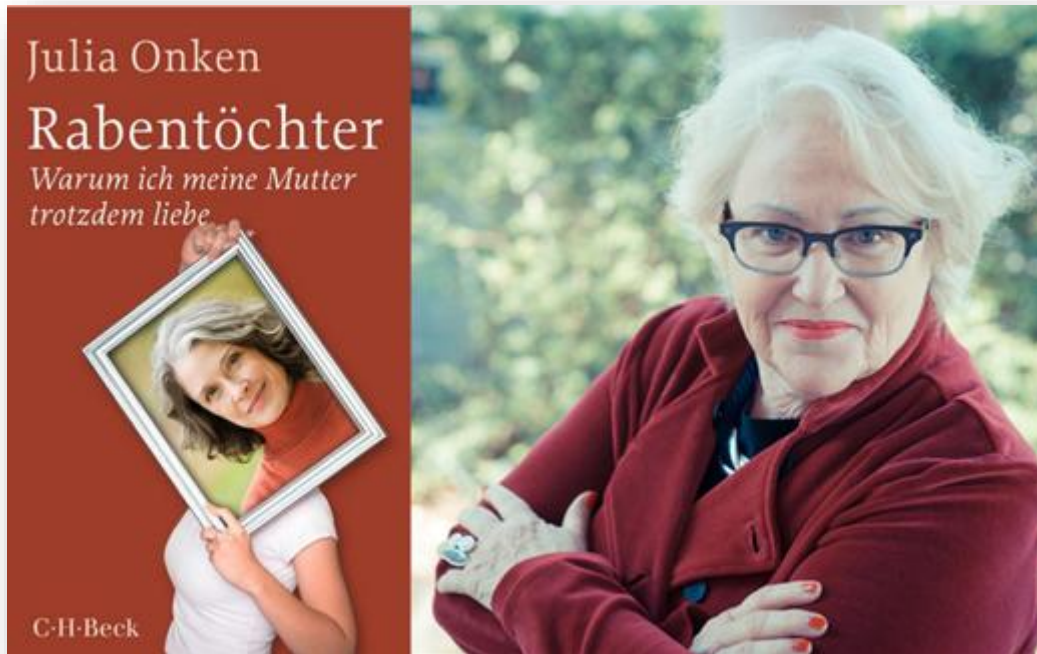


Werden wie meine Mutter? Niemals!



Inhalt

Zitate und Texte:	2
Julia Onken, Rabentöchter – Warum ich meine Mutter trotzdem liebe	3
Notfallapotheke für Mütter	3
Interview mit Julia und Maya Onken	4
Das neuste Buch von Julia Onken	8
Aktuell im Frauenseminar Bodensee	9
Hinweise	10
Veröffentlichungen – Publikationen von Julia Onken:	11

Die Vortragsreihe mit Julia Onken wird vom Verein «Bildungsfonds für Frauen» organisiert. Wir freuen uns und danken Ihnen, wenn Sie sich mit einem Beitrag an den Unkosten beteiligen: [«Mein freiwilliger Beitrag»](#).

Zitate und Texte:

Mutter

Ich trage Dich wie eine Wunde auf meiner Stirn,
die sich nicht schliesst.
Sie schmerzt nicht immer.
Und es fließt das Herz sich nicht daraus tot.
Nur manchmal bin ich blind
Und spüre Blut im Munde

Gottfried Benn

„Wenn du das hervorbringst, was in dir ist,
wird dich das, was du hervorbringst, retten.
Wenn du nicht hervorbringst, was in dir ist,
wird dich das, was du nicht hervorbringst, zerstören.“

Thomas-Evangelium/ Apokryphen/ 70

„An meine Mutter“

So gern hätt' ich ein schönes Lied gemacht,
Von deiner Liebe, deiner treuen Weise,
Die Gabe, die für andre immer wacht,
Hätt' ich so gern geweckt zu deinem Preise.

