

frauenZEIT

Mütter und Töchter



- _ editoriALIA
- _ frauenGESPRÄCH
- _ heiligeFRAU Anna
- _ mütter und töchter
- _ filmTIPP
- _ frauenSALON
- _ literaturTIPPS
- _ frauenTERMINE
- _ eintauchen & auftauchen

Liebe Frauen,



wieder erscheint die frauenZEIT am 8. März, dem Internationalen Frauentag, den Frauen seit Beginn des 20. Jahrhunderts feiern, um ihre Rechte einzufordern und das Menschenrecht auf gleichwertige Behandlung in allen Lebensbereichen anzumahnen.

Auch 2013 erhebt sich noch die Frage, was haben wir erreicht, wie geht es weiter und Ungeduld muss uns Frauen treiben ...

Ich arbeite für Frauen in der Katholischen Kirche, in der Frauen bei den Hauptamtlichen immer noch massiv unterrepräsentiert sind. Viele Leitungspositionen sind per se verschlossen, da sie mit Priestern besetzt werden. Trotz und gerade wegen des Dialogprozesses muss ich als Frau die Frage: „Wo werden konkrete Möglichkeiten für die Weiterentwicklung des gemeinschaftlichen Miteinanders von Frauen und Männern in der Kirche“ immer wieder in den Ring werfen und ernstzunehmende Antworten einfordern. Tun Sie's auch.

Warum bleibt das Nachdenken darüber meist so eng?

Begriffe wie „Emanze“, „Suffragette“ und „Quotenfrau“ werden als Schimpfworte verwendet, schreibt Christine Haiden im Vorwort der Zeitschrift „Welt der Frau“. Sind wir doch endlich stolz darauf: nicht zuletzt haben Suffragetten das Wahlrecht für Frauen erstritten, Emanzen dafür gesorgt, dass Frauen rechtlich gleichgestellt

wurden und Quotenmänner nehmen stolz ihre Plätze ein - z.B. in der Politik.

Wir Töchter können auf unsere Mütter stolz sein und unsere Töchter sollten das auf uns auch sein können.

Mütter und Töchter – ein durchaus inniges, aber auch mitunter kompliziertes Verhältnis - dies ist das Thema dieser frauenZEIT. Im Gespräch mit den beiden Psychotherapeutinnen Ulrike und Hemma Tschofen spüren wir der Frage nach, wie diese Beziehung gestaltet werden kann, so dass für beide ein gelingendes Leben möglich ist.

Ein Frauenblick auf Anna, die Mutter der Mutter Jesu lässt uns einen anderen Zugang zu diesem Thema finden.

Viel Freude und Inspiration wünsche ich Ihnen, einen blühenden Frühling in jeder Hinsicht

Ihre Friederike Winsauer

*„Tradition wahren“ heißt nicht
die kalte Asche hüten, sondern
die Flamme weiter tragen!*

Ricarda Huch



Ulrike Tschofen
Psychotherapeutin, Supervisorin,
Systemische Familientherapeutin

Hemma Tschofen
Psychologin, Psychotherapeutin (systemische
Familientherapie), Supervisorin, System-
aufstellerin. Weiterführende Fortbildungen in
den Bereichen Psychotherapie für Kinder
und Jugendliche, Mediation, Krisenarbeit und
Kinderschutz, Paartherapie

Mütter und Töchter

Friederike Winsauer

Die Beziehung zur Mutter ist für jede Frau von grundlegender Bedeutung für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit und auch ihr Verhältnis zu anderen Menschen. Die Mutter hat uns vorgelebt, wie wir uns in der Welt zurechtfinden können und uns die Sprache gelehrt, mit der wir uns in der Welt orientieren.

Können Mütter und Töchter eine Beziehung führen, die für beide befriedigend verläuft? Was zeichnet diese besondere Beziehung zwischen den weiblichen Generationen aus? Darüber habe ich mit den beiden Psychotherapeutinnen gesprochen und Hilfreichem für diese spezielle Beziehung nachgespürt.

■ Friederike Winsauer: FW

■ Ulrike Tschofen (Mutter): UT

■ Hemma Tschofen (Tochter): HT

■ FW: Wenn eine Frau eine andere auf die Welt bringt sind beide auf besondere Art miteinander verbunden. Wie können Mütter und Töchter eine Beziehung führen, die gleichzeitig nah ist und für eigene Entwicklung freilässt?

■ UT: Es braucht Grenzen zwischen den Generationen, fließende sind ideal, sie sollten nicht starr sein, wie sie in früheren Generationen waren oder diffus, wie es heute manchmal ist, dass Kinder nicht mehr so genau wissen, wer erwachsen und wer Kind ist. Das andere ist, dass klar sein muss, die Mutter gibt und die Tochter nimmt.

■ FW: Würden Sie das für das ganze Leben lang sagen: Die Mutter gibt und die Tochter nimmt?

■ UT: In gewisser Weise ja. Die Mutter bleibt die Mutter und wird nicht zum Kind, auch wenn sie pflegebedürftig ist.

■ HT: Die Tochter muss in erster Linie auf ihr jetziges Leben schauen.

Sie darf nicht ihre eigene Familie, ihr eigenes Leben riskieren oder gefährden, weil sie ihre Eltern pflegt, sondern sie muss schauen, wie sie die Pflege gut integrieren oder die Verantwortung delegieren kann. Natürlich ist man verpflichtet zu schauen, dass die Eltern versorgt sind, aber man muss es nicht selbst erledigen und darf vor allem nicht seine Lebenssituation gefährden.



