

Inhalt

Vorbemerkung und Dank.....	7
Einleitung.....	9
Mütter haben eine Geschichte.....	15
Die andere Schwester.....	15
Wenn Gefühle Luxus sind.....	23
Eine verlassene Frau? – Die Perspektive wechseln.....	25
Mut zur Wahrheit.....	28
Die Tragik im Leben der Mutter erkennen.....	29
Meine Mutter, die Terroristin.....	32
Verbunden oder verunsichert.....	37
„Mutter ist halt wie eine Mutter“.....	37
Sicher gebunden.....	39
So nah und so fern.....	42
Herausfinden, was mir Rückhalt gibt.....	46
Starke Mütter – starke Töchter.....	51
Vom Mother-Blaming zur Supermama?.....	51
Mama, wehr dich!.....	56
Wie Neurosen uns motivieren können.....	59
Maria, die Mutter aller Mütter.....	69

Mut zum Spießigsein:

Mütter und Mädchen in der Pubertät	75
Pubertät – Mädchen dürfen ihre Geheimnisse haben.	75
Let's talk about Sex: Wie Aufklärung gelingt	82
Geheime Sehnsüchte.....	85
Sex mit 14? – Eigene Werte entwickeln	88

Wer ist die Schönste? Konflikte erkennen und benennen ..

Wenn die Mutter eifersüchtig ist.....	93
Die Tür nicht durch Kritik verschließen.....	98
Ich verachte meine Mutter	100

Liebe braucht Grenzen

Wenn die Tochter einen Zaun zieht: Magersucht und Bulimie	103
Sei Königin in deinem Reich	114
Mutter als Spaßverderberin?.....	116
Kontakt erzwingen?	118
Wenn Mütter alt und pflegebedürftig werden.....	120
Zerrissen zwischen eigener Familie und Mutter	123
Da gehöre ich hin	127
Wie eine Mutter und ihre Tochter heil werden.....	128

Frieden schließen.....

Wie eine Freundin	135
Verzeihen mit Vorsicht.....	137
Und wenn sie es nicht einsieht?.....	139
Wie ich mit meiner Mutter Frieden schloss	141

„Eine Möhre weniger hätte es auch getan“.....

Brita und Nora Parasie über ihre Erziehung	145
--	-----

Quellenverzeichnis