

Britta Buchholz
mutterseelenallein

BRITTA
BUCHHOLZ

mutter
seelen
allein

Eine Tochter
findet ihren Weg

 KÖSEL

Dies ist ein autobiografischer Roman. Er basiert auf wahren Begebenheiten. Zahlreiche tatsächliche Abläufe und handelnde Personen sind jedoch so verändert und ergänzt, dass Fakten und Fiktion eine untrennbare künstlerische Einheit bilden.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Britta Buchholz spricht auch in ihrem Podcast über *mutterseelenallein*. Der Podcast *Leben, Lieben, Loslassen* ist bei allen gängigen Plattformen und über diesen QR-Code zu finden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: Sybille Sterk / Arcangel Images; FinePic®, München
Satz: dtp im Verlag
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34861-9

www.koesel.de

Für meine Kinder

Inhalt

- 9 Prolog
- 14 Das Ende
- 16 Meine Mutter ...
- 18 TAG 1. LANZAROTE
Warum sind Mütter so besonders?
- 27 TAG 2. LANZAROTE
Wozu ist Leid gut?
- 36 TAG 3. LANZAROTE
Was ist dieses Mutter-Tochter-Ding?
- 45 TAG 4. LANZAROTE
Was ist mit dem Kind in uns?
- 55 TAG 5. LANZAROTE
Wie funktioniert Abnabeln?
- 66 TAG 6. LANZAROTE
Warum verdrängen wir?
- 76 TAG 7. LANZAROTE
Wer bin ich – ohne Mutter?
- 84 TAG 8. LANZAROTE
Wie beeinflusst unser Alter unsere Trauer?
- 93 TAG 9. LANZAROTE
Wieso sind wir so traurig?
- 102 TAG 10. LANZAROTE
Wie trauern wir richtig?

- 112 TAG 11. LANZAROTE
Wie überstehen wir Ängste?
- 120 TAG 12. LANZAROTE
Stille
- 128 TAG 13. LANZAROTE
Sprechen oder schweigen?
- 139 TAG 14. LANZAROTE
Die ehrliche Bilanz
- 149 TAG 15. LANZAROTE
Wie beeinflussen Mütter unsere Partnerwahl?
- 160 TAG 16. LANZAROTE
Wir sind alle mutterseelenallein
- 170 TAG 17. LANZAROTE
Ist alles zu überwinden?
- 181 TAG 18. LANZAROTE
Wie lassen wir los?
- 190 TAG 19. LANZAROTE
Wie verlassen wir die Opferhaltung?
- 200 TAG 20. LANZAROTE
Zurück ins Leben
- 208 TAG 21. LANZAROTE
Sieh das neue Ich
- 219 ABFLUG
Glück kommt in Wellen
- 227 DANACH
Berlin
- 233 Die Dankbarkeitsliste
- 235 Die Literaturliste
- 237 Über die Autorin
- 238 Der Podcast der Autorin: *Lieben, Leben, Loslassen*

Prolog

Ich habe nie geglaubt, dass meine Mutter früh sterben könnte. Nicht sie. Nicht meine Mutter. Mein Vater war doch schon so früh verstorben. Sie ist immer da. Eine warmherzige, fürsorgliche Mutter. Und dann – plötzlich stirbt sie einfach.

Es gibt Momente, die das Leben in ein Davor und ein Danach teilen. Einen einzigen Anruf. Einen Satz, der alles verändert. Ein Mensch, der plötzlich nicht mehr da ist – und mit ihm ein Teil von uns selbst. Unerwartet.

*

Nachts liege ich wach und stelle mir immer dieselben Fragen: Warum sie? Warum so früh? Wird dieser Schmerz je enden? Werde ich je wieder unbeschwert weiterleben?

Diese Gedanken reißen mich hinab in eine Tiefe, die ich vorher nicht kannte. Dann wird es wieder Tag. Und das Leben – es verlangt, dass man weitermacht. Ich funktioniere, lache, erledige. Aber die Trauer bleibt. Unsichtbar, still, zäh. Mit der Trauer ist es wie mit einem Ball, den wir unter Wasser drücken wollen. Es kostet extrem viel Kraft, ihn runterzudrücken, aber es funktioniert durchaus. Für manche für Wochen, andere für Monate und wieder andere drücken jahrelang weg. Doch irgendwann flutscht der Ball einfach in die Luft, und die ganze Traurigkeit bahnt sich ihren Weg.

