

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einführung | 17 |
| Teil 1 Was wir von der Mutter brauchen | 23 |
| 1 Mütterliche Liebe und Zuwendung | 25 |
| Die Mutter als Lebensbaum | 25 |
| Mütter und die Grundbausteine unseres Lebens | 27 |
| Wer kann die Mutterrolle übernehmen? | 28 |
| Die ausreichend gute Mutter | 29 |
| Die Botschaften der Guten Mutter | 31 |
| Was passiert, wenn die Botschaften der Guten Mutter fehlen? | 35 |
| Was bedeutet emotionale Vernachlässigung? | 37 |
| 2 Die vielen Gesichter der Guten Mutter | 39 |
| Die Mutter als Quelle des Lebens | 40 |
| Die Mutter als Bindungsperson | 42 |
| Die Mutter als Ersthelferin | 43 |
| Die Mutter als Regulationsinstanz | 45 |
| Die Mutter als Kraftspenderin | 48 |
| Die Mutter als Spiegel | 49 |
| Die Mutter als Mutmacherin | 52 |
| Die Mutter als Mentorin | 54 |
| Die Mutter als Beschützerin | 57 |
| Die Mutter als Zufluchtsort | 58 |

| | |
|--|--------|
| 3 Bindung: Unser erstes Fundament | 61 |
| Wie entsteht Bindung und was kennzeichnet eine sichere Bindung? | 61 |
| Warum ist Bindung so wichtig? | 63 |
| Woher weiß ich, ob eine sichere Mutterbindung bestand? | 66 |
| Was ist, wenn keine sichere Bindung vorhanden war? Woran lässt sich das erkennen? | 67 |
| Was ist ein bindungsbezogenes Trauma? | 73 |
| Ist es fair, die Mutter für eine unsichere Bindung verantwortlich zu machen? | 74 |
| Können wir nachträglich sichere Bindungen entwickeln, und wäre das hilfreich? | 75 |
| Bindungspersonen identifizieren | 76 |
| Welcher Bindungsstil ist typisch für Sie? | 77 |
| Kann man mehr als ein Bindungsmuster entwickeln? | 80 |
| Wirkt sich die Beziehung zur Mutter auf spätere Beziehungen aus? | 80 |
| Wie schwer ist es, Bindungsmuster zu verändern? | 81 |
| 4 Weitere wesentliche Bausteine | 83 |
| Das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit | 83 |
| Ein harmonisches Zuhause | 85 |
| Was falsch läuft, lässt sich korrigieren | 86 |
| Zugehörigkeitsgefühl | 87 |
| Selbstentfaltung | 88 |
| Ein Wachstumsbiotop | 89 |
| Unterstützung der kindlichen Eigenschaften | 91 |
| Berührung | 92 |
| Liebe ist das Medium, Liebe ist die Botschaft | 95 |

| | |
|--|-----------|
| Teil 2 Wenn die Mutterschaft misslingt | 97 |
| | |
| 5 Mama, wo warst du? | 99 |
| Die Leere, die eine Mutter ausfüllen sollte | 99 |
| Das Bedürfnis nach der physischen Präsenz der Mutter | 102 |
| Was passiert, wenn die Mutter emotional abwesend ist? | 103 |
| Warum war die Mutter emotional abwesend? | 106 |
| Wie ein Kind die emotionale Abwesenheit der Mutter deutet | 108 |
| Wenn die Mutter die einzige Bezugsperson ist | 109 |
| Warum manche Kinder mehr leiden als andere | 110 |
| Beidseitige Distanz | 112 |
| | |
| 6 Das Leben mit einer emotional abwesenden Mutter | 114 |
| Wer war die Frau mit der Maske? | 114 |
| Magere Kost | 116 |
| Mangelnde Anleitung | 117 |
| Fehlende emotionale Verbindung | 118 |
| Die mechanische Mutter | 120 |
| Schaut jemand hin? Interessiert es jemanden? | 122 |
| Unwissenheit | 124 |
| Keine Zuflucht, keine Hilfe | 124 |
| Das Gefühl, ein mutterloses Kind zu sein | 127 |
| Kein fester Halt | 128 |
| Keine Mutter, kein Selbst | 129 |
| | |
| 7 Emotionale Vernachlässigung und Gewalt in der Kindheit | 131 |
| Was bedeutet emotionale Vernachlässigung? | 131 |
| Wie unterscheidet sich emotionale Gewalt von emotionaler Vernachlässigung? Kann beides vorliegen? | 132 |

| | |
|---|------------|
| Wie schlimm ist die Erfahrung? | 134 |
| Folgen der emotionalen Vernachlässigung während der Kindheit | 137 |
| Zusätzliche Auswirkungen der emotionalen Gewalt | 143 |
| 8 Was stimmt nicht mit meiner Mutter? | 154 |
| Sie weiß es nicht besser | 154 |
| Sie ist emotional verschlossen | 155 |
| Sie ist nie richtig erwachsen geworden | 157 |
| Wenn eine Mutter keine Liebe und Zuwendung geben kann | 158 |
| Leidet sie an einer psychischen Erkrankung? | 159 |
| Achtung: Wut im Verzug! | 163 |
| Die boshafte Mutter | 165 |
| Mütter, die »verrückt« sind | 165 |
| Das wechselnde Gesicht der Mutter | 166 |
| Mütter, die beziehungsblind sind | 168 |
| Was sich die Mutter nicht eingestehen kann | 169 |
| Teil 3 Die Heilung der seelischen Wunden | 171 |
| 9 Der Heilungsprozess | 173 |
| Vertuschungsaktionen | 173 |
| Die Wunden aufdecken | 174 |
| »Defekte« als Defizite umdeuten | 176 |
| Gefühle aufarbeiten | 176 |
| Tagebuch führen | 180 |
| Die heilsame Wirkung der Wut | 181 |
| Trauerarbeit | 185 |
| Die Vergangenheit hinter sich lassen | 188 |

