

FRAU SEIN – und DAS ERBE DER MÜTTER

Die Fülle im weiblichen Lebensbogen

Die Entwicklung vom jungen Mädchen zur erwachsenen reifen Frau bis hin zur weisen Grossmutter ist ein langer Lebensweg. In der Tradition vieler Naturvölker lernten die jüngeren Frauen von den weisen Älteren und diese initiierten sie auch ins Frau-Sein.

Bei uns fehlen solche Übergangsrituale, und die alten Frauen haben oft keinen würdigen Platz. Unsere moderne Gesellschaft ist sehr konsumorientiert und auf schnelle Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet. Das färbt auch auf unsere Idealvorstellungen als Frauen ab. Viele wollen möglichst lange jung bleiben, das Aussehen ist eine Frage der Machbarkeit – bis hin zu "schönheitschirurgischen Operationen". Reifen und altern mit Falten und Spuren von gelebtem Leben sind nicht so attraktiv. Dabei hätte jede Phase des Frauenlebens so vieles zu bieten.

Das Erbe der Mütter:

Die Beziehung zur eigenen Mutter, als erstes weibliches Vorbild in einem Frauenleben, prägt alle späteren Beziehungen zu Frauen, Kindern und auch zu Männern. Die wichtigsten Botschaften bezüglich Frau-Sein, Körperlichkeit und Sexualität werden schon "über die Nabelschnur" von der Mutter an die kleine Tochter im Bauch weitergegeben.

Oft wird dieses Erbe eher schwer und belastend erlebt und es fehlen auch positive Vorbilder einer weiblichen, sinnlichen Kultur, wo die Frau als sexuelles Wesen ihren natürlichen Platz hat. Das Abschneiden davon ("Nicht wie meine Mutter") hat jedoch einen Preis – es trennt von den eigenen Wurzeln.

Ich möchte hier einen Überblick geben

PSYCHOSEXUELLE ENTWICKLUNG VOM MÄDCHEN ZUR FRAU

(Die Grundaussagen dieses Entwicklungsmodells stammen vorwiegend aus der Sexual Grounding Therapy, eine von Drs. Willem Poppeliers in Holland begründete Methode.)

Eine gute Spiegelung (Begleitung) durch die Mutter:

Grundsätzlich gehe ich davon aus, dass jede Mutter das Beste für ihre Kinder möchte und aus ihrer Geschichte im bestmöglichen Wissen und Gewissen handelt. Dabei stossen wir jedoch oft auf unsere eigenen Grenzen und Unwissenheiten.

Sexuelle Energie verstehe ich hier als Quelle von Vitalität und Ausdruck von lebensspendendem Potential. In der Generation unserer Mütter und vor allem der Grossmütter war Sexualität oft ein **Tabu**; mit der sexuellen Revolution begann eine **Übersexualisierung** (und damit eine Überflutung in Medien, Werbung, Filme, vorgegebene Idealbilder, ...) bis hin zum Missbrauch. Durch die wichtige öffentliche Diskussion über Missbrauch geschieht aber auch eine Verunsicherung und übermässige Vorsicht bei Eltern in der Begleitung von Kindern in ihrer sexuellen Entwicklung. Was ist eine gute körperliche Berührung und wo beginnt der Missbrauch? Es fehlt jedoch immer noch der natürliche Umgang, der körperlich nah sein kann und trotzdem sehr klar.

Konzeption und Schwangerschaft:

Sobald eine Frau schwanger ist, werden automatisch alle frühen Themen mit der eigenen Mutter (wie eine zelluläre Erinnerung an die Zeit im Bauch der Mutter) aktiviert.

