

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (2001-2002)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Maria, der Schatten und Frau Holle : Mutterkomplex und Mutterarchetyp im Alltag  
**Autor:** Ohnesorg, Johanna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053894>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Jede Mutter kennt das Gefühl: ihr geliebtes Kind treibt sie an den Rand des Wahnsinns. Und manchmal darüber hinaus. Ist das archetypisch? Und warum hilft es, sich auf die Große Mutter zu besinnen, wenn die lieben Kleinen das nächste Mal die Stiefel durch die Wohnung schleudern?**

# Maria, der Schatten und Frau Holle

**Mutterkomplex und Mutterarchetyp im Alltag**

Claudia\*, eine Hausfrau und Mutter Anfang dreißig, kommt ziemlich aufgelöst in meine Sprechstunde. Sie hatte eine wüste Auseinandersetzung mit ihrer vier Jahre alten Tochter Katja, die sich partout nicht anziehen wollte. Sie schrie und schlug wild um sich. Als sie einen heftigen Treffer landete, verlor die Mutter die Kontrolle und fing ganz entgegen ihren Grundsätzen an, auf das Kind einzuschlagen. Es war nicht das erste Mal, dass Katja es geschafft hatte, sie so zu provozieren. In einem Gespräch mit ihrem Mann und der Kindergärtnerin stellte Claudia fest, dass Katja sich nur in Auseinandersetzungen mit ihr so kompromisslos verhielt. Da der Alltag mit dem Kind immer häufiger in solchen Gefechten endete, aus denen sowohl Mutter als auch Kind völlig erschöpft und verletzt hervorgingen, entschloss sich Claudia, eine Therapie zu beginnen, um der Sache auf den Grund zu gehen. Kann denn die Tiefenpsychologie hier helfen?

Venus von Willendorf.

## Mutterkomplex

Nun, wenn wir die Szene aus dem Blickwinkel des Mutterkomplexes und des ihm zugrunde liegenden Mutterarchetyps betrachten, vielleicht. Wenn ich hier die Ausdrücke Komplex oder Archetyp gebrauche, dann meine ich sie im Sinne des Zürcher Psychoanalytikers C. G. Jung (1875-1961). Für ihn ist ein Komplex nicht etwas Krankhaftes oder Abnormales, sondern ein Baustein des menschlichen Bewusstseins. Ein Komplex formt sich aus einer Reihe von persönlichen Erfahrungen, deren gemeinsamer Nenner ein bestimmter Gefühlston ist und die um ein unbewusstes Kernelement, ein archetypisches Urbild, herum angeordnet sind. Im obigen Fall wären das alle Verhaltensweisen und Wertvorstellungen, die Claudia und Katja zum Thema Mutter haben. Der verbindende Gefühlston entstammt den persönlichen Erfahrungen des Mütterlichen



und scheint in diesen ausweglosen Zankereien bei beiden eher negativ gefärbt zu sein. Das Gravitationszentrum dieser persönlichen Muttererfahrungen ist das überpersönliche Urbild der Mutter. Der Mutterarchetypus ist eine Verdichtung der instinkthaften Reaktionen auf die Mutter-Kind-Situation in all ihren Facetten, die Menschen im Verlauf ihrer Geschichte abermillionen Male wiederholt haben. Die eigene Mutter ist für jeden Menschen das Tor ins Leben. Von der Summe der Erfahrungen mit ihr hängt es ab, ob der persönliche Mutterkomplex eines Menschen eher positiv oder negativ gefärbt ist. Und im Zentrum dieses Komplexes steht die überpersönliche Mutter Natur, die Voraussetzung für unsere Existenz schlechthin.

## Mutterarchetyp

Der Archetypus selbst liegt im Unbewussten und ist für den einzelnen nicht an sich erfahrbar. Aber in jeder Lebenssituation, in der das Thema Mutter anklingt, schwingt er als der konzentrierte Ausdruck der jeweiligen bewussten und unbewussten Befindlichkeit mit. Dazu gehören alle Vorstellungen im Zusammenhang mit dem «Stirb und Werde» des Lebenskreislaufes, mit jener Kraft, die in unerdenklichem Überfluss stets neues Leben schafft und es ohne Rücksicht auf ihre Kreaturen wieder auslöscht. Im archetypischen Denken sind beide Seiten wertneutral, die dunkle ist nicht schlechter als die helle. Erst die Einstellung des Menschen scheidet sie in Gut und Böse, denn er braucht zum Überleben zwar das Füllhorn einer wohlwollenden Natur, nicht aber die verschlingende Hydra des Erdbebens.

