

ANGELA WEISS

# MUTTER LÄSST grüssen

*Ein heilsam  
revolutionärer Blick  
auf die erste Frau  
in unserem Leben*

GU



# INHALT

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Mutter sei Dank .....                       | 4   |
| An seiner Mutter kommt keiner vorbei .....  | 11  |
| Was macht Sie zu dem, der Sie sind? .....   | 20  |
| Unsere Reise beginnt .....                  | 24  |
| Da hat sich jemand eingenistet .....        | 29  |
| Freiwilliger Auszug oder Zwangsäumung ..... | 40  |
| Flitterwochen mit der Mama .....            | 52  |
| Muttermittel in der Homöopathie .....       | 62  |
| Mutter-Kind-Bindung .....                   | 76  |
| Affenliebe .....                            | 87  |
| Das Gehirn lernt laufen .....               | 97  |
| Was ist eigentlich eine gute Mutter? .....  | 104 |
| Fragen zur Mutter .....                     | 114 |
| Die Crux mit dem Verzeihen .....            | 120 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Der Mann mit seiner Mutter im Seelengepäck ..... | 126 |
| Von Töchtern, die nicht ganz richtig sind .....  | 139 |
| Die ewig kritische Mutter .....                  | 152 |
| Wer hat wen in der Hand? .....                   | 168 |
| Was Hänschen nicht lernen durfte... ..           | 175 |
| Was ist Ihr Thema? .....                         | 181 |
| Nur Mut, leben Sie los! .....                    | 193 |
| Wird die Mutter zum Auslaufmodell? .....         | 204 |
| Verpassen Sie den Anschluss nicht! .....         | 211 |
| Am Schluss zurück zum Anfang .....               | 219 |
| Weiterführende Literatur .....                   | 222 |
| Impressum, Leserservice, Garantie .....          | 224 |

# MUTTER SEI DANK

»Eine Mutter macht grundsätzlich mehr richtig, als sie jemals falsch machen könnte. Andernfalls gäbe es uns gar nicht.«

ANGELA WEISS

Begeisterung und Neugierde über den für Sie wichtigsten Menschen weckt dieses Buch. Genau, der sind Sie!

Sie lesen weder in einem Erziehungsratgeber, noch handelt es sich um eine Abrechnung mit Ihrer Mutter. Es ist auch nicht speziell für Mütter geschrieben, sondern für Menschen, die von einer Mutter geboren wurden. Dieser Umstand ist bei jedem einzelnen Menschen prägend und ein gemeinsamer Nenner. Einer, der uns alle verbindet. Jeder von uns hat während der Schwangerschaft monatelang Tag und Nacht mit und in seiner Mutter zugebracht. Es wird Ihnen wohl niemals jemand wieder so nahe stehen wie damals Ihre Mutter.

*Keineswegs möchte ich die wichtige Rolle von Vätern in Abrede stellen. Aber unsere Entwicklung betrachte ich hier nun einmal unter dem mütterlichen Einfluss.*

Viele Aspekte mussten unberücksichtigt bleiben, dazu gehört auch die absolut spannende Interaktion von »Vater-Mutter-Kind«. Andere konnten nur angedacht werden. Das liegt daran, dass Erkenntnisse aus Medizin, Pädiatrie (Kinderheilkunde) und

Psychologie ständig erweitert und zum Teil auch revidiert werden. Dieses Buch ist also auch kein wissenschaftliches Lehrbuch, sondern will eher als eine Reflexionsgrundlage dienen. Ein Ratgeber, der das Nachdenken über sich selbst anregt.

Jeder von uns hat vielfältige und unterschiedlichste Kenntnisse in allen möglichen Wissensgebieten. Wie gut kennen Sie sich beispielsweise aus in der Gegend, in der Sie leben, oder auch mit Aktienkursen, dem Steuerrecht, dem Streckennetz? Sind Sie ein Frauen-, Männer- oder Weinkenner, ein Restaurant-Scout? Haben Sie Fachwissen in Ihrem Beruf, Ihrem Hobby? Sind Sie ein It-Girl, ein Playboy, eine Reiseleiterin, ein Tierfreund, eine Naturschützerin?

