

Vom Sohn der Mutter zum reifen Mann und Vater

Erschienen im Connection Männer Special, und im Männer BE

Erscheint im „Best of Connection“ 2017

Die erste Frau im Leben eines Mannes ist seine Mutter. Wie wirkt sich die Mutter-Sohn-Beziehung auf das Liebesleben eines Mannes und seine Präsenz als Vater aus?

Notburga Fischer

Aggressives Beziehungsverhalten, Impotenz, sexuelle Gewalt und Missbrauch gegen Frauen sind oft Folgen kindlicher Verletzungen, die meist nicht absichtlich verursacht und zugefügt werden. Manchmal ist es einfach nur zu viel Liebe, „zu viel des Guten im Herzen“ und zu wenig „Genitales“ – was es dem künftigen Mann schwer macht, seine sexuelle Identität und Unabhängigkeit zu finden und zu leben. Es lohnt sich, zugrundeliegende Dynamiken bewusst zu machen und neue Weichen für eine ebenbürtige Beziehung zwischen Mann und Frau zu stellen.

Alle Männer sind aus der Frau geboren. Das heißt, neun Monate im Bauch sind sie eingebunden ins direkte Erlebnisfeld der Mutter mit all ihren Gedanken und Gefühlen. So früh ist es noch nicht möglich, das eigene Erleben von dem der Mutter zu trennen. Schon hier entwickeln sie feinste Antennen. Vom Wohlbefinden der Mutter hängt auch das eigene ab. Ärgert sie sich zum Beispiel über ihren Mann, den Vater des Kindes, spürt das Baby diesen Adrenalinschub direkt mit. So kann aus dieser symbiotischen Verbundenheit das Gefühl entstehen, für ihren seelischen Zustand mit verantwortlich zu sein. Aus diesem Baby entwickelt sich später ein Mann, der in seinen Liebesbeziehungen meist fühlt, welches die Bedürfnisse seiner Freundin sind und die eigenen hintanstellt oder kaum wahrnimmt.

Der Satz: „Wenn du mich wirklich liebst, müsstest Du fühlen, was ich brauche“, wird ihm zum Verhängnis. Es ist wie ein sich-selbst-verlassen und bei-der-Partnerin-sein, doch die Kehrseite besteht darin, dass die Partnerin ein wahres Gegenüber vermisst. Als eine Konsequenz daraus kann die sexuelle Anziehung aus der Beziehung verschwinden. Für diese Anziehung sind zwei Menschen erforderlich, die beide in sich zentriert sind und ein gutes Gefühl für ihr eigenes Selbst entwickelt haben – die Basis, um aufeinander zuzugehen.

Das hat nichts mit dir zu tun!

In Phasen emotionaler Krisen könnte eine gut regulierte Mutter schon in der Schwangerschaft dem Kind in ihrem Bauch vermitteln: „Das hat nichts mit dir zu tun, das sind meine Gefühle. Ich werde den Konflikt mit deinem Vater regeln – du bist trotzdem willkommen!“ Es macht einen großen Unterschied, ob das kleine Wesen schon in diesem Stadium als eigenständiges Individuum gefühlt oder nur als Verlängerung der Mutter betrachtet wird. Letzteres wird es ihm später schwer machen, sich von der Mutter zu lösen. Für den Sohn im Bauch ist auch hier schon entscheidend, ob die Mutter grundsätzlich ein gutes Verhältnis zu Männern hat und sich auch einen Sohn wünscht oder lieber ein Mädchen. Körperlichkeit und Sexualität werden schon unbewusst „über die Nabelschnur“ von der Mutter an den kleinen Sohn weitergegeben.

An diesem Punkt möchte ich den Leser auffordern, innezuhalten und sich zu fragen: Wie würde die eigene Mutter folgende Sätze vollenden: „Männer sind ... (stark, schwach, nie da, Täter, außen hart und innen ganz weich; sie wollen immer nur das eine usw.)“ oder „Frauen sind ... (schwach, mächtig, kontrollierend, überfürsorglich, gefühlsschwankend usw.)“. Diese Sätze spontan zu Ende

zu führen, erlaubt einen Einblick in unsere übernommenen Geschlechtervorurteile, die sich nicht selten zerstörerisch auf unsere Beziehungen zum anderen Geschlecht auswirken.