Und so beginnt meine Suche. Nicht nur nach Trost, sondern nach Sinn. Nicht nur nach einem Warum, sondern nach einem

Wie: Wie lebt man weiter, wenn das, woran man sich gehalten hat, nicht mehr da ist? Wie überstehen wir Schicksalsschläge? Kurz vor meiner Mutter stirbt mein Cousin, danach mein Onkel. Drei Verluste in einem Moment. Viele Menschen wissen nicht, wie trauern geht. Ich wusste es auch nicht.

*

Wenn wir uns unser Leben wie einen Spielfilm vorstellen, dann sind wir die Hauptdarstellerin – aber die erste Hauptrolle spielt quasi immer die Mutter. Es gibt weitere Hauptrollen und wichtige Nebenrollen – den Vater, Geschwister, Großeltern, Tanten, Onkel, eine Cousine, Freundin, Lehrerin. Später den Partner, Ehemann oder Kinder. Und so ändern sich im Laufe des Films die Rollen, bei manchen Töchtern wird die Mutter nach und nach von einer Hauptdarstellerin zur Nebendarstellerin. Aber ihr Tod ist für viele eine Schlüsselszene in unserem persönlichen Lebensfilm. Wie sollte es uns nicht umwerfen, wenn eine Rolle endet? Dabei ist es fast nebensächlich, ob wir uns mit ihr gut verstehen oder nicht. Ob es harmonisch oder konfliktreich ist. Denn für alle Töchter gilt: Wenn die eigene Mutter stirbt, ist das ein tiefer Einschnitt – egal, wie gut oder schlecht die Beziehung war. Oftmals haben wir zu unserer Mutter eine enge Beziehung, was nicht ein problemfreie bedeutet. Diese besondere Bindung ist prägend, unzerbrechlich, dauerhaft – in einer Welt in der so vieles fragil ist.

Manchmal helfen Worte von Fremden mehr als von den Liebsten. Manchmal sind es Begegnungen, die man nie gesucht hat, die einen weitertragen. Ich lernte, dass Trauer keine Frage der Zeit ist. Und dass Loslassen nicht bedeutet, zu vergessen – sondern sich zu erinnern, ohne unterzugehen.

Mein autobiografischer Roman mutterseelenallein erschien 2022 zum ersten Mal. Damals hätte ich mir nie vorstellen können, was daraus alles entstand. Ein Seminar für trauernde

Töchter, ein Podcast für Menschen, die ihren Weg suchen und ein Instagram Kanal. Das WDR Magazin Frau TV begleitete eine trauernde Tochter und mich für einen Beitrag zum Thema Mutterverlust. Auch sie hatte mein Buch gelesen – mittlerweile macht sie eine Ausbildung als Sterbebegleiterin. Sowieso, die Begegnungen: Viele Töchter erzählen mir bei den Lesungen von ihren Müttern. Sehr oft leben ihre Mütter noch - und sehr oft ist die Beziehung sehr konfliktreich. Viele versuchen verzweifelt eine Bindung herzustellen, und schaffen es kaum. Erst da wurde mir klar, wie belastend dies sein kann. Und wie viel Glück die anderen Töchter haben.

Deshalb ist es ein Buch für alle Töchter – und alle Suchenden. Jetzt, einige Jahre später, erscheint mutterseelenallein erneut – überarbeitet, erweitert, neu durchfühlt. Und ich sehe: Auch Worte verändern sich, wenn Zeit vergeht. Auch Wunden sehen anders aus, wenn sie nicht mehr bluten. Es ist ein anderer Schmerz – und ein anderer Blick darauf.

Ja, meine Geschichte beginnt mit dem Tod meiner Mutter. Aber es geht nicht nur um sie. Und nicht nur um mich. Dieses Buch ist für alle, die etwas verloren haben: Eine Mutter. Einen Vater. Einen Partner. Einen Lieblingsmenschen. Sich selbst.

Es ist für alle, die nicht wissen, wie man weiterlebt – und es trotzdem versuchen. Und für alle, die die Beziehung zu ihrer Mutter klären wollen. Für Menschen, die eine Krise durchmachen, ist es eine Inspiration. Es hilft, eine Krise anders zu sehen. Es hilft, das Leben anders zu sehen.

Wie überwinden wir einen bedeutenden Verlust? Die Antwort ist nicht einfach. Aber sie beginnt mit einem Schritt. Mit einer Entscheidung: Nicht gegen den Schmerz, sondern hindurch. Nicht gegen die Vergangenheit, sondern mit ihr. Nicht gegen das Leben, sondern langsam wieder für es.