Ich möchte hier auf eine Tatsache aus der Biologie und Embryonalentwicklung hinweisen: zum Zeitpunkt der weiblichen Embryonalentwicklung von 3 Monaten sind schon alle Eier in der Anlage vorhanden; das heißt: das Ei aus dem ich entstanden bin war schon im Bauch der Großmutter (als sie im 3. Monat schwanger war mit meiner Mutter). Hier können wir von einem zellulären Erbe unserer Mütter sprechen. Dies ist mit ein Grund warum Kernbotschaften stärker über die weibliche Linie transportiert werden. Auch wie sehr die eigene Mutter in ihrem Frau-Sein ruht, oder als sinnliche sexuelle Frau präsent war oder nicht, beeinflusst das Frauenbild sehr unmittelbar.

Fragen zur eigenen Mutter aus dieser Zeit:

"Wie war sie als Frau? Mochte sie sich und ihren Körper? Wie war ihre soziale Situation? Konnte sie ihr Frau-Sein genießen oder war sie überfordert? Wie lebte sie ihre Sexualität? Wie war ihre Einstellung und Beziehung zum Mann? zu ihrer eigenen Mutter? Was dachte und fühlte sie? Was wäre ihre Aussage zu: Frauen sind ... , Männer sind ..."

Besonders wenn negative Gefühle und Gedanken während der Schwangerschaft auftauchen, ist es möglich dem Kind im Bauch zu vermitteln: *"Das ist meine Geschichte, das bist nicht Du – "Du als Wesen bist völlig in Ordnung! Schön dass es Dich gibt!"*

Das Kind kann in dieser symbiotischen Phase diese Differenzierung nicht machen und würde ansonsten glauben: "Ich bin schlecht, es sollte mich eigentlich nicht geben".

Geburt und die ersten Jahre:

Schon bei der Geburt wirkt sich das *"Willkommen Sein als Mädchen"* auf die spätere Verankerung der weiblichen Identität aus. Mädchen, die eigentlich ein Bub werden sollten, versuchen auch später im Leben "die besseren Buben / Männer" zu sein und lehnen oft als Frau ihre weibliche Seite ab.

Orale Phase:

Jedes Neugeborene ist primär ein rezeptives, sinnliches Wesen, offen für Liebe, Zuwendung und Nahrung auf allen Ebenen von den Eltern. Über den Mund und die Haut als primäres Sinnesorgan wird der Nahrungsfluss (Stillen) und die körperliche Zuwendung von der Mutter zum Kind aufgenommen. Die Basisbotschaft wäre: *"Ich bin da für Dich", "Es ist genug da, du darfst einfach nehmen (ohne dafür was zu geben)."*

Hat die Mutter jedoch zu wenig zu geben auf Grund von Sorgen, Krankheit, etc., wird das Kind feinste Antennen entwickeln für ihre Bedürfnisse und alles versuchen, sie glücklich zu machen. Der Energiefluss geht mehr von der Tochter zur Mutter, was sich später als mangelnde Rezeptivität in der Beziehung zum Mann auswirken kann. Das Grundvertrauen: *"Ich kann einfach sein wie ich bin und werde so geliebt"* ist gestört.

Anale Phase (ca. 2 Jahre):

Auf dem Boden des "Genährt-Seins" kann die Autonomieentwicklung beginnen. Das erste "Nein" als wichtige Abgrenzung von der Mutter ist ein wichtiger Schritt, um ein gesundes Gefühl für den eigenen Raum und Grenzen zu entwickeln. Die unterstützende Elternbotschaft wäre: *"Ich respektiere und unterstütze Dich als eigenständiges Wesen; Ich setze Dir Grenzen weil ich Dich liebe"*

Wird jedoch das 2-jährige Kind in seinem Raum überflutet oder immer wieder verlassen, lernt es sich zu schützen mit einem Verhalten, das leider später in Beziehungen oft Nähe, Intimität und Sexualität verhindert. Eine natürliche Regulation von Nähe und Distanz fehlt. *"Es ist immer zu nah oder zu weit weg!"*

Genitale / ödipale Phase (3 bis 6 Jahre):

Die Entdeckung des sexuellen Wesens ist geprägt von Unschuld, Neugier und Aufregung. Im Doktorspiel erforschen kleine Mädchen und Jungen die genauen Unterschiede auf der Kinderebene. Das Mädchen entdeckt die Klitoris als Lustquelle und berührt sich gerne dort. Sie identifiziert sich mit der Mutter als erste wichtige Frau: *"Ich werde auch mal eine Frau, wie Mama"*. Und von dort geht der Blick auf den Vater als erster wichtiger Mann in ihrem Leben. Er hört Aussagen wie: *"Ich heirate dich Papa"*, er bekommt die neuen Kleider vorgeführt und soll sie bestätigen. Manchmal ist er auch ihr Lieblingsspferd zum Reiten, ...