Wir können diese alten Vorurteile und Abwertungen wahrnehmen und erkennen, woher sie stammen, wir können sie durchschauen und auch wieder loslassen. Dies befreit den Blick für das reale Gegenüber und stärkt den Sinn für eine Begegnung zwischen Frauen und Männern in gegenseitigem Respekt und Anerkennung.

Nähe und Distanz

Das Bedürfnis nach Nähe und Intimität steht dem Wunsch nach individuellem Freiraum und Distanz gegenüber. Wie jeder damit umgeht und es „reguliert“, ist ein weiteres Kernthema in Beziehungen. Hintergründe dazu lassen sich wieder früh aufspüren.

Sobald der kleine Junge laufen kann, beginnt er, die Welt zu erobern, und seine ersten Autonomieschritte führen von der Mutter weg: „Alles ist mein!“, „Ich bin das Zentrum der Welt!“, „Wenn Mama Ja sagt, sage ich Nein!“.

In dieser Lebensphase ist es für das Kind wichtig, ein gesundes Gefühl für den eigenen Raum und die eigenen Grenzen zu entwickeln. Wie weit wird dieser Raum geachtet und nicht vereinnahmt? Inwiefern gibt es trotzdem noch die mütterliche Präsenz, die einfach da ist, wenn der Junge sie braucht? Dies legt den Grundstein für das Pendeln zwischen: „Ich fühle mich verlassen“ und auf der anderen Seite „Ich fühle mich überflutet“. In Beziehungen entspricht das dem Spannungsfeld zwischen „Wann können wir möglichst viel zusammen erleben?“ und „Ich brauche mehr Freiraum für mich!“ Meist teilen sich die Rollen auf, wobei sie auch von einem zum andern Partner innerhalb einer Beziehung wechseln können.

Die gute Botschaft ist, dass früher Mangel auch noch im Erwachsenenleben „nachgenährt“ werden kann und dass es erleichternde Spielregeln gibt, mit diesen Themen umzugehen. Für die Person mit der hohen Verlassenheitsangst hilft es sehr, wenn der Partner Verspätungen vorher ankündigt, den Wunsch nach einer weiteren Begegnung ausdrückt, das Commitment in der Beziehung öfter wieder mal bestätigt.

Die Person mit der hohen Angst vor Überflutung braucht hingegen den individuellen Freiraum als Basis für Intimität und Nähe (was letztendlich der Beziehung zugutekommt); sie muss sich selbst innerhalb der eigenen Grenzen wahrnehmen und genügend Atemraum haben, um spüren zu können, was sie will und sich dann auch wieder anzunähern. In einem gelungenen Tanz zwischen Nähe und Distanz können wir in großer Intimität und Nähe gut bei uns selbst bleiben und in der Distanz die Verbindung zum Partner halten.

Kindlich frontal und beherzt

Zwischen drei und sechs Jahren beginnt die Differenzierung der Geschlechter in der sogenannten „ödipalen Phase“. Kleine Jungs und Mädchen in diesem Alter sind neugierig, offen, unschuldig und unermüdliche Forscher, wenn sie „den kleinen Unterschied“ beim Doktorspiel erkunden.

Auf der erwachsenen Ebene vergleicht und identifiziert sich der Junge mit dem Vater als Mann und sucht in der Mutter die Spiegelung einer Frau. In dieser Phase braucht er das gegengeschlechtliche Gegenüber, um seinen eigenen männlichen Energiekreislauf einzurichten. Körperenergetisch ist der Junge in seinem kleinen Kraftpfahl positiv gepolt, das heißt: Sein Penis ist ein Energiezentrum, das primär darauf ausgerichtet ist, Energie nach außen abzugeben. Diese wird von der Frau über ihre Vagina/Yoni aufgenommen. In seinem Herzen ist er rezeptiv gepolt und nimmt dort von der Frau

auf. Diese Liebeskraft strömt nach unten in den Penis/Lingam, den positiven Pol. Bildlich liegt so die Wurzel des Lingams im Herzen verankert.

