

Die bekennende Vatertochter

Ein Tatsachenbericht oder Rückschau auf eine Entdeckungsreise

Ja, da war es raus. Gleich in der zweiten Gruppe des Jahrestrainings, als Regina in einer Feedbackrunde vor allen zu mir sagt: „Schon Deine Großmutter war eine Vatertochter“.

Das war ein Schlag ins Gesicht, obwohl Schlag nicht ganz treffend ist. Es war erleichternd und beschämend zugleich. War doch noch nach der ersten Gruppe, in der ich das erste Mal vom Begriff der Vatertochter hörte, für mich noch die Ungewissheit da, ein mich nicht ganz einordnen können. Und die Hoffnung/Möglichkeit, dass ich vielleicht doch „richtig“ bin.

Muttertochter klang doch nach den ersten Theorieinputs so viel richtiger:
„offenes Zugehen auf Männer und Frauen, Verurzelt sein im Frausein, Achtung für Männer (und Frauen), Nahrung von Frauen holen, gutes Selbstwertgefühl für sich, für Frauen. Klar wollte ich lieber eine Muttertochter sein, ein gutes Selbstwertgefühl für mich besitzen und verwurzelt sein in meinem Frausein.

Weniger wollte ich diese peinlichen Eigenschaften besitzen, mit denen eine Vatertochter charakterisiert wurde und die sie sowohl von Frauen wie auch von Männern distanziert:
„Erhebt den Anspruch, klüger, schöner als die Mama zu sein, sie beim Vater zu ersetzen, glaubt, sie kriegt jeden, den sie will, dass sich alle nach ihr umdrehen, sie ist in ihrem Selbstwert abhängig vom Aussen, von Männern, benutzt sie, himmelt sie an, schaut auf sie herab.“

Damit war es „offiziell“ und ich bezeichnete mich von da an als eine „bekennende Vatertochter“. Ich wusste nicht was das heißt, hatte das Gefühl, alles neu lernen zu müssen über mich und das Frausein, wollte von den anderen Frauen lernen und endlich hinter mein Verhältnis gegenüber Männern kommen.

So am Anfang wusste ich nicht viel über mich selbst und der Kontakt zu mir war mit vielen Fragezeichen gezeichnet. Erst im Laufe der Gruppenteilnahmen habe ich mehr über mich und mein Verhalten herausfinden können, allerdings tauchen die Erinnerungen und auch die damit verbundenen Gefühle erst jetzt in jüngster Zeit auf.

„Lebt eher die männlichen Eigenschaften“ und „hebt die Männer auf einen Sockel“ waren damals am Anfang vor allem die Beschreibungen, die bei mir hängen geblieben sind.

Gut erkenn- und belegbar für mich, als ich meine beruflichen Erlebnisse durchgegangen bin, was auch das naheliegendste für mich war, habe ich doch die letzten Jahre hauptsächlich gearbeitet und wenig bis gar kein Privatleben mehr gehabt. Besonders ein Chef hat mir fast zwei Jahre lang das Leben und Arbeiten zur Hölle gemacht, es hat viel gebraucht, bis ich mich zur Kündigung durchringen konnte und hatte aber längst noch nicht mit Verdauen dieser Erlebnisse anfangen können.

Jedenfalls verstand ich mit diesem „auf den Sockel heben“, dass ich fast unreflektiert alles entgegen genommen hatte, was er mir gesagt hat. Zweifel oder gar eine eigene Meinung gab es nicht, es war immer richtig, wenn er mir sagt, dass ich was schlecht gemacht hatte oder nichts konnte. Er hat mich immer kritisiert, um mich zu noch mehr Leistung und Arbeit zu bringen und nur wenn ich am Boden war, am Ende meiner Kräfte und kurz vor der Aufgabe, dann hat er mich wieder etwas aufgerichtet, so dass ich wieder weiter funktionieren und machen konnte. Und ich war abhängig von ihm und seiner Meinung über mich, bis sich bei mir so etwas wie Stolz regte, bis ich an einen Punkt kam, wenn ich da weiter gemacht hätte, hätte ich mich selber nicht mehr im Spiegel anschauen können, hätte mein letztes Fünkchen an Respekt vor mir selbst verloren.

Gut, so hatte ich ein Vatertochter-Verhalten bei mir gefunden und eine Verhaltensweise von mir erklären können, aber nach wie vor tat ich mir schwer damit, diesen Titel/Bezeichnung für mich anzunehmen und passend zu finden.

