Stella Cornelius-Koch

Was meine Mutter mir gegeben hat

Eine Reise zu den unsichtbaren Geschenken, die uns ein Leben lang begleiten

Edition Forsbach

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.

Edition Forsbach
Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2026
Küchelstraße 9, D-96047 Bamberg
info@edition-forsbach.de
www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Tom Jay – Buchcoverdesign
Fotos: Privatarchiv Stella Cornelius-Koch

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-296-3

Widmung

Für meine Mama
und all die wunderbaren Mütter,
die ihren Töchtern bewusst oder unbewusst
so viel geschenkt haben.

Inhalt

Vorwort **11**

Die Spuren, die Mütter hinterlassen **16**
Die kleinen Dinge, die plötzlich wieder da sind 17
Was erkennst du von deiner Mutter in dir? 19
Passt das noch zu mir? 33

Was ich von meiner Mutter gelernt habe **35**
Die ersten kleinen Schritte ins Leben 36
Den eigenen Wert kennen 37
Manches lernen wir nicht durch Worte 40
Unterschiedlich und sich trotzdem nah sein 41
Das Leben mit Zuversicht betrachten 45
Auf die innere Stimme hören 47
Neugierig und aufgeschlossen bleiben 49
Was bleibt in meinem Lebensgepäck? 50

Die unsichtbaren Geschenke **54**
Sätze, die plötzlich Sinn ergeben 55
Sätze, die wir erst später verstehen 59
Das Unsichtbare hinter den Gewohnheiten 61
Rituale als kleine Anker 62
Das Geschenk hinter den Werten 65
Das Geschenk hinter einem Lachen 67
Der Zauber der unsichtbaren Geschenke 69

Auch das Unvollkommene gehört dazu **74**
Wir müssen unsere Mütter nicht idealisieren 75
Liebe bedeutet nicht, alles gut finden zu müssen 77
Was ich an meiner Mutter schwierig fand 78
Wir dürfen uns aneinander reiben 81
Wir dürfen uns abgrenzen 82
Nähe und Eigenständigkeit dürfen gleichzeitig existieren 83
Unterschiedlichkeit kann eine Beziehung bereichern 84
Die Grenzen der Dankbarkeit 85
Wir dürfen unsere Mutter mit allen Facetten sehen 87
Vielleicht ist Unvollkommenheit ein Geschenk 91

Was von meiner Mutter in mir weiterlebt **94**
Freude über die kleinen Dinge 95
Genügend Proviant 95
Der Sonntagspudding 97
Die Sonntagsmaske 97
Die Liebe zur Sprache 99
Der Pfannkuchen-Spruch 100
Wir übernehmen nicht alles 100
Das Erbe weiterentwickeln 101
Auch das, was wir nicht wollten 103
Wenn ich meiner Mutter begegne 104
Was von ihr bleibt 106
Der Weg führt noch weiter zurück 107

Das Vermächtnis der Frauen vor uns **109**
Meine Mutter war einmal ein kleines Mädchen 110
Die Entscheidungen meiner Großmutter 112
Meine Mutter war auch Tochter 114
Was durch Generationen weiterwandert 116
Die Stärke der Frauen vor uns 119
Eine Frage an die Frauen vor mir 121
Nicht alles muss erklärt werden 122
Die zwei Seiten des Vermächtnisses 124
Was bleibt, wenn wir zurückschauen? 126

Was gebe ich weiter? **129**
Wir geben mehr weiter, als wir denken 130
Was ich von meiner Mutter weitergebe 131
Was ich meinem Sohn mitgeben möchte 132
Was wir anderen Menschen mitgeben 134
Was möchte ich bewusst weitergeben? 135
Was soll bei mir enden? 137
Mein eigenes Vermächtnis 138
Was bleibt von uns? 141

Das Gute, das bleibt **144**
Das, was bleibt 145
Meine Mutter ist nicht nur Vergangenheit 147
Und wenn deine Mutter noch lebt? 149
Die Geschichten, die bleiben 151
Dankbarkeit ohne Idealisierung 153
Was zwischen uns entstanden ist 154
Was bleibt von meiner Mutter in meiner Geschichte? 156
Das, was bleibt 158

