



Leseprobe aus MIERAU, NEW MOMS FOR REBEL GIRLS,  
ISBN 978-3-407-86712-4 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86712-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86712-4)

# Inhalt

## Einleitung 11

### EINS

#### Warum es immer noch keine Gerechtigkeit gibt 31

Ein diffuses Gefühl des Unwohlseins ... 35

... und die darunterliegenden Schichten 38

Wie Kinder - besonders Mädchen - diskriminiert werden 41

Wie Mädchen vom androzentrischen Weltbild  
geprägt werden 48

Familie im Patriarchat 54

Erziehung und Bildung im Patriarchat 67

Wie verschieden sind sie denn nun? 72

Rechte von Frauen und Mädchen 83

Formen der Gewalt gegenüber Mädchen und  
Frauen heute 89

Muss ich Feminist\*in sein, um Mädchen heute gut  
zu begleiten? 92

## ZWEI

### Was wir unseren Töchtern mitgeben 97

Die Angst der Mütter 99

Die Eltern-Kind-Bindung 107

Wie sich die Probleme unserer eigenen Erziehung auf die Bindung zu unserem Kind auswirken 115

Kreisläufe durchbrechen 128

Unsere (Groß-)Mütter, die den Krieg erlebten, und die Traumafolgen bis heute 129

Meine schwierige Mutter 139

Bindung und Partnerschaften 156

Die Veränderung der Perspektive auf unsere Mütter 158

Wir sind die, die eben immer da sind 160

Mutter ist zuständig – der Mythos um die Mutterbindung 163

Wir sind nicht allein verantwortlich 167

Das ewige Zeitproblem 171

Den eigenen Verletzungen auf der Spur 175

Verzeihen? Muss ich das? 181

Neue Werte für neue Mütter 183

## DREI

### Väter, Töchter, Brüder, Söhne 189

Wie die Partnerschaft der Eltern prägt 191

Getrennte Eltern 197

Warum wir auch »New Dads« brauchen 201

Sich als feministische Mutter in der Familie positionieren 207

Geschwisterrivalität und Nischenbesetzung 211

Söhne erziehen 214

## **VIER**

### **Wie wir Mädchen heute stärken 219**

Die Entwicklung deiner Tochter entspannt begleiten 221

Resilienz, Selbstwertgefühl und Widerspruchsrecht

vermitteln 240

Körper, Sex und Zärtlichkeit - ein neues Selbstbewusstsein

für eine neue Generation 250

Beziehungskompetenz, Liebe und Liebeskummer 267

Auch das Online-Leben ist Leben 272

Es geht um Bildung 279

### **Lass uns die Rebellion beginnen 285**

### **Begriffe, die New Moms und Dads heute**

**kennen sollten 289**

Anmerkungen 299

Danke 315

Ausgewählte Literatur 317

## Einleitung

Die wohl häufigste Frage, die mir während meiner ersten Schwangerschaft gestellt wurde, war die nach dem Geschlecht des Kindes. Als offene, selbstbewusste und moderne Mutter entgegnete ich dem zunächst oft mit einem schulterzuckenden »Das ist uns ganz egal!«. Aber ganz tief in mir drin war es mir ganz und gar nicht egal. Ganz tief in mir wünschte ich mir damals (wie viele andere Mütter laut Umfrage aus dem Jahr 2007<sup>1</sup>), irgendwann – nicht unbedingt jetzt, aber eben irgendwann – ein Mädchen zu bekommen und es beim Aufwachsen zu begleiten. Ich stellte mir vor, wie wir zusammen Filme sehen und dabei im Bett Eis essen würden, wie wir zusammen Musik hören und ich sie beim ersten Liebeskummer im Arm halte. Meine Tochter und ich, das Team. Gleichzeitig war da aber auch etwas Mahnendes, Schmerzhaftes: Wenn es eine Tochter werden würde, dann dürfte sie anders aufwachsen als ich – und sie sollte nicht jene negativen Erfahrungen mit Menschen, Schule und Arbeit machen müssen, die ich gemacht hatte, weil ich ein Mädchen und später eine Frau war. Ich würde sie stärken wollen für diese Welt und gleichzeitig die Welt verändern, damit sie darin so wachsen könnte, wie sie es braucht, und geschützt ist vor jenen Gefahren, denen insbesondere Menschen, die von der Gesellschaft als weiblich angesehen werden, ausgesetzt sind. Sie sollte in dieser Welt die Person sein

können, die sie ist, und sowohl die Chance haben, einen Nobelpreis zu erlangen<sup>2</sup>, als auch die Möglichkeit, »einfach« ohne Auszeichnungen oder Preise in ihrem Leben grundlegend glücklich zu sein – oder irgendetwas dazwischen. Sie sollte anziehen können, was sie will, sich selbstbewusst im Matheunterricht melden und ihren Körper mögen. Vor allem wollte ich ihr das Gefühl mitgeben, dass ich bedingungslos auf ihrer Seite stehe und dass es da draußen noch viele andere gibt, mit denen sie ein festes, sicheres Band verbindet. Mit denen sie sich verschwestern kann, um ihr ganz persönliches Glück zu finden und die Freiheit zu haben, den für sie richtigen Weg zu gehen. Ich wollte eine Art neue, entspannte, starke Mutter für die Tochter sein, die ich irgendwann bekommen würde. Und merkte dabei schon langsam, dass das vielleicht gar nicht so einfach sein würde.

Mit dem Gedanken daran, vielleicht eine Tochter zu gebären, änderte sich mein Blick auf die Welt. Und es wuchs der Drang, am Leben nicht nur teilzunehmen, sondern es zu gestalten, aktiv zu werden – mehr, als ich dies für mich selbst bislang als notwendig erachtet hatte. Denn schon die Frage nach dem Geschlecht des Kindes ist gar nicht so nebensächlich, wie ich es in der Schwangerschaft noch angenommen hatte. Der Grund, warum die Neugierde an den Intimorganen zwischen den Beinen eines Kindes so groß ist, ist durchaus interessant, denn kaum eine andere Zuordnung am Anfang des Lebens bestimmt so folgenreich, wie sich das Kind weiterentwickeln wird. Unsere zweidimensionale Einordnung in »männlich« oder »weiblich« bestimmt nicht nur häufig den lebenslangen Vornamen, die Farbe der Erstausrüstung und der Windeltorten, die wir geschenkt bekommen, die Haarlänge und Frisur des Kindes oder lässt uns in der Warteliste für den Kindergartenplatz weiter vorn oder hinten stehen, je nachdem, welches »Geschlecht« gerade gesucht wird. Egal mit welcher Person unser Kind im Laufe der Jahre in Kontakt kommt, immer wird diese Geschlechtszu-

schreibung die Beziehungen zu anderen prägen: Familienmitglieder, Nachbar\*innen, Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Freund\*innen und deren Eltern, selbst die Verkäufer\*innen im Supermarkt, die meine Tochter im Kleinkindalter »na, Süße« und meine Söhne später »kleiner Mann« nannten, reagieren unterschiedlich, je nachdem, welchem Geschlecht sie ein Kind zuordnen, und bilden ein Klima, in dem das Kind sich als Mädchen oder Junge wahrnimmt und darüber hinaus weitere Bilder von sich ausbildet.

Nicht einmal *vor* der Geburt sind Kinder (und ihre Eltern) vor Zuschreibungen und Erwartungen aufgrund ihres Geschlechts geschützt, denn wer kennt nicht die Prophezeiungen und Ammenmärchen in Bezug auf die Bauchform oder das Aussehen der Schwangeren wie jene, die ich von einer Verwandten hörte, welche anhand *meines* Aussehens das Geschlecht des Kindes in meinem Bauch bestimmen wollte: »Ein Mädchen raubt der Mutter die Schönheit. Ein Junge lässt sie erstrahlen.«

Damit sind wir – ganz am Anfang des Werdens dieses Kindes – bereits mitten in einem der Problemfelder, die das Aufwachsen von weiblich zugeordneten Kindern prägen: dem Konkurrenzgedanken zwischen Frauen, dem Schönheitsanspruch, der Mutter-Tochter-Rivalität und der mangelnden Solidarität unter Frauen. Denn seien wir doch mal ehrlich: Was steckt alles in so einer Aussage? Dass Frauen schön sein müssen, dass es schlimm ist, wenn sie es nicht sind, dass ein Mädchen unser Aussehen zerstört und uns damit abwertet, dass Mädchen also weniger gut sind für uns. (Aber das sehen wir uns später noch einmal genauer an.)

Es wurde dann tatsächlich ein Mädchen, und ich fühlte mich in dieser ersten, aufregenden Schwangerschaft mit meinen 20 zusätzlichen Kilo so schön wie nie zuvor.

Nachdem ich die Intimorgane im Ultraschall gesehen hatte, stellte sich mir viel drängender als jemals zuvor die Frage, in was

für eine Welt dieses Kind denn eigentlich hineingeboren werden würde. Ich hatte im Laufe meines Lebens – und dem der mich umgebenden Frauen – gesehen, an wie vielen Stellen es in unserer Gesellschaft noch die Notwendigkeit von Veränderungen gab. Aufgrund angeborener und erworbener Privilegien kann ich selbst auf einen von außen erfolgreichen Lebenslauf zurückblicken, während andere Frauen hier und weltweit verschiedensten Diskriminierungen gleichzeitig ausgesetzt sind. Je mehr ich mich damit beschäftigte und der Frage nachging, welche Ungleichheiten sich irgendwann auf meine Tochter auswirken könnten und welche es überhaupt gibt, wurde mir bewusst, wie sehr wir im Hier und Jetzt etwas verändern müssen.

