



## Die großen Vorbilder - Mutter und Vater

Als Erwachsene sind wir für unser Wohlergehen selbst zuständig. Das beinhaltet, dass wir uns auch selbst motivieren, loben, fördern, belohnen oder strafen, kritisieren und verurteilen. Dabei gehen wir fast immer genauso vor, wie wir es in der Kindheit von unseren nächsten Bezugspersonen erfahren haben.

Die wenigsten von uns haben gelernt, verständnisvoll, liebevoll und fürsorglich mit sich selbst umzugehen. Um uns vor seelischem Schmerz und emotionalen Verletzungen zu schützen, haben wir Abwehrmechanismen entwickelt, die uns von unseren Gefühlen abtrennen. Dies schützt zwar in dem Augenblick vor Schmerz, lähmt aber auf Dauer unsere Lebendigkeit und es geht uns dadurch ein beachtlicher Teil an Lebensqualität verloren.

**Als Erwachsene sind wir für unser Grundgefühl selbst zuständig. Wir allein haben die Macht darüber, ob wir uns glücklich oder unglücklich fühlen!**

Unsere Eltern führen wir auch als Erwachsene in unserem Inneren weiter. Dadurch existieren in jedem Menschen nicht nur das innere Kind, sondern auch die innere Mutter und der innere Vater. Solange wir nicht mit diesen Anteilen gearbeitet haben, verhalten sich diese Anteile genauso, wie wir sie als Kind erlebt haben.

### ❖ Übung: Die innere Kommunikation

Gehen Sie auf Tauchstation und klären Sie ab, wie Ihre inneren Dialoge sind. Stellen Sie sich dazu folgende Fragen:

- Welche inneren Stimmen kennen Sie?
- Wer spricht hauptsächlich, wenn Sie gedanklich mit sich reden?
- Wie wirken die Worte auf Sie, druckvoll, meckernd, nörgelnd, kritisch, verneinend oder liebevoll, aufbauend, stärkend und bejahend.
- Welche typischen Sätze kennen Sie? (Wie z.B. das schaffst du sowieso nicht, du musst das schaffen, freu dich bloß nicht zu früh, du bist sowieso zu blöde, aus dir wird nie etwas werden, das klappt sowieso nicht usw.)
- Welche Wünsche und Bedürfnisse haben diese Anteile?
- Wie sehen ihre Wünsche für Sie aus?

Egal, wie negativ die inneren Stimmen und Dialoge auch sein mögen, es versteckt sich in den meisten Fällen immer eine positive Absicht dahinter. Z.B. verbirgt sich hinter dem inneren Vorwurf: „Das schaffst du sowieso nicht!“ eine Schutzfunktion. Diese Aussage schützt vor eventuellem Versagen und Enttäuschungen. Auch die Aussage „Freu dich bloß nicht zu früh“ ist eine Schutzfunktion, die einer Enttäuschung vorbeugen „soll“.

Auch wenn eine positive Absicht hinter solchen negativen Aussagen steckt, ist diese Form der Kommunikation sehr fragwürdig und veränderungsbedürftig. Oder wie würden Sie sich fühlen, wenn Ihnen lauthals ein Mensch ins Gesicht schleudern würde: „Dafür bist du sowieso zu blöde!“? Wie wäre Ihre Reaktion?

**Behandeln Sie sich immer liebevoll, respektvoll und achtsam und zwar in der gleichen Form, wie Sie auch von anderen Menschen behandelt werden möchten.**

Achten Sie darauf, dass Sie eine nette innere Umgangsform mit sich haben. Meine Empfehlung lautet:

● **Werden Sie zu Ihrem besten Freund bzw. werden Sie zu Ihrer besten Freundin!**

Wenn wir uns genauso, wie einen guten Freund behandeln, dann kann im Prinzip nichts schief gehen.

Jetzt komme ich nochmals auf unsere großen Vorbilder in unserer Kindheit zurück. Die Prägung aus der Kindheit ist die Saat, die wir für unsere Zukunft setzen. Ausgehend von dieser Saat ernten wir und ziehen entsprechende Situationen und Umstände an. Wenn wir uns eine bessere Ernte wünschen, haben wir dafür zu sorgen, dass wir eine andere, neue Saat setzen!

