Meine Mutter und ICH – meine Mutterbeziehung

Tobias Mock und Karsten Sewing, Bünde, LIVE e.V. – www.live-gemeinschaft.de

Männerreise Jahrgang 2015

These 1:

- Die Mutter ist die erste Bindungsperson => Diese Bindung ist notwendig – sie **muss** aber wieder getrennt werden! Gerade bei Söhnen ist diese Bindung besonders stark!
- Im Entwicklungsprozess muss der Vater in diese Mutter-Sohn-Beziehung eintreten und eine Lösung von außen erwirken. Die Mutter muss zurücktreten und der Vater tritt mehr in den Vordergrund.
- **Nichtgelöste Mutterbindungen sind die meisten Ursachen für Konflikte in den späteren Paarbeziehungen**

These 2:

- Die eigene Mutter ist die 1. Frau im eigenen Leben – dadurch wird das Frauenbild entscheidend geprägt!
- In vielen Familien (unserer Generation) ist/ war die Mutter „**omnipräsent**" – d.h. sie war durch Anwesenheit, emotionaler Erreichbarkeit, Fürsorge u.ä. für uns als Jungen allgegenwärtig (während die Väter tendenziell abwesend (emotional nicht oder kaum erreichbar) waren)
- Frauen zuhause ⇔ emotional erreichbar / Männer außer Haus ⇔ abwesend

Die geschichtliche Rolle und Entwicklung der Geschlechterrollen ist von Bedeutung

These 3: **Die Elternbeziehung =>**

- Bei Ehekonflikten der Eltern kann die Mutter schnell ein Bild von Männlichkeit beeinflussen – d.h. sie kann z.B. Feindbilder/ Bewertungen gegenüber Männern und dem Vater aufbauen.
- Es kann auch zu einer sogenannten „Ersatzpartnerschaft" kommen und BEIDE – Mutter und Sohn solidarisieren sich. Dieses geschieht oft nicht bewusst/ tlw. suggestiv!

These 4: **Auswirkungen in eigene Partnerschaft:** Unser Mutterbild beeinflusst die Partnerinnenwahl

- „Gleich und gleich gesellt sich gern" – ich suche intuitiv den gleichen Frauentyp wie „Mama"
- „Gegensätze ziehen sich an" – ich suche intuitiv den tendenziell gegensätzlichen Typ von Mama

(Beides kann aufgrund einer nicht gelösten Mutterbindung passieren – keine wirkliche Freiheit!)

These 5: **Generelle Frage gegenüber Frauen =>**

- Fühle ich mich Frauen in der Begegnung eigentlich gewachsen? Diese sind im emotionalen, kommunikativen Bereich häufig anders aufgestellt, als viele Männer. Kann ich dem genügen? Fühle ich mich tlw. davon sogar bedroht, in Frage gestellt, verunsichert (was will sie von mir?)

Diese Frage taucht meistens nicht in der Verliebtheitsphase auf, sondern erst mit fortschreitender Dauer und zunehmendem Alter

These 6: **Einige Muttertypen =>**

„Die Überbehütende"	**„Die sich Unterordnende"**
„Die Dominante"	**„Die Manipulierende"**
„Die Tyrannische"	**„Die Bedürftige"**
„Das Mannsweib"	**„Die....."– welche kennt ihr noch?**

© Vervielfältigung und Weitergabe – auch auszugsweise nur mit Genehmigung von LIVE e.V: / Bünde

Einige Fragen zum Nachdenken: Wie war die Beziehung zu meiner Mutter?

Nimm ggf. noch das Arbeitspapier mit den Thesen zur Mutterbeziehung hinzu:

1. Kannst du mal versuchen, die Beziehung, die du als kleines Kind zu deiner Mutter hattest, zu beschreiben? Am besten ist es, wenn du mit frühen Erinnerungen beginnst. Was hat deine Mutter mit dir gemacht? Hat sie mit dir gespielt? Wann war sie daheim? Wie sahen die Wochenenden aus? Was habt ihr zusammen unternommen? Kannst du dich an ein bestimmtes Ereignis mit deiner Mutter erinnern?

2. Versuch einmal fünf Eigenschaftswörter auszuwählen, welche deine Beziehung zu deiner Mutter in deiner Kindheit widerspiegeln. Lass dir einen Moment Zeit dafür. Überlege auch kurz, warum du genau du genau diese Eigenschaftswörter ausgesucht hast.

3. Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie nah fühltest du dich deiner Mutter? (0= gar nicht – 10 = alles perfekt) – beschreibe dies etwas…

4. Wenn du dich bei deiner Mutter nicht wohlgefühlt hast, was hast du dann gemacht? Was hat dich traurig gemacht? Was hat dir wehgetan? Was war, wenn du dich verletzt hattest?

5. Kannst du für dich sagen: Wie sehr hast du gespürt, erlebt – dass deine Mutter dich lieb hat? Beschreibe dies etwas…

6. Hat dich deine Mutter besonders ermutigt, unterstützt?

7. Hat deine Mutter Dich losgelassen – bzw. hast du Dich in ALLEN Bereichen aus deinem Elternhaus gelöst?

8. Wie sieht dein Verhältnis zu deiner Mutter heute aus? (wenn sie nicht mehr lebt, welche Gefühle hast du?)

© Kopierrechte – auch auszugsweise nur mit Genehmigung von LIVE e.V. / Bünde