Da der Mensch den Archetypus zwar indirekt erfahren aber nicht direkt erschauen kann, hat er von Anbeginn versucht, dieser bewussten Wahrnehmung des Unfassbaren in Mythen, Märchen und künstlerischen Abbildungen symbolischen Ausdruck zu verleihen. Die Sinnbilder,

in denen einzelne Menschen ihre individuellen Erfahrungen mit der Großen Mutter gestalteten, haben sich im Verlauf der Menschheitsgeschichte stark gewandelt. Sie sind gleichzeitig ein Spiegel der jeweils vorherrschenden gesellschaftlichen Werte, die aufzeigen, dass die Einstellung zur Großen Mutter im Lauf der Jahrtausende eine Kehrtwendung erfahren hat. Die ältesten Funde weisen auf eine matrilineale Gesellschaft hin, in der das Prinzip Mutter als Herrscherin über Leben und Tod die Gesellschaftsordnung bestimmt hat. Ihre symbolischen Darstellungen vereinen in sich die hellen und dunklen Aspekte der Großen Mutter. Ein Beispiel dafür ist die faustgroße Statuette der *Venus von Willendorf*, die älteste bekannte Figur einer Muttergöttin aus 20'000 v. Chr. Man vermutet, dass Frauen sie in Zeiten der Not, bei Geburten, Krankheit und Tod in der Hand hielten, um sich so mit der lebenspendenden Kraft der Großen Mutter zu verbinden und ihre zerstörerische Seite zu bannen. Mit zunehmender Entwicklung des menschlichen Bewusstseins wurden zunächst die helle und dunkle Seite der Großen Mutter voneinander getrennt und auf unterschiedliche Gestalten projiziert. Gute und furchterregende Göttinnen bevölkerten bei den Kelten, Griechen und Römern einen Götterhimmel, in dem männliche Gottheiten die Führungsrolle übernommen hatten. Die Menschen verehrten beide, die Götter und Göttinnen des Lichts wie der Finsternis und opferten zuerst Menschen, dann stellvertretend dafür Tiere und später Feldfrüchte, um sich ihrer Gunst zu versichern.

## Maria – Abbild der Großen Mutter im Christentum

Mit dem Auftreten des Christentums verschwand das Weibliche mit seinen dunklen, chthonischen Seiten endgültig aus dem offiziellen Bild des kollektiven Bewusstseins. Fortan konzentrierten sich alle numinosen Bedürfnisse auf den einen männlichen Gott bzw. die Heilige Dreifaltigkeit. Das vierte, weibliche Element



VG BildKunst, Bonn/SPADEM

Die drei Zeugen, Portraits des Künstlers und zweier Freunde, lassen sich unschwer als Symbol der Trennung zwischen dem Dogma der Trinität und der erdverbundenen, etwas derben Mütterlichkeit Marias verstehen. Bei alledem behält Maria ihren Heiligschein über dem Kopf, während der Heiligschein des Jesuskindes den Gesetzen der Schwerkraft gehorrend zu Boden gefallen ist.

### Der Weg zur Grossen Mutter führt über den Schatten

«Aus den Augen, aus dem Sinn» heisst bei abgespaltenen Teilen des Bewusstseins nicht, dass sie ihre Wirkkraft verlieren. Unsere Vorfahren haben instinktiv erfasst, dass der Mensch eine

Beziehung zwischen den Inhalten seines Bewusstseins und dem Unbewussten herstellen muss, wenn er seine eigene Natur als geistbegabtes Wesen entfalten will. Ist diese Beziehung geschwächt oder unterbrochen, wie im Falle der Abspaltung der dunklen Seiten des Weiblichen, gewinnen die unbewussten Kräfte an Dynamik, sie verwildern wie ein aufgelassener Garten, werden archaisch und schliesslich destruktiv. Überfällt uns gegen unseren Willen ein Zornausbruch, stolpern wir von einem Fettnap der Taktlosigkeit zum nächsten oder sind wir entgegen unseren Prinzipien launisch oder rücksichtslos, lassen sich diese verleugneten Teile der Persönlichkeit nicht länger ignorieren. Wenn man sich sagen hört «Ich weiss nicht, was