Die ideale Botschaft der Mutter wäre: *"Es ist schön eine Frau zu sein. Ich genieße Sexualität mit dem Papa. Ich stehe hinter Dir als Frau."* Die Botschaft vom Vater: *"Ich sehe Dich als meine schöne Tochter (sie wahrnehmen als weibliches Wesen). Die erwachsene Sexualität teile ich mit Deiner Mutter"* (oder mit einer anderen Partnerin bei Trennung). Das Mädchen braucht die Spiegelung der Eltern zur Regulation des eigenen Systems. Diese Botschaften werden durch den Körperausdruck und das Beziehungsverhalten vermittelt.

Nimmt die Mutter den Platz als Frau an der Seite ihres Mannes nicht ein, ist die Tochter gefährdet. Besonders wenn der Vater seine erwachsene männliche Sexualität nicht regulieren kann und die Tochter (miss)braucht, um sich als Mann zu bestätigen. Wenn die Tochter eigentlich "die bessere Frau wäre" als die Mutter (sie wird zu ihrer Konkurrentin), bleibt eine unerfüllte Bindung mit dem Vater, die sie später im Leben auch oft unerreichbare Männer (die verheiratet sind, bzw. sich nicht auf Bindung einlassen...) wählen lässt.

Pubertät:

In vielen ursprünglichen Kulturen gab es Initiationsrituale, um einen bewussten Übergang vom Mädchen zur Frau zu feiern im Frauenkreis. Inhaltlich ging es dabei um Lebenssinnfragen und eine Wahrheits- und Visionssuche, die oft auch mit einem Rückzug in die menschenleere Natur verbunden war. Bei uns fehlen solche Rituale und die Jugendlichen sind oft sich selbst überlassen, obwohl es eine Überflutung von Informationen gibt.

In der Pubertät wird die Reifung der weiblichen Organe bis zur Gebärfähigkeit abgeschlossen. Die Menstruation ist nicht nur als lästiges Übel zu sehen (am besten nicht riechen und nicht spüren), sondern gilt als Zeichen der Fruchtbarkeit und weiblichen Schöpferkraft. Die Jugendlichen machen ihre Erfahrungen in der sexuellen Begegnung mit dem anderen Geschlecht und erforschen und erweitern dabei die eigenen Grenzen. Die Eltern sind als individuelle Personen im Hintergrund wichtig – eine "authentische Führung aus Distanz" ist gefragt. Ansonsten übernehmen unrealistische Idole ihren Platz oder jugendliche Peergruppenanführer, denen die gereifte Lebenserfahrung fehlt.

Oft stehen entsexualisierte Mütter, die ein Nein zu ihrem Körper haben, im Widerspruch zu Betonung des Äusseren in der Gesellschaft (sexualisierte Werbung, schlanke Idealfiguren, Filme,...). Das sexualisierte Äussere (man weiss schon alles) spiegelt jedoch nicht das innere Empfinden der Jugendlichen (hier fehlt die Erfahrung noch auf vielen Ebenen). Diese Diskrepanz kann eine Spaltung kreieren: Entweder das Mädchen lehnt die eigene Weiblichkeit ab (Magersucht, Bulimie = Körper als Objekt behandeln) oder stürzt sich zu früh in sexuelle Erfahrungen um dazuzugehören. In beiden Fällen fehlt eine gesunde Selbstwahrnehmung, um nach der inneren Wahrheit und dem eigenen Tempo zu handeln.