War doch mein Vater nie da. Zwar wusste ich auch schon, dass gerade durch Abwesenheit oder mangelnde Zuwendung des Vaters diese heimlich Glorifizierung oder das „sich auf diese Seite schlagen“ entsteht, aber ich konnte auch mit einer engen Bindung zu meiner Mutter aufwarten. Verstärkend war schließlich auch, dass ich nicht viel wusste über mich, mein Verhalten und meine Beziehungen zu meinem Vater oder zu Männern, vielleicht weil ich (im Sommer 2001) seit neun Jahren ohne eine feste Beziehung zu einem Mann lebte und mich nur manchmal auf Affären einlies, die in den meisten Fällen vom Mann schnell wieder beendet wurden.

Wie war das denn nun mit meinem Vater? Wie schwierig ist es, ganz objektiv hinzuschauen, zu erinnern und zu berichten und dabei weder in Anklage noch in Schönmalerei zu geraten?

Ma sagte mir (fast entschuldigend), früher war es nicht so Sitte, dass die Väter sich um die Kinder gekümmert haben. Dein Vater hat nie den Kinderwagen geschoben. Aber sie erzählte mir auch, dass ich immer als kleines (dreijähriges?) Mädchen auf seinem Schoß rumgeturnt bin. Ich kann mich erinnern, dass er mich immer auf seinen Schultern getragen hat, aber eines Tages in der Stadt nicht mehr wollte, wohl weil ich zu schwer geworden war, aber mein Großvater (sein Stiefvater) hat mich noch tragen können. Ich erinnere mich jetzt auch, das ich es nicht verstanden und ich mich abgelehnt gefühlt habe.

Er hat mir mal versprochen meinen Bruder und mich in der Nacht zu wecken, um King Kong und ein anderes Mal einen Boxkampf mit Muhammed Ali anzuschauen. Als ich am nächsten Morgen aufgewacht bin und das nicht passiert ist, war ich bitterlich enttäuscht, als die Antwort kam, wir haben es versucht, aber Du warst nicht wachzubekommen. Ich habe mich verraten gefühlt. Vor allem, weil mein Bruder (zwei Jahre älter) es anschauen konnte. Über meine Wut hat mein Vater nur gelacht und gesagt, ich solle mich nicht so anstellen. Ich habe mich daraufhin lange in mein Zimmer verzogen, bis mich die Gefühle nicht mehr so umgetrieben haben. Anscheinend habe ich so gelernt, sie zu unterdrücken und später sie kaum noch wahrzunehmen.

Meine Haupterinnerung an meinen Vater besteht darin, dass er zwar abends nach der Arbeit daheim war, aber seine Ruhe haben wollte. „Lass mich damit zufrieden“ ist ein Standardatz gewesen. Wenn ich später von ihm etwas wollte, ein Praktikum bei ihm in der Firma oder einen Ferienjob, hat er immer erst gesagt, dass geht nicht. Später, wohl auf Drängen meiner Mutter hin, motzte er mich etwas an, ich müsse ihm schon sagen, wann oder was genau (obwohl ich nicht mehr damit gerechnet hatte) und hat es dann doch immer möglich gemacht.

Später dann habe ich immer mit meiner Mutter ausgemacht, wie lange ich ausgehe, wann ich nach Hause kommen oder sie mich abholen kommen soll. Als mein erster Ex-Freund nur schwer über die Trennung kam, wollte ich mit meinem Vater darüber reden, wollte wissen wie ich damit umgehen und was ich mit ihm machen soll, aber er weigerte sich. Später so mit achtzehn, neunzehn stellte ich fest, dass er so ca. zwei Wochen nicht mit mir spricht, kurz angebunden war und mir aus dem Weg ging. Als ich meine Mutter nach dem Grund fragte, sagte sie: Dass ist, weil der Lutz in letzter Zeit öfters abends so lange bleibt. Ich kann mich nicht mehr genau erinnern, was ich damals gefühlt habe. Wahrscheinlich etwas Wut, aber auch ein nicht wissen wohin damit, Verwirrung und Resignation. Ich glaub, die Resignation war das schlimmste.

Mit Ende Zwanzig sagte er mir in einem Telefonat (und wir telefonieren höchst selten, obwohl ich mit zwanzig zum Studium 100 Kilometer und mit Mitte Zwanzig 600 Kilometer weit weg gezogen bin), als ich sagte, ich bin traurig darüber, keinen Freund zu haben: Ich sollte es nicht so eilig haben, bin noch jung genug, um einen Mann zu finden. Er hat mich nie geschlagen oder angeschrien, er hat mich einfach nur ignoriert und sich emotional verbunkert. Er war nicht erreichbar für mich.