Und nicht nur in Hinblick auf die aktuelle Lage: Mit jeder neuen Krise in der Welt wird die Notwendigkeit, aktiv zu werden und alte Glaubenssätze und Regeln infrage zu stellen, größer. Gerade in der Corona-Pandemie haben wir erlebt, wie schnell wir als Frauen und Mütter in alte Rollenvorstellungen zurückgedrängt werden: Dass wenn, dann eben doch eher die Frauen ihre Arbeitszeiten zugunsten der Familie reduzieren und mehr Sorgearbeit leisten. Und dass Väter insbesondere kleinerer Kinder genau dies aufgrund der Krise auch erwarten und befürworten.<sup>3</sup> Gerade Familien mit geringerem Einkommen und Frauen, die im schlecht bezahlten Care-Arbeits-Sektor beschäftigt sind, sind dazu gezwungen, mit langfristigen Gefahren für die Erwerbsarbeitsverläufe und ihre Rente.<sup>4</sup> Aber auch auf Mädchen hat sich die Krise ausgewirkt: Sie müssen eher im Haushalt mithelfen, was sich nachteilig auf andere Aktivitäten und auf die Schule auswirken kann. Auch in Deutschland sind, wie weltweit, überdurchschnittlich viele Frauen in der Pflege beschäftigt,<sup>5</sup> da ihnen dieser Arbeitsbereich soziokulturell besonders zugewiesen wird. Weibliche Jugendliche beginnen darin ihre Ausbildung und tragen somit ein höheres Infektionsrisiko. Nicht zuletzt

sind Kinder durch die Verlagerung von Freizeit und Schule in die eigenen vier Wände und an den Computer einem höheren Risiko für digitale Gewalt ausgesetzt, welche besonders Mädchen betrifft. Es gibt viele Punkte, an denen wir sehen: Die letzte Krise war und ist auch eine geschlechtsspezifische Krise.

Dass es in Krisenzeiten zu einem solchen Rückschritt kommen kann, liegt ganz besonders auch daran, wie weit (oder wie wenig) unsere Gesellschaft in den letzten Jahren Gleichberechtigung gestaltet hat und wie sehr sie noch in Stereotypen und Klischees verhaftet ist: Denn wie geht es Mädchen heute? Wie werden sie in ihrem Aufwachsen beeinflusst? Was wirkt auf sie? Und was in unserer Gesellschaft macht es möglich, dass in Krisen so etwas passieren kann?

Die meisten werden jetzt vielleicht denken: Was hat sie denn nur? Es geht Mädchen doch heute ganz wunderbar! Blicken wir aber ein wenig genauer hin, dann sehen wir, dass es immer noch heißt: »Sei nicht Pippi, sei Annika!« Mädchen dürfen zwar Hosen tragen, Funktionskleidung und kurze Haare, gleichzeitig führt der Spielzeugkatalog aber vor, dass die Puppenküche für Mädchen und der Akkuschauber für Jungen ist. Ausmalbücher und Rätselhefte gibt es für Mädchen in Rosa und Jungen in Blau – die Inhalte ebenfalls an die bekannten Klischees angepasst. Es gibt eine Body-Neutrality-Bewegung, aber wenn Mädchen sich dem gängigen Schönheitsideal verweigern, bekommen sie nicht nur »heute kein Foto«, sondern werden ausgegrenzt und beschämt. Laut BZgA empfinden sich die Hälfte der Mädchen im Alter von 15 Jahren als zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind.<sup>6</sup> Schon Mädchen im Alter von drei bis fünf Jahren verbinden positive Eigenschaften mit einer dünnen Körperform und würden laut US-amerikanischer Studie<sup>7</sup> auch eher mit dünnen Kindern spielen. In der Schule haben Mädchen scheinbar aufgeholt, wenn die Leistungen einer bestimmten

Gruppe von Mädchen betrachtet werden: Sie sind früher schulreif, wiederholen weniger häufig eine Klasse, machen eher einen Schulabschluss und beginnen sogar häufiger ein Studium. Dennoch wirken weiterhin Rollenklischees auf die Auswahl des Studienfachs oder des Ausbildungsberufes. Jungen sind trotz schlechterer Leistungsbilanz mehr von sich überzeugt und halten sich für klüger<sup>8</sup>, während Frauen häufiger vom Impostor-Syndrom betroffen sind: Betroffene haben erhebliche Selbstzweifel und können Erfolge nicht internalisieren, sondern halten sich selbst für Hochstapler\*innen. Es gibt also durchaus eine ganze Liste an Problemfeldern, die heute auf Mädchen, weibliche Jugendliche und (junge) Frauen wirken und den Rückschritt in Krisenzeiten noch befeuern. Auch wenn es in den letzten 120 Jahren im Vergleich zu den Jahrtausenden zuvor mit der Gleichberechtigung relativ schnell vorangegangen ist und sich auch die Erziehung von Mädchen, wie wir noch sehen werden, in ihren Inhalten stark verändert hat, gibt es noch viele Punkte, an denen es hapert und/oder wo Gleichberechtigung zwar auf dem Papier beschrieben, im Alltag aber noch nicht umgesetzt ist.

Die Krisen werden in den nächsten Jahren und Jahrzehnten aber nicht weniger werden, denken wir allein an die Klimakrise. In einem Diskussionspapier haben die Verbände genant, GenderCC und Life die genderspezifischen Parallelen der Corona- und der Klimakrise, die die Krise der Care-Arbeit verschärfen, aufgezeigt: »Befürchtet werden [...] von vielen Genderexpert\*innen langfristige negative Auswirkungen auf die Geschlechterverhältnisse und eine Retraditionalisierung der Geschlechterrollen.«<sup>9</sup> Gerade in Krisenzeiten ist die Versuchung groß, auf bewährte Strukturen zurückzugreifen, die ein System scheinbar schon immer am Laufen gehalten haben. »Krisen sind nie geschlechtsneutral«<sup>10</sup>, erklärt entsprechend UN-Women. Sie bergen die Gefahr von Retraditionalisierung, Un-

terdrückung, Ungerechtigkeit. Denken wir beispielsweise auch an die erfolgreiche Bestseller-Dystopie *The handmaid's tale – Der Report der Magd*, wo sich nach einer atomaren Katastrophe ein streng patriarchaler, christlich-fundamentaler Gottesstaat ausgebildet hat, in dem Frauen keine Rechte haben, eine Zukunftsvision, die so manche US-Amerikaner\*innen laut *Süddeutscher Zeitung* für »erschreckend realistisch«<sup>11</sup> halten, und auch Bradley Whitford, einer der Schauspieler der Serie, erklärt: »Aber sie kommt der Realität sogar ein wenig zu nahe.«<sup>12</sup> Tatsächlich bewegt sich beispielsweise der Bundesstaat Texas in der Krise darauf zu: Schwangerschaftsabbrüche sind dort seit Frühjahr 2021 wie in zehn anderen Bundesstaaten ab dem ersten Herzschlag des Fötus verboten, auch nach einer Vergewaltigung.<sup>13</sup> Und auch hierzulande haben wir gesehen, dass die Krise zu einer Rückbesinnung auf traditionelle Familienrollen geführt hat.

Es ist schwer, in Krisenzeiten neue Wege zu gehen oder zumindest bisherige Errungenschaften nicht zu verlieren. Deswegen müssen wir uns bereits *jetzt* dafür einsetzen, dass es entweder gar keine Rückschritte gibt oder diese zumindest nicht zu groß werden. Wir müssen uns *jetzt* für unsere Gegenwart und die unserer Töchter einsetzen und gleichzeitig für ihre noch ungewisse, aber wahrscheinlich krisenreiche Zukunft. Wir müssen sie heute gut begleiten, stärken und die Welt um sie herum verändern. Denn die nächste Krise kommt. Und selbst wenn sie es nicht tut, gibt es gute Gründe, Mädchen heute zu stärken, Stereotypen und Rollenklischees abzubauen und die Welt, in der sie leben, zu verändern.

Der Vorteil eines aktiven Umgangs mit den Problemen unserer Gegenwart und der Zukunft ist auch, dass wir uns nicht mehr so hilflos fühlen. Oft versperrt uns die Angst vor der Zukunft unserer Kinder den Blick, kann uns sogar handlungsunfähig machen. Ganz besonders dann, wenn wir aufgrund unseres Geschlechts selbst ne-

gative Erfahrungen gemacht haben. Jede dritte Frau in Deutschland ist mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexueller Gewalt betroffen. Wir erleben Stigmatisierung und Benachteiligung, beispielsweise im beruflichen Bereich. Diese Erfahrungen können zu (unbewussten) Ängsten führen, die wir auf unsere Töchter übertragen. Auch unser historisches Erbe kann uns daran hindern, unsere Töchter heute frei und stark zu begleiten. Wenn wir uns aber jetzt mit den Problemen unserer Gesellschaft und Erziehung auseinandersetzen, sie ansehen und jene Punkte entdecken, an denen wir selbst etwas ändern können (und das mag von Mutter zu Mutter verschieden sein), dann sind wir aktiv, nicht mehr machtlos, sondern handlungsfähig. Wir stellen uns dem Problem, statt uns ausgeliefert zu fühlen. Was für ein gutes Gefühl!