Fragen aus dieser Zeit zur Mutter: *"Was war ihr Lebenstraum und was lebe ich davon? Was habe ich vermisst? (Was suche ich ev. jetzt noch in Beziehung zu Männern). Was ist ihr Geschenk an mich?"* (oft schwieriger zu finden als Kritik an sie).

Im Übergang von der Pubertät zum Erwachsenenleben geschieht der Wechsel von der Regulation durch die Eltern zur Selbstregulation. Bei der Frau ist der rezeptiver Pol in der Vagina, ihr positiver gebender Pol im Herz (Brüste) – beim Mann ist es genau umgekehrt. Im körperlichen Liebesakt empfängt die Frau die Liebe des Mannes (die von seinem Herzen durch den Penis strömt) in ihrer Vagina und lässt sich idealerweise bis in ihr Herz berühren. Es geschieht ein Austausch von Energie, die ganzheitlicher ist, als nur genitale Auf- und Entladung.

Eine selbstregulierte Frau braucht keinen Mann um ihre primären Bedürfnisse zu befriedigen und sie als Frau zu bestätigen. *"Ich bin die Quelle meiner Lust"*. Auf dieser Basis kann wirkliche Beziehung stattfinden, im Sinne von *"Ich teile mit Dir mein Wesen und nehme Dich als das was Du bist"*.

DIE REIFE, FRUCHTBARE ZEIT ALS ERWACHSENE FRAU

Die Institution Kirche hat lange die Sexualität nur zur Fortpflanzung gutgeheissen. Mit der sexuellen Revolution trat die persönliche Lustbefriedigung in den Vordergrund, was durch moderne Schwangerschaftsverhütungsmethoden auch gewährleistet wird. Die Fortpflanzung ist plan- und kontrollierbar und verschiebt sich auf spätere Jahre. Oft auch mit dem schmerzlichen Realisieren, dass es trotz aller Mittel doch nicht möglich ist.

Eigentlich hätte die menschliche Sexualität das Potential, nicht nur triebgesteuert zu funktionieren, sondern unser Herz und Bewusstsein damit zu verbinden und dadurch immer wieder eine Erneuerung der Liebe und Bindung zu kreieren. Diesen Akt als heilig zu sehen und die Begegnung auch dementsprechend zu gestalten ist eine Herausforderung für uns Frauen.

Jede Frau hat das Potential zu gebären – seien es physische Kinder oder andere kreative Projekte, die in irgend einer Form auf die nächste Generation weiterwirken. Den Platz in der Lebensmitte einzunehmen heisst: es geht nicht mehr nur um mich und meine Selbstverwirklichung – im Sinne von bekommen – , sondern weiterzugeben im Leben durch das Verwirklichen des eigenen Potentials.

So verändert sich auch die Qualität des Liebe-Machens. Vom ***"Liebe machen für die persönliche Bedürfnisbefriedigung des individuellen Orgasmus"*** zum ***"Liebe machen für ein Kind oder ein gemeinsames Drittes"*** bis hin zu einer ***"Ausdehnung im Lieben, die auch das Umfeld und das Universum mit einbezieht"***. Das hat unter anderem mit Reifen und Verantwortung-Übernehmen zu tun!

Jede Mutter kann die absolute Veränderung spüren, die durch die Geburt der Kinder entsteht – ihre Ausrichtung geht weiter auf die nächste Generation. Und gerade durch unsere Kinder werden wir sehr mit den Themen unserer Ursprungsfamilie konfrontiert. Hier ist es besonders wichtig aufzuräumen mit den Vorwürfen an die Generation vor uns, Verantwortung zu übernehmen und uns neu zu öffnen für die unterstützende Kraft von hinten.

Der körperliche Kraftort der Schöpferkraft liegt in unserer Gebärmutter.

Beziehung zu den eigenen Kindern:

Wie weit besteht die Erwartung an die Kinder, sie sollten Dinge verwirklichen, die ich als Mutter in meinem Leben nicht gelebt habe? Sich selbst als Mutter dauernd zurückzustellen und alles zu geben in der Hoffnung es käme auf die gewünschte Art zurück, lässt die Kinder nicht wirklich frei. Den Mangel im eigenen Leben durch die Kinder aufzufüllen schlägt meist irgendwann zurück.