*

Meine Reise führt nach Lanzarote. Aber nicht nur. Sie führt vor allem nach innen. Dorthin, wo wir etwas entdecken, das wir fast vergessen hätten: Eine Insel in uns selbst.

Ein Ort, an dem wir traurig sein dürfen – und wachsen.

Ein Ort, an dem wir verlieren – und finden.

Vielleicht geht es am Ende nicht darum, etwas loszuwerden. Sondern darum, einen neuen Weg zu gehen. Einen, der uns leiser macht. Weicher. Tiefer.

Und manchmal auch wieder glücklich.

Das Ende

An dem Tag, an dem ich eine Tochter ohne Mutter wurde, weckt mich ein Klingeln. Das Festnetztelefon meiner Mutter liegt nachts neben mir, falls etwas ist. Es muss fünf oder sechs Uhr in der Früh sein. »Wir müssen sofort los, Mutter liegt im Sterben.« Ich höre die Panik in der Stimme und bin völlig perplex. Meine Mutter liegt im Sterben? Ich springe aus meinem Bett, es ist ein Montag. Normalerweise würde ich jetzt die Sendungen des Wochenendes besprechen, aber ich ziehe mich in Windeseile an, irgendetwas. Ich denke nicht darüber nach, was ich am Tag des Abschieds von meiner Mutter anziehen will. Ich esse nichts, weil ich auch nicht daran denke, wie lange ich nichts essen werde. Mein Hungergefühl ist mir längst abhandengekommen.

*

Es schneit leise kleine Schneeflocken. Mein Bruder steuert den Wagen durch die Dunkelheit, dem Dunkel entgegen. Nur der Schnee ist hell. Wie kann das sein? Weinen wäre vielleicht gut, aber mir ist nicht zum Weinen zumute. Ich bin nur geschockt. »Sollen wir noch versuchen, sie nach Hause zu holen?«, fragt er. Vielleicht lebt sie gar nicht mehr, durchzuckt es mich. »Sehen wir«, quäle ich heraus. Und dann wieder Hoffnung: Vielleicht haben sie sich auch getäuscht, und ihr geht es bald wieder besser? Gestern ging es ihr doch noch relativ gut.

Im Radio sprechen sie über Haiti. Erdbeben. Die Welt um uns herum dreht sich einfach weiter, während meine Welt zu-

sammenbricht. Meine persönliche Erschütterung ist tief. Ich fühle unendlich viel Traurigkeit in mir.

Im Krankenhaus eilen wir in ihr Zimmer, meine Mutter liegt einfach nur da, stoisch wie bei der Diagnose, wie bei der Krankheit. Sie scheint alles einfach zu ertragen. Sie kann kaum mehr sprechen. Ich lege mein Ohr an ihren Mund, sie haucht »Hallo«.

Vor dem Fenster schweben die Schneeflocken. Sie tanzen durch die Luft und lassen sich draußen auf dem Fenstersims nieder. Als Kind konnte ich stundenlang zusehen, wie der Schnee sich sanft auf die Erde fallen ließ, und da war diese Lust, nach draußen zu stürmen. Glücksgefühle beim ersten Schnee. Das Kind von damals hätte sich den Schmerz von heute nicht vorstellen können. Mein Kopf rast: Wer fährt mit welchem Auto nachher nach Hause? Muss ich noch jemanden anrufen? Ist es richtig, dass Marcus dabei ist? Mir geht unfassbar dummes Zeug im Kopf herum, während meine Mutter vor sich hindämmert.

Die Schneeflocken lassen sich ganz langsam fallen. Ich will den Raum nicht verlassen, ich habe Angst, sie stirbt und ich sitze auf dem Klo, deshalb esse ich nichts und gehe nicht raus. Ich habe auch Angst, dass dieser Moment überhaupt da ist. Ein Leben ohne meine Mutter ist nicht vorstellbar. In diesen Stunden bin ich mir ganz sicher, das Schlimmste zu erleben, was ich jemals erleben muss. Nie hätte ich mir vorstellen können, was alles auf mich zukommt. Die Schneeflocken fallen unablässig. Als wenn es keinen Boden gäbe.

Meine Mutter ...

