

WIENERIN *DOSSIER*

Mama, ich mach Schluss mit dir

TEXT *Sandra Gloning* COLLAGEN *Linda Stern, Hannah Sobol*

KOMPLIZIERT. Eltern sind für viele Menschen ein sicherer Hafen. Aber was, wenn die eigene Mutter einem nicht gut tut? Ein Dossier über die großen Brüche und kleinen Marotten der Familie.

Mir wäre lieber, wenn meine Mutter mich nach der Geburt abgegeben hätte. Viele sagen mir, ich solle ihr verzeihen, sie wird für immer meine Mutter sein – aber ich werde ihr nie vergeben.“ Romana* (47) hat vor mehreren Jahren den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen und damit einen Bruch gewagt, den Menschen in schwierigen

Familienbeziehungen häufig nicht schaffen. Während sie über ihre Mutter spricht, bleibt sie sachlich, lacht an einigen Stellen bitter.

Erst am Ende des Gesprächs – auf die Frage, ob sie ihre Mutter vermisst – hat sie Tränen in den Augen. Sie wischt sie sich schnell von den Wangen. Sie gehören in eine längst vergangene Zeit. „Ich vermisse nicht sie als Mensch. Sie ist eine furchtbare Person. Aber ich bin traurig, dass ich keine Mutter-Tochter-Beziehung habe, wie es sie in anderen Familien ▶

TRAUERPHASE. Es ist normal, ein toxisches Familienmitglied nach der Trennung zu vermissen.



„Für mein weiteres Leben wünschte sie mir *nur das Schlechteste.*“

Kontaktabbruch – andernfalls bestünde die Gefahr, dass die gesunde Person immer wieder Gründe finde, das Gute in der toxischen Person zu sehen: „Manche meiner Klientinnen und Klienten fühlen sich lange nicht dazu bereit, diese Personen aus ihrem Leben auszuschließen. Häufig macht es den Anschein, als wären Betroffene einer Sucht nach der toxischen Person oder Beziehung verfallen, und immer wieder kommt es zu Rückfällen, obwohl sie doch endlich ‚einen Schlusstrich‘ ziehen wollten.“

WUT UND TRAUER. Romana sah ihre Mutter vor einigen Jahren zum letzten Mal: „Ich sagte ihr, dass ich keinen Kontakt mehr mit ihr möchte. Das Gespräch endete damit, dass sie mich anspuckte und mir für mein weiteres Leben nur das Schlechteste wünschte.“ Das ist einer der Momente während des Gesprächs, in denen Romana bitter lacht, bevor im nächsten Moment Tränen in ihre Augen steigen und sie sagt: „Ich wünschte, sie wäre nicht meine Mutter.“ Dominique Kotynek kennt die-

ses Verhalten von ihren KlientInnen: „Bei der Trennung von einer toxischen Person fühlt es sich oft an, als müsse man gegen sich selbst kämpfen; als würde man in einer emotionalen Achterbahn sitzen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass es normal und in Ordnung ist, einen toxischen Menschen zu vermissen. Ich würde jeder Person in so einer Situation raten, mit geschulten Menschen zu reden. Die Gedanken und Sorgen müssen ausgesprochen werden. Man ist damit nicht allein.“