

# Eine gesunde Mutter-Sohn-Beziehung

Das Verhältnis von Müttern und Söhnen ist oft hoch emotional und überladen. Die Psychotherapeutin Miriam Hoff plädiert dafür, für eine gesunde Identitätsfindung auch männliche Rollenbilder zuzulassen

Interview: Mateja Mögel

**Ich bin eine Mutter von zwei Söhnen. Inwiefern würdest du sagen, ist die Beziehung zu meinen Jungs anders, als wenn ich zwei Mädchen hätte?**

In den ersten drei Jahren macht das Geschlecht noch keinen Unterschied, Jungen wie Mädchen brauchen die Mutter, um Urvertrauen aufzubauen. Das ändert sich zwischen drei und sechs Jahren: Jetzt entwickeln Kinder ihre Geschlechtsidentität, der Junge entdeckt seinen Penis, sieht, dass Papa auch einen hat und Mama nicht. Dann beginnt die gesunde Ablösung von der Mutter, wir nennen das Triangulierung. Das heißt, der Vater oder eine männliche Bezugsperson muss dazukommen, damit der Junge sich von der Mutter lösen und sich mit dem Männlichen identifizieren kann.

**Warum ist dieses Identifizieren mit der Männlichkeit so wichtig?**

Jungs sind oft hin- und hergerissen. Sie wachsen meist mehr mit der Weiblichkeit der Mutter auf, empathisch und sensibel. Und dann treffen sie auf die harte Jugendwelt da draußen, und die ist stark und körperlich, machen wir uns nichts vor! Da hat der sensible Junge die Herausforderung, klarzukommen und plötzlich zu zeigen, ich bin stark, lass mir nichts gefallen. Denn sie möchten natürlich integriert sein, und da entsteht die Diskrepanz. Sie suchen sich: Bin ich männlich genug? Stark genug? Was soll ich denn jetzt sein?

**Wie können Eltern diesen Prozess unterstützen?**

Ich glaube, es ist wichtig, dass ein Kind beides erlebt und sieht. Gerade Alleinerziehende sollten auch männliche Identifikationspersonen suchen – Trainer, Opas usw. Damit das Kind verschiedene Rollen von Männlichkeit und Weiblichkeit kennenlernt. Mit Niederlagen umgehen, Kampfgeist entwickeln, das steckt ja auch in ihnen als Jungs drin.

**Ist das so? Steckt das von Natur in Jungs oder ist das anerzogen?**

Viele Jungs sind von Geburt an lauter, wollen mehr raufen, wetteifern, sich reiben, das liegt schon in den Genen und wird hormonell verstärkt. Natürlich ist das individuell, sicher ist der eine Junge männlicher oder weiblicher als der andere. Aber beide Anlagen sind in ihm und beide wollen gefördert werden. Wichtig ist, dass er sich wohlfühlt und ich nicht zu sehr lenkend eingreife – eben auch nicht in dem Sinne, dass er nur die weibliche Rolle erlebt.

**Mit drei Jahren ist ganz schön früh.**

**Vielen Müttern fällt es sicher schwer, ihre Söhne da schon loszulassen ...**

Ja, aber es ist so wichtig! Die Mutter muss den Sohn aus dieser Symbiose entlassen. Wir nennen das Explorationsverhalten, der Junge geht raus in die Welt und kommt immer wieder zurück in das Urvertrauen der Mutter. Er muss spüren: Ich darf mich entfernen und zurückkommen und werde lieb ge-

habt. Da passieren leider schon die größten Fehler. Wenn ich als Mutter enttäuscht reagiere, wenn er beim Papa war, lernt der Junge, er wird bestraft, wenn er sich entfernt. Das ist eine ganz prägende Erfahrung für seinen Umgang mit Beziehungen. Da passieren in den ersten Jahren schwere Störungen in der kindlichen Psyche. Dieses Nicht-Ermöglichen einer gesunden Triangulation gehört zu den Hauptfehlern, die Eltern machen, oft verbunden mit Überbehütung.

**Was kannst du da als Therapeutin tun?**

Nachreifung ermöglichen. Wir Therapeuten werden zur Bezugsperson und der Jugendliche bzw. das Kind erlebt, er darf sich entfernen und zurückkommen, wir spiegeln ihn dabei positiv. Leider werde ich von überbehütenden Müttern dann häufig als Konkurrenz wahrgenommen. Gerade erst war eine Mutter richtig frustriert. „Mit Ihnen redet er, mit mir gar nicht mehr!“ Diese Mutter war so übergriffig, sie hat den Jungen erdrückt. Das ist entwicklungshemmend für einen jungen Mann. Er muss losgelassen werden. Sonst geht er entweder in die maximale Anpassung, also verweigert die Entwicklung, oder eben in maximalen Widerstand. Ich versuche, ihm klarzumachen: Du hast ein Recht auf Autonomie, das ist völlig okay. Nur, wie du reagierst, ist kränkend für die Mutter.

