



# 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:

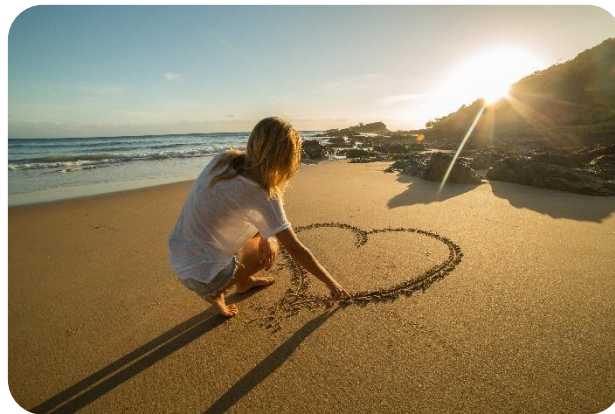
**MAMA, DU BIST WUNDERVOLL!**  
**WIE DU DICH IN DEINER MAMA-ROLLE LIEBEN LERNST**

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

[www.sandra-burri.ch](http://www.sandra-burri.ch)

# Mama, du bist wundervoll! Wie du dich in deiner Mama- Rolle lieben lernst

Sandra Burri|Allgemein|11. April 2018



Liebe Mama,

genau um dich geht es heute. Heute bist du der Mittelpunkt in meinem Artikel, weil ich es wichtig finde, und ich euch Mamas einfach danken möchte für das, was ihr in eurer Familie lebt und gebt. Zusammenhalt, Liebe, Reflexion und eure Hingabe und vieles mehr.

## Was wäre, wenn du genauso wie du JETZT bist, richtig für deine Familie, für dich und deine Kinder bist?



Wenn hier für dich ein klares JA kommt, dann wünsche ich dir einen wundervollen Tag mit dir und deinen Liebsten.

Wenn du neugierig bist, lass dich von meinem Artikel inspirieren.

Kommt ein leichtes Zögern bei dir auf, dann sag ich dir:

“Du bist hier nicht alleine.”

**Vielen Mamas und Frauen geht es in unserer Generation so.**

Ich glaube, weil wir Zeit und Raum haben uns überhaupt darüber Gedanken zu machen und weil die strengen Sitten und Pflichten wegfallen.

**Heute darf ich als Mama anders sein – freier, selbstbestimmter – und auch mal auf mich selbst schauen, mir Gutes gönnen. Erlaubst du dir das?** Oder: schwelgt noch eine Angst mit?

Z.B.: ” Ich bin oft nicht gut genug. Die andere Mutter ist besser. Ojee, und wenn ich es so mache, falle ich aus meinem Freundeskreis...” etc.

Vor kurzer Zeit postete Veit Lindau folgendes Zitat:

«WENN DU DEIN KIND LIEBST, BEFREIE ES VON DER LAST DEINER ERWARTUNGEN. ODER, MIT DEN WORTEN C.G. JUNGS: “WENN ES IRGENDETWAS GIBT, VON DEM WIR UNS WÜNSCHEN, DASS ES SICH IN UNSEREM KIND VERÄNDERT, SOLLTEN WIR ZUERST ÜBERPRÜFEN, OB ES NICHT ETWAS IST, WAS WIR IN UNS VERÄNDERN SOLLTEN.”»

Ich sehe das ganz genauso und schwinge da voll mit.

**Doch wie steht es mit deinen Erwartungen an dich selbst?**

Wenn ich mein Kind von meinen Erwartungen befreie und an meinen Erwartungen an mich scheitere, was mach ich dann?

Aus meiner Perspektive, meinen Erfahrungen und Begleitungen von Mamas und Frauen, können wir hier genau anknüpfen:

Wie sieht es mit deinen Erwartungen an dich selber aus? Wir beziehen es jetzt mal «nur» auf dein Mama sein.



- Wann bist du aus **deiner Sicht** eine gute Mutter?
- Was hat aus deiner Sicht eine gute Mutter im Verlaufe eines Tages zu meistern?
- Wieviel mal in der Woche schaust du am Ende des Tages auf deinen Mama-Alltag zurück und bist einfach glücklich, in Frieden und stolz auf dich?
- Oder bist du auch so gut darin, immer noch etwas zu finden, was es zu optimieren, zu verbessern gibt, du noch liebevoller mit deinen Kindern reagiert hättest?

## IHR LIEBEN MAMAS, UNSERE INNERE KRITIKERIN IST ZIEMLICH STARK.

Ich glaube, niemand ist zu dir so streng mit dir wie du selbst. **Die innere Kritikerin und die innere Richterin sind blitzschnell und uns wohl vertraut. Wir haben sie im Laufe unseres Lebens zu unseren inneren Lebensführerinnen gemacht.**

### Wo sind die wundervollen lieben Stimmen hin?

Wo...

... ist der **Liebesengel** hin, der mir zuflüstert: «Du machst das wundervoll.»

... ist die **Glitzer-Fee**, die mit ihrem Zauberstab meine Wunden heilt.

... ist die **Kräuterhexe** mit ihrem Zaubertrank hin?

Verbannt aufgrund meines erwachsenen “Mamaseins”. Weg. Auf und davon.



