

# MAMA BLISS *Online-Kurs*

SEHNSUCHT

MODUL 3



## Sehnsucht

Wir sind nicht nur das Ich, das wir oftmals denken, dass wir sind. Vielmehr vereinen wir, vereint unser Selbst eine ganze Reihe von Facetten, Aspekten, Persönlichkeitsanteilen und Archetypen. Es umfasst alle Altersstufen, die du erlebt hast oder in Zukunft erleben wirst.

Es beinhaltet eine ganze Gladiatur der zarten, verletzlichen Anteile genauso wie alle kraftvollen und strahlenden Anteile. Alle dieser Anteile wollen dem großen Ganzen dienen, nämlich dir.

Dabei gibt es laute und leise Anteile. Die Lauten sind präsent, abrufbereit und suchen regelrecht die Aufmerksamkeit. Sie brauchen sie, um zu existieren.

Die Leisen hingegen hören wir nur, wenn wir wirklich hinhören, wenn wir leise sind oder zu Ruhe kommen. Oft spüren wir sie mehr oder sie zeigen sich über einen intuitiven Ausdruck. Häufig sind es starke und dich ermächtigende Anteile, die dir helfen, deine wahre Kraft zu aktivieren.

Wie leicht es dir fällt auch die leisen Anteile in dir zu hören, hängt größtenteils davon ab, ob du es gelernt hast und wie du darin trainiert bist. Im Alltag - vor allem im lebendigen Umfeld mit unseren Kindern- fällt es uns häufig schwer, diese leisen Töne wahrzunehmen. Um nun wirklich das Leben zu leben, welches wir uns wünschen, müssen wir bewusst und achtsam schauen, was in uns wirkt.

Das hast du mit den Übungen Tracking und persönliche Praxis bereits begonnen und sicherlich schon bemerkenswerte Einsichten gehabt.

Dein inneres Selbst trägt alle deine Lebenserfahrungen, die deiner Vorfahren, deiner Kultur genauso wie die Fähigkeiten und Qualitäten deiner Seele. Dein inneres Selbst trägt die Ängste deiner Ahnen, ihre Werte aber auch ihre Weisheit. Jeder Aspekt in dir hat seine ganz eigenen Erfahrungen, seine eigene Meinung und eine ganz eigene Geschichte, die er erzählen könnte. Manche existieren sehr bewusst, manche wiederum agieren sehr viel unbewusster in dir. Mancher Aspekt mag noch nicht einmal realisiert haben, dass bereits Jahre oder Jahrzehnte vergangen sind- das innere Kind zum Beispiel.

Andere mögliche Anteile in dir könnten sein: der innere Kritiker, die Perfektionistin, Die Kreative, die wilde Frau, die Weise, Die Fee, die Visionärin, andere Archetypen oder aber auch Anteile die deinen Körper betreffen, Dein Höheres Selbst, verschiedene Seelenanteile, je nachdem, welche Lebensphilosophie dein Leben begleitet.

Diese Liste kann sehr lang sein und viele dieser Anteile mögen sehr widersprüchlich sein. Jeder Anteil hat seine eigene Aufgabe, seine eigene Meinung, sein Ideen und seine eigenen Strategien.

Doch die Aufgabe, die sie alle inne halten, ist es, dem großen Ganzen zu dienen, nämlich Dir.

Sie agieren zuweilen aus einer veralteten Sichtweise heraus, folgen ausrangierten Leitplanken und sind nicht uptodate, was die aktuelle evolutionäre Entwicklung angeht.

Aber sie wollen dienen! Und sie dienen! Manchmal einfach nicht auf die beste Art und Weise. Wir können aber Wege finden, sie besser zu erkennen, sie wahrzunehmen und zu schätzen. Das ist es, was wir im Teil Persönlichkeitsanteile lernen werden.

Damit uns das leichter fällt, wollen wir zunächst schauen, was wir in unserer Kindheit für Strategien angewendet haben, um uns zu schützen oder Schmerz zu vermeiden.

Kommt ein Kind zur Welt, ist es pure Essenz. Nach und nach lernt es die Welt kennen und macht seine eigenen Erfahrungen, wie die Welt funktioniert. Verletzungen sind dabei unvermeidbar. Doch manchmal sind diese Verletzungen so stark und die Wunden so schmerzhaft, dass ein Anteil, ein Aspekt in uns geschaffen wird, der diese Erfahrung trägt. Er trägt es für das Kind, um dem großen Ganzen nicht zu schaden.

Außerdem können daraus ganz neue andere Anteile entstehen, die

1. das Kind schützen und es in Sicherheit halten.
2. jeglichen Schmerz ähnlicher Erfahrungen verhindern.

Sie wirken in dem Kind als Wächter, Beschützer und sind oft diejenigen Anteile, die mit der Außenwelt in Verbindung stehen. Sie entscheiden darüber, wie du reagierst, was sicher ist, was vermieden werden sollte usw.

Das folgende Bild ist eine vereinfachte Darstellung der inneren Anteile und dient nur dazu, dieses komplexe Thema zu veranschaulichen.