wurde fallengelassen. Übrig blieb im Katholizismus das Glaubensbekenntnis zur «Mutter Kirche» und die Verehrung der lichtvollen Gestalt Marias und ihrer vorbildhaften Demut, Sanftheit und Geduld als Dienerin und Mutter Gottes. Die dunklen Aspekte des Weiblichen, zerstörerische ebenso wie hilfreiche, wurden abgespalten und ins Unbewusste zurückgedrängt. Wir finden sie wieder in den Hexen, alten weisen Frauen, Naturgeistern, Drachen und Schimären der Mythen und Volksmärchen, in manchen Festen und Bräuchen der katholischen Kirche, in denen wie zum Beispiel zu Ostern heidnische mit christlichen Riten verschmelzen oder in der besonderen Verehrung der seltenen Darstellungen einer Schwarzen Madonna, wie im Falle des Gnadenbildes von Einsiedeln.

Erst im 19. Jahrhundert begann sich eine Trendwende dieser Abspaltung des Weiblichen abzuzeichnen, und zwar zuerst in der Literatur der Doppelgängerromane und um 1900 in der Medizin bzw. Geisteswissenschaft durch Freuds damals so ungeheuerliche Hypothese des Unbewussten. Mit der Annahme eines Unbewussten wurde das Bewusstsein automatisch in seiner Bedeutung relativiert und den Inhalten des Unbewussten mehr Gewicht gegeben. 1926 war es wieder einmal ein Künstler, der mit mehreren Tabus der Marien-Ikonographie brach. Das Bild von Max Ernst *Die Jungfrau Maria züchtigt das Jesuskind vor drei Zeugen* löste einen Skandal aus und brachte damit auch bisher verdrängte Elemente der Mutter Maria ins kollektive Bewusstsein. Es zeigt Maria in einem engen roten Kleid, der Farbe der irdischen Lust und Aggression, das ihren weiblichen Körper voll zur Geltung bringt. Sie ist dabei, kraftvoll auszuholen, um dem nackten Jesuskind das bereits leicht gerötete Hinterteil zu versohlen. Nicht die alles gewährende, alles erduldende Gottesmutter sehen wir hier, sondern eine Mutter, der es offensichtlich reicht und die versucht, voller Emotion und Konzentration dies dem Knaben einzubleuen.

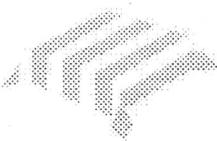
# Blumen

KATHARINA ZAMBONI  
EVA BACHMANN

Dienerstrasse 72, 8004 Zürich  
Telefon 01 241 48 45

Öffnungszeiten:

Mo geschlossen  
Di - Fr 9.30 - 12.30  
14.30 - 18.30  
Sa 9.30 - 16.00



**vatter**  
das Restaurant Café

Der bionier am  
Bärenplatz.

DER LOGISCHE SUPERMARKT  
**vatter**

VELOFIX

Wem weht  
der frische Wind  
entgegen?

Birmensdorferstr. 126  
8003 Zürich  
Tel. 01-463 13 03  
[www.velofix.ch](http://www.velofix.ch)



natürlich  
schön schlafen

Massivholzbetten • Bettsofas • Futon und Tatami  
• Naturmatratzen • Bettwäsche • Decken •  
Kurz: alles für den guten Schlaf.

**HÜSLER  
NEST®**  
Das Schweizer Naturbett

INDIGO NATURWAREN  
Löwenstrasse 9, bei Sihlporte  
8001 Zürich, Tel. 01 212 57 12  
BETTEN • KLEIDER • SCHUHE

Weinhandlung

Maria Bühler

die Rebsorten  
Languedoc-Roussillon  
Winzerinnenweine  
Bioweine



Restaurant  
**ZIEGEL**  
oh-lac

...das  der Roten Fabrik  
Seestrasse, 407 / 8038 Zürich / Tel. 01 / 481 62 42  
Öffnungszeiten: Di - Do & So 11-0h, Fr & Sa 11-2h  
Montag geschlossen

Getränkeliferungen: 271 71 72

Turbinenstrasse 24, Zürich 5

Quartier-, Bio-, Sandwichladen:

