

My heart belongs to Daddy

Eine Vatertochter und ihre Spiegel.

Inhalt:

Die Vatertochter und die Mutter

Die Vatertochter und die Vatertochter

Die Vatertochter und der Mann, den sie nicht haben kann

Die Vatertochter und der Mann, der sich für sie entscheidet

Die Vatertochter und der Vaterschmerz

Die Hoffnung

Die Vatertochter und die Mutter

“Was bist Du mir? Was bin ich Dir? Was bin ich?”

(aus “Was?” von Erich Fried)

Die damalige Situation: Mama hat, was ich nicht habe. Sie hat Vati. Sie hat die Macht und sie hat die Kinder. Die Kinder sind Ihre Objekte. In ihren Kindern verwirklicht sie sich. In mir, ihrer Ältesten, erfüllt sich ihre Liebe zu meinem Vater. Ich bin Mamas verlängerter Arm, ich denke wie sie, ich lebe durch sie, ich bin sie. Ich habe keinen Platz, ich selber zu sein. Mein Vater beschützt mich nicht vor dieser Muttermacht.

Die wiederkehrende Situation: Meine Freundin und Geschäftspartnerin ist schwanger. Sie ist glücklich, schwelgt in ihrem Hormonhaushalt. Und wie der Name schon sagt hat der Hormonhaushalt sehr direkt und unmittelbar mit dem Haushalt zu tun. Sie lebt ihren akuten Nestbautrieb hemmungslos aus. Teppichböden werden verlegt, Vorhänge montiert. Sie will ein neues Büro mieten und ich soll da mitmachen. Ich fühle mich manipuliert, im Sog einer Situation, die ich nicht krieche habe.

Die Emotion:

An Mama: Ich ertrage Deine satte Weiblichkeit nicht, deine dreiste Fülle, mit der Du den Raum einnimmst, mit jedem Monat mehr. Wie Du schwanger gehst mit Deinem Glück und alles mit Deinem Sein anfüllst, dass keine Luft mehr bleibt zum Atmen und zum anders sein als Du bist. Überleben kann ich nur, wenn ich Teil von Dir bin, weil Du alles bist, alles weißt, alles fühlst. Weil Du den ganzen Raum einnimmst, auch meinen.

Du stehst zwischen Vati und mir und lässt mich nicht hin zu ihm. Du meinst, Du musst ihn schützen vor den Querelen mit den Kindern. Du meinst Du verstehst ihn, aber Du irrst Dich. Du nimmst ihn doch gar nicht wahr und seine Bedürfnisse, weil Du um Deinen dicken Bauch kreist und sich alles um Deine Glückshormone dreht.

Analytisch betrachtet:

Die Überflutung:

Die Vatertochter wird von den Emotionen, Erwartungen und Projektionen der übergroßen Mutter überflutet. Sie spürt sich selbst nicht und wird von der Mutter nicht dabei unterstützt, ihre eigene Wahrnehmung zu entwickeln. Sie wird Agentin der mütterlichen Wünsche und Vorstellungen. Mama weiss genau, was sie will. Und Vatertochter weiss ebenfalls genau, was Mama will und versucht, es zu erfüllen. Bis sie spät aber doch anfängt sich aufzulehnen. Dann bricht die Emotion auf. (siehe die Emotion)

Die Entwicklung des Also-ob-Charakterstils:

Die Vatertochter wird von der Mutter wie ein Objekt behandelt. Sie soll so sein, wie Mama es sich vorstellt. Schön frisiert, schön gescheit, schön brav, die wunderbare Erfüllung der mütterlichen Liebe zu ihrem Mann. Die Vatertochter soll, gemeinsam mit den drei anderen Vatertöchtern, Mamas Bild von der vollkommenen und glücklichen Familie entsprechen.

Die Eifersucht:

Die Vatertochter entspricht zwar Mamas Vorstellungen, will insgeheim aber zum Vater. Die Mutter steht ihr im Weg. „Du stehst zwischen Vati und mir.“ Die Vatertochter denkt, sie sei die bessere Ehefrau. Sie versteht den Vater besser. (siehe die Vatertochter und der Vaterschmerz)

Die Heilung:

Stärkung der Grenzen:

Stell Dir vor, deiner Mutter gegenüberzusitzen.

Sag ihr, was Du gerne von ihr annimmst, was Du schätzt. Sag ihr dann, was sie für sich behalten kann, was Du nicht brauchst und nicht von ihr nehmen willst.