Als Kinder haben wir möglicherweise Geschichten erschaffen innere Anteil entwickelt oder Masken aufgesetzt, um diese Wunden zu schützen.

Hier ist ein Auszug möglicher Geschichten oder Schutzstrategien, die du als Kind angenommen hast und aus denen sich innere Anteile gebildet haben, die diese jeweiligen Erfahrungen innehalten.

#### Gefühle:

- Uns wurde beigebracht, unsere Mutter zu ehren, und alles, was dem nicht entsprach wurde abgelehnt.
- Wir fühlten Schuld und Scham dabei, die Wahrheit zu sagen, weil wir die Gefühle unserer Mutter nicht verletzen sollten.
- Wir hatten Angst, sie zu verletzen, sie zu überfordern, sie zu übertreffen und dadurch ihre Liebe zu verlieren.
- Wut war eine unerwünschte Emotion -> zu vermeiden

#### Glaubenssätze:

- Schau hin, was sie alles für dich tut / geopfert hat.
- Sie hat alles getan, was sie konnte.

#### Stereotype:

- Das Bild der perfekten Familie
- Mutter und Tochter- für immer beste Freunde
- Mutterliebe = Bedingungslose Liebe

#### Vermeidungsstrategien:

- Ablenkung im Außen als Flucht vor den Gefühlen
- Anerkennung über Leistung suchen
- Kontrollstreben
- Harmoniewille

Diese Strategien, die uns als Kinder in Sicherheit wissen wollten, werden im Erwachsenenalter zu Barrieren, die uns davon abhalten, wahre Erfüllung zu finden oder Intimität zuzulassen.

So wie du dich nach einer bewussten Beziehung voller Vertrauen und Verbindung zu deinen Kindern und deinem Partner sehnst, so solltest du auch eine bewusste Verbindung zu diesen einzelnen Anteilen in dir eingehen.

Sie zu erkennen und ihnen zuzuhören, ist ein erster und entscheidender Schritt, um mit ihnen in Verbindung zu kommen. Eine Beziehung zu ihnen aufzubauen bedeutet sie zu integrieren und das Geschenk in ihnen anzunehmen.

Möglicherweise gibt es eine ganze Reihe an unerwünschten Emotionen gegenüber unserer Mutter, weil diese Beziehung in den ersten Jahren so elementar ist.

Z.B. Wut, Zorn, Enttäuschung, Trauer oder das Gefühl, nicht gesehen, nicht geliebt oder ausgegrenzt zu werden. Emotionen dienen in unserem Leben sozusagen als komprimierte Lebenserfahrung. Angst, Wut, Ohnmacht- sie alle helfen uns, Entscheidungen zu treffen, mit denen unser Verstand überfordert wäre. Wir reagieren in vielerlei Hinsicht auch als Erwachsene aus den gleichen Gewohnheiten, aus dem gleichen sicheren Muster heraus, die wir bereits seit frühester Kindheit in uns tragen.

Das heißt aber eben auch, dass sie größtenteils unbewusst wirken.

Gesellschaftliche Regeln, die uns auferlegt wurden, haben verhindert, dass wir diese Emotionen zugelassen haben. Das Leben schien irgendwie dazu bestimmt, perfekt, leicht und gut zu verlaufen. Alles andere wurde versucht zu vergraben,

auszuradien oder zu leugnen. So sind unerwünschte Emotionen unterdrückt und ins Unterbewusstsein abgeschoben worden. Da brodelt sie immer und immer weiter bis der Druck zu groß wird und wir hochgehen- oder auch im Umgang mit unseren Kindern tatsächlich explodieren.

Das MAMA BLISS Programm ist kein Erziehungsratgeber, der dir vermittelt, wie du mit deinen Kindern umgehen sollst. Es geht darum, dich selbst zu entdecken, deine innere Zerrissenheit aufzulösen und deine ureigene innere Kraft zu aktivieren. Das ist es, was dich authentisch sein lässt und wie du aus vollem Herzen, die Mami sein kannst, die du tief im Inneren schon immer warst.

Eine deiner zentralen Aufgaben im MAMA BLISS Programm ist es, diese verschiedenen Anteile in dir zu entdecken, kennenzulernen und eine Beziehung mit ihnen zu gestalten. In dem wir den Kontakt zu unserem Inneren stärken, lernen wir nach und nach, uns selbst anzunehmen, mit allem, was dazu gehört. In dem du diese Verbindungen zu dir selbst nährst, rücken sie mehr und mehr in dein Bewusstsein.

Sie müssen plötzlich nicht mehr aus deinen unbewussten Mustern heraus agieren. Es wird dir möglich sein, mit ihnen „zusammen zu arbeiten“.

Du wirst das Geschenk erkennen, dass sich hinter ihnen verbirgt.

Du wirst herausfinden, wie du sie zu deinen Verbündeten machst und wie sie dir helfen, wahrhaftig die Frau und Mama zu sein, die du tief in deinem Inneren schon immer warst.



