

Kaum eine Beziehung ist so innig – und so schwierig – wie die zwischen **MUTTER UND TOCHTER**. Man liebt einander meist lange bedingungslos, aber oft kommt es auch zu Brüchen, die kaum kittbar scheinen. Psychologin Sabine Bösel hat Erklärungen.

Entspannt euch, bitte!

Oft genügt schon ein Wort von ihr und wir gehen an die Decke. Sie regt uns – neben vielen positiven Gefühlen – auf. Egal, ob wir 16 sind oder 46. Die eigene Mutter löst Gefühle in uns aus, die sonst nur selten zum Vorschein kommen. Warum aber ist das so? Was läuft da zwischen Mutter und Tochter, das solche Reaktionen bewirkt? „Das sind die alten Kerben“, antwortet Psychologin und Imago-Therapeutin Sabine Bösel, 56 (*boesels.at*). Und hat ein Beispiel aus der eigenen Familie: „Meine Mutter hat immer gesagt, dass sie sich Sorgen macht. Es war nur ein Wort, aber das hat mir das Gefühl gegeben, total eingeschränkt zu werden.“ So intensiv, dass sie den Kontakt zur Mutter völlig abbrach. „Erst durch die Geburt meines ersten Kindes bin ich milder geworden. Und da hat sie sich auch an meine Regeln der Erziehung gehalten“, so die Dreifachmutter.

Egal also, wie verfahren die Beziehung zur Mama ist, gibt es fast immer eine Chance, wieder zusammenzukommen – wenn beide Seiten etwas dazu beitragen. Als Hilfestellung bietet Sabine Bösel gemeinsam mit ihrem Mann Roland „Generationendialoge“ an. Was dort passiert, wie uns ein ungelöster Konflikt mit der Mutter ein Leben lang verfolgt und warum man nicht die beste Freundin der Tochter sein sollte, sagt die Expertin hier ...

„DAS KONFLIKTTHEMA WIEDERHOLT SICH, WENN DU EINE BEZIEHUNG EINGEHST.“

WOMAN: Eine US-Psychologin hat erforscht, dass sich die Probleme zwischen Mutter und Tochter mit den Jahren verschlimmern. Also nichts mit der Erfahrung, die automatisch ruhiger macht?

BÖSEL: Wenn du einen Konflikt nicht ansprichst, wiederholt sich das negative Muster, und beide Seiten sind gekränkt voneinander, ohne zu wissen, warum. Die Tochter macht was, um sich zu verteidigen, bei der Mutter wirds noch schlimmer ... eine Negativspirale, die sich ewig drehen kann.

WOMAN: Manche Frauen brechen den Kontakt zur Mutter auch völlig ab. Kann das denn helfen oder bringt's nur mehr Aufreibung ins eigene Leben?

BÖSEL: Auf lange Sicht ist das etwas Unnatürliches. Ein Cut, den man sich selbst auferlegt. Und nachdem die Eltern ja die Wurzeln sind, gibt es einen

Phantomschmerz, der ähnlich wie bei Amputationen bestehen bleibt. Für einen Zwischenschritt ist der Kontaktabbruch aber eine Möglichkeit.

WOMAN: Lässt sich denn in jedem Fall Frieden mit der Vergangenheit schließen, egal was vorgefallen ist?

BÖSEL: Ja, wer es nicht versucht, schiebt die Probleme ins Unbewusste. Und dann wiederholt sich das Konfliktthema in dem Moment, wo du eine Beziehung eingehst. Es kann die zur Chefin, zum Partner oder zur Freundin sein – und schon ist es wieder präsent. Da ist es am besten, man klärt alles mit dem Original, also mit der Mutter.

WOMAN: So wie in Ihren Generationendialogen. Wie laufen die genau ab?

BÖSEL: Zuerst gibt es einen Dialog, in dem die Tochter in die Vergangenheit reist und in der Kindersprache redet. Da kommen Schmerzen hervor, Ungerechtigkeiten, Ängste. Beim



KLARE FRONTEN. Sabine Bösel ist selbst Mutter einer Tochter (und zweier Söhne) und hat gelernt, genau zuzuhören: „Sie sagen eh, wo ihre Grenzen sind.“



FOTOS: PHILIPP HORAK

zweiten Dialog erzählt die Mutter, passend zum Thema der Tochter, aus ihrer Kindheit und auch davon, was sie mit dem Partner erlebt hat. Dann lässt die Tochter noch einmal alles als Erwachsene Revue passieren. Das dreitägige Seminar endet mit einem Abkommen zwischen den beiden, das einen Ausblick auf die Zukunft gibt.