Auch wenn unsere Eltern nur die besten Absichten für uns hatten, können ihre Vorgaben niemals fehlerfrei sein, denn keiner ist perfekt. Das wäre auch nicht sinnvoll, denn wo wären da unsere Entwicklungsmöglichkeiten? Wir brauchen Herausforderungen und Spannungsfelder, um uns zu entwickeln und über uns hinauswachsen zu können. Zudem ist jede Seele so vielschichtig und einzigartig, dass es für die Eltern nicht immer leicht ist, alles zu erfassen, was ihr Kind ausmacht oder, allem gerecht zu werden, was ihr Kind an Unterstützung benötigt. Hinzu kommt natürlich, dass unsere Eltern auch ihre Wunden in sich tragen und von daher auch „fremdbestimmt“ handeln.

Betrachten wir die Rollen der Mutter und des Vaters aus einer übergeordneten Sicht, dann haben sie die Funktion als Weltenlehrer. Die Mutter prägte dabei unsere weibliche und der Vater unsere männliche Seite.

### **Die Mutter, unser weibliches Vorbild**

Die Mutter ist einer unserer wichtigsten Vorbilder und Lehrer. Sie dient als Vorlage für unsere weibliche, gefühlvolle und intuitive Seite.

● **Die mütterliche Lehrphase beginnt bereits mit der Empfängnis und endet zwischen dem 3. und 5. Lebensjahr.**

Alles was wir zwischen der Empfängnis und dem 3. bis 5. Lebensjahr von unserer Mutter lernen, prägt unsere weibliche Seite. Also unser Fühlen, unsere Annahme und wie wir selber Nahrung an uns und an andere weitergeben.

**Die Mutter gibt Nahrung von Körper zu Körper.** Die Schwangerschaft ist die erste Verbundenheit zwischen beiden Psychen und Körpern. Bereits während der Schwangerschaft werden die ersten Erfahrungen mit dem Vorhandensein oder dem Fehlen des mütterlichen Instinktes gemacht. Die Mutter erteilt ihre Lektionen durch ihren Körper, mit ihrem Vorbild, mit ihrer Führung, ihrer Einstellung, ihrer Energie und ihrer Schwingung. Je nachdem, wie die Mutter war, wirkt sich das auf die Entwicklung des noch ungeborenen Kindes aus.

Eine gesunde Mutter respektiert und fördert die Einzigartigkeit ihres Kindes und stärkt den Selbstwert ihres Kindes. Die ersten Bedürfnisse für ein Neugeborenes sind:

- **auf der materiellen Ebene:** Essen und Schlaf
- **auf psychischen Ebene:** Wärme, Geborgenheit, Sicherheit, Trost und Zuwendung.

Eine gesunde Mutter gibt ihrem Kind dann Nahrung, wenn sie spürt, dass es hungrig ist und lässt es schlafen, wenn es müde ist. Sie richtet sich nicht nach der Uhrzeit oder nach Büchern oder anderen Personen, die Regeln vorschreiben, wann das Kind hungrig oder schläfrig zu sein hat. Sie erlaubt ihrem Kind alle Bedürfnisse und Ängste zu dem Zeitpunkt auszudrücken, wo das Kind diese auch empfindet. Dazu gehören auch Weinen, Schreien, Wut, Trauer usw. Sie unterstützt ihr Kind, sich authentisch zu verhalten. Sie achtet die natürlichen Instinkte ihres Kindes und versucht nicht, etwas zu erzwingen. Nur so kann ein Kind lernen, was es braucht und wie seine wahren Gefühle aussehen. Es wird später wissen, was es braucht und wer es ist.

**Eine gesunde Mutter versorgt ihr Kind, schenkt ihm Geborgenheit und Vertrauen ins Leben. Sie unterstützt das Kind, wenn es Angst oder Kümernisse hat!**

**Die Aufgabe der Mutter besteht also darin,** dem Kind ein gutes Körpergefühl zu vermitteln, sodass es immer den direkten Zugang zu seinen Bedürfnissen hat, um sich später selbst nähren zu können. Je besser sich unsere Mutter selbst genährt und geschätzt hat, desto besser werden wir als Erwachsene für uns selber sorgen können.