Doch wie ich auch gesonnen mehr und mehr,
Und wie ich auch die Reime mochte stellen,
Des Herzens Fluten rollten drüber her,
Zerstörten mir des Liedes zarte Wellen.

So nimm die einfach schlichte Gabe hin,
Vom einfach ungeschmückten Wort getragen,
Und meine ganze Seele nimm darin;
Wo man am meisten fühlt, weiß man nicht viel zu sagen.

Annette von Droste-Hülshoff

Julia Onken, Rabentöchter – Warum ich meine Mutter trotzdem liebe

Notfallapotheke für Mütter

1. Jede Frau hat das Recht, die nach ihren Vorstellungen anzustrebende Lebensgestaltung zu wählen. Es gibt Frauen, die fühlen sich in der vielfältigen Tätigkeit als Familienfrau rundum wohl. Und es gibt Frauen, die fühlen sich erst dann wohl, wenn sie sich auch beruflich betätigen können.
2. Es ist nicht Deine Schuld, wenn es Dir nicht gelingt, Beruf und Muttersein unter einen Hut zu bringen. Unsere politischen Strukturen sind dafür verantwortlich.
3. Selbstentwertung und Selbstvorwürfe sind eine schlechte Antwort auf Überforderung. Besser ist es, einen freundschaftlichen Umgang mit sich anzustreben
4. Schuldgefühle analysieren und entlarven! Sich fragen: Wem nützen sie? Daran denken: Wenn Frauen weiterhin durch Schuldgefühle behindert werden, ihre Kompetenzen überall einzubringen, wird der Status mittelmässig begabter Männer nicht hinterfragt.
5. Mutter-Mythos: immer geduldig, sich aufopfernd und rundum liebend ist ein Himmelfahrtskommando – keine Frau kann das erfüllen! Mamma ist nicht immer die beste Variante.
6. Den Mann – falls noch vorhanden – vollumfänglich in die Verantwortung der Betreuung einbinden:
Achtung Falle: Vielleicht putzt der Mann dem Kind die Zähne nicht drei Mal pro Tag oder er vergisst, dem Kind im Winter eine Mütze anzuziehen. Immer daran denken: Auch er handelt in seiner eigenen Verantwortlichkeit.
7. Lernen, alle Ressourcen, die unterstützend sind, zu nutzen.
Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn oder Fremdbetreuung.
Untersuchungen belegen: Kinder gedeihen ausgezeichnet unter Fremdbetreuung und bilden eine bessere Hirnarchitektur aus, wenn sie auch durch andere Bezugspersonen die Welt vermittelt bekommen.
8. Forderung an die Politik und Wirtschaft:
Genügend Kinderkrippen, Betreuungsplätze auch für Schulkinder, vernünftige Blockzeiten, Teilzeitstellen für Männer und Frauen, auch für Kaderposten.
9. Mit sich selbst befreundet sein: liebe deinen Nächsten – wie dich selbst.
Mütter, die es gut mit sich meinen, sind glücklicher.
Glückliche Mütter haben glückliche Kinder!

Interview mit Julia und Maya Onken

„Es ist nie zu spät, die eigene Mutter zu lieben!“

Das Verhältnis zwischen Müttern und Töchtern ist oft sehr ambivalent und verändert sich im Lauf des Lebens. Wie kann eine reife, vertrauensvolle Beziehung zwischen zwei erwachsenen Frauen entwickelt werden? Ein sehr persönliches Gespräch mit der Schweizer Psychotherapeutin Julia Onken und ihrer Tochter Maya Onken. Interview: Julia Langeneder

Frau Onken, viele Töchter denken: „So wie meine Mutter möchte ich nie werden!“ Warum ist das so: Lieben sie ihre Mutter nicht?

