



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Ganz egal ob das Verhältnis zur Mutter gut oder schlecht ist – es prägt unser gesamtes Leben wie keine andere Beziehung. Denn auch wenn es uns oft gar nicht bewusst ist, hat diese Prägung enorme Auswirkungen auf unsere Persönlichkeit und Verhaltensweisen. Sam Jolig verdeutlicht, wie groß der Einfluss der Mutterbeziehung ist und welche unbewussten Machtstrukturen darauf gründen. Sie zeigt, dass die Mutter der Schlüssel zu Schwierigkeiten und Konflikten ist, denen wir uns als Erwachsene stellen müssen, aber auch zu verborgenen Chancen. Sowohl bei der Auseinandersetzung mit der Mutter als auch für die eigene Rolle als Mutter gilt: Wer das Prinzip der »Mutter-Macht« durchschaut hat, kann es positiv für sich nutzen, eigene Stärken und Schwächen erkennen und nicht zuletzt zu einem harmonischeren Familienleben sowie einem zufriedeneren Selbst finden.

Autorin

Sam Jolig ist Körperpsychotherapeutin und systemische Prozessbegleiterin sowie Autorin. Bekannt wurde sie unter anderem als Adoptionsshelferin in TV und Presse. Zudem engagiert sie sich beim Deutschen Kinderschutzbund. Sie lebt mit zwei Adoptivkindern, ihrem Ehepartner, Hunden und Pferden auf dem Land bei Hannover.

www.sam-jolig.de

Von Sam Jolig außerdem im Programm

Mein Weg zum Herzkind (17261)

Sam Jolig

Böse Mutter – gute Mutter

Eine mächtige Beziehung
bewusst leben

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Originalausgabe Dezember 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Fine Pic®, München

Autorenfoto/Umschlagrückseite: © Irina Pudenz, Augenblick pur!,

www.augenblickpur.de

Redaktion: Ina Raki

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17339-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Bernhard Voss	9
Einleitung	15
Geliebte Herrschaft:	
Was Mütter mit Macht zu tun haben	21
Willkommen im Mutterland:	
Was in den ersten Lebensjahren geschieht	22
Auf einen Blick	33
Die Reise ins Ich:	
Sich selbst verstehen lernen	34
So funktioniert die Psyche: »intra-«, »inter-« und	
»trans-«personal	36
Therapie – muss das sein? Und wenn ja: Welche?	50
Es war einmal ... Rückschau auf	
die Mutter und rein ins Familiensystem	57
Wie viel »sie« bin ich?	57
Ursachen erspüren: Das Familienstellen und	
die systemische Prozessbegleitung	60

Meine eigene Rolle als Frau und Mutter	83
Charaktertypen erkennen – warum das nützlich ist	84
Mein Filmtitel	86
Wer ist wer – Strukturen aus der Charaktertypologie erläutert	98
Und wieder ein Blick zurück: Wer ist Ihre Mutter?	104
Erkennen, verstehen und verändern	116
Die Charaktertypen – und ihre Stärken	119
Das bin ICH	132
Lösung ist einfach	133
Vom Frosch zum Prinzen:	
Betrachtung unseres Partners	134
Beziehungen sind Lösungsversuche	135
Mann, oh Mann	136
Mein Mann, sein System – unser Problem	152
Erwartungen, Muster und Verstrickungen erkennen können	159
Im Alltag Muster und Verstrickungen aufspüren	160
Mit den Augen der Mutter schauen wir in die Welt	165
Die Sinne schärfen	180
Verliebt, verlobt, verheiratet ... geschieden: Meine große bunte Familie	182
Systeme erkennen – Fallbeispiele	184
Im Familiensystem hat die Mutter die Macht	199

Wie systemische Ordnungen im Berufsleben wirken	201
Regelwerk für ein ausgeglichenes System im Beruf	202
Fallbeispiele aus der Praxis	203
Mein Familiensystem – meine Verstrickungen – mein Leben	215
Meditation und Experimentelles für zu Hause	217
Aus dem Dornröschenschlaf erwachen: Meditation	218
Von Demut und Liebe	230
Sekunden-Meditation: Schnelle Hilfe für den Geist	232
Den Geist zur Ruhe bringen, Gedankenwolken ziehen lassen	234
Stille wachsen lassen und die Kraft der Worte verstehen	237
Experimente – Nachmachen erwünscht	239
Nachwort	244
Anhang	251
Adressen und Links	251
Literaturtipps	254
Dank	257
Register	259

Vorwort von Bernhard Voss

Was haben Mütter mit Macht zu tun?