- FW: Wie kann die Eigenständigkeit der Tochter gelingen?
- HT: Das ist ein Prozess des Erwachsenwerdens, hin zur Selbstverantwortung. Eine lebenslange Aufgabe, das unseren Eltern gegenüber zu trainieren, damit wir in die Eigenverantwortung kommen.
- UT: Es gibt in der Praxis Situationen, wo die Rollen vertauscht sind, die Tochter sich schon von Kindheit an für die Mutter verantwortlich fühlt. Dann hat sie es natürlich sehr schwer. In erster Linie ist sie für sich selbst verantwortlich, dann für ihre eigene Familie und dann erst für die Eltern. Das ist nicht leicht für eine Tochter, die in diesem Rollentausch steckt. Auch die Mütter müssen Eigenständigkeit lernen und ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen.
- HT: Die Frauen, die von Anfang 1900 bis nach dem 2. Weltkrieg geboren sind, die haben nicht gelernt, auf sich zu schauen. Es gibt den Ausdruck der „Man-Generation“: Ma tuat, Ma sött, Ma denkt... Sie haben nicht gelernt zu sagen: Mir würde es gut tun und könntest Du bitte für mich.
- FW: Wird die Freiheit, den Freiraum für sich in Anspruch zu nehmen, nicht sehr durch die alte Mutterideologie verhindert?
- HT: Genau, das ist eine Erschwernis für beide.
- FW: Wodurch ist es Ihnen geglückt, so macht es zumindest den Anschein, eine gute Mutter-Tochter-Beziehung zu haben?
- UT: Ich habe eine klare Entscheidung getroffen, dass meine Kinder ihren Weg gehen dürfen und dass sie nicht für mich verantwortlich sind. Die Tochter muss selbst ihren Weg gehen und eigene Erfahrungen machen. Es ist einfach schön, als Mutter vertrauensvoll zu beobachten, wie sie ihren speziellen Weg geht. Ich war wie ein sicherer Ort vorhanden.
- FW: Und Sie haben das so erlebt? Ich darf gehen?
- HT: Ja, beide – Mama und Papa - haben mir grundsätzlich zugetraut, das was ich machen will zu machen und haben mich unterstützt dabei.
- FW: Oft ist es heute so, dass Mama und Tochter beide irgendwie gleich aus schauen. Wer ist Tochter, wer ist Mutter? Für unsere Generation war es noch leicht zu unterscheiden, gegen was wir uns

absetzen können oder müssen. Wie erleben Sie das bei heutigen Frauen, wenn sie sagen: Meine Mama ist meine beste Freundin.

■ UT: Diese Aussage würde ich kritisch betrachten. Frauen brauchen Freundinnen. Frauen können bei Frauen auftanken. Die Mutter allein darf nicht genügen.

■ FW: Und umgekehrt wahrscheinlich auch. Wenn die Mutter nur ihre Kinder hat und kein eigenes Leben, keine eigenen Freundinnen und Freunde, dann ist es gefährlich.

■ UT: Das kommt in der Therapie sehr oft vor. Wenn die Mutter oder die Tochter niemand anderen hat, entsteht eine unbeschreibliche Abhängigkeit, viel Kampf und es ist „schlechte Luft“ vorhanden.

■ HT: Und auch unerfüllbare Erwartungen.

■ UT: Manche Frauen merken das natürlich erst, wenn sie älter werden. Sie kennen nichts anderes.

■ FW: Es gibt den Mythos von der sich grenzenlos verströmenden Mutterliebe und das weit wirkende Gebot „Du sollst Vater und Mutter ehren...“

Wie gehen Sie mit problematischen Gefühlen um, mit Widersprüchen und Enttäuschungen, mit Zorn Neid und Schuld?

■ HT: Ich habe letztthin gelesen, dass es in der Bibel im Urtext nicht heißt: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“, sondern: „Du wirst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ und „Du wirst Vater und Mutter ehren“. Ob das stimmt weiß ich nicht, aber mit dem kann ich viel anfangen. Das hat viel mit Achtung vor dem Schicksal und vor dem Leben der Eltern zu tun.

■ UT: Es gibt Frauen, die den Müttern heftige Vorwürfe machen – berechtigt oder nicht. Etwa weil sie nicht bei der Mutter aufwachsen konnten oder wenn die Mutter einfach nicht fähig war zu geben. Solche Frauen brauchen viel Unterstützung, damit sie ja sagen können zu ihrem Leben, das über Vater und Mutter zu ihnen gekommen ist.

■ HT: Im Familiensystem ist immer wichtig, sich gegenseitig in seiner Rolle anzuerkennen und sich mit Achtung zu begegnen. Wenn die Mutter über den Vater schimpft und z.B. sagt, der ist das Letzte, fühlt das Kind sich in dem Moment genau so. Weil jedes Kind weiß (auch wenn es noch so klein ist), ich bin zur Hälfte von Mama und zur Hälfte von Papa. Und wenn der Papa ein Trottel ist, dann bin ich auch ein Trottel. Aus dieser Perspektive ist es wichtig, das Kind zu unterstützen zu sagen: „Der Papa hat schon Sachen getan, die nicht in Ordnung sind, aber du darfst ihn trotzdem mögen. Er hat auch seine guten Seiten“. Als Erwachsener bleibt mir, die Dankbarkeit zu entwickeln, dafür, dass ich bin.