Ich kann mich nicht erinnern, mit meinem Vater gestritten zu haben. Vielleicht hatte ich es eine Weile oder immer mal wieder versucht, aber schnell wieder aufgegeben. Auch heute noch

entzieht er sich mir, wenn ich denn nun manchmal meine Wut zeige, z.B. wenn ich über meinen Job rede oder sonst etwas, was nichts mit ihm zu tun hat.

Mein Vater hat viel für die Familie und uns Kindern (meinen Bruder und mich) getan, zu Weihnachten haben wir oft etwas Selbstgehandwerktes von ihm bekommen, einen Kaufmannsladen, ein Puppenhaus, eine Spielzeugeisenbahn. Dafür war er dann vorher abends immer im Keller verschwunden.

Ich hab auch auf der anderen Seite das Gefühl, dass meinem Vater was an mir liegt, dass er mich gern hat und liebt. Er sagt oder zeigt es nicht, bringt es auch nicht in meiner Anwesenheit rüber, aber wenn ich jetzt so darüber nachdenke ist da schon so eine unterschwellige Verbündigung da. Er und ich gegen Mama, die ihn enttäuscht hat, zurückweist, alleingelassen hat. Dabei macht er mich allerdings zu seiner Verbündeten. Er hat mich auf seine Seite gezogen.

Aber zurück von meinem Vater zu mir. Lebte ich nun als Vatertochter eher die männlichen Eigenschaften? Im Grunde wahrscheinlich schon. Mein Beruf, meine Arbeit stand im Mittelpunkt meines Lebens und alles andere kam hinterher. In der Zeit, wo ich sehr viel gearbeitet habe, habe ich meine Freundinnen vernachlässigt. Hatte keine Zeit, sie zu sehen. Krank war ich selten und wenn, dann ging es schnell wieder ohne wirklich richtig fit zu sein. Ich habe das wohl von meiner Mutter, die immer sagte „wir sind gut im Schmerz aushalten“ und „Durch manche Dinge muß man einfach durch, da muß man die Zähne zusammen beißen“. Gefühle oder Emotionen zeigen ist auch ihr Ding nicht wirklich. Sie sagte mir auch immer, sie hätte immer alles mit sich selbst ausgemacht und ich sollte meinen Freundinnen nicht zu viel erzählen, ich könnte es bereuen, wenn wir mal nicht mehr Freundinnen sind.

Mit drei habe ich mit Mutter-und-Kind-Turnen angefangen, bis hin zum Leistungsturnen, was ich dann mit sieben zugunsten des Balletts aufgab. Mein Ballettlehrer bot mir Einzelunterricht an und später versuchte er mich zu motivieren mit den Sätzen: „Ich wäre dick und faul“, was allerdings bei mir das Gegenteil bewirkte, ich wurde trotzig.

Mit Ballett und einer Ausbildung zur Tänzerin habe ich mit vierzehn wieder aufgehört, das war mein ganz allein getroffener Entschluss, mir war zuviel Gerangel und zu wenig Freundschaft unter den Mädchen. Ich hatte zwar auch Angst, meine Eltern zu enttäuschen, aber meine Abneigung weiterzumachen, war größer. Und bei habe zwar gesagt, dass sie es schade finden, aber dass es meine Entscheidung wäre. Gerne hätte ich mit ihnen darüber ausführlicher geredet, vielleicht andere Blickwinkel dazu bekommen, Tipps wie ich es trotzdem hätte weitermachen können. Aber ich wusste bereits mit vierzehn, dass ich das nicht von ihnen bekomme.