Die Vatertochter und die Vatertochter

“Mittags gehn wir dann zum Lunchen, ich und meine Freundin, fast so schön wie ich. Wir beide, wir sind unbeschreiblich, nahezu fast weiblich, alle Männer wolln uns”
(aus: “Schlampenfieber” von Rosenstolz)

Die damalige Situation: Wir sind vier Schwestern, ein abwesender Vater und eine fast maßlos präsente, liebende und fürsorgliche Mutter. Anna, die zweite, macht mir eine Kindheit und Teenagerzeit lang meinen Platz als Älteste streitig. Als wir 17 und 19 sind gibt's richtige Revierkämpfe. Unter anderem am familiären Esstisch. Ich bin bereits zum Studieren in Wien und als ich zu Weihnachten heimkomme, muss ich feststellen, dass sie meinen Platz eingenommen hat. Gegenüber von Vati. Anna kämpft mit Sitzfleisch, mit Dranbleiben, Fleiß und Dasein, wenn Vati sie braucht. Das sind nicht meine Waffen. Ich trete gar nicht zum Kampf an, sondern verlege ihn wieder dorthin, wo er für mich immer schon war. Auf die Ebene der Diskussion. Helen, die dritte, wählt ebenfalls die Diskussion. Denn die philosophische Diskussion ist ein Trick, Vatis Interesse zu wecken, seinen abwesenden Blick zu beleben. Was außerdem bei ihm ankommt, ist Leistung. Helen beherrscht beides und ist eine ernstzunehmende Konkurrenz, weil sie mit den mir bekannten Mitteln kämpft. Sie hat verstanden: Mit einem Einser in Latein kann man seine Energie wachrufen. Zu ihrem Glück ist sie auch noch in Mathe gut. Und schön ist sie auch. Sie könnte leichter siegen als sie denkt, und kämpft trotzdem wie die Blöde, weil ihr das Selbstbewusstsein von Mamas Seite fehlt, das ich wiederum im Übermaß mitbekommen habe. Ich bin von Mama autorisiert worden, als Älteste über eine ganze Kavallerie von Vatertöchtern zu herrschen. Ja so ist es, ich steh drüber und bin so großzügig, den anderen auch ihre Tortenstücke zu lassen. Solange es nicht um mein Überleben geht.

Die wiederkehrende Situation.

U. und ich sind uns ähnlich und ich will es gar nicht wahrhaben. Ich steh drüber. Die andere ist „nur“ eine Gefall- und Leistungstochter.(siehe Julia Onkens Einteilung in „Vatermänner“)
Wie meine Schwester Helen, die sich immer bemüht. Mit sexy Kleiden, einer Unmenge von Verehrern und Darbietungen hervorragender Leistungen. Ich kann das verstehen, drüber lächeln, ich bin da cooler. Ich bin eine bessere Vatertochter. Eine Vatertochter in Mamas Gnaden. Ich habe Mama auf meiner Seite. Und das macht die Sache noch komplizierter, weil die Konkurrenz zu ihr immer getarnt bleibt. Ich passe nicht in Onkens Vatertöchter-Katalog. Ich bin auch nicht die Trotztochter, ich bin die älteste Vatertochter. Das müssen die anderen

akzeptieren. Auch U. Ich bin die Älteste und kann die Plätze zuteilen. Ich stehe den anderen Vatern vor, ich unterstütze sie, wir bilden ein Front oder eine Herzpartnerschaft, die uns verbindet. In Zuneigung und Kampf. Und manchmal gibt's Kampf in den eigenen Reihen. Wenn ich zum Beispiel wieder einmal single bin und einen Mann brauche.

Die Emotion.

An die andere Vatern: Warum tun wir immer so, als wären wir Herzpartnerinnen wo wir in Wirklichkeit Konkurrentinnen sind? Oder ist beides vereinbar? Gib doch zu, dass wir uns gegenseitig in angeblicher Eintracht und durch tatsächliche Zusammenarbeit von V. fernhalten wollten. Und dass wir ihn dadurch auch noch irritiert und manipuliert haben. Und ganz abgesehen davon: Ich komme sehr gut ohne Dich zurecht. Ich brauche Dich nicht, Du stehst mir mit Deinen Besitzansprüchen, Deinen Lock-block-Spielchen und Empfindlichkeiten einerseits im Weg. Und andererseits steh ich drüber. Du willst mir sagen, was ich mit „Deinen“ Männern oder ehemaligen Männern tun und lassen darf? Betonung auf lassen. Du hast alle markiert. Jeder, den Du mit Deinem aufreizenden Ärschchen und Deinen langen Blicken irgendwann einmal zu einem Kuss verleiten konntest, jeder dieser Männer soll für mich Tabu sein? Wo oder wann hört eigentlich dein Territorium auf? Und woher nimmst du überhaupt das Recht, ein Territorium zu definieren?

Und was V. anbelangt: Ich kann auch nichts dafür, dass uns die gleichen Männer gefallen. Und schließlich bin ich der Meinung, dass er für Eure junge Beziehung verantwortlich war, nicht ich. Ich musste mich auf ihn einlassen, es war die richtige Situation, da war dieser flow, dem ich nicht widerstehen wollte und konnte. Wo die Liebe hinfällt.

