

HIER & JETZT



**WAFÄÄ, 47, UND HASNA, 17,
BOURJ EL BARAJNEH
AUS BEIRUT**



**LAUREN, 53, UND
GABBY, 17,
AUS CONCORD**



**ELISABETH, 16, UND
AUSTIN, 49,
AUS BOSTON**



**CYNDA, 16, UND
TORY, 51,
AUS DEDHAM**



**BETSY, 48, UND MADI, 16,
AUS WATERTOWN**



PUBERTÄT TRIFFT WECHSEL- JAHRE

Frauen kriegen immer später Kinder. Die unausweichliche Konsequenz: Sie kommen in die Wechseljahre, während ihr Nachwuchs die Pubertät durchlebt. **VOR ALLEM FÜR MÜTTER UND TÖCHTER EIN SUPER-GAU DER GEFÜHLE.** Fotografin Rania Matar hat diese schwierige Phase in ihrem Fotoprojekt „Unspoken Conversations“ eingefangen. Eine Psychologin, eine Profilerin sowie eine Mutter und ihre Tochter fassen den Kampf der Hormone für uns in Worte.

Was ist jetzt schon wieder los? Eben noch bester Laune, knallt Julia, 14, die Türe zu ihrem Zimmer zu und schreit: „Du nervst! Lass mich in Ruhe.“ Mama Sabine Grundeis, 50, brüllt zurück: „So redest du nicht mit mir!“ Wenn Mütter und Töchter gleichzeitig mit schwankenden Hormonhaushalten kämpfen, können schon mal die Fetzen fliegen. „Einmal bin ich die liebe Mami, dann wieder die nervige Alte. Dabei geht es mir mit meinen Hitzewallungen auch nicht gut“, sagt Sabine. Die Volksschullehrerin war 33, als sie ihren Sohn zur Welt brachte, mit 36 folgte Tochter Julia. „Für mich war das damals die perfekte Zeit für eine Familiengründung.“ Heute ist alles anders. Ihre Ehe ist vor sieben Jahren zerbrochen, und die Alleinerzieherin fühlt sich, die pubertierende Tochter betreffend, „manchmal wie eine alte Frau, die versucht, ein Raubtier zu bändigen.“ Wut und Zärtlichkeit, Freude und Trauer, Lust und Frust, die ganze Palette menschlicher Gefühle scheint ihre Tochter im Turbo-Tempo zu durchleben. Damit ist sie nicht allein: Wenn die Teenies im Gefühlschaos von der Höhe in die Tiefe rauschen, haben Eltern einen unangenehmen Part zu erfüllen: Sie sind das Trampolin. Potenziert wird dieser hormonelle Tumult, wenn die Mutter ebenso in einer Umbruchphase ist.

MUTTER ALS VORBILD. Das erste Kind gebären Frauen heute mit durchschnittlich 30 Jahren, seit 1990 ist der Anteil der über 35-jährigen Mütter von fünf auf 16 Prozent gestiegen. Die Folge: Die Wechseljahre prallen mit der Pubertät zusammen. Psychologin Karin Flenreiss-Frankl weiß: „Die Hauptursache des Konfliktstoffes ist: Betroffene sind aufgrund ihres eigenen Unwohlseins selten in der Lage, das Gegenüber objektiv wahrzunehmen und sich auf dessen Probleme einzustellen.“ Anders ausgedrückt: Der andere stört, weil er mit seiner Verstörtheit die eigenen Schwierigkeiten verstärkt.

„Töchter orientieren sich in jedem Fall an ihren Müttern, sie sind die Role Models für das Frausein“, erklärt Flenreiss-Frankl. Doch in der Pubertät rückt die Suche nach der eigenen Identität in den Vordergrund: Da möchten die



LANIA MATAR, 56,
KÜNSTLERIN

Fotoprojekt. Lässige Blicke, Gesten, subtile Veränderungen in der Körpersprache, körperliche Nähe oder deren Fehlen, gemeinsame Verlegenheiten, Verletzlichkeit und das Eingestehen von Unsicherheiten standen im Mittelpunkt von Rania Matars Fotoprojekt „Unspoken Conversations“. Die amerikanische Dokumentar-, Porträt- und Kunstfotografin mit libanesischen Wurzeln wollte die momentanen Gefühle zwischen Müttern und ihren heranwachsenden Töchtern einfangen – möglichst authentisch und ohne Worte: „Meine einzige Vorgabe an alle war, nicht zu lächeln, dann kommen Mimik und Gestik ungefiltert zum Vorschein. Das Spannende ist: Trotz kultureller Unterschiede ist die Erfahrung aller Mütter und Töchter in dieser Umbruchphase weltweit sehr ähnlich.“ Wir haben Profilerin Patricia Staniek gebeten, Rania Matars Fotos aus ihrer Sichtweise zu analysieren.

