

Meg Meeker

STARKE MÜTTER STARKE SÖHNE



Wie Mütter
ihre Söhne zu
außergewöhnlichen
Männern erziehen

mvgverlag

Meg Meeker

STARKE
MÜTTER
STARKE
SÖHNE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Neuauflage 2023

© 2015 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *Strong Mothers, Strong Sons* bei Ballantine Books (US), einem Imprint von Random House LLC, einem Penguin Random House Unternehmen, New York. © 2014 by Meg Meeker. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Stock-Studio](https://www.shutterstock.com/Stock-Studio)

Satz: inpunkt[w]o

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0465-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-854-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-855-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Meg Meeker

STARKE MÜTTER STARKE SÖHNE



Wie Mütter
ihre Söhne zu
außergewöhnlichen
Männern erziehen

mvgverlag 

*Dieses Buch ist den sechs starken und geliebten Frauen in
meinem Leben gewidmet:*

*Beth,
Großmutter,
Mary,
Charlotte,
Laura
und Ainsley Grace*

Inhalt

Einführung	9
Kapitel 1 Seine erste Liebe sind Sie – aber sagen Sie Ihrem Sohn das nie	19
Kapitel 2 Lehren Sie Ihren Sohn die Sprache der Gefühle	43
Kapitel 3 Ihr Sohn hat jetzt Pfeil und Bogen – und die Zielscheibe ist Ihr Rücken	83
Kapitel 4 Sie sind sein Zuhause	113
Kapitel 5 Trüge Gott Make-up, wäre es Ihr Farbton	151
Kapitel 6 Geben Sie Ihrem Sohn eine Axt	173
Kapitel 7 Sie sind die Verbindung zu seinem Vater	205
Kapitel 8 Sex im Kopf und was meine Mama dazu meint	239
Kapitel 9 Weisheit und Verantwortung – zwei kostbare Güter, die Sie Ihrem Sohn mitgeben können	273
Kapitel 10 Lassen Sie Ihren Sohn los – damit er zurückkommen kann	301
Danksagung	329
Über die Autorin	331
Quellen	333
Bibliografie	337
Register	349

Einführung

Für ihre Umwelt war Janie schlicht die perfekte Mutter. Da ich zur Sorte der nicht ganz so perfekten Mütter gehöre, beneidete ich sie um ihre ruhige Art, ihre unerschütterliche Persönlichkeit und ihr Aufgehen in der Sorge für ihre beiden Kinder. Sie war die Art Mutter, die für ihre Jungs Schoko-Zucchini-Kuchen buk, der auch Anklang fand, weil sie ihnen beigebracht hatte, gesundes Essen zu mögen. Sie gab ihnen jeden Tag ein biologisch-gesundes Pausenbrot in die Schule mit. Ihre Teilzeitstelle in einer Buchhandlung hinderte sie nie daran, pünktlich vor Schulschluss zu Hause zu sein, sodass sie ihre Söhne, den dreizehnjährigen Jason und den elfjährigen Drew, an der Tür begrüßen konnte. Zusätzlich machte sie noch freiwillige Pausenaufsicht auf dem Schulhof, half beim Aufräumen der Klassenzimmer und legte ihre eigenen Pickles ein. Kurz, sie war genau der Typ Mutter, den alle anderen Mütter so leidenschaftlich hassen.

Nie werde ich den gequälten Ausdruck auf Janies Gesicht vergessen, als sie eines Morgens im Januar 2005 in meinem Büro saß. Sie war allein gekommen, um mit mir über Jason zu reden, und das, obwohl draußen meterhoch Schnee lag. Autofahren im Januar ist im Norden Michigans eine echte Herausforderung. Doch Janie war wirklich verzweifelt.

Als ich die Tür zum Prüfungsraum öffnete, wo wir uns unterhalten wollten, war ich über ihr aschfahles Gesicht zutiefst erschrocken. Sie sah vollkommen erschöpft aus. Es war nicht die »Ich hatte eine echt üble Nacht«-Erschöpfung, sondern ein Ausgebranntsein, das sich über Monate hinweg aufgebaut haben musste. Offensichtlich war zu Hause etwas nicht in Ordnung.

»Was ist denn los?«, fragte ich sofort.

»Es geht um Jason«, sagte sie entschuldigend. »Er ist vollkommen außer Rand und Band. Jim kann mit ihm nicht umgehen, und ich langsam auch nicht mehr. Ich weiß einfach nicht mehr, was ich tun soll.«

Jason war damals dreizehn. Ich kannte ihn seit seinem zweiten Lebensjahr. Er war immer schon ein anstrengender kleiner Kerl gewesen – lebhaft, neugierig und unberechenbar. Janie und Jim hatten ihn von seiner Teenie-Mama adoptiert. Er wusste das und kannte seine leibliche Mutter auch. Das Ehepaar hatte sich sogar noch während der ersten drei Monate nach Jasons Geburt aufopfernd um das Mädchen gekümmert. Schon als Kleinkind schien Jason ein wenig anders gewickelt zu sein als andere Kinder. Er war süß, niedlich und liebevoll, aber auch launenhaft. Wutausbrüche waren nicht selten. Als er acht Jahre alt war, diagnostizierte ein

Psychiater und Erziehungsberater bei ihm ADS, eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung. Ich stimmte damals widerwillig der Behandlung mit einer geringen Dosis eines stimulierenden Medikaments zu, war aber nicht ganz überzeugt, dass ADS der Grund für seine Verhaltensprobleme war. Andererseits konnte ein Versuch mit Stimulanzien nicht schaden. Er nahm sein Medikament, und es schien zu helfen – zumindest ein paar Jahre lang.

»Ich verstehe einfach sein Verhalten nicht«, meinte Janie. »In einer Minute albert er mit uns beim Abendessen herum, in der nächsten bekommt er einen Wutausbruch! Er springt vom Tisch auf und schreit mich oder seinen Vater aus unerfindlichen Gründen plötzlich an. Wir haben es mit Hausarrest versucht. Wir haben ihm die ein oder andere Vergünstigung gestrichen, aber nichts scheint zu helfen. Vor zwei Tagen schlich er sich mitten in der Nacht aus dem Haus und wurde von der Polizei aufgegriffen. Er hatte mit ein paar älteren Jungs Bier auf dem Parkplatz bei Walmart getrunken.«

Janie brach in Tränen aus. Ihr geliebter Sohn – der Augapfel seiner Eltern – war plötzlich ein »Problemkind« wie die zornigen Teenager mit den finsternen Gesichtern, die man auf Anti-Drogen-Plakaten immer sieht. Rein äußerlich jedoch glich Jason ihnen ganz und gar nicht. Er war ein durch und durch bürgerliches Kind, immer adrett angezogen (keine Tattoos, keine Piercings) und höflich zu den Freunden seiner Eltern. Im Hockey war er überdurchschnittlich gut. Er ging regelmäßig zur Kirche, kam zur Jugendgruppe und fuhr nach dem Hurrikan Katrina mit seiner Kirchengemeinde nach New Orleans, um den Katastrophenopfern zu helfen. Seine Eltern liebten ihn, verbrachten viel Zeit mit ihm und schienen ihm alles zu geben, was er brauchte.