Der kleine Junge streckt voller Stolz, Unschuld und Freude der Mutter sein Glied entgegen, was auch ein kindlicher Ausdruck des männlich sexuellen Liebesflusses ist, der von seinem Herzen kommt. Ein guter Spiegel wäre, seine Freude zu teilen und seine ungestüme wachsende Kraft nicht als Bedrohung zu erleben. Wie sehr die eigene Mutter eines Mannes in ihrem Frau-sein ruht, wie sehr sie als sinnliche, sexuelle Frau präsent ist, beeinflusst unmittelbar das spätere Frauenbild der Männer. Konnte sie ihr Frau-sein genießen? Mag sie sich selbst?

Oft reagiert die Mutter jedoch offen oder verdeckt ablehnend auf seinen phallischen Ausdruck. Sie überflutet den Sohn zudem mit ihren Gefühlen, was einer penetrierenden Kraft im Herzen entspricht. Dies geschieht um einiges subtiler, denn sie tut ihm ja angeblich „gar nichts Böses“ an.

Dabei überschwemmt sie den Jungen im Herzen mit Liebesgefühlen und missachtet gleichzeitig den kleinen Mann, der ihr seine Liebe über das Becken, seinen Penis gezeigt hat. Diese Form von Verletzung der Mutter dem Sohn gegenüber ist weniger greifbar, da er meist auch nicht auf der direkten körperlichen Ebene geschieht wie beim Mädchen, sondern energetisch. Dieses Zuviel an Energie im Herzbereich und das kastrierende Abklemmen der Energie im Beckenbereich, wirken sich auf die erwachsene männliche Sexualität so aus, dass sie getrennt vom Herzen stattfindet. Männer haben es oft schwer, sich auf eine tiefere Bindung einzulassen. Passiv-aggressives Beziehungsverhalten, Impotenzprobleme, frühzeitige Ejakulation, sexuelle Gewalt und Missbrauch gegen Frauen als Rache für die eigene Verletzung können Folgen sein.

Verletzungen des energetischen Liebesflusses

Der empfindsame Ort, an dem vorwiegend Verletzungen geschehen, liegt bei beiden Geschlechtern am rezeptiven Pol. Im weiblichen Energiekreis ist die Vagina/Yoni der rezeptive Pol, wodurch Frauen Energie nach innen aufnehmen und sie nach oben zum positiven Pol, dem Herzen, leiten. Ihr Herz gibt nach außen zum rezeptiven Herzpole des Mannes und so schließt sich ein energetischer Kreis, über den Austausch stattfindet. Das heißt, die Traumatisierung und der Missbrauch des sexuellen Liebesflusses geschehen bei Mädchen häufig in der Yoni, bei Jungen im Herzen.

In der Mann-Frau-Beziehung ist oft zu beobachten, dass die Frau zuerst das Vertrauen und die Bindung auf der Herzebene braucht, um sich im Sex zu öffnen – und der Mann den Zugang zuerst über den Sex möchte. Das heißt: Er will endlich angenommen werden mit seiner phallischen Kraft, bevor er sich im Herzen berühren lässt. Das Grundthema ist jedoch auf beiden Seiten dasselbe: Die Verbindung zwischen Genital und Herz fehlt – im Kinderleben hat sie sich verschlossen, als Schutz vor der Verletzung durch Mutter oder Vater im rezeptiven Pol. Sicher gibt es auch sexuelle Übergriffe (nicht selten von Männern ausgeübt) die am Genital des Jungen stattfinden.