Mit dieser Entscheidung hatte sich aber auch meine berufliche Ausrichtung in Luft aufgelöst. In der Schule hatte ich nie Probleme, als ich noch Ballett machte, kam ich mal mit einem Zeugnis nur mit zwei Zweiern und sonst alles Einsern nach Hause. Meine Mutter sagt nur: „Schön“ aber wirkliche Freude oder Stolz konnte ich nicht ausmachen. Es war irgendwie nichts besonderes. Irgendwie habe ich deshalb auch mit Ballett aufgehört, meine Veranlagungen und Leistungen dort waren auch nichts besonderes. Nach dem Abi habe nur überlegen müssen, was ich studieren mag (und natürlich auch mit meinem Notedurchschnitt kann), aber eine Ausbildung stand nicht zur Debatte. Ich bin davon ausgegangen, mein Leben selbst zu gestalten und von niemanden, erst recht nicht von einem Mann abhängig zu werden. Warum ich mich für Betriebswirtschaft entschieden habe, ist mir mittlerweile klarer denn je, obwohl ich nie wirklich eine Leidenschaft dafür entwickeln konnte. Aber es war die naheliegendste Möglichkeit, in Kontakt, in die Nähe mit meinem Vater zu kommen, zumindest etwas gemeinsam zu haben, über das wir reden könnten. Hat sich allerdings nie bewahrheitet, ich solle mich nicht so anstellen, er hat auch gearbeitet und eine Familie nebenbei gehabt. Es gäbe also keinen Grund, mich so kaputt und erschlagen zu fühlen und sie nicht besuchen zu fahren.

Meine Mutter hat mich nie angehalten, kochen zu lernen, ihr im Haushalt zu helfen. Es stand für mich auch nie wirklich zur Debatte, zu heiraten, eine Familie zu gründen. Und zu meiner Schande muss ich gestehen, ich habe in den Gruppen festgestellt, dass ich eine innerliche, leise aber bestimmte Stimme hörte, die sich abwertend über Gefühlsausbrüche andere äußerte. Gleichzeitig verstand ich aber auch, dass ich mir gleichermaßen diese Gefühlsausbrüche

nicht zugestehe und mich selbst dafür, sollten sie doch mal stattfinden, wenn meine Kräfte nicht mehr ausreichten, mich zusammenzureißen, dann dafür abwertete.

Schon meine Großmutter war eine Vattertochter. Das wirft bei mir die Frage auf, woher soll es auch kommen? Das wiederum erleichtert mich und mein schlechtes Gewissen, falsch zu sein und etwas falsch gemacht zu haben. Auch kann ich noch nicht einmal meiner Mutter die Schuld rüberschieben, was mich auch erleichtert. Sie konnte es schon nicht besser wissen und hatte selbst genug darunter zu leiden, eine Vattertochter zu sein. Die männlichen, meist im außen bei anderen (eben Männern) zu findenden Eigenschaften zu verherrlichen und die eigenen weiblichen abzuwerten und abzulehnen. Sich selbst keine Schwächen eingestehen, die Gefühle zu unterdrücken, immer zu funktionieren und keine großen Schwierigkeiten, Unannehmlichkeiten machen. Lieb und nett und angepasst sein.

Interessanterweise lebte ich nun diese männlichen Eigenschaften, aber sobald ich mich in der Gruppe befand, klappe meine ganze vermeintliche Stärke wie ein Kartenhaus zusammen. Ich war nur noch ein Häufchen Elend, was beim geringsten Anlass in Tränen ausbrach.

Es wurde besser, seit dem ich Karate mache. Mit einem Riesenspaß und einer großen Motivation besuche ich das Training und muss mittlerweile feststellen, dass ich mich manchmal als den „besseren Mann“ empfinde. Nicht im Karate, aber im Leben, im Job, meinen Kollegen gegenüber und im Privaten, weil ich von mir annehme, nicht davon zu laufen, wenn es mal schwierig wird und bereit bin, Konfrontationen anzugehen und durchzustehen.

Im Training merke ich seit jüngster Zeit aber auch, wie es mich wurmt, nicht so stark wie mein Partner zu sein. Ich fange an, meine Grenzen zu sehen und zu akzeptieren. Ich werde nie so stark wie ein Mann sein, was nicht heißt, dass ich immer unterlegen bin. Ich kann mich trotzdem wehren, muss aber nicht mehr immer die Stärkere sein.

Ich muss auch nicht mehr automatisch in die Opferrolle schlüpfen. Ich beobachte auch das in jüngster Zeit. Mein Bruder ist knapp zwei Jahre älter und wir haben uns von klein auf sehr viel gestritten, wobei er natürlich körperlich immer stärker war als ich. Und weil es für mich nie wirklich eine Chance gab, und die erfolglosen Versuche irgendwann auch frustrierend waren, habe ich ganz automatisch gelernt, erst mal auf die Opferseite zu gehen.