»Was habe ich nur falsch gemacht?«, jammerte Janie. »Sagen Sie es mir, und ich bringe es in Ordnung. Bitte sagen Sie es mir. Ich muss es wissen, so kann ich jedenfalls nicht mehr weitermachen. Wie kann dieser kleine Junge, dem ich dreizehn Jahre lang mein ganzes Herzblut geschenkt habe, seinen Vater und mich plötzlich so sehr hassen? Ich habe alles versucht, aber ich weiß nicht mehr weiter. Und das Schlimmste ist: Ich habe manchmal Angst vor ihm. Wenn sein Vater nicht da ist und er ausrastet, dann wird das ganz schnell körperlich. Einmal hat er mich sogar in der Küche gegen die Wand gedrängt! Ich glaube ja, dass er das eigentlich nicht wollte, aber wer weiß. Ich war jedenfalls wirklich geschockt. Er ist ja doppelt so groß wie ich.«

Wir saßen lange beieinander. Ich fragte mich, um wen Janie mehr weinte: um Jason, um sich selbst oder um den Verlust des wunderbaren dreizehnjährigen Jungen, den sie in ihrem Sohn immer gesehen hatte und der wie ausgewechselt schien.

An jenem Tag versuchte ich, ihr einen Weg durch das Dickicht ihrer beider Emotionen zu zeigen, damit sie, auch wenn sie es noch nicht völlig verstand, mit meiner Hilfe eine Strategie entwickeln konnte. Und sie brauchte eine Strategie, wollte sie in dieser verfahrenen Situation nicht stecken bleiben. Sie musste diesem Wirrwarr zum Trotz einen Hoffnungsschimmer finden, denn im Moment hatte sie das Gefühl, dass ihr Leben auseinanderbrach. Und ich glaube, ich konnte Janie neue Hoffnung geben. Denn wenn ich ihr beistand, dann half ich damit auch meinem Patienten – ihrem Sohn.

Janie würde Ihnen vermutlich sagen, dass jener Januartag ein Wendepunkt in ihrem Leben war. An jenem Tag wurde ihr klar, dass Jason nicht wirklich so war, wie sie ihn sich wünschte. Aber auch, dass sie nicht die Mutter war, die sie sein wollte. An jenem Tag begann für sie die Freiheit. Es war der Tag, an dem Janie begriff, dass sie nicht nur in der Außenwelt Schwierigkeiten hatte – was auch immer das Verhalten ihres Sohnes ausgelöst haben mochte. Sie sah auch ein, dass sie selbst ebenfalls Probleme hatte, Dämonen, die dreizehn Jahre lang in ihrem Inneren auf der Lauer gelegen hatten, ja, die in ihr schon angelegt waren, als sie ihren Collegeabschluss machte. Womit aber sollte sie anfangen? Mit seinem Schmerz oder mit ihrem? Ihre neue Freiheit fühlte sich berauschend an, aber ein klein bisschen überfordert war sie damit doch. Daher war mein Rat: Wenn sie ihren Sohn verstehen wollte, musste sie zuerst sich selbst verstehen. Und wie sich herausstellen sollte, hatte sie eine Menge emotionalen Ballast in ihre Mutterrolle mit eingebracht.

Bald nach unserem Gespräch suchte sie einen Psychologen auf, mit dem sie an ihrem unterdrückten Zorn auf Männer arbeitete, einer Wut, die sie jahrelang im Verborgenen mit sich herumgetragen hatte. In ihren Jugendjahren war sie von einem Nachbarn vergewaltigt worden, was sie keinem Menschen je gesagt hatte – weder ihren Eltern noch ihrem Mann, ja nicht einmal ihrer besten Freundin. Sie hasste den Mann für das, was er getan hatte, doch aus mehreren Gründen gab sie sich selbst die Schuld daran. Als Jason in die Pubertät kam, weckte irgendetwas an ihm ihren aufgestauten Zorn, und unbewusst ließ sie diesen an dem Jungen aus. In der Rückschau erkannte sie, dass sich ihr Verhalten ihm gegenüber verändert hatte. Sie verhielt sich ihm gegenüber sarkastisch und herablassend, weil sie sich von ihrem Sohn in gewissem Sinne abgestoßen fühlte. Das spürte sie auch, doch sie konnte dieses Gefühl an sich nicht akzeptieren, sodass sie es zu ignorieren und verdrängen suchte. Was natürlich nichts an dem Gefühl änderte.

Jason spürte den inneren Kampf, den seine Mutter mit sich selbst führte. Er kannte zwar den Grund nicht, doch er merkte, dass das Ganze etwas mit ihm zu tun hatte. Er fühlte, dass sie wütend auf ihn war, manchmal hatte er auch den Eindruck, dass sie sich für ihn schämte. Dies veranlasste ihn zu immer heftigeren verbalen Attacken. Er wollte seiner Mutter beweisen, dass er sie nicht brauchte und dass er ihr das Leben genauso zur Hölle machen konnte wie sie ihm. Bis Janie anfang, dem Ganzen auf den Grund zu gehen, schraubte sich diese Spirale immer weiter in die Höhe. Am Ende hatte sie Angst vor ihrem eigenen Sohn.

Sowohl Jason als auch Janie erhielten therapeutische Unterstützung, sodass sie wieder eine gesunde Basis für ihre Beziehung schaffen konnten. Erst als die beiden ihre Gefühle erkannten und Einsicht in die Dynamik ihres wechselseitigen Verhaltens gewannen, konnten die beiden sich ändern. Dieser Prozess nahm viel Zeit in Anspruch. Vor allem Janie war fest entschlossen, ihre Beziehung zu Jason zu reparieren, da sie nicht eine Sekunde lang wankend wurde in ihrer Liebe und Bewunderung für ihn.

Sie lernte, anders mit ihm umzugehen. Sie achtete auf ihre Worte, ihre Stimme, ja sogar auf ihre Körpersprache. Da sie diese Verhaltensweisen kontinuierlich umsetzte, änderten sich schließlich auch ihre Gefühle. Ihr Hass auf ihren früheren Nachbarn richtete sich nicht länger auf ihren Sohn, und allmählich löste sich der Würgegriff, in dem dieses Erlebnis die Beziehung zu dem Jungen gehalten hatte. Bald waren Mutter und Sohn einander wieder nahe. Und Jason kam plötzlich auch mit seinem jüngeren Bruder sehr viel besser zurecht.

Vor Kurzem hat Jason an einem sehr guten College seinen Abschluss gemacht und war einer der Besten seines Jahrgangs. Längst streitet er nicht mehr mit seiner Mutter und seinem Vater herum. Bald nachdem Janie mich das erste Mal konsultiert und über Jasons Probleme gesprochen hatte, meldeten seine Eltern ihn auf einer Schule für verhaltensauffällige Kinder an. Er besuchte sie achtzehn Monate und lernte dort, mit den hohen Anforderungen eines prall gefüllten Stundenplans fertigzuwerden. Er und seine Eltern verbrachten zahllose Stunden beim Schulpsychologen, bis Jason gelernt hatte, sich selbst, seine Emotionen und deren Macht zu verstehen. Noch wichtiger aber war, dass er auch lernte, für seine Gefühle und sein Verhalten Verantwortung zu übernehmen. Janie wiederum erkannte, dass sie ihre lang unterdrückte Wut auf ihren Zorn projizierte. Und sie lernte, wie sie die Wut auf ihren Vergewaltiger aus der Beziehung zu ihrem Sohn heraushalten konnte.

Janie und Jason haben Glück gehabt. Doch wie viele andere Mutter-Sohn-Beziehungen gibt es, die bei all den Spannungen, denen sie ausgesetzt sind, nicht genügend Unterstützung bekommen? Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben – für alle Mütter von Jungs, die ihre Söhne lieben, aber nicht so recht wissen, wie sie ihnen eine wirklich gute Mutter sein können. Und für all die Söhne, die unter dem unglaublichen Druck stehen, die größte Hoffnung ihrer Mutter zu verkörpern. Sie können das nicht verstehen und schon gar nicht damit fertigwerden. Das aber zieht sie in einen tiefen Abgrund von Spannungen, die irgendwann explodieren.