Natürlich stimmt auch das Meme, das sich nach dem Fall von sexueller Gewalt gegenüber Brittany Higgins<sup>14</sup> über Social Media verbreitete – »Don't protect your daughter, educate your son«. Daher müssen wir auch die patriarchale Prägung von Männern und Jungen sowie toxische Maskulinität, die sowohl für Frauen als auch Männer schädlich ist<sup>15</sup>, in den Blick nehmen. Aber insgesamt sollten wir nicht »nur« etwas an der Bildung und Wertevermittlung von Jungen ändern, sondern auch dahin sehen, wo uns als Frauen und Müttern Idealvorstellungen vermittelt wurden, die wir nun an unsere Töchter weitergeben. Das können beiläufige, kleine Bemerkungen sein wie ein »Ich geh mich erst mal schön machen für den Tag« oder ein »Ach, ich Dummchen, ich hab ...«. Diese Sätze habe ich in meinen 41 Lebensjahren wirklich noch niemals aus dem Mund eines Mannes gehört.

Wie die feministische Theologin Elisabeth Schüssler Fiorenza beschreibt, bildet das Patriarchat nicht nur einfach eine Herrschaft von Männern über Frauen aus, sondern eine komplexe soziale Pyramide abgestufter Herrschaft und Unterordnung, in der Frauen

durchaus auch einflussreiche Machtpositionen haben (können).<sup>16</sup> Wir können die Verantwortung also nicht »einfach« abgeben. Sondern müssen unseren jeweils möglichen Einfluss sehen, anerkennen und nutzen, um etwas zu ändern. Es ist die Aufgabe unserer gesamten Gesellschaft und aller darin lebenden Personen, dass wir Ungleichheit und Ungerechtigkeit überwinden – und zwar auf den verschiedensten Ebenen.

Als ich meine Tochter dann tatsächlich in den Armen hielt, merkte ich mit jedem weiteren Jahr, dass nicht nur *die Welt um mich herum* verändert werden muss, sondern dass auch *die Welt in mir* einer Reflexion und Überarbeitung bedarf, um mein Kind wirklich überzeugt und gestärkt stützen zu können. Ich merkte, wie ihr Wachsen mich mit immer neuen Fragen und verschiedensten, auch unangenehmen Gefühlen konfrontierte und ich nicht nur die Welt, sondern auch mich selbst infrage stellte: Warum tat/sagte/wollte ich dieses und jenes von meinem Kind? Welche Gedanken prägten meine reflexartigen Handlungen und Erklärungen? Warum wollte ich doch zu dem rosa »Hello Kitty«-Kleid greifen, das die anderen Mädchen im Kindergarten trugen? Und ich merkte, wie ich viele Dinge falsch weitergab, weil ich sie einfach nicht besser wusste, da ich selbst anders aufgewachsen war. Die Nachricht beispielsweise, dass es das Jungfernhütchen gar nicht gibt, sondern dass es ein patriarchales Märchen ist, das Mädchen vom vorehelichen Sex abhalten soll, traf mich als erwachsene Frau nach drei Geburten. Genauso wie das Nachdenken über die Herkunft der Worte »Schamlippen« und »Scheide«.

Mädchen wachsen heute in einer anderen Welt auf, als wir es taten. Sie sind mit anderen Gesellschaftsstrukturen konfrontiert, mit denen wir uns auch auseinandersetzen müssen. Sie bringen Worte, Definitionen und Weltanschauungen mit, die für uns vielleicht neu sind: Ganz selbstverständlich gehen Jugendliche mit Bezeichnungen

wie LGBTQ um, bringen Freund\*innen mit nach Hause, bei denen sie uns vorher erklären, dass sie eine nichtbinäre Geschlechtsidentität haben und wir das bitte in unserer Ansprache berücksichtigen sollen, und bewegen sich in einem kulturell anders geprägten Feld. Sie sind schon mittendrin in einer Veränderung, in einer Rebellion, die aber von uns Älteren an vielen Stellen noch durch unseren Unwillen behindert wird, uns mit dem Neuen auseinanderzusetzen. Die Reaktion einiger Älterer auf die *Fridays for future*-Bewegung ist auch ein Beispiel dafür, wie sehr Erwachsene oft versuchen, Veränderungen von sich fernzuhalten. Doch dieser Widerstand nützt nichts: Die Welt um uns und unsere Kinder herum hat sich verändert. Neben Frauenerwerbstätigkeit, verschiedenen Geschlechtsidentitäten und weltweiten Slutwalks treffen unsere Kinder auf sehr traditionelle Bilder, die sie ebenfalls prägen. Sie sind auf eine andere Weise als wir mit widersprüchlichen Leitbildern konfrontiert und suchen ihren Weg hindurch. Als Mütter, als Eltern, ist es unsere Aufgabe, uns mit alldem auseinanderzusetzen und sie gestärkt und informiert zu begleiten.

»Halb Opfer, halb Mitschuldige, wie wir alle«, zitiert Simone de Beauvoir im zweiten Band des *Anderen Geschlechts* Jean-Paul Sartre, um aufzuzeigen, wie notwendig es ist, sich von der erlernten Passivität zu trennen. Ja, »man kommt nicht als Frau zur Welt, man wird es«. Um die Welt zu verändern, müssen wir erst einmal viele gedankliche Altlasten loswerden, die ein kreatives, freies Denken behindern, und uns dem Neuen öffnen, um neue Denkstrukturen anzulegen. Zum Beispiel die Gedanken darüber, was für Persönlichkeitseigenschaften uns als Frauen angeblich angeboren sind. Wie verschieden sind die Geschlechter wirklich? Denn die Grenzen zwischen Evolution und Kultur sind wesentlich verschwommener, als wir oft annehmen: »Angeboren bedeutet nicht automatisch evolutionär bedingt. Nachgeburtlich bedeutet nicht automatisch sozio-

kulturell«, wie die Biologin Meike Stoverock es ausdrückt.<sup>17</sup> Frühkindliche Einflüsse können sich auf die DNA auswirken, ebenso wie Umweltfaktoren schon intrauterin wirken. Es ist gar nicht so einfach, zu verstehen, welcher Mensch das Kind vor einem wirklich ist. Welche Eigenschaften unserer Töchter sind angeboren, und wo genau fangen wir an, sie mit unserem Einfluss zu prägen? Gibt es nun »typisch Mädchen« und »typisch Junge«, oder ist es nur unsere Gesellschaft, die festlegt, was »typisch« ist?

Was dabei jede Einzelne von uns an Belastungen, Diskriminierungen, Rollenvorstellungen und »Altlasten« mit sich herumträgt, kann ganz unterschiedlich aussehen. Auch wenn wir an einigen Stellen gemeinsam in dieser Welt wachsen, gibt es durchaus viele Unterschiede. Und jeder gesellschaftliche Umstand trifft auf eine Frau mit einem anderen Temperament, unterschiedlichen individuellen Geschichten, die dann wieder im Zusammensein mit einer eigenen Tochter wach gerüttelt werden können. Mädchen in Freiheit wachsen zu lassen bedeutet, zunächst selbst Freiheit als Mutter und Frau zu erlangen, um das Verständnis von Freiheit dann weitergeben zu können. Dazu müssen wir auf das blicken, was das Frau- und Muttersein in den vergangenen Jahrhunderten geprägt hat, was an Mutter-Tochter-Beziehungen so einzigartig sein soll und wo die vielen Problem herkommen, mit denen Mütter und Töchter in ihrer Beziehung konfrontiert sind.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2006 geben 92 Prozent der 12- bis 13-jährigen Mädchen an, dass die Mutter ihre wichtigste Bezugsperson ist, und drei Viertel aller Mädchen schätzen diese Beziehung als sehr gut und vertrauensvoll ein.<sup>18</sup> Das ist eine gute Basis, um ihnen Werte zu vermitteln, die sie durchs Leben tragen werden. Denn willentlich oder unwillentlich geben wir Werte und Haltungen weiter und erzeugen ein emotionales Klima, in dem unser Kind wächst. Als Mütter sind wir nie perfekt und müssen es auch nicht sein. Aber

bei all den unterschiedlichen Wegen an Mutterschaft und Familienleben gibt es durchaus grundlegende Dinge, die uns im Muttersein vereinen können: Wir sollten unsere Kinder mit Selbstvertrauen und Sicherheit wachsen lassen, damit sie sich ihres eigenen Wertes bewusst sind, sich und ihre Bedürfnisse (be)achten und das Gefühl haben, die Welt gestalten zu können.

Leider haben viele von uns als Töchter ganz andere Erfahrungen gemacht. Viele mussten sich ihren Weg schmerzhaft erkämpfen – oder sind noch immer in diesem Kampf gefangen, während sie eigentlich schon die nächste Tochtergeneration begleiten müssen, an die sie die eigenen Verletzungen nicht weitergeben wollen.

Wenige Mütter wollen ihre Töchter aktiv schwächen oder offenen Auges in ein Problem hineinrennen lassen. Im Gegenteil: Wir wollen sie schützen, und dieses Schutzverhalten wird von unbewussten Bildern und Emotionen gesteuert. Wir sind nicht objektiv, unser Blick ist getrübt durch eigene Erfahrungen und eine Ordnung, die wir nicht – oder zu wenig – infrage stellen. Dies verleitet zu einer Anpassung an die bisherigen »Spielregeln«, anstatt dagegen aufzubegehren und das eigene Kind darin zu unterstützen, andere Wege zu gehen, die Welt anders zu sehen und infrage zu stellen. Es mag an der einen oder anderen Stelle schmerzen, dahin zu schauen, wo wir bisher blind waren. Aber gerade jetzt und gerade heute ist es wichtig, dass wir uns dieser Herausforderung stellen und auf die Probleme blicken, die uns und unseren Töchtern aufgedrängt werden.