Meine Mutter mag die Natur. Am liebsten mäht sie den Rasen. »Muss ja gemacht werden«, sagt sie fröhlich. Sie beschneidet Bäume, pflanzt Blumen und Gemüse. »Geht schon« ist ihre Grundhaltung. Sie spielt gut Tennis. »Ach, hätte ich doch nur mehr Zeit zum Trainieren«, sagt sie oft. Sie liebt Spiele. Da steht sie mit ihrem weißen Shirt und dem weißen Rock auf dem Feld.

Sie zieht sonst nie Röcke an, eigentlich auch nie Kleider. Auf Hochzeiten trägt sie manchmal ein schwarzes Kleid mit Fransen. Aber an ihrem vierzigsten Geburtstag trägt sie einen fliegenderfarbenen Hosenanzug. Sie tanzt gerne, am liebsten schnell. Es ist nicht so einfach für sie mit den Tanzpartnern. Die Ehefrauen tanzen mit den Ehemännern. Es gibt keine Singles – außer meiner Mutter. Sie tanzt mit meinem Onkel, mit ihrem Bruder und den Männern ihrer Freundinnen. Wenn sie betrunken ist, was höchstens ein bis zweimal im Jahr vorkommt, färben sich ihre Wangen knallrot.

Ich sehe meine Mutter nie im Liegestuhl. Ihre weiße Arbeitskleidung tauscht sie schnell gegen Jeans und Pullover. Ruhelos, immer alles schnell. Zu Hause kommt sie in die Küche reingepoltert und reißt eine Dose auf. Ravioli mag ich am liebsten. Oder Nudeln mit Tomatensoße. Es dauert fünfunddreißig Jahre, bis ich es erstaunlich finde, dass eine Frau, die Landwirtschaft gelernt hat, auf einem Bauernhof aufgewachsen ist und mir als Kind die Ernährungspyramide erklärt hat, höchstens zweimal in der Woche gesund kocht. Am Wochenende backt

sie oft Apfelkuchen. Ich sitze auf der Küchenablage und schütte die Zutaten in die Küchenmaschine. Sie backt hervorragend.

Yoga hält meine Mutter für Quatsch. »Wir turnen doch schon seit dreißig Jahren. Warum muss das jetzt Yoga heißen?«

Ihr Humor, ihre Offenheit, die Wärme. Aber auch: ihre Zurückhaltung. Gefühle behält sie für sich. Selbst wenn ich sie lange nicht gesehen hatte, gab es keine stürmische Umarmung oder warme Worte. Ich spüre, was sie fühlt.

Als Kind stehe ich mit den Kindern des Dorfes am Straßenrand, während eine Hochzeitsgesellschaft vorbeifährt. Wir winken und jubeln, und die Gäste werfen Süßigkeiten und Pfennige raus. »Die Braut wird auch noch erwachen«, sagt meine Mutter. Oder: »Die Männer lernt man erst nach der Hochzeit kennen.« Sie singt und summt dauernd. Wenn sie etwas tut, höre ich sie oft »By the rivers of Babylon« summen. Da da da da da daaadaaaaa ... da da da daaaa ... dadaahaaadaaa ... dadadadadadaahhaaa. Auch wenn sie mich gar nicht wahrnimmt, summt sie fröhlich Lieder.

Als Kind war sie schüchtern, ein kleines Mädchen mit langen geflochtenen Zöpfen, das sich zwischen Heuballen im Schuppen versteckte, wenn Besuch kam. Später: eine Löwenmutter. Vor Gericht stritt sie um uns drei Kinder. Sie holte ihre Ausbildungen nach, saß da und lernte. Sie machte Nachtdienst in einer Psychiatrie. Sie hasste es, wenn Patienten in ihren Betten festgebunden wurden. Brauner Bob, voller Tatendrang. Eine, die dreihundert Kilometer fährt, bis nach Amsterdam, um ihren reisenden Kindern die geklauten Fahrräder durch zwei alte zu ersetzen. Eine, die nachts aufsteht, wenn man sie braucht. Aber wenn nicht: »Kümmert euch um euch selbst.« Eine, die da ist, aber nicht zu viel. Wenn ich jetzt drüber nachdenke, dann hatte meine Mutter eine besondere Gabe: Sie gab mir das Gefühl, frei und gleichzeitig geschützt zu sein.

Warum sind Mütter so besonders?

Im Flieger schaue ich erschöpft aus dem Fenster. Unter mir leuchtet der Atlantik. Dieses Über-den-Wolken-Sein habe ich immer geliebt. Kleine weiße Tupfen im unendlichen Blau.