Für den Jungen ist dieser erste Schritt der Geschlechterdifferenzierung schwieriger, da er sich von der Symbiose mit der Mutter komplett lösen muss, um sich ihr neu als „kleiner Mann“ zu nähern, der in ihr auch die Frau sieht. Selbstverständlich ist in dieser Phase der Vater (oder auch der neue Partner der Mutter) von entscheidender Bedeutung. Er ist der erste wichtige Mann, der durch seine männliche Präsenz als Rollenmodell wirkt.

Wie ist es, Mann zu sein?

Ein Mann kann nicht von der Mutter lernen wie es ist, Mann zu sein. Über die Identifikation mit dem Vater durchquert er den Fluss und schwimmt zum männlichen Ufer. Falls die Bindung mit der

Mutter zu stark ist, muss der Vater ihn vielleicht aktiv auf seine Seite holen und ihm die Männerwelt zeigen. Söhne messen sich gerne im körperlichen Kampf oder im Weitpinkeln mit dem Vater. Idealerweise rivalisiert der Vater nicht aus seiner eigenen Bedürftigkeit mit dem Sohn, sondern kann unterstützend hinter ihm stehen. Das ist die Basis für die erneute Annäherung an die Mutter – diesmal als kleiner Mann. Da dieser Schritt nicht von heute auf morgen möglich ist, braucht es von der Mutter viel Unterscheidungsvermögen, wann sie als Frau und wann als Mutter gefragt ist, zu der er zwischendurch wieder als kleiner Sohn kuscheln kommt. Eine gute Mutter ist für ihren Sohn als nährenden Mutter da. Gleichzeitig kann sie ihm auch als erotische, sinnliche Frau ein Gegenüber sein (ohne für sich was zu brauchen von ihm) und den Weg vom Jungen zum Mann mit Freude begleiten.

In dieser Phase helfen auch alle Fragen zum Ursprung des Lebens, die eigene Identität zu bilden. Kinder werden aus dem Bauch der Frau geboren – aber dort hinein kommen sie durch die Befruchtung des männlichen Samens. Ein wichtiger Grundsatz aus der indianischen Tradition lautet: „Alles ist aus der Frau geboren (und deshalb zu ehren) – und der Samen der kreativen Schöpferkraft kommt vom Mann“. Aus der Vereinigung dieser beiden Pole entsteht neues Leben. Die Rückverbindung mit der weiblichen und der männlichen Wurzel birgt daher pure Lebenskraft in sich.

Das reale Gegenüber

Der erwachsene Energiekreislauf ist ein selbstregulierter Fluss – das heißt, die Mutter ist als Frau idealerweise so in ihrer weiblichen Identität verankert, dass sie den Sohn nicht als Bestätigung für ihr Frau-sein braucht. Der Sohn aber braucht sie als „Gegenpol Frau“, um seinen männlichen Energiekreis kennenzulernen. Im Vater sieht er optimalerweise einen Mann, der seine erwachsene männliche Sexualität mit seiner Frau teilt, aber in seiner männlichen Potenz nicht abhängig ist von ihr.

In der Pubertät wird die Reifung der männlichen Organe bis zur Zeugungsfähigkeit abgeschlossen. In dieser Zeit geschieht der Wechsel zum selbstregulierten System. Es ist wichtig für jugendliche Männer, sich in verschiedenen sexuellen Begegnungen mit Frauen auszuprobieren und zu erleben, bis sie schließlich erkennen: „Es ist mit jeder verschiedenes möglich, aber ich brauche letztendlich keine Frau, um mich als Mann zu fühlen“. Das wäre die ideale Basis, sich in innerer Freiheit und Liebe für eine Frau zu entscheiden.

