

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil I

Kapitel 1:

Einführung	13
------------------	----

Kapitel 2:

Die Beziehung der Tochter zur Mutter ..	26
... als Kind	26
... als Jugendliche	30
... als junge erwachsene Frau	38
... bei der Hochzeit	40
... beim Mutterwerden	44
... als gereifte Frau	48
... im Alter oder beim Älterwerden	50
... nach dem Tod der Mutter	53

Kapitel 3:

Die Beziehung der Mutter zur Tochter ..	57
... während der Schwangerschaft	58
... während der Säuglings- und Kleinkindzeit	63
... während der Pubertät	75
... während der jungen Erwachsenenzeit	92
... während der gereiften Zeit	99

Teil 2

Kapitel 4:

Zeichen ungeklärter Beziehungen 101

Zeichen für eine nicht gelungene Ablösung der

Tochter 102

1. Ich bin immer noch »Kind« 102

2. Ärger über Ähnlichkeiten 104

3. Unfähigkeit, sich abzugrenzen 106

4. Schuldgefühle gegenüber der Mutter 107

5. Scham im Blick auf die Mutter 110

6. Hotel Mama 111

7. Ständiger innerer Kampf gegen die Mutter 114

Ungeklärte Haltungen vonseiten der Mutter 115

1. Schuldgefühle gegenüber der Tochter 116

2. Wut auf und Aggression gegen die Tochter 118

3. Neid auf die Tochter 120

4. Schuldzuweisungen und Selbstmitleid 121

5. Übermäßige Sorge und Bemutterung 123

6. Entmündigung 124

7. Zu hohe Erwartungen an die Tochter 127

Zusammenfassung:	
Loslassen und sich lösen	128

Kapitel 5:

Neue Perspektiven

für die Tochter-Mutter-Beziehung	130
---	------------

Ehren	131
-----------------	-----

Verlassen	132
---------------------	-----

<i>Klärung der Tochter-Mutter-Beziehung</i>	<i>136</i>
---	------------

Die Vergangenheit anschauen	136
---------------------------------------	-----

Trauern	139
-------------------	-----

Entscheidung zur Vergebung	143
--------------------------------------	-----

Abschied von Idealvorstellungen	146
---	-----

Sich mit der Vergangenheit aussöhnen . .	149
--	-----

Altes verlassen, neue Schritte wagen . . .	152
--	-----

Als Geliebte leben	156
------------------------------	-----

Statt eines Nachworts	160
---------------------------------	-----

Literaturverzeichnis	162
--------------------------------	-----

Anhang	165
------------------	-----