Die einfache Antwort auf diese Frage lautet: Alles.

Ich freue mich, das Vorwort zu Sam Joligs Buch schreiben zu können, weil die Erfahrungen, die Sam als zweifache Herzensmama mit ihren Kindern tagtäglich macht, ebenso wie ihre Erfahrungen mit Lehrern und Therapeuten, die sie in diesem Buch beschreibt, in authentischer Weise genau die Erlebnisse widerspiegeln, die ich in meiner nunmehr zwanzigjährigen psychotherapeutischen Praxis als Therapeut mit meinen Klienten mache: Am Ende ist es immer die Mutter.

Das mag zunächst banal klingen – Therapeuten haben ja bekanntermaßen ein Faible für die Mutterbeziehungen ihrer Klienten. Nicht selten ist die Mutterbeziehung eines Therapeuten gar der geheime Grund für dessen Berufswahl. Das war bei mir nicht anders. Doch dazu später mehr.

Der Blick auf unsere Mütter ist meist ambivalent.

Den meisten Therapeuten ist es zu Beginn ihrer Laufbahn nicht bewusst, und ihren Klienten noch viel weniger: Hinter all den Problemen, Chancen und Konflikten, sei es im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und nicht zuletzt in den Beziehungen, steckt psycho-

dynamisch betrachtet immer nur eine Person – Sie haben es erraten: die Mutter.

Es ist durchaus kein Widerspruch, dass unsere Mütter für uns Kinder zwei Gesichter hatten. Das eine haben wir in guter Erinnerung: Die Mutter, die uns Liebe, Trost und Fürsorge spendete, die Mutter, an deren warmem Körper wir Schutz gesucht und gefunden haben. Das andere, meist verdrängte Gesicht unserer Mutter ist das der Ablehnung, der Enttäuschung, der Manipulation oder Forderung. Den meisten Menschen erscheint es wie ein Sakrileg, die beinahe unbegrenzt machtvolle Seite ihrer Mütter zu beleuchten – jene Macht, die buchstäblich ihr Leben in den Händen hatte.

Mit dieser Beziehungsprägung erleben wir heute die Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen, zu unserer gesamten Umwelt. Ist das innere Abbild der Mutter negativ besetzt, beeinflusst dies das gesamte Leben eines Menschen – und ebenso tun es die positiven Erinnerungen, die (idealerweise) überwiegen sollten. Unsere Gegenwart ist – zumindest psychodynamisch betrachtet – gelebte Vergangenheit.

Ich glaube, dass der Stellenwert der Beziehung zu unseren Müttern gar nicht überschätzt werden kann. Macht man sich einmal auf den nicht selten mühsamen Pfad der Selbsterforschung, trifft man beinahe an jeder Wegbiegung kleine Hinweise, die unser heutiges Befinden und Verhalten verständlicher machen. Manchmal ganz feine, fast durch die Zeit verwehte Spuren entdecken wir dann. Spuren, die, lange von uns übersehen, heute unsere ganz persönliche Geschichte erklären. Und all diesen Hinweisen ist eines gemeinsam: Sie wurden von unseren Müttern hinterlegt, vergessene Fingerzeige, die wir als Wegweiser nutzten. Die Menschen, die wir

heute sind, unsere Sichtweisen und Überzeugungen gehen – ehrlich überprüft und so weit wie möglich objektiv betrachtet – auf unseren frühen Kindheitserfahrungen und damit auf unsere Mütter zurück.

Die Folgen dieser machtvollen Beziehung können wir tagtäglich in unserer Gesellschaft beobachten: Sie äußern sich im Umgang mit der Umwelt, mit Mitbürgern, mit den ach so nervigen Nachbarn, um nur einige zu nennen. Der tägliche Stress am Arbeitsplatz lässt sich ebenso leicht auf früh erlebte mütterliche Machtstrukturen zurückführen wie Autoritätskonflikte in den Familien.