■ UT: Die Achtung beginnt ganz früh. Wie die Mutter mit dem Vater und der Vater mit der Mutter umgeht oder mit den Großeltern, mit der Umgebung umgeht, das spüren Kinder. Das nehmen sie ganz früh auf, dass eigentlich jeder Mensch Achtung verdient.

■ HT: Es gehört schon auch dazu, Wut und Ärger zu empfinden. Man will ja in manchem nicht so sein wie die Mutter, man will sich unterscheiden dürfen. Das ist oft das Schwierigere. Es geht darum, dass ich mich traue, anders zu sein. Das heißt auch wieder: Ich darf sagen: du bist so aufgrund deines Lebens, aufgrund deiner

Schicksalsschläge usw., und trotzdem darf ich in manchen Dingen ganz anders sein. Die Verbindung bleibt. Auch wenn die Mutter drei geschiedene Ehen hinter sich hat, darf ich eine geglückte Liebesbeziehung leben oder auch wenn sie immer kränkelt darf es mir gut gehen. Oder wenn die Mama keine Ausbildung machen hat dürfen, ich darf ein Studium abschließen.

■ FW: Würden Sie als Psychotherapeutin sagen: Egal welche Erfahrung jemand gemacht hat, diese Abgrenzung ist zu schaffen?

■ UT: Das kann schon über Jahre gehen, dieser Prozess.

■ HT: Das geht manchmal nur über den Leidens- und Trauerweg. Es muss beweint werden können, was ich erlebt habe, z.B. wenn die Mama früh gestorben ist, oder wenn ich bei der Mama nicht aufwachsen habe können, aus welchen Gründen auch immer. Das Traurige muss gesehen werden, und es darf nicht so getan werden, als ob das nicht so tragisch wäre. Die erwachsene Frau muss dies anerkennen.

■ UT: Dann gibt es natürlich auch noch, dass Frauen durch ihre Mütter traumatisiert sind. Die Mutter hat ein schweres Trauma gehabt und es geht weiter an die Tochter. Das ist etwas vom Allerschwersten, in einer solchen Situation zu einer gesunden Abgrenzung zu kommen.

■ FW: Wenn Sie jetzt Müttern etwas mit auf den Weg geben könnten.

■ UT: Jungen Müttern würde ich empfehlen, dass sie ganz da sind für ihre Kinder in den ersten Lebensjahren. Mit Herz und Leib. Stundenweise ist eine Fremdbetreuung für mich akzeptabel. Aber ich bin immer noch kritisch, wenn die Kinder schon mit 1 ½ Jahren in eine Krippe gebracht werden.

■ HT: Da bin ich mir nicht so sicher. Es ist in den nordischen Ländern schon seit Jahrzehnten so und funktioniert dort ganz selbstverständlich, ohne dass die Kinder Schaden nehmen. Junge Frauen brauchen auch Entlastung und Unterstützung. Ganz konkret mit kleinen Kindern, weil die Anforderungen in der Gesellschaft – ob sie berufstätig sind oder zuhause – groß sind. Sie müssen, damit sie halbwegs den Anschluss behalten am Leben teilnehmen, d.h. auch einmal privat etwas unternehmen. Sonst sind sie in drei Jahren „hinterm Mond“. Das ist einfach so. Beruflich aber auch privat. Die Großfamilie gibt es nicht mehr, darum müssen andere Netzwerke gebaut werden.

■ FW: Frei nach dem Spruch „Um ein Kind großzuziehen braucht es ein ganzes Dorf“.

■ HT: Genau, da bin ich überzeugt davon.

■ FW: Was würden Sie Töchtern raten, damit eine Mutter-Tochter-Beziehung gelingen kann?

■ HT: Das Eigene leben. Sich zu erlauben, anders zu sein, aber sich auch erlauben, sich in manchem ähnlich zu sein. Auch das ist in Ordnung. Mit den Müttern in Austausch zu gehen, also nicht interpretieren und erwarten, sondern einfach sagen, was man möchte und ihnen zumuten, dass man einerseits einen Wunsch hat oder andererseits etwas nicht will. Und nicht meinen, die Mutter müsste es erraten.

■ UT: Manchmal ist es auch eine falsch verstandene Abgrenzung, wenn sie sich bockig entfernen.

■ HT: Gerade wenn Mütter alt werden braucht es nochmals diese Deutlichkeit, weil die Zeit dann anders tickt. Eine Frau, die den ganzen Tag zuhause ist und „nur“ mit ihrem Leiden beschäftigt ist, hat natürlich die Erwartung in die Tochter, dass sie diese nur anrufen muss. Meist ist die Tochter berufstätig, muss einkaufen, den Haushalt machen, Kinder versorgen. Da darf man auch klar sagen: Du, das geht mir nicht, ich komme morgen.

■ FW: Von da her würden sie älteren Frauen was raten?

■ UT: Ältere Frauen müssen das Loslassen mühsam lernen, auch im Hinblick auf ihre Ansprüche. Sie haben in ihrem Muttersein gegeben, was sie nur konnten und haben das Gefühl, das muss jetzt zurückkommen von der Tochter. Sie haben die Forderung: Jetzt habe ich so viel getan für die Tochter, jetzt soll sie für mich sorgen, wenn es mir so schlecht geht.