| | |
|---|-----|
| 10 Verbindung mit der Energie der Guten Mutter aufnehmen | 190 |
| Sich der Guten Mutter öffnen | 190 |
| Archetypen | 191 |
| Die Arbeit mit Imagination und Symbolen | 192 |
| Hilfe von der Göttlichen Mutter | 193 |
| Das »Gute« der Guten Mutter verinnerlichen | 195 |
| Eine zweite Chance, eine Gute Mutter zu finden | 196 |
| Das Bedürfnis nach mütterlicher Liebe und Zuwendung in der Partnerschaft befriedigen | 197 |
| Wiederholung früherer Muster | 200 |
| Die heilende Kraft der sicheren liebevollen Bindung | 202 |
| Die Gute Mutter als ständige Begleiterin | 204 |
| | |
| 11 Die Arbeit mit dem inneren Kind | 206 |
| Einführung in die Arbeit mit dem inneren Kind | 206 |
| Das Kind als Mutter für das Selbst | 209 |
| Die Arbeit mit den Persönlichkeitsanteilen | 210 |
| Geschenke und Lasten | 213 |
| Einschränkungen bei der Arbeit mit dem inneren Kind | 214 |
| Die heutigen Probleme als Folge früherer Probleme | 218 |
| Ablösung von der Mutter | 219 |
| Die eigene bestmögliche Mutter werden | 223 |
| Sicherheit und Geborgenheit für das innere Kind schaffen | 228 |
| Zeit miteinander verbringen | 228 |
| Die Arbeit mit den Botschaften der Guten Mutter | 229 |
| Die Heilung des ungeliebten Kindes | 231 |
| Neuorientierung | 232 |

| | |
|--|-----|
| 12 Psychotherapie | 234 |
| Parallelen zur Guten Mutter | 236 |
| Besondere Anforderungen in der bindungsorientierten Arbeit | 238 |
| Berührung in der Therapie | 240 |
| Remothering: Das Nacherleben der mütterlichen Liebe und Zuwendung | 242 |
| Von der Abschottung zur sicheren Bindung | 245 |
| Von der Frustration zur inneren Zufriedenheit | 247 |
| Therapeuten als »wegweisende Mutter« | 248 |
| Empfehlungen für Therapeuten | 249 |
| | |
| 13 Weitere heilsame Schritte und anwendungs- orientierte Strategien | 252 |
| Spezifische »Lücken« aufspüren | 252 |
| Eine proaktive Herangehensweise | 255 |
| Die Lücke, die mangelnde Unterstützung hinterlassen hat | 257 |
| Sich Beistand im Hier und Jetzt suchen | 258 |
| Selbstvertrauen aufbauen | 261 |
| Die eigene Stärke entdecken | 263 |
| Schützen, was Ihnen lieb und teuer ist | 264 |
| Sich zeigen und wahrgenommen werden | 266 |
| Einen Platz im Netzwerk des Lebens finden | 267 |
| Sich den Weg durch die Welt der Gefühle bahnen | 269 |
| Die eigenen Bedürfnisse begrüßen | 272 |
| Nähe zulassen | 274 |
| Wohltuende Berührungen annehmen | 275 |
| Den Schritt aus dem Deprivationsbewusstsein wagen | 276 |
| Das Gute verinnerlichen | 278 |
| Auf eine gute Selbstfürsorge achten | 280 |
| Allheilmittel | 284 |

| | |
|---|------------|
| 14 Die Geschichte umschreiben | 285 |
| Die Geschichte Ihrer Mutter | 285 |
| Ihre eigene Geschichte | 289 |
| Das Miteinander zwischen Ihnen und Ihrer Mutter | 290 |
| Die Möglichkeiten ausloten | 291 |
| Eine vernünftige, distanzierte Beziehung beibehalten | 293 |
| Grenzen setzen | 293 |
| Die eigene Wahrheit darlegen | 295 |
| Die Mutter verlassen | 297 |
| Sich innerlich getrennt fühlen | 299 |
| Der Weg zu einer heilsameren Beziehung | 299 |
| Sollte ich ihr verzeihen? | 302 |
| Kann ich auch ohne Gute Mutter eine gute Mutter oder ein guter Vater sein? | 305 |
| Dem Wachstums- und Selbstentfaltungsprozess Zeit lassen | 306 |
| Wird der Heilungsprozess jemals enden? | 307 |
| Anhang | 309 |
| Drei Mütter, drei Botschaften: Eine geführte Visualisierung | 311 |
| Anmerkungen | 316 |
| Literatur | 324 |
| Dank | 330 |
| Die Autorin | 332 |