- **Eine gesunde Mutter gibt uns das Gefühl, dass wir geliebt werden, weil wir genauso richtig sind wie wir sind.**

Sie befreit uns von Abhängigkeiten wie des Geliebt-Werdens-Wollen, der Angst des Versagens, des Verlassen-Werdens und erlöst uns von ungesunden Verhaltens- und Reaktionsweisen. Sie lebt uns vor, unsere Gefühle frei auszudrücken und unsere Bedürfnisse zu äußern.

**Die Folgen von mütterlichen Mängeln sind u.a.:**

Angst alleine zu sein, Körper ablehnen oder sich unbehaglich im Körper fühlen, Scham, Sorgen, Schwierigkeiten mit den Gefühlen, innere Leere, sich in Beziehungen verlieren, Besitz, Machtmissbrauch, bemuttern, Übermutter, unersättlicher Hunger

nach Sicherheit, keine Veränderungen wollen, festhalten, klammern, andere dominieren, für andere entscheiden und bestimmen (starke Einmischung), Schmerz, Schuld, verurteilen, beurteilen, Krankheiten, Alkohol, Sex, Drogen, Versagen, Leere mit Essen oder materiellen Dingen füllen oder Befriedigung durch Zigaretten saugen und Essen einverleiben oder verweigern

**Viele unserer Probleme liegen an unserem eigenen Mangel an Mütterlichkeit.** Wir haben deshalb die innere Mutter in uns zu heilen, nähren, pflegen und lieben. Jeder hat für sich heute so zu sorgen, wie er es sich damals von seiner Mutter gewünscht hätte. Das beinhaltet, sich alles zu geben, wie Selbstwert, Liebe, Vertrauen, Körperliebe, Annahme, Mut, Kraft, Hingabe, loslassen, verzeihen, Demut und Anmut.

**Als Erwachsener haben wir zu lernen, uns in allen Lebensbereichen das zu geben, was wir uns damals von unserer Mutter gewünscht hätten!**

**Wir haben uns selber eine gute Mutter zu sein.** Das beinhaltet, uns genau das zu geben, womit wir uns auch wirklich wohl fühlen. Ob das nun die Nahrung ist, die wir täglich essen oder aber die Kleidung, die wir tragen. Wir haben darauf zu achten, dass wir künftig nur noch das akzeptieren, womit wir uns wohlfühlen. Für eine Heilung der Mutterwunden steht das Wohlgefühl an der obersten Stelle! Dazu gehört auch, dass wir uns lieben, so wie wir sind. Wenn wir mit uns eine Liebesverbindung eingehen und uns annehmen wie wir sind, stärken wir nicht nur unsere Selbstliebe, sondern werden selbst zu einer Persönlichkeit, die aus der Fülle heraus geben kann. Die Empfehlung lautet daher:

☀ **Gehen Sie mit sich selbst eine Liebesverbindung ein! Das heißt, sich in sich selbst zu verlieben und zwar auf allen Ebenen – innere und äußere. Je größer die Liebeslust zu sich selbst empfunden wird, desto stärker wird das Selbstwertgefühl. Wir können dies noch verstärken, indem wir uns selbst mit Aufmerksamkeiten materieller und immaterieller Art beschenken, wie z.B. uns selbst Komplimente machen, uns loben, uns Blumen kaufen usw. Die Nahrung auf allen Ebenen ist unbedingt gezielt zu optimieren!**

## **Der Vater, unser männliches Vorbild**

Der Vater ist unser zweites Vorbild und auch er gehört zu unseren wichtigsten Lehren. Er ist die Umkehrung zur Mutter. Der Vater symbolisiert die Autorität und das handelnde, aktive Prinzip. Durch die Mutter wächst das Selbstbild, durch den Vater wird es festgelegt. Innen= Mutter, Vater= Außen.

🌍 **Durch den Vater wird festgelegt:**

- **ob wir auf etwas warten oder auf etwas zugehen**
- **ob wir aktiv sind oder in der Theorie bleiben**
- **ob wir Vertrauen oder Kontrolle üben**
- **ob wir gewähren oder fordern**

Durch die Mutter und den Vater lernen wir, wie wir uns verhalten, im Außen und im Innen. Die Mutter lehrt uns in unserem Körper zu sein, oder auch nicht. Der Vater führt uns in die Welt der Beziehungen mit anderen ein und bringt uns dadurch bei, uns mit unserem Herz auszudrücken. Er lehrt uns, wie wir uns gegenüber anderen Personen verhalten.