Julia Onken: Doch! Aber die Tochter ist die Kronzeugin dessen, was die Mutter leistet. Sie sieht, in wie vielen Bereichen die Mutter tätig ist. Und sie sieht, dass sie unter Umständen wenig Zeit hat, sich um sich selbst zu kümmern. Zudem erlebt sie auch, dass viele Tätigkeiten, die sie zu bewältigen hat, nicht zu ihrem favorisierten Arbeitsbereich gehören. Sie würde vielleicht viel lieber Sport machen als zu putzen. Die Tochter nimmt unbewusst wahr, dass die Mutter dafür in der Regel wenig Anerkennung bekommt. Der traurigste Akt ist, wenn die Mutter in Rente geht und die Rente reicht kaum aus, um ein gemütliches Leben zu führen. Dass ein junges Mädchen sagt: „So sicher nicht!“, ist doch eine gesunde Reaktion.

Die Tochter lehnt also nicht die Mutter als Person ab, sondern die mangelnde Wertschätzung ihrer Rolle in der Gesellschaft.

Julia Onken: Ja, genau! Aber auch wenn sich die Tochter von der Mutter abgrenzt, spürt sie: Ich liebe ja meine Mutter! Auch ich habe die Rolle meiner Mutter total abgelehnt und versucht, mich abzugrenzen. Dann aber hatte ich gleichzeitig Schuldgefühle.

Frau Maya Onken: Hatten Sie ihrer Mutter gegenüber auch diese ambivalenten Gefühle? Oder war sie als Autorin und gefragte Referentin ein Vorbild für Sie?

Maya Onken: Ich erinnere mich daran als meine Mutter nach der Trennung meiner Eltern ihre Praxis aufmachte, ein Haus mietete, ein Buch schrieb und alles klappte: Das fand ich sehr mutig! Gleichzeitig hatte ich den Trennungsschmerz meinem Vater gegenüber, und als ich Matura machte, wollte ich auf jeden Fall etwas anderes machen als meine Mutter. Ich studierte drei Wochen lang Biochemie, bin dann aber doch in der Germanistik gelandet. Dann war ich Gymnasiallehrerin und bin in die Privatwirtschaft gegangen, um es anders zu machen. Und jetzt mache ich letztendlich das Gleiche wie du!

Wann war dieser Moment der Annäherung nach der Abgrenzung?

Maya Onken: Das war der Moment, als ich mein erstes Kind bekam. Es stellte sich die Frage: Welches Lebensmodell wähle ich jetzt? Und dann fragtest du mich, ob ich deine Firma übernehmen möchte.

Julia Onken: Du hast mir einmal einen Traum erzählt. Du träumtest, dass du eine große Bibliothek hast und darin standen nur meine Bücher. Da wusste ich: Zuerst geht es um die Ablösung, um die eigene Identitätsfindung. Ich habe das auch insofern unterstützt, dass ich nicht zu früh versuchte, dich anzufragen, ob du in die Firma eintreten möchtest. Irgendwann hat es für dich in der Privatwirtschaft nicht mehr gepasst, und dann habe ich zugegriffen.

Maya Onken: Ich möchte noch zur Schlüsselszene zurückkommen. Ich dachte, ich wäre eine Rebellin als ich schwanger wurde. Ich fragte mich: Wie bringe ich das meiner Mutter bei? Sie

wird schockiert sein, weil ihre Tochter in die traditionelle Frauenrolle zurückfällt. Ich war erstaunt, wie sehr du dich darüber gefreut hast, als du zu Weihnachten das Baby-Söckchen ausgepackt hast, das muss ich dir zugestehen.

Julia Onken: Ich muss dir auch ein Zugeständnis machen, und zwar: Die Sache war zweigeteilt. Auf der einen Seite freute ich mich wahnsinnig darüber, dass ich Oma werde, und die Freude hat sich gelohnt. Auf der anderen Seite spürte ich in mir eine unbeschreibliche Trauer, weil ich begriff: Jetzt wird meine wunderbare, kluge, fantasievolle Tochter, die ihr Leben noch vor sich hat, in diese Rolle hineingezwungen. Die Freude hat überwogen. Ich habe allerdings auch deine Anstrengung miterlebt, um Beruf, Familie und Muttersein unter einen Hut zu bekommen.

