



## **Wie eine autoritäre, durch Dominanz der Mutter gekennzeichnete Erziehung zu Zwängen und Depressionen führt**

Eine Frau, wir nennen sie Frau Meier, Mitte 40, hatte ihre beruflichen und privaten Aufgaben während Jahren zufriedenstellend erledigt. Solange sie bestimmen konnte, wie die Aufgaben auszuführen waren, ging alles gut. Doch als der Betrieb umstrukturiert wurde und sie vermehrt im Team hätte arbeiten müssen, sich mit anderen hätte absprechen müssen, bekam sie massive Probleme. Sie fing an, Zwänge und Depressionssymptome wie Konzentrationsmangel und Rückzugstendenzen zu entwickeln.

Frau Meier, als Jüngste von drei Kindern, war seit ihrer Kindheit gewohnt, dass immer alles so gemacht wurde, wie sie es sich vorstellte. Sie hat es nicht entwickelt, auf andere Vorschläge zu hören, geschweige denn darauf einzugehen. So wollte sie also auch in ihrem Betrieb erzwingen oder zumindest erreichen, dass die anderen sich ihren Vorstellungen anpassen sollten. Mit der neu geforderten Teamarbeit war dies nicht mehr möglich. Deshalb waren die Symptome, die Frau Meier aufgrund der Umstrukturierung zeigte, ein Ausdruck ihrer leiderzeugenden Eigenlogik, dass sich die Welt nach ihren Vorstellungen zu richten hat. Frau Meier war sich dessen jedoch überhaupt nicht bewusst.

Die Mutter von Frau Meier hatte ein düsteres Gemüt und hielt sich auf Distanz zu Menschen. Sogar ihren Ehemann lehnte sie ab. Dafür konzentrierte sie sich umso mehr auf ihre jüngste Tochter, mit der sie sich als ebenfalls Jüngste in ihrer Geschwisterreihe am ehesten verbinden konnte. Sie tat alles für ihre sie, verwöhnte und verzärtelte sie richtiggehend. Die Mutter hatte ganz genaue und enge Vorstellungen über das Leben, an die sich die Kinder halten mussten. Zum Beispiel war sie ganz davon überzeugt, dass man sich nichts sagen oder erklären lassen sollte. Hielten sich die Kinder nicht an die Überzeugungen ihrer Mutter, dann war diese sehr unzufrieden. Die Mutter war sehr einsam und hatte keine Freunde und Bekannte. Sie empfand, dass niemand ausser ihrer jüngsten Tochter sie verstand, die mit ihr die Einsamkeit teilte. Frau Meier versuchte, alles bis ins kleinste Detail dem Wunsch der Mutter entsprechend zu erfüllen. Im Gegensatz zu ihren älteren Brüdern erhielt sie das Wohlwollen der Mutter und stellte sich auch bei den Differenzen zwischen den Eltern eindeutig auf die Seite der Mutter. Diese starke Ausrichtung auf ihre Mutter war mit einer grossen Distanz zu allen Menschen verbunden. Ihre Mutter wäre ohne die starke Anlehnung der Tochter an ihre Lebensweise sehr enttäuscht von ihr gewesen und hätte sich von ihr wie von allen anderen Menschen heftig abgewendet. Damit hätte Frau Meier die einzige Beziehung verloren, die sie zu haben glaubte. Für sie gab es nämlich niemanden ausser der Mutter, die permanent für sie da war, sich mit ihr abgab, sich um sie kümmerte und sie verzärtelte. Die Tochter entwickelte deshalb ähnlich klare und rigide, aber auch spezielle Vorstellungen über Abläufe im Familienalltag, Aufgaben in der Schule usw., weil sie für ihre «Genialität» von der Mutter geschätzt und bevorzugt wurde. Doch trugen diese Vorstellungen nichts zu zwischenmenschlichen Beziehungen bei, waren nur auf sich selbst gerichtet und auf den Wunsch, speziell zu sein. Durch die Angst, die enge Beziehung mit der Mutter zu verlieren, befolgte sie auch, was sie von ihr verlangte; von anderen Leuten hingegen liess sie sich nichts sagen. Früh nahm sie sich vor, sich gegenüber den abzulehnenden Mitmenschen durchzusetzen, dass alles so gemacht wurde, wie sie es sich zurecht gelegt hatte. Z. B. bestimmte sie in