Brauerstrasse 87, Zürich 4



**INTER Comestibles**  
Biere aus aller Welt

**BUCHHANDLUNG**  
**IRENE CANDINAS**

Ihre Buchhandlung für  
Frauen- und Lesbenbücher  
Münstergasse 41, CH-3000 Bern 8  
Tel./Fax 031 312 12 85  
e-mail [candinashuttle@webshuttle.ch](mailto:candinashuttle@webshuttle.ch)  
<http://beam.to/candinashuttle>

Ego  
Elektriker-  
genossenschaft  
Elektroanlagen  
und Telefon-  
Installationen  
8408 Winterthur  
Gewerbehaus Hard 4  
Fax 052-226 08 20  
Telefon 052-222 18 08

**e ↴ G ↴ o**



das leben ist zu kurz für langweilige musik  
**LABYRIS music**  
frauenmusik  
mattengasse 24  
01 272 82 00  
8005 zürich  
[www.labyris.ch](http://www.labyris.ch)

ROSMARIE GFELLER  
**BUCH&WEIN**  
LADEN

Ankerstrasse 12, 8004 Zürich  
Tel. 01-240 42 40, Fax 01-240 42 41  
e-mail [buch.wein@bluewin.ch](mailto:buch.wein@bluewin.ch)

Öffnungszeiten:  
Di 13-19 Uhr  
Mi Do Fr 10-19 Uhr  
Sa 10-16 Uhr

über mich gekommen ist», ist der Schatten, unser «alter ego», in Aktion getreten. Der Schatten ist das unbewusste Sammelbecken all jener Persönlichkeitsmerkmale, die man selber oder das jeweilige Umfeld ablehnt, weil sie dem eigenen Idealbild oder einer gesellschaftlichen Norm nicht genügen. So unangenehm uns diese Eigenschaften sein mögen, so wertvoll ist es, sie zu entdecken, denn der Schatten ist gewissmassen der Türhüter zu den schöpferischen Tiefen des Unbewussten und den Quellen der Grossen Mutter.

## Objektivierung des Schattens

Der erste Schritt dorthin ist die Herstellung einer objektiven Beziehung zum Unbewussten und dazu gehört, alle Inhalte des Unbewussten als zu einem selbst gehörig anzunehmen. In den Träumen tauchen in dieser Phase häufig unbekannte Gestalten des gleichen Geschlechtes auf. Das bewusste Ich fürchtet solche Einbrüche in seine scheinbar intakte Welt. Träume vom eigenen Tod oder Märchen, in denen der Held/die Helden eine fast aussichtslose Prüfung zu bestehen hat, spiegeln diese Ängste. Die Elemente des Schattens sind zwar selten so böse, wie die bewusste Einstellung es befürchtet. Sie sind in der Regel nur etwas Niedriges, Primitives oder Unangepasstes. Aber es gibt natürlich keine Garantie dafür, dass die Integration der abgespaltenen Teile in die bewusste Einstellung gelingt. Kann die überkorrekte Mutter sich nicht eingestehen, dass sie im Jähzorn auf ihr Kind losgeht, wird sie nicht nach einer kreativen Kanalisierung dieses Triebes suchen. Sie wird andere Erklärungen für ihre Affektdurchbrüche finden wie Migräne, Überlastung oder schlimmstens den bösen Charakter des Kindes.

## Differenzieren des Schattens

In einem zweiten Schritt gilt es, die einzelnen Aspekte unseres persönlichen Schattens zu sortieren, quasi den verwilderten Garten wieder zu kultivieren. Das Märchen *Aschenputtel* gibt uns im Motiv des Verlesens der Linsen ein Beispiel für diesen zweiten Schritt. Aschenputtel nimmt die schier aussichtslose Arbeit in Angriff und kann sie leicht erledigen, indem sie Tauben zu Hilfe ruft, Tiere, die symbolisch der Muttergottheit zugeordnet sind.

Die jähzornige Mutter wird sich den Inhalt und Auslöser ihrer Aggressionen genauer ansehen, um so gezielte Wut, hervorgerufen durch Kränkung und Enttäuschung von irrationaler Wut aus Frustration oder Langeweile zu unterscheiden. Obwohl ich in meinen Schilderungen hauptsächlich von Frauenbeispielen ausgegangen bin, möchte ich ausdrücklich betonen, dass alles bisher Gesagte gleichermaßen für die Psyche des Mannes wie der Frau gilt, wenn auch mit unterschiedlichen Gewichtungen. Auch Männer müssen sich bei der Annäherung an das Unbewusste ihrem Schatten stellen und sich in weiterer Folge in einem dritten Schritt mit ihrem gegengeschlechtlichen Archetypus, der *Anima*, auseinandersetzen.