Analytisch betrachtet:

Weil die Anerkennung des Vaters nie gereicht hat, lebt die Vatern weiterhin mit dem Gefühl, dass die Anerkennung nicht für alle reicht. Also steht sie in Konkurrenz zur anderen Vatern. Das ist ihr natürlich nicht bewusst, denn eigentlich lehnt sie Konkurrenzverhalten ab. Also gibt sie vor, sich mit der anderen Vatern zu verbünden. (bildet eine Herzpartnerschaft) Oder sie stellt sich drüber (als älteste Schwester). Aus einer grandiosen großschwesterlichen Vatern-Position heraus macht sie der anderen großzügig Platz. Aber das funktioniert nicht lange.

Der Schwesternstreit:

Die Vatern hat die andere ständig im Auge. Die Beurteilung läuft permanent. Körperliche Vorzüge oder Schwächen, Verhaltensweisen, intellektuelle Fähigkeiten etc. werden gnadenlos und pausenlos beurteilt. „mit deinem aufreizenden Ärschchen und Deinen langen Blicken...“

Julia Onken dazu: „Wenn es zu Unstimmigkeiten unter Frauen kommt, dann deshalb, weil sie sich gegenseitig mit einer männlich-väterlichen Bewertungsbrille begutachten.“ Der Streit muss sich nicht unbedingt an einem realen Mann entzünden. Schon allein die dauernde Bewertung kann den Streit auslösen. „Solange der Bann wirkt, um die Gunst des Vaterns buhlen zu müssen, entsteht ein Schwesternstreit.“

Das schwache Selbstbild:

Die gnadenlosen Bewertungskriterien gegenüber der Konkurrentin, wendet die Vatern natürlich auch bei sich selbst an. Das Selbstbild der Vatern ist schwach, weil sie immer um die Anerkennung des Vaters kämpfen musste. Weil sie nicht aus dem Vollen schöpfen konnte. Weil sie nicht gesehen wurde. Die Spiegelungswunde, die der abwesende oder ignorante Vater ihr zugefügt hat, ist ein tiefes Loch, das ständig mit Anerkennung gefüllt werden muss. Wenn das Loch gerade nicht von der Zuwendung eines Mannes gefüllt wird, vermutet die Vatern, dass die andere bekommt, was eigentlich ihr selbst zustehen würde. Sie will haben, was die andere hat. Und sieht gar nicht, was das Leben ihr eigentlich schenken will. Das schwache Selbstbild ist Ursprung von Neid.

Die Heilung:

1. Zuwendung annehmen.

Die Vattertochter kann mit viel Bewusstheit sehen lernen, dass die Zeit des Mangels vorbei ist. Sie muss lernen, die Fülle der Anerkennung, Zuwendungen und Liebe, die ihr im erwachsenen Leben zufließen, anzunehmen und zu schätzen. So kann ihr schwaches Selbstbild stärker werden. Sie wird erstaunt feststellen, dass alles schon da ist. Dass sie nicht mehr um die Anerkennung des Vaters kämpfen muss. Dann kann sie der anderen Vattertochter Glück wünschen und Glück gönnen.

2. Abschied von den Vätern.

Die Vattertochter kann sich von der fixen Vorstellung, männliche = väterliche Zuwendung lösen. Das geschieht meist nur dadurch, dass sie mit Männern immer wieder in die altbekannte väterliche Mangelsituationen gerät. Und wieder und wieder nicht bekommt, was sie braucht. Solange bis sie genug davon hat und auf den altbekannten Mangelschmerz verzichten kann. Wenn sie Liebe und Zuwendung schließlich annehmen kann, wird sich auch die Situation mit der anderen Vattertochter entspannen.

Julia Onken: „Wir müssen den endlosen Pfad, der nie zum Ziel Vaterliebe führt, aufgeben, uns auf den Heimweg zu uns selbst machen und zu unserer Quelle zurückfinden. Wenn es uns gelingt, vom Vater Abschied zu nehmen, dann gibt es keinen Schwesternstreit mehr. Die entwertende Vaterbrille, durch die wir unsere Schwestern begutachtet haben, ist zerbrochen. Der Weg wird frei für gegenseitig einfühlende Begleitung und Unterstützung.“

Die Vattertochter und der Mann, den sie nicht kriegen kann.

“Doch wenn Du meinst, nur weil ich wein,
wird mein Leben anders sein,
ich sag Dir nein.”

(aus: “die Schlampen sind müde” von Rosenstolz)

Die damalige Situation:

Vati ist nicht greifbar, er ist schön und gescheit und traurig. Weit, weit weg. In einer höheren Sphäre, in einer Welt, die ich nicht fassen kann. Sie hat mit Gott und mit Patienten zu tun. Er sieht mich nicht, schaut in die Ferne, driftet weg. Egal, wie sehr ich mich bemühe, ob mit interessanten Geschichten, extravaganten Frisuren oder großen Busen. Ich bin ihm egal.

