



Newsletter Juni

Liebe Klienten, Interessenten und Kollegen,

Trotzphase verpasst?

Eine Klientin kommt emotional erschöpft und verzweifelt in meine Praxis. Sie fühlt sich nicht in dem geliebt und wertgeschätzt wie sie ist. Ständig ‚muss‘ sie in Rollen schlüpfen, um geliebt zu sein. „Ich komme da nicht raus, es wird immer anstrengender“ „ich wünsche mir, dass ich mich gut finde, wie ich bin, dass ich mich nicht so beeinflussen lasse und dass ich mein Strahlen wieder spüre und nicht mehr nur nach außen so wirke“

In der **Aufstellung** zeigt sich als verdecktes Thema – wie wir schon vermutet hatten – die Mutter. Meine Klientin erinnert sich, dass ihr älteres Geschwister seit der Kindheit bevorzugt wurde und die Mutter erwartete, dass sie so sein sollte, wie ihre Schwester. Sie musste also um die Liebe und Anerkennung der Mutter hart kämpfen. Wenn sie sich angepasst hat und die Ratschläge und Anweisungen befolgt hat, dann bekam sie die Zustimmung der Mutter. Wenn nicht, wurde dies mit Ablehnung quittiert („...dann brauchst Du nicht mehr zu mir kommen“)

Mutters Wunschvorstellung von einer guten Tochter hat sich im Raum meiner Klientin breit gemacht und ist zu ihrer falschen Identität geworden – einer Maske, hinter der sie immer verzweifelter würde, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse immer weniger erkannte. Ihr SELBST war wie von ihr abgeschnitten. „Wenn ich auf die leise innere Stimme (des SELBST) höre, dann kommt ein Schmerz im Herz und Traurigkeit“

Schmerz und Trauer zeigen an, dass etwas nicht stimmt und dringender Handlungsbedarf besteht. Aus diesem Schmerz heraus gelang es meiner Klientin, sich von ihrem alten Muster und der kindlichen Abhängigkeit zur Mutter zu trennen, um wieder mit ihrem SELBST verbunden zu sein.

Meine Klientin schob Mutters Wunschvorstellung aus ihrem Raum, um ihn ganz für sich einzunehmen.

Zuerst fühlte es sich an, wie ein Verrat an der Mutter – als ob sie ungezogen und frech sei. „Mama, ich habe Angst, dass Du mich nicht mehr liebst“.



Doch dann...„ich fühle mich viel klarer und stabiler. Mir wird auf einmal bewusst, um was es geht“. „Mir fällt ein, dass sie immer noch meine Wäsche wäscht“ *schmunzelt*
„Mama, wie soll ich zu einer selbständigen Frau werden, wenn ich auf Dich höre, statt auf mich – wenn DU mein Leben lebst, statt ICH.“
„Mama, ich sehe, dass Du mich nur beschützen willst. Aber ich gehe jetzt meinen eigenen Weg. Und ich wünsche mir, dass Du mich trotzdem liebst.“
Am Ende der Aufstellung war eine respektvolle Ebene zwischen Mutter und Tochter entstanden.
Meine Klientin fühlte sich nach der Aufstellung freier und leichter.

Beziehungsmuster

Im Nachgespräch wurde auch klar, dass die Beziehungen meiner Klientin nach diesem Mutter-Kind-Schema aufgebaut waren - in abwechselnden Rollen:
Mal scheiterte die Beziehung daran, dass der Partner zu angepasst (= „schwach“) war.
Mal daran, dass sie sich zu sehr anpassen musste, um die Liebe des Partners zu bekommen.

Der natürliche Ausstieg aus der emotionalen Abhängigkeit zu dem Eltern und das frei werden für eigene gesunde Beziehungen:

Trotzphase und Pubertät

Das „Nein“ zu den Eltern ist wichtig um eine eigene Identität und Vertrauen in das eigene SELBST aufzubauen.

Keine Angst vor Fehlern: Gerade über Fehlschläge und Pannen werden eigene Grenzen spürbar! Dadurch lernt man sich einzuschätzen, entwickelt neue Ideen, denkt über den Tellerrand hinaus. „So überlebe ich auch ohne den Schutz der Eltern.“

Abgrenzung von den Eltern ist der Nährboden für eine kompetente, selbständige Persönlichkeit, die sich frei UND geliebt fühlt.

Ein wunderbarer beispielhafter **Film** zu dem Thema: FINDET NEMO ☺

Wer diesen natürlichen Ausstieg verpasst hat oder die Trotzphase durchlebt hat, ohne für die Eltern unbequem zu werden, kann dies in einer Aufstellung nachholen!

Auch **Abgrenzungsverbote** (z.B. Angst vor Verrat oder Liebesentzug) können und der Aufstellung aufgelöst werden.



Abgrenzung

bedeutet nicht: Trennung, Kontaktabbruch, Ablehnung
sondern bedeutet: Klarheit in den Verantwortungen zu schaffen (ich bin ich und nur ich bin verantwortlich für mein Leben, meine Entscheidungen und meine Konsequenzen)

Heilsame Worte der Eltern:

„Mein Sohn/ meine Tochter, lange hielt ich Dein Leben in meinen Händen, um es zu schützen und für Dich zu tragen. Jetzt sehe ich, wie groß/ erwachsen Du geworden bist. Ich gebe Dir, voller Liebe als Deine Mutter/ voller Stolz als Dein Vater, Dein Leben mit all seinen Herausforderungen zurück.“

Das Leben ist ein Geschenk der Eltern. Es – als Eltern – loszulassen ist nicht einfach. Doch wenn es gelingt, wird man meist mit der Wertschätzung der Kinder belohnt.

Termine für Einzelsitzungen ab Herbst:

Ab jetzt vergebe ich Termine für Herbst. Es gibt noch einige wenige Oktobertermine und noch viele Termine für November! Die Bühne ist auch wieder frei für neue Klienten :-)

Ich bin aktiv auf der Suche nach **neuen Räumen**. Bis sich Räume finden, bleiben die Einzelsitzungen in den Räumen von Yvonne Kurz.

Auch Ausbildung/ Seminare finden so lange in externen Räumen in Ulm/ Neu-Ulm statt, die kurz vorher bekannt gegeben werden.

**Herzliche Grüße,
Eure Petra**