## EXPERTE IN EIGENER SACHE

Wie steht es aber mit dem wirklich Naheliegenden? Ihrer Menschwerdung, der Entwicklung von der befruchteten Eizelle zum Baby bis hin zu der Person, die Sie heute sind? Was wissen Sie darüber? Sind Sie »Experte in eigener Sache«? Und zwar nicht erst dann, wenn etwas zwickt oder wehtut, sondern einfach so, weil Sie neugierig sind, weil Sie dranbleiben möchten an der Liebesbeziehung mit sich selbst.

Wenn nicht wir selbst Experten in eigener Sache sind, wer ist es dann? Möchten Sie, dass Ihre Mutter auch in Ihrem Erwachsenenleben die Expertin bleibt, die sie in Ihrer Kindheit für Sie war? Oder sollte das jetzt lieber ein Arzt übernehmen, ein Seelsorger, der Partner? Frustriert es Sie vielleicht, dass keiner von denen das richtig zu machen scheint? Was nicht weiter erstaunlich ist, denn jeder dieser Experten betrachtet Sie von einem anderen Blickwinkel aus. Zugang zum ganzen Spektrum haben nur Sie.

Sie wollen jetzt genau wissen, wer Sie sind und wie Sie ticken? Sammeln Sie so viele Informationen wie möglich über sich selbst. Die besten Quellen hierfür sind Ihre Erinnerungen, Ihre Familie, Bezugspersonen aus Ihrer Kindheit, Ihre Mutter – und auch dieses Buch.

In diesem Buch werden Sie über einige spannende Möglichkeiten lesen, wie Sie sonst noch an Wissen über sich selbst herankommen. Es freut mich,

*Setzen Sie Ihr Gehirn ein und alles, was Sie darin über sich abgelegt haben. Rufen Sie Erinnerungen und Gefühle ab. Wussten Sie, dass Informationen nicht nur im Gehirn abgespeichert sind?*

wenn Ihnen der eine oder andere Impuls heilsame und wohl-tuende Erkenntnisse schenkt.

Bitte haben Sie Verständnis, dass ich mich bei alledem nicht speziell um eine geschlechtsneutrale Anrede geschert habe. Sofern aus dem Zusammenhang nicht

anders erkennbar, können sich Frauen genauso wie Männer angesprochen fühlen.

## FRAGEN, DIE GUTTUN

Die Mutter des griechischen Philosophen Sokrates, die ehrwürdige Phainarete, war eine Maia. So bezeichneten die alten Griechen ihre Hebammen. Offenbar hatte ihr Sohn Sokrates von ihr gelernt, was eine gute Hebamme ausmacht. In Platons Dialog Theätet sagt er über sich selbst: »Ich vermute, und du selbst glaubst es ja auch, dass du in dir mit etwas schwanger gehst und Wehen hast. Vertraue dich also mir an. Denn schließlich bin ich der Sohn einer Hebamme und verstehe auch selbst etwas von dieser Kunst.«

Die hier beschriebene Gesprächstechnik wird Maieutik genannt. Der Fragesteller ist dabei wie eine Maia, eine Geburtshelferin. Die Fragen sollen einen dazu veranlassen, ein Problem zu vertiefen, es zu betrachten und selbst zu klären. Die Maieutik besteht darin, da zu sein, zu begleiten, das Vertrauen zu stärken und das »Gebären« der Antworten und Erkenntnisse nicht zu stören oder gar selbst zu übernehmen.

## FRAGEN AN SIE SELBST

- ◇ Reduziert Sie Beruf oder Familie auf eine bestimmte Tätigkeit, obwohl Sie auch andere Talente haben?
- ◇ Sind Sie so damit beschäftigt, Erwartungen anderer zu entsprechen, dass Sie gar nicht mehr so genau wissen, was SIE wollen?
- ◇ Lassen Sie das mit sich machen? Warum?
- ◇ Haben Sie eine Idee, was sonst noch für Möglichkeiten in Ihnen schlummern?
- ◇ Wenn Sie morgen mit einer zusätzlichen Fähigkeit oder Begabung aufwachen dürften, welche würden Sie wählen?
- ◇ Fällt Ihnen spontan überhaupt eine ein?
- ◇ Wenn Sie in fünf Jahren abdanken müssten, würden Sie etwas an Ihrem Leben, Ihrem Alltag ändern? Gibt es Blockaden, die Sie von Ihrer eigentlichen Berufung abhalten?