Die immer und immer wiederkehrende Situation:

Ein Mann gefällt mir. Es ist wieder einmal einer von denen. Die Augen und der Hinterkopf fallen mir am meisten auf. Er hat einen geheimnisvollen Sexappell. Und das wichtigste: er ist schwer fassbar, hat einen Blick, der sich verliert. In meinem Blick oder in der Ferne. Oder in beidem. Hauptsache er verliert sich. Seine Interessen sind versteckt, sein Wesen ist eher nach innen gekehrt als nach außen. Ich denke, ich kann ihn verstehen, seine Qualitäten hervorlocken. Ich kann ihn begreifen, ich bin da, um ihn mit dem Leben zu verbinden. Bei ihm hab ich eine Aufgabe. Er genießt diese Bereitschaft, für vier Tage, drei Wochen, oder gar nicht. Er lässt sich nicht ein, weil er ganz woanders ist.

Die Emotion:

Da bist Du wieder, wie jedes Jahr im Frühling. Braungebrannt, geheimnisvoll, unabhängig. Und gefährlich. Du beobachtest mich. Immer wieder während Du mit anderen Frauen redest. Wirfst mir die Blicke zu, die nicht fürs Herz gedacht sind. Und sie kommen auch weiter unten an. Oder weiter hinten. Ich weiss es, aber will es nicht wahrhaben. Du bist ein Magnet. Ich spüre, wie es mich hinzieht zu Dir, wie ich wieder nachgebe. Das kann nicht nur körperlich

sein, da ist auch die Seele dabei, und wer weiss, was noch alles. Ich muss dem nachgeben. Nein, ich darf nicht, du tust mir nicht gut. Aber wenn das Leben so einen Sog hat, muss man sich doch ergeben. Nein, ich gebe nicht nach. Das war schon mehrmals ein Desaster. Und das Unglück danach, wenn du dich nicht mehr meldest. Nein, ich bin klüger geworden. Ich lasse sicherheitshalber lieber doch nicht mein Herz sondern mein Hirn weich werden. Und die Gedanken wabbern ziellos um Dich herum: Liebst du die andere wirklich oder ist sie nur Ablenkungsmanöver, eine Flucht vor den tiefen Gefühlen, die mit mir möglich wären. Du denkst jetzt sicher, dass es doch ein Fehler war, sich nach dem letzten Mal nicht auf mich einzulassen. Es war doch so schön, so leidenschaftlich. Und dieser Moment, wie Du in meinem Kuss geschmolzen bist, Deine Schutzmauern durchlässig waren, erinnerst Du Dich, wie ich Deine Augen geküsst habe, da war plötzlich nichts mehr zwischen uns. Du hast es doch auch gespürt. Und bist davongelaufen. Du realisierst es nur noch nicht, dass da mehr ist. Seelenverwandtschaft. Du wirst es schon irgendwann kapieren, dass wir zusammengehören. Irgendwann.

“Da capo`schrie der ganze Saal und sie erstach sich noch einmal”
(Zitat Mandira beim Regiotreffen am Jörglhof)

Analytisch betrachtet.

Das Loch.

Der alte Schmerz, vom Vater nicht gesehen worden zu sein, hat ein Loch hinterlassen. Dieses Loch ist ein Vakuum und wirkt magnetisch. „Du bist ein Magnet. Ich spüre, wie es mich hinzieht zu Dir, wie ich wieder nachgebe.“ Der Vater hat dieses Loch geschaufelt, also – so denkt jedenfalls Vattertochters Unbewusstes- muss Vater selbst oder zumindest vaterähnliche Energie dieses Loch wieder auffüllen.

Der Irrtum:

Die Sturheit, genau die fehlende väterliche Qualität spät aber doch noch zu bekommen, ist der Irrtum, dem die Vattertochter aufsitzt. Die Vattertochter verwechselt das altbekannte Nicht-gesehen-werden mit Seelenverwandtschaft, einfach deshalb, weil es ihr so vertraut ist.

Für diesen Irrtum bezahlt sie mit Wiederholungstaten. Sie wird wieder und wieder nicht wirklich gesehen. Nicht wirklich anerkannt. Nicht wirklich geliebt für das was sie ist. Sie zieht unweigerlich Männer an, die ihr die ersehnte Liebe nicht geben können oder wollen.

Der Anforderungskatalog:

Dazu kommt, dass durch das Loch der Spiegelungswunde die Sehnsucht der Vattertochter zur Forderung wird. „Was damals nicht war, muss mit Dir erfüllt werden.“ Das ist die Ansage an den potentiellen Geliebten. Der spürt den Druck und ergreift die Flucht, weil die Anforderungen zu groß sind. So schließt sich der schmerzvolle Kreis und das Loch ist nicht nur nicht gefüllt sondern auch noch größer geworden.

Die hohen Anforderungen der Vattertochter haben zweierlei Ziel.

1. Sie sollen (angeblich) das Loch stopfen.
2. Sie sollen den neuen Geliebten von der Vattertochter fernhalten, denn eigentlich wartet sie immer noch auf ihren Vater. (Vattertochter Marilyn Monroe dazu: My heart belongs to daddy)

Die Heilung.