Hatte das alles nun einen Einfluss auf meine Beziehung zu Männern, oder besser gesagt, meine nicht vorhandene Beziehung? War ich etwa so eine, die keinem Mann eine wahre Chance gab, sondern ihn unterschwellig immer mit dem Papa verglich, an den sowieso niemand heran kam? Ich weiß es nicht, ich weiß nur, dass meine letzte große Liebe sehr viel Ähnlichkeiten mit meinem Vater besitzt, angefangen bei Äußerlichkeiten, seinem Körper bis hin zu Verhaltensweisen. Nach einem halben Jahr wandte er sich wieder von mir ab, und ich habe ein Jahr später feststellen müssen, dass ich immer noch darauf warte, dass er doch wieder mit mir zusammen sein will. Als wir dann allerdings konkret wieder Kontakt hatten, konnte/musste ich eines Tages hinschauen und feststellen, ich habe in einer rosaroten Wolke gelebt. Ihn für den vom Schicksal bestimmten „one and only“ gehalten, den einzigen für den ich solche großen, starken Gefühle haben kann und der auch mich liebt, aber aus was für Gründen auch immer nicht mit mir zusammenkommen kann. Ich hatte Mühe den Satz von einer Freundin zu verstehen: Wenn er der Richtige ist, dann würde er anrufen und da sein. Aber genau das war mein Traum, meine romantisierte Wirklichkeit, die mit der Realität nicht übereinstimmte. Es tat sehr weh, auf einmal sehen zu können, dass da tatsächlich nichts von diesem Mann zurückkam. Es tat gut, zu sehen, dass ich in einem Traum gelebt hatte, es tat gut, auf einmal hinsehen zu können, auch wenn es schmerzhaft war.

Einen Monat später fragte ich mich (nicht zum ersten Mal, aber inzwischen mit einer gewissen Dringlichkeit) „Warum ist da kein Mann, der sich zu mir bekennt, der mich will?“ Und ich legte Tarot, wobei die Karte fiel: zwei Kelche, Annehmende Liebe. Kann ich Liebe annehmen? Ist das der Punkt? Gibt es vielleicht in meinem Umfeld doch den ein oder anderen Mann, der mich will, den ich aber gar nicht wahrnehme? Und wie ich vor diesem Tarotblatt saß, kam mir plötzlich das Bild, wie ich als kleines Kind auf meinem Bett saß und die Erinnerung kam, wie einsam ich mich gefühlt habe. Es gab kein konkretes einmaliges Ereignis das dazu führte, ich habe mich in unterschiedlichen Altern (in unterschiedlichen Zimmern) auf dem Bett sitzend und einsam fühlend gesehen und erinnert.

Und erst in jüngster Zeit kam mir die Erinnerung, wie sehr ich meinen Vater vermisst habe, wie gerne ich mit ihm geredet hätte, von ihm eine liebevolle Umarmung bekommen hätte, eine Aufmunterung oder ein Lob für irgendetwas, was ich gemacht habe. Einfach ein mich zur Kenntnis nehmen, wo ich doch wusste, das er das weiß, mich sehr wohl zur Kenntnis nimmt und mich liebt, aber es verdammt noch mal in meiner Gegenwart nicht zeigt oder zeigen kann. Jedenfalls nicht so, wie ich es gerne gehabt hätte. Und ich nicht nur von einer Annahme ausgehe oder von meinem Gefühl.

Nachdem ich dieses Tarotblatt gezogen hatte, bin ich mit einem Mann zusammen gekommen, den ich schon über ein Jahr kenne, der rein körperlich nicht meinem Vater entspricht, was mich bei der Stärke meiner Verliebtheit umso mehr freut. Ich hatte bei ihm das Gefühl gesehen und geliebt zu werden und es auch annehmen zu können. Allerdings hat auch er mich kurz vor Beendigung dieser Arbeit wieder verlassen, was mich sehr in Kontakt mit meiner Trauer gebracht hat. Es war das erste Mal, dass ich diese Gefühle so zulassen konnte. Und die ganze Situation hat mich auch mal wieder sehr an meine Situation mit meinem Vater erinnert. Dass alles so plötzlich kam, sein Abwenden und genauso seine Unklarheit darin. Mein ihn nicht verstehen. Dass Gefühl zu haben, dass da doch immer noch was an Gefühl für mich da ist, und gleichzeitig sein Unvermögen, damit umzugehen, sich das anzuschauen, damit irgendwie umgehen zu lernen.