Der Dalai Lama soll gesagt haben: Etwas Schlimmeres kann einem Kind nicht passieren, als dass es von der Liebe seiner Mutter getrennt wird. Ich bin kein Kind mehr, ich bin über dreißig, aber ich bin das Kind meiner Mutter, und es gibt nichts Schlimmeres, als von ihr getrennt zu sein. Die Wolken ziehen an mir vorbei, manchmal öffnet sich der Himmel, und hinter den Wolken strahlt ein anderes Blau. Irgendwo dort ist sie. Aber ich kann es nicht fühlen. Seit ihrem Tod hat eine tiefe Traurigkeit von mir Besitz ergriffen. Sie klammert sich an mir fest wie ein Krake.

Aus meiner Tasche hole ich das kleine Notizbüchlein und schreibe: Warum gerade sie? Warum vermisse ich sie so sehr? Warum fällt es mir so schwer? Mir schnürt es die Kehle zu. In mir breitet sich wieder ein Gedanke aus: Ich vermisse sie so, dass ich selbst tot sein möchte. Wenn ich Teil dieser Wolken wäre, wenn dieses Leid endlich vorbei wäre. Das wäre eine Lösung. Das Ende des Leidens. Im Flieger schlage ich eine Zeitschrift auf, aber da prangt mir eine Geschichte über Trennung entgegen. »Bleiben oder gehen?« steht da, und meine Gedanken sind sofort woanders.

*

Es war ein Herbsttag, an dem meine erste große Liebe und ich bei einem Italiener sitzen, wir sind Ende zwanzig, drei Jahre sind wir zusammen, Fernbeziehung. Oft wünsche ich mir, dass er fragt, ob wir zusammenziehen. Aber einer von uns müsste sein jetziges Leben aufgeben. Das wäre ein großer Sprung für die Liebe, für uns. In dem Restaurant gibt es karierte Tischdecken, auf dem Tisch eine Kerze, die nicht angezündet ist, und ein Pfefferstreuer, der nicht funktioniert. Wir lachen, weil wir immer miteinander lachen. Dann druckst er herum, redet von der Entfernung, davon, dass wir noch zu jung sind, um uns festzulegen.

Abends rufe ich meine Mutter an. Ich sage nichts von der Trennung, höre nur ihre Stimme, die vom Tag erzählt, von ihrer Zeit bei den Patienten und dem Spaziergang mit dem Hund. Und dann war sie noch einkaufen. »Ich komme am Wochenende«, sage ich. »Was? Das ist aber toll«, sagt sie. Ihre Freude ist wie ein Pflaster. Ihre Stimme hält mich über Wasser, jedenfalls für einen kleinen Moment.

Am Freitagabend sitze ich im Zug. Es gibt immer zwei Möglichkeiten: Meine Mutter steht am Gleis, damit macht sie meinen Besuch zu etwas Besonderem, wir nehmen uns kurz in den Arm und gehen gemeinsam zum Auto. Oder sie wartet im Auto, liest irgendwas und sagt: »Hallo.« Welche Möglichkeit sie wählt, kann ich nie wissen.

Heute steht sie am Gleis, ihr brauner Trenchcoat weht im Wind, ihr brauner Bob schimmert in der Abendsonne. Ich hatte geweint, jetzt reiße ich mich zusammen. Im Auto sage ich es leise, als müsste ich es beichten: »Er hat sich getrennt.« Und sie sagt: »Ich weiß, ich habe es schon am Telefon gehört.«

Draußen zieht die Stadt an uns vorbei, aus der ich komme. Zu Hause dampft eine Suppe auf dem Herd. Wir sitzen da und essen. Sie fragt nicht viel und erzählt von den Nachbarn. Mehr gibt es nicht zu sagen. Vielleicht ist sie froh, dass er es beendet

hat, frage ich mich zwischendrin, weil ich jetzt nicht noch weiter wegziehe. Wir gehen spazieren, unser Hund voran. »Der selbe Weg wie immer?«, fragt sie, und ich nicke.