Mädchen vor allem nicht wie die Mama sein. Sabine Grundeis weiß darüber zu berichten: „Julia hat mich immer sehr idealisiert. Jetzt sieht sie langsam nicht nur die Mutter in mir, erkennt auch meine Fehler und Unzulänglichkeiten. Damit kommt sie kaum klar. Mein Sohn bleibt hingegen bei allem eher passiv. Er ist, zugegeben, weitaus angenehmer.“

Warum findet dieser „Kampf der Schmerzen“ tatsächlich in erster Linie zwischen Mutter und Tochter statt? „Das Mädchen blüht als junge Frau auf. Dadurch werden im Vergleich unbewusste Konflikte sichtbarer als mit Buben. Vor allem das eigene Nachlassen von Attraktivität oder Vitalität betreffend. Eine Abgrenzung zum Sohn gelingt daher besser als zur Tochter“, erläutert die Psychologin. Sabine jedenfalls leidet unter ihrem immer schwächer werdenden Nervenkostüm: „Ich müsste eigentlich die Starke sein, und dann stehe ich da und fange zu weinen oder schreien an, wenn Julia freche Antworten gibt oder mich zurückweist.“ Vor allem Kinder in sehr behüteten Familien kämpfen um ihre Unabhängigkeit, findet Flenreiss-Frankl eine Erklärung dazu. Sabine Grundeis gesteht sich ein: „Ja, vielleicht fürchte ich mich davor, dass die Kinder irgendwann gehen und ich allein bin. Wenn ich einen Partner hätte, wäre das vielleicht anders.“

Natürlich schmerzt der Verlust der bisher gelebten Mutterrolle. Psychologin Karin Flenreiss-Frankl weiß: „Jahrelang kümmert sich die Mama in allen Lebenslagen um das Kind und stellt eigne Bedürfnisse in den Hintergrund. Der Übergang, sich wieder mehr auf sich zu konzentrieren und die Eigenfürsorge voranzutreiben, ist oftmals verloren gegangen.“ Ihrer Meinung nach verlernen viele Frauen, auf sich selbst zu achten: „Wir neigen ja alle dazu, in gewohnten Situationen zu verharren. Veränderungen lösen Angst aus.“

MUTTERTYPEN. Dabei kommt es darauf an, wie eine Frau ihre Mamarolle wahrnimmt. „Offene Mütter sehen das Leben generell positiver und können

BEHERRSCHEN

**Ein scheinbar schwieriger
Loslösungsprozess**

Rania Matar fand Wafaâ und ihre schwangere Tochter Hasna in einem Flüchtlingscamp in Beirut. Die Haltung der beiden Frauen hat Profilerin Patricia Staniek berührt: „**Die Mutter wirkt sehr stark und äußerst dominant.** Ihre Hand ist in der Hüfte abgestützt. Die zweite erhobene Hand kann ein Spiel mit der Weiblichkeit sein. Die schwangere Tochter wendet sich ab, so als würde sie sagen wollen: ‚Ich geh weg, gehe jetzt meinen eigenen Weg.‘“



BESCHÜTZEN

**Eine langsame Abwendung
voneinander**

„Die Mutter hält die Tochter, die wiederum die Arme vor der Brust verschließt. Oft wird diese Geste unbewusst als Zeichen für Selbstschutz verwendet“, so der Eindruck von Patricia Staniek: „**Die Tochter zeigt sich einerseits eben selbstschützend, andererseits wirkt ihr Gesichtsausdruck stark.** Die Mutter schaut in eine andere Richtung. Da stellt sich die Frage: Blickt sie auf etwas, vor dem sie die Tochter schützen möchte, oder schaut sie von etwas weg?“ Foto-grafin Rania Matar fing diese Mutter-Tochter-Stimmung in Watertown/USA ein.

besser mit Veränderungen umgehen. Es gelingt ihnen aber auch, freier Emotionen zu zeigen, im negativen wie im positiven Bereich. Sie sind zukunftsorientierter, Loslassen gelingt ihnen leichter“, so die Expertin. „Es kann aber auch sein“, so Flenreiss-Frankl weiter, „dass solche dynamischen Frauen mehr Probleme mit dem Heranwachsen ihrer Tochter haben, in den Vergleich treten und durch besonders jugendliches Auftreten versuchen, eigene Schwierigkeiten zu kompensieren.“ Dies geschieht meist auf einer unbewussten Ebene. Eine eher zurückgezogene, sanfte Mutter verfällt hingegen häufiger in eine Lethargie oder Depression, da sie sich sehr über das Muttersein definiert hat. Sie muss sich erst wieder neu als Frau erleben lernen.

