

Niemand liebt uns
und nervt uns so
sehr wie Mama. Aber
muss das so sein?

AB ZUR PAARTHERAPIE ... UND ZWAR MIT MAMA!

Beste Freundin, allergrößte Herausforderung: Keine Beziehung ist wichtiger und explosiver als die zwischen **Mutter und Tochter**. Die Therapeutin Natalie Viaux glaubt: Wer nicht an ihr arbeitet, wird nie richtig glücklich zusammen sein!



Zur Paartherapie von Natalie Viaux kommen auch viele Mutter-Tochter-Gespanne. Ihr nächster Gruppen-Workshop findet vom 22. bis 24.9. in Berlin statt. Weitere Infos: imagotherapyberlin.de

Manchmal kommt es zwischen beiden sogar zu richtigem Konkurrenzverhalten. Wie entsteht so etwas?

Konkurrenz ist oft eine Form mangelnder Selbstwertschätzung. Wenn die Mutter in ihrer eigenen Kindheit keine bedingungslose Liebe erfahren hat, wird sie mit diesem Defizit in die Erziehung ihres eigenen Kindes gehen und den Mangel weitergeben, solange sie sich selbst der eigenen Situation nicht bewusst ist. Beide spielen oft ein schmerzvolles Pingpongspiel miteinander. Wir nähern uns an, verletzen uns, sehnen uns nach Nähe und explodieren dann wieder.

Inwiefern kann das ungeklärte Verhältnis zur Mutter verhindern, dass man selbst eine glückliche Beziehung und ein authentisches Leben führt?

Unerfüllte Bedürfnisse und Verletzungen aus der Kindheit sind oft Ursache für unsere heutigen Unsicherheiten und Ängste. Das prägt unseren Umgang mit Freunden, Kollegen und dem Partner. Was man verstehen muss: Die anderen sind Auslöser, nicht Ursache, wenn ich ausflippe. Jemand kann mich noch so sehr provozieren – statt ihn anzugreifen oder zu verurteilen, muss ich mir selbst die Frage stellen: Warum löst sein Verhalten diese Gefühle bei mir aus?

Stimmt es, dass Eltern sogar unsere Partnerwahl indirekt steuern?

Ja. Wir setzen die besten und die negativsten Eigenschaften unserer Eltern, wie wir sie als Kinder erfahren haben, zu einer Illusion vom idealen Partner zusammen. Und wählen völlig unbewusst, aber systematisch einen, der uns ein emotionales Zuhause gibt, aber auch ganz zielsicher unsere Triggerpunkte findet. Weil er in seiner Kindheit ähnliche Erfahrungen gemacht, aber dann ein entgegengesetztes

DIE MEISTEN VON UNS HABEN DEN SATZ SCHON GEHÖRT: „DU BIST GENAU WIE DEINE MUTTER!“

Und in der Regel ist da etwas dran, denn Eltern – besonders eben unsere Mütter – prägen uns. Was für Probleme das mit sich bringen kann, wissen allerdings die wenigsten. Imago-Therapeutin Natalie Viaux ist sogar der festen Überzeugung, dass wir erst dann harmonische und authentische (Liebes-)Beziehungen führen können, wenn wir das Verhältnis zu unserer Mutter gründlich interpretiert und aufgearbeitet haben. Sollten wir Mama also das nächste Mal auf die Couch statt an den Kaffeetisch bitten?

Wieso haben Mütter und Töchter oft so ein kompliziertes Verhältnis?

Es ist nun mal so: Oft versucht die Mutter, anhand der Tochter ihre eigene Geschichte zu wiederholen oder sie zum genauen Gegenteil zu drängen. Sie will für ihre Tochter nur das vermeintlich Beste – deshalb sammelt sich schnell ein ganzer Katalog von Dingen an, die das Kind erreichen soll. Erfahrungen, die sie ermöglicht und fördert, hat sie sich als Kind oft selbst gewünscht. Mütter sollten immer wieder kritisch hinterfragen, ob sie wirklich ihre Tochter im Blick haben oder eigentlich egoistisch handeln.

Verhalten entwickelt hat. Sich entnervt von ihm zu trennen hilft nicht, denn wir würden uns einen neuen Partner suchen, der genauso tickt. Nur, wenn wir den Ursprung unserer Ängste und Frustrationen finden, können wir ihn aufarbeiten und harmonische Beziehungen führen. **Braucht also womöglich jeder eine Paartherapie mit seiner Mutter?**

Man muss nicht Probleme suchen, wo keine sind. Doch wenn man in bestimmten Situationen immer wieder anders reagiert, als man gerne würde, man sich Zweifel aussprechen hört, die im Wortlaut von der Mutter kommen könnten, oder oft Entscheidungen trifft, die sich fremdbestimmt anfühlen – dann sollte man genauer hingucken.

Wie sieht so eine Paartherapie für Mutter und Tochter aus?

