

## Mutter-Tochter Beratung

Loslassen  
Wertschätzen  
Verändern  
 Klären  
Auseinandersetzen  
Wiederannähern



Die Mutter-Tochter Beratung richtet sich an erwachsene Töchter und ihre Mütter, die ihre Beziehung zueinander verbessern wollen.

Mutter-Tochter Verhältnisse sind ganz individuell abhängig von den betreffenden Frauen und oft hoch komplex und kompliziert. Sie können unterschiedlich intim, freundschaftlich, vertrauensvoll, belastet oder distanziert sein. Sie sind oft konflikthaft und führen zu einer Reihe von Missverständnissen und Frust auf beiden Seiten, nicht selten sogar zu Beziehungsabbruch und der Weitergabe der Probleme in die nächste Generation.

Die Beratung setzt bei den individuellen Erfahrungen der Frauen an, aber beachtet ebenso das Allgemeine in Mutter-Tochter Beziehungen. Bei aller Individualität zeigt sich doch, dass oft ähnliche Themen zu Konflikten führen, dass viele Streitpunkte und konflikthafte Gefühle in jeder Generation erneut auftauchen.

In der Beratung können spezielle Konfliktthemen behandelt werden oder aber ein diffuses Unbehagen der Auslöser sein. Es können Grundthemen wie Ablösungs- und Anerkennungsprozesse thematisiert werden oder wichtige biografische Wendepunkte, wie Auszug, Scheidung, Coming Out, Familienplanung, etc. Ziel der Beratung ist erst einmal ein besseres Verstehen der Motive und Gefühle der Anderen, ein Einfühlen in ihre (andere) Lebenswelt und das Schärfen der Wahrnehmung von den Unterschieden zwischen Mutter und Tochter **und** ihrer Anerkennung. Es hat sich gezeigt, dass das Kernthemen in dieser besonderen Frauenbeziehung sind, die viel Leid und Missverständnisse zur Folge haben.

Zu den weiteren Schritten gehören das Loslassen alter Beziehungsmuster und das Entwickeln eines neuen Kontaktes. Das beinhaltet auch eine Bereitschaft, die Wahrnehmung auf die andere zu ändern und ihr etwas Eigenes, vielleicht sogar Ungeliebtes, zuzugestehen, um sich letztendlich respektvoll begegnen zu können.