Er ist der erste Mensch, mit dem wir als Kind eine Beziehung eingehen bzw. aufbauen. Für Partnerschaften ist der Vater oder die männliche Bezugsperson somit immer die Basis!

Das Verhältnis zu unserer Mutter ist anders, denn aus ihrem Körper sind wir entstanden und herausgekommen. Daher ist dieses Verhältnis also wirklich und direkt. Mit der Mutter haben wir eine Einheit gebildet und waren mit ihr eins. Der Vater ist jedoch außerhalb von uns. Er wird dadurch zum DU, und die Aufgabe für das Kind oder aber seine Lehre besteht darin, sich mit ihm zu verbinden.

**Der Vater ist die Basis für unsere Beziehungsfähigkeit. Über den Vater lernen wir, uns auf andere Menschen zu beziehen.**

Im späteren Leben werden wir uns so auf andere beziehen, so wie sich der Vater auf uns damals bezogen hat und wir uns auf ihn. Er ist somit der Vater von dem wir die Grundlage für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und auch für gute Freundschaften erhalten haben, oder aber auch nicht.

**Vom Vater erlernen wir das Nehmen und Geben und den hohen Austausch in Freundschaften.** Er lehrt uns weiterhin den väterlichen Instinkt. Also die instinktive Fähigkeit, sich mit anderen auf angemessene Weise zu verbinden, weiterzugeben und das Lehren von Kameradschaftlichkeit, Anteilnahme und Fairness. Wir lernen von unserem Vater auch in der Lage zu sein, uns selbst ein guter Freund zu sein!

**Der Vater lehrt uns auch, wie wir unsere Grenzen ziehen und unser eigenes Autoritätsgefühl zu empfinden.** Er bringt uns bei, was wir im Leben zulassen können und wie wir auf Neues zugehen. Durch das Verhältnis zu dem Vater wird festgelegt, ob wir in der Lage sind, wir selbst zu sein und ob, bzw. wie wir unser Herz ausdrücken können. Oder, ob wir etwas leisten, darstellen, bezaubern, verführen, konkurrieren, schmeicheln, fordern, verneinen oder zerstören „müssen“, um anerkannt zu werden.

In all unseren späteren Freundschaften verhalten wir uns genauso, wie damals als wir klein waren. So wie wir uns damals verhielten, um die Anerkennung von unserem Vater zu bekommen, so verhalten wir uns auch in späteren Freundschaften, Partnerschaften, Bekanntschaften und auch uns selbst gegenüber.

**Alle Freunde sind versteckte Väter.** Die Welt trägt für die Menschen ein positives Gesicht, die einen Vater hatten der dem Kind vom Herzen her alles gegeben hat, wie z.B.: Aufmunterung, Bestätigung, Trost, Ermutigung, Anerkennung, Beifall und Bestärkung.

Sofern er nicht wusste, wie er auf das Kind zugehen „sollte“, sich distanzierte, physisch oder psychisch mehr abwesend war, wird auch das Kind später in Bezug auf Menschen und in der Partnerschaft Schwierigkeiten haben und sich entsprechend verhalten. Das Gleiche gilt auch

für das Gefühlsverhalten. Sofern ein Vater gefühlsmäßig verunsichert war, seine Gefühle nur schlecht zeigen konnte, sie versteckte und sich zurückzog, sich eher oberflächlich verhielt, wird dies später auch ein Muster von dem Kind werden. Verhält sich ein Vater nicht männlich, spontan, Handlungs- entscheidungsfreudig, sondern mehr zurückhaltend, ängstlich, unsicher, zögernd und abwartend, wird sich später das Kind ebenso wenig zutrauen. Dieses Kind wird mit einigen Wunden in seinem Leben zu tun haben.