■ FW: Das ist schon eine ganz radikale Sicht, dass man sich deutlich abgrenzen darf.

■ UT: Es muss sich ganz sicher verändern. So wie sich überhaupt das Frauenbild verändert hat. Und das Mutter-Tochter-Bild. Das hat auch mit der Gesellschaft etwas zu tun.

■ HT: Vielleicht kann man es auch so sagen: Dass die Mutter nicht für das Glück der erwachsenen Tochter zuständig ist aber auch nicht die Tochter für das Glück der Mutter.

■ FW: Danke für das Gespräch.



29. 5., 14.30 Uhr - 31. Mai, 13 Uhr. **Mütter und Töchter. Selbsterfahrungsseminar für Frauen.** Ulrike und Hemma Tschofen, ein Mutter-Tochter-Paar, vermitteln Müttern und Töchtern aus persönlichem Erleben und durch professionelles Können neue Ein- und Aussichten.

Kosten: € 150,- (Solidarbeitrag € 115,- bis € 210,-) Vollpension € 112,40

Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast,

www.arbogast.at, T 05523 62501 828

E arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

Anna – die weise Alte

Am Mehr anderer Frauen wachsen

Friederike Winsauer

(in Anlehnung an eine Predigt von Johanna Hofmann-Mörwald)



Immer wieder begegnet mir in Kirchen, Kapellen und Museen eine faszinierende Darstellung von drei Generationen: die Anna Selbdritt.

Die hl. Anna als Mutter von Maria und Großmutter Jesu ist eine viel verehrte Brückenheilige zwischen der hebräischen Bibel und dem Neuen Testament. Und obwohl sie in der Bibel nicht namentlich vorkommt, wurde und wird sie vom gläubigen Volk und in der Kirchenkunst durch die Jahrhunderte der Kirchengeschichte ausgiebig dargestellt und verehrt. Mir scheint, dass sie die Rolle der großen Mutter oder auch der weisen Alten im Christentum innehat; in alter Zeit, aber auch noch und wieder zu Beginn des 21. Jahrhunderts – vor allem von den Frauen.

Ein Aspekt der „Annenkraft“ wird heute von den Frauen, gerade von Theologinnen und Philosophinnen neu entdeckt und erschlossen: Anna als Lehrmeisterin von Maria, die von ihr unterwiesen wird, finden wir in vielen Abbildungen. Auch in Vorarlberg gibt es einige wunderschöne Beispiele (z.B. Thüringen, St. Arbogast, Schlins, Hirschegg, Lingenau). Diese Bildgeschichte vom Lehren und Lernen erzählt theologisch noch weiteres: Maria gibt das, was sie von ihrer Mutter gelernt hat, an ihr Kind weiter. Also: Jesus lernt von den Frauen. Jesus als Mensch, der sich entwickelt, nachdenkt und fragt und dabei lernt und reift.

Zurück zu den Frauen: italienische Philosophinnen entwickelten ein Modell für eine Frauenkultur, die vielerorts schon angewandt wird und die sie mit dem Wort „Affidamento“ umschreiben. Dabei geht es um die Haltung des sich Anvertrauens.

Ihr Grundgedanke ist: „Jede Frau braucht, um groß zu werden, eine Frau, die größer ist als sie selbst, mit der sie das Begehren teilt, sich in die Welt zu verwirklichen. Demnach braucht eine Frau auf dem Weg der Selbstwerdung, um eigene Fähigkeiten und Stärken zu entfalten und um sie in die Welt bringen zu können, eine Art Lehrmeisterin, der sie sich anvertrauen will und kann. Eine Frau, von der sie lernen will, nicht nur als von einer Gleichgesinnten, sondern und gerade auch von ihrer Andersartigkeit. Das bedeutet „am Mehr anderer Frauen wachsen“. Frauen lernen so von Frauen und gewinnen dabei an Stärke, in der Verbundenheit und in ihrer Andersartigkeit.

Die vielfältigen Darstellungen von „Anna unterweist Maria“ und „Maria liest“ liefern hierfür anschauliche und wunderbare Vorbilder. Und ganz besonders die Gestalt der Anna Selbdritt: Anna wird häufig als große Mutter im Hintergrund dargestellt. Sie ist einfach da und sie kann zurücktreten, Raum schaffen für andere, so, dass das Göttliche eintreten kann und Platz hat. Wir Frauen als Mütter und Großmütter, als Mentorinnen können aufmerksam werden dafür, zur rechten Zeit da zu sein, andere zu unterstützen und gut zu begleiten. Ihnen Raum für Eigenes lassen und doch im Kontakt bleiben, Neues wachsen lassen, Bindung und Freiheit leben und bei anderen zulassen. In dieser Grundhaltung



Kirche San Fedele,
Como

des „Affidamento“ ein versöhnliches und bereicherndes Miteinander von Frauen untereinander fördern, aber auch von Frauen, Männern und Kindern. So ehren viele Frauen heute die heilige Anna als große Erdenmutter, als die weise Alte.

