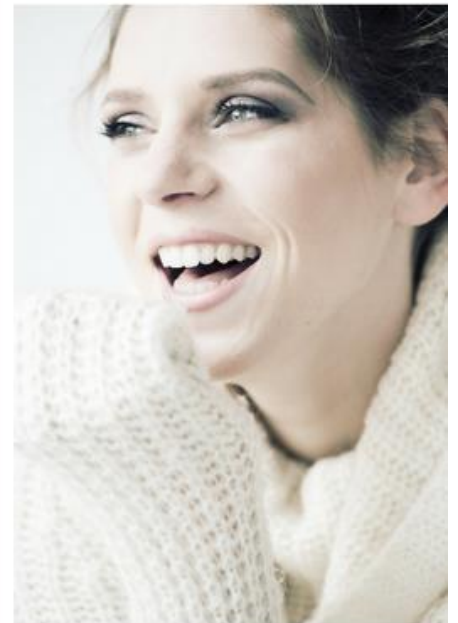


MAMA BLISS *Online-Kurs*

INHALT

MODUL 1



KLARHEIT

Wie deine eigene Mama dein Leben bis heute prägt

Herzlich Willkommen im MAMA BLISS Programm,
du wundervolle Mama!

Der Moment des Mutterwerdens fordert uns Frauen mehr als alles andere dazu auf, uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind und unsere eigene Wahrheit zu finden.

Im Kontakt zu unseren Kindern - und dabei spielt es keine Rolle, wie alt sie sind- geht es in besonderer Weise darum, sich authentisch zu zeigen. Oft fordern unsere Kinder uns bewusst oder unbewusst heraus, uns wirklich mit all dem zu zeigen, wie wir sind. Sie wollen wissen, wer wir sind. Sie hinterfragen uns, unsere Entscheidungen manchmal stündlich oder täglich und bringen zuweilen all unsere Schatten zu Tage.

Mit all den Höhen & Tiefen des Alltages eine gute Balance zu halten oder immer wieder zu gewinnen, gelingt uns mit einem klaren Blick. So wie das Leben manchmal spielt geht es nicht darum, immer alles im Griff zu haben, sondern sich dem Fluss des Lebens hinzugeben- im Vertrauen, dass alles gut ist, wie es ist.

Ich glaube daran, dass wir alle es verdient haben, die beste Version von uns selbst zu leben. Aus der Verbindung mit unserer wahren Essenz steht jeder Frau eine sprudelnde Quelle wahrhaftiger Liebe zur Verfügung. Für sich selbst, ihre Kinder und ihr Leben.

Für die nächste Zeit in diesem MAMA BLISS Programm (ungefähr bis Modul 3) ist es wichtig, dich einmal nur auf dich als Tochter zu konzentrieren und nicht gleichzeitig auf dich als Mutter. Umso mehr du das Kind in dir und hier vor allem die Tochter in dir nährst, umso

leichter wird es dir fallen, die Mami zu sein, die du schon immer sein wolltest und deinen Kindern das zu geben, was sie brauchen.

Um unsere Realität, die Welt im Außen, zu heilen, müssen wir mit unserer eigenen Welt in unserem Inneren anfangen. Insbesondere bei unserem „menschlichen“ Ursprung. Für uns Frauen ist die Beziehung zu unserer Mutter die prägendste.

Deine eigene Mutter

Die erste und grundlegendste Beziehung, die wir als kleines Kind eingegangen sind, ist die zu unserer Mutter. Mit ihrem Körper waren wir schon in der Schwangerschaft direkt verbunden. Unsere Mama bildet die Basis in unserem Leben bis heute. Sie bestimmt maßgeblich darüber, wie wir uns sehen, wie wir andere erleben und wie wir unser Leben gestalten. Unsere Mama ist unsere Verbindung zum Leben. Sie bedeutete für uns „leben“. Viele ihrer Mechanismen und Denkweisen sind tief in uns abgespeichert. Begeben wir uns nun auf die Reise zu uns selbst, müssen wir dort anfangen, wo es begonnen hat. Heilen wir die Beziehung zu unserer Mutter, heilen wir unsere Beziehung zum Leben.

Die Beziehung zu unserer Mutter hat unser Leben maßgeblich bestimmt. War sie liebevoll & herzlich haben wir früh Liebe, Vertrauen und Fürsorge kennen gelernt. War sie missmutig & überfordert, wurde die Beziehung möglicherweise von Mangel, Konflikten oder Ablehnung geprägt.