Wie soll sich die Mutter verhalten, wenn sie die Tochter in diesem Hamsterrad, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, erlebt?

Julia Onken: Viele Großmütter sagen: Ich werde alle Projekte zurückstellen und meiner Tochter beistehen, damit sie entlastet wird. Da tut sich aber wieder eine Falle auf, ich nenne das die Großmutter-Falle. Die Großmutter lebt wieder nicht ihr eigenes Leben. Ich habe das nicht gemacht und ich hatte auch immer wieder ein schlechtes Gewissen. Aber ich wusste: Meine Projekte und mein Beruf sind mein Leben, das darf ich nicht aufgeben.

Wie sind Sie mit der Haltung Ihrer Mutter umgegangen?

Maya Onken: Ich hatte damals schwierige Umstände. Meine Mutter war berufstätig und voll engagiert, mein Vater und seine zweite Frau waren auch nicht zu haben, meine Schwiegermutter lebte zwei Stunden weg von mir und sie kam punktuell. Ich musste das also selber stemmen. Meine Mutter und ich haben dann angefangen zu streiten und das Buch zu schreiben „Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter“, weil ich festgestellt habe, dass deine großen Töne: Die Emanzipation ist da und Frauen, ihr könnt losbrausen, dass das gar nicht stimmt. Frauen dümpeln immer noch auf Gemeinestraßen dahin. Mein Mann hat mich sehr unterstützt, aber es war eine große Herausforderung und ich kenne das schlechte Gewissen! Im Nachhinein kann ich dir sagen, Mami: Wenn meine Kinder selbst Kinder bekommen, freue ich mich darauf. Ich werde sie an einem Tag in der Woche hüten, ich werde aber auch meine Projekte haben.

Julia Onken: Vielleicht bin ich ja dann aus dem Berufsleben ausgestiegen, wenn deine Töchter Kinder kriegen.

Sie gehen sehr offen und entspannt miteinander um. Wie können Mütter und Töchter sich aus der Spirale von Kränkungen, schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen befreien und einen entspannteren Umgang miteinander finden?

Julia Onken: Die beste Variante ist, dass man anfängt darüber zu sprechen und die Gefühlslagen möglichst genau in ihrer Differenziertheit benennt. Alles, was wir benennen können, ist bearbeitbar. Was wir nicht benennen können, bleibt diffus in uns hängen. Wenn wir mit anderen Frauen oder der besten Freundin darüber sprechen, wird man durch diese Gespräche Gesetzmäßigkeiten entdecken. Schuldgefühle stellen sich ein, wenn man bestimmten Erwartungen nicht entspricht, und wenn Frauen darüber reden werden sie vielleicht zu der Frage kommen: Muss ich denn dieser Erwartung entsprechen? Und dann kommen sie in eine andere Denketage und sie beschließen: Ich bin ein freier Mensch und es ist nicht meine Aufgabe, gesellschaftliche Rollenbilder zu erfüllen.

Sie reden von Gesprächen unter Frauen: Sollte man nicht zuerst mit der Mutter das Gespräch suchen?

Julia Onken: Gespräche mit der Mutter sind oft mit einer Vorwurfshaltung verbunden. Viele hätten die Mutter lieber anders gehabt, weil sie jenes Mutterbild haben: Die Mutter ist allumsorgend, liebend, geduldig, stets fürsorglich - das ist dieser Muttermythos. Wenn man das in dieser Form nicht erlebt hat und der Mutter darüber Vorwürfe macht, das halte ich nicht für sinnvoll. Es ist wichtig, dass man die Enttäuschung für sich formuliert, aber nicht gegenüber der Mutter, es sei denn, die Mutter bietet von sich aus ein Gespräch an, dann ist sie auch interessiert, selber Entwicklungsschritte zu machen.