Wer war diese Anna? Was wissen wir von ihr? Was sagt die Bibel? Ernüchternde Antwort: nichts. Anna kommt in der Bibel nicht vor. All die vielen Annenlegenden, die sich in der Volksfrömmigkeit erhalten und die Kunstgeschichte vom frühen Mittelalter bis zum 19. Jh. beeinflusst haben, stützen sich auf eine Schrift: das apokryphe Jacobus-Evangelium, das um 150 entstanden und nicht in den biblischen Kanon aufgenommen ist. Die meisten kunsthistorischen Abbildungen gehen zurück auf die im Mittelalter entstandene Legenda aurea. Der reiche Herdenbesitzer Joachim fühlt sich sozial und religiös im Abseits, weil er keine Nachkommen hat. Er geht in die Wüste, fastet und betet. In seiner Abwesenheit beweint seine Frau Anna ihre Kinderlosigkeit, beneidet die Vogelmutter im Lorbeerbaum um ihre Jungen.

Auch die schon verstorbene Frauenforscherin Erika Wisselinck hält sich in ihrem Roman „Anna im goldenen Tor“ eng an diese Vorlage. Im Roman von Wisselinck besucht Anna allerdings noch eine weise Kräuterfrau, die viel über Empfängnis, Zyklen und Mondphasen weiß.

Ein Engel verkündet Anna in der Legende dann die Geburt eines Kindes, und sie gelobt, dieses Kind dem Tempel zu weihen. Auch Joachim auf dem Feld hat eine Engelserscheinung. Er und Anna treffen sich am legendären goldenen Tor von Jerusalem. Ungewöhnlich für diese Zeit: Anna besteht nicht auf die Geburt eines Sohnes. Als Maria geboren ist, jubelt Anna: „Erhoben ist meine Seele.“

Maria wird vom 3. bis zum 12. Lebensjahr im Tempel erzogen und gehört zu den heiligen Jungfrauen, die den Purpurchorweben dürfen. Diese kleine Legende hatte eine große Wirkungsgeschichte. In zahllosen Kirchen und Kapellen verehrt, wird Anna zur Mutter der Gottesgebälerin, zur Patronin des Bergbaus und der Hebammen.



Ursprünglich in Lauterach, heute im Vorarlberger Landesmuseum, Bregenz

Wie kommt es, dass eine Gestalt, die in der Bibel gar nicht auftaucht, im christlichen Umfeld eine so starke Wirkung hatte?

Werfen wir einen Blick zurück in die vorchristliche Mythologie. Sie war ja der Boden, auf dem die Legende wuchs. Zu unserer Überraschung finden wir Großmuttergöttinnen in reicher Zahl, mit sehr Anna-ähnlichen Namen. Da gibt es in Syrien „Anatha“, die Mutter der Mari, „Anat“ in Kanaan und bei den Römern „Anna Perenna“, die Großmutter Zeit, Mutter der Äonen. Für die keltischen Iren bedeutete das Wort „Ana“ soviel wie „Mutter, Reichtum, Fülle, Schatz“. Das hebräische „Anna (Channah)“ heißt „die Begnadete, Gnade“. Und Morgana war die unüberwindliche Königin des Todes.

Was haben aber nun diese Göttinnen mit uns heute zu tun? Eine ganze Menge, denke ich. Im Mythos drückt sich aus, was sich in Generationen an Weisheiten und Erfahrungen angesammelt und konzentriert hat. Die ältere Frau der Vorzeit ist Lehrerin, Richterin und Beraterin, Pflegerin der Kranken, Trösterin der Sterbenden und Priesterin. Mit der Tochter zusammen verkörpert sie die Kontinuität weiblicher Tradition, die gemeinsame Sorge um das künftige Leben. Als weise Alte zeigt sie die Untrennbarkeit von Werden und Vergehen, Leben und Tod.

Der Blick auf die Großmutter Anna und ihre Vorläuferinnen ist ein Blick auf unsere gemeinsame Frauengeschichte, unabhängig davon, ob wir nun selbst schon Großmütter sind oder Mütter, Töchter, Enkelinnen.



Alte Pinakothek, München

Eine Beziehung mit Höhen und Tiefen

Friederike Winsauer

„Du bist ja wie deine Mutter!“ Dieser Satz ist für Frauen meiner Generation schnell eine Beleidigung, eine Aussage, die man gerne weit von sich weist. Waren unsere Mütter doch meist die 60er-Jahre-Hausfrau, die sich von den Männern herumschicken ließen und in Küche und Kittelschürze herumwirbelten. Die kein eigenes Leben für sich hatten. Nein, wie die eigene Mutter wollten wir auf gar keinen Fall sein oder werden.



Die eigene Mutter sieht man immer kritisch. Ihre Fehler werden genau unter die Lupe genommen. Hat man alles durchgecheckt, kommt man als Tochter zu dem Ergebnis: „Ich werde es ganz anders machen als meine Mutter.

Moderner, lockerer, nicht so spießig!“ Auch wenn man sich als Tochter räumlich und kopfmäßig von der Mutter abzugrenzen versucht, so wird das besondere Band zu ihr bestehen bleiben. Von der Geburt bis zum Tod wird es diese enge Symbiose geben. Die Mutter, sie bleibt immer eine wichtige Person im Leben einer Frau. Eine Beziehung mit Höhen und Tiefen, Hindernissen und Herausforderungen.

