

CHRISTIANE YAVUZ  
Tochter sein auf Augenhöhe



Christiane Yavuz

# TOCHTER SEIN AUF AUGENHÖHE

**Wie eine erwachsene  
Beziehung zur Mutter  
dein Leben stärkt**

REFLEXION  
EMPOWERMENT  
KLARHEIT

 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Beispiele in diesem Buch sind inspiriert von Frauen, deren Erzählungen der Autorin aus ihrer Arbeit allgemein bekannt sind. Die verwendeten Zitate und Erzählungen sind dabei keinesfalls auf eine bestimmte, real existierende Person zurückzuführen. Vielmehr geben diese zusammenfassend die Erfahrungswerte der Autorin wieder, die sie über Jahre sammeln konnte.

Dieses Buch ist für persönliche Reflexionszwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle psychologische Beratung dar. Wenn Sie individuellen fachlichen Rat einholen wollen, wenden Sie sich bitte an qualifizierte Fachleute aus Psychologie, Therapie oder Beratung.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Vera Baschlakow, Berlin  
Umschlag: Favoritbuero, München  
Umschlagmotiv: © Mary Long / shutterstock  
Innenteilmotive: stock.adobe.com (Frauenköpfe, Blume, Blumen,  
Eule, Fuchs, Hai, Schildkröte: nadzeya26; schnipsende Finger,  
Stern: dlyastokiv; Frauenkopf: Macrovector; Teddy: tannikart)  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34832-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

<b>Erwachsen Tochter sein – Reflexionsreise mit</b>	
<b>Tiefgang. Eine Einführung .....</b>	<b>9</b>
Was bedeutet Tochterschaft?.....	13
Was erwartet dich auf der Reise? .....	14

## Etappe 1

<b>»So darf ich über meine Mutter nicht fühlen.«</b>	
<b>Wenn die Mutter-Beziehung schmerzt .....</b>	<b>21</b>
Wie sich Belastungen in der Mutter-Tochter-Beziehung auswirken.....	28
Wie sich Belastungen über die Mutter-Tochter-Beziehung hinaus auswirken.....	30
Scham und schlechtes Gewissen vieler Töchter .....	33
Tochterschaft reflektieren ist kein Fingerzeig auf die Mutter...	40
Deine Reiseausstattung: hilfreiches Hintergrundwissen.....	42
Erwachsen Tochter sein: Was braucht eine eigenmächtige Haltung?.....	47
Fixstern 1: Bedürfnisorientiertes Menschenbild .....	47

## Etappe 2

<b>»Tochter? Bin ich halt einfach.«</b>	
<b>Die erste Rolle im Leben jeder Frau.....</b>	<b>59</b>
Denken, Tun, Fühlen und Sein: Tochterschaft ist Arbeit .....	63

Die gesellschaftliche Dimension von Tochterschaft .....	67
Auch Tochtersein entwickelt sich ein Leben lang .....	70
Fixstern 2: Reflexionsfreude .....	71

### Etappe 3

**»Niemand bringt mich so sehr auf die Palme wie sie.«**

<b>Unser Umgang mit Konflikten ist ein Gamechanger ...</b>	81
Mutter-Tochter-Konflikte: Spitzendisziplin des Streitens .....	84
Warum das Streiten mit der eigenen Mutter so intensiv ist .....	88
Was heißt das jetzt für Mutter-Tochter-Konflikte?.....	93
Mediations-Know-how für den Konfliktalltag.....	96
Lerne deine Konfliktpersönlichkeit kennen .....	99
Gesunder Umgang mit Konflikten ist eine Kunst.....	104
Fixstern 3: Konfliktliebe.....	105

### Etappe 4

**»Ich fühle mich so zerrissen!«**

<b>Emotionale Reife als stärkendes Fundament .....</b>	115
Gefühlsregulation und Impathie: Gesund bei sich sein.....	116
Emotionale Reife als Tochter entwickeln – auch wenn die Mutter sie nicht hat(te) .....	118
Gefühlsmacht und Verantwortung: Keiner »macht« uns Gefühle.....	124
Gefühlsleben: Zwischen grundsätzlich und situativ unterscheiden .....	126
Innere Zerrissenheit in inneres Teamwork verwandeln.....	133
Inneres Team: deine Sortiermaschine-to-go.....	134
Fixstern 4: Ambiguitätstoleranz .....	146