### **Die Folgen von väterlichen Wunden sind u.a.:**

Selbstzweifel, Minderwert, Einsamkeit, Entfremdung, tiefe Trauer, starkes Misstrauen, Täuschung, Unehrlichkeit, Schmerz, Scham, Missachtung, Angst, Zorn. Angst zu handeln und etwas zu entscheiden. Aufschieben: mehr in der Theorie stecken bleiben als praxisbezogen zu leben. Beziehungsprobleme, oft gehen die Freundschaften auseinander, Partnerschaften werden abgebrochen oder gar nicht erst eingegangen.

Den Menschen, die ohne Vater oder nur zeitweise mit Vater aufgewachsen sind, fehlen fast immer die väterlichen, elementaren und natürlichen Instinkte. Es entsteht immer ein Mangel an den väterlichen Instinkten. Sofern das Kind schon von Geburt an mit einem Pflegevater oder mit einer anderen wichtigen männlichen Autoritätsperson zusammenlebt, wird es Bezug auf diese Person nehmen. Diese Person wird dann den väterlichen Freund vorleben (oder auch nicht). Es kommt hierbei allerdings ebenfalls auch darauf an, was die Mutter über den leiblichen Vater erzählt. Sofern sie viel über ihn redet, wird das Bild des Vaters mit der anderen Autoritätsperson vermischt und es kann zu Verwirrungen kommen.

**Unsere heutige Aufgabe besteht darin zu lernen, unser eigener Vater/Freund zu sein und unsere Vaterwunden zu heilen.** Nur durch unsere Lebendigkeit können wir unser Herz öffnen. Lebendigkeit heißt auch, sich verletzbar zu zeigen, sich verletzbar machen. Das beinhaltet auch, andere zu verletzen. Alles andere ist Zeitverschwendung, ohne diese Verletzbarkeit wären wir bewegungslos, unlebendig und tot. Wir würden uns in einem dicken Schutzpanzer befinden, mit dem wir unser Herz nicht leben könnten.

Die Mutter- oder Vaterwunden bleiben, unabhängig davon, wie viel Liebe, Anerkennung, Geborgenheit oder Unterstützung wir in der Gegenwart im Außen von anderen Menschen bekommen. Selbst wenn wir im Hier und Jetzt all das von unseren Eltern bekommen, was uns als Kind gefehlt hat, bleiben die Wunden, die in der Kindheit entstanden sind. Sie bleiben solange, bis sie geheilt worden sind. Für eine Heilung empfehle ich Ihnen die folgende Reise zu machen:

### **Kosmische Eltern**

Schließe deine Augen und atme tief ein und tief aus. Nun stelle dir bitte vor deinem geistigen Auge deine Eltern vor, so wie du sie in Erinnerung hast. Sage ihnen all deine Bedürfnisse, die du als Kind oder heute noch hast, und die sie nicht erfüllt haben. Lasse dir dabei genügend Zeit. Falls du Schmerz oder Trauer oder vielleicht Wut und Ärger spürst, lasse dies zu.

Nun nimm bitte wahr, dass deine Eltern selber bedürftig waren als du ein Kind warst und, dass sie dir damals nur das geben konnten, was aus ihrer Sicht das Richtige war.

Verzeihe ihnen, dass sie dir nicht das gegeben haben, was du so gerne gehabt hättest, oder was du gebraucht hättest. Mache dir dabei auch bewusst, dass dir deine Eltern vermutlich niemals das geben können, was du dir so sehr wünschst. Verabschiede dich nun von diesem Wunsch und lasse deine Erwartungen diesbezüglich los. Falls du Schmerz empfindest, lasse diesen zu....

Werde dir jetzt bewusst, dass du heute kein Kind mehr bist, sondern ein erwachsener Mensch. Du kannst dir heute all deine Bedürfnisse und Wünsche erfüllen. Außerdem gibt es für dich heute, die kosmischen Eltern zu denen du jetzt Verbindung aufnehmen wirst. Es sind Mutter Erde und Vater Himmel. Stell dir dazu einen wunderschönen Ort vor, einen Ort wo du gerne bist.

An diesem Ort befindet sich ein Baum. Betrachte den Baum und schau ihn dir näher an. Nimm wahr, wie er aussieht und lege deine Arme um seinen Stamm. Spüre seine Energie, erfahre seine Kraft und seine Festigkeit, seine Stärke.