**Wie sollte die Mutter sich verhalten?**

Die beiden müssen sich wieder annähern, da auch der Junge seine Mutter braucht. Aber eben nicht in dieser pathologischen Bedürftigkeit, sondern als gesunde, selbstständige Mutter. Ich erarbeite mit ihr ein gesundes Verhältnis von Mütterlichkeit. Sie muss akzeptieren, dass er sich zurückzieht. Und wenn er sich dann öffnet, in kleinen Begegnungen, die aushaltbar sind, dann darf sie ihn nicht gleich wieder mit ihren Bedürfnissen überfordern.

FOTOS: HANS KELLER (1)

**Werden unsere Kinder generell überbehütet?**

Ich glaube schon. Kinder werden häufig zum Mittelpunkt des Lebens, das ganze Sein und Denken konzentriert sich auf sie. Wir geben ihnen alles: Materielles, Aufmerksamkeit, Liebe ... Ich glaube, dass wir sie damit überfordern. Es ist natürlich schwer, sein Kind loszulassen, aber es muss sein! Ich habe meine Tochter letztes Jahr für ein halbes Jahr nach Hawaii gelassen. Das war verdammt hart, aber ich wusste, dass es aus entwicklungspsychologischer Sicht so wichtig ist, dass sie diese Erfahrung macht.

**Welcher Gedanke hat Ihnen da persönlich geholfen?**

Mich an meine eigene Jugend zu erinnern. Dass ich eigene Fehler gemacht habe, die Konsequenzen erfahren habe. Das stärkt die Persönlichkeit, nur so lernt das Kind. Überbehütung führt nicht zum Glück des Kindes! Und ganz ehrlich – diese Erinnerungen, die zum Teil schmerzhaft waren, das sind doch die, an die wir immer wieder gern zurückdenken!

**Welche Fehler in der Erziehung sehen Sie noch in Ihrer Praxis?**

Vernachlässigung: dass Eltern gar nicht sehen, wie schwer ihre Kinder erkrankt sind. Sie leben in ihrer Bubble, sie ist Ärztin, er Architekt, und ihre Kinder trauen sich nicht zu sagen, dass sie selbst nicht „erfolgreich“ sind in der Schule, gemobbt werden. Da gibt es viel Verleugnung und Verdrängung. Scham und Schuldgefühle werden nicht thematisiert, so lange, bis es in eine Störung mündet. Und dann fallen die Eltern aus allen Wolken: „Bei uns war doch alles gut!?“

**Handelt es sich bei solchen Störungen letztlich immer um Selbstwertprobleme? Und könnte man sie lösen, indem man dem Kind mehr Aufmerksamkeit schenkt?**

»Es ist natürlich schwer, sein Kind loszulassen, aber es muss sein!«



MIRIAM HOFF

ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Frankfurt. In ihrem neuen Buch „Therapie für die Seele“, das Ende April erscheint, geht es um die persönlichkeitsprägenden Phasen der Kindheit und Jugend, Entstehung von Bindungsstilen und Erziehungsfehler



Es geht darum, gesehen zu werden – nicht nur von den Eltern, sondern auch von Gleichaltrigen. Kinder entwickeln sich von den Eltern weg und hin zur Peergroup. Sie müssen das Gefühl haben, für jemanden wichtig zu sein und einen Unterschied zu machen. Derzeit beobachten wir immer mehr Schulverweigerer, bei denen dieser wichtige Abnabelungsprozess in der Vorpubertät gefehlt hat, teilweise bedingt durch die Corona-Zeit, in der die Kinder zu Hause blieben. Sie haben nicht gelernt, wie man Kontakte knüpft oder auf eine Party geht.

**Merken Sie, dass Jungs zurzeit verstärkt nach männlichen Rollenbildern suchen?**

Wir sehen in den sozialen Medien die Extreme der Männlichkeit. Putin, Trump oder diese Muskeltypen, die sich zum Teil sehr frauenabwertend äußern. Und auf der anderen Seite das androgyne Männerbild, Männer, die sich schminken, die filigran sind. Diese Extreme verwirren. Ich stelle fest, dass die Homophobie leider zunimmt. Vor ein paar Jahren gab es noch einen offeneren Umgang und den schönen Trend, Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind, und ihnen Raum zu geben. Das geht leider zurück. Deshalb erlebe ich im Moment sehr stark diese Orientierungslosigkeit als Mann: Wie darf ich sein, damit ich nicht ausgegrenzt werde, auch wenn ich Wert lege auf gutes Aussehen und Kleidung etc.?

**Wie ist Ihr Blick auf Social Media?**

Es ist Fluch und Segen. Aber es ist Teil des Lebens der Jugendlichen heute, wir können es nicht ganz verbieten. Ich denke, solange noch mehr Zeit im realen Leben stattfindet, ist es in Ordnung. Wichtig ist: Interessieren Sie sich als Eltern dafür, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter da treibt! Es kann ja auch inspirierend sein und Anlass für gute Gespräche geben. 📱