„Sie nervt!“ Das denkt die eine oft über die andere. „Sie versteht mich nicht“, heißt es oft umgekehrt. Die beiden Sozialwissenschaftlerinnen Bernard und Schlaffer schreiben: „In der Tochter erlebt die Mutter viele Situationen und Hoffnungen ihres Lebens ein zweites mal. Das erschwert die Distanz, die für eine gute Beziehung nötig ist.“

Das Institut für Psychologie Jena kam jedoch in einem Forschungsprojekt zu dem Ergebnis: „Die Beziehung zwischen Müttern und Töchtern ist gar nicht besonders konfliktbeladen.“ Im Gegenteil: Die Mutter gilt als Vertrauensperson. Gerade in der Übergangszeit ins Erwachsenenleben können Mütter jedoch wichtige Rat-

geberinnen sein. Doch die ganz privaten Dinge tauschen Töchter dann doch lieber mit ihren Freundinnen aus. Ein entscheidender Einschnitt findet meist statt, wenn Töchter selber Mütter werden und ihre eigenen Mütter zu Großmüttern machen. Viele von ihnen haben dann das Gefühl, mit ihrem Wissen punkten zu können. Das Bedürfnis, Ratgeberin zu sein, steht jedoch im Gegensatz zum Wunsch vieler Töchter. Rat nehmen sie gerne an, haben allerdings Sorge vor Bevormundung. Sie möchten von ihrer Mutter stärker als Erwachsene gesehen werden, die ihr Leben alleine meistern, nicht als Kind. Töchter wollen ihr eigenes Leben leben und eigene Fehler machen.

Umgekehrt lautet das größte Bedürfnis vieler Mütter: Ich möchte gerne am Leben meiner (erwachsenen) Töchter teilhaben. Die Suche nach dem goldenen Mittelweg ist manchmal nicht so einfach: Mütter sollten sich nicht ungefragt in die Erziehung der Enkelkinder einmischen. Dann steigen auch die Chancen, dass die Tochter mal nachfragt, wie es denn die eigene Mutter damals schaffte, dass der Karottenbrei beim Füttern nicht durch die ganze Küche fliegt.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Mütter und Töchter die gegenseitige Beziehung nicht gleichwertig sehen. Mütter sind damit zufriedener als Töchter und: Je älter die Töchter werden, desto leichter akzeptieren sie, dass sie doch ihren Müttern meist ziemlich ähnlich sind. Ein Ratschlag zum Schluss für Mütter und Töchter: „Machen Sie sich Ihre jeweiligen Standpunkte klar. Anstatt Ärger hinunter zu schlucken, sollten beide ihre Wünsche deutlich artikulieren. Töchter wie Mütter haben das Recht sich abzugrenzen.“



9 filmTIPP

Filmbesprechung: Vergiss mein nicht

Brigitte Affolter, reformierte Pfarrerin, Schweiz



Vergiss mein nicht.
Dokumentarfilm,
Regie: David Sieveking,
Deutschland 2012

Wer Arno Geigers kontrovers diskutiertes Buch «Der alte König in seinem Exil» gern gelesen hat, kann sich auf den vielfach ausgezeichneten Dokumentarfilm von David Sieveking freuen. «Vergiss mein nicht» erzählt die persönliche Geschichte des Filmregisseurs, der für einige Zeit die Pflege seiner an Demenz erkrankten Mutter Gretel übernimmt, um seinen erschöpften Vater Malte zu entlasten. Durch den Blick der Kamera wird der therapeutische Anspruch sekundär; es geht bald nicht mehr darum, Fortschritte zu erzielen, sondern im Moment einzufangen, was die Protagonistin gerade fühlt.

Nach und nach wird der Lebensentwurf der Gretel Sieveking abgerollt, wird anhand wichtiger Lebensorte erzählt, wie aus der einst politisch mutigen, freiheitsliebenden Frau eine an Alzheimer erkrankte Persönlichkeit geworden ist. Und wo ihr lineares Zeitempfinden schwindet, kann sie nur noch das Jetzt der Gegenwart, des Kairos leben. «Mein Vater und wir Kinder», so notiert David Sieveking, «haben von meiner Mutter gelernt, wie wichtig und kostbar es ist, sich Liebe unmittelbar zu zeigen, echte Nähe und Intimität zuzulassen und uns einfach einmal gemeinsam in den Armen zu liegen.» So ist eine nuancenreiche Hommage an Gretel entstanden, ja, ein liebevolles Porträt, das durch Authentizität, Situationskomik und die Filmmusik überzeugt und anregt, das eigene Verhältnis zur Alzheimer-Krankheit neu zu überprüfen.

VORARLBERG

FrauenSalon

Kraftvoll mein Leben gestalten
Mittwoch 15. Mai 2013 | 19.00 Uhr | Bildungshaus Batschuns

Kraftvoll mein Leben gestalten

Mit Kraft und Freude leben: auch jammern und scheitern gehören dazu - trotzdem und immer wieder neu kraftvoll mein Leben gestalten. Wie geht das bei Ihnen?

In diesem FrauenSalon wollen wir miteinander ins Gespräch kommen und uns darüber austauschen, wo Sie Ihre Kraft spüren, was Sie wachsen und blühen lässt – damit können wir uns gegenseitig inspirieren, ermutigen und verbinden.

Zu Gast

Helga Kohler-Spiegel, Feldkirch, Psychotherapeutin, Supervisorin und Theologin, stimmt uns mit einem Impulsvortrag ins Thema ein.

Hildegard Großsteiner-Frei, Nüziders, Musiktherapeutin führt uns atmend, tönend und bewegend zum Thema.