Viele Frauen um die 50 kämpfen sowohl mit Problemen auf der psychischen als auch physischen Ebene. Plötzlich werden sie von einer „Jugendwahn“-Gesellschaft und den Männern im Speziellen nicht mehr als relevant wahrgenommen. „Mama steht täglich vor dem Spiegel und jammert nur herum, dass sie immer mehr Falten und graue Haare bekommt“, macht sich Sabines Tochter Julia Luft. Flenreiss-Frankl rät: „Als Mutter in den Wechseljahren muss ich meine eigene Situation gut reflektieren, mich von Dingen, auch dem Verlust von jugendlicher Attraktivität, verabschieden und bereit



BESORGNIS

Ein Bruch, der unübersehbar ist.

Elisabeth und Mama Austin luden Künstlerin Rania Matar zu sich nach Boston ein. Patricia Staniek interpretiert in dieses Beziehungsfoto: „Die Mutter legt den Arm um die Schulter der Tochter. Der Arm liegt einfach auf, macht keinen Druck. Die Tochter lehnt den Blick in den Spiegel ab. **Ihre Mama scheint einerseits besorgt, andererseits verärgert** – ihre Lippen sind aneinandergedrückt und die Nasenflügel geweitet. Der Eindruck: Schau doch hin, Kind!“

» sein, Neues anzunehmen. Das ist oftmals leichter gesagt als getan. „Je besser ich als Mutter mit diesen Veränderungen zurechtkomme, desto eher kann ich weiterhin Vorbildwirkung haben. Dazu gehört, eigene Ängste dem Kindesalter entsprechend anzusprechen“, erklärt die Psychologin. Die Tochter kann davon profitieren, wenn sie sieht, auch bei Mama gibt es Schwierigkeiten, sie lässt sich aber nicht fallen, sondern orientiert sich neu.

MUTTER ALS ROLE MODEL. Manchmal werden die Grenzen zwischen Eltern und Kindern Richtung Freundschaft verschoben. Man kennt sie: Mütter, die selbst ständig zur Schau stellen, wie cool sie doch noch sind, dieselben Frisur- und Make-up-Trends wie Teenies tragen und doch immer einen Tick daneben liegen. Auch wenn man vom Gegenteil überzeugt ist, für eine Mutter-Tochter-Bindung ist das nicht angemessen. Den Mädels ist ihre „Freundin-Mutter“ einfach nur peinlich. „Heranwachsende Mädchen brauchen eine erfahrene, kluge Ratgeberin und keinen Kumpel als Mama“, erklärt Expertin Flenreiss-Frankl: „Eine Mutter verliert an Authentizität, wenn sie versucht, mit der Tochter mithalten. Solche Frauen

haben meist große Schwierigkeiten mit ihrem Selbstwert. Sie definieren sich über Äußerlichkeiten und können nicht die Bezugsperson sein, die ein Kind braucht.“ Die unterschiedlichen Generationen haben ja ihre Stärken, diese gehen durch so ein Verhalten verloren,

meint die Expertin: „Der Mensch versucht immer, Verlust zu kompensieren. Die Frage ist, womit ich es mache. Bin ich stolz auf meine Lebenserfahrung und entwickle ich mich weiter oder versuche ich krampfhaft, in einer Teenager-Rolle zu verharren?“

Noch eines ist der Psychologin wichtig: „Als Mutter kann man nie die beste Freundin der Tochter sein. Das wäre eine völlige Rollenverwechslung.“ Dafür gibt es Gleichaltrige: „Wenn Mütter sich in diesem Part sehen, betreiben sie bis zu einem gewissen Punkt auch Missbrauch an ihrer Tochter. Sie sind sich nicht klar über ihre Rolle, belasten die Mädchen mit Themen, die sie überfordern. Dazu sind Kinder nicht da. Sie sind niemals Ratgeber der Eltern. Umgekehrt sollte es natürlich so sein. Die Mutter ist diejenige, zu der man gehen kann, wenn man Rat sucht.“

Sich gleichzeitig von der Jugend und der bisher gelebten Mutterrolle zu verabschieden, ist mit Trauer



PROFILIERIN. Die Kriminologin Patricia Staniek schult Polizisten, Kriminalbeamte, Sicherheitsdienste, Justiz und Detektive. Unter anderem in strategischer Vernehmung. patriciastaniek.at