Und mittlerweile auch dieses Gefühl, nichts machen zu können und dabei aber immer zu überlegen, was ich vielleicht doch machen könnte, damit sich was ändern, damit es wieder gut wird. Ich hätte so gerne ein Patentrezept, eine Anleitung, wenn ich das und das, so und so mache, wenn ich mir das alles anschau und auch die Gefühle dazu wahrnehme, sie zulasse und durchlebe, dann wird alles gut. Dann durchbreche ich endlich diesen Kreislauf, dieses scheinbar ewige Wiederholen meiner Kindheitserfahrungen.

Aber ich habe leider keine Gewissheit, dass es wirklich hilft. Ich sehe nur, dass die Erfahrungen tiefer gehen, auch wenn sie sich so sehr ähneln.

Was sagt die Literatur dazu?

Während des Jahrestrainings, während dieser Arbeit und gerade noch mal nach meinem jüngsten Verlassenwerdens auf der Suche nach einem Patentrezept habe ich mich in die Literatur zum Thema vertieft. Um es vorweg zu nehmen: Auch da habe ich leider keine To-Do-Liste zum Abarbeiten gefunden.

Aber Einteilungen, Verhaltens- und Gefühlbeschreibungen sowie Fallbeispiele halfen mir, mich selbst zu hinterfragen, zu überprüfen und mich schließlich wohl auch zu erinnern und die Entdeckungen irgendwie verstehen zu können, Klarheit zu bekommen.

Hier die beiden für mich wichtigsten mit kurzen Auszügen und Zusammenfassungen, die keinen wissenschaftlichen Anspruch haben, sondern die ich ganz subjektiv getroffen habe.

Das erste Buch „Vatermänner“ von Julia Onken war ein Einstieg, mir aber am Anfang meiner Selbsterforschung zu oberflächlich, für mich noch zu wenig Identifikationsmöglichkeiten, weil mir wohl noch die Erinnerungen fehlten. Wenn ich jetzt quer lese, finde ich spontan sehr gute Erläuterungen und es hilft mir, mich in vielem wiederzufinden.

Onken teilt die möglichen Ausprägungen einer Vatertochter in Gefall-, Leistungs- und Trotztochter ein.

Die Gefall-Tochter hofft, ihr Selbstwertgefühl durch die Spiegelung von Männern zu finden, sie versucht, die Aufmerksamkeit des Vaters durch Optik oder Verhalten zu gewinnen. „Die meisten Gefall-Töchter können nicht wütend sein. Das ist ja auch verständlich. Wütende Frauen sind nicht lieblich und gefallen nicht – also lassen sie es lieber bleiben.“ (Seite 108).

Leistungstöchter hingegen versuchen, durch Interesse an Dingen, Themen, die wahrscheinlich auch das Interesse des Vaters wecken, in Kontakt mit ihm zu kommen.

„Fühlen, Gefühle haben, das hat die Leistungs- und Erfolgs-Tochter schließlich genau dem Vater abgeschaut, ist eine leistungshindernde Angelegenheit.“ (Seite 129). Vatertöchter „holen sich direkt oder via Identifikation mit dem Vater ihren Teil an Macht und Recht – und genießen es. Sie mit der weiblichen Seite identifizieren heiße, sich freiwillig mit den Verliererinnen zu verbünden und wie die Mutter zu werden.“ (Seite 135). „Beharrlichkeit, zielstrebig Leistung zu erbringen, lässt für die Schwachen und Schwächen grundsätzlich keinen Raum. Frauen, die durch soziale Abhängigkeit geschwächt sind, mögen sie nicht.“ (Seite 135)
Gelegentliche Migräneanfälle sind auch kein Problem, denn das ist der Föhn, der Wetterumschwung, der Kälte- oder Wärmeeinbruch oder der sich ankündigende Schnee.“ (Seite 142)

Die Trotztochter schließlich bringen dem Vater Widerstand entgegen, um seine Aufmerksamkeit zu erlangen. „Ich spüre Widerstand, also bin ich“ (Seite 166).

Den inneren Kampf nach außen tragen, oder „sich die Empörungsenergie nicht etwa aufrichtet und in kritischem Denken mündet, sondern auf halbem Weg stecken bleibt und als negative Grundhaltung zum Ausdruck kommt.“ (Seite 175)

Die Getarnte: „Vor allem bekämpfen sie heimlich ihren Gegentypus, die Gefalltochter-Frau. Hat diese etwas, was sie gerne möchten und nicht erreichen können, greifen sie unverhohlen zur Entwertung und zum Miesmachen.“ (Seite 177)

Laut Onken ist die Trotztochter die letzte Form oder Möglichkeit, nachdem die beiden davor nicht erfolgreich waren und nach den Voraussetzungen, die ein Mädchen mitbringt.

