



Vom Muttertag zum Horrortag

Wenn der Muttertag zur seelischen Belastungsprobe wird

(NL/1302795578) Für viele erwachsene Kinder ist der Muttertag ein Termin, den sie am liebsten ignorieren oder vergessen würden. Mit einigen Tipps vom Beziehungsdoktor fällt der Umgang mit Müttern in schwierigen Mutter-Kind-Beziehungen leichter.

Je näher der Muttertag rückt, desto größer wird das flauere Gefühl in Evas Magen. Zu viele negative Erinnerungen hat die 42-Jährige an ihre Kindheit, in der Schläge und Erniedrigungen an der Tagesordnung waren. Am Muttertag kommen alle Gefühle, die ich übers Jahr verdrängt habe, wieder hoch, seufzt sie. Während andere Kinder und Erwachsene am kommenden Sonntag ihre Mütter mit Zeit und Kleinigkeiten beschenken, machen sich in Evas Kopf Horrorszenerarien aus der Vergangenheit breit.

Für Susanne (38) wird der 13. Mai eine Pflichtveranstaltung. Sie bringt ihrer Mutter standardmäßig Blumen, trinkt eine Tasse Kaffee und beißt die Zähne zusammen, wenn die üblichen Sticheleien geflogen kommen. Was soll ich tun? Sie ist meine Mutter. Ich bin streng erzogen worden. beschreibt die Geschäftsfrau und Mutter von drei Kindern resigniert ihr Gefühlsleben. Bei der eigenen Mutter werden selbstbewusste Frauen nicht selten zum kleinen Mädchen, das hin und her gerissen ist zwischen dem Gefühl, brave Tochter oder selbstbestimmte Frau zu sein. Hier ist ein Konflikt, der am Selbstwert der Frauen nagt und sie auf Dauer schwächt, erklärt der Beziehungsdoktor, Bernhard Sattler.

Ab Ende Dreißig machen insbesondere Frauen eine Persönlichkeitsentwicklung durch, in der regelmäßig Kindheitsthemen auf den Tisch kommen. Dabei werde vielen erst bewusst, welchen Einfluss die Beziehung zur Mutter auf ihr aktuelles Leben nehme. Das kann besonders in der Partnerschaft, im Sexualleben und im Umgang mit den eigenen Kindern große Auswirkungen haben, bestätigt der auf Beziehungen spezialisierte Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie aus Seligenstadt bei Frankfurt/Main. Die emotional reifere Frau habe jetzt die Chance zu unterscheiden zwischen Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens und Abgrenzung von der Mutter und deren Verletzungen. Sie kann lernen, der Mutter ihr Schicksal zu lassen und sich dennoch gut dabei zu fühlen.

Für viele Frauen sei diese Einsicht wie ein Befreiungsschlag, in der sie sich selbst kennen- und lieben lernen, die Mutter mit anderen Augen sehen und oft auch ihre eigene Mutterrolle besser annehmen können.

Wer den Muttertag noch als schwere, unausweichliche Last empfindet, kann sich mit den folgenden Tricks das Leben erleichtern.

1. Wenn Sie Anspielungen, Vorwürfe, Sticheleien und Ratschläge hören, stellen Sie sich vor, die Mutter spräche über und zu sich selbst anstatt zu Ihnen.
2. Übernehmen Sie nicht die Verantwortung für die Probleme ihrer Mutter. Wenn Sie unbedingt etwas sagen wollen, dann versuchen Sie es damit: Dass Du all diese Probleme (Sorgen, Ratschläge, Erfahrungen) trägst, hat meinen vollen Respekt. Wenn Ihre Mutter Ihre Meinung dazu hören möchte: Darüber muss ich zuhause (morgen, in Ruhe) noch lange nachdenken.
3. Wenn es für Sie unerträglich wird, verneigen Sie sich (innerlich) respektvoll vor ihrer Mutter und verlassen den Raum mit den Gedanken, Ich bin nur die Tochter/der Sohn. Ich kann da gar nichts machen. Das sind Ihre Probleme, und ich lasse ihr Zeit daran zu wachsen oder nicht!

Damit können Sie unter Umständen aus dem Horrortag einen erträglichen Muttertag machen.

Bernhard Sattler ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach mit langjähriger Wirtschaftserfahrung. Als dreifacher Familienvater in einem Mehrgenerationenhaus, nach 25 Ehejahren und über 23 Jahren Berufserfahrung kennt er berufliche und private Konfliktpotenziale und Beziehungsmuster mit entsprechenden Lösungsmöglichkeiten. Mehr Infos unter: <http://www.beziehungsdoktor.com>

Pressekontakt

APROPOS.TEXT PR.Werbetext.Redaktion

Herr Snezana Galijas
Friedhofstraße 21
63512 Hainburg

presse@apropos-text.de

Firmenkontakt

APROPOS.TEXT PR.Werbetext.Redaktion

Herr Snezana Galijas
Friedhofstraße 21
63512 Hainburg

apropos-text.de
presse@apropos-text.de

Diese Pressemitteilung wurde im Auftrag übermittelt. Für den Inhalt ist allein das berichtende Unternehmen verantwortlich.