

Mutter und Tochter: Eine Übung um mutige Gespräche zu Beginnen

Dr. Edit Schlaffer (Sozialwissenschaftlerin, Autorin und Aktivistin, FOG Wien)

ANREGUNGEN FÜR EINEN WOHNZIMMERCIALOG MIT JUGENDLICHEN TÖCHTERN

Mütter und Töchter haben eine spezielle Bindung. Sie haben ein Vertrauensverhältnis, das oft auch kompliziert ist. Sie teilen den Alltag, kennen einander sehr gut und pendeln oft zwischen Distanz und Nähe. Heikle Themen wie Liebe, Sexualität und Gewalt werden oft nicht offen angesprochen aus Angst vor Grenzüberschreitung, Zurückweisung oder einfach Unsicherheit, wie das genau gehen soll. Hier findet ihr einige Impulse für einen Dialog außerhalb der Reihe. Themen, die im Alltag nicht angesprochen werden, Themen, die Zeit brauchen, die vielleicht auch schwierig sind. Das braucht Mut.

VOR DEM START NICHT VERGESSEN:

- Für diese Reise braucht es eine Ausrüstung: Ideen, Offenheit, konkrete Fragen und bedingungslose Akzeptanz.
- Ein Dialog ist nicht nur ein freundliches Gespräch.

Worüber wolltest du schon immer mit deiner Tochter sprechen? Gerade in den engsten Beziehungen drücken wir selten unsere Wertschätzung aus. Beginnen wir genau damit.

1.- MEINE WERTSCHÄTZUNG FÜR DICH

Ich weiß, dass du dich oft unverstanden fühlst. Vielleicht sogar allein gelassen und zurückgewiesen. Ich sage dir viel zu selten, wie sehr ich dich anerkenne. Das ist nicht immer leicht, denn ich bin ich und ich kämpfe auch darum, von dir anerkannt zu werden. Die Brücke muss von beiden Enden gebaut werden - von dir zu mir und von mir zu dir. Lass uns das doch jetzt versuchen. Um eine Metapher aus der Schi-Welt zu entlehnen: Ich würde so gerne mit dir im Parallelschwung durchs Leben sausen, der Crashkurs ist aber unvermeidbar. Wir müssen beide lernen, wieder aufzustehen und miteinander weiterzumachen.

- Welche Fragen soll ich dir stellen, um dich besser zu verstehen?
- Was möchtest du von mir wissen, um mir besser vertrauen zu können?
- Wann habe ich dich enttäuscht?
- Bei welchen Fragen hast du das Gefühl, dass ich dir nicht zuhöre und nicht verstehe, worum es dir geht?

Bevor du das Gespräch suchst, nimm ein Blatt Papier und überlege, welche Fragen du noch an deine Tochter hast und wie du diese formulierst. Notiere auch deine Bedenken und Ängste, die dich zögern lassen, das Gespräch zu suchen.

2.- LIEBES-BEZIEHUNGEN: DIE SCHÖNEN UND DUNKLEN SEITEN DER EMOTIONEN

Liebe ist das, was uns zusammenhält, dich und mich, unsere Familie, unseren Freund*innenkreis. Warum reden wir nicht offen über deine Liebes-Sehnsüchte, deine ersten Liebes-Gehversuche, deine Ängste und deinen aktuellen Liebes-Status? Muss das ein Tabu sein? Versuchen wir uns doch gemeinsam dem Thema offen anzunähern.

- Deine Liebesbeziehungen und Partner*innen sind für mich Unbekannte. Mein erster Impuls ist es, dich schützen zu wollen. Aber wovor genau? Vielleicht kannst du mir helfen, die Brücke von Kontrolle zu Vertrauen zu bauen.
- Am Beginn der Beziehung steht die Frage: Wer bin ich? Wer bist du? Und wie passen diese beiden Teile zusammen? Überlegen wir gemeinsam: Wie siehst du dich selbst? Wie selbstsicher bist du? Was schätzt du an dir? Was irritiert dich an dir?
- Liebe ist der Anfang mit vielen Fragen und Herausforderungen - und ohne vorgefertigte Lösungen. Eine Beziehung ist in keinem Fall eine Reparaturwerkstätte, wo an mangelndem Selbstwert, Zweifeln und Unsicherheiten gebastelt wird. Glückliche Beziehungen haben eine Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit. Was sind deine Gedanken dazu? Wie gehst du mit Enttäuschungen um?

3.- GEWALTBEZIEHUNGEN: WO BEGINNEN SIE UND WIE ENDEN SIE?