Und schließlich gibt es wohl noch die „töchterliche Mischformen, wenn die väterliche Position nicht eindeutig war. Oder sie ohne Vater aufwächst durch stellvertretende Vaterfiguren wie Großvater, Onkel, älterer Bruder oder Lehrer (Seite 183-184). „Die vaterlosen Mädchen sind also auf alle Fälle besser dran als diejenigen, die zwar einen Vater haben, der aber an ihnen kein Interesse zeigt.

Weil die meisten Männer ihre Emotionen in Kisten im Keller verschnürt haben, im Kopf leben durch berufliche Erfolgsverfolgung wenig Zeit für Frau und Familie haben: „So ist die Zuwendung der Mutter ihrer kleinen Tochter gegenüber denn eine tröstende, die den Mangel zu kompensieren sucht, anstatt einer freudigen Bejahung ihres Wesens ...“ (Seite 77)

„Schließlich wird das Bild des Vaters von der enttäuschten Mutter gepinselt. Die Tochter betrachtet den Vater durch die Brille der Mutter, und das wird später wiederum ihre eigene Partnerbeziehung schwer belasten.“ (Seite 78)

Linda Leonard nahm ich als nächstes in die Hand. Für mich das beste Buch zu diesem Thema, weil es sehr ausführlich die verschiedensten Facetten behandelt. Außerdem mit das einzige, wo ich eine Beschreibung eines Verwandlungsprozesses fand. Allerdings kann auch sie nicht die Frage beantworten, was genau einen solchen Prozess in Gang setzt und keine Garantie darauf geben. Und sie beschreibt auch noch ausführlich die Animus-Ausprägungen der Vätertochtertypen, was ich hier allerdings nicht mehr aufführe.

Leonard nimmt zwei grobe Einteilung in „das ewige Mädchen“ (oder *puella*) und „die Amazone“ vor. In jeweils vier Beispielen führt sie verschiedene Verhaltensweisen auf, die für sie keine Typen oder Kategorien sein sollen, weil eine Frau „mehrere dieser Lebensstile zu verschiedenen Zeiten und in unterschiedlichen Situation ausleben“ kann (Seite 63).

Das ewige Mädchen bleibt wie der Name schon sagt im erwachsenen Alter die Tochter, übernimmt keine Eigenverantwortung, und erlaubt wie eine Puppe den anderen, aus ihrem Leben zu machen, was sie wollen. (Seite 63).

- Das Püppchen passt sich den Phantasien und Vorstellungen des Mannes an und weiß nicht, wer sie wirklich ist, (was sie wirklich ausmacht), weil sie ständig für andere posiert (Seite 64).
- Das Mädchen aus Glas steht im Abseits des Lebens und lebt oft in einer Welt der Phantasie (Seite 67). Zerbrechlich, Schüchtern, mangelndes Selbstvertrauen, Schattengeliebter oder mystischen Traum meist durch abwesenden Vater.
- Donna Juana oder Höhenflug: Frei wie der Wind, überschwänglich, spontan, nach der Laune des Augenblicks lebend, schlechtes Verhältnis zu Grenzen, zur praktischen Ordnung, zum Bereich des Körperlichen und zur Zeit. Ihr Leben ist weitgehend ohne Führung und offen für das Synchrone. (Seite 71).
- Die Außenseiterin wird wegen der Schande des Vaters von der Gesellschaft abgelehnt und/oder gegen diesen rebellieren. Sie müsste anerkennen, dass sie unschuldig und schuldig zugleich ist und dass die Macht, zu zerstören und zu retten, in ihrem Inneren liegt. Die Aufgabe wäre, die zynische Haltung, die Verzweiflung und Ablehnung in eine Haltung der Hoffnung zu verwandeln und sich selbst und das Leben bewusst zu bejahen. (Seite 79)

Die meisten Frauen werden wohl zu irgendeinem Zeitpunkt jedes dieser Muster wiedererkennen, aber es kann sein, dass eines von ihnen vorherrscht. Außerdem haben manche gewisse gemeinsame Züge (Seite 80).