## Wie geht es dir als Mutter und Mensch?

- Ich habe Probleme damit, meine eigenen Bedürfnisse zu formulieren.
- Ich habe das Gefühl, dass die Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen immer wichtiger sind als meine.
- Ich habe negative Erinnerungen an meine Kindheit in Verbindung damit, ein Mädchen gewesen zu sein.
- Mädchen zu sein bedeutete in meiner Kindheit, weniger wert zu sein (zu Hause, in der Schule, in Beziehungen).
- Ich habe im Laufe meines Lebens (sexuelle) Gewalt erfahren.
- Ich habe eine schwierige Beziehung zu meiner Mutter.
- Es fällt mir schwer, die Wege anderer Frauen zu akzeptieren, und ich neige dazu, neidisch, abfällig und/oder verurteilend Frauen gegenüber zu sein.
- Ich bin oft auf der Suche nach Anerkennung.
- Ich habe mich schon oft schutzlos gefühlt.
- Ich war eher Pippi, sollte aber eher Annika sein – oder andersherum.

Wenn du viele dieser Fragen mit »Ja« beantworten kannst, kann das ein Hinweis darauf sein, wie sehr du selbst in eine Rolle gezwungen wurdest und dich den Erwartungen anderer anpassen musstest. Vielleicht ist dir dieses Gefühl oder Wissen auch nicht neu, und du spürst schon länger die Last des Gefühls, dass in deiner eigenen Kindheit Stärke, Sicherheit und Anerkennung gefehlt haben. Wir werden uns später in diesem Buch noch damit beschäftigen, wie sehr unsere eigene Geschichte und die Geschichte der Mädchenerziehung

auf uns selbst und unser Denken Einfluss nehmen. Zunächst aber wollen wir einen anderen wichtigen Bereich reflektieren, der auch in diesem Buch angesprochen wird: der Platz von Mädchen und Frauen in unserer Gesellschaft. Denn wie sie gesehen und behandelt werden, beeinflusst ihre Selbstsicht und ihre weitere Entwicklung.

### **Wusstest du, ...**

... dass schon bei weiblichen und männlichen Babys Schreie unterschiedlich eingeordnet werden und bei gleichem Schreien einem männlichen Baby größere Schmerzen zugeschrieben werden als einem weiblichen?<sup>19</sup>

... dass laut einer Studie aus dem Jahr 2006 an fünf- bis achtjährigen Mädchen Barbie-Besitzer\*innen unzufriedener mit ihrem eigenen Aussehen sind und noch dünner sein wollen als Mädchen ohne Barbie?<sup>20</sup>

... dass laut einer Studie in Disneyfilmen für Kinder männliche Figuren deutlich mehr Sprechanteile haben als weibliche Figuren?

... dass das Gefühl, nicht schön genug zu sein, bei Mädchen dazu führt, sich weniger häufig im Unterricht zu melden?

... dass Periodenarmut (der Umstand, sich aufgrund von Armut keine Menstruationsprodukte kaufen zu können) auch in Deutschland ein Problem ist? Dass Mädchen der Schule fernbleiben, wenn ihnen Menstruationsartikel fehlen?

... dass sich 80 Prozent der jungen Frauen Beziehungen wünschen, in denen Hausarbeit, Kindererziehung, Beziehungspflege und berufliche Karrierechancen fair und gleichberechtigt aufgeteilt sind, aktuell aber 66,2 Prozent der Frauen mit kleinen Kindern in Teilzeit arbeiten, während nur 5,8 Prozent der Männer das tun?

... dass laut Umfrage der UK National Autistic Society aus dem Jahr 2013 nur 8 Prozent der Mädchen mit dem Asperger-Syndrom vor dem sechsten Lebensjahr richtig diagnostiziert werden im Vergleich

zu 25 Prozent der Jungen und dass bis zu drei Viertel der Mädchen mit ADHS nach Schätzungen unentdeckt bleiben, weil die Diagnostik auf die Symptome von Jungen ausgerichtet ist<sup>21</sup>?

... dass im Jahr 2019 in Deutschland 141 792 Menschen, die in einer Beziehung lebten, Opfer von Mord, Körperverletzung, Vergewaltigung, sexueller Belästigung, Bedrohung oder Stalking wurden und darunter 81 Prozent Frauen waren?<sup>22</sup> Und dass Frauen, die in ihrer Kindheit und Jugend Partnerschaftsgewalt miterleben, später mehr als doppelt so häufig selbst durch den Partner Gewalt erfahren wie Frauen, die nicht Zeuginnen von Gewalt wurden<sup>23</sup>?

... dass der Anteil von Frauen, die mindestens einmal in ihrem Leben körperliche Gewalt durch einen Beziehungspartner erleben, in Deutschland bei 20 Prozent liegt<sup>24</sup>?

... dass es bis 2021 Frauenärzt\*innen in Deutschland verboten war, auf ihrer Internetseite über Schwangerschaftsabbrüche aufzuklären, da die *öffentliche Aufklärung* als Werbung angesehen wird?

Wenn du viele dieser Fragen mit »Nein« beantwortet hast, kann dir dieses Buch dabei helfen, einen genaueren Blick für die Ungleichheit und Probleme in unserer Gesellschaft zu bekommen. Denn das alles sind beeindruckende Zahlen und Fakten – und dennoch ist es nur die Spitze des Eisberges. Wir können die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und das Patriarchat nicht sofort in dieser Generation abschaffen. Aber wir können – gerade als Mütter – einen erheblichen Teil dazu beitragen, dass es unsere Töchter leichter haben: Wir können sie in Vertrauen, Liebe und Respekt wachsen lassen. Ihnen Stärke und Selbstbewusstsein vermitteln – unabhängig von ihrem jeweiligen Temperament –, damit sie sich in dieser Welt gut zurechtfinden. Wir können sie ermutigen, die Gesellschaft zu verändern und gegen Ungerechtigkeit zu rebellieren. Wir können – wenn wir die Zusammenhänge kennen und uns von alten Glaubensmus-

tern frei machen – selbst anfangen, in der Gesellschaft etwas zu ändern. Damit ebnen wir ihnen den Weg, die Welt für uns selbst und alle Mädchen und Frauen, die noch kommen, zu verändern.

Dieses Buch ist deswegen beides: eine Anleitung zur individuellen Stärkung unserer Töchter – unter anderem durch die Reflexion unserer eigenen Rolle – und zur Veränderung der Welt, in der sie wachsen, um wirkliche Freiheit zu erlangen.

Im ersten Teil des Buches sehen wir uns an, warum bei der Begleitung von Mädchen alles so kompliziert ist: Worin liegen die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen, und wie und warum wurden Mädchen viele Jahrhunderte lang anders erzogen? Sich auf die Spuren der Mädchenerziehung zu begeben, ist dabei nicht immer einfach. Denn sie war geprägt von Ausschluss und Gewalt, und wir werden sehen, wo es auch heute noch Gewalt in der Erziehung von Mädchen gibt. Wir wollen uns ansehen, was gerade die Mutter-Tochter-Beziehung beeinflusst hat, und können damit nicht nur unsere heutige Beziehung aus einem anderen Blickwinkel betrachten, sondern bekommen vielleicht auch einen neuen Blick auf unsere Mütter und auf das, was sie geprägt hat.

Im zweiten Teil des Buches werden wir uns die Dynamik der Mutter-Tochter-Beziehungen ansehen und unserem ganz persönlichen Einfluss nachgehen: Was hat mich und dich geprägt, was geben wir weiter und warum? Und wie können wir aus der Weitergabe negativer Muster aussteigen? Es gibt durchaus schon viele Errungenschaften des Feminismus, die unsere Mütter und Großmütter erarbeitet haben, gleichzeitig tragen sie und wir oft noch schwer – und unterschiedlich belastet – an der Last des Patriarchats.

Natürlich ist es auch wichtig, die anderen Bezugspersonen innerhalb der Familie in den Blick zu nehmen: Daher betrachten wir im dritten Teil Väter, Paarbeziehungen und Brüder – und ihre Einflüsse auf die Entwicklung von Mädchen.

Schließlich widmen wir uns im vierten Teil des Buches der Frage, wie wir Mädchen in den unterschiedlichen Facetten ihres Selbst heute wirklich gut begleiten und stärken können: in Bezug auf Bildung, ihr Körpergefühl, Selbstbewusstsein und viele andere Bereiche, die uns ausmachen. Wir sehen uns an, wie wir eine *Patriarchatsresilienz* entwickeln können, eine psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Wirken des Patriarchats, und wie wir gleichzeitig aktiv zur Veränderung beitragen können. Dafür ist es wichtig, dass wir einen Blick darauf werfen, wie sich Mädchen von der Babyzeit bis in die Pubertät entwickeln. Auf diesem Wissen können wir dann unser praktisches Handeln im Alltag aufbauen.

Im Laufe dieses Buches tauchen vielleicht Begriffe auf, die du noch nicht kennst, die aber wichtig sind für die Begleitung unserer Töchter. Daher gibt es am Ende des Buches auch ein Glossar für New Moms.