Sie werden auf Ihrer Reise ins Mutterland ganz verschiedene Muttertypen kennenlernen, die Ihnen mehr oder minder vertraut vorkommen werden. Da gibt es die immer beschäftigte »Miss Lap-top«, die so beeindruckende »Frau Tombraider« und die sicher vielen von Ihnen vertraute »Frau Saubermann«. Sam Jolig gelingt es in diesem Buch, auch komplexe Charakterstrukturen mit ihren Schwächen und Stärken in einfachen Worten zu beschreiben und dabei nicht den Blick auf die Qualitäten jeder einzelnen Struktur, pardon: Mutter, zu verlieren. Nach der Lektüre des Buches wird es Ihnen leichter fallen, sich selbst und Ihre Handlungsweisen in dieser oder jener Muttermacht begründet wiederzufinden.

Nicht zuletzt ist das Wissen um unsere inneren Mächte dazu geeignet, uns selbst immer wieder zu überprüfen und die Verantwortung für unser Leben nicht beim anderen zu suchen. Machen wir uns nichts vor: Wir sind mächtige Wesen, und wir stehen in der täglichen Verantwortung, diese Macht zu nutzen – wenn möglich zum Besten aller Wesen. Dass das nicht immer gelingt, zeigt uns ein Blick in die Nachrichten. Lassen Sie bitte nur für einen Mo-

ment den Gedanken zu, dass all die Menschen, über die in der Tagesschau berichtet wird und über die Sie vielleicht fassungslos den Kopf schütteln, zumindest eines mit uns gemeinsam haben: Sie alle haben Macht und Ohnmacht, genau wie wir selbst, bei ihren Müttern gelernt. Insofern ist der Blick in die Gesellschaft auch ein Blick auf frühe mütterliche Bindungsformen und Sozialisationen.

Lassen Sie mich kurz erzählen, wie ich Therapeut geworden bin – und was meine Mutter damit zu tun hatte.

Ich erinnere mich noch an beinahe jedes Detail meiner ersten Therapiestunde im Rahmen meiner Ausbildung zum Gestalttherapeuten. Ich war Mitte zwanzig und saß das erste Mal mutterseeleallein direkt vor meinem Lehrtherapeuten in der Mitte meiner Ausbildungsgruppe. Er schaute mich freundlich und mit einem wissenden Lächeln an. Das erste Mal im Leben ging es ausschließlich um mich. Tapfer berichtete ich ihm von meinen Spannungen, von dem Gefühl, manchmal nicht durchatmen zu können und von dem ungeheuren Erfolgsdruck, den ich täglich während meiner damals noch physiotherapeutischen Tätigkeit empfand. Nachdem ich geendet hatte, sagte mein Ausbilder zunächst einmal nichts, und in der Gruppe herrschte Stille. Schließlich beugte sich mein Ausbilder vor und schaute mich liebevoll an. Dann sagte er: »Weißt du, Bernhard, ich glaube, das alles hat etwas mit deiner Mutter zu tun.«

Meine Reaktion auf diesen Satz war gleichermaßen naiv und spontan zugleich: »Mit meiner Mutter? Was soll denn das mit meiner Mutter zu tun haben?«, sprudelte es aus mir heraus. »Meine Mutter ist der liebste Mensch auf der ganzen Welt. Es geht ihr doch nur gut, wenn es mir gut geht«, legte ich ohne zu überlegen nach.

Sofort war mir meine impulsive Antwort peinlich. Ich wollte al-

les andere als dem von mir verehrten und auch etwas gefürchteten Ausbildungsleiter widersprechen. Die erfahrenen Teilnehmer in der Ausbildungsgruppe begannen zu lächeln. Ich werde wohl niemals den mitfühlenden Blick meines Lehrtherapeuten in diesem Moment vergessen, dessen Ausstrahlung noch warmherziger zu werden schien als zuvor. Dann antwortete er: »Na, da hast du ja keine leichte Aufgabe, Bernhard. Dann darf es dir ja nie im Leben schlecht gehen. Da musst du dich ja sehr, seeehr anstrengen.«

Peng. So begann meine therapeutische Laufbahn.