Den Magneten verstehen:

Die Vattertochter kann den Magnetismus dieser unheilvollen Anziehung beobachten. Sich selbst dabei beobachten, wie sie wieder ins Unglück rennt, obwohl sie`s schon weiss, bevor sie sich einlässt. „Da bist Du wieder, wie jedes Jahr“. Die Vattertochter erkennt den Ablauf zielsicher. Sie kann sich eingestehen, dass sie selbst es ist, die diese Situationen oder diese Männer wählt. Solange bis es genug ist, bis der Schmerz seinen Reiz verliert. Und den Reiz

verliert der hinreissende Magnet dadurch, dass er erlebt, als Eigenkreation erkannt und durchschaut wird.

Die Vatertochter und der Mann, der sich für sie entscheidet.

“My heart belongs to daddy”

(Marilyn Monroe)

Die damalige Situation: Es gibt sie nicht.

Die wiederkehrende Situation:

M hat sich für mich entschieden. Er macht einen sehr klaren Schritt auf mich zu, der mich so überwältigt, dass ich in Trance fliehen muss, weil mich die Emotionen sonst überschwemmen würden. So kenne ich das nicht. Ich verliere die mir bekannten Anhaltspunkte, ich muss nicht kämpfen, nichts leisten, nicht sexier sein als ich bin.

Dieser Mann, den ich wunderbar finde, will mich. Ich kann es nicht glauben. Und weil ich es nicht glauben kann und keine inneren Landkarten für diese Form der Zuwendung habe, kommt mir das Ganze nicht so ganz geheuer vor.

Die Emotion:

Komisch, es kommt mir manchmal so flau vor, immer wieder diese Lücken in unserem Zusammensein. Eine Kleinigkeit und die Nähe ist weg, dann bist du so weit entfernt von mir, in einem anderen Universum. Ich ertrage das kaum. Manchmal ertappe ich mich dabei, dass ich zweifle an uns. Er ist immer wieder da, dieser Zweifel. Meine Liebe ist etwas sehr Kompliziertes. Einmal ist sie da, dann ist sie mir zu viel und ich rede über irgendwas anderes. Dann ist sie wieder weg, vielleicht weil das Wetter nicht passt oder die Gegend oder weil du zu irgendetwas nichts sagst. Oder weil mir nicht gefällt, was Du sagst. Ich verstehe meine Liebe nicht, ich weiss nicht einmal, ob es sie gibt. Wie kann ich sie dir dann geben. Hilf mir, meine Liebe zu finden. Es ist schön, dass Du mich liebst, ich bin geborgen bei Dir, aber ich will mehr. Mich mehr spüren, ich spüre mein Herz oft nicht, kannst Du nicht machen, dass ich mein Herz spüre? Es reicht nicht, wenn Du mich liebst, ich will meine Liebe spüren. Es reicht nicht, es reicht nicht... Bist Du mir überhaupt spannend genug, mir kommt vor, wir wiederholen uns, Du wiederholst Dich. Sei doch romantisch, sei stark, überraschend, singe laut, tanze, bring mich zum lachen, sonst wird mir zu langweilig. Ich hab Sorge, dass Du zu schnell zufrieden bist, dass ich mehr will und Du weniger. Du bist genügsamer als ich. Ich will mehr, ich will alles vom Leben und sollte sich herausstellen, dass Du mirs nicht gibst, dann muss ich leider...aber so weit muss es ja nicht kommen, wenn Du mir meinen Raum lässt und meine Freiheit, und wenn Du spannend bleibst. Und wenn Du auf mich eingehst und dich immer wieder wandelst, am besten jeden Tag eine kleine Überraschung parat hast.

Analytisch betrachtet.

Die Vatertochter fühlt, dass da etwas Neues auf sie zukommt: Der Mann, der dem inneren Vater Konkurrenz macht, der den Vater besiegen kann. Doch der Mann, der sich ihr öffnet, ist sehr gefährdet, denn er wird unweigerlich nicht nur ihren Körper sondern auch ihr Herz berühren. Die Berührung im Herzen aber muss vermieden werden, denn sie tut weh und wühlt den alten Schmerz wieder auf. (siehe die Vatertochter und der Vaterschmerz)

Der Kampf des Animus:

Die Situation ist ambivalent. Die Vatertochter möchte schmelzen, sich hingeben, den alten Vater in ihrem Inneren gegen einen lebendigen Geliebten eintauschen. Zugleich aber ist die Angst vor neuem Schmerz groß. Der Animus (Vatertochters Kämpfer) wehrt sich gegen die

Hingabe und wendet sich gegen den neuen Mann in ihrem Leben. Er kämpft mit allen Mitteln, die er damals als der Vater-Schmerz entstanden ist, gelernt und in der Folge regelmäßig angewendet hat.