Auf den nächsten Seiten begegnen Ihnen viele Fragen. Fragen von der Art, die Sie veranlassen werden, sich selbst zu erkunden, die ans Licht bringen, was längst bei Ihnen vorhanden ist. Das Schöne ist, beim Antworten wird Sie niemand unterbrechen und dazwischenreden. Sie können sich Zeit lassen, werden nicht bewertet und beurteilt für das, was Sie denken.

Routinemäßig ablaufende Verhaltens- und Denkmuster, Glaubenssätze, Dogmen, Vertrautes und Gewohntes infrage zu stellen, fühlt sich für viele Menschen ungewohnt an, mitunter

# MUTTER-KIND-BINDUNG

*»In der Natur ist alles mit allem verbunden, alles durchkreuzt sich,  
alles wechselt mit allem, alles verändert sich eines in das andere.«*

GOTTHOLD EPHRAIM LESSING (DEUTSCHER AUFLÄRER)

Die Art der Bindung mit Ihrer Mutter hat unterschiedlichste Formen, wie wir sehen werden. Sie hat die Weichen dafür gestellt, ob Sie sich neugierig auf die Welt einlassen, Enttäuschungen wegstecken und negative Emotionen verarbeiten können. Das alles steht im Zusammenhang mit der Fähigkeit zur Regulierung und Beherrschung der eigenen Gefühle.

Die Entwicklungspsychologin Mary Anisworth (1913–1999) war eine der Hauptvertreterinnen der sogenannten Bindungstheorie. Sie entwickelte in den 1970er-Jahren den sogenannten Fremde-Situation-Test

(engl.: »Strange Situation«), ein Experiment zur Untersuchung der Bindungsqualität eines Kleinkinds zwischen 12 und 20 Monaten zu seiner Mutter.

Bindung bedeutet, dass eine Beziehung Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Kinder

äußern ihre Bindungsbedürfnisse, indem sie durch Klammern, Schreien, Weinen oder Lächeln die Bezugsperson – in aller Regel die Mutter – an sich zu binden versuchen. Im Idealfall bietet sie ihrem Kind eine sichere Basis, von der aus es seine Umwelt erkunden und zu der es bei Unwohlsein zurückkehren kann.

*Je nach Reaktion der Mutter  
entwickeln sich Bindungsstile.  
Als »innere Arbeitsmodelle«  
greifen wir darauf im späteren  
Leben besonders in Krisen-  
situationen zurück.*

In dem »Fremde-Situation-Test« trennte man die Kinder innerhalb einer fremden Umgebung kurz von der Mutter, bevor es zur Wiedervereinigung kam. Anisworth stellte dabei mehrere Ausprägungen von Bindungstypen fest.

## DAS SICHER GEBUNDENE KIND

Vertrauen in die Zuverlässigkeit und Verfügbarkeit der Bindungsperson ließ das Kind entspannt und ungestört spielen und die Umgebung erkunden. Sobald die Mutter den Raum verlassen hatte, reagierte das Kind deutlich mit Rufen, Suchen und Weinen und wirkte sehr gestresst. Es verlangte nach der Mutter und ließ sich von einer fremden Person nicht trösten.

Sobald die Mutter wieder den Raum betrat, zeigte das Kind seine Freude und suchte sofort den körperlichen Kontakt. Es war schnell getröstet und wandte sich wieder dem Spiel zu.

## Späterer Bindungsstil

Im Erwachsenenalter entspricht dies einem sicher-autonomen Bindungsstil. Personen, die in der frühen Kindheit sicher gebunden waren, entwickeln selbst eine höhere Beziehungssensibilität, Feinfähigkeit, emotionale Intelligenz, Belastbarkeit in Krisen und bei Herausforderungen.