WOMAN: *Wie kann man das auch ohne Profi-Hilfe ähnlich gut meistern?*

BÖSEL: Zuhören und wiederholen, was der andere sagt. Und dann sollte man als Mutter eine Nacht drüber schlafen. Sonst kommt man ins Verteidigen. Oder wenn man das Gefühl hat, dass es zu emotional werden könnte, gibt es die Option, einen Brief zu schreiben, gespickt mit Ich-Botschaften. Aber: Lieber erst die zweite Version abschicken!

WOMAN: *Zurück in die Kindheit: Wie kann man vielleicht schon früh sicherstellen, dass die Beziehung zur Tochter positiv ist und bleibt?*

BÖSEL: Indem man als Mutter auf sich selbst schaut und die Beziehung zum Partner pflegt. Sonst übernimmt die Tochter diese Rolle. Wenn sie merkt, dass es der Mama schlecht geht, kommt sie automatisch als Retterin gelaufen.

WOMAN: *Wie die beste Freundin. Als die bezeichnen Mütter ihre Töchter gerne mal. Was halten Sie davon?*

BÖSEL: Gar nichts. Da steht die Mutter am falschen Platz. Die Tochter will, dass sie ihre Mutter ist, und nicht, dass sie sich auf demselben Level bewegt. Sie soll ein Nesterl für sie bereithalten und der Fels in der Brandung sein.

WOMAN: *Welche Rolle soll sie denn im Erwachsenenalter einnehmen?*

BÖSEL: Sie soll da sein, wenn sie gebraucht wird, und ungefähr wissen, was gerade im Leben der Tochter los ist. Allerdings ohne aufdringlich zu sein.

WOMAN: *Das gilt wohl auch, wenn die Tochter selbst Mama wird?*

BÖSEL: Ja, da lohnt es sich, schon im Vorfeld zu klären, ob eine aktive Oma gefragt ist oder eine, die sich raushält. Es geht darum, zu akzeptieren, dass man nicht die Chefin ist, sondern sich an die Spielregeln der Tochter halten soll. Eine schwierige Herausforderung, die aber auch zusammenschweißen kann.

»Sprichst du einen Konflikt nicht an, wiederholt sich das negative Muster und beide Seiten sind gekränkt, ohne zu wissen, warum.«

SABINE BÖSEL, 56,
IMAGO-THERAPEUTIN

KATRIN KUBA ■

Werbung

WELCHER TYP BIN ICH?

KREUZEN SIE DIE FÜR SIE ZUTREFFENDE ANTWORT AN.

Die Auflösung finden Sie auf der Folgeseite.



Fotos: Shutterstock

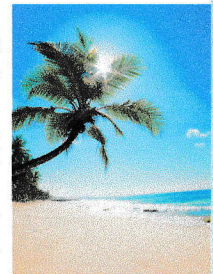


LIEBER NATUR ODER KUNST?

- A. Weshalb nicht ein Kunstkurs auf einer Waldlichtung?
- B. Kunst lässt mein Herz höher schlagen. Bewusst zu gestalten reizt mich mehr als unberührte Naturlandschaft.
- C. Ob Kunstmuseum oder Natur – Hauptsache, ich darf den Trip organisieren.

DER NÄCHSTE URLAUB?

- A. Die Destination verbindet Strand und kulturelle Sehenswürdigkeiten? Nehm ich.
- B. Eine Modemetropole, die auch architektonisch viel zu bieten hat? Ich kann nicht widerstehen.
- C. Mehrere Zielorte, verschiedene Aktivitäten? Roadtrip, ich komme.

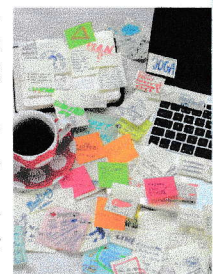


EIN GELUNGENER TAG?

- A. Das ist für mich ein Tag, an dem ich nicht nur an mich selbst gedacht habe.
- B. Wenn ich meine Persönlichkeit frei entfalten kann, gibt mir das Freiheit und Zufriedenheit.
- C. Wenn eine lange To-do-Liste voller Häkchen ist, dann nenne ich das definitiv gelungen.

VOR EINEM ANSTRENGENDEN TAG ...

- A. ... gehe ich meine zahlreichen Optionen für den morgigen Tag durch.
- B. ... freue ich mich auf die spannenden Herausforderungen, die auf mich zukommen.
- C. ... bereite ich mich bestmöglich und intensivst auf die mir gestellten Aufgaben vor.



**MITMACHEN & GEWINNEN AUF:
WOMAN.AT/PERFECTMATCH308**