Gewalt in Beziehungen ist ein großes gesellschaftliches Thema. Wenn wir an Gewalt denken, haben wir selten im Blick, dass es ganz harmlos anfangen kann. Simple Fragen wie „Wo gehst du hin? Wann kommst du zurück? Mit wem hast du dich getroffen?“ sind ganz normale Fragen, außer sie wecken durch ihren Ton und ihr insistierendes Wiederholen ein unangenehmes Gefühl in dir. Psychische Gewalt ist unsichtbar, aber schmerzhaft. Bei kontinuierlich negativen Äußerungen, die sich auf deine Persönlichkeit und dein Verhalten richten, sollten möglichst schnell die Alarmglocken schrillen. Dranbleiben und immer direkt reagieren ist einfach alles. Gewalt in Beziehungen ist kein Naturereignis. Du sitzt am Lenkrad und musst rechtzeitig auf die Bremse steigen. „Bis hierher und nicht weiter“ ist eine ganz wichtige Botschaft, die rechtzeitig angesprochen und ausgesprochen werden muss.

- Gewalt in Beziehungen: „Niemals! Nicht mit mir!“ Denkst du, das wird mir nie passieren?
- Hast du dir schon manchmal gedacht, es wird schon nicht so schlimm sein, es war ein Ausrutscher? Hast du Freundinnen, für die Gewalt ein Thema ist? Sprecht ihr darüber?
- Es gehört Mut dazu, gegen Gewalt aufzustehen - im eigenen Leben und dort, wo wir sie miterleben. Was regt dich auf, was regt dich an, zu protestieren?

Diese Themen sind ein Anstoß zur Selbstreflexion und zu einer mutigen Konfrontation. Am Beginn sieht der innere Monolog, der einen Dialog jenseits der eingefahrenen Denk- und Erwartungsmuster ermöglicht. Sprechen wir über kritische Themen, bevor sie zur Krise werden und ermutigen wir unsere Töchter.

Mütter und Töchter leben zwar an einem gemeinsamen Ort, aber dennoch in unterschiedlichen Welten. In ihrem Zusammenleben begleitet sie der Generationenkonflikt, der aktuell in jeder Familie stattfindet, wie harmonisch es auch zugehen mag. Und der

Generationenkonflikt ist nichts Neues. Er zieht sich in unterschiedlicher Ausprägung über Jahrzehnte durch Gesellschaften. Das heißt aber nicht, dass das Verhältnis zwischen Jung und Alt, Eltern und Kindern, Müttern und Töchtern gestört sein muss. Die Verhältnisse sind meist kompliziert und das ist normal.

Schon um 1900 wurde der Kinderseele besondere Aufmerksamkeit geschenkt und eine ganze Wissenschaft wurde darauf ausgerichtet. Psychologie und Pädagogik haben sich mit der Entdeckung der Kinderseele beschäftigt und uns gezeigt, wie wir mit unseren persönlichen Haltungen auf unsere heranwachsenden Kinder Einfluss nehmen können. Das jugendliche Verhalten hängt maßgeblich von den Einstellungen, der Zugangsweise und dem Verhalten ihrer Erziehenden ab. Mütter wissen das, und trotzdem ist es für sie nicht immer einfach, insbesondere mit ihren Töchtern über sensible Themen ins Gespräch zu kommen.

Es braucht Mut für Mütter, aus der familiären Alltagsroutine herauszutreten und ganz direkt schwierige Themen mit den Töchtern anzusprechen. Sexualität, Beziehungen und Gewalt in Beziehungen sind schwierige Fragen, die Mütter manchmal nicht einmal in ihrem eigenen Leben wahrhaben wollen. Mütter sind hier allerdings zentral, sie sind eine verlässliche Konstante im Leben der Töchter. Sie sind in den Entwicklungsphasen durch unterschiedliche Konflikte gegangen, sie haben sie gut oder schlecht gelöst, aber sie waren da, ein Fels in der Brandung. Hinter der coolen Fassade der Töchter verbirgt sich die Sehnsucht nach Verständnis, Vertrauen und Zuwendung. Und wenn Mütter sich das vergegenwärtigen, können sie unerschrocken die heißen Eisen angreifen. Es ist ein Versuch. Durch Experimentieren und Probieren wird Nähe hergestellt. Rückschläge sind Teil des gemeinsamen Weges und das Beharren auf Dialog ist der notwendige Brückenbau von beiden Seiten, von den Müttern zu den Töchtern und umgekehrt.

Ein Beitrag vom Buch „Mut Machen“ als Teil eines Projekts entwickelt von OMEGA-Transkulturelles Zentrum für psychische und physische Gesundheit und Integration. Das Projekt wurde von Bundeskanzleramt gefördert. (Graz, 2022)