## DAS UNSICHER-VERMEIDENDE KIND

Ein Teil der beobachteten Kinder erschien bei Abwesenheit der Mutter weder beunruhigt, noch zeigten sie Anzeichen des Vermissens. Sie spielten scheinbar ohne Einschränkung weiter und akzeptierten eine fremde Person als Ersatz. Bei Rückkehr der Mutter

erfolgte keine besondere Reaktion. Oberflächlich betrachtet erschienen diese Kinder als besonders selbstständig. Die Kleinen wiesen jedoch eine beschleunigte Herzfrequenz, einen erhöhten Stresshormonspiegel und eine deutliche Anspannung auf. Das deutet darauf hin, dass sie sehr wohl unter der Trennung litten.

### Späterer Bindungsstil

Das erlaubt auch Rückschlüsse auf den bevorzugten Bindungsstil im Erwachsenenalter: Beziehungen werden zum Beispiel idealisiert und emotionale Vernachlässigung nur schwer erkannt, das Bedürfnis nach liebevoller Zuwendung ist zum Teil eingefroren oder wird zumindest unter Verschluss gehalten. Wer bereits als Kind gelernt hat, seine Gefühle zu verbergen und zu unterdrücken, um Zurückweisung nicht permanent erfahren zu müssen, kann daraus eine traurige Routine entwickelt haben.

## DAS UNSICHER-AMBIVALENT GEBUNDENE KIND

Diese Kinder zeigten ein übersteigertes Bindungsverhalten, klammerten sich an die Mutter und suchten ununterbrochen Nähe. Auf Trennungen reagierten sie gestresst mit Schreien, Toben und Panik. Oft spiegelt sich in einem solchen Verhalten des Kindes das Bindungsmuster der Mutter mit ihren Trennungsängsten. In dieser Konstellation versucht sich die Mutter über ihr Kind psychisch zu stabilisieren.

Weil sich diese Kinder stark auf die Bindungsperson fixierten, waren sie beim Spielen und Entdecken eingeschränkt. Sie erlebten die Mutter als nicht berechenbar. Die Kinder reagierten mit Ärger und Abwehr auf Trost, suchten im nächsten Moment jedoch wieder Nähe und Kontakt.

### Späterer Bindungsstil

Als Erwachsene tun sich diese Personen schwer, negative Gefühle zu integrieren. Sie scheinen in früheren Beziehungen gefangen zu sein und fühlen sich oft wie »bindungsverstrickt«.

## DAS UNSICHER-DESORGANISIERT GEBUNDENE KIND

Die Kinder verhielten sich emotional widersprüchlich und unbeständig. Bei ihnen konnte keine bestimmte Reaktion oder ein bestimmtes Verhalten weder bei der Trennung noch bei der Rückkehr der Mutter beobachtet werden.

Vielmehr erschien es, als hielten sie nach der Trennung in ihrem Bewegungsablauf für die Dauer von einigen Sekunden inne, so als erstarrten sie kurzzeitig in Form eines »Steckenbleibens zwischen zwei Verhaltenstendenzen«: Sie zeigten Angst und Freude sowie das Bedürfnis nach Nähe und Abwendung zeitgleich. Die Mutter schien gleichzeitig Quelle wie auch die Auflösungsmöglichkeit der Angst zu sein.

Möglicherweise sind bei den Müttern durch die Interaktion mit ihren Kindern unverarbeitete traumatische Erfahrungen wach geworden. Sie konnten dann für ihre Kinder emotional nicht erreichbar sein, obwohl sie körperlich anwesend waren. Oder die Kinder wurden selbst traumatisiert.

### Späterer Bindungsstil

Erwachsene mit diesen Bindungserfahrungen reagieren häufig irrational oder für Außenstehende schwer nachvollziehbar. So können Tod oder Trennung zum Beispiel Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu Verhaltensstörungen auslösen.

# FRAGEN ZUR MUTTER

»Was will ich?, fragt der Verstand. ›Worauf kommt es an?, fragt die Urteilkraft. ›Was kommt heraus?, fragt die Vernunft.«

IMMANUEL KANT (DEUTSCHER PHILOSOPH)

Beobachten Sie und fragen Sie sich doch mal, wie andere Menschen Ihre Mutter erleben und erlebt haben. Spannend ist es, die zugrunde liegenden Denkmuster zu erkennen und daraus für sich zu lernen. Die hier folgenden Kurzbeschreibungen stammen aus Patientengesprächen. In den Aussagen über die Beziehung zur Mutter stecken immer wertvolle Hinweise über das eigene Innenleben (siehe anschließender Kurzkommentar).