## **Etappe 5**

<b>»... dann erfasst mich dieser einzigartige Schmerz.« Eine eigene Dimension von Verlustschmerz und Trauer . . . .</b>	<b>151</b>
Verlust der inneren Heimat: Trauer und ungestillte Sehnsucht .	153
Die Tragweite der Traurigkeit begreifen: Maternostalgie . . . . .	154
Fixstern 5: Sanftmut. . . . .	159

## **Etappe 6**

<b>»Soll ich das einfach hinnehmen?«</b>	
<b>Wie gesunde Akzeptanz gelingt. . . . .</b>	<b>163</b>
Akzeptanz als gesunden Prozess verstehen . . . . .	164
Herausfiltern, was es wirklich zu akzeptieren gilt . . . . .	165
Fixstern 6: Verantwortungskklärung . . . . .	171

## **Etappe 7**

<b>»Viel zu nah dran oder viel zu weit weg.«</b>	
<b>Balance finden im Wechselbad der Gefühle. . . . .</b>	<b>175</b>
Emotionale Abhängigkeit versus emotionale Gleichgültigkeit ..	176
Fixstern 7: Neugier. . . . .	185

## **Etappe 8**

<b>»Wir sind zum Gestalten geboren.«</b>	
<b>Deine Tochterschaft – dein Tanzbereich . . . . .</b>	<b>193</b>
Wie willst du Tochter sein?. . . . .	194
Wie willst du die Beziehung zu deiner Mutter leben?. . . . .	195
Reality-Check: Ist das überhaupt möglich? . . . . .	198
Dein Tanzbereich – dein Weg . . . . .	199
Das Potenzial von Tochterschaft entdecken und nutzen. . . . .	201
Tochterschaft als Instrument verstehen . . . . .	201
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>203</b>





# Erwachsen Tochter sein – Reflexionsreise mit Tiefgang. Eine Einführung

Das Tochtersein und die Beziehung zur Mutter können enorm belastende Auswirkungen im Erwachsenenalter haben. Als Mediatorin, Konflikt- und Familienberaterin begegneten mir immer wieder Frauen, die weitreichende Probleme mit ihrer Mutter hatten. Gleichzeitig fiel mir auf, dass das Thema nirgendwo wirklich Raum und Beachtung finden durfte. Tochter sind wir nun mal, denn jeder Mensch hat eine Mutter. Wo liegt das Problem?

Ich fing an, das erwachsene Tochtersein genauer unter die Lupe zu nehmen, und erkannte irgendwann: Wir alle tragen mit unserer Tochterschaft das Potenzial und den Schlüssel für ein gelingendes Leben in uns. Dieser Gedanke ließ mich nicht mehr los und ist Antrieb hinter meiner Leidenschaft für das Gestalten der eigenen Tochterschaft. Er entspringt meiner eigenen Erfahrung, schließlich bin auch ich eine Tochter. Seitdem ich das gefühlte Chaos meines Tochterseins innerlich aufräumte, änderte sich Wesentliches in meinem Leben oder, anders gesagt: Seitdem ich meine Tochterschaft eigenmächtig gestalte, habe ich erkannt, wie das Erwachsensein emotional gesund funktioniert. Ich habe trainiert, wie ich konstruktiv mit meinen Glaubenssätzen und

ungünstigen Kindheitsprägungen umgehen kann: Ich kann behalten, was mir guttut, und verändern, was mir nicht guttut. Ich habe mir die regelmäßige, belastende Konfliktdynamik zwischen mir und meiner Mutter angeschaut und fühle mich mittlerweile konfliktsoverän aufgestellt. Ich bin geübter darin, meine eigenen Grenzen zu spüren, erkenne schneller, was ich akzeptieren kann und will – und was nicht. Und: Ich habe die Zusammenhänge zwischen meinem persönlichen Erleben und gesellschaftlichen und patriarchalen Systemstrukturen reflektiert und verstehe ihre Tragweite. Das empfinde ich als äußerst entlastend. Denn je klarer ich gewisse Sichtweisen meiner Mutter vor dem gesellschaftlichen Hintergrund und dem patriarchalen Druck *ihrer* Generation betrachte, desto leichter fällt es mir, Verständnis für – in meinen Augen – veraltete Positionen zu haben (zum Beispiel: »Ein Kind gehört die ersten drei Jahre zu seiner Mutter.« Oder: »Ich habe meine Bedürfnisse immer zurückgestellt, um Papa den Rücken für seine Arbeit freizuhalten.«). Der Blick auf das größere Ganze hilft zu erkennen, dass oftmals nicht wir einen individuellen Mutter-Tochter-Konflikt haben, sondern dass bei vielen Themen ein neuer Zeitgeist herrscht.