Maya Onken: Ich hätte noch eine Ergänzung für die Töchter: Mit der Mutter innerlich ins Reine kommen. Alle Mütter geben immer das Beste. Keine Mutter will eine miese Mutter sein. Das, was die Mütter als ihr Bestes offerieren, muss für die Tochter nicht das Beste sein. Wenn die Töchter erkennen: Meine Mutter hat das Beste gemacht, was ihr möglich war. Ich hätte vielleicht noch etwas anderes gebraucht, aber das war nicht in ihrem Repertoire, dann kann ich ihr keinen Vorwurf machen.

Julia Onken: Dazu fällt mir ein: Als du 16 oder 17 Jahre alt warst, wolltest du zu deinem Freund ziehen. Du fühltest dich dort sehr wohl – mit einer italienischen Mama, die Spaghetti kocht. Ich habe das unterstützt und mich bei dieser Frau bedankt, weil sie dir diese Möglichkeit gegeben hat, denn ich war nie so eine Spaghetti-kochende Mama.

Maya Onken: Das ist ein wichtiger Impuls, dass die Töchter unterstützt werden, wenn sie Ersatzprogramme fahren und nicht bestraft werden oder dass die Mutter eifersüchtig ist. Nun bin ich auch Mutter von Töchtern und ich weiß: Mein Angebot an die Kinder ist nur so ein Stück. Ich mache mein Bestes, das reicht ihnen nicht, ist halt so.

Frau Onken, Sie raten den Töchtern, sich mit der Lebensgeschichte der Mutter auseinander zu setzen: Was ändert sich dadurch?

Julia Onken: Die Mutter ist auch nur ein Mensch, sie hat ihre eigene Geschichte. Viele Töchter wissen nichts darüber, was ihre Mütter früher gerne wollten. Hilfreich kann es sein, wenn man die Fotos der Mutter anschaut, als sie ein Kind oder eine Jugendliche war und man erkennt vielleicht, dass in diesem erwartungsvollen Gesicht viel Lebensneugierde und Wissenshunger auf das Leben war, was sich dann aber wohl nicht oder nur teilweise erfüllte. Da kann man nur immer wieder den Satz sagen: „Ich bedaure es zutiefst.“ Und damit grenze ich mich vom Schicksal meiner Mutter ab. Ich befreie meine Mutter aus der Entwertungsecke, sehe sie als Mensch und kann ihr wieder wertschätzend begegnen. Wir machen das auch im Frauenseminar, dass Frauen eine Lobesrede auf ihre Mutter halten und dass dieser Mensch gewürdigt wird.

Maya Onken: Je älter ich werde – desto mehr sehe ich die Dinge, die ich fantastisch finde an meiner Mutter. Wenn man aus dem Notprogramm, «Ich brauche meine Mami, weil sonst geht es nicht mit zwei kleinen Kindern.», erkenne, welches Geschenk ich von meiner Mutter mitbekommen habe, das ich bewahre, also wo kann sie mir Vorbild sein, dann schafft man vielleicht diesen Paradigmenwechsel. Wenn man die Lebensbiographie anschaut, haben alle Abschnitte ein anderes Thema bezüglich der Mutter. Von 0 bis 7 Jahren liebe ich meine Mutter, von 7 bis 14 liebe ich sie auch, aber dann kommt die Pubertät dazwischen. Von 14 bis 21 will ich garantiert nicht werden wie meine Mutter. Von 21 bis 28 bin ich damit beschäftigt, was ich will. Zwischen 28 und 35 Jahren haben viele Frauen Kinder und in dieser Phase muss ich mich sehr mit meiner Mutter auseinandersetzen. Dann wird mir auf einmal klar: Das war ein hartes

Stück Arbeit mit mir. Mit 36 bin ich zu dir in die Firma. Alle haben mich als Abklatsch der Mutter angeschaut und ich musste erst selber meinen Platz definieren. Jetzt bin ich in dem Lebensabschnitt, in dem meine Kinder erwachsen sind, ich widme mich wieder mehr dem Beruf und nähere mich dem an, was meine Mutter macht: Sie lebt und liebt den Beruf. Jetzt stellt sich wieder die Frage: Wie macht sie es und wie will ich es machen?