Die Mutter-Sohn-Beziehung ist kompliziert, weil Elternteil und Kind verschiedenen Geschlechts sind. Weder die Mutter noch der Sohn können begreifen, wie es ist, auf der anderen Seite der Geschlechterseite zu stehen. Jungen fühlen sich als Männer häufig für das Wohlergehen ihrer Mutter verantwortlich. Das allein kann schon zu Spannungen in der Beziehung führen. Häufig verlässt sich die Mutter auch unbewusst auf ihren Sohn und sucht bei ihm die Unterstützung, die sie sonst von erwachsenen Partnern erhält. Außerdem haben Jungs in unserer Kultur so manche Herausforderung zu bestehen, der sie mitunter nicht mehr gewachsen sind. Und die Mütter stehen unter einem enormen Leistungs- und Erfolgsdruck, der auch nicht leichter zu stemmen ist. All dies zusammengenommen kann sehr schnell zur Katastrophe führen.

Doch keine Panik, es gibt auch gute Nachrichten: Die Katastrophe ist nicht unausweichlich. Ja, junge Männer erleben heute etwas, was professionelle Helfer wie ich als »Jungs-Krise« bezeichnen. Der Psychologe James Dobson schreibt in *Bringing Up Boys*: »Verglichen mit Mädchen leiden Jungs sechsmal häufiger an Lernstörungen, entwickeln dreimal häufiger Drogenprobleme und werden viermal häufiger als »emotional gestört« eingestuft. Sie haben ein höheres Risiko (...), alle möglichen Formen von asozialem und kriminellem Verhalten zu entwickeln. Mit zwölfmal höherer Wahrscheinlichkeit werden sie zum Mörder. Außerdem kommen sie mit 50 Prozent höherer Wahrscheinlichkeit bei einem Autounfall ums Leben. 77 Prozent der vor Gericht verhandelten Verbrechen werden von Männern begangen.«¹

Dobson bespricht Michael Gurians Buch *The Wonder of Boys* und beschreibt, auf welche Schwierigkeiten in der Schule Jungs häufig stoßen. So bekommen Jungen von der Grundschule bis zur Highschool meist schlechtere Noten als Mädchen. Jungen in der achten Klasse müssen zu 50 Prozent öfter nachsitzen als Mädchen. Zwei Drittel der Schüler in Highschool-För-

derklassen sind Jungen. Außerdem leiden Jungs zehnmal häufiger an »Hyperaktivität« als Mädchen. 71 Prozent der Schulverweise treffen Jungs.²

Es gibt sicher noch mehr beunruhigende Zahlen, was die Probleme von Jungs in den westlichen Industrieländern angeht, aber Tatsache ist, dass Mütter die Mittel haben, um diese Krise zu lösen. Wir sind es, die diese »Trends« für unsere Söhne umkehren können. Und ich glaube darüber hinaus, dass wir Spaß daran haben können, unsere Söhne zu erziehen und ihnen zu helfen, unter all dem Druck, dem sie unterworfen sind, zu wertvollen Männern heranzureifen. Genauer gesagt, glaube ich das nicht, sondern weiß es. Ich habe in meiner 25-jährigen Praxis als Kinderärztin gesehen, wie großartige Mütter ihre Söhne durch alle möglichen Schwierigkeiten geleitet haben. Ich habe gesehen, wie alleinerziehende Mütter ihre Konflikte mit den Söhnen ausfochten und danach ein engeres Verhältnis zu ihnen hatten als vorher. Ich habe verheiratete Mütter mit einem stabilen familiären Hintergrund kennengelernt, die ihre Söhne aus Drogen- und Alkoholsucht herausgeholt und in ein gesundes Erwachsenendasein geleitet haben. Mit ein wenig Hilfe und Ermutigung finden Mütter und Söhne einen Weg zur wechselseitigen Entfaltung.

Wenn wir die einzigartige Dynamik dieser ganz besonderen Beziehung unter die Lupe nehmen, erkennen wir schnell, dass auch Mütter unter Druck stehen, und zwar anders als die Söhne. Es ist ganz entscheidend, dass wir beide Seiten verstehen: die Jungs mit ihrem ganz eigenen Belastungsspektrum und die Mütter mit dem ihren. Die beiden vermischen sich gelegentlich, häufig aber auch nicht. Daher möchte ich im Folgenden die spezifischen Eigenheiten der beiden Rollen näher betrachten. Zunächst einmal werde ich mich mit der Situation der Mutter beschäftigen, denn die Forschung zeigt, dass man einem Jungen am besten hilft, wenn man jene Person unterstützt, die auf ihn den größten Einfluss hat. Und für Millionen Jungs ist das ihre Mutter.

Welchen spezifischen Belastungen sind Mütter nun ausgesetzt? Da ist zunächst einmal die allgemeine Dreifaltigkeit negativer Gefühle, mit der jede moderne Mutter zu kämpfen hat: Schuldgefühle, Angst und Wut. Mütter in unserer postfeministischen Kultur wollen alles sein – für alle. Tatsächlich habe ich noch keine Mutter kennengelernt, die findet, dass sie ihren Job gut macht. Arbeiten die Mütter, stehen sie unter dem Druck, ihren Beruf genauso gut im Griff zu haben wie die Sorge für Heim, Partner und Kinder. Sie wollen ihren Jungs mit Rat und Tat zur Seite stehen, kochen, die Studiengebühren beiseitelegen und ihrem Sohn Gelegenheit ge-

ben, seine Freunde einzuladen. Bei all dem sollten sie natürlich auch stets ruhig und gelassen bleiben. Sie wollen ihren Söhnen gegenüber einfühlsam sein, für sie sorgen und doch genug Härte zeigen, dass sie im Notfall auch den Vater ersetzen können. Manche Mütter haben Partner, die viel zu beschäftigt sind, um sich mit ihren Söhnen abzugeben. Andere Mütter sind geschieden, der Vater ihrer Söhne hat mit den Kindern nichts am Hut oder kann die Vaterrolle einfach nicht ausfüllen. Allein in den USA gibt es 14 Millionen alleinerziehende Mütter.³ Sie versuchen, für ihre Kinder Vater und Mutter zu sein, da der leibliche Vater nicht greifbar ist.

Mütter brauchen Hilfe, so viel ist klar. Keine Mutter kann den Erwartungen gerecht werden, die sie selbst (und andere Menschen in ihrer Umgebung) an sie stellt. Jede Mutter hat ein geistiges Bild davon abgespeichert, wie sie aussehen und sich zu verhalten hat, will sie ihrem Sohn (oder ihrer Tochter) eine perfekte Mutter sein. Tag für Tag stehen wir morgens auf und versuchen verzweifelt, dieser perfekten Vision immer ähnlicher zu werden. Natürlich schaffen wir das nie. Dieses Buch soll jeder Mutter helfen, zu erkennen und zu akzeptieren, *wer sie ist und wer nicht*. Wenn wir Mütter an diesen Punkt gelangen können, sind wir frei. So frei, dass wir endlich akzeptieren können: So wie wir sind, sind wir gut genug für unsere Söhne.

Aber auch die Jungs stehen unter einem gewaltigen Druck, der sie im Einzelfall zerstören kann. So ist es zurzeit kaum klar auszumachen, wohin sich die Männerrolle in dieser sich rapide wandelnden Welt entwickeln wird. Denn kaum haben sie gelernt, was von ihnen als Mann erwartet wird, so stehen sie geänderten Anforderungen gegenüber. Sehen Sie sich nur mal die Trends im Bildungssektor an, der bei der Mannwerdung eine gewichtige Rolle spielt. So erwerben weniger Jungen als Mädchen einen Highschool- oder Collegeabschluss.⁴ Dr. William Pollack von der Harvard Medical School schreibt: Eine wissenschaftliche Studie »kam zu der Erkenntnis, dass sich [in schulischer Hinsicht] eine neue geschlechtsspezifische Kluft auftut und der Großteil der Jungen an das Ende des Leistungsspektrums zurückfiel.«⁵ Seiner Ansicht nach rührt dies von der Tatsache her, dass es Jungs mittlerweile an Selbstvertrauen mangelt. Und dies beeinflusst ihre Leistungsbereitschaft negativ.⁶ Hier etabliert sich ein Teufelskreis: Viele Jungs schaffen den Highschool- bzw. Collegeabschluss nicht, was sich negativ auf ihr Selbstbewusstsein und ihre Produktivität auswirkt.⁷ Damit verlieren sie aber auch das Gefühl, ein starker Mann zu sein, und sind im-

mer weniger motiviert, sich in irgendeiner Weise hervorzutun.⁸ – Das ist tatsächlich ein beunruhigender Trend.

