



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

In diesem Artikel geht es um:

DEINE INNEREN BEGRENZUNGEN ERKENNEN UND WEITEN

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020

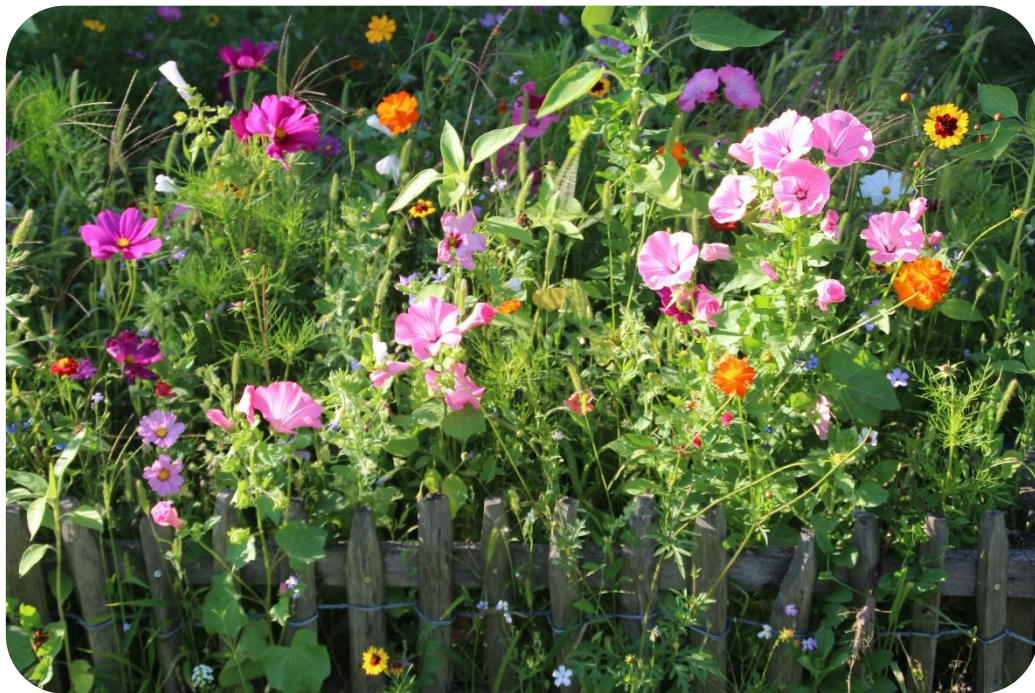
www.sandra-burri.ch

Deine inneren Begrenzungen erkennen und weiten

Sandra Burri|Allgemein|28. September 2017

Heute gibt es wieder einen inspirierenden Gastartikel von Sandra Burri zu lesen, den sie gemeinsam mit Céline Schaub von www.elternkind.ch zum Thema Begrenzungen und Selbstverantwortung verfasst hat.

WIE ÜBERNIMMST DU DIE VERANTWORTUNG DEINER BEGRENZUNGEN?



Mir geht seit einiger Zeit etwas nicht aus dem Kopf. Es hängt in meinem System. Das Wort Begrenzung.

In vielen spirituellen Praktiken arbeiten die Menschen mit dem inneren Kind und ich höre die Worte: **Dein inneres Kind – also du selbst – wurdest als Kind diversen Begrenzungen ausgesetzt.**

«Sei nicht zu laut!»



«Sei nicht so wild.»

«Du störst.»

«Pass dich an.» usw. und **aus diesem Grund hätten wir verlernt oder auch Angst, unser volles Potenzial zu leben.**

Aus meiner Sicht ist es eine Erklärung unseres Verstandes an meine heutige Situation und wir können sie wundervoll als Ausrede brauchen. Naja, weil meine Mama mich nicht okay fand, habe ich jetzt immer Mühe, mich selbst okay zu finden.

Ist das nicht Opferhaltung?!

Kann ich mich hier nicht entscheiden bewusst auszusteigen, meine Mama zu verstehen versuchen, warum sie so reagierte und mich neu entscheiden?

Ach, in dieser und dieser Situation finde ich mich voll okay. Meiner Mama kann ich verzeihen, weil ich sie verstehe. Sie wollte mich nur schützen, hatte Angst, dass ich ausgeschlossen werde usw.

Wir probieren die ganze Welt zu retten und können es mit unseren Liebsten nicht. Der Anfang liegt in uns Selbst. Verzeihe dir, dass du tausend Ausreden suchst, um nicht in deine Grösse zu kommen, dein Verstand ist schnell. Er ist eine wundervolle Begrenzung.

Das Leben ist Begrenzung.

Wir kommen zur Welt und werden die Erde als menschliche Person also unseren Körper wieder verlassen... Begrenzung!

Im Bauch der Mutter fühlen wir uns wohl, weil es Begrenzungen hat. Dies vermittelt Sicherheit und Wohlbefinden, Geborgenheit pur. Wenn die Begrenzung zu eng werden, kommen wir auf die Welt. Wir entscheiden uns die gewohnte Begrenzung zu verlassen.



Es ist wichtig, dass wir als Eltern unsere Macht nicht missbrauchen. Doch ich gehe davon aus, dass jeder Mensch immer sein Bestes gibt, was ihm gerade möglich ist. Wir begrenzen uns selbst.

