

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Mutterthema im Kinderwunsch



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Im Kinderwunsch kann es für Frauen hilfreich sein, sich mit eigenen Mutterthemen auseinanderzusetzen, um mögliche unbewusste Blockaden oder Eindrücke aus der Kindheit zu lösen. Mutterthemen können sich auf die Beziehung zur eigenen Mutter, die Vorstellungen von Mutterschaft oder auch auf unverarbeitete Emotionen in Bezug auf die eigene Kindheit beziehen.

Unser Verhältnis zur eigenen Mutter kann einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Vorstellungen von Mutterschaft und Familienplanung haben. Positive Erfahrungen können ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens schaffen, während negative Erlebnisse oder vernachlässigte Bedürfnisse in der Kindheit zu unbewussten Blockaden führen können. Diese Blockaden können sich in Ängsten, Zweifeln oder Unsicherheiten im Zusammenhang mit dem eigenen Kinderwunsch manifestieren.

Übungen zur Bewältigung von Mutterthemen im Kinderwunsch:

Um den IST-Stand für dich noch einmal ganz bewusst zu erheben, macht es Sinn, einen Brief an die eigene Mama zu schreiben.

Schreib einfach darauf los und schreib alles, was dir am Herzen liegt, auf.

Wo fühltest du dich gut begleitet und beschützt?

Wo hat sie dich enttäuscht?

Was hat dich traurig gemacht?

Was hättest du dir von ihr gewünscht?

Welche Erwartungen stehen zwischen euch?

Wie denkst du über deine Kindheit?

Wofür gibst du deiner Mama die Schuld?

Wofür bist du ihr dankbar?

Nimm dir die Punkte heraus, die für deine Kindheit passend sind.

Du musst diesen Brief nicht absenden oder herzeigen, es geht rein darum, dass du dir bewusst machst, was dich in Bezug auf deine Mama beschäftigt.

Stelle dir nun vor, dass du deinem Inneren Kind begegnest.

Welchen Gesichtsausdruck und welche Körperhaltung erkennst du?

Welche Emotionen kannst du sehen?

Worum bittet dein inneres Kind bzw. was braucht es?

Stell dir nun vor, wie du dich um dein Inneres Kind kümmerst und sorgen kannst. Du kannst ihm als Erwachsene nun diese Liebe, das Verständnis geben, das es von deiner Mutter nicht bekommen hat.

Reflektiere nun die Rolle deiner Mama, aus der Perspektive als Erwachsene.

Wie hast du deine Mama als Kind wahrgenommen?

Wo hat sie dein Denken positiv beeinflusst und dich gestärkt?

Wo fühltest du dich allein und im Stich gelassen?

Was meinst du, warum Sie so gehandelt hat?

DU MUSST NICHT ALLES VON DEINER MAMA ÜBERNEHMEN, UM EINE GUTE MUTTER ZU SEIN. DU DARFST DEINEN WEG FINDEN!

Überlege dir, welche Werte, Einstellungen und Haltungen zu übernehmen möchtest und wo du einen anderen Weg einschlagen möchtest.

Welche Gefühle sind da, wenn du an deine Mama denkst?

Meist bleiben die Basisthemen zwischen Mutter und Kind dieselben, wie du damit umgehst, darfst du nun neu entscheiden. Ihr seid beide wunderbare, ganz individuelle Persönlichkeiten, die eine enge Verbindung haben. Desto enger die Verbindung oder intensiver die gemeinsamen Erfahrungen, umso mehr Reibung zwischen den Persönlichkeiten kann entstehen. Es liegt nun an dir, wie du in Zukunft, als Frau, die bereits ihre eigene Familie gründet, nun mit deinen vergangenen Themen in der Mutterschaft umgehst. Ob du dich der Situation aussetzt, in eine Diskussion begibst oder sie und dich so unterschiedlich sein lassen kannst ohne Rechtfertigung.

Welche Emotionen tauchen in triggernden Situationen mit deiner Mutter auf?

Welche Erwartungen sind da? Von dir an sie und von ihr an dich?

In welchen Bereichen erfüllst du noch ihre Erwartungen, ohne dass es wirklich deinem inneren Wunsch entspricht?

Welches Bedürfnis deinerseits wurde nicht erfüllt, dass du diese Erwartung noch hegst?

Werde frei und entscheide neu

Schuld oder Opfer? Ja, Dinge sind passiert, wie sie passiert sind. Deine Mama hat so gehandelt, wie es damals im Rahmen ihrer Möglichkeiten möglich war. Es mag Punkte geben, die dich nach wie vor beschäftigen und das darf auch so sein.

ABER

Du darfst auch weitergehen, dein KINDER-ICH verlassen und in deinem ERWACHSENEN-ICH die Verantwortung für deine Emotionen, die aus diesen Zeiten noch da sind, übernehmen. Du darfst nun entscheiden, ob du Opfer der damaligen Situationen bist oder ob du Stärke daraus gewinnst und die Verantwortung für die Emotionen, die aus dieser Geschichte entstanden sind, übernimmst. Erfülle dir selbst deine unerfüllten Kindheits-Bedürfnisse, sei dir selbst dein bester Freund und deine beste Mutter. Du bist mittlerweile erwachsen und Schöpferin deines Lebens.

Welches Verhalten und welche Reaktion wünschst du dir von deinen nahestehenden Mitmenschen, wenn du zwischenmenschlich nicht richtig gehandelt hast?

Kannst du deiner Mutter das Verständnis und die Liebe entgegenbringen, das du dir damals von ihr gewünscht hast?

Kannst du ihr vergeben, in dem Wissen, dass sie es versucht hat, im Rahmen ihrer Möglichkeiten im Inneren und Äußeren?

Vergebung ist der erste Schritt, dich aus der Unterwürfigkeit als Kind zu befreien. Du entziehst damit der Vergangenheit die Macht, dich heute noch zu steuern. Sei frei und vertraue dir und deiner Intuition, eine gute Mama für dein Baby zu sein. Du schreibst mit deinem Kind eine neue Geschichte.

Wie möchtest du als Mama für dein Baby sein? Welche Gefühle kommen dir, wenn du dich in die Mamarolle versetzt?

Der Prozess der Auseinandersetzung mit Mutterthemen im Kinderwunsch kann emotional herausfordernd sein. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen und sich selbst Raum für Reflexion und Verarbeitung zu geben. Das Erkennen und Lösen von unbewussten Blockaden kann die Perspektive auf den Kinderwunsch verändern und den Weg zum Wunschkind erleichtern.

Wir wünschen dir viel Erfolg in diesem Prozess!