*

Nach der Landung fahre ich mit dem geliehenen Polo durch eine Hügellandschaft, sie mutet an wie der Mond. Es wächst kaum etwas, keine Blumen, nirgendwo. Der Sand ist tiefschwarz oder aschgrau. Leere, Einsamkeit, Kühle. Manchmal scheint rechts von mir das Meer auf, es grüßt mich nur kurz und verschwindet dann wieder. Vielleicht bin ich hier richtig auf meinem Weg zu überleben. Das Navi weist den Weg. In mir glüht Stärke auf. Wie ein kleines Feuer. Mein Ziel liegt glasklar vor mir: Ich werde meine Mutter loslassen. Seit ihrem Tod hat mich die tiefe Traurigkeit nicht einen einzigen Tag verlassen. Das muss sie aber, damit ich wieder glücklich werde. Meine Mutter loslassen, damit ich Marcus festhalten kann. Wir sind seit drei Jahren ein Paar, aber jetzt ist alles kompliziert. Ich muss ihm beweisen, dass ich die Alte werden kann. Nur wenn ich das schaffe, haben wir eine Zukunft. Sie gehen lassen, um ihn zu behalten ...

Wenn ich die Trauer ganz genau betrachte, wenn ich mich ihr stelle, wird sie sich verändern. Dann wird er bleiben. Vor mir erscheint ein Wegweiser: Jardin de Cactus. Kakteengarten. Dort biege ich rechts ab, dem Meer entgegen. Es kommt eine kleine bergige Anhöhe, und dann liegt es vor mir: Los Cocoteros.

Die Sonne brennt über dem verschlafenen Dorf. Ich suche die Zimtstraße, sofort finde ich das Haus, es gibt nicht viele. Apartment Nummer 26, umrundet von einer weißen Mauer voller rosa Blumen, Bougainvilleen heißen sie. Ich klingele, das Tor öffnet ein erstaunlich junger Mann. »Hola, soy Luis«, sagt er.

Ich habe mir meinen Vermieter älter vorgestellt. Er ist rundlich und sieht ein bisschen aus wie Buddha. Er lächelt auch genauso freundlich. Er geht vor, direkt hinter dem Tor führt eine Wendel-

terrasse nach oben in den ersten Stock. Meinen schweren Koffer lässt er mich selbst tragen. Das Apartment ist unglaublich. Genau so, wie ich es im Internet gesehen habe. Stundenlang habe ich gesurft, wusste wie immer nicht, was ich wollte, und irgendwann sah ich es. Es besteht fast nur aus Glas, ein bisschen wie ein Aquarium, überall Glasfronten. Auch das Schlafzimmer ist komplett verglast und egal, wo ich hingucke, blicke ich auf das Meer. Es ist ein guter Ort, um meine Mutter zu verabschieden.

*

Wir Töchter schweben ohne Mutter oft erst einmal frei und haltlos in dieser Welt. Die Mutter gießt das Fundament für unser Leben, wenn sie uns aber verlässt, bevor es getrocknet ist, wird vieles instabil, brüchig. Der zu frühe Tod lässt Töchter instabil werden, wie eine Pflanze, deren Wurzeln abgeschnitten werden.

Aber warum sind Mütter so wichtig? Warum ist der Tod der Mutter so fundamental für die Tochter? Die meisten Töchter wirft der Abschied von der Mutter um. Was gibt unserer Mutter so viel Macht? Wir Töchter ohne Mutter vermissen das Gefühl, aufgefangen zu werden. Geborgenheit zu fühlen. Geborgenheit sind Worte, eine Tasse Tee, ein Topf mit Hühnersuppe, ein Spaziergang, eine Frage: »Derselbe Weg wie immer?«, ein Spruch, ein Lächeln, eine Kritik, eine Ermunterung, eine Umarmung, eine SMS. Egal, wie gut oder schlecht wir uns mit unserer Mutter verstehen, diese Momente des Trostes oder des Zuspruchs kennen fast alle.

Trost kann erstaunlicherweise auch in der üblichen Kritik oder Demütigung liegen. Auch das ist eine Form, sich geborgen und zu Hause zu fühlen. Zauberformeln, die nur die Mutter kennt. So wie sie Knöpfe drücken kann, bei denen wir uns ärgern oder wütend werden, kann sie Halt geben.

Meine Mutter besitzt Wunderkraft. Wenn ich unglücklich bin, können ihre Worte das Unglück mindern. Ich: »Nee, geht

nicht so gut. Ich habe eine Absage fürs Stipendium.« Sie: »Ach, das ist aber blöd. Die haben doch keine Ahnung.« Die Worte einer Mutter lassen Wunden schneller heilen, Niederlagen weniger schlimm erscheinen, Traurigkeit kleiner werden. Selbst bei dem größten Kummer helfen die mitfühlenden Worte einer Mutter. Und mit dem Zuspruch einer Mutter verhält es sich genauso. »Ich glaube, es lohnt sich nicht, wenn ich mich bewerbe.« »Ach, probiere es doch. Mehr als absagen können die doch nicht.« Oder alternativ: »Die wären schön blöd, dich nicht zu nehmen.« Aber warum ist gerade sie so wichtig? Was macht den Unterschied, dass es die Mutter ist, die uns diese Worte sagt?