Aber ich wollte kein Buch über meinen eigenen Erkenntnisweg schreiben, um andere Frauen zu inspirieren. Entwicklung nämlich findet nur statt, wenn man den Weg selbst geht. Deswegen ist mit *Tochter sein auf Augenhöhe* ein Wegweiser oder besser Impulsgeber entstanden, der dich bei deiner persönlichen Reflexionsreise durch deine Tochterschaft begleiten soll. Mein Anspruch war, die wunden Punkte abzudecken, die mir regelmäßig in meiner Arbeit mit erwachsenen Töchtern begegnen. Meistens drehen sie sich um folgende Fragen:

- Wie geht gesundes Streiten?
- Wie viel Nähe und wie viel Distanz tut gut?
- Wie bleibe ich emotional stabil?
- Was kann, will oder muss ich akzeptieren – und wie?
- Wie gehe ich mit Grenzverletzungen um?
- Wie will ich Tochter sein?
- Wie soll die Beziehung zu meiner Mutter sein?

Es geht bei dieser Reise also um den Umgang mit Konflikten, Grenzen und Gefühlen sowie um die Frage nach Akzeptanz und persönlicher Klarheit.

Mich verblüfft oft, dass sich viele Frauen an einen gewissen Leidensdruck gewöhnt haben, der für sie zum Tochtersein dazugehört. Wie lange will sie das noch aushalten?, denke ich oft. Wieso lässt sie es zu, dass ihre Mutter so mit ihr umgeht und ihre Grenzen immer wieder überschreitet? Ich wollte wissen, woran es liegt, dass erwachsene Frauen, sobald sie in ihre Tochterrolle fallen, zu passiven Beziehungsempfängerinnen werden. Warum wird in der Mutter-Tochter-Beziehung oft mit zweierlei Maß gemessen? Warum nehme ich immer wieder diese unglaublich tiefen emotionalen Verletzungen, den Schmerz, die Enttäuschung und die Traurigkeit zwischen Müttern und Töchtern wahr? Wie kann es sein, dass Scham und gesellschaftliche Tabus erwachsene Töchter davon abhalten, sich mit diesen Fragen überhaupt auseinanderzusetzen?

Jede einzelne Frage öffnete gefühlt ein weiteres bodenloses Fass.

## Tor zur Klarheit und Eigenmächtigkeit

»Will ich die Büchse der Pandora wirklich öffnen?«, fragte eine Frau mehr sich selbst als mich. Sie hatte gerade geschildert, wie sehr sie unter der Beziehung zu ihrer Mutter litt, und wusste nicht, ob sie dieses heiße Eisen *Mutter-Tochter-Beziehung* wirklich anfassen wollte. Ich will dir ein anderes Bild als das von bodenlosen Fässern, heißen Eisen oder Pandoras bedrohlicher Box mit auf die Reise geben:

Die Auseinandersetzung mit deiner erwachsenen Tochter-schaft kann ein Tor für dich öffnen, auf dessen anderer Seite Klarheit, Konfliktsouveränität und emotionale Reife liegen. Du wirst auf dieser Reise, die in acht Etappen unterteilt ist, tiefgehende Reflexionsimpulse erhalten, von anderen Frauen und ihren Geschichten erfahren, du wirst deine eigene Konfliktpersönlichkeit erforschen, emotionale Regulationsstrategien an die Hand bekommen, Anregungen finden, wie du gesunde Akzeptanz erlangst, und Schritt für Schritt wird sich dein Spielraum als erwachsene Tochter – also dein Raum der Selbstwirksamkeit – klar vor deinen Augen auftun.

All das ermöglichst im Grunde *du dir selbst*, indem du dich traust, dich *neugierig* auf den Weg zu machen, und offen für neue Perspektiven bist. Wie oft hast du schon bewusst über das Tochtersein nachgedacht, dir Zeit genommen, es mit Herz und Kopf zu reflektieren? Ich vermute: so tiefgehend vielleicht noch nie! Dabei wissen wir eigentlich, dass in der Reflexion unserer Lebensrollen ein Riesenpotenzial liegt.