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Mütter mit Töchtern, die sich eindeutig dem Modell »Mädchen/Frau« zuordnen und in heteronormativen Beziehungsstrukturen leben. Geschlecht ist kein binäres Merkmal, sondern ein breites Spektrum. In diesem Buch werden jedoch vorwiegend jene Rollenklischees und Beziehungsfaktoren mit ihren Auswirkungen behandelt, die als Frauen sozialisierte Menschen an ihre weiblich gelesenen Kinder weitergeben, und es wird der Einfluss des Patriarchats in Bezug auf die Sexualität und andere Lebensbedingungen von weiblich gelesenen Menschen behandelt. Queere Kinder und Familienmodelle sollen dadurch nicht ausgeschlossen werden, aber einige Aspekte an diesem Buch treffen auf sie eventuell nicht zu. Da in diesem Buch kein Pinkwashing vorgenommen werden soll, ist es mir ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass die Inhalte keinen Anspruch darauf haben, allen Möglichkeiten der Identität und des Zusammenlebens zu entsprechen.

Was du in den folgenden Kapiteln lesen wirst, wird dich vielleicht an der einen oder anderen Stelle erschrecken, berühren, bestärken, vielleicht auch verletzen. Sich die »Geschichte der Weiblichkeit« anzusehen, rückt viele Erfahrungen und den Blick auf unsere Gesellschaft in ein anderes Licht. Über Gewalt an Mädchen und Frauen zu schreiben ist nicht einfach. Und auch nicht, darüber zu lesen. Die Geschichten in diesem Buch sind aus meinem Leben, aus dem Leben von anderen, nahestehenden Menschen und von Menschen, die mir in meinem beruflichen Kontext begegnet sind. Namen, Umstände und Zugehörigkeiten habe ich ausgetauscht und abgewandelt, damit alle Beteiligten ausreichend geschützt sind, einschließlich meiner Familie. Denn bei Themen rund um Geschlechteridentität und -erziehung ist dies (leider noch) von besonderer Bedeutung. In diesem Buch und auch in unserem Alltag. Beim Lesen und Reflektieren können alte Wunden aufbrechen – solche, die wir für überwunden gehalten haben, und solche, denen wir uns bislang gar nicht bewusst waren. Deswegen: Gehe achtsam mit dir um, wenn du dieses Buch liest. Es ist keine Gebrauchsanweisung dafür, wie Mütter ihre Töchter »modern« erziehen können. Es soll ein Buch sein, das uns alle ein wenig näher an Freiheit und Gleichheit heranführt. Ein Buch darüber, wie wir neue Mütter für Töchter sein können, die das Patriarchat überwinden. Aber wie viele und wie große Schritte du selbst dabei gehen möchtest oder kannst, bleibt dir überlassen. Zunächst ist es schon einmal ein großer Schritt, dieses Buch überhaupt in den Händen zu halten und zu erwägen, dass du dich damit jetzt auseinandersetzen willst. Schon allein dieser Gedanke ist ein Aufbruch. Wenn du möchtest, nehme ich dich mit auf die gemeinsame Reise zur Rebellion.

Ausrichtung der Kinder- und Jugendhilfe getragen und gesellschaftlich damit weitergeführt: »Was hindert viele von uns, entsprechend dem Artikel 1 des Grundgesetzes, Kinder zu achten, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste anzunehmen und zu respektieren? Wenn die Familie, unabhängig davon, ob sie ihre Funktion für die Sozialisation erfüllt oder nicht, zu einem schätzenswerten Gut gemacht wird, wird das Kind selbst nicht geachtet.«<sup>32</sup> – Und damit sind wir wieder bei den schon im ersten Teil behandelten Auswirkungen des Patriarchats mit der Fokussierung auf die Kleinfamilie. Die liebende Kleinfamilie mit der umsorgenden Mutter wird nicht infrage gestellt. Es herrscht gesellschaftliches Schweigen und ebenso das familiäre Diktat des Schweigens über Gewalt in Familien: Darüber spricht man nicht, Kinder sollen Vater und Mutter ehren.

## Meine schwierige Mutter

Im Spätsommer 2021 habe ich Eltern auf meinem Instagram-Kanal gefragt: »Welche Probleme hast/hattest du mit deiner Mutter?« – Es kamen Hunderte Antworten. Auch wenn es keine repräsentative Umfrage ist, habe ich einige Antworten in dieser Tabelle gesammelt. Sie geben einen Überblick über das Spannungsfeld zwischen Eltern heute und ihren Müttern:

- Gewalt
- Mutter war depressiv
- zu viele Emotionen
- hat mir immer das Gefühl gegeben, ich mache alles falsch
- nie gut genug
- emotional vernachlässigt
- empathielos
- ich war Mutterersatz für meine Mutter
- wenig körperliche Nähe
- war dauerhaft überfordert
- zu wenig Zeit

- egoistisch
- narzisstisch
- emotionale Erpressung
- ich war schuld an ihrem Unglück
- ich wurde nie gesehen
- Mutter war hart und kalt
- zum Funktionieren erzogen
- sie war immer eifersüchtig
- Grenzüberschreitung
- musste Freundin sein für Mutter
- ich war ihr zu sensibel
- ich musste alles allein schaffen
- ich war immer Sündenbock
- Mutter war zu launisch
- immer Vergleiche mit anderen
- Konfliktvermeidung
- Kontrollwahn
- musste die Mutter als Kind pflegen wegen Krankheit
- Bruder wurde bevorzugt
- habe sie nie als »Menschen« kennengelernt
- hat bei Misshandlung durch Vater weggesehen
- Willkür
- hat sich über mich lustig gemacht
- war nicht schön genug
- musste sie immer trösten
- viel Streit
- erziehe in ihren Augen meine Kinder falsch
- ambivalente Beziehung
- durfte nicht wütend sein als Kind
- hat meine Geheimnisse nicht behalten
- ich war ungeplant
- sie ist früh gestorben
- Liebesentzug als Strafe
- keine klare Rollenverteilung

Wir sehen also: Die Mutter-Tochter-Beziehungen heutiger Mütter zu ihren eigenen Müttern sind an vielen Stellen belastet. Im Folgenden werden wir uns die Problemsituationen, die hinter diesen Antworten stehen, genauer ansehen. So individuell und unterschiedlich unsere Erfahrungen und Situationen auch sind, können sie doch oft in bestimmte Muster eingebunden werden, die viele Mutter-Kind-Beziehungen prägen.

## »Sie war immer so kalt ...« - Gefühlsblindheit als Folge unsicherer Bindung

So, wie die Traumafolgen lange Zeit unbenannt waren, verhält es sich auch mit der Gefühlsblindheit: Die Linguistin Dr. Carlotta Welling, die zu dem Thema promovierte, erklärt in ihrem Buch *Fühlen lernen*, dass aktuell neuropsychologische und entwicklungspsychologische Theorien als Ursache diskutiert werden. Laut entwicklungspsychologischen Theorien können eine unsichere Bindung, Missbrauchs- und Gewalterfahrungen eine mögliche Ursache von Gefühlsblindheit sein. Es werden aber auch angeborene hirnanatomische Bedingungen als mögliche Ursache für die Gefühlsblindheit betrachtet.<sup>33</sup> Die Alexithymie kann unterschiedlich ausgeprägt sein und besteht aus verschiedenen Problemen: der Schwierigkeit, Probleme zu beschreiben und anderen mitzuteilen, der Schwierigkeit, eigene Gefühle zu identifizieren und von körperlichen Empfindungen zu unterscheiden, Mangel an Fantasie und Vorstellungsfähigkeit und einem nach außen orientierten, rationalen Denkstil.<sup>34</sup> Sie ist nicht als Krankheit, sondern als Disposition zu verstehen, als Persönlichkeitsmerkmal. Eine Person mit Alexithymie kann dann die eigenen Gefühle oder auch die des Kindes nicht ausreichend oder richtig benennen, wodurch wiederum die Entwicklung des Kindes und dessen Umgang mit Gefühlen behindert werden können. Gefühlsblinden Menschen fällt es schwer, sich in andere hineinzuversetzen und die Gefühle anderer nachzuempfinden, beispielsweise auch Schmerzen. Gerade für Kinder ist es aber wichtig, dass sie die breite Palette an Gefühlen nicht nur spüren dürfen, sondern auch verstehen lernen, und die Fähigkeit erwerben, mit diesen Gefühlen angemessen umzugehen. Wenn sich Eltern dessen bewusst sind, dass sie gefühlsblind sind, gibt es spezielle Ansätze emotionsfokusierter Therapie, um die emotionale Kompetenz zu schulen. Hierfür braucht es aber erst einmal das Wissen und die Reflexion darüber,

was selbst in der Forschung noch in den Kinderschuhen steckt. Unsere Eltern und Großeltern hatten diese Therapieangebote oft noch nicht.