Wir brauchen also neue Ansätze zur Erziehung unserer Söhne. Forschungsarbeiten zeigen, dass Mütter in jedem Haushalt immer noch den Löwenanteil der täglichen Erziehungs- und Hausarbeit leisten. An einem durchschnittlichen Tag erledigen etwa 20 Prozent der Männer Hausarbeit, Abspülen zum Beispiel oder Wäschewaschen. Bei den Frauen sind es 48 Prozent. 39 Prozent der Männer kochen oder putzen, im Gegensatz zu 65 Prozent bei den Frauen.⁹

Alleinerziehende Frauen sind bei der Hausarbeit sowieso ganz auf sich selbst gestellt. Meist sind sie auch noch die Alleinverdiener. Ein Bericht des Meinungsforschungsinstituts Pew Research Center zeigt, dass 63 Prozent der alleinverdienenden Mütter auch alleinerziehend sind.¹⁰ 24 Prozent der amerikanischen Kinder wachsen heute bei alleinerziehenden Müttern auf. Wir sehen also, dass die Arbeitsbelastung für die amerikanischen Frauen enorm ist.¹¹

Die Last, die Mütter heutzutage zu schultern haben, ist enorm. Viele Frauen empfinden den Druck vor allem dann, wenn es um die Erziehung ihrer Söhne geht. Vielfach herrscht die Ansicht, Mädchen seien einfacher zu erziehen. Zunächst einmal versteht die Mutter sie eher – schließlich war jede Mutter selbst einmal ein junges Mädchen. Doch wie schwer es auch sein mag: Keine Mutter gibt auf, wenn es um ihren Sohn geht.

Dieses Buch will sozusagen ein Wegweiser sein. Es soll Ihnen zeigen, wie Sie es schaffen, »gut genug« zu werden für die Erziehung außergewöhnlicher Jungs. Es soll Sie ermutigen, Ihnen aber auch praktischen Rat geben. Zum Beispiel, dass Sie als Mutter Mumm brauchen, um Ihren Söhnen auch mal mit Härte entgegenzutreten. Es will Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Jungs auf gesunde Weise Ihre Liebe zeigen können, damit diese lernen, Frauen besser zu akzeptieren, wenn sie erwachsen werden. Und einsehen, dass harte Arbeit, Hingabe und ein gut entwickeltes Seelenleben wichtig sind. Die Themenbereiche, die ich im Folgenden behandeln werde, haben sich in meiner langjährigen Praxis als Knackpunkte im Verhältnis von Müttern und Söhnen herausgestellt. Bei den Themen handelt es sich keineswegs um Banalitäten, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Denn die eingehende Beschäftigung mit den Brennpunkten der Mutter-Sohn-Beziehung wird Ihnen helfen, Ihren Sohn zu stärken. Ich werde in diesem Buch auch auf die ganz speziellen Bedürfnisse von Jungs eingehen. Sobald Sie als Mutter gelernt haben, Ihren Sohn besser zu verstehen, können Sie ihm helfen, diese

Bedürfnisse zu befriedigen. Damit füllen Sie Ihre Elternrolle effektiv aus, und es kehrt wieder Friede ein in Ihr Heim.

Dies ist ein Überlebens-Handbuch für Mütter, die ihre Söhne lieben. Gute Mütter wie Janie, die die Erfahrung machen, dass ihre Bemühungen nie an ihre eigenen Erwartungen heranreichen. Und es ist ein kluges Werkzeug für Mütter, die begreifen wollen, wie sie für ihre Söhne sein müssen. Und wie nicht. Ich wünsche mir, dass dieses Buch für Sie zum Tor in eine neue Welt wird: eine Welt, in der Sie die Mutter sind, die Sie immer sein wollten – gesünder, realitätsbewusster, weniger gestresst. Damit Sie einen Sohn erziehen, auf den Sie stolz sein können.

Kapitel 1

Seine erste Liebe sind Sie – aber sagen Sie Ihrem Sohn das nie

Sobald dieser rosafarbene, schreiende Winzling zum ersten Mal in unseren Armen liegt, werden wir von tiefer Liebe ergriffen. Sie erfüllt nicht nur unser Herz, sondern jede Faser unseres Körpers. Da ist er nun! Unser Sohn. Er wird uns die männliche Liebe in ihrer reinsten Form lehren. Er wird uns zugetan sein wie kein anderer Mann, und wir werden für ihn wichtiger sein als jede andere Frau in seinem Leben.

In meiner Tätigkeit als Ärztin habe ich immer wieder diesen außergewöhnlichen, ja beinahe spirituellen Ausdruck in den Augen junger Mütter wahrgenommen, wenn sie zum ersten Mal ihre Söhne im Arm halten. Es ist, als wüssten wir Mütter, dass wir sie ganz fest halten müssen, solange wir nur irgend können. Denn in unserem Innersten ist uns klar, dass wir sie irgendwann loslassen müssen. Sie wachsen heran, sie verlieben sich, und eine andere Frau tritt an unsere Stelle. Dann ist die Zeit gekommen für unsere Söhne, ihre Mutter zu verlassen. Für uns ist kein Platz in ihrer Zweierbeziehung. Bei unseren Töchtern liegen die Dinge anders. Zu ihnen halten wir eine enge Beziehung aufrecht, auch wenn sie längst erwachsen sind, sich verliebt haben und aus dem Haus gegangen sind. Zwar verbindet uns mit unseren Söhnen dieselbe tiefe Liebe wie mit unseren Töchtern, aber die Mutter-Sohn-Beziehung ist andersgeartet. An dem Tag, an dem er sich verliebt, wird sich die Art seiner Verbindung zu uns verändern: Wir sind nicht mehr seine erste Liebe. Und das ist es, was unsere Intuition uns schon bei seiner Geburt sagt.

Im Säuglingsalter verkörpern Sie als Mutter für Ihren Sohn Nahrung und Sicherheit. Sie sind für ihn die Quelle der Freude, Nahrung, Vertrautheit, Liebe – und aller anderen guten Dinge. Von dem Moment an, da er Ihre Stimme hört und Ihre Haut riecht, kann er sicher sein, dass sich jemand um ihn kümmert. Intuitiv vertraut er darauf, dass Sie ihn nicht verlassen, sondern immer für ihn da sein werden.

Kommt er ins Kleinkindalter, schaut er in Ihr Gesicht, um festzustellen, was Sie fühlen. Er sieht Sie nicht etwa an, weil er neugierig ist, wer Sie sind. Vielmehr möchte er wissen, wie Sie zu ihm stehen. Wenn er an Ihrem Gesichtsausdruck abliest, dass Sie mit ihm zufrieden sind, ist das Leben für

ihn in Ordnung. Er braucht Ihre Aufmerksamkeit, er muss wissen, wo Sie sind und was Sie tun. Ist er schlecht gelaunt oder hat Angst, kann es sein, dass er auf Sie wütend ist. Sie sind schließlich die Person, die ihn vor diesen negativen Gefühlen bewahren soll. Haben Sie das versäumt, erwartet er von Ihnen, dass Sie alles wieder in Ordnung bringen. Sie sind seine ganze Welt.

Väter sind wichtig für die gesunde emotionale, körperliche und geistige Entwicklung von Jungen, aber sie haben eine andere Rolle inne, vor allem, wenn die Söhne noch klein sind. Im Allgemeinen verfügen Mütter über die besseren Antennen für Kinder als Väter. Schließlich lernt ein Kind seinen emotionalen und psychischen Wortschatz von der Mama, sie ist es, die für körperliche und emotionale Nahrung sorgt.

Von Geburt an weiß Ihr Sohn, dass Sie anders sind als er. Und zwar nicht nur, weil Sie erwachsen, sondern auch, weil Sie weiblichen Geschlechts sind. Schon als Baby erkennt er irgendwie, dass Sie ihn mit der weiblichen Liebe vertraut machen. Wenn Sie liebevoll mit ihm umgehen, lernt er schon als Kleinkind, Frauen mit Freundlichkeit zu assoziieren. Trösten Sie ihn, wenn er Angst hat, wird er Frauen als vertrauenswürdig einstufen. Ganz konkret legen Sie den Grundstein für seine künftige Beziehung zu Frauen. Sie schaffen das Muster, das sein Verhalten von frühester Kindheit bis ins Erwachsenenalter prägen wird.

In den ersten Jahren seines Lebens sind Sie für Ihren Sohn die ganze Welt. Und Sie verkörpern das Objektiv, durch das er später alle Frauen wahrnehmen wird. Erweisen Sie sich als vertrauenswürdig, wird er seiner Schwester, seiner Großmutter, seiner Lehrerin und ja, auch seiner Frau vertrauen. Ihre Liebe lässt ihn begreifen, wie gut es sich anfühlt, von einer Frau geliebt zu werden. Das wird ihn dazu befähigen, später andere Frauen wahrhaft zu lieben und von ihnen geliebt zu werden.

Sollte er hingegen die Erfahrung machen, dass er sich auf Ihre Liebe nicht verlassen kann, wird er schon früh lernen, sich selbst zu schützen. Er begreift, dass er sich den Frauen nicht schutzlos ausliefern darf, und wird sich weigern, ihnen sein Herz zu öffnen – aus Angst, erneut verletzt zu werden. Hat er von Ihnen Zurückweisung erfahren, wird er davon überzeugt sein, dass auch andere Frauen ihn ablehnen werden. Je tiefer die Kränkung geht, desto wahrscheinlicher ist es, dass er sich als Mann sein Leben lang nicht auf Frauen wird einlassen können. Wir alle kennen Männer, die Frauen kein Vertrauen entgegenbringen, weil sie von einer geliebten Frau verletzt wurden. Häufig war es ausgerechnet ihre erste Liebe (die Mutter, Großmutter oder eine andere weibliche Person, welche sich im Säuglings-

und Kleinkindalter um sie gekümmert hat), die sie emotional im Stich ließ. Einen Jungen mit der weiblichen Liebe vertraut zu machen ist daher eine große Verantwortung.

Zeigen Sie ihm, wie stark Frauen sein können

Als John zehn war, starb sein Vater an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Als ältestes von drei Kindern übernahm er sofort die Rolle des »Mannes im Haus«. Wie er sich später erinnerte, war es nicht seine Mutter, die ihn dazu drängte. Er glaubte ganz einfach, sein Vater hätte das so gewollt. John erzählte, dass er und seine Geschwister das Gefühl hatten, in ein tiefes, schwarzes Loch gestoßen worden zu sein. Sein Vater hinterließ die Familie völlig mittellos. Er hatte Spielschulden gehabt und keine Lebensversicherung. Solange sein Vater noch am Leben war, hatte seine Mutter als Haushälterin bei verschiedenen Familien gearbeitet – allerdings nur in Teilzeit. So konnte sie für die Kinder da sein, wenn sie von der Schule nach Hause kamen. Nach dem Tod des Vaters wurde alles anders. Johns Mutter musste nun ganztags als Haushälterin arbeiten. Darüber hinaus nahm sie einen Abendjob als Bedienung in einem örtlichen Restaurant an, um alle Rechnungen bezahlen zu können und wenigstens einen Teil der Schulden abzarbeiten.

Diese Jahre bezeichnete John mir gegenüber als »Hölle auf Erden«. Die ersten Stürme der Pubertät zusammen mit dem alles verzehrenden Schmerz über den Verlust seines Vaters lösten bei dem damals Zehnjährigen ein wahres Gefühlschaos aus. Er konnte nicht mehr lernen, und seine Noten verschlechterten sich rapide. Der Junge hatte Schuldgefühle, weil er seine Mutter auf keinen Fall enttäuschen wollte. Also strengte er sich an und hörte auf, Sport zu treiben, weil er unbedingt bessere Noten haben wollte. Aber am Abend konnte er nicht lernen, weil er sich als Ältester um seine jüngeren Geschwister kümmern musste, während seine Mutter im Restaurant arbeitete. Er half ihnen bei den Hausaufgaben und sorgte für das Abendessen. Zusätzlich zu den Alltagspflichten übernahm er auch noch die weit wichtigere Rolle des Beschützers. Er achtete zum Beispiel darauf, dass die Türen nachts verschlossen waren. Aber da er selbst noch ein Kind war, hatte auch er Angst. Seine jüngeren Geschwister behüten zu müssen machte ihm Angst, vor allem weil er sich in seiner Rolle als Beschützer unsicher fühlte. »Ich weiß nicht genau, wieso«, meinte er, »aber ich hatte dauernd Angst um sie. Angst, dass ihnen auch etwas Schlimmes zustoßen würde und dass ich dann verantwortlich wäre. Ich erinnere mich

noch gut an all diese Nächte, in denen ich allein und verängstigt dasaß und mich völlig überfordert fühlte.«

Als John mir vor einem Jahr seine Geschichte erzählte, war er bereits ein erwachsener Mann mit einer eigenen Familie. Doch bei der Erinnerung an die Nächte, in denen er seine jüngeren Geschwister zu beschützen versuchte, sah ich förmlich, wie die Angst, die er als Kind verspürt hatte, wieder in ihm aufstieg. Plötzlich saß mir anstelle des Erwachsenen ein verängstigter kleiner Junge gegenüber. Am liebsten wäre ich zu ihm hinübergewandert, um ihn zu umarmen. Der Schmerz dieser schlimmen Zeit war immer noch präsent und lebendig. Ich konnte ihn deutlich spüren.

»Es kam mir fast so vor, als dauerte meine Teenagerzeit zwanzig Jahre. Ich vermisste meine Mutter so sehr. Auch meinen Vater, dabei weiß ich noch, dass ich meistens auf ihn wütend war. Einerseits weil er gestorben war, aber auch, weil meine Wut Schuldgefühle in mir auslöste. Und ich war zornig, weil er so viel Unheil angerichtet hatte. Mein Vater war ein Spieler, und seine Schulden waren der Grund dafür, dass meine Mutter uns alleinlassen musste, um arbeiten zu gehen. Außerdem trank er zu viel, und dafür habe ich ihn immer gehasst. Eigentlich hat er uns schon vor seinem Tod im Stich gelassen. Er war ja so oft betrunken. Ich machte mir schon Sorgen um meine Mutter, bevor er starb.«

Während John redete, fragte ich mich, wie er es geschafft hatte, seinen Zorn und seinen Kummer so gut zu verarbeiten. Im Alter von achtunddreißig Jahren war er durchaus in der Lage, offen über seinen Schmerz sprechen. Ich erkundigte mich, ob er als Kind von einem Trauerbegleiter betreut worden war. »Nein«, antwortete er. »Das wäre bestimmt gut gewesen, aber es war leider unmöglich. Ich konnte nicht Auto fahren, und ich musste mich nach der Schule um meine Geschwister kümmern. Sie waren alles, was ich hatte.«

»Wie haben Sie das bloß geschafft?«, fragte ich. »Sie haben Ihre Mutter fast nie gesehen, und auch sonst war niemand zum Reden da. Wie konnten Sie da Ihre Trauer überwinden und zurück ins Leben finden?«

»Es war echt hart. Aber meine Mutter hat mich letztlich gerettet. Ich verbrachte zwar nicht viel Zeit mit ihr, aber in den wenigen Momenten ließ ich sie nicht aus den Augen. Ich saugte jedes ihrer Worte auf, jede noch so winzige Bewegung.«

An diesem Punkt unterbrach ich ihn. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass er sich nicht vernachlässigt gefühlt hatte. Deshalb hakte ich nach: »Haben Sie sich denn von Ihrer Mutter nicht vernachlässigt gefühlt? Sie verbrachte doch so viel Zeit außer Haus, um zu arbeiten.«

Er schaute mich belustigt an. »Nie. Ich wusste einfach, dass sie ihr Bestes tat. Ihr war auch klar, dass der Tod meines Vaters für uns eine furchtbare Belastung war. Sie fragte uns ständig, wie es uns ging. Am Wochenende ging sie mit uns manchmal in den Park oder irgendwohin, wo wir Spaß hatten. Sie sagte, es sei wichtig für uns, auch einmal einfach Kind zu sein. Damit signalisierte sie uns, dass unser Wunsch, wie normale Kinder mit Vater und Mutter zu leben, berechtigt war. Und Mutter brachte uns bei, als Team zusammenzuarbeiten. Jeder von uns hatte seine Pflichten, und wir erledigten sie gemeinsam, weil mein Vater nicht da war. Sie war eine außergewöhnliche Frau und ging uns mit gutem Beispiel voran. Sie arbeitete härter, als ich es je bei einem anderen Menschen gesehen habe. Ihre Weigerung aufzugeben spornte uns alle an. Mir war klar, was sie alles auf sich nahm, um für ihre Kinder zu sorgen. Und dabei war sie immer glücklich – so schien es mir jedenfalls. Wenn ich merkte, wie sehr sie mich liebte und wie hart sie für mich, meine Schwester und meinen Bruder arbeitete, liebte ich sie nur umso mehr. Ich habe mich von meiner Mutter immer geliebt gefühlt, auch wenn sie nicht ständig anwesend war. Sie hat mir gezeigt, was es heißt, ein starker, guter Erwachsener zu sein.«

Jede Mutter wünscht sich, dass ihre Kinder glücklich sind. Wenn unsere Babys schreien, eilen wir Mütter sofort herbei, um sie zu beruhigen. Wir möchten nicht, dass sie sich unwohl fühlen oder traurig sind. Wenn unsere Kinder zum Sport oder zur Schule gehen, achten wir darauf, wie ihre Altersgenossen sie behandeln. Falls sie ausgeschlossen oder schikaniert werden, helfen wir ihnen sofort. Manchmal verwöhnen wir sie mit Spielzeug und Süßigkeiten. Nur allzu leicht geben wir all ihren Launen nach, nur um nicht Nein sagen zu müssen. Wir wollen, dass unsere Söhne glücklich sind. Deshalb versuchen wir, sie nicht zu enttäuschen, und vermeiden es gerne, ihnen etwas zu verbieten oder zu verweigern, was sie sich sehnlichst wünschen. Mütter wollen es immer allen recht machen. Sie sind stets bereit, ihre eigenen Wünsche hintanzustellen, um die Bedürfnisse ihrer Kinder zu befriedigen. Und das ist gut so, aber manchmal gehen sie dabei zu weit und schaffen so die Wurzel für Probleme, mit denen sich ihre Söhne später herumschlagen müssen. Das ist eine Falle, in die liebende Mütter gerne tapen. Doch es gibt Möglichkeiten, diese Gefahr zu vermeiden. Lernen wir Mütter doch lieber, uns so zu verhalten, dass unsere Söhne dauerhaft glücklich werden können.

Lieben Sie ihn auch dann, wenn es schwierig wird

Wir Mütter wissen, wie wichtig es für unsere Söhne ist, unsere Liebe zu spüren. Geliebt zu werden schenkt ihnen eine tiefe Befriedigung und ein Gefühl der Sicherheit, die sie bis ins Erwachsenenalter begleiten. Liebevoll betrachten wir unsere Neugeborenen und wundern uns, welche tiefe Liebe wir für ein menschliches Wesen empfinden können. Wenn unsere Jungs dann aber größer werden, kommt der Alltag dieser vollkommenen Liebe in die Quere. Wir ärgern uns über unsere Söhne, sind enttäuscht von ihnen. Ab und zu haben wir das Gefühl, sie wüssten uns nicht zu schätzen. Die Stelle des kleinen Kerlchens, für das wir die Welt bedeuteten, nimmt plötzlich ein motziger Knirps ein. Unser Sprössling gibt uns mit einem Mal zu verstehen, dass wir ja nicht wüssten, wovon wir reden, weil wir nur »die Mama« sind. Mit unseren Töchtern zu reden ist einfacher. Tauchen Probleme auf, dringen wir leichter zum emotionalen Kern der Sache vor. Mädchen sind kommunikativ – Jungs meist nicht. Auch wenn die genauen statistischen Angaben in wissenschaftlichen Studien variieren, wissen wir, dass Frauen pro Tag ungefähr 13.000 Wörter mehr benutzen als Männer.¹² Jungen haben eine andere Sichtweise als wir, und oft ist es nicht einfach, sich miteinander zu verständigen. Wenn wir etwas wieder in Ordnung bringen wollen, indem wir unseren Söhnen unsere Gefühle auseinandersetzen, stoßen wir häufig auf Ablehnung. Jungs haben keine Lust, immer alles zu besprechen. Dann ziehen wir uns verletzt zurück. So entsteht eine unnötige Distanz zwischen Mutter und Sohn, und das Problem bleibt ungelöst.

Wir sollten immer daran denken, dass kein Sohn richtig glücklich sein kann ohne die grundlegende Überzeugung, dass seine Mutter ihn liebt. Wie ich bereits erwähnt habe, steht die Mutter für Sicherheit im Leben ihres Jungen. Die Liebe einer Mutter zu ihren Kindern muss bedingungslos und verlässlich sein. Manchmal sieht es so aus, als ob unsere Sprösslinge unsere Liebe für selbstverständlich hielten. Ja, das tun sie tatsächlich! Denn wir sind für sie die emotionale Konstante in ihrem Leben. Wir werden sie nicht verlassen, nicht weggehen und ihnen unsere Liebe nicht entziehen. Dieses Gefühl jedenfalls wollen unsere Kinder haben. Was also müssen wir tun, wenn Schwierigkeiten auftauchen und unsere üblichen Kommunikationsstrategien – reden, analysieren, Gefühle sondieren – mit unseren Söhnen nicht funktionieren?

Aristoteles sagt, dass der Mensch erst dann vollkommene Glückseligkeit erlangt, wenn es im Leben nichts mehr gibt, was er begehrt.¹³ Und damit meint er keineswegs nur materielle Dinge. Er spricht vielmehr von der

tiefen inneren Zufriedenheit dessen, der das Gefühl hat, dass es ihm an nichts mangelt. Gemeint ist letztlich die Zufriedenheit der Seele.