Wenn wir beispielsweise Mutter werden, sind wir vom Moment der Geburt unseres Kindes an damit konfrontiert, unsere Mutterschaft so zu definieren, dass sie für uns stimmig ist. Und als Tochter? Purzeln wir so vor uns hin, weil: Tochter sind

wir halt einfach, von Anfang an. Wir mussten nie groß drüber nachdenken, denn irgendwie hat es ja immer funktioniert. Und doch: Bei genauerem Hinsehen war das Tochtersein vielleicht nie ein unproblematischer Selbstläufer, oder? Ob Mitte zwanzig oder Mitte fünfzig – wenn du ein Thema mit deiner Mutter hast und schon lange spürst, dass dich etwas belastet, ist möglicherweise jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, dir deine Tochtterschaft genauer anzusehen.

## Was bedeutet *Tochtterschaft*?

Ein erster Schritt in Richtung Selbst-Empowerment, also das eigene Leben selbstwirksam gestalten zu können, besteht darin, dieses ungewohnte Wort *Tochtterschaft* greifbar zu machen.

Begriffe wie Elternschaft, Mutterschaft oder Vaterschaft sind gängig. *Tochtterschaft* hingegen irritiert auf den ersten Blick. Google spuckt Anfang 2025 nur etwas mehr als zweitausend Suchtreffer aus. Irgendwie scheinen sich nicht viele Frauen mit dem identitätsstiftenden Konzept des Tochterseins zu befassen, was mich bei genauerem Hinsehen und Nachdenken verblüffte: Denn ich hatte ja regelmäßig Frauen vor mir, die eben nicht einfach so nebenher Tochter sind. Frauen, die in ihrer Tochterrolle mit Problemen und enormen Belastungen kämpften. Sei es durch wiederkehrende Konflikte, Bindungsverletzungen aus der Kindheit, Sortierung neuer Lebensphasen (zum Beispiel durch neue Partnerschaft, Nachwuchs, Jobwechsel) oder weil sie ihre Eltern pflegten. Diese Belastungen waren oft weit über die Mutter-Tochter-Beziehung hinaus spürbar, beeinträchtigten zum Beispiel das Familienleben oder äußerten sich im beruflichen Umfeld.

Mit *Tochterschaft* ist also die Gesamtheit aller Themen im Leben einer Frau gemeint, die mit ihrem *Tochtersein* zusammenhängen und die sie in ihrer *Tochterrolle* betreffen. Die Beziehung zu deiner Mutter, zu deinen Eltern ist nur ein Teil von ihr. Tochterschaft umfasst all deine Gedanken, Gefühle und Handlungen, die das Tochtersein mit sich bringen. Tochterschaft ist keine statische Phase deines Lebens, sondern ein lebenslanger dynamischer Prozess, eine Entwicklung. In deiner Tochterrolle fühlst, denkst und handelst du mitunter anders, als du es zum Beispiel als Mutter, Freundin oder Kollegin tun würdest. Und die Art und Weise, wie du Tochter bist, hat wiederum Auswirkungen auf andere Bereiche deines Lebens. Tochterschaft darf und muss sich an individuelle Situationen und Bedürfnisse anpassen, und sie hängt ab von Ressourcen und Reife. Vor allem aber ist Tochterschaft eins: Sie ist gestaltbar, und zwar allein von dir.

## Was erwartet dich auf der Reise?

Im Laufe der einzelnen acht Etappen führe ich dich Schritt für Schritt durch die Gegenden, die durchquert werden müssen, damit du aus einer belasteten Mutter-Tochter-Beziehung in deine wohltuende, eigenmächtige Tochterschaft gelangst. Dabei werden auch einige Themen berührt, die schnell ins Uferlose ausarten können: Es geht um Konflikte, Gefühle, Grenzen und Akzeptanz – da kann man sich schon mal verlieren. Vielleicht wird es Phasen geben, in denen du nicht mehr klar vor Augen hast, wohin die Reise geht. Aber keine Panik! Wenn du den Weg Etappe für Etappe beschreitest, dich immer wieder an den *Fixsternen* orientierst und dir deine gesammelten Erkenntnisse

nach jeder Etappe noch einmal anschaut, wirst du gut ans Ziel kommen. Am Ende jeder Etappe findest du einen praktischen Teil mit Übungen, den du ganz nach deinem Bedarf gestalten kannst. Nimm dir bewusst so viel Zeit, wie dir guttut, wiederhole die Anleitungen mit etwas Abstand, gehe spazieren und mache dir Sprachnotizen zu deinen Gedanken, tausche dich mit einer Freundin oder einem Freund aus, komm ins Gespräch mit anderen, wenn es sich stimmig anfühlt. Nimm deinen Körper und seine Regungen wahr. Bleibe in einer neugierigen Haltung, auch wenn es sicherlich an einigen Stellen um schwierige Themen gehen wird. Es gibt auf deiner Reise kein zu erreichendes Ziel, das du schaffen oder erreichen musst. Die Wirkung – in Form von Klarheit, Selbst-Empowerment und emotionaler Stärke – wird sich *durch* das Reisen, *durch* deinen Reflexionsprozess, entfalten.