Sie werden in Sams Buch verschiedene Müttertypen und deren Machtformen kennenlernen. Vermutlich erkennen Sie sich selbst in nicht wenigen Aspekten wieder. Wann immer Sie sich an sich selbst erinnert fühlen, denken Sie daran, dass Sie gleichzeitig Aspekte Ihrer Mutter und damit Ihrer ganz persönlichen Kindheitsgeschichte entdecken. Bestenfalls haben Sie Verständnis für die Lebensgeschichte Ihrer Mutter entwickelt, und idealerweise ist in Ihnen eine natürliche Dankbarkeit dafür entstanden, dass Ihre Mutter Ihnen das Leben und noch viel mehr geschenkt hat. Wenn nicht, dann bietet Ihnen dieses Buch hilfreiche Erklärungen und Hinweise, wo vielleicht noch Verstrickungen gelöst werden wollen und Potenziale brachliegen. In einem Punkt sind sich übrigens die meisten Therapeutinnen und Therapeuten ausnahmslos einig (und das ist wirklich selten, das können Sie mir glauben): Schuldzuweisungen kosten Kraft. Danken, Annehmen und Verzeihen den Eltern gegenüber macht frei.

Sam Joligs Buch bietet Ihnen die Möglichkeit, alte Vorwürfe neu zu überdenken und im besten Falle über Bord zu werfen.

Eines der für mich schönsten Zitate aus der therapeutischen Welt

stammt von Irwin D. Yalom. Er schreibt in einem seiner Bücher, dass er sich als Therapeut manchmal eine Frage stellt: »Ich frage mich, was würden wir Therapeuten wohl tun, wenn wir die Frage ›Ich frage mich ...‹ nicht hätten.«

Ich erlaube mir, seinen Gedanken etwas abzuwandeln und frage mich: Was würden wir Therapeuten wohl tun, wenn unsere Klienten keine Mütter hätten?

Die einfache Antwort darauf lautet: Wir wären arbeitslos.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Sam Joligs Buch.

Bernhard Voss

Therapeut, Ausbilder und Coach

Voss-Institut

Einleitung

Es war der erste Tag meiner Ausbildung zur systemischen Prozessbegleiterin. Meine Lieblingsstadt, Hamburg, hatte mich wieder, und ich saß zum ersten Mal in dem Institut, in dem ich diese Ausbildung absolvieren wollte, barfuß auf dem blauen Teppichboden im großen Behandlungsraum des Institutes.

Die nach und nach ankommenden Teilnehmer schienen sich alle schon zu kennen. Ich fühlte mich fremd. Kannte niemanden außer der Ausbildungsleiterin und Mitinhaberin Gabriele Lehnen, die mich auf diese Reise zu mir selbst eingeladen hatte. Damals wusste ich noch nicht, wie intensiv und erfahrungsreich meine Zeit in Hamburg tatsächlich werden sollte. Ich saß nervös in meiner Ecke und wartete auf den ersten Akt. Die Plätze rechts und links neben mir füllten sich, und wie kaum anders zu erwarten, galt die Aufmerksamkeit nach einer kurzen Vorstellungsrunde mir.

Während mich zwanzig Augenpaare anstarrten, drang meine Ausbilderin mit ihren Fragen tief in mein Inneres vor. Ich berichtete von einem aktuellen Fall großer, menschlicher Enttäuschung, der sich beruflich zugetragen hatte – und der mich an der Menschheit überhaupt, vor allem aber an mir selbst zweifeln ließ. Mein Vertrauen war schwer enttäuscht worden. Doch was tat ich nun hier, vor lauter fremden Menschen? Sollte mir das helfen? Mei-

ne Gedanken rotierten, und ich versuchte, meine vor Aufregung bebende Stimme unter Kontrolle zu halten. Sanft und mitfühlend wollte ich bleiben, möglichst neutral und ohne üble Nachrede von den Menschen berichten, die mich so verletzt hatten. Selbstreflektierend und liebevoll wollte ich das Problem überwinden.

Aber um liebevoll ging es hier gerade nicht.

Die Ausbildungsleiterin, die mir aufmerksam zugehört hatte und mit gezielten Fragen mehr und mehr über mich erfuhr, kreierte plötzlich ein Setting. Ein Berg von Kissen, ein Schlagstock und ich kniend davor. Alle schienen zu wissen, was nun kommen sollte. Ein junger Mann aus der Gruppe, mit ernstem Gesicht und einem Körper aus Stahl, kam auf mich zu. Er erklärte mir, wie ich den Knüppel halten sollte. Ich war verunsichert. Ich sollte schlagen und meine Wut rauslassen. Wohin sollte das führen? Also schlug ich erst einmal recht zaghaft und fragend auf die Kissen ein. Die Gruppe kroch näher an mich heran. Wie eine Schar Krabbeltiere rückten sie mir auf den Leib. Speiübel war mir dabei. Heiß und kalt, ich fühlte mich bedrängt. Die Therapeutin peitschte unterdessen meine Wut auf ihre Weise weiter an. Mit jedem weiteren Schlag wurde ich wütender. Ich zog voller Wucht meinen Knüppel über die Kissen und fing dabei an zu brüllen. Ein Schlag, ein Schrei. Die Gruppe bejubelte mich und forderte mehr. »Los, schlag! Lass es raus! Hau drauf! Schrei es raus! Mehr, noch mehr ... mehr!«