Es wird ein sehr respektvoller Umgang erwartet, es gibt keinen Raum für Vorwürfe und Anklage. Beide erzählen nacheinander aus ihrer subjektiven Perspektive, so erkennt man schnell, wo der Konflikt liegt. Das klassische Eltern-Kind-Verhältnis wird vorübergehend ausgehebelt, denn es begegnen sich hier zwei Erwachsene. Das Ziel ist es, Vergangenes aufzuarbeiten, alte Wunden zu heilen, Missverständnisse zu klären und mit sich selbst und dem anderen Frieden zu schließen.

Inwiefern ist so eine Therapie auch für die Mutter heilsam?

Als Mutter kreierte man sich ein Rollenbild, das darin besteht, ein starkes Vorbild zu sein und keine Schwäche zu zeigen. Viele Dinge werden aus diesem Grund jahrelang totgeschwiegen und sind mit großer Scham besetzt. Doch wenn man sich öffnet und darüber redet, dass man als Kind zum Beispiel nicht wertgeschätzt wurde, sich einsam gefühlt oder vielleicht sogar eine Art von Missbrauch erfahren hat, den man der Tochter ersparen möchte, fällt eine riesige Last ab. Dazu versteht das eigene Kind endlich die wahren Gründe für das Verhalten der Mutter – und erkennt hinter den offenkundigen Macken die gute Absicht.

Gibt es bei Promifamilien eventuell noch größere Herausforderungen?

Die grundlegende Sehnsucht, die wir alle haben, ist die nach Liebe und Geborgenheit. Da Künstler eine ausgeprägte, oft tendenziell narzisstische Persönlichkeitsstruktur haben, ist ihr Bedürfnis nach Aufmerksamkeit ungleich höher. Das kann zu intensiveren und heftigeren Konflikten führen. Zudem ist möglicherweise die Fähigkeit zur Selbstkritik nicht besonders stark ausgeprägt, weil ihnen



KAIA GERBER & CINDY CRAWFORD



GOLDIE HAWN & KATE HUDSON



LOURDES & MADONNA

vom Umfeld vermittelt wird, dass sie nahezu perfekt sind.

Supermodel Cindy Crawford erlebt gerade, wie Tochter Kaia ebenfalls vor der Kamera Karriere macht. Sind so deutliche Parallelen leichter oder schwieriger zu handeln?

Eigentlich kann die Mutter ihre Tochter natürlich super unterstützen und ihr einen ganz besonderen Schutzraum bieten, weil sie aus eigener Erfahrung weiß, was sie sich früher selbst gewünscht hätte und worauf man achten muss. Falls eine Mutter in so einer Situation aber Neidgefühle auf die eigene Tochter verspürt, zeigt das nur, dass sie unbedingt an ihrem eigenen Selbstwertgefühl arbeiten sollte.

Kate Hudson und Goldie Hawn erzählen oft, sie seien beste Freundinnen. Ist das erstrebenswert?

Ab einem gewissen Alter ist es wunderbar, wenn man sich auf einer freundschaftlichen Ebene begegnet, doch in jüngeren Jahren ist es wichtig, dass eine Mutter ihre Funktion einnimmt. Das Verhältnis kann freundschaftlich sein, entbindet sie aber

„EINE ART PINGPONG-VERHÄLTNIS“

nicht von ihrer Verantwortung. In diesem speziellen Fall kann man sich fragen, warum Goldie ihrer Tochter lieber beste Freundin als Mutter sein möchte. Ist ihr persönliches Thema vielleicht, dass sie sich alt fühlt und deshalb die Nähe zur jüngeren Generation sucht?

Was denken Sie über das Verhältnis von Lourdes zu Madonna, die als extrem narzisstisch gilt?

Es gibt immer zwei Wege: Entweder versuchen wir, unsere Mutter zu kopieren, weil sie ein gutes Vorbild war, oder wir schlagen den entgegengesetzten Weg ein, wenn sie ihre Rolle nicht erfüllt hat. Madonna selbst hat über das Verhältnis zu ihrer Tochter eine ganz klare Aussage getroffen: „My substitute for love“, also der Ersatz für Liebe. Im Video flieht sie vor den Paparazzi nach Hause und nimmt ihre Tochter in die Arme.

Geben Sie uns doch noch ein paar Expertentipps für zu Hause – wie gelingt auch ohne Therapie ein besserer Umgang mit unseren Müttern?

Erstens: Ohne unsere Mama gäbe es uns nicht, sie hat uns das Leben geschenkt. Diese Wertschätzung sollte man ihr entgegenbringen, egal, was war, und egal, wie doof und schwierig wir sie manchmal finden. Zweitens: Mütter wiederum müssen ihre Töchter los- und in deren eigenes Leben entlassen! Das ist ein sehr wichtiges Thema. Und drittens: Statt den anderen für sein Verhalten zu verurteilen und abzustrafen, sollte man in Streitsituationen bei sich bleiben, reflektieren und dann beschreiben, wie man sich fühlt, wenn der andere so handelt. Denn nur auf diese Weise ist es beiden Seiten möglich, Verständnis für den anderen aufzubringen.

Interview: Anna-Lena Koopmann