der Schule, wie sie eine Rechenaufgabe löste, und hielt sich nicht an die Lösungsanweisungen des Lehrers. Sie musste immer etwas Spezielles sein, war unbewusst gezwungen, einen eigenen, unüblichen Lösungsweg zu finden, der meist viel komplizierter und mühsamer war und auch oft nicht zu den richtige Resultaten führte. Sich etwas erklären zu lassen, hätte für sie bedeutet, sich unterzuordnen, nicht mehr sie selbst zu sein. Schliesslich musste sie ja bestimmen, wie alles abzulaufen hatte, nicht jemand anders. Dadurch brauchte sie für alles viel mehr Zeit und war eine schlechte Schülerin, was sie aber nicht störte, solange sie weiterhin ihre ganz eigenen, meist viel komplizierteren Lösungswege, entwickeln konnte.

Dadurch schlug sie aber einen schmalen, unflexiblen Lebensweg ein, denn sie bekam Probleme, sobald etwas nicht ganz ihren Vorstellungen entsprach oder sie nicht bestimmen konnte, wie es laufen sollte. Dann fühlte sie sich hilflos und verzweifelt, brachte das auch zum Ausdruck und erreichte damit oft doch noch, dass es auf ihre Art gemacht wurde und man sich um sie kümmerte und bemühte. Um Beziehung zu erleben und geschätzt zu werden, hatte die Tochter also nur sehr beschränkte Möglichkeiten.

Als Erwachsene heiratete sie einen Mann, der ähnlich klare Vorstellungen wie ihre Mutter hatte und diese durchsetzte, indem er litt, wenn seinen Vorstellungen nicht Folge geleistet wurde.

Gleichzeitig entlastete er sie von vielen Aufgaben und wusste immer, was gut für sie sei. Er bemitleidete sie auch, weil er sie eher als schwach ansah. Ähnlich wie bei ihrer Mutter blieb sie damit in der Rolle der Kleinen, Schwachen. So wie einst in der Beziehung zur Mutter konzentrierte sie sich nun ebenfalls auf eine einzige Beziehung — die zum Ehemann — und tat alles dafür, ihren Mann zufriedenzustellen. Gleichzeitig versuchte sie aber auch, ihre Vorstellungen durchzusetzen und empfand dabei auch ein Gefühl von Stärke. Zum Beispiel wollte er sie dazu bringen, dass sie mehr Freunde hatte. Gleich wie bei ihrer Mutter empfand sie nur die Beziehung zum Ehemann als richtige und wertvolle Beziehung, richtet sich ganz auf ihn aus und wollte nicht noch mehr Freunde oder Kontakte. Die ganze seelische Bewegung war von einem Oben und Unten geprägt, was sich auch in seiner nach aussen gezeigten Hilflosigkeit zeigte.

In der sturen Verweigerung empfand sie sich auch als stark. Es war allerdings eine seelische Aktivität von ihr, die eher selten vorkam. Sie war dann zwar auch das Problem, weil sie den Anforderungen ihres Mannes nicht Folge leistete, aber man kümmert sich dadurch wenigstens um sie. So konnte sie ihre Verzärtelung beibehalten. Sie bezwang ihren Mann, wurde aber auch von ihm bezwungen. So ging es immer um ein Oben- und Unten, es war nie eine gleichwertige Beziehung. Sie fühlte sich meistens unterlegen und war deshalb gewohnt zu ringen. Dies zeigte sich insbesondere bei nahen Beziehungen, also früher bei ihrer Mutter, später bei ihrem Mann.

