

# „Wenn du nicht kochen kannst, wirst du nie eine richtige Frau“

**Die Schweizer Psychotherapeutin Julia Onken, 68, leitet das Frauenseminar Bodensee. Sie plädiert für Ehrlichkeit und Aussöhnung in der Mutter-Tochter-Beziehung**

**emotion | Frau Onken, in Ihrem neuen Buch „Rabentöchter“ zitieren Sie einen Satz Ihrer Mutter: „Wenn du nicht kochen kannst, wirst du nie eine richtige Frau.“ Wie ging es Ihnen damit?**

**Julia Onken |** Ich dachte trotzig: Dann eben nicht. Meine Mutter hatte mich so sehr verletzt, dass ich beschloss, sonntags weder mitzuessen noch mitzukochen.

**Warum bleiben uns die Worte der Mutter so lange im Kopf?**

Unsere Mutter bedeutet für uns als Kind die Welt. Ihre Sätze brennen sich in unser Gedächtnis, die bestärkenden wie die kränkenden. Und es ist schwer, sie zu löschen.

**In welcher Lebensphase ist das Verhältnis besonders problematisch?**

In der Pubertät. Die Tochter grenzt sich ab, entwickelt ihre eigene Identität. Schwierig wird es auch, wenn die Tochter selbst Mutter wird. Erst jetzt begreift sie, wie bedingungslos Mutterliebe ist, was ihre Mutter alles für sie getan und auch geopfert hat. Die Tochter empfindet tiefe Dankbarkeit, aber auch Schuldgefühle. Sie nimmt zwar die Hilfe ihrer Mutter an, fühlt sich aber gleichzeitig wieder schuldig.

**Warum wollen viele Frauen nicht so werden wie ihre Mutter?**

Weil sie sehen, wie viel die Mutter leistet – und wie wenig sie dafür zurückbekommt. Diese Erkenntnis schleicht sich unbewusst in unser Denken. Es ist, als sähen wir ein Theaterstück: unsere Mutter als Schauspielerin, die ihre Rolle großartig beherrscht und am Ende weder Applaus noch Gage bekommt. Und deshalb denken wir: So wie sie? Nie! **Mütter sind wie Schauspielerinnen?**

Ja, sie spielen die Rolle, die unsere Gesellschaft ihnen zuschreibt: die perfekte Hausfrau, die ihre beruflichen Ambitionen aufgibt, die perfekte Geliebte, die sich nach der Geburt runterhungert, um für ihren Mann wieder attraktiv zu sein. Kurz: eine Frau, die ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellt, um den Ansprüchen anderer zu genügen. Aber sie kann ihren Kindern kein Vorbild sein, wenn sie nicht mit sich und ihrem Leben im Reinen ist und das auch gar nicht sein kann.

**Wir als Tochter stören uns also nicht am Charakter unserer Mutter, sondern an ihren Lebensumständen.**

Genau. Viele von uns wehren die Mutter ab. Dabei müssten wir die Bedingungen ablehnen, unter denen Frauen leben. Als Tochter projizieren wir unser Unverständnis und unsere Unzufriedenheit mit den gesellschaftlichen Verhältnissen auf die Mutter, da wir sie bei ihr zuerst sehen.

**Zum Beispiel?**

Ich erinnere mich an eine Situation, in der sich meine Tochter fürchterlich für mich geschämt hat: Mein Vater versuchte mir, der Psychologin, zu erklären, was Psychoanalyse ist. Und das völlig falsch. Statt etwas zu sagen, habe ich geschwiegen, lächelnd wie ein kleines Mädchen. Für meine Tochter war es schlimm, zuzuschauen, wie ich in meine alte Rolle zurückfalle.

**Die Töchter sind heute emanzipierter als ihre Mütter...**

... das wirkt nur so. Natürlich können sie heute Pilotin oder Kapitänin werden. Aber sobald sie ein Kind bekommen, tapen sie in die „Mutterfalle“. Sie müssen schauen, wie sie alles unter einen Hut kriegen, und haben keine Möglichkeit mehr, ihre beruflichen Fähigkeiten voll umzusetzen. Das ist eine Kränkung, die heute nur verdeckter stattfindet als früher.

**Da ändert sich doch gerade ganz viel.**

Ja, aber Frauen mit Kind können ihren Beruf immer noch nicht zu 100 Prozent ausüben. Zum einen fehlen Kita-Plätze, zum anderen wird Müttern Egoismus vorgeworfen, sobald sie wieder arbeiten gehen. Da müssen politische Maßnahmen her und die Gesellschaft muss umdenken.

**Sie sagen, der Wunsch, eine gute Mutter oder gute Tochter zu sein, sei das zentrale Problem. Warum?**

Allein die Vorstellung „Ich möchte eine gute Mutter sein“ ist mit dem Diktat verbunden, einem Bild zu entsprechen. Was ist denn eine gute Mutter? Macht schon der Gedanke „Mein Kind geht mir gerade unglaublich auf die Nerven“ sie zur Rabenmutter? Und genauso wenig ist die Tochter ehrlich zu sich selbst. Darf sie, um gut zu sein, nur wenig eigene Pläne haben und muss sich später um ihre Mutter kümmern?

**Ich habe eigentlich den Eindruck, dass viele Töchter sich richtig gut mit ihren Müttern verstehen.**

Fast alle Töchter tragen eine leise Abwehrhaltung einfach in sich. Aber die kann man überwinden und durchaus eine sehr gute Beziehung zueinander aufbauen.

**Wie lässt sich das erreichen?**

Zunächst müssen beide ehrlich zu sich selbst sein. Erst dann kann man offen zueinander sein: der Mutter sagen, dass ich ihre Hilflosigkeit schlecht ertragen kann; der Tochter erzählen, dass ich lieber Meeresbiologin als Hausfrau geworden wäre. Das ist schmerzhaft, aber auf Dauer ermöglicht diese Ehrlichkeit es, echte Nähe zu leben. Das hilft auch, die Mutter als Mensch zu sehen, mit all ihren Fehlern. Und so auch zu den eigenen Schwächen zu stehen. Der Weg zu sich selbst führt über die Mutter. Sie hat uns stark geprägt, im Guten wie im Schlechten. Akzeptieren wir sie, akzeptieren wir uns selbst. Schon allein deshalb sollten wir uns mit ihr aussöhnen.

— Teil 3 unserer **Familienserie** lesen Sie in der nächsten **emotion**.

Thema: **Geschwister**



Welchen Satz haben Sie immer wieder von Ihrer Mutter zu hören bekommen? Tauschen Sie sich aus auf [www.facebook.de/emotionmagazin](http://www.facebook.de/emotionmagazin)



Buchtipps finden Sie auf Seite 127