Zusammenleben ist Begrenzung. Und diese Begrenzung ist wunderschön, so lange ich sie nicht als Einschränkung sehe. In den Begrenzungen der anderen Menschen um mich herum, erkenne ich mich selber. Ich danke euch dafür.

Wo begrenzt du dich selber?

Wenn dir deine Begrenzungen zu eng werden, **dann leite einen neuen Geburtsprozess ein.**

Verwandle Schritt für Schritt all deine Begrenzungen, die für dich nicht mehr passen. **Erlaube es dir.**

Ja, es bringt Unsicherheit, Ängste kommen hoch, aber bei der Geburt hast du dich auch dafür entschieden die Begrenzung zu verlassen. **Sei Mutig. Es ist das Nadelöhr, durch das du gehen darfst.**

Unsere Kinder sind Begrenzer wie auch wir ihre Begrenzer sind, weil Mensch zu sein, begrenzt ist.

Nur lasst uns in Begrenzungen, die im Miteinander nicht mehr stimmen, die für dich nicht mehr stimmen, nicht verharren, sondern probiert neue Wege aus. Sucht gemeinsam nach Lösungen.

Begrenzungen sind nicht starr, sie lassen sich gestalten, kreativ Ausfüllen und geben Sicherheit. Dies ist im Heute bei uns möglich.

Entscheide dich dafür.

Jede Entscheidung ist eine Begrenzung, deshalb entscheiden sich viele für nichts oder folgen bestimmten Theorien von xy.



Übernimm deine Selbstverantwortung

... und sehe dir deine Begrenzungen in deinem Leben an und fange sie an zu wandeln, komme ins Tun. Sei ganz still und lausche. Eigen gewählte Begrenzungen geben Sicherheit und Geborgenheit.

Welche sind das für dich und stimmen sie noch für dich?

Wenn ich ganz still werde, meine Begrenzungen spüre, werde ich dankbar für das, was ist. Demütig von meinem Selbst und jedem andern Selbst. Sie sind der Rahmen deines Lebens. Nur wie lange dieser Rahmen für dich stimmt, entscheidest du.

WILLKOMMEN IN DER SELBSTVERANTWORTUNG.

Es ist diese Selbstverantwortung, glaube ich, die unsere Kinder erfahren dürfen und die unserer Generation oft gefehlt hat. Entweder weil der Rahmen zu eng war, die anderen für mich entschieden oder ich gar keinen Rahmen hatte.

Kinder, in ihre Selbstverantwortung zu begleiten, ist unsere Aufgabe. Ihnen Raum zu geben, eigene Erfahrungen zu machen, Fehler geschehen lassen und ihnen Verantwortung zu zutrauen.

Sie in die Verantwortlichkeit zu begleiten.

Ihnen etwas zu zutrauen.

Vertrauensvorschuss zu geben.

Ihnen helfen ihre gemachten Fehler wieder in Ordnung zu bringen, ohne ihr Selbst zu bestrafen.

Hört auf, an euren Kinder herumzudoktoren und fangt bitte bei euch an. Lebt eure Selbstverantwortung und nehmt die Begrenzungen in Kauf, die eure Entscheidungen mit sich bringen.

Mit der Entscheidung zur Geburt vielleicht auch schon früher, hat eurer Selbst sich entschieden die Verantwortung der Begrenzung zu erleben und zu erfahren. Begrenzungen zu verwandeln und sich eigene Begrenzungen zu geben.



Vielleicht bist du genau deshalb hier?

Nach dem ich den Text Céline Schaub gemailt habe, kam diese wundervolle Ergänzung. Sie erklärt uns Schritt für Schritt wie wir durch unsere Gefühle den Prozess heilen können.

Danke für deine wundervollen Gedanken.

Betreffend der Opferhaltung, wenn wir unsere Eltern als Grund sehen – ich bin mir sicher, dass auch das zum Prozess der “Befreiung” gehört. **Denn wenn wir alte Wunden entdecken, dann kommt oft ein Trauerprozess in Gang.**

Zuerst das Unverständnis/Negieren der Tatsache oder Erkenntnis.

Dann kommen die heftigen Gefühle:

“Wut für das ist nicht richtig, das will ich so nicht.”

Eine wundervolle Energie! Also dürfen wir auf die Eltern wütend sein, das gehört zum Prozess.

Ja wir sind Opfer, ja, uns wurde Unrecht getan. Ob das wirklich die Mama war oder unser eigenes Gedankenkonstrukt, das ist eine andere Geschichte.

Dann kommt die Traurigkeit. Sie schliesst ab mit dem, was nicht mehr zu ändern ist.

Auch sie ist eine wundervolle Energie. **Und dann hat es Platz, die Mama, das Gesagte und das Erlebte im Herzen zu integrieren.**

Dann dürfen wir in die Schuhe von Mama stehen, sie verstehen. Dankbar dafür sein.

Deshalb bin ich überzeugt, dass manch innere Begrenzungen und Opferhaltung einfach zum Weg gehören und das ist gut so. Sofern wir nicht in einer Phase des Trauerprozesses stecken bleiben...

Céline Schaub, www.elternkind.ch



Gemeinsam kommen wir weiter, ich danke dir liebe Céline für diese wundervolle Ergänzung und dein Einverständnis diese zu veröffentlichen.

Im Herzen verbunden

Sandra