Wie von Sinnen schlug und schrie ich mir die Seele aus dem Leib. Meinen Schmerz, meine Trauer, die unendliche Wut, all die Enttäuschung. Und dann war es irgendwann gut, und es wurde still. Ich wurde still.

Und so startete ein neuer Abschnitt meiner Reise ins Ich. Mit wundervollen Ausbildern und einer starken Gruppe.

Das Buch »Böse Mutter – gute Mutter« ist ein wichtiger Baustein auf meinem Weg zu persönlicher Freiheit und Macht.

Gestolpert bin ich anfangs über das Wort Macht. Dennoch hatte mein Ausbilder, ein machtvoller, kraftvoller und liebenswerter Mann, im Rahmen der Ausbildung mit seinen Vorträgen über die Macht der Mutter einen Nerv in mir getroffen. Eine Mischung aus Ablehnung und Anziehung ließ mich näher hinschauen.

Durch weitere Ausbildungen in den letzten Jahren, die sich mit Charaktertypologien, dem Körper und der Psyche des Menschen befassten, konnte ich mich dann weiter in das Thema vertiefen. Ich wollte wissen, wie diese Macht aussieht, wollte meine eigene Kraft fördern und mich von alten Mustern und Verstrickungen befreien.

Falls dieses Buch Sie dazu anregt, die Mächte der Mütter zu verstehen und zu nutzen, finden Sie am Ende des Buches eine Auswahl von Kontaktmöglichkeiten und Adressen, die mir auf meinem Weg weitergeholfen haben. Manche Schritte müssen wir nicht allein gehen.

Gern möchte ich nun meine Erkenntnisse und Überlegungen mit Ihnen teilen. Ich möchte Sie inspirieren und Ihnen Mut machen, die wohl mächtigste Beziehung, die wir Menschen haben, zu durchleuchten und eigene Verstrickungen und Muster, die durch Ihre Prägung entstanden sind, im Heute zu erkennen und aufzulösen. Für eine persönliche Freiheit.

Die Rückschau ist eine Möglichkeit auf dem Weg der eigenen Entwicklung. Ich habe meine Thesen entwickelt und dabei auf die Ideen der Psychodynamik und der systemischen Ordnung zu-

rückgegriffen. Beide Richtungen sind als Mittel sicher getrennt voneinander zu bewerten, passen aber als Bausteine aufeinander. Allerdings stellt mein Buch kein Fachbuch der Psychologie, des Familienstellens oder überhaupt der Therapiearbeit dar. Ich freue mich, mein Wissen und meine Hypothesen zum Thema in die Welt geben zu können. Ich möchte für Sie so etwas wie eine Freundin auf dem Weg sein, die selbst erfreut über Reflexionsmöglichkeiten und die eigene Entwicklung ist. Auch ich konnte meine Erfahrungen mit den oben genannten Systemen am eigenen Leib machen und bin durch viele Prozesse gegangen – schmerzliche und freudvolle. Von ein paar eigenen wichtigen Erfahrungen berichte ich Ihnen gern in diesem Buch.

Alle »unsichtbaren« Fäden, die mich und auch Freunde auf dem bisherigen Lebensweg leiteten, führten mich nach intensiver Innenschau und Reflexion meines Verhaltens letztlich immer zu einer Person: zur Mutter.

Wir sind von unserer Mutter geboren, erfahren durch sie unsere Prägung, und selbst wenn sie uns früh verlassen haben sollte, selbst wenn wir nicht direkt an ihrer Seite groß geworden sind, hat unsere Mutter Einfluss auf unser gesamtes Leben. Ja, auch die Väter spielen eine nicht unwesentliche Rolle, auf die ich natürlich auch eingehen werde, aber die erste Person in unserem Leben, mit der wir wirklich tief verbunden sind, ist die Mutter.