Als Kind orientieren wir uns an ihr, sie ist unser Gradmesser für richtig oder falsch. Sie erklärt uns die Welt, und wie wir uns in ihr verhalten müssen. Doch die Momente, in denen wir Zuspruch brauchen, nehmen ab, je älter wir werden. Erst haben wir Freundinnen, später einen Partner, der so spricht. Dann lernen wir, selbst so mit uns zu sprechen. Das ist die eigene Reife.

Brauchen wir denn überhaupt jemanden, der uns ermuntert? Das ist einer der Unterschiede zwischen einem Kind und einem Erwachsenen. Deshalb spielt das Alter eine bedeutsame Rolle, wenn wir mit dem Tod konfrontiert werden. Je jünger wir beim Tod unserer Mutter sind, desto stärker vermissen viele Zuspruch und Anerkennung. Wenn wir stark an unsere Mutter gebunden sind, dann ist die Lücke, die ihr Tod reißt, riesig. Oftmals verlieren wir Töchter mit dem Tod der Mutter, mit dem Tod der Eltern auch unser Zuhause, die Heimatbasis. Der Ort, an dem wir Schutz finden und an den wir immer zurückkommen können. Und mit ihrem Tod stirbt das Wissen, das allein die Mutter besitzt. Dinge, die nur zwischen Mutter und Tochter leben. Es gibt keinen mehr, der uns sagen kann, wann uns die Milchzähne herausgefallen sind oder wie unser

erster Schultag war. Erinnerungen, Wissen, Gefühle, Liebe. Die Lücke ist so groß, weil sie so besonders ist. Weil wir mit unserer Mutter sprechen können, wie mit niemandem sonst. Das alles müssen Töchter ohne Mutter auch betrauern.

Aber wir müssen auch hinsehen. Konnten wir mit der Mutter alles besprechen? War sie die Heimatbasis? Wo ist denn unser Zuhause? Müssen wir uns selbst die Hühnersuppe kochen, den Weg bestimmen, die Geborgenheit uns selbst schenken? Müssen wir Freundinnen finden, die uns Rat, Zuspruch und Trost geben können? Ersetzt das etwas? Kann eine eigene Familie ersetzen, was fehlt?

Es ist nicht einfach so, dass die Mutter stirbt. Wer das glaubt, befindet sich noch ganz am Anfang des Weges. Es stirbt so viel mehr. Die Mutter ist oftmals das Zentrum und das Herz der Familie. Ohne dieses Zentrum entsteht ein Vakuum. Plötzlich leben alle wie in einem leeren Raum. Viele Mütter halten den Laden zusammen. Weihnachten, Familienfeier, Geburtstag, geht es dir gut? Geschenke, Kinder, alle gesund? Ein echtes Interesse am Leben der anderen haben oftmals die Frauen. Selbst wenn der Vater noch lebt, fehlt vielen Töchtern trotzdem sehr viel. Oft bröckeln die Familien dann auseinander.

Natürlich ist das nicht bei allen so, und es gibt viele Mütter, die sich vor allem um sich selbst drehen oder der Familie diesen Halt gar nicht geben können. Aber die Töchter, die so sehr leiden, wenn ihre Mutter nicht mehr ist, sind eben oft genau die, die das erlebt haben. Und wenn sie aus unserem Leben geht? Dann klafft dort diese Lücke. Die Trauertage, die so wehtun. Die Trauergefühle, die furchtbar schmerzen. Es sind Situationen, in denen wir Trost, Rat oder Zuspruch bräuchten. Töchter ohne Mutter, die schwer erkranken, sich scheiden lassen oder ein anderes Unglück erleben, vermissen die Mutter besonders stark. Bei den Geburten sehnen wir Töchter ohne Mutter uns so sehr nach ihrer Nähe, ihrem Rat und ihrer Unter-

stützung. Da wäre die sanfte zusprechende Haltung der Mutter wertvoll. Weil Mütter besonders sind, fehlen sie uns so enorm. Wie lässt sich ein solcher Verlust überhaupt verschmerzen?

