



Herzengsmutter sein

Was uns daran hindert, die Mama
unserer Träume zu werden



Katinka Bartkowski

Wie alles begann...

Da liegt es in deinen Armen, dieses lang ersehnte kleine Wunder.

Deine überwältigenden Gefühle in diesem unvergesslichen Augenblick. Diese unendliche Liebe und die Zeitlosigkeit, die du in dieser Intensität vorher noch nie gespürt hast. Und du schwörst deinem wunderschönen Baby, die beste Mutter aller Zeiten zu werden...

Wenn es dir wie mir geht, musst du einige Zeit später jedoch feststellen, dass du an deinen Vorsätzen schon hundertfach gescheitert bist...

Oje, ich weiß noch genau wie ich mich damals gefühlt habe, als mir diese hässlichen Sätze herausgerutscht sind, wenn mich meine Kinder mal wieder an meine Belastungsgrenze gebracht hatten. Diese unendlichen Schuldgefühle und wie ich mich selbst innerlich niedergemacht habe dafür, dass ich nicht die Mama für sie sein konnte, die ich so gerne gewesen wäre. Ich WOLLTE so sehr eine perfekte Mama sein, aber ich KONNTE es nicht! Ich fühlte mich wie ein Versager und war unendlich erschöpft.

Ich wünschte mir so sehr, immer gelassen und liebevoll zu sein meinen Kindern gegenüber, eine tiefe und unerschütterliche Verbindung zu ihnen zu haben! Meine Kinder sollten glücklich, gesund und selbstbewusst sein! In meiner Vision hatten wir Spaß zusammen und ich selbst fühlte mich glücklich und erfüllt, hatte die Zügel meines Lebens fest in der Hand!



Der tiefste Punkt meiner Verzweiflung damals war die Geburtsstunde meiner Herzensmütter-Methode: ich wusste plötzlich, WARUM es mir nicht gelang eine gute Mutter zu sein und ich erkannte, WIE ich es verändern konnte.

Die Herzensmütter-Methode ist die Essenz meiner jahrelangen Suche nach immer besseren Wegen für Frauen, die beste Mama für ihre Kinder zu sein. Die Essenz jahrelangen persönlichen und beruflichen Lernens, die Essenz meiner Erfahrung aus meiner Arbeit in der Familienberatung und als Traumatherapeutin für Kinder und Erwachsene.

Es ist meine größte Freude und Erfüllung, Frauen wie Dir zu helfen, Deine Familiengeschichte neu zu schreiben und all Deine Träume und Visionen von einer glücklichen und innigen Beziehung zu Deinen Kindern wahr werden zu lassen. Denn glaube mir, es ist möglich! Deine Träume sind nicht zu abgehoben, sie sind Dein inneres Wissen darüber, wie es EIGENTLICH sein kann! Ohne Überforderung, Erschöpfung und Dauerstress!



Die Frage nach dem Warum...

Warum schaffst du es nicht, so zu sein, wie Du gerne sein möchtest deinen Kindern gegenüber?

Warum verlierst du so oft die Kontrolle über Deine Worte und Handlungen?

Warum reichen gute Vorsätze und viel Liebe nicht aus?

Ich möchte dir im Folgenden gerne einen kleinen Einblick geben über die Ursachen, die in den meisten Frauen wirken. