

Vortrag vom 04. Juni 2024 mit Julia Onken

Vater-Tochter-Beziehung – Wenn der Vater das Problem ist!



Inhalt

Selbst denken - selbst entscheiden – die eigene Meinung bilden:	2
Typologie der Töchter- oft verhalten sich erwachsene Frauen wie Vaters kleines Mädchen	3
Was heisst Vaterschaft?	4
Vorschlag zur Bearbeitung: selbst denken	5
Perspektiven	6
Dieser Text entstand in einem Seminar zum Thema Vater-Tochter-Beziehung.....	7
Der nächste gratis online-Vortrag mit Julia Onken findet am.....	8
8. Zyklus <i>Online</i> -Ring-Vorlesungen	10
Veröffentlichungen – Publikationen von Julia Onken:	11

Selbst denken - selbst entscheiden – die eigene Meinung bilden:







«Im Geistigen kann nur anerkannt werden, was in seinem besten Innersten als wahr empfunden und erlebt wird....Wirklicher Beweis liegt innen, nicht aussen. Wer seine Überzeugungen aufzubauen versucht auf Behauptungen, die von aussen, durch Wort und Schrift, zu ihm kommen, der kann die ihm zugehörige Wahrheit nicht finden. Alles von aussen Kommende darf nur Anregung sein zu einem eigenen Erspüren und Durchdenken und Erleben, aus dem die eigene Erkenntnis aufleuchtet. Für den Menschen, der Wachheit und Reife will, kann es nur innere Autorität geben, niemals äussere.

Eine Wahrheit ist nicht deswegen richtig, weil sie nachweisbar von Christus oder Buddha oder Laotse oder einem anerkannten Wissenschaftler ausgesprochen wurde. Wer am Buchstaben klebt, wird nie das Wesen erfassen – Wie verhängnisvoll wirkt sich jeder Buchstabenglaube aus! Er drängt sich als Fremdkörper in die Seele des Menschen, trägt Zwiespalt hinein, verschüttet den Quell eigenen Empfindens, eigener Kraft und damit die Gotteskraft, die in jedem Wesen leben und wirken möchte.» (Werner Zimmermann; Ich und wir, Vereinsamung und Gemeinschaft)



Typologie der Töchter- oft verhalten sich erwachsene Frauen wie Vaters kleines Mädchen

- Sie sind brav
- würden nie wagen, sich offen gegen ihn aufzulehnen
- passen sich seinen Wünschen an
und übertragen diese Erfahrung prompt auf die Beziehung

Gefalltochter <i>Ich gefalle, also bin ich</i>		
Leistungstochter <i>Ich leiste, also bin ich</i>		
Trotztochter <i>Ich spüre Widerstand, also bin ich</i>		

Was heisst Vaterschaft?

Vaterschaft ist viel mehr als in nächtlicher Sinneslust kurzfristig den Verstand zu verlieren und durch das dünne Ventil eines Nadelöhrs die hormonelle Bedrängnis in einen lieblichen Seerosenteich hinein zu seufzen.

Vaterschaft ist mindestens die Hälfte der Verantwortung für das Kind übernehmen:

- ❖ Vatersein bedeutet emotional berührbar zu sein.
- ❖ ...Interesse an der Entwicklung des Kindes
- ❖ ...Interesse am Kind, mit all seinen Sorgen, Problemen, Ängsten und Freuden
- ❖ Vaterschaft ist mehr als das Kind am Sonntag um den väterlichen Bauch zu schnallen und in der Sonne zu promenieren
- ❖ Vaterschaft heisst Verzicht, individuelle Vergnügen umzusetzen, sondern den FoKus auf die Welt des Kindes richten.
- ❖ Vatersein heisst aber auch, dafür zu sorgen, dass es der Kindsmutter an nichts fehlt und es ihr gut geht: Kinder können nur glücklich sein, wenn es ihre Mütter ebenfalls sind.

1. Die Vater-Tochter Beziehung beeinflusst, prägt und diktiert den künftigen Lebenslauf der Frau.
2. Die Mutter ist für die Tochter lediglich Identifikationsfigur, Nachahmungsmodell für weibliches Verhalten. Der Vater aber ist Repräsentant der Männerwelt. Mit ihm macht sie ihre ersten Erfahrungen, wie das Gegengeschlecht auf sie reagiert.
3. Wird die Tochter vom Vater nicht mit Interesse beantwortet, nicht emotional gespiegelt (blinder Vaterspiegel), macht sie die Erfahrung, dass sie für das andere Geschlecht unwichtig und unbedeutend ist.
Dieses Gefühl wird sie ins Erwachsensein mitnehmen und als mangelndes Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen erleben.
4. Den emotional nicht erreichbaren Vater speichert die Tochter als Phantomschmerz. Sie wird als erwachsene Frau unermüdlich versuchen, diesen Schmerz loszuwerden indem sie den Partner stellvertretend gefühlsmässig zu erreichen versucht. Meist erfolglos.
5. Strategien, den Vater auf sich aufmerksam zu machen sind tödliche Fallen. Sie verführen die Tochter dazu, sich selbst aufzugeben und zu vergessen.

Vorschlag zur Bearbeitung: selbst denken

«Vom Denken gehen die Dinge aus»

(Buddha 500 v. Chr.)

«Im Anfang war das Wort.

Alle Dinge sind durch dasselbe geworden

und ohne das Wort, ist nicht eines geworden das geworden ist.»

- Lernen, darüber zu sprechen
- Bilder lebendig werden lassen
- Tiefgefrorene Kränkungen auftauen, dem Schmerz begegnen und verarbeiten
- Briefe an den Vater schreiben - nicht vorlesen
- Mit der besten Freundin sprechen - Bilder lebendig werden lassen, tiefgefrorene Kränkungen auftauen, dem Schmerz begegnen und verarbeiten
- Sich in Gruppen austauschen
- Mit Fachperson sprechen

Perspektiven

- 1. Wir fühlen uns nicht mehr durch seelisch impotente Männer magisch angezogen (heimatliche Glocken)
- 2. Wir sind nicht mehr bereit, Sexualität als einzigen Ort anzuerkennen, wo so etwas wie Intimität geschieht und ein paar jämmerliche Gefühlstropfen herausgeseuft werden. Wir geben uns nicht mehr mit hartem Trockenbrot zufrieden, um die seelische Hungernot zu überleben
- 3. Wir sind nicht mehr bereit, für den Mann stellvertretend seine seelische Wüstengebiete mit unseren Gefühlen zu bewässern.
- 4. Wir sind nicht mehr bereit, die Führung des Weltgeschehens seelisch impotenten Männern zu überlassen.
- 5. Wir sind nicht mehr bereit, 2/3 der Weltarbeit zu leisten, dafür einen Zehntel als Entlohnung zu erhalten und lediglich ein Prozent des Weltvermögens in weiblichen Händen zu haben.
- 6. Wir sind nicht mehr bereit, so zu tun, als ob wir nichts zu sagen hätten!
- 7. Wir sagen, was wir wollen, und stehen zu dem, was wir meinen.
- 8. Wir entdecken, dass in uns ein verborgener, kostbarer Schatz von Möglichkeiten liegt, Fähigkeiten, Talente, Begabungen, schöpferische, kreative Kraft: eine geistige Potenz.
- 9. Wir entlassen unsere Väter aus ihrer Schuld.
- 10. Wir entlassen unseren Partner aus der Verpflichtung, die väterliche
 - 1. Hypothek abzutragen. Wir entlassen den Partner aus seiner Verpflichtung,
 - 2. uns glücklich zu machen. Er muss nicht länger die Versäumnisse des Vaters ausbügeln
- 11. Wir werden erwachsen.
- 12. Wir übernehmen für uns die Verantwortung: für unser Leben, für unsere Entwicklung für unser Glück

Dieser Text entstand in einem Seminar zum Thema Vater-Tochter-Beziehung

Vater, der Du mich als Nebenprodukt
nachtbrünstiger Lust unbeabsichtigt in
fruchtbare Erde geseufzt.

Einzig gezielter Akt
geballter Muskelspannung!
Vaterpflichten hängen wie Wollkleider
im Sommermottenschrank.
Mir wärmende Illusion für kalte Tage.

Vater, unerreichbar bist du,
unnahbar. Fremd.
Doch manchmal im Herbst,
reisst glühende Sehnsucht
mir den Himmel auf.

Ich stapelte mehrere Attrappen übereinander
eine in die andere
wie auseinandergefaltete Eierkartons.
Und wie die Ausbuchtung für zwölf Eier
haargenau ineinanderpassten,
entsprachen die Formen
der Verweigerung
dem väterlichen Urbild.

Ich purzelte aus der Ersatzhand
wie eine Kaffeebohne.
Getarnte Dankbarkeit,
um die Empörung nicht schreien zu lassen,
verkleidete Zufriedenheit,
um nicht noch einmal den Hunger nagen zu hören,
Nachts, in den knisternden Kissen.
Tausend Tränen zum Geleit
Phantomschmerz Vater
Und irgendwann dann,
ausgeweint – ausgehofft - ausgetrauert.

Ein kühler Windhauch trägt Dich zu Dir
und mich zu mir.
Weht mich versöhnend
heimwärts

Der nächste gratis online-Vortrag mit Julia Onken findet am

14. August 2024, 19 Uhr statt

Schluss mit Schuldgefühlen



Schuldgefühle zu haben ist ein typisch weibliches Problem:

- Mütter fühlen sich ihren Kindern gegenüber schuldig
- Töchtern ihren Müttern gegenüber
- berufstätige Frauen gegenüber der Familie
- Frauen fühlen sich auch schuldig, wenn der Partner fremdgeht

Selbst wenn Frauen nicht einmal genau wissen, wodurch sie sich schuldig gemacht haben sollen, nagt ständig Schuldgefühle an ihnen. Das verhindert einen guten Selbstkontakt und macht manipulierbar. Deshalb lassen sich Frauen leicht für fremde Zwecke einspannen.

Die Hintergründe zu erkunden, Schuldgefühle zu analysieren zeigt gleichzeitig, was zu tun ist, um sich von diesem lebenshinderlichen Ballast zu befreien.

Weitere Online-Vorträge mit Julia Onken:

25. Sept. 2024 Psychologie der Gefühle: Neid und Eifersucht

16. Okt. 2024 Psychologie der Gefühle: Wohin mit meiner Wut



Wenn der Vater das Problem ist

Vater-Tochter-Beziehung und ihr Einfluss auf die Partnerschaft *Online-Tagesseminar*

Oft verhalten sich erwachsene Frauen wie Vaters kleines Mädchen. Sie sind brav, würden nie wagen, sich offen gegen ihn aufzulehnen und übertragen diese Erfahrung prompt auf die Beziehung.

- Als Sekretärinnen sind sie sehr gefragt: Sie stützen ihren Chef, übernehmen pflegerische Dienste oder leisten psychotherapeutische Hilfestellungen.
- Als Geliebte nehmen sie oft viele Jahre geduldigen Wartens auf sich und lassen sich vertrösten auf bessere Zeiten.
- Als Partnerinnen harren sie in unzumutbaren Verhältnissen aus



Themenschwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologie der Vater-Tochter-Beziehung • Beziehungsmuster analysieren • Vom Wunsch, geliebt zu werden • Weshalb wir uns ausgerechnet vom Vater Anerkennung wünschen • Hinderliche Beziehungsmuster zum Vater erkennen und verabschieden • Bearbeitung der Verletzungs- und Kränkungs geschichte mit dem Vater • Hinderliche Beziehungsmuster zum Vater erkennen und verabschieden
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsreferat, Vermittlung von psychologischem Fachwissen • Im Austausch in Gesprächen • Übungen und Anwendung von Strategien • Geleitete Imaginationsreisen • Persönliche Reflexion
Lernziel	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen und Bearbeiten von Altlasten • Offen für neue Beziehungsformen
Geeignet für alle Frauen	<p>...die sich auf unerklärliche Weise blockiert fühlen</p> <p>...die in ihrer Partnerbeziehung nicht „vom Fleck“ kommen und unglücklich sind</p> <p>...die immer an den „falschen Mann“ geraten</p>
Abschluss	<p>Teilnahmezertifikat</p> <p>Wird für den Fachtitel SGfB und für den Abschluss Eidg. Diplom psychosoziale Beratung angerechnet.</p>
Kurs 591	Samstag, 20. Juli 2024 / 10:00 – 17:00 Uhr
Kursleitung	Julia Onken
Kurskosten	CHF 285.- Subventionen bei kleinem Budget möglich: Gesuch richten an den Verein «Bildungsfond für Frauen»: sekretariat@frauenseminar-bodensee.ch



„Hunger nach dem Sinn“

8. Zyklus *Online-Ring-Vorlesungen*

Benefiz-Veranstaltung zu Gunsten des Bildungsfonds für Frauen.
Die Teilnahme ist kostenlos, mit einem freiwilligen Unkostenbeitrag unterstützen Sie den Bildungsfonds für Frauen. Herzlichen Dank!

Mittwoch 18. September 2024 19.00 – 20.00 Uhr	Brigitte Boothe „Ich geh, weiss nicht, wohin?“ <i>Ich komm, weiss nit, von wo. Ich bin, ich weiss nit, was. Mich wundert, dass ich so fröhlich bin.“</i> Keine Lebenserfahrung und keine Weisheitslehre bringt die Fragen nach dem <i>Was, Wohin</i> und <i>Woher</i> zum Verschwinden. Wir sind von diesen Fragen erfasst, ob wir wollen oder nicht, sie lassen sich nicht durch Antworten beruhigen, sie tanzen uns auf der Nase herum	
Mittwoch 2. Oktober 2024 19.00 – 20.00 Uhr	Pater Anselm Grün „Wer ein Wozu hat, kann fast jedes Wie ertragen“ (Friedrich Nietzsche) Gerade auch im Alter sehnen wir uns danach, dass unser Leben sinnvoll ist. Es ist unsere Aufgabe, unserem Leben, auch wenn es durch Krankheit und Beschwerden gezeichnet ist, einen Sinn abzurufen. Die Krankheit, die uns widerfährt, können wir nicht ändern. Aber wie wir sie tragen, hängt davon ab, welchen Sinn wir ihr geben. Die Kunst des Älterwerdens besteht darin, das, was uns von außen widerfährt, in Hingabe zu verwandeln. Dann bekommt alles, was wir erleben, einen Sinn.!	
Mittwoch 30. Oktober 2024 19.00 – 20.00	Ursula Wirtz „Woher, wohin, wozu? Wege zum Sinn“ Wir öffnen neue Sinnfenster im Nachsinnen über die Trias: Sinn, Wert und Spiritualität. Finden wir so Möglichkeiten und Wege in ein sinnerfülltes Leben?	
Mittwoch 20. November 2024 19.00 – 20.00 Uhr	Julia Onken Dem eigenen Lebenssinn auf der Spur Der inneren Navigation zu folgen, gelingt nicht immer. Wie leicht lassen wir uns von vermeintlich anzustrebenden Zielen auf Abwege leiten. Hinterher stellen wir fest, dass wir dort gelandet sind, wo wir niemals hinwollten. Deshalb ist es hilfreich, untrügliche Wegweiser kennen zu lernen, die uns zur Verfügung stehen, um sich gezielt mit der Sinnfrage auseinanderzusetzen.	

Sie können sich anmelden unter denkforum@julia-onken.ch

Der Zuganglink zu Zoom wird zwei Tage vor dem jeweiligen Anlass zugestellt. Für einen Unkostenbeitrag zu Gunsten des Bildungsfonds für Frauen benützen Sie bitte nachstehende Bankdaten:

CHF-Konto für die Schweiz:

Raiffeisenbank Tägerwil IBAN-Nr.: CH39 8080 8003 8175 0356 3
oder

EURO-Konto für Europa:

Raiffeisenbank Tägerwil IBAN-Nr. CH22 8080 8006 7313 9143 5,
SWIFT-BIC: RAIFCH22, IID (BC-Nr.) 80808

Kontoinhaber bei beiden: Bildungsfonds für Frauen, 8590 Romanshorn (Bitte unbedingt angeben)

Veröffentlichungen – Publikationen von Julia Onken:

- **Feuerzeichenfrau.** Ein Bericht über die Wechseljahre, C.H.Beck, München 1988
- **Geliehenes Glück.** Ein Bericht über den Liebesalltag, C.H.Beck, München 1990
- **Vatermänner.** Ein Bericht über die Vater- Tochter Beziehung und deren Einfluß auf die Partnerschaft, C.H.Beck, München 1993
- **Spiegelbilder.**
Männertypen und wie Frauen sie durchschauen und sich selbst erkennen, Bertelsmann, Gütersloh, 1995
- **Die Kirschen in Nachbars Garten.**
Von Ursachen fürs Fremdgehen und den Bedingungen fürs Daheimbleiben, Bertelsmann, Gütersloh, 1997
- **Herrin im eigenen Haus.**
Wie Frauen ihr Selbstbewußtsein verlieren und wie sie es wieder zurückgewinnen, Bertelsmann, Gütersloh 2000
- **Wenn Du mich wirklich liebst.**
Die häufigsten Beziehungsfallen und wie wir sie vermeiden, C.H. Beck, München 2001
- **Altweibersommer**
Ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren, C.H.Beck, München 2002
- **Eigentlich ist alles schiefgelaufen – glücklich sein ist lernbar**
C.H.Beck, München 2005
- **„Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter – ein Streitgespräch zwischen Mutter und Tochter“**, Julia Onken, Maya Onken, C.H. Beck, München 2006
- **Am Tag der weissen Chrysanthemen – ein Bericht über Liebe und Eifersucht** C.H. Beck, München 2007
- **Liebespinpong – Das Liebesspiel von Mann und Frau**, Kösel, München 2007, Mitautor Mathias Jung
- **Rabentöchter – weshalb ich meine Mutter trotzdem liebe**, C.H.Beck 2011
- **Im Garten der neuen Freiheiten – ein Reiseführer für die späten Jahre**
C.H.Beck 2015
- **Klassentreffen** – Einladung in die unaufgeräumte Vergangenheit, ein psychologischer Bericht, C.H. Beck 2021