



Ein Herz voller Sehnsucht & alle Hände voll zu tun

**Erschaffen aus sich selbst heraus:
Über weibliche Urkraft und
eine neue Verbindung unter Frauen**

Anne Hackenberger und Amira Trümner

Jede Frau hat ihre eigene Geschichte über das Mutter-Sein zu erzählen: über den Anspruch, es gut zu machen, und den großen Wunsch, unseren Kindern die Liebe zu geben, die sie verdienen. Über die ungeheilten Wunden in uns, die unsere Kinder ans Licht bringen und die uns immer wieder dazu herausfordern, unsere Grenzen neu zu denken. Die meisten Mütter haben auch eine Geschichte über

Weg vom „so lässt es sich organisieren“ hin zu „so macht es uns glücklich“

ihre Sehnsucht zu erzählen. Denn neben dem Herz, das für die Kinder und die Familie schlägt, lebt in vielen von uns auch eine Vision, die wir verwirklichen wollen. Am Anfang ist diese Vision vielleicht nur in einem Ahnen bemerkbar, einem Gefühl und Träumen – einer Sehnsucht. Vielleicht hat sie auch mit dem Wunsch zu tun, wieder an einen erfüllten Beruf anzuknüpfen, dem wir nachgegangen sind, bevor die Kinder da waren. Oder es gibt ein konkretes Projekt, das mehr Aufmerksamkeit braucht, um zu wachsen. Für viele ergibt sich nach der Geburt ihrer Kinder aber auch die Sinnfrage: Erfüllt mich das, was ich tue, wirklich? Wo ist mein Platz in dieser Welt? Wie kann ich das, was in mir ist, mit anderen

teilen und mich darin verwirklichen? Wofür lohnt es sich, die so wertvolle Zeit mit den Kindern zu „opfern“? Denn unsere Zeit ist durch das Elternsein plötzlich unglaublich limitiert. Sie für etwas einzusetzen, was nicht wirklich wir sind, was uns nicht wirklich erfüllt, fühlt sich einfach nicht mehr richtig an. Also suchen wir nach dem, wofür wir brennen, was uns ruft. Damit finden wir uns oftmals in einer Zerreißprobe zwischen Muttersein und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung wieder – denn wir haben nur ein Herz und nur ein Leben.

Pionierin für den eigenen Weg

Manche Mütter stellen die Kinder an die erste Stelle und haben dann das Gefühl, etwas zu verpassen, zu wenig Raum zu haben. Sie werden unzufrieden. Manche Mütter gehen ihrer Sehnsucht nach und haben ein schlechtes Gewissen gegenüber ihren Kindern und befürchten, kostbare Lebenszeit mit ihnen zu verpassen, zu wenig für sie da zu sein.



Erfüllt Mutter sein und erfüllte Selbstverwirklichung zu erleben ist wahrlich ein Weg der Meisterschaft. Bei dieser Meister(innen)schaft geht es nicht darum, besonders „gut“ oder gar „besser“ zu werden. Vielmehr lädt dieser Weg ein, viele Vorstellungen über Bord zu werfen und Pionierin für den eigenen Weg zu werden. Das ist gar nicht so leicht, denn wir haben hier kaum Vorbilder. Frauen sind heute so gefordert wie selten zuvor. Alles „unter einen Hut zu bringen“ erscheint oftmals unmöglich.

Tatsache ist: Um die notwendigen Veränderungen in der Welt zu bewirken, braucht es uns Frauen. Frauen, die mit mutigen Ideen und ihren Visionen vorangehen. Und Frauen, die Kinder ins Leben begleiten, die mutig und stark genug sind, sich in einem System zu bewegen, das kurz vor dem Kollaps steht. Beides wird gebraucht, und meistens brauchen wir auch beides, um uns erfüllt und glücklich zu fühlen.

