

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	11
Drei Anliegen	11
Mutterttypen.....	13
Tiefeninterviews als empirische Basis	15
Der Muttermythos	19
Zur Geschichte des Muttermythos	19
Der Muttermythos heute.....	21
Wiedergutmachung und Abstandszahlung	23
Rolle der Frau und Muttermythos.....	25
Weg mit dem Muttermythos	26
Die Machtmutter.....	29
Exkurs über Macht und Machtbedürfnis	29
Die »Spielwiese« der Machtmutter.....	31
Notfalls mit Gewalt	36
Keine Intimsphäre	38
Kein Lob	39
Kein (Selbst-)Vertrauen	40
Keine Selbstdurchsetzung	41
Keine Selbstbehauptung	42
Machtmutter und Transaktionsanalyse; das Machtspiel.....	44
Die Opfermutter.....	47
Kränkeln und Leiden.....	47
Androhen des Verlassens.....	49
Aufopfern	52
Warum sie ist, wie sie ist	54
Stütze der Mutter	55
Warum gerade ich?	58
Verlorene Kindheit	61
Regulierung der »Nähe«	62

Verlassensängste in der Partnerschaft	65
Die Mechanik der Opfermutter	68
Der verdammte AA-Konflikt	70
Die narzisstische Mutter	72
Psychoanalytische Erklärung	72
Das »innere Bild«	75
Mit allen Mitteln	79
Ausbruchsversuche	82
Beziehungsprobleme	84
Auf der Suche nach dem Selbst	88
Und das Selbst der Mutter?	93
Exkurs über »Delegation«	94
Die lieblose Mutter	96
Exkurs über Mutterliebe	97
Keine Zärtlichkeit	99
Keine Gefühle	101
Kein Lob	102
Kein Interesse	103
Die selektive Mutterliebe	105
Mutterliebe: Gefühl oder Verhalten?	110
Gestörte Beziehung zu Kindern	112
Kein Vertrauen in Gefühle	113
Beruflicher Erfolg	115
Ich muss mich noch mehr anstrengen	118
Der Zwang zur Wiederholung	120
Exkurs über das Bindungsverhalten	121
Muss man Liebe lernen?	124
Nur noch Wunschkinder?	125
Kann man Liebe lernen?	126
Die späte Beziehung zur lieblosen Mutter	128
Die Rolle der Väter	132
Abwesend, schwach, versagend	132
Exkurs über die Partnerwahl	133
Der Partner der Machtmutter	133
Der Partner der Opfermutter	136
Der Partner der narzisstischen Mutter	137
Der Partner der lieblosen Mutter	138
Teil des Problems, nicht der Lösung	140
Die »neuen Väter«	141

Lösungen. Die Aufarbeitung der Mutterbeziehung.....	143
Frühe Ahnung, späte Erkenntnis	144
Begreifen des Mechanismus.....	146
Heraus aus dem Teufelskreis	147
Nicht nur mit dem Kopf	147
Lösung von der Machtmutter.....	151
<i>Trennung ohne Lösung</i>	151
<i>Zum Rollenwechsel in der Mutter-Kind-Beziehung</i>	153
<i>Machtmutter ohne Macht</i>	154
<i>Strukturanalyse</i>	155
<i>Änderung der Perspektive und der Kommunikation</i>	159
Lösung von der Opfermutter.....	161
<i>Entkoppeln von Schuldgefühl und Verhalten</i>	161
<i>Vom Schuldgefühl zur Dankbarkeit</i>	163
Lösung von der narzisstischen Mutter.....	164
<i>Die »Mutter im Kopf«</i>	164
<i>Abschied vom eigenen Selbst oder von der Mutter</i>	167
Lösung von der lieblosen Mutter.....	168
<i>Die Hoffnungs Falle</i>	168
<i>Ich bin lebenswert</i>	171
Danke	173
Literaturliste.....	174