## **Wie du am meisten aus diesem Buch rausholst**

Was und wie viel diese Reflexionsreise dir bringt, kannst du steuern. Es ist ein bisschen wie beim Yoga oder Fitnesstraining: Du kannst die Bewegungen nachahmen, oder du kannst *mitmachen*. Bei vielen Trainings würde niemand den Unterschied auf den ersten Blick erkennen. Du kannst die Übungen einfach nachmachen und alles mehrere Male wiederholen ... Oder du kannst *wirklich mitmachen*. Deinen Körper und jeden Muskel spüren. Die Pose, die Übung, die *Haltung* intensiv wahrnehmen. Nachspüren, wo es zieht und warm wird. *Wie* du trainierst, ist deine Entscheidung.

Das Gleiche gilt für dieses Buch: Du kannst es entspannt schmökern, hier und da nicken, manchmal auch den Kopf schüt-

teln, auch mal ein paar Seiten überfliegen und wirst schon verstehen, was Sache ist. *Oder* du kannst dieses Buch wirklich intensiv lesen. Deine eigenen Gedanken dazu gedeihen lassen. Mitdenken und Mitfühlen, was diese Reflexionsreise *für dich* bedeutet und bereithält. In Resonanz gehen mit meinen Gedanken und nachspüren, ob und was auf dich zutrifft und was nicht. *Wie* du reflektierst, liegt bei dir. Wie intensiv du deine Haltung trainierst, hast du in der Hand.

Wie beim Sport gilt: Achte gut auf dich. Du weißt und spürst selbst am besten, ob du wirklich präsent sowie mit Herz und Hirn dabei bist und wie viel Haltungstraining dir gerade guttut. Es kann immer wieder sein, dass gerade keine passende Reflexionsphase ist. Das ist völlig in Ordnung. Dann mach lieber eine Pause, statt nur oberflächlich auf diese Reise zu gehen. Für das gesamte Buch gilt: mitdenken erwünscht, mitfühlen empfohlen!

## **Regelmäßiges Schreiben unterstützt dich**

Um das Mitdenken und Mitfühlen zu erleichtern und zu intensivieren, empfehle ich dir, diese Reflexionsreise mit aktivem Schreiben zu begleiten. Vielleicht hast du bereits Erfahrung mit Journaling oder freiem Schreiben und weißt: Indem du deinen Gedanken handschriftlich freien Lauf lässt, ermöglichst du dir tiefer gehende Denk- und Fühlprozesse. Schreiben – mit Stift auf Papier – hat sich in der Psychologie schon lange bewährt, um Gedanken fließen zu lassen und tiefe persönliche Erkenntnisse zu gewinnen. Wichtig dabei ist, dass du deiner inneren Kritikerin eine Pause gönnst und dich echt, unzensiert und authentisch ausdrückst.

Vielleicht möchtest du speziell für die Reflexion deiner Tochtterschaft ein eigenes Notizbuch nutzen, einen Stift, mit dem du



besonders angenehm schreibst. Vielleicht reservierst du dir für die entsprechend gekennzeichneten Stellen immer etwas Extrazeit, um es dir an einem wohltuenden Ort bequem zu machen. Nimm dein Lieblingsgetränk mit und erlaube dir, dich ganz auf die jeweilige Frage und Reflexion einzulassen. Das mag vielleicht zunächst ein wenig Überwindung kosten, aber der Effekt, den regelmäßiges Schreiben mit der Hand hat, ist wirklich immens. Das Tolle: Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein zu erwartendes Ziel. Es genügt allein, regelmäßig zu schreiben – egal ob fünf, fünfzehn oder fünfzig Minuten. Probiere es aus!