*

Meine Mutter ist fünf Jahre tot, als ich mit meiner Patentante – ihrer Schwester – in den Urlaub nach Rom fliege. Damals ist sie einundsiebzig. Sie ist sechs Jahre älter als meine Mutter und quietschfidel. Ihre kleine Schwester starb im Januar, vier Wochen danach – im Februar – ihr Mann. Zwei Verluste auf einmal. Zwei Verluste, die eine Lücke reißen, bei ihr und bei mir. Sie wollte ihr ganzes Leben lang gerne reisen, aber konnte es nie. Als wir schräg gegenüber vom Kolosseum sitzen, ist sie begeistert. »Der Blick!«, sagt sie immer wieder. Und: »Wie gerne hätte deine Mutter das noch erlebt.« Sie vermisst ihre jüngere Schwester. Auch sie fühlt eine Lücke. Wir besuchen ein Museum, werfen Münzen in den Tivoli-Brunnen, abends essen wir selbst gemachte Pasta. Sie erzählt von ihrem Leben, das ja auch in vielem das Leben meiner Mutter war. »Ich finde es so schade, kein Zuhause mehr zu haben«, traue ich mich, bei einem Glas Rotwein auszusprechen. »Weißt du«, sagt sie »es gab einmal den Punkt, an dem ich meinen Mann verlassen wollte. Heimlich habe ich unseren Sohn angezogen, und eine Freundin hat mich abgeholt. Als wir zu Hause die Birnenallee hochgefahren sind in mein altes Elternhaus, da habe ich mich aufgefangen gefühlt. Das war so entlastend. Ich habe mir geschworen, zu meinem Mann gehe ich nicht mehr zurück. Und plötzlich kommt er auf den Hof gefahren, um mich zu holen. Und da sagt doch meine eigene Mutter, deine Oma: ›Nun geh mal wieder nach Hause.««

Noch immer scheint meine Tante darüber empört zu sein, vierzig Jahre später. Ihre Mutter gab ihr nicht die Zuflucht, die sie brauchte. Das Zuhause war gar nicht mehr ihr Zuhause.

»Ich hatte nie diese ganz enge Bindung zu meiner Mutter. Ich bin eben ein Kriegskind. Und nach dem Krieg musste Essen auf den Tisch. Die Mütter haben alle viel gearbeitet, und wir Kinder haben mitgeholfen.« So sitzen wir da, sie und ich. »Im Krieg mussten die Leute überleben, uns Kinder durchbringen, das war es.« Kuscheln gab es nicht, selten warme Worte.

Meine eigene Mutter wurde nach dem Krieg geboren und hatte eine innige Beziehung zu ihrer Mutter, meiner Oma. Jede Mutter hat ihre Geschichte. Und jede Tochter: zwei Schwestern – und zwei so unterschiedliche Muttergefühle. Als hätten sie verschiedene Mütter erlebt. Meine Patentante würde sicher auch gerne mit meiner Mutter hier sitzen, ich auch. Aber nun sitzen wir hier, es ist anders, aber es ist auch gut. Sie hilft mir, meine Lücke nicht so groß sein zu lassen. Und ich die ihre. Wir schauen auf eine wundervolle Piazza, die es vor Hunderten von Jahren schon gab. Der Vatikan glitzert in der Ferne. Auch dies ist eine besondere Beziehung.

Wir Töchter müssen realisieren, dass das Fundament sehr langsam trocknet. Deshalb ist es so schwer, wenn unsere Mutter zu früh geht. Wenn wir noch an einem Band hängen, wird es nun durchgeschnitten und wir fallen hin. Was ist die Lösung? Gibt es überhaupt eine? Müssen wir uns abnabeln und loslassen? Was müssen wir denn eigentlich tun, damit diese Lücke nicht mehr so wehtut und wir weiterleben können?

*

Mein spanischer Vermieter zeigt mir die kleine Terrasse. Meeresluft schlägt uns entgegen. »Q bonita«, wie wunderschön, staune ich aus der Tiefe meiner Seele. Das Meer glitzert in unzähligen verschiedenen Blautönen. Lanzarote leuchtet. Es ist umwerfend. Es gibt noch eine kleine Küche und eine Kammer, in die ich meinen Koffer stelle. »Este va a ser tu hogar por tres semanas!« Das ist dein Zuhause für drei Wochen, sagt Luis. Wir können uns ver-