---

*»Ich habe immer versucht, so selbstständig wie möglich zu sein, um meiner Mutter das Leben nicht noch schwerer zu machen, und habe »negative« Gefühle wie Trauer, Wut und Verzweiflung immer versucht zu unterdrücken oder, wenn es nicht ging, dann nur mit mir selbst auszumachen. [...] Immer wieder höre ich von anderen, dass Mütter ja immer ihr Bestes geben. Aber ich finde nicht, dass das immer ausreicht. Wenn du dein Bestes gibst und deine Kinder von dem Mann, mit dem du dein Leben teilst, quasi »unter deiner Nase« missbraucht werden, dann reicht Das-Beste-Geben eben nicht aus. Andere finden, ich bin zu hart, ungerecht. Ich bin ihr nicht böse, dass sie nicht bemerkt hat, was zu Hause passiert ist oder dass sie es nicht geschafft hat, sich aus ihrer unglücklichen Beziehung zu lösen, denn dafür gibt es sicher Gründe. Aber ich würde mir wünschen, dass sie sich jetzt mit ihrer Rolle in der ganzen Sache beschäftigt.« NINA*

---

Es ist nicht egal, wie wir aufwachsen und welche Erfahrungen wir in den ersten Jahren machen. Noch immer hält sich der Gedanke der »infantilen Amnesie« in den Köpfen vieler Erwachsener – leider wird sie oft falsch interpretiert: Ja, wir können uns erst ab dem dritten Lebensjahr bewusst an Kindheitsereignisse erinnern, aber das bedeutet nicht, dass die früheren Erlebnisse aus dem Gedächtnis gelöscht sind und keinen Einfluss auf die weitere Entwicklung nehmen. All die Erfahrungen bleiben als unbewusste Erinnerungen in uns und unseren Gehirnen gespeichert und prägen unbewusst unser Handeln mit. Gerade besonders negative Ereignisse,

die Furcht, Unsicherheit und Angst auslösen, wirken sich auf die kindliche Hirnstruktur aus und verändern uns tatsächlich auch organisch: Menschen, die solchen Empfindungen besonders häufig in der frühen Kindheit ausgesetzt sind, weisen eine größere Amygdala auf, jenen Hirnbereich, der besonders für die emotionale Bewertung von Situationen und die Furchtkoordination zuständig ist. In späteren Jahren sind sie stressanfälliger und ängstlicher, auch wenn sie sich vielleicht nicht konkret daran erinnern können, woher dieses Verhalten kommt. Die Amygdala macht uns auf potenzielle Gefahren aufmerksam. Hier wird abgespeichert, was auf eine Gefahr hinweisen könnte: Wenn wir merken, dass es bestimmte Auslöser von Angst gibt (wir sprechen dann von »Triggern«), dann sind diese Auslöser dort als Gefahr auslösend abgespeichert: Das können beispielsweise bestimmte Geräusche, Gerüche oder Situationen sein. Kommen wir als erwachsene Person, viele Jahre später nach dem Erleben, in eine Situation, in der wir ein dort als Gefahr auslösendes Geräusch abgespeichert haben, werden wir ängstlich und verhalten uns entsprechend. Wenn Eltern unter einem unaufgelösten Trauma leiden, kann sie das ein Leben lang unterschwellig begleiten.

### **»Meine Mutter war in manchen Dingen so verklemmt« - Vermiedene Themen**

Die Last der Vergangenheit bildet sich nicht nur unbewusst in unseren Gehirnen und Bindungsmustern ab, sondern auch in unseren Taten und Worten – oder auch in einem Schweigen. Denn durch Traumatisierungen und bestimmte Erlebnisse gab es Dinge, über die nicht gesprochen wurde. Wie wir im vierten Teil dieses Buches noch sehen werden, fehlen uns manchmal aber auch schlicht die Worte für bestimmte, schambehaftete Sachverhalte, wie zum Beispiel die Anatomie der Vulva oder der Klitoris, der Menstruation oder verwandter Themen. Wir sind beschämt, wenn es um die Ent-

wicklung der kindlichen Sexualität geht und sich unsere Kinder scheinbar »schamlos« verhalten.

Dieses Schweigen hat uns ebenfalls Verbundenheit gekostet und kostet sie auch heute noch. Als sichere Bezugsperson sollten wir unseren Kindern aber zur Verfügung stehen, nicht nur bei Fragen zur Erkundung der Welt, sondern auch bei Fragen zum eigenen Selbst, und wir sollten genug Raum für die freie Entwicklung geben. Auch das ist ein Aspekt von »Sicherheit«.

Mit dem Schweigen geht oft auch eine gewisse Angst vor allem Sexuellen einher. Miriam Gebhardt zeigt in ihrem Buch *Wir Kinder der Gewalt*, wie sehr in den Nachkriegsjahren die Angst den Umgang mit der Jugend prägte. Der Jugendschutz war der Nachkriegsgeneration ein wichtiges Anliegen, besonders die 1950er-Jahre nahmen die Sexualität und ihre Gefahren in den Blick. Seither wird die Gefahr »vor dem bösen Mann, der hinter jedem Gebüsch zu lauern schien« immer weitergetragen: Wir Eltern haben Angst um unsere Kinder, gerade um unsere Töchter. Auf Spielplätzen, auf dem Nachhauseweg, beim Discobesuch. Dies alles, obwohl statistisch immer wieder belegt wird, dass sexuelle Gewalttaten vor allem im nahen Umfeld stattfinden. Der deutsche Feminismus hat sich nach 1945 besonders in der Sexualpolitik und in der Gewaltprävention engagiert.<sup>35</sup> Aber während wir einerseits öffentlich für Schutz und Selbstbestimmung kämpfen, fehlt gleichzeitig noch vielen Frauen die Offenheit, die das tiefe Verständnis dieses Kampfes erst ermöglicht: Wir müssen wissen, wie unser Körper funktioniert, was er kann, was uns Lust bringt, was Unlust bedeutet und dass all das ein Teil der Selbstbestimmung ist. Oder in den Worten von Margarete Stokowski: »Wir können untenrum nicht frei sein, wenn wir obenrum nicht frei sind.«

## »Ich bin immer neben ihr verschwunden« - Narzisstische Mütter

Wenn wir in einem beliebigen Bücheronlineshop nach Büchern über narzisstische Eltern suchen, begegnen uns zahlreiche Veröffentlichungen aus den letzten Jahren. Viele von ihnen nehmen insbesondere die Mutter-Tochter-Beziehung in den Blick, obwohl sich Narzissmus durchaus auch auf Söhne auswirkt und es ebenso narzisstische Väter wie Mütter gibt. Interessanterweise wird die Diagnose bei Männern sogar häufiger gestellt als bei Frauen, da auch hier wieder die Geschlechterklischees wirksam sind und Narzissmus bei Frauen seltener angenommen wird und sich auch anders zeigt: Frauen neigen eher zur vulnerablen Form des Narzissmus, während Männer eher von der grandiosen Form betroffen sind: Der vulnerable Typ ist introvertierter, sensibler, weniger aggressiv und nicht abwertend anderen gegenüber, der grandiose Typ lauter und offener in der Selbstdarstellung. In Bezug auf die Ratgeberliteratur sind es aber wieder die Mutter-Kind-Beziehungen, die unter dem narzisstischen Einfluss schwerpunktmäßig betrachtet werden.

Wenn wir hören, dass eine Person narzisstisch sei, denken wir an Egoismus und Selbstbezogenheit. Tatsächlich ist Narzissmus in erster Linie ein Persönlichkeitsmerkmal, das in unserer Gesellschaft normal verteilt ist und dessen Randbereiche (besonders stark, besonders wenig) eher selten vorkommen. Mit einem guten Mittelmaß an Narzissmus wirken Menschen charismatisch, selbstbewusst und durchsetzungsfähig. Dies sind bereits Eigenschaften, die Frauen eher weniger zugeordnet werden. Ist eine Frau charismatisch, selbstbewusst und durchsetzungsfähig, wird schon dieser gesunde Mittelwert schnell als pathologisch stigmatisiert, weil die Rollenerwartung anders ist. Gerade im öffentlichen Raum sehen wir immer wieder, wie selbstbewusste Frauen in der Politik, aber auch in Führungspositionen in der Industrie abgewertet werden.

Bei einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung hingegen, also am Randbereich der Normalverteilung, zeigt sich eine tief greifende Störung der Persönlichkeit mit mangelndem Selbstwertgefühl, geringem Einfühlungsvermögen in andere und einer starken Empfindlichkeit gegenüber Kritik. Das geringere Einfühlungsvermögen kann sogar in den für Mitgefühl zuständigen Gehirnstrukturen nachgewiesen werden, die bei Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung kleiner sind.<sup>36</sup> Das geringe Selbstwertgefühl wird durch ein Selbstbild der Großartigkeit kompensiert.

In der Mutter-Kind/Tochter-Beziehung kann sich das auf verschiedene Weisen zeigen und auswirken: Das Kind wird nicht um seiner selbst geliebt, sondern lediglich in der Funktion, die es erfüllt. So kann ein Kind einerseits dazu dienen, sich selbst aufzuwerten, beispielsweise durch gute Leistungen oder ein besonders schönes Aussehen. Nach außen wirken narzisstische Eltern daher leicht als besonders unterstützend und umsorgend. Fallen die Leistungen des Sohnes oder der Tochter aber nicht gut aus, kann dies Abwertungen und Strafen zur Folge haben. Auch wenn das Kind den Eltern teil vielleicht in Schönheit oder Leistung überflügelt, kann sich die Mutter bedroht fühlen: So kommt es, dass in den ersten Jahren alles scheinbar recht gut läuft, während es später zu starken Abwertungen kommt: Dann dominieren Konkurrenz und Ablehnung.