## **Ein Buch nur für Frauen?**

Das könnte Mann meinen. Und sicherlich werden sich in erster Linie erwachsene Töchter oder non-binäre Menschen angesprochen fühlen, die als Tochter aufgewachsen sind. Das Aufwachsen als weibliche Person in einer patriarchalen, von Männern dominierten Gesellschaft hat logischerweise jeweils unterschiedliche Auswirkungen auf Mädchen wie auf Jungen sowie auf nicht-binäre Kinder in ihrer Entwicklung. Töchter mach(t)en andere Erfahrungen als Söhne und nicht-binäre Menschen. Die Dynamik zwischen Töchtern und Müttern hat exklusive Merkmale, die es zwischen Söhnen und Müttern oder zwischen Töchtern und Vätern so nicht gibt. Die Gleichgeschlechtlichkeit zwischen Mutter und Tochter bringt eigene Besonderheiten mit sich, gerade was die Identitätsfindung mit dem eigenen Geschlecht angeht. Allerdings habe ich die Beobachtung gemacht, dass Reflexion und Beziehungsgestaltung tatsächlich völlig geschlechtsunabhängig funktionieren. Und das ist es, was hier im Vordergrund steht: Die einzelnen Etappen – wie unser Umgang

mit Konflikten, unsere emotionalen Regulationsfähigkeiten, die Auseinandersetzung mit unseren inneren Anteilen, das Finden von Akzeptanz – sind wie Reflexionsschablonen. Sie lassen sich unabhängig vom jeweiligen Geschlecht anwenden, und zwar auf alle Herausforderungen, die sich uns ganz individuell stellen. Ich habe dieses Buch basierend auf meinen Erfahrungen als Cis-Frau geschrieben, also als Frau, deren Geschlechtsidentität dem bei meiner Geburt benannten Geschlecht entsprach. Ich bin dankbar für jeden Menschen, den die hier entworfene Reflexionsreise erreicht und der sich auf innere Entdeckungstour begibt.

## **Grenzen des Reflektierens**

Als überzeugter Reflexionsnerd verbinde ich persönlich mit dem Reflektieren viel Klarheit und wohltuendes Entwicklungspotenzial. Wichtig ist aber auch, die Grenzen zu kennen und wachsam und achtsam damit umzugehen. Wenn es um die Mutter-Tochter-Beziehung geht, sind nicht selten auch Themen wie Bindungsstörungen, Depressionen, Angsterkrankungen oder Traumata im Spiel. Nur du kannst bei der Reise durch das Buch erkennen und darauf achten, wie es dir geht. Durch das Reflektieren deiner eigenen Empfindungen sind Entwicklungsprozesse und Klarheitsfindung möglich. Wenn du aber merkst, dass dir die Auseinandersetzung allein nicht guttut, wenn du in quälendes Grübeln verfallst oder unter ernststen Symptomen leidest, ist ärztliche oder therapeutische Hilfe ratsam. Ich bitte dich, gut auf dich zu achten!

## Die Töchter und ihre Geschichten

Bevor du nun mit Etappe 1 startest, noch ein paar Informationen zu den Frauen, die im Laufe des Buches zu Wort kommen: Anfang 2023 führte ich für knapp hundert Frauen einen Onlinekurs durch. Einen Monat lang begleitete ich sie mit Reflextionsimpulsen und Livecalls dabei, innere Klarheit darüber zu finden, wie sie die Beziehung zu ihrer Mutter gestalten wollen und können. Ihre Erfahrungen und Erzählungen machten es für mich so offensichtlich und spürbar, dass das Tochtersein unglaublich viele Frauen intensiv beschäftigt und dass die Beziehung zur Mutter eine enorme, teilweise lebenslange Belastung sein kann. Gleichzeitig entstand durch den offenen und vertrauensvollen Umgang mit dem Thema in der Gruppe eine sofortige Verbindung und eine Atmosphäre des gegenseitigen Empowerments. Diese Sisterhood unter erwachsenen Töchtern ist Gold wert! Und ich bin den Teilnehmerinnen des Kurses sowie allen anderen Frauen, die ihre Geschichten mit mir teilten, unendlich dankbar für ihre Offenheit und ihren Mut, sich auf den Weg gemacht zu haben.





## ETAPPE 1

»So darf ich über  
meine Mutter  
nicht fühlen.«

# WENN DIE MUTTER-BEZIEHUNG SCHMERZT

Die Beziehung zur eigenen Mutter ist für viele erwachsene Töchter belastend und schmerzhaft. Die häufigsten Beschreibungen der Frauen des Kurses darüber, wie sich die Probleme in ihrer Mutter-Beziehung zeigen, waren:

- *regelmäßige Konflikte*
- *lautstarke Auseinandersetzungen*
- *stille Verletzungen*
- *Sticheleien*
- *das permanente Gefühl, nicht ernst genommen und wie ein kleines Kind behandelt zu werden*
- *Schuldgefühle*
- *emotionale Abhängigkeit*
- *grenzüberschreitendes Verhalten*
- *unerfüllte Liebe*
- *energieraubend*