

TREBUR

Was Mütter und Töchter voneinander lernen

FAMILIE Michaela Zwilling erklärt, warum es so wichtig ist, Strukturen aufzubrechen

TREBUR. Um das Thema „Mütter und Töchter – lebenslanglich“ drehte sich am Dienstagnachmittag ein Vortrag von Michaela Zwilling im Gemeindezentrum Sankt Alban. Organisiert worden war der Vortrag von der Treburer Frauenbeauftragten Annette Welp in Kooperation mit dem Kreis.

„Das ist ein brisantes Thema, wie ich vermute. 26 Anmeldungen sind schließlich sehr viel.“ Mit diesen Worten begrüßte Anette Welp am Dienstagabend die Frauen unterschiedlichsten Alters. Dass sie keinen Vortrag halten, sondern den Vorschlag machen wolle, sich auf das Thema einzulassen, sagte die 52 Jahre alte Michaela Zwilling, die als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Mörfelden-Walldorf arbeitet. Sie ist selbst Mutter einer Tochter und eines Sohnes.

Mütter machen sich oft selbst zu klein

Die Referentin regte an, einmal darüber nachzudenken, wie sich Frauen fühlen, wenn sie sich als Tochter fühlen – etwa ob Gefühle aufkommen wie „Mama halte mich, ich bin die Kleine und Du die Große“. Ob man als Tochter akzeptieren könne, dass man klein sei und die Mutter groß, sei eine selten gestellte Frage. „Und was passiert, wenn das nicht der Fall ist?“, fragte Zwilling. Oft mache sich die Tochter zu groß oder werde zu groß gemacht, oder aber die Mutter mache sich selbst zu klein oder werde zu klein gemacht. Zwilling sprach von unterbrochenen „Hinbewegungen“, die entstehen, wenn Mütter überfordert oder mit anderen

Dingen beschäftigt sind. Daraus könnten sich Bindungsstörungen entwickeln. Tendenziell würden Kinder immer wollen, dass es den Eltern gut gehe, und sie würden ihnen daher auch gerne Dinge abnehmen. „Aber als Tochter immer groß zu sein, das ist eine ständige Überforderung.“

Aussprachen, um Muster aufzulösen

Eine große Rolle spielten auch Verhaltensmuster auf seelischer Ebene, die von Müttern unterbewusst weiter gegeben und von Töchtern übernommen würden. Um solche Familienmuster auflösen zu können, seien Aussprachen nötig. Damit mute man als Tochter der Mutter einiges zu, man mache der eigenen Tochter durch das Aufbrechen der Strukturen das Leben jedoch leichter, sagte Zwilling. Wichtig sei, keine Vorwürfe zu machen, sondern zu artikulieren, was für einen nicht in Ordnung war – also nach sich selbst zu schauen. Auch eine Mutter könne der Tochter durchaus eingestehen, dass sie sich nicht korrekt verhalten habe.

Eine perfekte Mutter könne es niemals geben. „Perfekt zu sein, das ist illusorisch“, sagte sie. Schön wäre es, wenn Mütter sehen könnten, dass es ihren Töchtern gut gehe und dass diese Raum erhielten, um sich frei zu entfalten. „Schauen Sie zu, wie Ihre Töchter etwas aus Ihrem Leben machen. Haben Sie Spaß dabei – und machen Sie auch etwas aus Ihrem Leben“, forderte sie ihre Zuhörerinnen auf. *go*

Internet Informationen zu Michaela Zwilling gibt es auf www.seelegesund.de.



Ernstes Thema, dennoch ist auch Humor manchmal erlaubt: Michaela Zwilling im Gemeindezentrum Sankt Alban. FOTO: GESCHE OGURSKY