

## Die Mutter zu akzeptieren heißt, das Leben zu akzeptieren

Es ist nicht immer einfach, die Mutter zu akzeptieren. Trotzdem lohnt es sich, mit dem Prozess zu beginnen, denn das führt letztendlich zu persönlichem Wohlbefinden.



Die **eigene Mutter zu akzeptieren, ist einer der wichtigsten Prozesse im Leben.** Manchmal ist die Bindung zu ihr gesund und einfach, in anderen Fällen wird sie jedoch durch verschiedene Umstände unterbrochen oder behindert, was die Sache oft kompliziert macht.

Warum ist es wichtig, die Mutter zu akzeptieren? Unsere Mutter ist die körperliche, emotionale und soziale Wurzel, auch wenn sie physisch nicht anwesend ist.

*“Jedes Kind erwartet bei seiner Geburt, dass es von seiner Mutter (und von seinem Vater) bedingungslos angenommen und geliebt wird. Wenn dies nicht geschieht, empfindet das Kind Traurigkeit, Hilflosigkeit, Frustration und Wut, ohne sie ausdrücken zu können. Um zu überleben, muss sich das Kind an die Bedingungen anpassen, die ihm seine Familie auferlegt. Die Folgen dieses Bruchs mit seinem wahren Selbst werden ein Leben lang andauern.”*

Ramón Soler

Die **Mutter zu akzeptieren ist also Teil des Prozesses, sich selbst zu akzeptieren.** Wenn diese [Bindung](#) nicht befriedigt wird, verwandelt sie sich oft in ein Gefühl des Mangels, der Entwurzelung, des Verlassenseins, der Wut oder der Traurigkeit, die das Leben als Kulisse begleitet. Deshalb ist es wichtig, an diesem Aspekt zu arbeiten.

### Die Bindung an die Mutter

**Die Mutter hinterlässt im Leben eines jeden Menschen unauslöschliche Spuren.** Wir alle sind anfangs Teil unserer Mutter, die uns nicht nur das Leben, sondern auch die ersten Empfindungen, ihre Gene und viele andere Geschenke mit auf den Weg gibt. Wir alle brauchen eine Mutter oder einen Menschen, der ihren Platz einnimmt.

Dies impliziert und begründet eine Bindung, die nicht nur sehr eng, sondern auch entscheidend ist. **Die ersten emotionalen und intellektuellen Erfahrungen formen**

**unsere Psyche.** Zu einem großen Teil sind wir das Werk der Person, die uns das Licht des Lebens schenkt oder sich in den ersten Lebensjahren um uns kümmert.



### **Die Mutter zu akzeptieren, ist nicht immer einfach**

Ein Baby oder Kleinkind akzeptiert seine Mutter so, wie sie ist. Es liebt sie und braucht sie. Die Psychoanalytikerin Judith Viorst erwähnt in ihrem Buch *“Necessary Losses”* den schrecklichen Fall eines dreijährigen Jungen, der von seiner eigenen Mutter mit Alkohol übergossen und verbrannt wurde.

Im Waisenhaus rief das Kind immer wieder nach seiner Mutter und sehnte sich nach ihr. Sie hatte ihm schrecklichen und nicht wiedergutzumachenden Schaden zugefügt, und dennoch empfand er ihre Abwesenheit als das schlimmste aller Übel.

**Eine fürsorgliche Mutter erzeugt ein spontanes Gefühl von Akzeptanz und Liebe.** Dadurch entsteht auch ein Gefühl des Vertrauens in das Leben und die Welt; ein gewisses Gefühl, dass alles gut sein wird und dass Liebe ein echtes und wunderbares Gefühl ist, die Grundlage des Lebens.

**Eine abwesende oder schädliche Mutter löst zwiespältige Gefühle aus.** Auf irgendeine Weise fühlt sich das Kind immer von der Mutter angezogen, auch wenn es sich durch ihre Abwesenheit oder Ablehnung verletzt fühlt. Im Erwachsenenalter lernte es vielleicht, ohne sie oder trotz ihr zu leben. Betroffene müssen versuchen, ihre Mutter zu akzeptieren, was nicht immer einfach ist.



**Wie kann man lernen, die Mutter zu akzeptieren?**

**Die Mutter zu akzeptieren, muss nicht unbedingt bedeuten, eine gute Beziehung zu ihr zu haben.** Es gibt Situationen, in denen das unmöglich ist. Es ist jedoch notwendig, diese Bindung emotional zu heilen, um psychologischen Ballast zu verhindern und zur Liebe und zum Glücklichsein fähig zu sein.

**Die Mutter zu akzeptieren, hilft, sich selbst zu heilen.** Folgende Empfehlungen können dabei hilfreich sein:

- **Verstehen.** Das Bemühen, die Mutter zu verstehen, kann sehr heilsam sein. Ihr Verhalten kann vielleicht durch schwierige Umstände erklärt werden. Vielleicht hatte sie keine andere Möglichkeit, litt selbst an einer Störung...
- **Gib es auf, sie ändern zu wollen.** Keiner sucht sich seine Mutter aus. Sie ist so, wie sie ist. Es hat keinen Sinn, sie für ihre Fehler zu verurteilen oder von ihr zu verlangen, jemand anderes zu sein. Die Mühe ist umsonst.
- **Markiere den notwendigen Abstand.** Es ist einfacher, deine Mutter zu akzeptieren, wenn du einen angemessenen Abstand zu ihr wählst. Es ergibt keinen Sinn, zwingend auf eine gute Beziehung zu bestehen, die noch nie existiert hat.
- **Konzentriere dich auf dich selbst.** Du leidest vielleicht noch immer an deinen Kindheitswunden. In diesem Fall musst du lernen, dein eigenes Glück zu suchen und dich selbst zu akzeptieren.

Es ist nicht leicht, die Mutter zu akzeptieren, wenn die Bindung sehr problematisch war. Aber es **ist in der eigenen Entwicklung ein Schritt nach vorne.** Manche Menschen benötigen psychologische Hilfe, anderen reicht es, Grenzen zu setzen und den Weg der Vergebung zu gehen.



Die Inhalte von Gedankenwelt dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken. Sie sind kein Ersatz für eine professionelle Diagnose, Beratung oder Behandlung. Wenn Sie Bedenken oder Fragen haben, konsultieren Sie am besten einen Fachmann Ihres Vertrauens.

<https://gedankenwelt.de/die-mutter-zu-akzeptieren-heisst-das-leben-zu-akzeptieren/>