## Integration des Schattens

Im eingangs beschriebenen Fall war der erste Schritt, dass die Mutter dazu stehen konnte, dass sie ihr Kind gelegentlich wie den Froschkönig an die Wand knallen möchte. Das war nicht leicht, denn sie hatte als Kind unter dem cholerischen Temperament ihres Vaters zu leiden und wollte auf keinen Fall so werden wie er. Nach den ersten Schlägen schämte sie sich so sehr, dass sie mit niemandem darüber sprach. Sie ging hart mit sich ins Gericht und versuchte ihre Aggressionen noch weiter zurückzudrängen. Erst nach einer Zuspitzung der Situation wagte sie es, sich ihrem Mann anzuvertrauen. In einem zweiten Schritt begann Claudia nach einem bewussten Ventil für ihren Aggressionstrieb zu suchen. Konrad Lorenz hat in seinem wegweisenden Buch über die menschliche Aggression festgestellt, dass Aggression keine Reaktion auf eine äussere Situation ist, sondern ein instinktiver Trieb, der so wie der Sexualtrieb ein Momentum aufbaut, das nach Ausdruck verlangt. Dabei spielt es für die Befriedigung des Triebes keine Rolle, ob man auf ein menschliches Gegenüber losgeht, Squash spielt oder die Leere einer frisch grundierten Leinwand mit dem ersten Pinselstrich zerstört. Claudia begann sich Nischen im Alltag zu organisieren, die nur ihr gehörten. Ihren eigenen Bedürfnissen zu gewissen Zeiten Priorität zu geben, war anfangs mit viel schlechtem Gewissen verbunden. Tatsächlich blieb das Kind aber gerne und ohne Schwierigkeiten einige Stunden länger im Kindergarten, und die Mutter-Tochter Beziehung begann sich merklich zu entspannen.

Ein wesentlicher Bestandteil der Integration von Schattenanteilen ist die Umwertung der bewussten Einstellung. Claudias Selbstwert hing bisher davon ab, wie gut sie es schaffte, sich und anderen vorzumachen, sie habe keine Aggressionen. Von nun an orientierte sich ihre bewusste Einstellung an ihrer Fähigkeit, das volle Potential ihrer Aggressivität zu erfassen und kreative Lösungen für eine situationsgerechte Abfuhr dieses unentbehrlichen Lebenstriebes zu entwickeln.

## Mythen und Märchen als Wegweiser

Mythen und Märchen erzählen immer wieder von Frauen, die sich nicht scheuen, zum richtigen Zeitpunkt äusserst unfreundlich und unzimperlich zu reagieren. *Frau Holle*, eine Symbolisierung der Grossen Mutter, zu deren Ehren früher vor jedem Haus ein Holunderbusch gepflanzt wurde, differenziert sehr genau zwischen Goldmarie und Pechmarie. Das Märchen sagt uns, dass einem Menschen, der keine seelischen und körperlichen Mühen auf dem Weg zur Grossen Mutter scheut, bei der Integration der inneren Welten ins Bewusstsein ein reicher Lohn winkt. Wer allerdings wie Pechmarie auf das Füllhorn der Grossen Mutter spekuliert ohne wahres Interesse und Mitgefühl zu zeigen, den setzt das Unbewusste unsanft vor die Tür. Anstelle des Goldes neu gewonnener Einsichten und Energien, klebt das Pech unbewusster Kontamination an seinen bewussten Einstellungen. Praktisch könnte das bedeuten, dass die bewussten Einstellungen dieses Menschen verstärkt irrational aufgeladen sind und ihn zu unbewussten Handlungen verleiten. Da wir nicht ausserhalb des Wirkungsbereiches des Archetyps der Grossen Mutter leben können, legt uns das Märchen nahe, es Goldmarie gleich zu tun.

\* Name von der Redaktion geändert

**Johanna Ohnesorg** ist Psychotherapeutin. Sie arbeitet in einer Praxis für analytische Psychologie und biodynamische Körpertherapie in Zürich.