



## *Unsere ersten Bezugspersonen in unserm Leben. Unsere Eltern.*

### **Welchen Einfluss hat der Umgang unserer Eltern mit uns, als Kind und als Erwachsener?**

Unsere Eltern... was für ein Thema... vor allem für alle GAIA FRAUEN, die nach der Selbstliebe streben. Das bedeutet höchstwahrscheinlich, dass Du entweder von beiden Eltern oder einem Elternteil nicht viel Liebe und positive Spiegelung bekommen hast. Ist das richtig?

Unsere Eltern (manchmal sind es auch andere Bezugspersonen, wenn die Eltern wegfallen. Z.B. wenn Du in einem Kinderheim aufgewachsen bist oder bei der Oma o.s.) sind unsere ersten Bezugspersonen in unserem Leben. Eigentlich ist es sogar unsere Mutter. Sie trägt uns monatelang in ihrem Körper, wir hören sie sprechen, lachen, weinen, schreien. Hören ihr Herz schlagen und ihr Blut rauschen. Nehmen ihr Streicheln wahr, falls sie uns gestreichelt hat. Du siehst, schon in deinen ersten Monaten, in denen Du noch nicht auf der Welt warst, kannst Du schon so viel empfinden. Du kannst Dich gewollt und geliebt fühlen oder abgelehnt und ungeliebt, auch wenn das ein Embryo wohl noch nicht definieren kann, spürt es doch, ob ihm Wärme entgegenkommt, oder Kälte.

Auch die Lebensumstände, in denen sich die Mutter befindet, sind wichtig, denn sie schüttet permanent Hormone aus, die auch das Embryo erreichen. Hat sie viele Stresshormone und Streit mit ihrem Mann? Oder ist sie entspannt, fühlt Liebe für ihr Baby und ist glücklich? All diese Dinge haben schon Einfluss auf das Ungeborene. Hatten Einfluss auf Dich.

Und als Du geboren wurdest, wurde es noch viel intensiver, denn sich um ein Baby sorgen, macht viel Arbeit und ist anstrengend. Hat Deine Mutter es geschafft, dass Du dich trotzdem geliebt gefühlt hast? Oder hast Du viele Stunden allein in einem Laufstall verbracht? Wie hat Dein Vater Dich aufgenommen? Warst Du seine Prinzessin, die er immer beschützen würde? Oder das schlechte Abbild der Mutter,

von der er sich schon trennen wollte. Warst Du die Bürde, die jetzt auf ihm lastet, oder sein größtes Glück?

Dann die ersten 3 Jahre Deines Lebens. Entwicklungspsychologisch, spricht man von den wichtigsten und prägsamsten Jahren Deines Lebens. Wie wurdest Du behandelt? Hat man Dich gesehen? Dich gewertschätzt? Dir zugehört? Dich umarmt und geliebt? Hat man Dich als etwas Tolles in ihrem Leben angenommen oder als Last? Wie viel hast Du dich allein gelassen gefühlt? Schlimmer noch, abgestoßen... vielleicht durch Schläge oder Liebesentzug?

Und all diese Dinge, die Deine ersten Bezugspersonen, Deine Eltern mit Dir gemacht haben, haben Dich geprägt. Haben Dir deine ersten Eindrücke von Dir selbst gegeben. Denn ein kleines Kind, hat noch kein Selbstbewusstsein, weiß nicht, wer es ist und dass es getrennt von den Eltern existieren kann. Nein, denn die Eltern sind „lebensnotwendig“. Wir sind als Kinder abhängig von Ihnen und von dem, wie sie uns behandeln. Wir wollen alles richtig machen, wollen dass sie glücklich sind. Doch ihr Unglück liegt in ihnen selbst und wir konnten Nichts dafür.

Und egal, wie Deine Eltern Dich auch jemals behandelt haben... wenn Du das jetzt mit Abstand versuchst zu betrachten... Hat das wirklich irgendeine Aussage darüber, **WER DU WIRKLICH BIST?**

Waren sie nicht einfach Gefangene ihrer Selbst und haben tausende von Fehler an Dir begangen? Warst Du nicht von Anfang an, genauso wie andere Kinder, die zu Eltern gekommen sind, die sie geliebt haben, ein tolles Kind, so liebevoll und einzigartig, mit so viel Potential?

Doch! Das warst Du! Genauso, wie jedes Baby auf die Welt kommt und einfach zum Dahinschmelzen ist.

Verstehe, dass all das, was Deine Eltern getan und auch nicht getan haben, Dich „geprägt“ hat. Geprägt sein, bedeutet aber nicht „ICH BIN“ ... denn diesen Stempel, den sie Dir damals gefühlstechnisch aufgedrückt haben, kannst Du wieder entfernen. All diese negativen Glaubenssätze, die durch dein Kinderleben entstanden sind, sind alte Erfahrungen Deines Lebens, erwachsen durch deine engsten Bezugspersonen, die keine Kraft hatten, Dich liebevoll zu behandeln.

Verstehst Du das?

Warum erzähle ich Dir das alles jetzt? Ich möchte, dass Du verstehst, dass Du nicht „deine Geschichte“ bist! Du bist, was DU SELBST in Deiner Tiefe spürst... und ist da nicht einfach nur LIEBE? Bist Du nicht einfach nur Liebe, so wie wir alle?

Und jetzt gehen wir einen Schritt weiter. Sind auch Deine Eltern nicht einfach nur LIEBE? Waren sie nicht auch alle kleine ungeliebte Kinder und haben es nicht geschafft... so wie Du jetzt, mutig ihre Selbstliebe zu entdecken? Ja, das sind sie. Und Du darfst Dein Leid haben und auch verteidigen. Und Du darfst auch sagen, dass sie vieles bei Dir falsch gemacht haben. Aber bringt und das wirkliche Freiheit?

Wie heißt der schöne Satz: „Der auf den Du böse bist, hat weiterhin die Macht über Dich!“ Ja, so ist es, denn Du lässt zu, dass diese Menschen (egal wie nah sie uns stehen), immer noch einen großen Einfluss auf unsere Gefühlsleben und unser Leben und unsere Beziehungen im Allgemeinen haben.

Muss das sein? Nein.

Ich sage Dir jetzt, wie ich es geschafft habe, mich davon zu lösen.

- 1. Nimm Deine Eltern an, so wie sie sind. Denn Du bist die Stärkere.**
- 2. Akzeptiere, dass Deine Eltern vielleicht niemals diese wunderschönen Eltern werden, die Du dir seit Ewigkeiten gewünscht hast.**
- 3. Sprich das Vergebungsritual Ho´Oponopono für Deine Eltern.**
- 4. Fühle Dich selbst verantwortlich dafür, dass Du die erste Person in Deinem Leben sein solltest, die Dich liebt und Sorge für Dich!**

Diese 4 Dinge werde ich Dir auf unserem Aufgabenbogen erklären.

Ich freu mich drauf.

Yvonne ☺

*Du bist einzigartig.*