PSYCHOLOGIN. Karin Flenreiss-Frankl ist auf die Therapie von Jugendlichen und Erwachsenen spezialisiert. Schwerpunkte: Persönlichkeitsstörungen, Beziehungskonflikte, psychologin-wien.at

verbunden. Flenreiss-Frankl dazu: „Wenn man nur auf sein Kind konzentriert ist und klammert, kann es sich nicht so leicht ablösen, da es Schuldgefühle entwickeln wird. Ich sehe es nicht als Abschiednehmen, sondern als großen Erfolg und Weiterentwicklung, wenn das Kind seinen eigenen Weg gehen möchte.“ Unabhängigkeit sei enorm wichtig, der damit verbundene Glaube, im Leben allein gut zurechtzukommen, ein Faktor für die psychische Gesundheit. Im Idealfall sollte sich die Mutter freuen, einen eigenständigen Menschen herangezogen zu haben. Eigentlich ist es ganz einfach, so Flenreiss-Frankl: „Wenn die Erziehungsarbeit nachlässt und ich als Elternteil nicht mehr so viel gebraucht werde, kann ich mich wieder Dingen zuwenden, für die lange Zeit kein Raum da war. Das ist ein Lernprozess, der schnell zur neuen Normalität werden kann.“ Und die Expertin rät dazu, noch eine Gewohnheit langsam abzubauen: Man muss sich nicht mehr für alles zuständig fühlen. „Die Verantwortung für das Kind nimmt in dem Ausmaß ab, in dem es selbstbestimmt wird. Umso mehr Verantwortung ich mir als Mutter auferlege, desto mehr Kontrolle möchte ich nicht aus der Hand geben. Darüber sollte man schon einmal nachdenken.“

Aber wo bleiben eigentlich die Väter? Die sind oft ratlose Zuseher dieses Schauspiels und verstehen weder ihre pubertierende Tochter noch ihre Frau in den Wechseljahren ausreichend, meint die Psychologin. „Für Buben hingegen wird der Vater zunehmend wichtiger, und sie brauchen ihn als prägendes Vorbild fürs Mannsein.“

WIEDER ZUSAMMENFINDEN. Wie könnten und sollten denn nun Mutter und Tochter diesem Hormon-Gau bestmöglich begegnen? Flenreiss-Frankl: „Gegenseitiges Verständnis, sich erklären und offen eigene Gefühle ansprechen. Erst durch Eingehen aufeinander gelingt es, aus konflikthafte Situationen auszusteigen.“ Wichtig sei für beide die Erkenntnis, dass ihnen die Hormone einen Streich spielen und man nicht immer alles so ernst nehmen darf, auch wenn es schwerfällt. „Man sollte die eigene Rolle definieren, um sich gestärkt aus dieser Krisensituation hinauszubewegen, denn jede Veränderung bringt die Möglichkeit für Weiterentwicklung.“ Und die beste News zum Schluss: Die Phasen gehen vorüber ...!

ANDREA WIPLINGER-PENZ ■



RESIGNATION

Vertauschte Rollen

„Die Tochter umarmt die Mutter und setzt damit eine aktive Handlung. Sie drückt sich an sie. Die Mutter wirkt passiv, ihre Augen sind geschlossen, sie wirkt ‚schwer‘ beziehungsweise so, als wäre sie in sich gekehrt und würde von außen nichts wahrnehmen. Die Hände sind vor dem Unterleib verschlossen. **Die Tochter scheint die Rolle der Starken übernommen zu haben.** Ein Part, der nicht der ihre sein sollte. Vermutlich würde sie eher die Stärke der Mutter brauchen. Die Rollen scheinen verdreht“, interpretiert Patricia Staniek dieses Bild, das Fotografin Rania Matar von Lauren und Tochter Gabby an ihrem Wohnort Concord/USA aufgenommen hat.

TRENNUNG

Zwei Welten prallen aufeinander

Für Rania Matar haben Cynda und ihre Mutter Tory in Dedham/USA ihre Gefühle vor der Kamera zum Ausdruck gebracht. Profilerin Patricia Staniek erkennt in dem Foto Verständigungsprobleme: „Die Mama schaut im Spiegel vom Kind weg. Auch die Tochter sieht woanders hin. Die Sitzhaltung des Mädchens, aber auch die Kleidung drücken für mich **Verletzbarkeit und Verletztheit**, aber auch sich allein zu fühlen aus. Und eine ablehnende Haltung gegenüber der Mutter.“