Der Titel »Böse Mutter – gute Mutter«, liebe Leser, ist selbstverständlich eine Provokation. Ich möchte mir nicht anmaßen, in Gut und Böse, in Richtig und Falsch, in Schwarz und Weiß zu teilen. Dennoch ist mir bewusst, wie mächtig, gar übermächtig manche Verbindung zur Mutter ist. Da ist es aus meiner Sicht sehr wichtig,

Verstrickungen und Muster zu verstehen, die wir im Heute leben. Damit wir das, was unserem inneren Kind noch immer Schmerzen bereitet, heilen können. Schauen wir dann auf unsere Kindheit, unsere Erfahrungen, die Prägung, dann ist eben nicht alles nur gut. Oder wir sehen diese großartige, gute Frau, die unsere Mutter ist und für die wir bis heute alles tun würden – vielleicht sogar sterben –, dann frage ich mich: Ist das wirklich gesund? Selbst wenn man das Gefühl hat, ein geklärtes Verhältnis zu seiner Mutter zu haben, stellt sich die Frage nach der Verbindung über die Mutter in die Welt. Was haben also meine Probleme heute mit meiner Mutter zu tun?

Viele von uns sind bereits selbst Mutter und haben eine große Verantwortung für ihre Kinder übernommen. Die eigene Ausstrahlung, die eigene Kraft, die eigene Macht dabei einmal genauer zu betrachten und darüber nachzudenken, was wir an unsere Kinder weitergeben, ist mehr als sinnvoll.

Meine Macht zu leben, das heißt für mich, kraftvoll zu sein, liebevoll und frei in meinem Geist und meinem Handeln. Macht als das Erleben einer stillen Kraft ohne Anfang und ohne Ende.

All dies letztlich, um nach einem selbstbestimmten und mutigen Leben in Frieden gehen zu können.

Gemeinsam frei sein.

In Liebe.

Ihre/Eure Sandra »Sam«

Geliebte Herrschaft: Was **Mütter** mit **Macht** zu tun haben

»Die Mutter hat die größte Macht im System.«

Bernhard Voss,
Therapeut, Lehrer und Coach

Als ich diesen Satz zum ersten Mal hörte, war ich entsetzt. Wie kann eine Mutter als Macht bezeichnet werden? Frauen, die Kinder auf die Welt bringen, die sie aufziehen, versorgen und sie lieben, sind doch keine Macht, dachte ich.

Jeder von uns hat eine Mutter. Ohne sie wären wir nicht hier. Sie hat uns im Mutterleib genährt, getragen und geboren. Sie war unsere erste Kontaktquelle des Lebens. Was für eine Macht soll das sein?

Um uns diese Frage zu beantworten, richten wir unseren Blick zuerst auf die Bedeutung von Macht. Das Verständnis von Macht ist bei jedem von uns sicher ein wenig unterschiedlich. Jeder Mensch sieht mit seinen Augen, hört mit seinen Ohren, ist sein eigener »Erleber«. Dieser Begriff – Erleber – wird im Buddhismus verwendet und bezeichnet das unmittelbare Erleben aus der ganz individuellen Perspektive, aus der ein Mensch in die Welt schaut – jeder ist also sein Erleber.

Und Macht hat dabei viele Gesichter. Viele verschiedene Eindrücke in unserem Geist hinterlassen ihre Spuren und kreieren



Sam Jolig

Böse Mutter - gute Mutter

Eine mächtige Beziehung bewusst leben

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17339-6

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2012

Die Beziehung zur Mutter – prägend für unser ganzes Leben

Ganz egal ob das Verhältnis zur Mutter gut oder schlecht ist – es prägt wie keine andere Beziehung. Sam Jolig verdeutlicht, wie groß der Einfluss der Mutter ist und welche unbewussten Machtstrukturen und Verhaltensmuster darauf gründen. Denn die frühkindliche Prägung ist nicht nur bei der Auseinandersetzung mit der Mutter von Bedeutung, sondern wirkt in alle Bereiche des Lebens und der Persönlichkeit hinein und beeinflusst so unsere Beziehung zum Partner, zu den Kindern oder den Kollegen und Vorgesetzten. Doch wer das Prinzip der »Mutter-Macht« durchschaut hat, kann es positiv für sich nutzen, eigene Stärken und Schwächen erkennen und nicht zuletzt zu einem glücklicheren Leben finden.



[Der Titel im Katalog](#)