Augustinus hat diese Auffassung vom Glück ins Theologische gewendet. Er lehrte, dass nur die unsterbliche Seele vollends glücklich ist, die ganz und gar in der beseligenden Schau Gottes ruht. Nur in der Gottesschau ist die Seele durch Erkenntnis und Liebe mit dem unendlich Guten vereinigt. In der Herrlichkeit Gottes werden alle natürlichen Wünsche der menschlichen Seele befriedigt – die Suche des Verstandes nach Wahrheit und das Streben des Willens nach dem Guten.¹⁴

Wenn wir glauben, was Aristoteles und Augustinus schreiben, haben wir als Mütter die Aufgabe, unseren Söhnen bei der Suche nach Erkenntnis und Wahrheit zu helfen. Nur diese beiden können die Seele zu vollkommener Zufriedenheit führen. Wollen wir unseren Nachkommen ernstlich dabei helfen, das Glück zu finden, müssen wir sie lehren, das Gute vom Bösen und das Richtige vom Falschen zu unterscheiden. Wir sollten sie ermutigen, moralische und ethische Entscheidungen zu treffen. Wenn Aristoteles recht hat (was ich glaube), können unsere Söhne nicht glücklich sein, ohne zu lernen, gewisse Tugenden zu entwickeln. Denn dem großen Philosophen zufolge sind es diese Tugenden, die dem Menschen dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und welche Tugenden sind dies? Es sind insbesondere Mut, Mäßigung, Gerechtigkeit, Besonnenheit, Weisheit und Keuschheit. Welche Mutter würde sich nicht erhoffen, dass ihr Sohn wenigstens ein paar davon besitzt? Das wünschen wir uns doch letztlich alle. Und dass nach Aristoteles die wichtigste Voraussetzung für unser Glück die Entwicklung bestimmter Tugenden ist, sollte uns zusätzlicher Ansporn sein, sie unseren Söhnen zu vermitteln.

Manche Mütter sind sich nicht sicher, ob sie ihren Kindern tatsächlich Tugenden wie die genannten vermitteln sollen. Viele betrachten das als überholt, ja überflüssig in unserer heutigen hoch entwickelten und komplexen Gesellschaft. Aber überlegen Sie mal kurz: Mut gibt uns die Kraft, das zu tun, was wir für richtig halten, ohne uns von den Meinungen anderer davon abhalten zu lassen. Mäßigung heißt, über die nötige Willenskraft zu verfügen, um alle Freuden mit Maß zu genießen. Dazu muss man lernen, seine körperlichen und sinnlichen Gelüste unter Kontrolle zu bringen. Gerechtigkeit heißt, Fehler wiedergutzumachen und andere fair zu behandeln. Besonnenheit bringt uns dazu, gemäß »praktischer Weisheit« zu leben und Vorsicht walten zu lassen. Weisheit ermöglicht logischerweise, bei Bedarf kluge Entscheidungen zu fällen. Keuschheit schließlich erfordert, dass man sein sexuelles Begehren kontrollieren kann.

Ist es unser Ziel, unseren Söhnen zu wahren Glück zu verhelfen, müssen wir sie von Kindesbeinen mit diesen sechs Tugenden vertraut machen.

Unsere nächste große Aufgabe ist, sie in der Liebe zu unterweisen. Sie müssen Liebe geben und empfangen können. Und weil wir die erste Liebe unserer Söhne sind, tragen wir die Verantwortung dafür, sie mit der Liebe vertraut zu machen. Das gilt auch für die Zeit, wenn sie langsam erwachsen werden und sich unsere Beziehung zu ihnen schwieriger gestaltet. Häufig sind wir allerdings auf ganz andere Weise im Einsatz für unsere Kinder. Wir kutschieren sie durch die Gegend und kommen für ihre Freizeitaktivitäten auf, statt ihnen zu zeigen, dass sie geliebt werden. Natürlich sind wir der Meinung, dass wir ihnen unsere Zuneigung beweisen, indem wir sie zum Fußballtraining fahren, ihnen die erforderliche Ausrüstung kaufen und an ihrer Schule ehrenamtlich tätig sind. In den Augen unserer Söhne kommen diese Aufgaben aber nicht unbedingt einem Liebesbeweis gleich. Das ist ein äußerst wichtiger Punkt. Denn um unsere Söhne glücklich zu machen, müssen wir ganz genau wissen, was ihnen das Gefühl gibt, geliebt zu werden, und was nicht. Denken wir an Johns Beispiel zurück: Seine Mutter zeigte ihren Kindern ihre Liebe, indem sie hart arbeitete, um das Essen auf den Tisch zu bringen und die Heizkosten zu bezahlen. Sie wusste aber auch, dass sie ihre Liebe *in Worte fassen* musste, damit sie sich geliebt fühlten.

Im Lauf der Jahre haben mir viele Söhne berichtet, dass sie allein durch sportliche Leistungen die Aufmerksamkeit ihrer Mutter erringen konnten. Die Mütter schauen sich die Spiele ihrer Jungs an, klatschen, feuern sie an und hüpfen herum. Viele Jungs haben das Gefühl, Sport treiben zu müssen, um beachtet zu werden. Mütter sollten ihre Kinder davor bewahren. Jungen, die überzeugt sind, dass sie rennen, Tore schießen oder die Ansprüche ihrer Trainer erfüllen müssen, um von ihrer Mutter beachtet zu werden, fühlen sich bald als Marionetten, nicht als Söhne. Sie haben das Gefühl, ein Vorzeigestück zu sein und keine normalen Jungs, die für das geliebt werden, was sie sind.

Wie aber zeigen wir ihnen unsere Liebe? Indem wir Zeit mit ihnen verbringen. Und zwar nicht nur dann, wenn sie etwas leisten. Gemeint ist eine Zeit, die wir ganz ihnen widmen. Also nicht die Zeit, in der wir sie zu einer Veranstaltung fahren, sie auf dem Spielfeld anfeuern oder sie zum Einkaufen mitnehmen. Es geht vielmehr um jene Stunden, in denen wir Spaß haben mit unseren Söhnen. Karten spielen, uns gemeinsam einen Film anschauen, Ball spielen oder mit dem Fahrrad durchs Viertel gondeln. Zeit, in der wir nicht in erster Linie dem, was sie tun, Aufmerksamkeit schenken, sondern dem, was sie sind.

Und das gilt nicht nur für unsere Söhne. Man hat uns Müttern ja ganz allgemein eingeredet, dass wir »Leistung zeigen« müssen. Wir möchten unseren Jungen das Richtige kaufen, wir wollen sicherstellen, dass sie die richtige Schule besuchen, wir geben uns Mühe, für sie das richtige Essen zu kochen und die geeignete Sportart herauszufinden. Diese Liste ließe sich noch beliebig verlängern. Über all dem haben wir vergessen, dass unsere Söhne einfach mit uns zusammen sein wollen. Das ist alles. Unsere Sprösslinge wollen nicht, dass wir mehr für sie tun. Sie wünschen sich, dass wir Zeit für sie haben, dass wir ihnen zeigen, wie gern wir mit ihnen zusammen sind. Wenn wir weniger im Leistungsmodus agieren, werden sie es uns gleichtun. Und das ist gut für beide Parteien. Denn wenn unsere Söhne und auch wir selbst ständig Leistung zeigen müssen, ist am Ende keine Seite wirklich zufrieden und fühlt sich angemessen geliebt.

Am Anfang, wenn unsere Söhne klein und putzig sind, lieben wir sie ohne Wenn und Aber. Wir knuddeln sie, spielen mit ihnen und überhäufen sie mit Küssen. Wir überschütten sie mit Liebe. In der zweiten Phase ihres Lebens, wenn sie in die Mittelstufe kommen, halten wir uns damit zurück, weil wir fürchten, ihre Bedürfnisse als Jungs nicht befriedigen zu können, oder weil wir selbst eine mögliche Zurückweisung scheuen. Deshalb versäumen wir es, ihnen unsere Liebe deutlich genug zu zeigen, und das darf auf keinen Fall geschehen. Wir müssen unseren achtzehnjährigen Sohn genauso intensiv lieben wie damals, als er acht Tage alt war. Wir lieben unsere Jungs am Anfang, und wir hören auch später nicht damit auf. Wir sagen und zeigen ihnen das, indem wir sie auf sinnvolle Weise fordern.