Die Mutter-Tochter-Beziehungen bestehen in einer ganzen Bandbreite, deren verschiedene Ausprägungen wir alle mehr oder eben weniger erfahren haben. So entstanden eben in frühen Jahren Verletzungen unterschiedlichen Ausmaßes. Zum gewissen Teil ist das ganz natürlich, denn unsere Mütter sind und waren eben auch nur Menschen mit ihrer ganz eigenen

Lebensgeschichte, mit ihren persönlichen Wünschen & Träumen, Stärken und Schwächen.

Dennoch liegt hier ein Schmerz verborgen, der uns davon abhält, ein Leben in Glück Und Erfüllung zu leben. In genau diesem Schmerz liegt allerdings auch der Schlüssel zu dem Leben, was wir uns aus tiefstem Herzen wünschen. Beleuchten wir nun unsere Verbindung zu unserer Mutter erhalten wir mehr und mehr Einblicke, in das, was war. Wir durchblicken etwas, dass sich wie ein undurchsichtiger Nebel in unserem Leben breit gemacht hat. Wie eine graue Suppe hat er bisher verhindert, dass uns das Licht der Sonne wärmt und wir unseren Weg klar sehen. Diese Klarheit ist es, die uns wirklich voranbringt. Klarheit darüber, warum wir sind wie, wir sind. Klarheit darüber, dass das Gefühl des „Nichtgutgenugseins“ eine Konditionierung auf der frühen Kindheit ist und nichts darüber aussagt, wie wir wirklich sind.

Unsere Mutterbeziehung entscheidet über einen weiteren wichtigen Anteil in unserem Leben. Unsere Mutter verkörpert die Weiblichkeit. Von ihr lernen wir als erstes, was es bedeutet, eine Frau zu werden und diesen Aspekt zu leben.

In unserer Welt haben wir alle zum großen Teil patriarchale Werte verinnerlicht. Logik, Zielstrebigkeit, Anerkennung, Leistung, Stärke sind Dinge, die wir schätzen und in der Gesellschaft anerkannt werden. Mütter geben diese Werte und Eigenschaften an ihre Kinder weiter, auch an ihre Töchter. Weibliche Werte hingegen gelten als weniger wichtig. Sie zählen in unserer Gesellschaft nicht so viel. Insgeheim wird also etwas, mit dem wir uns als Mädchen und Frauen von Natur aus identifizieren, abgewertet. Intuition, Verbindung, Gemeinschaft, Gefühle, Kreativität sind weibliche Aspekte unseres Seins. Dinge, die uns leicht fallen, aus denen wir Kraft tanken und die uns „ganz“ fühlen lassen, werden als „weniger wertvoll“ abgestempelt. Wir fühlen uns „weniger wertvoll“.

Wir übernehmen diese Ansichten von unserer Mutter & spüren unbewusst diese Diskrepanz unser Leben lang. Wir lernen es nicht, unserer Intuition einen Platz in unserem Leben einzuräumen. Uns fällt es schwer, eine natürliche Verbindung zu unserem Körper zu wahren und lernen selten eine Gemeinschaft kennen, in der keine Konkurrenz herrscht. All das sind Gründe, warum es uns Frauen so schwer fallen mag, gut für uns selbst zu sorgen.

Desweiteren haben wir früh gelernt, was von uns als Mädchen erwartet wird. Wir müssen Rücksicht nehmen auf die Bedürfnisse der anderen, wir dürfen nicht zu laut sein, aber auch nicht so leise, dass wir als schüchtern und schwach gelten. Wir sollen für andere sorgen, aber ohne Schwäche zu zeigen. Sorgen wir gut für uns selbst, gelten wir als egoistisch. Es ist kaum möglich uns zu zeigen, wie wir ganz persönlich authentisch sind, was uns ausmacht und welches Geschenk wir der Welt bieten. In dieser Zwickmühle kaum etwas recht machen zu können, weil sich immer irgendjemand auf den Schlips getreten fühlen könnte, gibt es nur die Tendenz zu verstummen, sich nicht zu zeigen oder selber die Kontrolle zu übernehmen.

Als Mädchen, als Frau und als Mutter versuchen wir in einem System zu bestehen, das nicht für uns gemacht ist. Wir denken, dass wir bestimmte Dinge machen, leisten oder erreichen müssen, um glücklich und zufrieden zu sein, um Liebe & Anerkennung zu bekommen. Doch das passiert einfach nicht. Im Gegenteil- wir brennen aus und verlieren die innere Verbundenheit zu uns selbst, unseren Kindern und unserem Leben.

Nun ist es Zeit, einen anderen - einen neuen Weg zu beschreiten. Muster zu erkennen, alte Wunden zu heilen und einen Nährboden zu erschaffen, aus dem wir uns selbst heraus stärken und unsere Kinder nähren können.