Meine Geschichte geht weiter **161**
Was möchte ich bewahren? 162
Ich muss nicht alles übernehmen 164
Und was möchte ich für mich selbst? 165
Was ich meiner Mutter heute sagen möchte 169
Deine Geschichte ist noch nicht zu Ende 171

Danksagung **176**

Zur Autorin **178**

Vorwort

Ich kann mich genau an den Moment erinnern, als der Anruf aus dem Krankenhaus kam:

Es war Dienstag, der 27.1.2026, um 16.30 Uhr, als das Telefon klingelte. Ich erkannte die Rufnummer der Klinik und dachte, die Ärztin wolle mir mitteilen, wann meine Mama Sigrid Cornelius auf die internistische Station verlegt werden würde.

Stattdessen sagte sie einen Satz, der mein Leben für immer in ein Davor und ein Danach teilte:

„Ihre Mutter ist leider soeben verstorben."

Zwei Tage zuvor war sie mit Verdacht auf einen Infekt eingeliefert worden. Ihre Blutwerte waren besser geworden, und nichts deutete auf etwas akut Lebensbedrohliches hin. Sie sollte daher zur genaueren Abklärung auf die internistische Station kommen. Auf dem Weg dorthin sprach sie noch mit der Schwester, die ihr Bett schob, und war kognitiv vollkommen klar wie immer.

Im nächsten Moment ist sie einfach eingeschlafen ...

Nach dem ersten Schock und dem Gefühl, dies könne nicht real sein, kamen Gedanken und Gefühle in mir hoch, die mich getröstet und getragen haben:

Was für einen sanften Übergang sie doch haben durfte, auch wenn ich in diesem Moment nicht bei ihr sein konnte.

Wie gut, dass wir so viel Zeit miteinander verbracht haben, zusammen gereist sind, jeden Tag miteinander telefoniert und uns regelmäßig gesehen haben.

Wie eng, vertraut, liebevoll und wertschätzend unser Verhältnis war und wie oft ich von Bekannten, Freunden und Verwandten darum beneidet worden bin.

Und nicht zuletzt war da der Gedanke, nein die Gewissheit, dass der 27.1.2026 der für sie bestimmte Tag war – der Zeitpunkt, an dem sie gehen sollte – drei Tage nach ihrem 86. Geburtstag, den wir noch im Kreise der Familie bei einem Essen in ihrem bevorzugten China-Restaurant gefeiert hatten.

Bei aller Trauer spürte ich eine tiefe Dankbarkeit in mir. Und so erlebte ich es auch bei anderen Menschen, die ihr nahestanden.

In den ersten Tagen und Wochen, nachdem sie gestorben war, habe ich immer wieder mit meiner Mutter gesprochen. Zum Beispiel, wenn etwas Schönes passierte, ich einen Rat brauchte oder ich mich über etwas ärgerte. Oder auch, wenn die Trauer mich überrollen wollte.

Vermutlich war es der Wunsch, sie weiterhin in meinem Leben zu haben, wo sie doch ein so wesentlicher Bestandteil davon gewesen ist.

Doch irgendwann wurde mir klar: Meine Mama ist nicht einfach aus meinem Leben verschwunden.

Vieles von ihr lebt in mir weiter – in meinen Gedanken, Erinnerungen, Werten und in der Art, wie ich auf die Welt blicke.

Aus dieser Erkenntnis heraus stellte ich mir eine Frage, die mich nicht mehr losließ:

Welche Werte, Fähigkeiten, Haltungen und Stärken leben in mir weiter – und welche Spuren ihrer Mutter entdecken andere Töchter in sich?

Aus dieser Frage entstand nach und nach die Idee zu diesem Buch. Ich wollte erkunden, was Mütter ihren Töchtern mitgeben – sichtbar oder unsichtbar, bewusst oder unbewusst, in Worten, Gesten, Haltungen und Erinnerungen.

Dazu habe ich mich mit vielen Frauen ausgetauscht.

Häufig sprechen wir über das, was uns in unserer Herkunftsfamilie gefehlt hat. Viele Bücher thematisieren belastete Mütter-Töchter-Beziehungen, Verletzungen, Traumata und Konflikte. Doch es gibt auch eine andere Perspektive, nämlich die Frage:

Was haben unsere Mütter uns gegeben?