Also fordert der Animus Unmögliches vom neuen Geliebten. „Sei doch romantisch, sei stark, sei überraschend, singe, tanze, sei zugleich solide und verlässlich, sei tantrisch, sportlich, einfühlsam, unerschrocken in jeder Lebenslage.....“ die Liste ist unendlich. Und während der Animus fordert, liegt schon die Vermutung des Versagens im Unterton. „Wahrscheinlich bist du zu schnell zufrieden, ich bin es aber nicht..“ Die Vattertochter signalisiert dem verliebten Mann früher oder später, dass er es nicht schaffen wird. Oder sie kritisiert ihn. Oder sie bricht einen Streit los und macht Intimität und Nähe damit zunichte.

Das unmäßige Kind:

In der Forderung „Ich will mehr“, „was nützt mir deine Liebe, ich will mich spüren, mehr spüren, mein Herz fühlen“ steckt das unmäßige Kind. Das Kind, das nicht genug Zuwendung bekommen hat (vom Vater) und jetzt gnadenlos einfordert. Das unmäßige Kind ist ein Faß ohne Boden. Es ist nicht zu besänftigen, auch nicht vom besten aller Männer.

Die Heilung:

1. Was den Animus entspannt:

Das Weibliche nähren, den Körper pflegen, Selbstliebe machen.

All das tun, was der inneren Frau gut tut, damit sie wachsen kann.

Das kann der abwertenden Haltung des Animus den Boden abgraben. Denn der Animus kämpft nur dann, wenn die Frau nicht für ihre Bedürfnisse einsteht. Wenn sie das schwache Mädchen bleibt. Wenn sie nicht für sich sorgen kann, meint der Animus, sie schützen zu müssen.

Das Männliche wahrnehmen, das Schöne am Mann sehen. Den Mann wahrnehmen und sein Wesen sehen wollen. Alles anerkennen, was er gibt. In der innigen Umarmung atmen, präsent bleiben und in Kontakt mit dem eigenen Körper sein, so dass sich die Gedanken (oft von Animus/Super Ego beherrscht) entspannen können.

Die Emotionen wahrnehmen und ausdrücken. (das entspannt den Animus, weil er merkt, dass die Frau auf dem Weg ist, für sich zu sorgen)

2. Was das unmäßige Kind besänftigt:

Die Vattertochter muss lernen, sich selbst zu geben, was sie braucht.

Die Vattertochter muss ihr inneres Kind selbst an die Brust nehmen.

So beginnt sie zu nähren und zu geben. Und wird ihr Herz mehr spüren.

3. Vom Nehmen zum Geben:

In der Folge kann die Vattertochter anfangen, dem Mann mehr zu geben. Es können liebevolle Gedanken sein, kleine Geschenke oder Zeit, die sie damit verbringt, ihn wahrzunehmen und herauszufinden, was ihm wirklich wichtig ist.

So lernt sie das Männliche kennen und schätzen - und ihr Herz spüren. Denn Geben kommt vom Herzen. Und für ihr Herz ist die Vattertochter selbst verantwortlich.

Linda Leonard in „Töchter und Väter“:

„ Wenn Frauen anfangen, Selbstvertrauen zu haben und die Werte ihrer eigenen Seinsweise auszudrücken, dann werden sie die Heilung des Männlichen ermöglichen.“

Die Vattertochter und der Vaterschmerz.

“Wer Philomoles Herz zerspringen lässt vor ewigem Liebesleid der lügt der lügt.

Was heisst das süße Lied der Nachtigall? Es heisst Hau ab Hau ab”
(aus “Philomel` mit Melodey” von Erich Fried)

Die erste damalige Situation: Vati hat mich verlassen. Ich bin fünf, als mein kleiner Bruder stirbt. Da zieht Vati sich zurück. Fort von uns hin zu seinem Schmerz. Kein Körperkontakt mehr, kein Blickkontakt, er ist wie in einer anderen Welt, in einer Blase von Trauer, die ich nicht kenne und nicht verstehe. Aber ich will verstehen, wo er ist, ich will in seine Welt eindringen, will ihn trösten, ihm so wichtig sein wie der tote Bruder. Mir seine Aufmerksamkeit erkämpfen. Ich schaffe es zwar, ihn zu verstehen, zu fühlen wohin er abdriftet, aber seine Zuwendung gewinne ich nicht. Er sieht mich nicht, nicht einmal, wenn ich ein neues Kleid an habe oder mit vierzehn dann hübsch werde und auch noch die besten Noten heimbringe. Er nimmt mich nicht richtig wahr. Sein Blick wandert immer an mir vorbei. Und das bleibt so, bis ich erwachsen bin.