Obwohl sie wenig Gemeinschaftsgefühl entwickeln konnte, hatte sie Glück, dass sie in ihrem Beruf geachtet wurde. Durch eine gute Position im Geschäft gelang es ihr während Jahren durchzusetzen, dass alles nach ihren eigenen Vorstellungen, ihrer eigenen Strategie, umgesetzt wurde. Sie galt als Spezialistin und konnte alles bestimmen, auch wenn sie für ihre individuellen Lösungsweg lange brauchte und ihre Art, die Dinge anzupacken oft unpraktisch, kompliziert und für andere unverständlich waren, ja den anderen Mehrarbeit aufzwang. Oft war ihr Erfolg darauf zurückzuführen, dass Mitarbeiter dafür sorgten, dass sich die komplizierten Ideen der Frau mit viel Aufwand verwirklichen liessen, sobald sie verständnislos und aufgeregt vor den anderen stand.



Mit der Umstrukturierung des Betriebs hätte sie mit anderen zusammenarbeiten müssen. Es war nun nicht mehr möglich, dass sie Ideen entwickelte und bestimmte, dass sie umgesetzt wurden. Damit wurde ihr in ihrem Gefühl ihre Bedeutung genommen. Sie hatte also keinen Bereich mehr, in dem sie sich stark fühlte. So war es ihr nicht mehr möglich, Ihren Lebensstil zu leben, also spezielle Vorstellungen zu entwickeln und andere damit zu bezwingen. Sie fühlte sich hilflos und verzweifelt, wie immer, wenn andere nicht auf Vorstellungen eingingen, doch in dieser Situation nützte ihr dies wenig. Da die Situation sie überforderte, entwickelte sie den starken Wunsch, entlastet zu werden und reagierte sowohl im Geschäft als auch zu Hause mit verstärkter Depression und Rückzug. Doch ihr Wunsch, alles beim Alten zu lassen, war nicht zu erfüllen und ihr Gefühlsirrtum, wie das Leben zu bewältigen ist, wurde offensichtlich. Da ihr unbewusster Lebensstil ihr verunmöglichte, sich umzustellen und sie keinen Erfolg mehr sehen konnte, ging ihr der gesamte Lebenssinn verloren. Sie wurde depressiv und zwanghaft und musste krank geschrieben werden

In dieser Zeit ging sie in therapeutische Behandlung. Da sie in ihrem Leben oft soziale Ablehnung erlebt hatte, war sie froh, willkommen zu sein. Mit der Zeit empfand sie, dass man sie gerne dabei hatte. Sie lernte zu verstehen, dass die Art und Weise, wie sie sich und andere Menschen sah und empfand, mit der Familienstimmung in ihrer Kindheit und dem, was sie sich dabei zurechtgelegt hatte, zusammenhingen. Mit Hilfe von Kindheitserinnerungen lernte sie ihren Lebensstil kennen und nachvollziehen, wie dieser entstanden war und wie er ihr heute im Weg steht und sie in Verzweiflung treibt. Mit der Zeit merkte sie, dass sie andere Möglichkeiten hatte, zu leben, als sie es aufgrund ihres Lebensstil gewohnt war. Sie fing an, sich für andere Menschen zu interessieren, bei anderen mitzudenken, sich konstruktiv im Zusammenleben einzubringen und gemeinsam mit anderen anstehende Aufgaben zu bewältigen und sich nicht mehr erzwingen zu müssen, dass andere sich nach ihrer Vorstellung richten müssen. Mit der Zeit konnte sie auch empfinden, dass sie dadurch zu viel mehr und normalerer Bedeutung kam. So konnte sie auch ihre Zwangshandlungen aufgeben, denn diese hatten vor allem dazu gedient, Aufmerksamkeit zu erhalten und die konnte sie sich nun anders und vor allem natürlicher holen. So merkte sie mit der Zeit auch, dass sie nichts Spezielles sein musste, um sich wohl zu fühlen im Leben. Sie konnte immer mehr empfinden, dass das Interesse für andere Menschen, das Zugehörigkeitsgefühl und das Vertrauen in zwischenmenschlichen Beziehungen sie sehr ausfüllten und stärkten. Als sie begann, sich gegenüber anderen Menschen gleichwertiger zu fühlen, konnte sie das Ringen aufgeben, musste sich aber auch nicht mehr mit Speziellsein überhöhen. Dies hatte auch gute Auswirkungen auf die Partnerschaft.

*Aufgezeichnet von Claudia Poggiolini*