Die Ursachen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung sind noch nicht ausreichend geklärt: Wie bei anderen Persönlichkeitsmerkmalen gibt es einen genetischen Einfluss. Hinzu kommen Theorien, die sich auf die Erfahrungen der frühen Kindheit stützen. Hier gibt es unterschiedliche Ansätze: Einerseits werden zu viel Lob, Hervorhebung und Vermeidung von Frustration des Kindes als mögliche Ursache betrachtet, andererseits zu wenig Zuwendung und Liebe. Beide Theorien zeigen aber, dass im normalen Bindungsverhalten zwischen Eltern und Kindern eine Störung auftritt.

Kinder von Eltern mit einer Persönlichkeitsstörung entwickeln generell mit einer höheren Wahrscheinlichkeit im Laufe des Lebens selbst eine seelische Erkrankung. Oft leiden das Selbstbild und die Bedürfnisbefriedigung von Kindern narzisstischer Eltern enorm: Die Bedürfnisse des Kindes stehen nicht im Vordergrund, das Kind wird nicht um seiner selbst willen geliebt. Im Sinne der Bindungstheorie passt sich das Kind an die Anforderungen nach Leistung an beziehungsweise nimmt sich selbst durch die Abwertung als falsch und nicht gut genug wahr. Mitunter erfolgt nicht nur ein emotionaler Missbrauch des Kindes, sondern es kann auch zu physischer Gewalt kommen, wenn sich das Kind in den Augen des narzisstischen Elternteils »schlecht« verhält.

---

*»Ich habe eine physisch wie psychisch in vielerlei Hinsicht gewaltvolle Kindheit mit einer narzisstischen Mutter erlebt und über lange Jahre das Verhalten mit der eigenen Kindheit der Mutter als Opfer ihrer Geschichte entschuldigt und mich dementsprechend abgewertet. Ich hatte aber das Glück, eine außenstehende Person zu haben, bei der ich gesehen, wertgeschätzt und sicher war. [...] Meine Bedürfnisse, Gefühle und auch Lebensnotwendiges wurden mir abgesprochen, bestraft oder mit Gewalt beantwortet. [...] Meine Arbeit mit mir und in Therapie besteht nun darin, mich der Trauer um nie Gewesenes und vielen einschneidenden Ereignissen zu widmen, immer weiter zu heilen und mich selbst zu fühlen. Meine eigene Mutterschaft ist eine ganz andere, ich bin unheimlich stolz und so, so dankbar, dass die Spirale bei uns endet, auch wenn die Traurigkeit immer mitschwingen wird und meine eigene Geschichte immer Fallhöhen bereithält, die es zu reflektieren gilt.«* NATALIE

---

Als Tochter einer narzisstischen Mutter ist es schwer, die emotionale Last ablegen zu können, die so eine Kindheit mit sich bringt. Die Kinder haben verinnerlicht, nie gut genug zu sein, und oft tragen Kinder narzisstischer Mütter den Wunsch in sich, doch noch geliebt und umsorgt zu werden. Doch das Leid des Kindes wird durch den Empathiemangel der narzisstischen Person nicht wahrgenommen, weshalb andere Bezugspersonen unglaublich wichtig sind. Auch hier macht die Fokussierung auf das Bild der liebenden Mutter und der Kleinfamilie es schwer, Kindern die passende Hilfe zukommen zu lassen. Werden Töchter narzisstischer Mütter dann selbst Mutter, können sie die Wunden der eigenen Kindheit in die nachfolgende Eltern-Kind-Beziehung hineintragen.

### »Es war zu viel ...« - Wenn Töchter Liebe geben müssen

Den Begriff der Parentifizierung haben wir bereits im Zusammenhang mit den Kriegsfolgen betrachtet – es kommt zu einer Rollenumkehr zwischen Eltern und Kind. Das Kind übernimmt die Verantwortung für die Gefühlswelt und das Wohlergehen der Mutter, während sich die Mutter ihrer eigentlichen elterlichen Aufgabe entzieht. Vielleicht verteidigt das Kind die Mutter und ihr Verhalten sogar vor anderen, lügt für sie. In solchen Fällen gibt es keinen Raum, um selbst Kind zu sein. Die Folgen dieser Rollenumkehr wirken bis ins Erwachsenenalter hinein: in einem beständigen Bemühen um Perfektion der Unterstützung von anderen und im Antrieb, anderen unter Aufgabe der eigenen Bedürfnisse zu helfen.

---

*»Ich möchte vermeiden, dass meine Töchter irgendwann das Gefühl bekommen, sie seien nur geboren, um mich zu heilen, um mein Püppchen zu sein, mir meinen Traum zu erfüllen, um verantwortlich für meine Stimmung/Gefühle/Lebenslage zu sein – so wie ich es hatte.«* **MANDY**

---

Die Psychologin Dr. Susan Forward beschreibt die Probleme dieser Töchter im Erwachsenenalter folgendermaßen: »Es wird schwierig, Liebe von Mitleid zu unterscheiden. Sie können kaum glauben, dass Liebesbeziehungen auf Gegenseitigkeit beruhen und dass das Bedürfnis, jemanden retten zu müssen, mit Liebe nichts zu tun hat.«<sup>37</sup>

Gerade das »Retten von Männern« ist ein Narrativ, das auch heute noch vielen Mädchen mitgegeben wird und damit nahtlos an die Erfahrung anknüpft, die eigenen Eltern retten zu müssen. Weibliche Care-Arbeit wird fortgeführt und von den Eltern auf die Partner übertragen. Die Autorin Meredith Haaf hat in einem Artikel »Rette mich, Baby«<sup>38</sup> aufgeführt, wie dieses Bild des zu rettenden Mannes heute in der sogenannten New-Adult-Literatur zu finden ist. Hier trifft die erlernte Retterinnenrolle der Kindheit auf toxisch-maskulines Verhalten, das ebenfalls durch Erziehung an Jungen weitergegeben wird. In den Geschichten dieses Genres erscheint es weiterhin normal, dass Frauen Männer retten müssten, und unfreundliche Männer von Frauen durch Liebe »therapiert« werden.

Die Gründe für das Umsorgenmüssen der Eltern können vielfältig sein und von Überforderung und mangelnder Unterstützung, traumatischer Trennung über die genannten Trauma-Ursachen durch Gewalt bis zu psychischen Erkrankungen und Drogenmissbrauch reichen. Auch wenn jede dieser Ursachen für die bedürftige Mutter eine Last ist, sie vor Herausforderungen stellt und sie zweifelsohne Hilfe benötigt, ist es nicht die Aufgabe des Kindes, diese Hilfe zu leisten. Töchter, die ihre Mutter umsorgen müssen, werden damit um ihre eigene Kindheit gebracht und bekommen eine schwere Last für die Zukunft auf ihre Schultern gelegt. Sie lernen nicht, gut für sich selbst zu sorgen und die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, was sich im Familienalltag dann auf ihre Stressbelastung und Feingefühligkeit auswirken kann. Je nach Ursache des

Umsorgenmüssens und einzelnen Erlebnissen, die damit in Verbindung stehen, können noch weitere Lasten hinzukommen: Eine alkoholranke Mutter, die von der Tochter versorgt werden muss, bildet einen anderen Erfahrungsraum als eine Mutter, die das Kind zur Befriedigung ihres Bedürfnisses nach Nähe heranzieht, oder als eine Mutter, die depressiv ist und sich (phasenweise) nicht um alltägliche Dinge kümmern kann.

### »Es war einfach schwierig« – Probleme auf verschiedenen Ebenen

Neben den Bindungs- und Persönlichkeitsstörungen, die sich – unter anderem durch die Kriegs- und Gewaltvergangenheit hervorgerufen – auf unsere eigene Mutter-Tochter-Beziehung ausgewirkt haben, gibt es noch viele andere kleinere und größere Dinge, die uns das Gefühl geben können, dass unsere eigene Muttergeschichte belastet ist. Die Psychologin Dr. Susan Forward hat sich ausgiebig mit den vielen Arten nicht liebender Mütter und ihren Folgen beschäftigt.<sup>39</sup> Aber schon die Passung der Temperamente innerhalb einer Familie kann es schwer machen, eine auf die Bedürfnisse ausgerichtete Verbindung einzugehen: Kommt ein empfindsames Kind, das stärker auf Reize reagiert und größere Schwierigkeiten in der Regulation hat (auch dies kann, wie wir gesehen haben, mit vorgeburtlichen und/oder transgenerational weitergegebenen Stressverarbeitungsproblemen zusammenhängen) in eine überlastete Familie, ist die Begleitung des Kindes für die Eltern eine große Herausforderung, und es können sich negative Kreisläufe entwickeln.

Die Suche nach der Mutter, die wir uns selbst gewünscht hätten, die aber nicht da war, kann uns unser ganzes Erwachsenenleben weiter beschäftigen. Das Trauern um diese fehlende Liebe kann uns bedrücken und sich zugleich auf unsere eigene Beziehung zur eigenen Tochter auswirken, zum Beispiel dann, wenn wir sie als Ersatz

nutzen wollen oder verleitet sind, den eigenen Mangel nun überzukompensieren.

Es ist deswegen wichtig, dass wir uns unserer eigenen Geschichte, unserer eigenen Gefühle bewusst sind – und ja, dass wir die Suche nach der gewünschten Mutter in unserer biologischen Mutter irgendwann aufgeben. Wir werden sie und unsere Geschichte nicht ändern können. Aber wir können die Geschichte begreifen, die fehlende Liebe weniger auf uns beziehen. Und vor allem: Wir können es anders machen. Keine Mutter ist dazu verdammt, so wie die eigene zu werden. Auch wenn uns manchmal Sätze oder Verhaltensweisen »herausrutschen«, die nie zu zeigen, wir uns geschworen hatten. Zu einem gewissen Teil können wir uns als erwachsene Frauen von dem emanzipieren, was auf unserer Familiengeschichte lastet.