Anders ausgedrückt: Liebe beginnt, sobald die Projektion der idealen Geliebten abfällt und nicht mehr bestimmte äußere Faktoren für das eigene Erleben von Liebe wichtig sind, weil die innere Verbindung zwischen Herz und Sex sich geöffnet hat. Das trifft die Sehnsucht so mancher Frau: Mit einem präsenten Mann zu sein, der ihr seine phallische Kraft aus der Verbindung mit seinem Herzen schenkt. Entscheidet sich ein Mann aus diesem Raum heraus verbindlich für eine Frau, kann er sie als reales Gegenüber sehen – mit allen ihren Nachteilen und Vorzügen. Eine innere Freiheit entsteht, gelebte und ungelebte Möglichkeiten mit ihr zu teilen. Hier kommt zu der Verbindung zwischen Sex und Herz noch das bewusste Erkennen von sich selbst im Anderen dazu. Nur im gegenseitigen Annehmen des Andersseins ohne Bewertungen öffnet sich der verbindende Raum, der jenseits der Polaritäten liegt.

Der reife Mann als Vater

Entscheidet sich ein Mann im Reifungsprozess des Lebens für die Verantwortung als Vater, ist es an ihm, präsent zu sein als Begleiter und Spiegel für seine Kinder. Für seine Söhne wirkt er als

männliche Identifikationsfigur und für seine Töchter ist er der erste wichtige Mann in ihrem Leben.

Das kleine Mädchen braucht ihn (wie er früher seine Mutter), um ihren weiblichen Energiekreis einzurichten. Wird der unschuldige Liebesfluss vom Mädchenherzen zum Vaterherzen angenommen? Welche Qualität kommt aus dem Becken des Vaters zur Tochter zurück? „Ich heirate meinen Papa“, sagt das kleine Mädchen ganz ernst und wird damit eher selten ernst genommen. Mit unschuldiger Neugier erprobt sich das Mädchen als kleine heranwachsende Frau besonders dem Vater gegenüber. Von ihm möchte sie bestätigt werden in ihrer Weiblichkeit, ohne dass er sie mit seiner erwachsenen Sexualität überflutet.

In Worten könnte das lauten: „Ich sehe Dich als schöne heranwachsende kleine Frau – für meine sexuellen Bedürfnisse Sorge ich jedoch selbst und lebe sie mit deiner Mutter (oder einer anderen erwachsenen Frau)“.

Von der Mutter, die idealerweise ihr Frau-sein genießen kann, wäre es schön zu hören: „Ich bin eine Frau wie du und stehe unterstützend hinter dir, während du dich deinem Vater als kleine Frau annäherst. Wenn du mit Gefühlen und Handlungen konfrontiert bist, die dich überfordern, beschütze ich dich“.

Gestaltet sich diese Spiegelung positiv, kann das Mädchen in ihrer sexuellen Identität sicher werden und Unabhängigkeit gewinnen. Dazu braucht sie ihren Vater als klaren, präsenten männlichen Gegenpol, der seine phallische Kraft nicht missbraucht. Auf dieser gesunden Basis wird ihre weibliche Freiheit möglich. Das bedeutet, sie kann ihre Partner später frei wählen und muss in ihrer erwachsenen Beziehung nichts nachholen an versäumter oder misslungener Spiegelung durch den Vater.

Im großen Kreislauf des Lebens kommt dies wieder ihren Söhnen zugute, die sie mit diesem Hintergrund besser auf dem Weg zu Männern der nächsten Generation begleiten kann – Männer, die ihre Manneskraft aus der Wurzel ihres Herzens mit der Welt teilen.

Autoreninfo:

Notburga Fischer

geb. 1961, lebt mit ihrem Mann und ihren 2 Töchtern bei Bern,
seit 1989 in eigener Praxis für Integratives Coaching, Paar- und Sexualtherapie,
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Sexual Grounding® Therapeutin und Trainerin,
Lehrbeauftragte und Supervisorin am Institut für Integrative Körperpsychotherapie (IBP),
zusammen mit ihrem Mann Robert Fischer leitet sie MannFrau-Seminare und Trainings und die
„Fortbildung für Sexualtherapie und Sexualberatung“ (am IBP Institut),
Mitautorin von „Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP“ (hogrefe 2016), und
„Körperpsychotherapie und Sexualität“ (Psychosozial-Verlag 2017)

www.mann-frau.com, n.s.fischer@mann-frau.com