Drehe dich jetzt mit dem Rücken an den Baumstamm, der Baum stützt dich und du bist entspannt. Du bemerkst, dass du eins wirst mit dem Baum, du bist nun dieser Baum.

Du spürst als Baum deine Wurzeln und nimmst jeden einzelnen Ast wahr. Du spürst deine durstigen Wurzeln, wie sie tief in die Erde hineingehen. Mit deinen Wurzeln ziehst du die Nahrung herauf. Die Nahrung von Mutter Erde, die du brauchst, um groß und stark zu werden. Nehme, bei jedem Einatmen, bewusst die lebendige Nahrung in dich auf und lasse sie deinen gesamten Organismus durchströmen.

Lasse mit jedem Ausatmen, deine Ängste, Besorgnisse, Zweifel, oder negative Gedanken los. Wiederhole dies ein paar Mal.

Nehme dir soviel Nahrung durch deine Wurzeln, wie du brauchst. Stell dir dabei alle Formen der Zuwendung vor, die du damals als Kind gerne von deiner eigenen Mutter gehabt hättest, wie:

Liebe, Zärtlichkeit, Hingabe, Demut. Nähe, Zartheit, Mitgefühl, Bestärkung, Unterstützung, Motivation, Bejahung, Kreativität, Annahme, Weichheit, Beifall.

Trinke aus der Quelle was du brauchst und lasse alles los, was das Strömen dieser Energien behindert. Wenn du spürst, dass du dich sattgetrunken hast, richte bitte deine Aufmerksamkeit auf die Zweige und auf die Blätter deines Baumes.

Sie reichen in den Himmel hinauf und holen das Sonnenlicht, die Sonnenstrahlen, die Energie und das Licht von Vater Sonne herunter. Sie stärken dich, zusammen mit der Nahrung, die aus der Mutter Erde kommt. Schau, wie du durch ihre Nahrung erblüht und wachst.

Fülle dich mit jedem Atemzug mit der Energie der Sonne und lasse, mit jedem Ausatmen, alles aus dir herausströmen, was diesen Fluss beeinträchtigen kann. Wie Angst, Zweifel, Minderwertigkeitsgefühle, Flucht, Mutlosigkeit, Ausweichmanöver, Schutzmechanismen.

Atme weiter tief ein und aus und lasse alle Eigenschaften eines Vaters in dein Bewusstsein treten und all die Formen der Zuwendung, die du gerne gehabt hättest von deinem Vater wie:



Quelle für spirituelles Wachstum – [United-Spirit-Center.com](http://United-Spirit-Center.com)

Autorenrechte: Sylvia Reifegerste

Mut, Weisheit, Verständnis, Akzeptanz, Respekt, Achtung, Kraft, Stärke, Selbstwert, Motivation, Risikobereitschaft, Handlungsfähigkeit, Entscheidungskraft, Beifall, Spontanität, Flexibilität, Freundschaft, Kommunikation.

Nehme, die väterliche Zuwendung, durch die Sonne in dich auf und fülle damit die leeren Räume in deinem Innern.

Verweile noch einige Zeit zwischen deinen kosmischen Eltern und spüre, wie gut du bei ihnen aufgehoben bist, wie gut sie dich versorgen. Du bist sicher im Universum. Es ist immer für dich gesorgt. Du wirst in deinem Wachsen unterstützt und du bist niemals allein. Du bist immer Eins mit deinen kosmischen Eltern.

Gehe jetzt wieder mit deinem Bewusstsein nach unten, zu dem Baumstamm. Du siehst dich, mit dem Rücken, an dem Baum lehnen. Du bedankst dich bei dem Baum für das schöne Erlebnis und du verabschiedest dich. Du verlässt dann den wunderbaren Ort. Du weißt, du kannst immer wieder hierherkommen, immer dann wenn du deine kosmischen Eltern brauchst oder, wenn du Stärkung, Kraft und Mut benötigst.

Nun komme langsam wieder mit deinem Bewusstsein zurück in diesen Raum. Spüre dich liegen oder sitzen und öffne dann langsam deine Augen und recke und strecke dich. Sei im Hier und Jetzt und spüre nach.

-----