

Ich bin die Tochter meiner Mutter

ich liebe Dich... ich hasse Dich... ich bin Du

Die Beziehung zu unserer eigenen Mutter ist geprägt durch ganz unterschiedliche Gefühle: wir können Liebe, Wut, Ablehnung, Schuld und Verzweiflung empfinden, ja manchmal so etwas wie Hass, und doch spüren wir, dass diese Beziehung eine der stärksten unseres Lebens ist. Meine Mutter ist im August 2013 im Alter von 86 Jahren verstorben und ich habe in den unterschiedlichen Phasen meines Lebens all diese Gefühle für meine anspruchsvolle und schwierige Mutter empfunden. Schon als kleines Mädchen bekam ich von ihr eine schwere Aufgabe zu gewiesen, ich war für ihre Zufriedenheit zu ständig. Diese Aufgabe habe ich als Kind voller Liebe zu bewältigen versucht und wurde darin immer wieder verletzt, denn es war nie genug für meine Mutter. Als junge Frau habe ich mich energisch gegen diese Aufgabe gewehrt, und sie dennoch immer wieder erfüllt, und erst als reife Frau habe ich mich damit auseinandergesetzt, dass es nicht gelingen kann, Zufriedenheit von außen her zu stellen.

Heute nach ihrem Tode ist die Erkenntnis deutlicher denn je:

Wie gesund und wichtig es für das eigene Glück ist, die Tochter-Mutter Beziehung zu klären und Frieden zu schließen. In Hinblick auf den langen Weg, der mich zu dieser Einsicht geführt hat, bin ich dankbar, ihr vergeben zu können.

Aber man muss reif genug sein, um zu verstehen, dass die schwierigsten Mütter oftmals selbst nur Opfer mangelnder mütterlicher Fürsorge oder ihrer eigenen turbulenten Vergangenheit sind. Wir müssen uns dann nicht mehr als ihre Opfer sehen. Wenn wir die Lebensgeschichte unserer Mütter genauer untersuchen, erhalten wir Hoffnung und Mut. Beides benötigen wir, um unseren Weg weitergehen zu können. Es wird einfacher, wenn man älter wird und verstehen kann, dass Mütter durch ihre eigenen Mütter zu dem werden, was sie sind. Zu dieser Erkenntnis hätte ich mit 25, 35 oder sogar mit 40 Jahren nicht kommen können, denn ich sehnte mich damals immer noch nach etwas, was ich von ihr nie bekommen sollte:

Freiheit ich selber sein zu dürfen und einen Segen für meine eigenen Interessen, ja sogar Bewunderung für das was ich geleistet habe.

Spät erst habe ich verstanden, dass frühe schwere Verluste dazu führten, dass meine Mutter sich verschloss. Während der letzten 15 Jahre, die ich mit Planen, dem Pendeln zwischen Nord- und Süddeutschland, Abwägen und Verlieren verbracht habe, habe ich gelernt, den versteinerten Gesichtsausdruck meiner Mutter nicht mehr so streng zu verurteilen.

Heute kann ich ruhig sagen, dass es nicht um mich ging, sondern um den eigenen Schmerz meiner Mutter. Ich habe zwar die Richtung, die sie im Leben eingeschlagen hat, nicht immer für gut befunden, aber eines ist sicher: ihre Fähigkeit weiterzugehen und sich durch großen Schmerz zu kämpfen, ist bewundernswert.

In ihrem späteren Leben war meine Mutter von ihrem Leben als Witwe und dem Verfall ihres Körper geschwächt. Es ist schmerzhaft, die Verwandlung der eigenen Mutter mit anzusehen, und diese Verwandlung ist nur schwer zu verstehen. Aber ihre Schwäche, Einsamkeit oder Krankheit ermöglicht uns Töchtern das Überwinden unserer negativen Gefühle und eine Steigerung unseres Mitgefühls.

Ich bekam immer noch Bauchschmerzen, wie als Kind, wenn ich in ihren letzten Monaten bei meiner Mutter war, aber sie kamen nicht mehr vom

Zorn, mein Bauch war voller Traurigkeit, weil sie nach und nach immer weniger wurde. Wenn unsere harten Mütter weich werden, werden auch wir weich. Wir sind schließlich ihre Töchter. Ihr Blut fließt in unseren Adern.

Manchmal höre ich in meiner Praxis als Familientherapeutin auch Generationsgeschichten, die ganz subtile Verstimmungen enthalten. Diese lassen sich mit einem Satz zusammenfassen, den ich immer wieder höre: „Meine Mutter nervt mich!“ Heute ist die Medizin recht fortschrittlich und unsere Mütter sind meist insgesamt in einem fitteren Zustand, als früher. Manchmal wollen solche Mütter länger mitreden und über ihre Töchter bestimmen und das Zepter nicht aus der Hand geben. Das kann den Versöhnungsprozess zwischen Mutter und Tochter noch weiter hinaus zögern. Aber sind wir Töchter uns denn unserer eigenen Besserwisserei immer bewusst?

Wegen unserer Mütter haben wir gute und auch schwierige Seiten. Vielleicht haben wir eines Tages unsere Mütter verlassen, aber das Wesen unserer Mutter verlässt uns nie. Wir sind unaufhaltsam und für immer vereint. Wir müssen uns unseren Müttern nähern und sie kennen lernen, um uns selbst kennen zu lernen. Dabei ist es unerheblich ob dieser Weg schmerzhaft sein wird. Mütter, sogar die schwierigsten, verdienen eine zweite oder fünfte Chance.

Vielleicht entdecken wir dann die innere Botschaft die im Leben unserer Mutter für uns Töchter versteckt liegt.

Das Vermächtnis meiner Mutter an mich lautet:

„In deinem Leben werden dich einige Schicksalsschläge treffen, aber du darfst daran nicht zerbrechen! Sei im Inneren stark! Du hast die Macht über dein eigenes Glück!“

*Für alle Töchter und meine Hendrikje
Ilona Steinert*



Ilona Steinert

Regionalstelle Freiburg
Tel.: 0761/38436102
E-mail: iosteinert@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de