- sich vor der Verantwortung für ihr eigenes Leben zu drücken, vermeiden, Entscheidungen und Unterscheidungen zu treffen, das anderen überlassen.
- Schlechtes Verhältnis zu Grenzen haben (Grenzen nicht akzeptieren oder grenzenlos agieren).
- Unfähigkeit zu handeln

Die Amazone ist sehr oft von ihren Gefühlen, ihrer Rezeptivität und der Stärke ihrer weiblichen Instinkte abgeschnitten (Seite 90). Sie bauen ein starkes, maskulines Ich auf, durch Leistung oder Kampf für einen guten Zweck oder durch Ausüben von Kontrolle... Doch diese maskuline Identität ist oft eine Schutzbrille, ein Panzer gegen den Schmerz des Verlassenseins oder der Ablehnung durch ihre Väter, ein Panzer gegen das, was in ihnen weich, schwach und verletzlich ist (Seite 39-40).

- Der Superstar: „Das Identitätsgefühl und Verhältnis zur Arbeit, das der Vater ihr nicht vermittelte, wird von der Tochter nun selbst geschaffen (Seite 92). Oft fehlt das Vorbild des Weiblichen, weil vielleicht auch die Mutter die Väterrolle übernommen hat.

- Die pflichtbewusste Tochter widmet sich meistens dem Dienst an anderen und vernachlässigt ihre eigenen kreativen Möglichkeiten und/oder die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen (Seite 100).
- Die Märtyrerin ist eine schwer arbeitende Dienerin, „hinter dem sich ein Gefühl der Überlegenheit, Feindseeligkeit und Verachtung gegenüber dem Männlichen verbirgt (Seite 103).
- Die Kriegerkönigin weißt den Vater und oft auch alle anderen Männer als schwach zurück und verachtet sie (Seite 107).

Gemeinsamkeiten aller vier Typen sind abgeschnitten sein von der eigenen Mitte, ein Bedürfnis nach Kontrolle aus Angst vor dem Irrationalen, Schwäche, Depression und Unfähigkeit zu arbeiten nicht akzeptieren können und Hilfe von einer größeren Macht ablehnen, da sie alle Macht und Stärke nur in sich selbst sehen.

Und zum Schluß die Auswirkungen des Vätertochterdaseins, die ich bei mir festgestellt habe:

- meine Gefühle nicht leben, ausdrücken, wahrnehmen
- im außen, beim anderen sein
- mich selbst abwerten, Minderwertigkeitsgefühl
- Überforderung, Schwäche und Müdigkeit nicht zulassen
- andere für Gefühle und Schwächen abwerten
- leisten, leisten, leisten
- funktionieren, funktionieren, funktionieren
- gefallen, liebsein, nicht anecken, nicht aufbegehren

Persönliche Anmerkungen zur „Vatertochter-Literatur“

Beckmann, Herbert: TöchterVäter

Ganz erfrischend, auch mal aus der Sicht des Vaters die Thematik vermittelt zu bekommen.

Castillejo, Irene Claremont de: Die Töchter der Penelope, Elemente des Weiblichen

Sehr unterstützend für mich, den positiven Animus-Aspekt verständlich machend.

Kast, Verena: Vater-Töchter Mutter-Söhne, Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen

Etwas trocken, dabei Grundlagen vermittelnd.

Leonard, Linda: Töchter und Väter, Heilung einer verletzten Beziehung

Eine wunderbar ausführliche Aufteilung in die verschiedensten Vatertöchter-Ausprägungen mit Beispielen aus der Literatur. Aber auch sehr wissenschaftlich.

Loomis, Mary E.: Tochter ihres Vaters, Wenn Frauen in einer Welt der Männer Erfolg haben

Persönlich und bewegend geschrieben wird es aber auch analytisch.

Marone, Nicky: Gute Väter – Selbstbewusste Töchter, Die Bedeutung des Vaters für die Erziehung

Mit Übungen versehen, eher als Anleitung fürs „Richtig-Machen“ von Vätern zu sehen.

Onken, Julia: Vatermänner, Ein Bericht über die Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft

Gut für den Einstieg in das Thema mit drei groben Unterteilungen. Mit ausführlicher persönlicher Auseinandersetzung in Form von Briefen an den Ex-Mann kommt auch eine ausführlichere Einteilung. Leider ist der Schluss mit „was kann ich tun, um da herauszukommen, denkbar kurz und oberflächlich ausgefallen.

Selby, John: Väter und ihre Rolle in unserem Leben. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, April 2003

Ein Buch in erster Linie für Männer mit Anleitung zur Erinnerung.

Steinbrecher, Sigrid: Die Vaterfalle, Die Macht der Väter über die Gefühle der Töchter. Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, März 2002

Ausführliche Beschreibungen verschiedenster Ausprägungen. Hat mir gut gefallen.