Das Muttersein anders leben als geplant

Wie kann beides zusammen funktionieren? Oft sind es unsere Bilder von einer guten Mutter, einem guten Vater, die uns so atemlos machen. Jesper Juul und Maria Montessori, Emmi Pikler und Gerald Hüther geben Impulse, dazu kommen Attachment Parenting, Mindful Parenting,

artgerecht und windelfrei. Und die Idee, wir müssten immer funktionieren, Plätzchen backen, nie ausrasten und last but not least: stets verfügbar sein. Am Ende des Tages wollen sich unsere Kinder geliebt fühlen. Und das tun sie nicht, wenn wir sie aus einem unhaltbarem Anspruch oder schlechtem Gewissen „übermuttern“. Dann haben nämlich auch sie ein schlechtes Gewissen. Dafür, dass sie uns offensichtlich eine Last sind. Kinder wollen frei sein, so wie wir selbst auch. Wir dürfen hier (gemeinsam) lernen, nicht mehr aus der Perspektive: „Wie wäre die perfekte Mutter?“ zu schauen, sondern: „Wie kann ich meinem Kind ein Vorbild darin sein, glücklich, erfüllt und zufrieden zu leben? Wie kann ich meinem Kind das Gefühl geben, dass sein Platz in meinem Leben sicher und gewollt ist?“ Fragen wie diese können uns helfen, in Zeiten großer Herausforderungen und Entscheidungen in Kontakt mit unserem Herzen zu bleiben und uns nicht zu zerreißen.

Manchmal braucht es allerdings auch eine echte Umstrukturierung der Familie. Weg vom „so lässt es sich organisieren“ hin zu „so macht es uns glücklich“. Das klingt leicht. Aber es ist, wie zu Anfang gesagt, eine Meisterschaft. Denn es bedeutet, wirklich zu fühlen und ehrlich mit sich selbst zu sein. Was brauche ich? Was brauchst du? Was brauchen wir?



Irgendwann wird eine neue Stimme auftauchen, die wir langsam als unsere eigene erkennen

Sich fühlen. Sich zulassen. Sich wandeln.

Alles findet seinen Platz, wenn wir uns in die Mitte stellen. Wenn wir uns erlauben, unsere Erschöpfung zu fühlen. Die Überforderung. Die Scham, das schlechte Gewissen, die Schuldgefühle. Die Ratlosigkeit. Und die Sehnsucht... Und auch wenn da anfangs noch viele Stimmen sind, die uns ihren kritischen Rat zurufen, wird irgendwann eine neue Stimme auftauchen, die wir langsam als unsere eigene erkennen. Ein leises Flüstern in unserem Herzen, das mehr und mehr zu einem lauten Ruf wird, wenn wir uns ihm zuwenden. Eine Stimme, die bei uns bleibt, wenn wir durch den Alltag surfen, die Kinder vorsorgen, unsere Arbeit erledigen. Die uns klar sagt, was wir selbst brauchen und wollen, was unsere Kinder und die jeweilige Situation wirklich von uns brauchen. Dann wird es möglich, gut für uns selbst *und* unsere Kinder zu sorgen.

Ein guter Weg, um leichter zu erkennen, was gerade „dran“ ist und was nicht, ist, sich wieder mit der eigenen Körperweisheit zu verbinden. Es geht um ein achtsames Hineinspüren in den eigenen Körper, ein Lauschen auf das Wissen meines Körpers. Was spüre ich dort?

Wenn wir in unseren Körper kommen, lernen wir, in uns zu Hause zu sein. In jeder Zelle. Wir wissen, wie Leben geht. Wir (er)schaffen es seit Jahrmillionen.

Den eigenen Raum einnehmen

Wenn wir unseren eigenen Raum nicht mit uns selbst füllen, wird er nicht leer bleiben. Im Gegenteil: Alles mögliche nimmt darin Platz: Die Bedürfnisse unserer Kinder, der Partner, die Freunde... Gerade uns Frauen fällt es oft



sehr schwer, für uns selbst einzustehen. Auf diesem Weg dürfen wir es lernen. Manchmal hilft da auch eine klare Regel: Eine Stunde am Tag, einen Tag im Monat und eine Woche im Jahr nur für uns. Die restliche Zeit gehört, wenn wir wollen, unseren Kindern, unserem Partner, unserer Partnerin, unserer Arbeit. Wir sind damit auch unseren Kindern ein wundervolles Vorbild für Selbstfürsorge. Indem wir unsere eigenen Grenzen liebevoll beschützen, lehren wir auch unsere Kinder, ihre eigenen Grenzen zu wahren. Indem wir gut für uns sorgen, erlauben wir auch unseren Kindern, ihre Integrität zu wahren.