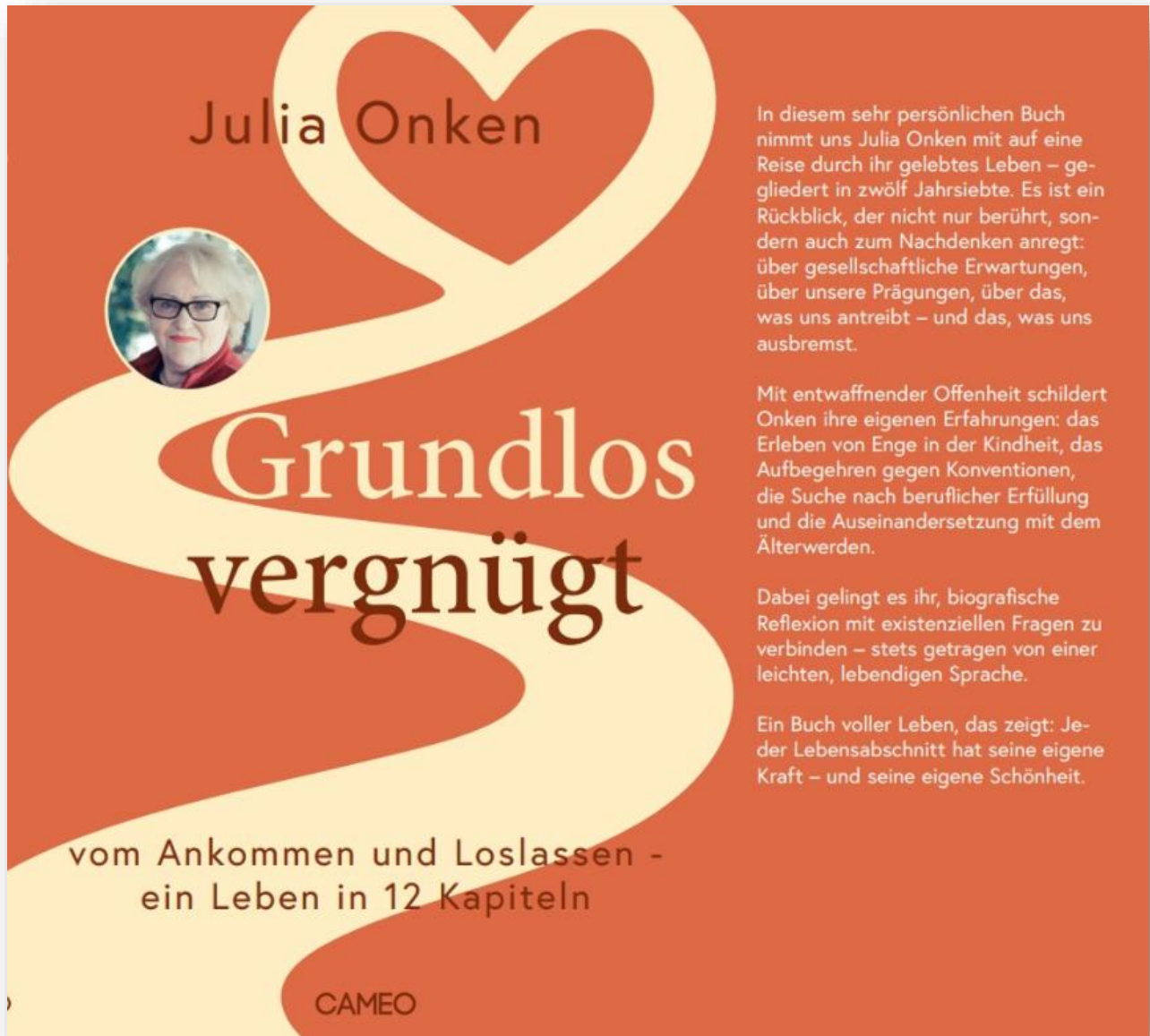
Jeder Lebensabschnitt ist also eine Chance, die Mutter-Beziehung neu zu definieren?