Dieses Buch schlägt bewusst diesen Weg ein. Es möchte dich dazu inspirieren, deine Mutter mit neuen Augen zu betrachten und das Vermächtnis zu entdecken, das sie dir bewusst oder unbewusst hinterlassen hat.

Dabei geht es nicht um Verklärung oder Idealisierung – im Gegenteil: Auch meine Mama und ich waren bei aller Harmonie nicht immer einer Meinung.

Sie hatte wie jeder Mensch Schwächen und hat mich vor allem im höheren Alter auch mal genervt. Zudem waren wir in mancherlei Hinsicht verschieden.

Daher möchte ich zeigen, wie selbst unvollkommene Beziehungen wertvolle Spuren hinterlassen und wie wir das Gute erkennen, bewahren und selbst weitergeben können.

Ich lade dich ein, dieser Frage auf den nächsten Seiten auf den Grund zu gehen. Dabei wirst du vielleicht weinen, lachen, hadern oder neue Zuversicht finden.

Möglicherweise gewinnst du auch wertvolle Erkenntnisse und betrachtest dich selbst und deine Mutter mit neuen Augen.

Das wünsche ich dir von Herzen!

Deine Stella Cornelius-Koch

Die Spuren, die Mütter hinterlassen

Vielleicht kennst du diesen Aha-Moment: Du tust etwas ganz Alltägliches und merkst plötzlich: Das habe ich anscheinend von meiner Mutter.

Möglicherweise fällt es dir auf, wenn du einen Satz aussprichst, den auch deine Mutter immer gesagt hat.

Oder du räumst wie sie immer alles gleich weg, obwohl es eigentlich überhaupt nicht nötig wäre.

Oder du sagst in ihrer fürsorglichen Art zu deinem Partner: „Nimm lieber noch eine Jacke mit."

Oder du fragst dein Kind so wie deine Mutter früher: „Bist du gut angekommen?"

Und hinterher denkst du:

Oh nein. Ich werde wie meine Mutter!

Willkommen im Club! Auch wenn du eigentlich nie so sein wolltest wie sie, ist es vermutlich schon längst passiert.

Und das kommt nicht von ungefähr: Unsere Mütter waren von Anfang an da. Sie haben uns getragen, genährt, nachts an unserem Bett gesessen, uns getröstet, beschützt und gehalten.

Natürlich war nicht jede Mutter immer gleichermaßen verfügbar, und nicht jede Kindheit war leicht. Doch viele von uns kennen diese Erfahrung: Unsere Mutter war jemand, der vieles zurückgestellt hat, damit es uns gut geht.

Gerade deshalb hinterlassen Mütter so deutliche Spuren in unserem Leben. Oft merken wir erst viel später, wie viel von ihnen in uns weiterklingt. Das zeigt sich in der Art, wie wir uns selbst sehen, wie wir lieben, wie wir mit anderen umgehen und wie wir schwierigen Momenten begegnen.

Selbst wenn unsere Mutter älter wird oder stirbt, verschwindet sie nicht einfach aus unserem Leben. Manchmal begegnen wir ihr ganz unverhofft wieder.

Die kleinen Dinge, die plötzlich wieder da sind

Oftmals sind es gar nicht die großen Dinge, an denen wir unsere Mutter wiedererkennen. Vielmehr sind es die kleinen, unscheinbaren Momente des Alltags, die uns plötzlich innehalten lassen:

Da ist ein bestimmter Satz, den wir selbst sagen.

Wir entdecken an uns eine Gewohnheit, über die wir früher vielleicht die Augen verdreht haben.

Wir bereiten ein Essen genauso zu wie sie.

Wir bevorzugen eine bestimmte Ordnung in der Küche.

Oder wir haben die Angewohnheit, für alle Eventualitäten etwas einzupacken, wenn wir unterwegs sind.

Und manchmal müssen wir darüber schmunzeln, weil wir uns als Kind ganz sicher waren: So werde ich später niemals sein!

Doch Jahre später stellen wir dann fest:
Ups, ich bin ja inzwischen genauso.

