

Beate Scherrmann-Gerstetter/
Manfred Scherrmann

Das Brave-Tochter-Syndrom

... und wie frau sich davon befreit

HERDERF^

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

| | |
|--------------------------|----|
| Vorwort | 11 |
|--------------------------|----|

Manfred Scherrmann

| | |
|---|----|
| Teil 1: Das erfüllte Leben Braver Töchter. | 15 |
|---|----|

Beate Scherrmann-Gerstetter

| | |
|--|----|
| „Ich mach das&hon" - im Dauereinsatz für die Familie | 15 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| „Wo kann ich helfen?" - immer aktiv für andere. | 17 |
|---|----|

„Maria und Martha" -

| | |
|--|----|
| Brave Töchter im kirchlichen Umfeld. | 19 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| „Auf mich ist Verlass" - Brave Töchter im Beruf. | 21 |
|--|----|

„Natürlich habe ich Zeit für dich" -

| | |
|---|----|
| die Brave Tochter als Freundin. | 22 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| „Wenn ich dich nicht hätte" - eine Würdigung | 24 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Teil 2: Die Kehrseite. | 26 |
|---|----|

Beate Scherrmann-Gerstetter

| | |
|--|----|
| „Eigentlich habe ich ja keine Zeit" - immer in Aktion. | 26 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| „Alles im Blick" - das innere Parallelprogramm. | 30 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| „Ich will nun mal alles perfekt machen" - | |
| Pannen und andere Katastrophen. | 32 |
| „Ich weiß, was für euch gut ist" - Konflikte im Alltag. | 34 |
| „Ich will's doch recht machen" - bei Kritik wird's kritisch | 37 |
| „Wie ich dir, so du mir" - unausgesprochene Erwartungen | 40 |
| „Eigentlich bin ich ganz anders" - | |
| die verborgene schwache Seite. | 42 |
| „Warum bin ich auf einmal so unzufrieden?" - | |
| eine Fallgeschichte. | 44 |
| „So kann <i>dfc</i> nicht mehr weitergehen!" - | |
| Veränderung tut Not | 47 |
| Teil 3: Die Hintergründe | 51 |
| Manfred Scherrmann | |
| „Ich konnte nie richtig Kind sein" - | |
| die Kindheit braver Töchter. | 51 |
| „Mama war so allein" - Töchter, die ihre Mutter stützen | 54 |
| „Papa hat mir so Leid getan" - besondere Vatertöchter. | 55 |
| „Es war so schon schwer genug" - | |
| ja nicht zur Last fallen. | 57 |
| „Was ist nur los mit mir?" - | |
| der Blick auf das Symptom. | 58 |
| „Ich mach das für dich" - Ordnungen der Liebe. | 60 |

Teil 4: Die Brave Tochter als Ehefrau und Mutter. 62

Beate Schermann-Gerstetter

„Bettina und ihre Männer" - ein modernes Märchen. 62

„Sei stark, aber auch schwach" -
zur Partnerwahl Braver Töchter. 65

„Das kriegen wir schon hin" -
Allmachtsphantasien. 67

„Ich will alles für dich sein, und du sollst alles
für mich sein" - das Konzept von Liebe. 69

„So habe ich mir das nicht vorgestellt" -
Ernüchterung im Ehealltag. 71

„Hauptsache, es geht dir gut" - auch im Bett. 74

„Das Paar im Gespräch" - oder auch nicht. 11

„Mama, du nervst!" - wenn Kinder in die
Pubertät kommen. 79

„Mutter bleibt man ein Leben lang" -
von der Schwierigkeit, die Kinder loszulassen. 81

Teil 5: Selbsthilfe. 84

Beate Schermann-Gerstetter

„Es muss sich einiges ändern! Oder besser doch nicht?" -
die Motivation klären. 86

„Veränderungen fangen im Kopf an" -
persönliche Fallen analysieren. 89

| | |
|--|-----|
| „Wie alt fühle ich mich gerade?" - die Fallen erspüren. | 91 |
| „So habe ich das noch nie gesehen" - der konstruktive Umgang mit Verschiedenheit. | 94 |
| „Männer sind anders. Frauen auch" - es hat auch Vorteile. | 98 |
| „Ich bin nicht perfekt, und das ist gut so" - vom Umgang mit menschlicher Unvollkommenheit. | 101 |
| „Es gibt so vieles, dessen ich nicht bedarf" - was brauche ich wirklich?. | 104 |
| „Ich habe doch gar nichts gesagt!" „Aber wie!" - Botschaften ohne Worte. | 107 |
| „Wie geht es dir eigentlich mit mir, wenn ich...?" - in die Schuhe des anderen schlüpfen. | 110 |
| „Ich nehme, was du gibst" - wie Beziehungen gelingen | 113 |
| „Ich mag mich ganz und gar" - und andere nützliche Feststellungen. | 116 |
| „Und was tue ich jetzt?" - was sonst noch von Interesse für Sie sein könnte. | 121 |
| Teil 6: Hilfe von außen | 127 |
| Manfred Schermann | |
| „Allein schaffe ich das nicht" - wenn Hilfe von außen gesucht wird. | 127 |
| „Was alles ist in meiner Herkunftsfamilie passiert?" - der Blick auf die eigenen Wurzeln. | 129 |

| | |
|--|-----|
| „Es war Krieg" - alle gehören mit ihren Schicksalen dazu . . . | 131 |
| „Es darf gut weitergehen" - wie uns das Schwere frei gibt . . . | 133 |
| „Jetzt sehe ich, was ihr tragt" - vom Achten und Würdigen . . . | 135 |
| „Ich bin nur das Kind" - vom Nehmen der Eltern | 137 |
| „Ich kann es auch nicht besser als du" - vom Gesundschrumpfen | 139 |
| „Bitte willige ein, wenn ich es mir gut gehen lasse" - die Arbeit mit Sätzen. | 141 |
| „Bitte schaut freundlich auf mich" - vom Lassen dei/Eltern. | 146 |
| „Ich bin nur deine Frau" - von der Liebe, die schwach macht, zur Liebe, die stark macht | 149 |
| „Ich bin frei für mein Eigenes" - das Ziel aller therapeutischen Arbeit. | 151 |
| Literaturhinweise | 155 |