Maya Onken: Ja. Es ist nie zu spät, die eigene Mutter zu lieben – aus ganzem Herzen, ohne Wenn und Aber.

Julia Onken ist Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin und leitet das Frauenseminar Bodensee in Romanshorn (Schweiz). Ihre Tochter Maya Onken, Germanistin und Autorin, leitet das Tochterhaus, die „Onken Academy“, in Uster. Sie hat zwei Töchter.



Das neueste Buch von Julia Onken



[Bücher-Shop](#)

Aktuell im Frauenseminar Bodensee

Online-Tagesseminar

Werden wie meine Mutter?

Auf keinen Fall. Oder doch?

Die Beziehung zwischen Mutter und Tochter gehört zu den prägendsten und gleichzeitig komplexesten Beziehungen unseres Lebens. In ihr finden wir Nähe, Geborgenheit und Vorbilder – oft aber auch Konflikte, Erwartungen und unausgesprochene Spannungen.



SA 09. Mai 2026

online Psychologie–Semester

Psychologie verstehen – Menschen erkennen – Verhalten
begreifen

Themen:

- **Persönlichkeitspsychogramme** – Wer bin ich und wer bist Du? Sich selbst und andere einordnen und Verhaltensweisen verstehen.
- **Werden wie meine Mutter? Niemals! Oder doch?**
- **Wenn der Vater das Problem ist** – wie die Vater-Tochterbeziehung das Selbstbewusstsein und die Partnerwahl beeinflusst.
- **Geschwisterkonstellation** – Was wir voneinander gelernt haben.
- **Schluss mit den Schuldgefühlen** – Warum leiden wir unter Schuldgefühlen, obwohl wir uns nichts zuschulden kommen liessen?
- **Neid – das unbeliebte Gefühl** – Der Neid führt uns direkt zu eigenen verborgenen, nicht gelebten Talenten, die in uns schlummern
- **Eifersucht – das quälende Gefühl** – Wie es gelingt, mit diesen Gefühlen einen freundschaftlichen Umgang zu finden
- **Wut – wenn Ärger im Hals stecken bleibt** – Was zu tun ist, um Wut in Mut umzuwandeln
- **Abwehrmechanismen** – Vom Kopf in den Sand stecken und den Auswirkungen



Beginn SA 15. Aug. 2026

Online-Seminar **Psychologie der Gefühle**

Sich selbst und andere besser verstehen

Gefühle begleiten uns in jedem Moment unseres Lebens. Sie beeinflussen unsere Entscheidungen, unsere Beziehungen und unser Wohlbefinden – oft stärker, als uns bewusst ist. Doch was genau sind Emotionen? Wie entstehen sie, und wie können wir lernen, besser mit ihnen umzugehen?



Beginn: DI 01. Sept. 2026, 18 – 21 Uhr

Hinweise

Regelmässig von uns Post erhalten? Hier [Klick](#) können Sie unseren Newsletter abonnieren

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. (Vergriffen)**
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. (Vergriffen)**
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 schief gelaufen – 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 (Vergriffen)**
C.H. Beck, München 2007
- **Liebespingpong – 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
- **Grundlosvergnügt – Vom Ankommen und Loslassen**
Cameo Verlag 2025

Publikationen in unserem [Shop](#) erhältlich