



zu erteilen. Wer im Nachwuchs ewig das kleine, zu beschützende und zu lenkende Kind sieht, läuft Gefahr, dessen gesunde Entwicklung zu stören.

10 Die Mutter als „beste Freundin“ der Tochter: sinnvoll?

ANTWORT: Nein, sagt die Psychotherapeutin und Autorin Claudia Haarmann: „Denn die Aufgabe der Mutter ist eine ganz andere.“ Sie müsse das Gefühl vermitteln, Sicherheit zu geben, bis die Tochter ihren Platz gefunden hat. Eine Mutter, die den Altersunterschied zu ihrer Tochter leugnet, könne das oft nicht leisten. Die Tochter ist ohnehin doppelt gefordert: Sie muss gleich auf zwei Ebenen Distanz schaffen: Einerseits zur Mutter als engste Bezugsperson, andererseits zu ihr als rollenspezifisches Vorbild, um eine eigene Vorstellung vom Frausein entwickeln zu können. Es gilt

der Mut machende Zuruf des Pariser Psychotherapeuten Alain Braconnier an Mütter: „Mutterliebe ist das beste Dopingmittel fürs Leben und wirkt wie ein Zauberkraut, jeder Schluck davon macht stark für das spätere Leben.“

11 Welche Rolle spielt der Vater?

ANTWORT: Väter sind mit ihrem Nachwuchs oft nicht so eng vernetzt und können deshalb mit Konflikten gelassener umgehen. „Sobald ein Vater in dieser schwierigen Zeit parat ist, fährt das Ganze erfahrungsgemäß in ruhigere Fahrwasser“, sagt Erziehungswissenschaftlerin Renate Zwicker-Pelzer. Wichtig ist aber, dass die zeitlich meist deutlich intensiver mit den Kindern befasste Mutter nicht in der Rolle der „Bösen“ zurückgelassen wird, sondern es zu einem gemeinsamen Bereinigen der Situation kommt.

BEZIEHUNGSCOACH

Ich komme mir vor wie ihr Vater

DER FALL. Meine Freundin will ständig reden, und jedes Problem will sie von mir gelöst haben. Ich komme mir schon vor wie ihr Vater, und nicht ihr Freund! Ich halte das nicht mehr aus. Wir haben auch kaum mehr Sex. (Manuel R.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater

Lieber Manuel!

Dass Sie ihr Liebster sein möchten und nicht ihre Vaterfigur, können wir verstehen. Daraus erklärt sich auch, dass Sie kaum Sexualität haben, denn diese erfordert unter anderem Augenhöhe und Nähe. Nehmen Sie Ihre Wahrnehmung der „Bedürftigkeit“ Ihrer Freundin einmal genauer unter die Lupe. Unsere Erfahrung ist, dass Bedürftigkeit keine weibliche Domäne ist. Männer und Frauen haben gleichermaßen Bedürfnisse und Wünsche. Tauschen Sie sich aus, was Sie sich wünschen, und halten Sie das in einer Liste fest. Sehen Sie genau hin: Es ist ein Unterschied zwischen Wunsch und Bedürftigkeit.

Werfen Sie dann einen Blick zurück zu Ihrem Elternhaus. Eltern sind das erste Paar, von dem Sie bestimmte Bilder und Erfahrungen mitgenommen haben. Wir hatten einmal einen jungen Mann in unserer Praxis, der ohne Vater aufwuchs. Er wurde zum „Mann im Haus“, zum Problemlöser für die Mutter. Das ist eine Überforderung, die Spuren hinterlässt. Später, in seinen Liebesbeziehungen, hat er jeden Wunsch seiner Partnerin als Hilfsbedürftigkeit interpretiert, das hat seinen wunden Punkt berührt. Erst als die beiden die Hintergründe verstehen konnten, hat sich die Schieflage aufgelöst. Wir finden die 90-10-Formel hilfreich: 90 Prozent dieser Reaktion lassen sich auf die eigene Geschichte zurückführen, nur 10 Prozent haben mit der aktuellen Situation zu tun. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, die 90 Prozent Ihrer Geschichte zu entdecken!

Sabine und Roland Bösel beraten seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ www.boesels.at