Lara lernte dies, als ihr Sohn Elijah zwölf war. Sie war verheiratet und hatte drei Kinder; Elijah war der Zweitgeborene. Lara sagte mir, sie beide hätten sich immer sehr nahegestanden und Elijah sei ihr sensibelstes Kind. Als Kleinkind war Elijah schneller gekränkt als seine Schwestern. Wenn er beim Eishockey schlecht spielte, erklärte er ihr hinterher, er fühle sich schlecht, weil er seinen Trainer im Stich gelassen habe.

Als Elijah in die sechste Klasse kam, wechselte er auch das Schulgebäude, weil die Junior High School woanders untergebracht war. Lara zufolge war das besonders hart für ihn, weil an der neuen Schule die Klassen viel größer waren. Saßen in der Mittelstufe noch zweiunddreißig Schüler in der fünften Klasse, so zählte die sechste Klasse an der Junior High sage und schreibe zweihundertfünfzehn Schüler. Elijah berichtete seiner Mutter, er habe sich beim Wechsel an die neue Schule gefühlt, als sei er in ein ganz neues Universum eingetreten.

In den ersten drei Monaten schien es ihm noch gut zu gehen. Meistens kam er gut gelaunt nach Hause und seine Noten blieben auf einem konstanten Niveau. Doch im Verlauf des ersten Halbjahrs bemerkte Lara, dass sich Elijah langsam veränderte. Seine normalerweise fröhliche Stimmung verschwand, manchmal schrie er sie sogar an. Sie schrieb seine Übellaugigkeit den verrückt spielenden Hormonen zu und schenkte dem weiter keine Beachtung. Aber nach einigen Monaten fing Elijah an, sich in sich selbst zurückzuziehen. Er schien auch häufig seine Freunde zu wechseln und brachte selten einen von ihnen mit nach Hause.

In dieser Phase kam Lara zu mir. »Wir streiten uns die ganze Zeit«, erzählte sie, »ich verstehe das einfach nicht. Er war früher so liebenswert und wir hatten so viel Spaß zusammen. Jetzt halte ich es, ehrlich gesagt, fast nicht mehr aus, mit ihm im selben Raum zu sein.«

Ich fragte sie, wie sie mit seinen Wutausbrüchen umginge. »Ich schäme mich, das zuzugeben, aber ich schreie zurück und schicke ihn in sein Zimmer«, antwortete sie. »Ich weiß einfach nicht, was ich sonst tun soll. Natürlich macht das alles nur noch schlimmer. Er brüllt dann noch lauter, rennt in sein Zimmer und schmeißt mit Sachen um sich. Ich weiß mir einfach keinen Rat.«

Ich erkundigte mich, inwieweit Lara über Elijahs derzeitiges Leben Bescheid wusste. Sie war sich nicht sicher, wie es in der Schule gerade lief. Elijah hatte ihr erklärt, er sei nun alt genug, um selbst mit seinen Hausarbeiten und seinen Lehrern zurechtzukommen. Weil es nicht so aussah, als hätte er Schwierigkeiten, respektierte Lara seine Gefühle. Sie versuchte, sich nicht einzumischen, und hakte nicht weiter nach. Ich wollte wissen, ob er Probleme mit Freunden hätte. Lara schien das nicht der Fall zu sein, auch wenn er offenbar mit niemandem enger befreundet war. Und was war mit dem Familienleben, gab es da vielleicht Veränderungen, Todesfälle, vielleicht der Tod eines Haustiers? »Nö«, lautete die Antwort schlicht.

Wir unterhielten uns eine Weile und ich gab Lara den Tipp, ihrem Sohn vorzuschlagen, doch an den Wochenenden etwas gemeinsam zu unternehmen. Etwas, was ihm Spaß machte. Ich riet ihr, mehr zuzuhören als zu reden. Auch sollte sie versuchen, seine Ausbrüche nicht persönlich zu nehmen. Auf diese Weise würde sie weniger schnell in Auseinandersetzungen hineingezogen. Sie versprach mir, es zu versuchen.

Ein paar Monate später traf ich Lara zufällig beim Einkaufen.

»Wie geht es mit Elijah?«, erkundigte ich mich.

»Sehr gut«, antwortete sie zu meiner großen Erleichterung. »Wir kommen jetzt um einiges besser zurecht.«

»Was hat sich verändert?«, wollte ich wissen.

»Nach unserem Gespräch fing ich an, mehr Zeit mit Elijah zu verbringen. Ich war vorher so sauer auf ihn gewesen, dass ich angefangen hatte, ihm aus dem Weg zu gehen. Ich erkannte, dass das ein Fehler war. Je mehr ich mich von ihm fernhielt, desto mehr mied er mich. Wenn ich versuchte, an ihn heranzukommen, indem ich einen gemeinsamen Besuch im Kino oder Schwimmbad vorschlug, lehnte er zunächst ab. Aber nach einer Weile fing er an, auf meine Angebote einzugehen. Waren wir zusammen, gab ich mir Mühe, nur hie und da eine Frage zu stellen und ihm dann einfach zuzuhören, ohne ihn zu unterbrechen. Mit der Zeit begann er, sich zu öffnen. Nach ein paar Wochen fand ich heraus, dass er zufällig gehört hatte, wie sich ein paar Jungen in seiner Klasse über seine Größe lustig machten. Er war sich immer bewusst gewesen, dass er kleiner war als die meisten seiner Freunde. Aber ich denke, sein Selbstvertrauen litt erst darunter, als er in die Junior Highschool kam, wo alle Jungen so viel größer waren als er.«

»Und was haben Sie dann gemacht?«, forschte ich nach.

»Tja, ich habe seinen Vater um Hilfe gebeten. Ich dachte, dass er Elijah vermutlich am besten verstehen würde, weil er selbst auch nicht so groß ist. Ich bat ihn, mehr Zeit mit Elijah zu verbringen und mit ihm zu reden. Er war einverstanden. Seither unternehmen die beiden mehr zusammen. Ich glaube, das funktioniert ganz gut. Elijah hat jetzt das Gefühl, dass da jemand ist, der begreift, wie hart es in der Junior High School sein kann.«

Als ich zum ersten Mal mit Lara sprach, hatte sie mir von ihrer Angst erzählt, Elijah könnte Drogen nehmen, trinken oder gemobbt werden. Die plötzliche Veränderung an ihrem sensiblen Sohn schien ihr ein Anzeichen dafür zu sein, dass etwas Schlimmes vor sich ging. Aber als sie erst einmal emotional die Ärmel hochgekremgelt und sich dafür entschieden hatte, auf ihn zuzugehen, statt sich von ihm zu entfernen, veränderte sich ihre Sicht der Dinge. War sie ihm vorher aus dem Weg gegangen, näherte sie sich jetzt behutsam ihrem Sohn und den Problemen, die ihn belasteten. So gab sie ihm das Gefühl, mehr geliebt zu werden als vorher. Er hatte gespürt, dass sie sich distanzierte, und sich noch stärker abgelehnt gefühlt. Darunter litt sein ohnehin bereits angeschlagenes Selbstbewusstsein. Als sie sich ihm wieder zuwandte, wurde Lara klar, dass seine Probleme längst nicht so groß waren, wie sie befürchtet hatte. Zusammen mit Elijahs Vater war sie in der Lage, ihrem Sohn aus dem Tief herauszuhelfen.

Unsere Söhne zu lieben heißt oftmals, dass wir unsere eigenen Gefühle beiseiteschieben müssen. Auch wenn sie nichts von uns wissen wollen und wir uns ihretwegen Sorgen machen, ist es an uns, den ersten Schritt zu tun.