### **»Sie war nicht da« – verwaiste Töchter**

Eine besondere Last können auch jene Mütter verspüren, die keine eigene Mutter hatten. Der Verlust von Bindungspersonen kann für Kinder traumatisch sein. Schon in jungen Jahren lernen sie, dass die schutzgebenden Personen unwiederbringlich verloren gehen können. Hier ist generell eine gute und einfühlsame Begleitung des Kindes wichtig, damit es den Verlust gut verarbeiten und in sein Leben einbetten kann. Der frühe Verlust eines Elternteils kann auch dazu führen, durch den trauernden Elternteil in die oben erwähnte Parentifizierung gedrängt zu werden. Vor allem aber kann es sich auf die Identitätsentwicklung auswirken, wenn einer Tochter keine Bezugsperson mehr zur Verfügung steht. Gerade dann, wenn das Kind in einer Familie aufgewachsen ist, in der klassische Rollenbilder vorherrschten und der Vater sich auch nach dem Tod der Mutter nicht emotional liebevoll umsorgend einbringen kann, fehlt dem Kind die »Bemutterung«<sup>40</sup> in emotionalen Fragen. Zweifelsohne kann diese »Bemutterung« theoretisch auch vom anderen

Elternteil ermöglicht werden, doch in der Generation unserer Eltern fiel die Abkehr von Rollenbildern noch besonders schwer – glücklicherweise ändert sich dieses Bild langsam in unserer Gesellschaft.

---

*»Als meine Tochter sieben Monate und drei Wochen alt war, erkrankte ich lebensbedrohlich und musste ins künstliche Koma gelegt werden. Ich habe meine Tochter bis zu diesem Zeitpunkt gestillt, war ihr Bett, ihr Spielfreund, ging mit ihr zu diversen Krabbelgruppen. Kurz: Es gab keine Aufgabe, die ich nicht machte. Ihr Vater musste viel arbeiten, kümmerte sich aber immer liebevoll um mein und ihr Wohlergehen. Hatte ich eine Erkrankung oder Ähnliches, nahm er sie und fuhr sie spazieren. Jedenfalls war ich plötzlich für mein Kind nicht mehr da. Ich lag im Koma, mein Baby durfte mich nicht besuchen. Liebevoll kümmerten sich der Papa, die Großeltern und Freunde um mein Mädchen. [...] Als ich wieder zu Hause ankam, war mein Baby fast schon ein Kleinkind und nicht mehr auf mich fixiert. Der Papa war seine Bezugsperson, die Oma und die Haushaltshilfe. Es tat weh, sehr weh, und ich werde diesen Schmerz nie vergessen. Ich gab meiner Tochter alle Zeit, die sie brauchte. Meine Geduld hat sich aber gelohnt.« MOLLI*

---

Fehlen das Eingehen auf die Gefühle und eine Begleitung der Trauer, kann sich das auch zukünftig auf den Umgang mit Gefühlen auswirken. Deswegen ist es so wichtig, dass trauernde Kinder emotional aufgefangen werden und Bezugspersonen zur Verfügung stehen, mit denen über alle wichtigen Themen gesprochen werden kann.

## »Andere Mädchen sind Zicken, freunde dich mit Jungen an« - Lateral Violence

Lateral Violence wird nicht zwangsweise nur von Müttern an ihre Töchter weitergegeben, aber wir Frauen sind Teil einer Gesellschaft, in der Lateral Violence eine Rolle spielt und sich damit natürlich auch auf das Denken und Handeln unserer Töchter auswirkt. Nicht selten haben wir Frauenfeindlichkeit selbst so verinnerlicht, dass wir sie (unbewusst) reproduzieren. Misogynie kann bei allen Geschlechtern vorkommen. Lateral Violence meint: Menschen, die diskriminiert werden, nehmen die unterdrückenden Gedanken und Alltagshandlungen der Unterdrückenden an. Ursprünglich stammt der Begriff aus der postkolonialen Theorie. Die Erziehungswissenschaftlerin Prof. Dr. Bettina Kleiner führt dazu aus: »Hierbei wurde beschrieben, dass sich Gewalt von Kolonisatoren gegen kolonisierte Menschen auch so auswirken kann, dass Kolonisierte die unterdrückenden Mechanismen der Kolonisatoren übernehmen und sie gegen andere Kolonisierte anwenden – zum Beispiel in Form von körperlicher Gewalt oder von Praktiken der Beschämung. Die Ursache dafür liegt in den Unterdrückungsverhältnissen, in diesem Fall Kolonisierung und Rassismus. So auch in Bezug auf Frauen: Die Ursachen für Lateral Violence liegen zum einen in materiellen Verhältnissen und gesellschaftlichen Normalitätsvorstellungen. [...] Zum anderen sorgt Sexismus dafür, dass alles, was weiblich assoziiert wird, als minderwertig gilt, und dass die Arbeit von Frauen oft unsichtbar gemacht wird.«<sup>41</sup> Wir finden Lateral Violence in unseren alltäglichen Gedanken und Handlungen: Wenn wir erklären, dass andere Mütter immer so anstrengend sind, sich Väter auf Elternabenden viel angenehmer verhalten, wir eigentlich lieber mit Männern zusammen sind, weil Frauen ja so zickig seien. Mit Lateral Violence können wir uns einerseits selbst abwerten, indem wir uns über uns selbst lustig machen, um mit diesen Klischees anderen zu

gefallen, andererseits werten wir andere Personen ab, indem wir sie beispielsweise als »peinlich klischeehaft« darstellen. Durch die Anpassung an die geltende unterdrückende Norm bekommen die abwertenden Personen Vorteile beziehungsweise werten sich selbst gegenüber anderen auf. Gerade dann, wenn wir selbst einmal Opfer physischer oder psychischer Gewalt waren, kann es sich als hilfreiche Strategie in uns festgesetzt haben, uns lieber auf der Seite der vermeintlich mächtigeren Person zu positionieren.

Wenn wir ganz ehrlich darüber nachdenken, fällt sicher jeder Person, die dieses Buch liest, mindestens eine Situation ein, in der sie Lateral Violence begangen hat. Jetzt, wo du den Begriff und die Hintergründe davon kennst, kannst du aber in Zukunft bewusster damit umgehen. Wenn wir uns unserer abwertenden Denkmuster bewusst sind, können wir an einer Veränderung arbeiten: darüber nachdenken, sie neu einordnen, vermeiden. Damit schaffen wir es, sie nicht an unsere Töchter weiterzugeben und den Kreislauf zu durchbrechen. Unseren Töchtern ermöglichen wir so, vorurteilsfreier auf andere Mädchen und Frauen zuzugehen und Konkurrenzgedanken zu vermindern. Denn nein: Wir müssen nicht alle Konkurrentinnen sein, sondern können gegenseitige Unterstützerinnen werden. Und in dieser Gesellschaft ist genug Raum für alle Arten, zu sein: Ob nun in Pink gekleidet, in Schwarz oder in Jeans, ob kreischender Fan einer Musikgruppe oder grölend beim Eishockey, ob öko-vegan oder Supermarkt-Carnivore-Mutter, ob Action- oder Liebesfilmfan: Wir können ganz verschieden sein. Es geht immer wieder um Freiheit.

Wenn wir bei anderen eine Abwertung spüren, können wir dies ansprechen – gerade, wenn unsere Kinder dabei sind. Denn neben der Veränderung unserer eigenen Gedanken ist es wichtig, dass wir Lateral Violence in der Gesellschaft beseitigen und uns bewusst dagegenstellen.

## **Reflexion: Meine Mutter und ich**

Wie wir gesehen haben, gibt es viele Einflüsse auf die Mutterschaft, und es gibt viele Umstände, warum Frauen ihre Beziehung zur eigenen Mutter als schwierig empfinden können. Vielleicht hast du in den Schilderungen der vergangenen Seiten auch dich und deine Mutter irgendwo erkannt oder kannst das Verhalten deiner Mutter nun endlich in einen Kontext von Ursachen setzen. In diesem Buch geht es aber weniger um die Aufarbeitung der eigenen Mutterbeziehung (sie ist nur ein Schritt auf dem Weg zu einer guten Begleitung unserer Töchter), sondern eher darum, wie diese Einfluss auf unser heutiges Handeln als Mutter nimmt. Wir wollen deswegen in dieser Reflexionsübung betrachten, was das Verhalten unserer Mutter bei uns selbst ausgelöst hat: Im Umgang mit der eigenen Mutter haben wir Strategien entwickelt, mit ihren Besonderheiten gut umzugehen. Bei besonders bedürftigen Müttern haben wir beispielsweise gesehen, dass Kinder mit Hilfe und Selbstlosigkeit reagieren, um Nähe und Verbindung herzustellen. Wenn unsere Beziehung besonders durch Konflikte geprägt war, kann das ein starkes Harmoniebedürfnis nach sich ziehen. Durften wir nur wenige Gefühle zeigen, kann es uns schwerfallen, anderen gegenüber »wir selbst« zu sein.

Überlege dir daher einmal, womit du dich an die Erfordernisse deiner Ursprungsfamilie angepasst hast. Wie gehst du mit Konfliktsituationen um, mit Verantwortung und Fürsorge?