Anmeldung: T 0043 (0)5522 / 44290 | bildungshaus@bhba.at | www.bildungshaus-batschuns.at

www.frauensalon.vorarlberg.at

Katholische
Kirche
Vorarlberg

literaturTIPP:
Linda Jarosch, Andrea Larson
Ich sehe dich und finde mich



Linda Jarosch, Andrea Larson
Ich sehe dich und finde mich
 Mutter-Tochter-Beziehung – der Schlüssel zur eigenen Kraft
 Kreuz Verlag 2011, 179 Seiten, gebunden, € 17,50

Die Beziehung zwischen Mutter und Kind ist von besonderer Intensität, insbesondere, wenn es sich um die Mutter – Tochter Beziehung handelt. Es ist, wie es im einleitenden Kapitel dieses Buches heißt, ein schönes schweres Miteinander. Je nachdem wie Mütter sich verhalten, reagieren ihre Töchter, erstellen sich ihr Mutterbild und ihre eigene Vorstellung davon, in welche Richtung ihr Leben gehen soll. Dabei kann es sehr hilfreich sein, sich dieser Dynamik bewusst zu werden, um aus dem ewigen Kreislauf auszutreten und die eigenen Stärken in sich zu finden. Dieses Buch – von Mutter und Tochter verfasst – möchte eine Einladung bzw. eine Hilfestellung sein, sich der eigenen Kraft, der Selbstverantwortung und des Verständnisses füreinander bewusst zu werden.

Die vielen praktischen Beispiele und das persönliche Engagement der Autorinnen lassen das Buch zu einer wertvollen Begleitung in der Reflexion sowohl für Mütter als auch für Töchter werden.

Buchhandlung Die Quelle, Rosalia Kohler

literaturTIPP:
Michela Murgia
Accabadora



Michela Murgia
Accabadora
 DTV 2011, 176 Seiten, broschürt, € 9,30

Bonaria Urrai hört im Dorfladen die Klagen der Witwe Teresa Listru, dass sie vor sechs Jahren ungewollt schwanger wurde und nun kaum wisse, wie sie dieses vierte Kind ernähren solle. Eine Woche später einigt sich Bonaria mit Teresa darauf, Maria als „Kind der Seele“ (filie anima) bei sich aufzunehmen. Maria lebt sich ein und fasst rasch Vertrauen zu ihrer weisen und gerechten Pflegemutter. Eines Nachts erwacht sie durch ein leises Klopfen an der Haustüre, worauf Bonaria das Haus verlässt. Sie wundert sich darüber. Bei der Weinernte hat sich das Mädchen mit Andria, dem jüngeren Sohn eines Nachbarn angefreundet. Ein Zwischenfall, der das Leben dieser Familie völlig verändert und auch Marias Vertrauen in ihre Pflegemutter tief verstört, lässt sie schließlich nach Turin verreisen, wo sie als Kindermädchen arbeitet. Doch plötzlich wird ihre Rückkehr auf die Insel notwendig.

Michela Murgia gelingt in einer wortkargen, vitalen Sprache eine spannende Geschichte, die gleich zwei archaische Themen Sardinien aufnimmt. Einerseits die seit langem praktizierte formlose Adoption. Andererseits jene Legende, die von einer weisen alten Frau handelt, die Sterbehilfe leistet und nicht selten gleichzeitig die Hebamme des Dorfes ist. Accabadora ist ein besonders schönes Buch. Tiefsinnig und Wahrheit suchend spürt die Autorin ihren Charakteren nach.

Buchhandlung Die Quelle, Dr. Christine Bertl-Anker

11 frauenTERMINE

März

6. 3., 19.15 - 20.45 Uhr. **Und meine Seele spannte Ihre Flügel aus.** Spirituelle Wege aus der Erfahrung christlicher Mystiker und Mystikerinnen. Hildegard von Bingen steht im Zentrum des Abends, durch den Sigrun Jäger leitet.
Kursbeitrag: € 6,-, Bildungshaus St. Arbogast

8.3., 19 Uhr. **BELLA ANGORA - Das signierte Wunder.** Performance im Frauenmuseum Hittisau von Bella Angora mit Stefan Geissler, Gernot Kloos, Winfried Nussbaumüller, Andrea Salzmann.

9.3., 9 bis 17 Uhr. **Tanzend erwacht die Erde.** Einfache Kreistänze und Wahrnehmungsübungen angeleitet von Silvia Bösch.
Kursbeitrag: CHF 180.-
Info und Anmeldung: Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Liechtenstein; www.steinegerta.li, T +423 232 48 22.

16.3., 9.30 bis 17.30 Uhr. **Frauen- und Freundinnen-Auftanktag.** Zur Entspannung leitet Gudrun Wegner an.
Kursbeitrag: CHF 180.-
Info und Anmeldung: Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Liechtenstein; www.steinegerta.li, T +423 232 48 22.