Das Erstaunliche daran ist, dass wir diese Dinge meistens nicht bewusst übernommen haben. Niemand hat uns erklärt: „Das musst du dir merken, das wirst du später brauchen."

Wir haben einfach zugesehen, mitgemacht und mitgelebt.

Vieles davon ist so selbstverständlich geworden, dass wir gar nicht mehr wissen, wann es eigentlich zu einem Teil von uns geworden ist.

Unsere Mütter prägen uns oft gerade dort,
wo wir es gar nicht bemerken.

Ich glaube, genau darin zeigt sich, wie unsere Mütter Spuren in uns hinterlassen: Sie geben uns nicht nur große Dinge mit. Auch in vielen kleinen Momenten unseres Alltags lebt etwas von ihnen weiter.

Und manchmal entdecken wir diese kleinen Stücke erst, wenn unsere Mutter gar nicht mehr neben uns steht.

Was erkennst du von deiner Mutter in dir?

Vielleicht ist dir bereits etwas eingefallen, bei dem du sofort denkst: *Das habe ich ganz eindeutig von meiner Mama.*

Solche Spuren können sich ganz unterschiedlich zeigen, zum Beispiel in:

- Gewohnheiten,
- Eigenschaften und Verhaltensweisen,
- Werten.

Gewohnheiten

Manche Gewohnheiten begleiten uns ein Leben lang. Sie geben dem Tag eine vertraute Form, schaffen kleine Inseln der Sicherheit und verbinden uns mit Momenten, die

längst vergangen sind. Besonders die Rituale aus unserer Kindheit bleiben oft erstaunlich lebendig; und manchmal merken wir erst viel später, wie selbstverständlich sie zu uns gehören.

Vielleicht greifen wir deshalb in unruhigen Zeiten noch immer auf Dinge zurück, die uns früher getröstet haben: einen bestimmten Geschmack, einen Duft, ein Sonntagsritual oder eine kleine Geste, die sofort ein Gefühl von Zuhause in uns wachruft.

Wie sehr solche Kindheitsgewohnheiten bis heute nachwirken, erlebe ich fast täglich.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie meine Mama sonntagvormittags fast immer einen Pudding zum Nachtisch kochte. Manchmal gab es auch Eis oder Obst aus der Dose. Ich saß dann auf der Fensterbank in der Küche und wartete darauf, dass ich den Topf ausschlecken durfte.

Auch heute gehört der Sonntagspudding ganz selbstverständlich zu uns – nur, dass das Ausschlecken inzwischen meistens mein Mann oder mein Sohn übernimmt.

Und doch sehe ich mich manchmal noch in der Küche meiner Eltern sitzen, den Duft von Vanille oder Schokolade in der Nase. Für mich ist dies mehr als eine Erinnerung. Für mich ist es ein kleines Stück Zuhause, das ich aus meiner Kindheit mitgenommen habe.

Eine andere Routine, die ich vermutlich ganz unbewusst übernommen habe, ist mein kleines Sonntagspflege-Ritual.

Meine Mama legte immer viel Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Sonntags machte sie sich die Haare und trug oft eine pflegende Maske auf. Damals habe ich darüber gar nicht weiter nachgedacht. Heute muss ich jedes Mal schmunzeln, wenn ich selbst am Sonntagmorgen mit Gesichtsmaske durchs Haus laufe.

Und hin und wieder ertappe ich mich im Urlaub dabei, Kreuzworträtsel zu lösen – genau wie meine Mutter, wenn sie gerade nichts anderes zu tun hatte oder einfach ihr Gehirn auf Trab halten wollte. Früher habe ich diese Art von Gehirnjogging eher belächelt. Heute blättere ich mitunter selbst durch die Rätselseiten und muss dabei an sie denken.

Vieles übernehmen wir vermutlich gar nicht mit Absicht. Es ist einfach irgendwann da – in unserem Alltag, in unseren Händen, in unseren kleinen Gewohnheiten.

Wir übernehmen beispielsweise die Art,

- **zu kommunizieren:** Wie sprechen wir mit anderen? Hören wir zu? Werden wir schnell laut? Sagen wir Dinge direkt oder eher durch die Blume?