

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## Teile

<b>Kapitel 1:</b> <b>Einführung</b> .....	13
--	----

### **Kapitel 2:**

<b>Die Beziehung der Tochter zur Mutter</b> ..	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:**

<b>Die Beziehung der Mutter zur Tochter</b> ..	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:

<b>Zeichen ungeklärter Beziehungen</b> .....	101
<i>Zeichen für eine nicht gelungene Ablösung der Tochter</i> .....	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
<i>Ungeklärte Haltungen vonseiten der Mutter</i> .....	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	
<b>Kapitel 5:</b>		
<b>Neue Perspektiven</b>		
für die Tochter-Mutter-Beziehung . . . . .	130	
Ehren . . . . .	131	
Verlassen . . . . .	132	
<i>Klärung der Tochter-Mutter-Beziehung</i> . . . . .		136
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