## WAR IHRE MUTTER ANWESEND ODER EHER OFT ABWESEND?

»Sie war und ist eine abwesende Mutter. Früher, weil sie es so gewählt hat. Heute, weil ich es so wähle. Sie war für mich nie wirklich da, und wenn, dann wirkte sie auf mich unecht. Sie war schön, aber nicht warm. Als ich zehn war, kam mein Bruder zur Welt. Meine Mutter arbeitete dann nur noch Teilzeit. Sie nahm und nimmt meinen Bruder sehr oft in Schutz. Er ist charmant, hat aber Suchtprobleme. Ich musste immer hintenstehen, vernünftig sein, das ist noch heute so. Mein Vater und mein Bruder sind sich sehr ähnlich, wahrscheinlich stehen sie sich deswegen auch so nahe. Sie haben innerlich Magneten, die anziehend auf andere Menschen wirken. Ich hätte auch gerne so einen Magneten, weil ich mich oft allein fühle.«

Das Grundgefühl, als Kind verlassen und allein zu sein, bleibt vielen Menschen auch als Erwachsene. Mit verschiedenen Strategien versuchen sie damit umzugehen. Zum Beispiel, indem sie das Gefühl verdrängen, weil es schmerzt, oder sie kompensieren es, indem sie in Bindungen klammern und ihre Lieben zu kontrollieren suchen. Die erfolgreichste Heilungsstrategie besteht darin, dass Sie sich in diesem Fall selbst durchschauen.

Beim besten Willen können Ihr Partner, Ihre Kinder und Freunde die alte Wunde der Verlassenheit nicht heilen. Die traurige Tochter aus dem Beispiel macht deutlich, dass sie mit ihren Gedanken ihre Einsamkeit und Verlassenheitsgefühle geradezu produziert und nährt.

## WIE IST DAS VERHÄLTNIS ZU IHRER MUTTER?

»Ich bin der einzige und spät geborene Sohn. Meine Mutter kontrollierte mich sehr. Sie stöberte oft in meinen Sachen herum, wollte ständig in der Schule bei den Lehrern alles über mich erfahren. Sie nörgelte über meine Freunde und hat sich bis heute noch nicht mit der Wahl meiner Partnerin abgefunden. Sie ist nach wie vor sehr neugierig und setzt sich regelmäßig über Grenzen hinweg. Die Freude, dass ich bald Vater werde, ist getrübt, weil ich genau weiß, dass es mit ihr Probleme geben wird.«

Die kontrollierende, überbehütende Mutter löst im erwachsenen Mann noch immer ein Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins aus. Er reagiert mit Ärger, Beklemmung, Wut.

Dabei bemerkt er nicht, dass die Mutter längst nicht mehr für diese Situation verantwortlich ist. Der Patient bleibt mit seinen unfreien Gedanken in dem Abhängigkeitsgefühl seiner Kindheit stecken. Er denkt dieselben kindlichen Gedanken wie

damals: »Sie lässt mich nicht in Ruhe, lässt mich nicht sein, wie ich bin, will mich kontrollieren.« Erwachsene Gedanken sind: »Meine Frau und ich freuen uns, wir werden Eltern. Ich übernehme Verantwortung für meine Familie und Sorge deswegen dafür, dass meine Mutter unsere Grenzen respektiert.«

## EMPFINDEN SIE IHRE MUTTER ALS STARK ODER SCHWACH?

*»Sie war schon immer kränzlich. Ich habe meine Mutter selten so richtig ausgelassen und fröhlich erlebt. Bevor wir Kinder kamen, hat sie im Büro gearbeitet, im Geschäft meiner Großeltern. Mein Vater wollte nicht, dass sie weiter arbeiten ging. Er hat dann das Geschäft übernommen und Mutters Geschwister ausbezahlt. Mein jüngerer Bruder studiert und weiß noch nicht, ob er das Geschäft übernehmen möchte. Ich habe meine Ausbildung im väterlichen Betrieb gemacht und wohne noch zu Hause. Gegenwärtig könnte ich auch gar nicht ausziehen, weil mir meine Fibromyalgie zunehmend zu schaffen macht.«*

In dem kurzen Abriss erfahren wir, was die Großeltern, der Vater und der Bruder wollten und wollen. Kein Wort darüber, was sich eigentlich Mutter und Tochter wünschen.