Kinder bringen auch viel mit und sind ein Geschenk! Sie geben den Eltern die Möglichkeit weiterzuwachsen und mit der Veränderung des Lebens mitzugehen.

WECHSELJAHRE – WEISE FRAUEN

Gerade für Frauen im Übergang zur zweiten Lebenshälfte ist es wichtig, **neue Leitbilder zu kreieren für ein würdiges Altern.**

In ursprünglichen Kulturen gab es den Rat der Ältesten – der weisen Frauen – die für entscheidende Fragen im Stamm beigezogen wurden. Ihre Lebenserfahrung, ihre Weisheit und ihr Weitblick bedachten auch die Auswirkung von Entscheidungen auf die nächsten Generationen mit ein.

In unserem System ist es leider noch immer das Abstellgleis, dem die Würde fehlt. Wenn ich in der Überzeugung lebe, nach den Wechseljahren beginnt der Abstieg, dann bleibt nur mehr Resignation, Depression und ich werde dazu beitragen, dass es so kommt.

Wechseljahre und älter werden bedeutet, mit der Vergänglichkeit des Körpers leben zu lernen und bewusster darauf zu achten, was tut mir gut und was schadet meinem Körper? Wechseljahrsymptome könnten auch anders interpretiert werden: Schweißausbrüche als intensive Reinigung; Hitzewallungen als Zeichen, dass das Energiepotential zunimmt und sich eine neue Ausdrucksform sucht.

Wichtige Themen sind:

- Abschied nehmen von geborenen und ungeborenen Kindern;
- es geht nicht mehr so sehr um die persönlichen Themen sondern um die Frage: "Was ist mein Platz im Kollektiv? im größeren Ganzen?"
- sich der eigenen Auswirkung auf die nächste Generation bewusst zu sein. (Was hinterlasse ich der Welt? Was gebe ich weiter?)

Die frohe Botschaft ist: ***Eine neue kreative Kraft wird frei nach den Wechseljahren, die sich ihren Ausdruck im Kollektiv sucht – eine neu zu gestaltende Sinnlichkeit und eine ganzheitliche Sexualität*** (Julia Onken spricht von der "Feuerzeichenfrau").

Es ist auch of die Zeit, wo die eigenen Eltern sterben – und doch ist es von grosser Bedeutung wie weit wir uns innerlich verbinden können mit der freien ungebundenen Energie unserer Eltern (Mütter) für unsere Würde als ältere Menschen.

Wenn wir als letztes in der Linie sind, reflektieren wir für die Nachkommen die Generationen vor uns – eine Essenz von ihnen lebt auch in uns weiter. Gleichzeitig wird die eigene Endlichkeit deutlicher bewusst: Als nächstes sind wir an der Reihe.

Die Beschäftigung mit dem eigenen Tod, bzw. das Leben aus der Perspektive vom Lebensende her zu betrachten; wirft Kernfragen des Lebens auf. Was ist wirklich wichtig? Worum geht es eigentlich? Das hat auch Kraft.

GENERATIONSLINIE: Urgroßmutter – Großmutter – Mutter – Tochter

"Meinen würdigen Platz einnehmen in der weiblichen Generationslinie bedeutet, das Geschenk des Lebens meiner Mutter an mich voll anzunehmen – zu dem Preis den es sie gekostet hat – und die Freiheit der Entscheidung, Leben und Erfahrung weiterzugeben an die nächste Generation."

Übung: *Sich als Frau fragen: Was möchte ich als nächstes gebären oder in die Welt bringen? Dafür sich vorstellen, dass die weibliche Generationslinie hinter mir steht – die Mutter, Grossmütter, Urgrossmütter, bis zurück zur Urmutter – und mich mit der Kraft ihres gelebten Frauenlebens und ihrem weiblichen Potential unterstützen.*