

Sie suchte nach ihren Wurzeln – und fand die bewegende Wahrheit

„Ich verzeihe dir, Mama – auch wenn du mich verlassen hast“



Sophies Mutter liebte ihre Tochter sehr. Doch die Schatten ihrer Seele erkannte niemand

Manche Narben auf der Seele verschwinden erst dann, wenn man sie wieder aufreißt. Sophie Zeestraten tat genau das – und erlebte Heilung

Sieben Tage. Nur sieben Tage Auszeit in Dänemark sollten es sein, die ihre Mutter nehmen wollte, um danach gesundheitlich gestärkt wieder zurückzukehren. Doch das tat sie nicht. Sie kam nie wieder. „Die ersten Jahre der Kindheit prägen uns für den Rest des Lebens. An sich ist das keine weltbewegende oder neue psychologische Erkenntnis, aber bis ich wirklich begriff, was das bedeutete – auch für mich – musste ich 40 Jahre alt werden“, so Sophie Zeestraten, Autorin des Buches „Mutterseelenallein“.

Sophie war erst fünf Jahre alt, als ihre Mutter am Abend des 5. Oktober 1979 die Familie für immer verließ. „Vor allem abends hatten wir viel geweint. Wir konnten nicht begreifen, was geschehen war. Meine Mutter, plötzlich einfach weg!“ Sophies Vater erzählte ihr und ihrem Bruder, die Mutter hätte die Familie für einen anderen Mann aufgegeben – dass er selbst

aber eine große Mitschuld am ihrem Verschwinden trug, erfuhr die Autorin erst viel später. Die Kindheit mit ihrem emotional unerreichbaren Vater war nicht einfach

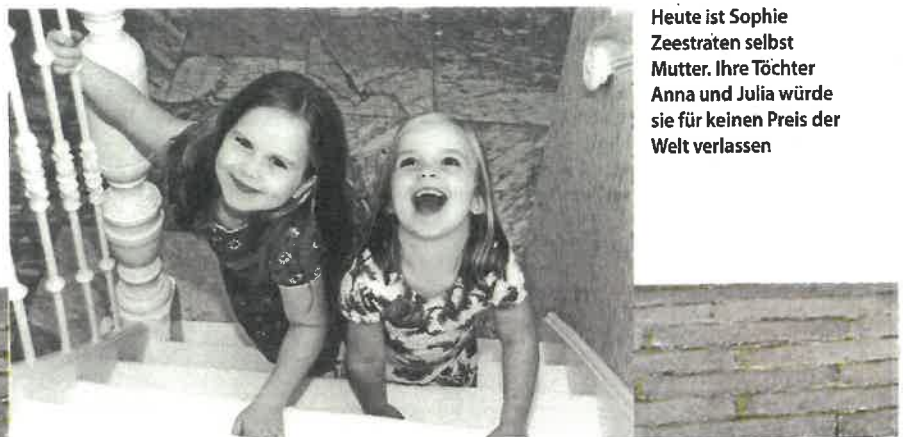
„Und immer dachte ich, ihr Weggang hätte an mir gelegen“

für Sophie – vor allem, weil bereits im Dezember 1979 die erste Stiefmutter in ihr Leben trat. Eine von vielen, bei denen sich das kleine Mädchen oft wie eine Last vorkam.

Neun Monate nach dem Weggang sah Sophie ihre Mutter zum ersten Mal wieder, konnte aber keine richtige Bindung zu ihr aufbauen. „Meine Reaktion damals war – so scheint es zumindest – kaum emotional. Ich habe nur gesagt, dass sie ganz anders aussehe als in meiner Erinnerung“, so die 48-Jährige. Es folgten weitere Treffen, bei denen sie und ihr Bruder Zeit mit ihrer Mutter und deren neuem Mann verbrachten, doch nie fühlte sie die Liebe, nach der sie sich so

sehr sehnte. Als die Besuche mit der Zeit abnahmen, weil die Mutter sie immer wieder kurz vorher absagte, zerbrach etwas in dem kleinen Mädchen: „Wie unerwünscht musste ich mich als Kind gefühlt haben? Und wie sollte ich es verarbeiten, so nachdrücklich und so häufig abgewiesen zu sein? Als wäre ich ein Paket, das man an der Tür immer wieder verweigert oder zurückschickt.“

Als all die jahrelang unterdrückten Gefühle und Selbstschutzmechanismen irgendwann zu groß wurden und ihren Tribut zollten, erlitt Sophie Zeestraten einen Burn-out, der sie arbeitsunfähig machte. Diese Zwangspause zu akzeptieren, fiel ihr zunächst sehr schwer – zu tief saß die alte Angst des fünfjährigen Mädchens, nicht gut genug zu sein. Doch mit der Hilfe einer Therapeutin beschloss die Niederländerin, zu ihren eigenen Anfängen zurückzukehren. Sie las alte Notizen und Briefe ihrer Familie, kontaktierte ihr damaliges Kindermädchen, traf sich mit ihrer Stiefmutter und fasste den Entschluss, sich auch wieder bei ihrer leiblichen Mutter zu melden. „Ich bat sie, ihre Version des Geschehens für mich aufzuschreiben.“ Dieser Austausch umfasste 80 Briefe, die für beide Seiten enorm wichtig waren. Aus den Einzelteilen



Heute ist Sophie Zeestraten selbst Mutter. Ihre Töchter Anna und Julia würde sie für keinen Preis der Welt verlassen



Mit 10 Jahren warb Sophie als Kindermodell für Erdnussbutter

ergab sich ein Bild, dass Sophies Sicht auf ihre Eltern und vor allem auf den Vater komplett veränderte – denn eigentlich wollte ihre Mutter damals gar nicht verschwinden. Im Gegenteil. Sie hatte ihren Mann angerufen und ihn gefragt, ob sie noch ein paar Tage länger bleiben könne. Darauf wurde er sehr wütend und sagte: „Wenn du jetzt nicht zurückkommst, brauchst du gar nicht wiederzukommen.“ Danach sperrte er ihr Konto, schickte ihr ein paar Kleidungsstücke nach Dänemark und wünschte ihr ein schönes Leben.

„Die Suche lief darauf hinaus, dass es nicht nur eine Wahrheit gab. Zwei Elternteile, zwei Geschichten.“

„Jeder trägt seinen eigenen Rucksack voller Steine mit sich herum“

Ich würde nie wissen, was sich wirklich abgespielt hatte, das begriff ich langsam“, so die Autorin. Trotzdem bat sie ihre Mutter um ein Treffen, vor dem sie furchtbar nervös war. Doch als sie sich wiedersahen, haben sie sich einfach umarmt, stundenlang geredet und sind sich seitdem sehr nah. „Auch wenn wir die Vergangenheit nicht ändern können: Wir haben das Jetzt und die Zukunft in unserer Hand.“



UNSER BUCH-TIPP:
„Mutter-seelen-allein – Meine Mutter hat mich verlassen, als ich fünf war. Eine Geschichte von Trauma und Heilung“.

Sophie Zeestraten, Lübbe, 11 Euro

„Meine Geschichte war mir zugestoßen, aber sie machte mich nicht aus.“



Sophie Zeestraten lebt in Den Haag und hat heute eine eigene Therapie- und Coachingpraxis

Foto: Petra Högström | Lübbe, Sophie Zeestraten | Lübbe