

**Dr. med Claudia Sies in Bild + Funk Heft Nr. 19 vom 12.05. bis 18.05.2007**

**Artikel:**

**Frage der Woche**

### **Psychologie**

#### **Ist der Muttertag gut für die Psyche?**

Der Muttertag hat eine jahrhundertealte Tradition fast überall auf der Welt. Viele Menschen sehen ihn aber heute nur noch als Tag des Profits von Blumenhändlern und Pralinenproduzenten. Doch Psychologen schätzen seine positiven Effekte für die Psyche. Welche sind das?

Bindungen reinigen. „In Familie, in der es ganz normal zugeht, kann der Muttertag dafür genutzt werden, innerfamiliäre Bindungen zu reinigen und zu verbessern“, sagt Dr. Claudia Sies, Ärztin und Psychoanalytikerin aus Neuss. „Dann ist man emotionaler, kann sich über vieles mehr freuen. Und die Kinder sprechen aus, was sie sonst zwar denken, aber eben nicht sagen. Das tut gut.“

Es sei wichtig, zu zeigen, dass man kein Pflichtprogramm absolviere. „Die Mutter soll das Gefühl haben, dass sie wahrgenommen wird“, sagt Sies. „Schließlich schaut sie auch immer auf die Bedürfnisse ihrer Familie.“ Man müsse genau hinschauen: „Es bringt nichts, eine leidenschaftliche Köchin ins Restaurant zu führen.“ Besser für ihre Psyche sei es da, ihr am 13. Mai ein besonderes Kochbuch zu schenken – weil ihr das entspricht.