

MAMA BLISS *Online-Kurs*

INHALT

MODUL 2



Wahrnehmung

Im Modul 1 hast du dich mit der Beziehung zu deiner Mutter beschäftigt und dich an Situationen erinnert, die deine Beziehung und dein Leben geprägt haben.

Du hast Glaubensmuster erkannt und siehst welchen Einfluss sie bis heute auf dein Leben nehmen. Es gibt Dinge, die du übernommen hast oder Dinge, die du eben genau anders machst.

Ein wichtiger Schlüssel ist es zu erkennen, warum du etwas machst, denn so kannst du inne halten und eine bewusste Entscheidung treffen. Wir brauchen ein gewisses Maß an Bewusstheit, um wahrzunehmen, was ist. Diese Wahrnehmung trainieren wir im Modul 2.

Hier geht es darum, deine Wahrnehmung zu intensivieren und das auf unterschiedlichen Ebenen.

Dabei gilt es, herauszufinden, welche gesellschaftlichen, familiären oder persönlichen Strukturen aus der Vergangenheit in dir bis heute aktiv sind und welche dich davon abgehalten haben, Dinge zu hinterfragen, zu transformieren und zu heilen.

Heilung bedeutet hier „heil“ werden, im Sinne von (wieder) „ganz“ werden.

Wir wollen unsere Wahrnehmung trainieren, um einen bewussten Umgang mit uns, unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu ermöglichen.

In unserer patriarchalischen Kultur übernehmen wir Frauen einen großen Teil der emotionalen Arbeit innerhalb unserer Familie und der Beziehungen um uns herum. Es wird von uns indirekt und oft unausgesprochen gefordert, die emotionale Last der anderen zu tragen und das zu fühlen, was sie selbst verweigern zu fühlen.

Fast einvernehmlich sehen wir dies als unsere „weibliche“ Aufgabe an, welche uns letztlich unserer Kraft beraubt. Dies ist etwas, dass wir von unseren Müttern und Großmüttern- oft natürlich unbewusst- übertragen bekommen so wie es von ihren Müttern gelernt haben.

Daraus resultiert ein Widerspruch, den wir nur schwer fassen können. Dem Übermaß an Emotionsarbeit, dem wir als Frau entgegensehen, steht eine fast abwertende Beurteilung dessen gegenüber. Übernehmen wir diese Aufgabe, wird uns nachgesagt, wir seien empfindlich und reagieren über. Verweigern wir diese Arbeit, gelten wir als kühl und unnahbar, es impliziert, dass wir keine „richtige Frau“ sind.

Unser Selbstbild leidet immens und die allseits bekannte Scham, kein gutes Mädchen zu sein, scheint durch alle Ebenen des Seins hindurch.

In gesellschaftlichen Rahmen oder familiären Strukturen ist es so, dass wir uns häufig verantwortlich für das Gefühlsleben der anderen fühlen- auch das unserer Mütter.

Entweder erleben wir, wie unsere Mütter unter der emotionalen Last und dem Ballast leiden, zusammenbrechen oder abstumpfen oder aber wir sehen, wie sie diese implizierte Aufgabe Tag ein Tag aus erfüllt.

Wir bemuttern unsere Mütter und fühlen uns zuweilen verantwortlich für ihren Seelenfrieden.

Wir beladen unser Leben mit emotionalem Ballast anderer, der uns daran hindert für unsere eigenen Bedürfnisse einzustehen und in unsere ureigene Kraft zu kommen.

Widmen wir uns diesem Ungleichgewicht, ist eines der Dinge, die auftauchen Schuld.

Viele Frauen tragen ein riesiges Paket Schuld mit sich. Spüren sie Wut oder Zorn in sich, trauen sie sich oft nicht unter diese Oberfläche zu schauen, weil sie sich schuldig fühlen für ihre Emotionen.

Sie fühlen sich schuldig, weil sie nicht die immer liebende, fröhliche, zurückhaltende Person sind, die sie schon als kleines Mädchen zu sein hatten. Sie fühlen sich schuldig, weil sie der Mutter doch dankbar sein sollten usw.

Aber um zu heilen, um wieder „ganz“ zu werden, sollten wir erst einmal hinschauen, was uns denn eigentlich fehlt.

Wut und auch Trauer empfinden oder insbesondere sehen zu können, sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Heilung. Doch das Gefühl von Schuld, das dabei auftaucht, hält diese Tür, das Tor zur Heilung, einfach verschlossen.

Schuld im gesunden Sinne soll uns helfen, unsere Fehler zu erkennen. Sie hält uns im besten Fall davon ab, sie wieder zu begehen oder motiviert uns dazu, etwas gut zu machen.

Es setzt auch einen bewussten Umgang dafür voraus.

Wir können uns von diesen kleinmachenden unterschwelligen Schuldgefühlen befreien, in dem wir uns die Erlaubnis geben, unsere wahren Gefühle zu fühlen.

In dem wir das mehr und mehr machen, lernen wir, dass Gefühle eigentlich nur eines wollen: gefühlt werden. Meist lösen sie sich dann so schnell auf, wie sie gekommen sind. Oder aber, in ihnen steckt noch eine Botschaft für uns.

Egal wie es im Einzelfall ist, in dem wir lernen, für uns selbst zu sorgen, uns zu nähren, ja- uns selbst zu verwöhnen wie eine Mutter, gewinnen wir eine innere Sicherheit. Unsere Beziehung zu anderen reflektiert dann die innere Beziehung, die wir mit uns selbst eingegangen sind. Selbstliebe und Selbstfürsorge bekommen auf dieser Grundlage eine ganz andere Bedeutung.

Selbstliebe und Selbstfürsorge sind Dinge, die uns Frauen nicht natürlicherweise mit auf den Weg gegeben werden. In jeder Zelle unseres Körpers ist verankert, dass es uns nicht zusteht und es dennoch für sich zu beanspruchen, kostet uns Frauen viel Kraft.

Aber jetzt ist es Zeit, dass wir das wieder für uns beanspruchen. In dem wir diese innere Verbindung zu uns wieder eingehen, können wir diesen Kreislauf von Müttern und Töchtern unterbrechen.

Es ist Zeit für eine neue weibliche Kraft! Es ist Zeit, eine neue Ära zu beginnen.

Und das tun wir im MAMA BLISS Programm in kleinen Schritten...

Wir wollen uns neu entdecken, uns wieder entdecken. Wir wollen herausfinden, wer wir eigentlich sind, hinter all den Konditionierungen, den Ängsten und den Masken.

In Modul 2 widmen wir uns nun als erstes der Technik „Tracking“.

Es ist eine Methode, mit der wir herausfinden, was aktuell -im jeweiligen Moment- in dir präsent ist. Was lebendig ist in dir.

Wie das funktioniert, das erfährst du im Audio zum Thema Tracking und im zugehörigen Workbook.

Bis gleich!