Die zweite damalige Situation: Mein Cousin hat mich gerettet. Er kommt, als ich sechs bin zum Studieren. Er ist Vaterersatz und großer Bruder und erster Geliebter. Er ist für uns da. Auf ihm kann ich herumturnen. Er malt tolle Bilder, er denkt sich Mathe-Aufgaben für mich aus. Er beschützt uns vor den Angriffen der Bubenbanden im Ort. Und als ich zwölf bin, und meine kleinen Triebe zu ihm hin keimen, verlässt er mich und heiratet eine hässliche Blonde mit großer Brille. Und das Schlimmste dabei, niemand darf wissen, wie sehr, wie sehr ich ihn liebe. Mit der ganzen fatalen Mischung aus kindlicher Sexherzanzheit und aufkeimender pubertärer Intensität. Das Geheimnis ist groß und tut weh. Ich muss es verschließen.

Die wiederkehrende Situation: Es passiert tatsächlich wieder. Ich verliebe mich in meinen anderen Cousin. Und er verliebt sich in mich. Gott hat Humor, denke ich, und lasse mich auf die Beziehung ein. Trotz alle Zweifel, Ängste und Abwehrstrategien. M. ist ein Mann, der mich körperlich und geistig und seelisch berührt, er ist mein König, stark, intuitiv und liebevoll. Und das andere passiert auch wieder. Er zieht sich zurück, weiss nicht mehr, wie und ob es weitergehen kann. (Seine Zweifel gibt es für mich erst seit ein paar Wochen, und bis jetzt habe ich das Vaterthema in dieser Arbeit ausgespart. Jetzt ist es dran, weil alles, was ich verarbeiten muss immer so konkret wie möglich vor mir steht.)

Die Emotion:

Von B an M:

Was spielt sich hier ab? Warum denkst Du plötzlich daran, mich loszulassen, wo Du doch Deine Exfrau loslassen musst. Und Deine Kinder in ihr erwachsenes Leben entlassen musst. Du weißt doch genau, dass das Alte vergangen ist und nicht mehr wiederkehren kann. Oder willst Du sie doch zurückhaben? Ich will Dich verstehen, eindringen in Dein abgeschlossenes Drübernachgrübeln, was du tun sollst. Eindringen in Deinen Schmerz, der Dich so plötzlich überfallen hat. Deinen Schmerz darüber, dass Du verlassen worden bist. Und das Du das Alte loslassen musst. Ich will Dich begleiten, halten, trösten, verstehen. Und Du verschließt Dich, lässt mich nicht dran. Ich bin machtlos. Immer wieder schau ich nach, ob ein e-mail kommt, will wissen, ob Du an mich denkst. Immer wieder lege ich die Karten, will wissen, ob es für uns gut ausgehen wird.

Ich bin wieder einmal machtlos. Und wieder einmal gibt es die andere, mit der Du Kinder hast. Und mit der dich mehr verbindet als mit mir. Kann sich das wandeln? Willst du mir die Chance zugestehen, dass diese Geschichte anders ausgeht, als die alten Geschichten?

Die Analyse.

Die Verlassenheit:

Die aktuelle Situation reißt die alte Wunde des Vaterschmerzes auf. Die vorherrschenden Emotionen sind Angst, verlassen zu werden und das Gefühl von Machtlosigkeit. Das innere Kind ist an der Oberfläche.

Das Agententum:

Wie beim Vater will die Vattertochter auch beim Freund alles verstehen, ihn trösten, heilen, in sein Wesen eindringen und sich selbst dabei vergessen. „Ich will Dich verstehen, eindringen in Dein abgeschlossenes Drübernachgrübeln..“

Die Projektion:

„Von B an M:“ zeigt die starke Projektion des eigenen Zweifels, der Unsicherheit und Ängste, die die Vattertochter im Geliebten wiederfindet. Der Freund dient als Spiegel des eigenen Verlassensschmerzes. Wenn sie selbst die Krise nicht auslösen will, muss es der andere tun, sonst wird der alte Schmerz nicht erreicht, nicht erlebt und nicht geheilt.

Die Emotion kann 1:1 umgedreht werden, etwa so:

Von M an B:

Was spielt sich hier ab? Warum denkst Du immer wieder daran, mich loszulassen, wo Du doch Deinen Vater und viele andere unerfüllte Lieben loslassen musst. Und Deine Schwester in ihr erwachsenes Leben entlassen musst. Du weißt doch genau, dass das Alte vergangen ist und nicht mehr wiederkehren kann. Oder willst Du Deinen Vater doch immer noch haben. Ich will Dich verstehen, eindringen in Dein abgeschlossenes Drübernachgrübeln, wie wichtig ich Dir überhaupt bin. Eindringen in Deinen Schmerz, der Dich immer wieder so plötzlich überfällt, wenn wir uns nahe sind. Deinen Schmerz darüber, dass Du verlassen worden bist. Ich will Dich begleiten, halten, trösten, verstehen. Und Du verschließt Dich, lässt mich nicht dran. Ich bin machtlos. Immer wieder plane ich für uns, will wissen, ob es für uns eine reale, lebende Möglichkeit gibt.

Ich bin wieder einmal machtlos. Und wieder einmal gibt es andere, die dir wichtiger sind. Und mit denen dich mehr verbindet als mit mir. Kann sich das wandeln? Willst du mir die Chance zugestehen, dass diese Geschichte anders ausgeht, als die alten Geschichten.