## Wer hat in deinem Leben die Oberhand – die Zauberfee oder die Richterin?

In meinen Leben nahm ganz klar eine Zeit lang die innere Richterin, die Zügel in die Hand. Die Richterin schrieb mir vor:

“So, du bist jetzt Mama. Jetzt werden alle «Fehler», die du erlebst hast deinem Kind, ja nicht weitergegeben.”

**Meine Erwartungen an mich stiegen ins Unermessliche.** Ich las Bücher, besuchte Workshop und machte Weiterbildungen. All das Wissen war supertoll und bereicherte mein Leben.

Doch was war mit meiner Mama-Seele? Wo war ihre Nahrung?

## Ich hörte zum Teil nicht mal mehr die Komplimente der anderen Mamas.

Ich fühlte mich oft alleine und nicht verstanden. Ich hatte ja alles und fühlte mich doch nicht glücklich. Was war nur los?

## Ich hatte mich selbst verloren in all meinen Erwartungen an mich.

In meiner Praxis gibt es ähnliche **Mamas wie ich, die sich zurückziehen und in ihrem Selbstzweifel ertränken. Und dann gibt es auch noch die Mamas, die im Aktivismus landen.** Die innere Richterin oder innere Kritikerin treibt sie zu immer mehr Taten an.

Sie hilft überall mit und kriegt alles unter einem Hut. Doch wenn sie ganz ehrlich zu sich ist, hat auch sie sich verloren in ihrem Tun. Oder sie fühlt sich ausgelaugt und spult ihr tägliches Programm ab.

## Wo war die rosa Wolke hin?



Meine idyllischen Ideen, die ich als Kind von einer Familie hatte.  
Hattest du die auch?

**Was mir geholfen hat, ist, knallhart es mir einzugestehen, dass mir in meinem Leben die Leichtigkeit, die Freude und die Magie abhanden kamen.**

Dies sorgte für viele Tränen. Ich traf für mich eine wichtige Entscheidung:

**Ich entschied mich, alle Eigenschaften, die mir fehlten, in mein Leben wieder einzuladen.**

Die Glitzerfee, die Kräuterhexe und der Liebesengel – sie durften wieder kommen. **Im wirklichen Leben holte ich mir eine wundervolle Frau an meine Seite, die mich begleitete und unterstützte.**

Liebevoll, sanft mit viel Verständnis. Meine Seele nährte sich und meine Wunden heilten. Sie hielt mir den Raum und alles durfte sein.

**Mama, du bist schon wundervoll. So wie du bist.**

Deine Kinder lieben dich so wie du bist. **Unsere Kinder nehmen uns auch mit unseren Macken.**

Ich möchte dich mit diesem Artikel inspirieren, dir Hilfe und Unterstützung zu holen. Wundervolle Menschen kommen in dein Leben, wenn du dir helfen lässt, du dich dafür öffnest.

**Und wenn du bereit bist: Mach es genau wie ich und lade die Eigenschaften, die dir in deinem Mama-Sein fehlen, wieder ein.** Öffne dich für neue Inspirationen und unternimm im Alltag Sachen, die deiner Seele gut tun.

**Es ist Zeit, alte Wunden zu heilen. Ich umarme dich liebevoll, achtsam und mit voller Hingabe.**



## Inspirationen, die im Mama-Alltag helfen

- **Atme, atme, atme.** Immer wieder – **Atem macht frei** und schafft Raum. Stell dich ans Fenster und atme.
- **Perspektivenwechsel:** Zähle 5 Dinge auf, die heute schön waren. Zähle 5 Ereignisse auf, die sich wohlig und in Liebe anfühlten. Zähle 5 Dinge auf, die fein riechen. Die ganz kleinen Dinge sind hier wichtig.
- **Nimm eine Eigenschaft von Dir, die du nicht magst und erkenne das Positive darin.** Z.B. ich bin ungeduldig – also bin ich für Veränderung. Ich mag etwas bewegen. Ich bin chaotisch – Ich bin kreativ. Ich gestalte gerne. Ich bin spontan. Dies hat nichts damit zu tun, dass ich etwas schön reden, sondern du übst, dass der Verstand sich auf das Schöne und Wirkliche fokussiert. In dem ich mit meinen angeblichen negativen Eigenschaften in Frieden komme, ändern sie sich im Aussen
- **Gönn dir immer wieder Zeit für Dich.** Veränderungen geschehen, wenn du Zeit für dich hast und dich erkennen kannst.
- **Triff dich mit anderen Mamas, die dir gut tun.** Die dich sehen. Die dich inspirieren.
- **Verteile echte Komplimente an andere Mamas.**
- **Gib der inneren Kritikerin einen liebevollen Namen und wenn die Stimme auftaucht, begrüße sie.** «Hallo... schön schaust du so gut zu mir. Danke und ich wünsche dir einen schönen Tag.»
- **Gib der inneren Kritikerin/Richterin Raum** und schreib alles auf, was sie dir ins Ohr flüstert. **Sie will dich vor einem Schmerz schützen, der darunterliegt.** Welcher ist es?



# Du bist wundervoll. Ich sehe es, kannst du es selbst auch sehen?

Im Herzen verbunden  
Sandra