21.3., 20 Uhr. **Glaubensbekenntnis einmal anders.** Vortrag mit Ina Praetorius im Pfarrsaal Tosters. Eintritt: € 5,-

22. 3., 19.30 Uhr. **Das Sonnenritual. Zum Frühlingsbeginn.** Werden und Vergehen in Bewegung und Gebärden mit Elisabeth Hämmerle im Pfarrzentrum Dornbirn-Rohrbach.
Kursbeitrag: € 10,-
Anmeldung: T 05572 24420 oder [E elisabeth.haemmerle@aon.at](mailto:E.elisabeth.haemmerle@aon.at)

April

1. 4., 10.30 bis 11.30 Uhr. **Tanzen heißt Auf-erstehen.** Ostertänze im Kreis mit Maria Fitz-Florian im Pfarrzentrum Dornbirn-Rohrbach.
Kursbeitrag: € 6,-

5. 4., 9 bis 17 Uhr. **Mut und Haltung. Gelassen – heiter – sicher.** Friederike Winsauer lädt zu diesem Seminar für Frauen ins Bildungshaus Batschuns ein.
Kursbeitrag: € 72,50 (inkl. Mittagessen)
Info und Anmeldung: 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

5., 6. und 7. 4., 20 Uhr. **Uns reicht's. Kirchenfrauenkabarett.** Nach den Abenden in Batschuns laden die Kirchenfrauen ins Haus der Begegnung in Frastanz ein: am 10., 12., 16., 19. und 20. 4.
Karten: € 15.-
Kartenreservierungen: 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

29. 4., 9 bis 17 Uhr. **Verwöhn- und Wohlfühltag. Seminar für Frauen in den Wechseljahren.** Hildegund Engstler begleitet durch den Tag im Bildungshaus Batschuns.
Kursbeitrag: € 67,50 (inkl. Mittagessen)
Info und Anmeldung: 05522 44290.
www.bildungshaus-batschuns.at

Mai

15. 5., 14 bis 17.30 Uhr. **Frauenherbst. Mein Lebenspanorama.** Renate Gassner gibt Denkanstöße zu den Fragen: „Mein gelebtes Leben – wo stehe ich jetzt – wie möchte ich meine Zukunft gestalten? Der Nachmittag findet im Bildungshaus St. Arbogast statt.
Kursbeitrag: € 18,- (inkl. Kaffeejause)
Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, [E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E.kfb@kath-kirche-vorarlberg.at), T 05522 3485 212, Di und Fr von 9 bis 12 Uhr.

20. oder 21. 5., 9.15 -17 Uhr. **Der Weg des Bogens - meditatives Bogenschießen für Frauen.** Brigitte Rauth führt in die Kunst des Bogenschießens ein.

Kursbeitrag: € 53,20 (inkl. Mittagessen)
Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, www.arbogast.at, T 05523 62501 828.

24. 5., 16.15 - 22.45 Uhr. **It's great to be a woman!** Workshop und stärkendes Ritual für Mädchen mit ihrer „großen“ Freundin. Eingeladen sind 11-13jährige Mädchen mit ihrer „großen“ Freundin. Begleitet werden sie von Anita Bonetti und Daniela Schwarzmann-Spalt.

Kosten: € 65,-/Paar, Abendessen € 11,80/ Paar; Übernachtung mit Frühstück sind möglich: € 55,80/ Paar:

Anmeldung und Info: Bildungshaus St. Arbogast, www.arbogast.at, T 05523 62501 828.

Juni

6.6., 19 bis 20.30 Uhr. **Was kränkt, macht krank – Strategien gegen den psychischen Alltagsterror.** Vortrag von Claudia Croos-Müller.

Kursbeitrag: CHF 15.-

Info und Anmeldung: Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan, Liechtenstein; www.steinegerta.li, T +423 232 48 22.

8. 6., 10 bis 17 Uhr. **Zeit für Frauenträume.** Was sind die Träume der Frauen heute? Welche Unterstützung im Alltag tut gut? Welche Angebote kann hier die kfb beisteuern? Geleitet wird der Nachmittag in XXXXXXXXXX-von Gabriele Haas, Kinderbetreuung ist möglich.

Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, [E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E.kfb@kath-kirche-vorarlberg.at), T 05522 3485 212, Di und Fr von 9 bis 12 Uhr

11. 6., 14 bis 17.30 Uhr. **Frauenherbst. Wahre Freundschaft.** Impulse von Renate Gassner zum Thema „Freundschaft“ Der Nachmittag findet im Bildungshaus St. Arbogast statt.

Kursbeitrag: € 18,- (inkl. Kaffeejause)

Anmeldung: Katholische Frauenbewegung, [E kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E.kfb@kath-kirche-vorarlberg.at), T 05522 3485 212, Di und Fr von 9 bis 12 Uhr.

Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt.

Redaktion: Mag.^a (FH) Friederike Winsauer, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatts.

Alle: Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch. T 05522 3485-201

@mail: frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at

Internet: www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat

Fotos: S1 auremar/de.fotolia.com, S3-5 Simone Rinner, S6 Friederike Winsauer, S7 moedermens/flickr.com, Andrea Praefcke/Wikimedia Commons, S8 rolands.lakisll/flickr.com, jordanfischer/flickr.com,

S9 farbfilm verleih GmbH, S12 Bildagentur Waldhäusl/Panthermedia/Michael Reicke.

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.



Man muss weggehen können
und doch sein wie ein Baum:
Als bliebe die Wurzel im Boden,
als zöge die Landschaft und wir stünden fest.
Man muss den Atem anhalten,
bis der Wind nachlässt
und die fremde Luft um uns zu kreisen beginnt,
bis das Spiel von Licht und Schatten,
von Grün und Blau,
die alten Muster zeigt
und wir zuhause sind,
wo es auch sei, ...

(aus dem Gedicht „Ziehende Landschaft“ von Hilde Domin)