

Mutter + Vater unser

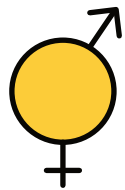
Klärung mit Deinen Eltern

Deine Eltern: Niemand ist so wichtig und verantwortlich dafür, wer Du bist - im Guten in **wie im Schlechten**. Wenn wir wissen, woher wir kommen, wissen wir, wer wir sind - und warum. Zumindest zu einem grossen Teil. Die meisten Deiner prägenden Erfahrungen machst Du in Deinen ersten vier Lebensjahren. **Und diese werden meist von Deinen Eltern begleitet** - oder von deren Abwesenheit, Unzulänglichkeit, eigenen Wunden, Traumatas und Geschichten.

Wenn Du...

... eine Frau bist, ist es vermutlich so, dass Deine Mutter für Dich selbst und Dein Verhältnis zur eigenen und allgemeinen Weiblichkeit steht - sie ist die erste Frau Deines Lebens. Dein Vater für Deine Beziehung zu Männern, dem Männlichen.

... ein Mann bist, ist es vermutlich so, dass Dein Vater für Dich selbst und Dein Verhältnis zur eigenen und allgemeinen Männlichkeit steht - er ist der erste Mann Deines Lebens. Deine Mutter für Deine Beziehung zu Frauen, dem Weiblichen.



Solange Du im Unfrieden bist mit Deinen Eltern, ob Mutter oder Vater, bist Du im Unfrieden mit Dir, Deinem Geschlecht und Deinen Beziehungen. Was Du an ihnen ablehnst, lehnt Du auch an Dir selbst ab.

Was wir an unseren Eltern toll finden, das übernehmen wir. Was wir nicht toll finden, oder sogar schrecklich, das übernehmen wir nicht. Oder machen oft genau das Gegenteil. Und beides rückt nicht Dich in das Zentrum Deines Lebens (wie es sein sollte) - sondern Deine Eltern. Den eigenen Weg zu finden ist aber essenziell, **damit Du wirklich Du selbst werden kannst**.

Es ist also ein Auseinandersetzen mit Deinen Eltern und dem, was sie taten oder waren - **und somit eine Auseinandersetzung mit Dir selbst**. Denn das Umfeld, in das Du geboren wirst, prägt Dich zu mindestens der Hälfte.

Erkenne Dich selbst im Spiegelbild Deiner Eltern, denn genau das sind sie. Und Du kommst von ihnen, sie haben Dich mitgeformt (ob Du willst oder nicht). Wenn Du Dich auf Seite zwei mit Deinen Eltern beschäftigt, und zum Schluss den **Kreislauf der Vergebung** durchlaufen hast, kannst Du freier entscheiden, was Du willst (weil Du weisst was Du nicht willst - und **durch Bewusstseinsarbeit entscheidungsfähig** geworden bist (sind wir oft nicht, weil Trauma)), wer Du bist, und wer Du sein willst.

Mehr Freiheit wartet auf Dich - Du verdienst sie!



Mutter

Was ich an Mutter **toll** finde:

Ich auch - oder das Gegenteil:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Was ich **nicht** toll finde:

Ich auch - oder das Gegenteil:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Vater

Was ich **toll** am Vater finde:

Ich auch - oder das Gegenteil:

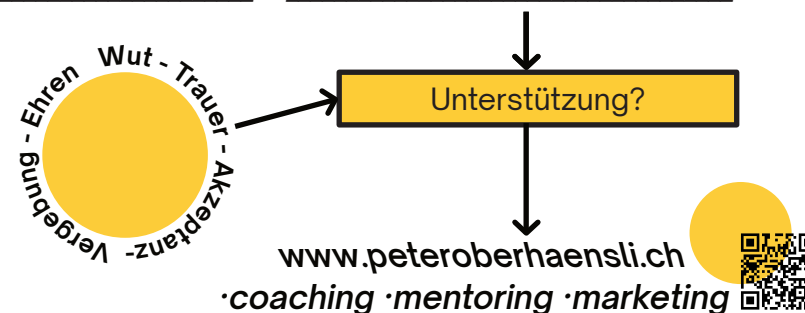
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Was ich **nicht** toll finde:

Ich auch - oder das Gegenteil:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Am Ende den Kreislauf der Vergebung ganz durchlaufen: die **Wut**, auf die Eltern fühlen (als Kind ist das Lebensbedrohlich!). Die **Trauer** über alles, was Du erfahren hast, was Du eigentlich gebraucht hättest. Dann **akzeptieren**, dass es so ist wie es ist. Von dort in die **Vergebung** kommen (Deine Eltern konnten nicht anders) und dann **Ehre** Deine Mutter & Vater für das, was sie sind und taten. Mit dem Durchlaufen wirst Du freier (*Der Kreislauf wird auf meiner Webseite noch genauer beschrieben*).



***„Wenn wir wissen,
woher wir kommen,
wissen wir, wer wir sind.
Und warum.“***

