tod,« so formulierte es eine Frau, die so etwas erlebt hatte. »Also lieber nicht zu sehr lieben, sonst verliere ich den anderen wieder.« Das Drama im Mutterleib kann sich bei den Überlebenden äußern in Panik, Todesangst, Verzweiflung, tiefer Trauer oder auch Wut über das Gehen des Geschwisterchens bis hin zur Todessehnsucht, um dem anderen nahe zu sein.

Der amerikanische Forscher David Chamberlain<sup>5</sup> hat in Untersuchungen aus dem Jahr 1998 im Ultraschall beobachtet, dass bereits zwei Monate alte Embryos bewusst wahrnehmen und reagieren können. Schon in der fünften Schwangerschaftswoche nehmen sie die Gegenwart des anderen sehr genau wahr. Da sich das Ohr als erstes ausbildet, können sie den Herzschlag des Zwilings lauter hören als den der Mutter und teilen sich häufig sogar den gleichen Blutkreislauf. Die Geräusche seines Geschwisterkindes sind ihm näher als die Darmgeräusche und der Herzschlag der Mutter. Später beginnen sie, miteinander Kontakt aufzunehmen. Sie sind zärtlich zueinander, boxen oder spielen miteinander. Das vorgeburtliche Verhalten wird dann nach der Geburt fortgesetzt. Auch dies hat sich in verschiedenen Untersuchungen immer wieder bestätigt.

Die italienischen Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli beobachtete einjährige Zwillinge, die es liebten, ihre Köpfe durch einen Vorhang hindurch aneinander zu reiben. Dasselbe hatten sie schon im Mutterleib durch die trennende Eihaut getan. Bei einem anderen Zwillingpaar suchte das Mädchen ständig Kontakt zu ihrem Bruder, der sich lieber zurückzog. Nicht anders war es schon im Mutterleib gewesen – eine Kontinuität seit den ersten Bewegungen ihres Lebens.<sup>6</sup>

Auch die Bibel gibt uns ein Beispiel hierfür, nämlich bei Jakob und Esau. Schon im Mutterleib streiten sie sich ständig und ihre Mutter Rebekka leidet darunter sehr.<sup>7</sup> Diese Geschwisterrivalität setzte sich im späteren Leben fort.<sup>8</sup>

In Fällen, bei denen ein Geschwisterchen im Mutterleib starb, kann das ein großer Verlust, ja auch ein Trauma gewesen sein. Plötzlich ist das Gegenüber tot. Häufig musste das überlebende Kind dann noch wochenlang mit dem leblosen Körper neben sich existieren, weil der Tod des Zweiten erst bei der Routineuntersuchung oder sogar erst bei der Geburt festgestellt wurde.