Die Heilung:

Die Opferhaltung aufgeben:

Die Vattertochter kann in dieser Situation erkennen, dass sie kein Opfer mehr ist. Dass sie diese Situation gewählt und gesucht hat. Um an den Schmerz dranzukommen, der andere Gefühle behütet und ihre Tiefe bewacht. Sie muss erkennen, dass sie selber diese Situation mitgestaltet hat. Dass sie den Schmerz sucht, um ihn zu umarmen. Dass im Leiden Leidenschaft verborgen ist.

Atemarbeit:

z.B. Jellyfish oder Einzel-Körperübungen (Beispiele in „Orgasmus“ von Jack Rosenberg) Beim Atmen kommt die Vattertochter sehr schnell an den Schmerz, weil er jetzt an der Oberfläche ist. Die Vattertochter kann erforschen, was dahinter kommt. Manchmal schützen Tränen vor Tränen, die eine unbekannte Qualität haben. Da muss sie sehr genau hinfühlen. Sie kann mit bekanntem Schmerz noch unbekanntem Schmerz überdecken. Oder sie kann bekannten Schmerz benutzen um unbekanntes Angst zu verhindern.

Nur was man hält, kann man loslassen.

Sich der Frage stellen: Was soll losgelassen werden?

Manche Vattertöchter neigen dazu, Menschen, Beziehungen, Liebhaber, persönlich Wertvolles loszulassen, weil sie ihren eigenen Wert nicht erkennen. So kann sich eine Vattertochter frei und unabhängig fühlen, weil sie so leichtfüßig durchs Leben gleitet und nichts festhält. Das kann aber eine Form der unreifen „puella“ – des ewigen Mädchens - sein, (siehe Linda Leonards Vattertöchter-Einteilung), das sich an nichts und niemand bindet, weil es immer noch seinem Vater versprochen ist und hauptsächlich ihm gefallen will.

Den Vater loslassen:

Zusammengefasst aus Chuck Spezzanos Buch „50 Wege loszulassen...“

Schritt 1:

Denke an Deinen Vater. Stelle Dir die Frage: Welches Geschenk war es, das Du ihm geben wolltest um ihm zu helfen, ja, um ihn zu retten Welche war die Lektion, die er mit Deiner Hilfe lernen sollte. Welches Versprechen war es, das Du ihm gegeben hast und das ihn vor sich selbst retten würde...

Die Antworten, die dir in den Sinn kommen offenbaren Geschenke, von denen Du glaubst, dass du sie nicht gegeben hast. Doch diese Geschenke ruhen in Dir und warten darauf, dass Du sie gibst. Stelle Dir vor wie Du Deinem Vater Dein Geschenk gibst, von Herz zu Herz..
...Frage Dich, was er Dir geben wollte. Empfange, was er dir zu geben hat und gib es weiter. Wiederhole diese Übung mehrere Tage hintereinander, bis Du das Gefühl hast, dass Dankbarkeit da ist.

Schritt 2:

Lege Deinen Vater, den Du loslassen musst in die Hände Deines höheren Selbst. Du kannst das Loslassen visualisieren oder fühlen. Du kannst eigene Wort dazu sprechen. Wenn dies geschieht stellt sich für gewöhnlich ein Gefühl des Friedens ein.

Die Hoffnung:

“Zag mir Dei Sonn,
zag mir dein Mond
und überleg net ob sich`s lohnt
zag mir was du aus mir aussaholst
was i selber no net kenn
halt mi fest, in dem Moment,
wo i normal aufhupf und renn...

I hab koa Zeit mehr für an Fehler
und a koan Bock auf Spülerein,
keine Tricks und koane Ausreden,
es is ma wurscht, wann Narben bleibn
Wenn`s a manchmal no so weh tut
i will ganz tief einigrabn,
und mi durchackern bis in dei Herz
andes wüll i`s net mehr ham.

(aus: “Zag mir dein Himmel” von STS)

Von Maja Storch in „die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann“:

„Wenn Sie diesen Mann gefunden haben, dann vertrauen Sie nicht auf bewährte Modelle von Beziehungen zwischen Mann und Frau. ..Sie befinden sich an der Schwelle zur Zukunft. Und in Ihrem Marschgepäck finden Sie viele Zweifel, genug Verwirrung und hoffentlich ausreichend Neugier. In ihren Armen werden Sie Schmerzenreich tragen, in Ihrem Herzen finden Sie Ihre starke Fähigkeit zu lieben. Und wenn Sie beide, Frau und Mann, genug Ausdauer aufbringen und genauso viel zärtliche Geduld mit den eigenen innerseelischen Prozessen wie mit denen Ihres geliebten stark-schwachen Menschen, dann werden Sie eines Tages zusammen nach Hause an Ihren Königshof reiten und glücklich leben, bis das Leben Ihnen eine neue Aufgabe stellt.“