Bestimmung ist keine im Außen gelebte Beschäftigung, sondern die in uns wach gewordene Liebe unseres Lebens

Sich den Fragen widmen, die wir nicht laut stellen

Wenn wir etwas Zeit für uns finden, kommen oft die Fragen ans Licht, die wir im geschäftigen Alltag nicht laut stellen. Was will ich eigentlich vom Leben? Wo ist mein Platz und was ist meine tiefere Bestimmung?

Bestimmung ist keine im Außen gelebte Beschäftigung, sondern die in uns wach gewordene Liebe unseres Lebens. Es ist das, was sich durch uns erfüllt, wenn wir uns erlauben, ganz wir selbst zu sein. Wir müssen dafür niemand anders werden und nirgendwo anders hin. Wir dürfen dabei genauso wie beim Muttersein Masken, Bilder und Erwartungen von uns selbst fallen lassen. Es nicht nach Plan machen. Lieben. Die eigene Bestimmung zu leben ist dem Weg des Mutterseins deswegen sehr ähnlich, denn es geht um tiefes und authentisches Einlassen und



ANNE HACKENBERGER

Anne Hackenberger ist Paar- und Familientherapeutin und Achtsamkeitslehrerin. Ihre Berufung ist es, Eltern durch das Transformations- und Heilungspotential des Elternseins zu begleiten. Anne lebt mit ihrer Familie in Eberswalde bei Berlin. Sie gibt Kurse, Beratungen und Fortbildungen in Deutschland und der Schweiz.
www.achtsamkeit-und-familie.de

Präsentsein. Daraus entsteht eine neue Wirklichkeit, für die wir wie geschaffen sind und die wir nicht mühsam erschaffen müssen.

Muttersein und Selbstverwirklichung zu leben ist möglich

Wir Frauen sind Schöpferinnen und verbunden mit dem weiblichen Prinzip des Empfangens, Austragens und Auf-die-Welt-Bringens. Wir gebären Kinder und Projekte. Wir erschaffen gewissermaßen auch die Welt um uns herum. Jeden Tag. Je mehr wir unser Leben im Einklang mit uns selbst bringen, desto leichter gelingt jede Art von Geburt – die unserer Kinder, aber auch die unserer Projekte.

Eine Frau, die weiß, wer sie ist, die weiß, dass sie ihren Signalen vertrauen kann, kommt automatisch in ihre Kraft und findet ihren ganz eigenen Weg. Sie kann ihren Platz in der Welt einnehmen und spüren, wo sie wirklich gebraucht wird und wohin ihr Herz sie ruft. In aller Klarheit und voller Liebe. Das ist die Essenz von dem, was wir wirklich sind: die reine Kraft, die reine Liebe. Wir alle kommen, um Liebe zu erfahren und Liebe zu schenken. Mit unserem ganzen Sein. Wir haben es nur vergessen. Wenn wir uns erlauben, das zu sein, was wir wirklich sind, und dies weitergeben an unsere Kinder, dann sind wir vollständig.

Als Mütter. Als Frauen. Als Menschen.



AMIRA TRÜMNER

Amira Trümner ist spirituelle Lehrerin und begleitet Menschen dabei, ihr eigenes Wesen und die damit verbundenen Potenziale und Lebensaufgaben zu erkennen und zu leben. Amira lebt mit ihrer Familie in Freiburg und gibt Seminare in Deutschland, Schweiz, Frankreich und Österreich.
www.amira-truemner.de

Gemeinsam geben sie Seminare zum Thema „Zwischen Muttersein und Selbstverwirklichung“: Info auf S. 42