Warum ist die Mutter kränzlich? Weil sie übergangen wurde und andere ständig über sie bestimmt haben? Ist das eine Ausdrucksmöglichkeit, um zu sagen: »Ich bin auch noch da«? Hat ihr Körper stellvertretend für sie sein Missfallen bekundet? Die Tochter versucht offensichtlich, das Leiden und die Schwäche der Mutter zu lindern, und nimmt unbewusst ihr Leid auf sich, versucht es zu tragen. »Meine« Fibromyalgie deutet auf eine Identifizierung mit der Krankheit hin, einem schubweise auftretenden, im ganzen Körper verteilten brennenden Schmerz. Der

Jungen Frau ist zu wünschen, dass sie krank machende Zusammenhänge realisiert, dass sie lernt, eigenes Wollen auszubilden, und begreift, dass sie die Mutter nicht aus ihrem Leid retten wird, indem sie es mit ihr teilt.

## WIE HAT IHRE MUTTER IHRE WEIBLICHKEIT GELEBT?

*»Ich bin gegen Ende des 2. Weltkriegs geboren. Mein Vater kehrte erst Jahre später, nach seiner Gefangenschaft, zurück. Meine Mutter musste sehr hart arbeiten. Einmal in der Woche füllten wir im Keller in der Waschküche eine Zinkbadewanne mit heißem Wasser, damit sie ein Bad nehmen konnte. Meine Mutter trennte den Bereich mit Wäscheklammern und Tüchern ab. Heimlich habe ich aber schon mal einen Blick zwischen die Tücher riskiert. Nackt kam sie mir vor wie eine fremde Frau, gar nicht wie meine Mutter. Als ich klein war, hat sie sich einmal einen Hut machen lassen. Ich fand sie sehr schön damit. Meine Tante und meine Oma bezeichneten sie deswegen als arrogant. Sie hat den Hut dann höchstens noch ein- oder zweimal getragen. Bis heute reagiert meine Mutter verwirrt, wenn ihr jemand die Tür aufhält oder in den Mantel hilft. Mein Vater trägt zwar schwere Einkäufe, aber von einem Gentleman hat er nicht viel. Er würde meiner Mutter nie bewusst den Vortritt lassen.«*

Diese Frage zur mütterlichen Weiblichkeit ist sowohl für Mädchen als auch für Jungen von Bedeutung für das spätere Frauenbeziehungsweise Mannsein. Die Einstellung der Mutter ihrem eigenen Körper gegenüber vererbt sie an ihre Tochter. Das Verhältnis der Mutter zu sich selbst ist und bleibt das wichtigste Modell des Mädchens für sich selbst und das des Jungen für seine Partnerwahl.

# DAS EINZIGARTIGE MUTTER-BUCH

Lieben oder hassen Sie Ihre Mutter? Oder etwa beides? Egal, wie die Antwort ausfällt: Die Frau, die Sie geboren hat, prägt wie kein anderer Mensch Ihr Leben. Diese erste Bindung kann glücklich verlaufen sein, aber auch schmerzhaft oder gar traumatisch. Und sie beeinflusst Sie mit absoluter Sicherheit bis heute.

Wenn Sie diese prägende Beziehung genauer beleuchten und mit ganz neuen Augen betrachten wollen, hat die Heilpraktikerin Angela Weiss überraschende Erkenntnisse für Sie parat. Wussten Sie beispielsweise, dass Ihre Mutter viel mehr Gene zu Ihrem Erbgut beisteuert als Ihr Vater? Und dass Ihr Verhalten deshalb auch direkt mit den Charaktereigenschaften Ihrer Mutter zusammenhängt?

**Eine biologisch-emotionale Analyse Ihres eigenen Ichs, das  
Ihr Verhältnis zu Ihrer Mutter für immer verändern wird.  
Mit heilsamen Nebenwirkungen und vielen aufschlussreichen  
Übungen zur Selbstwahrnehmung.**

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-7422-2



[www.gu.de](http://www.gu.de)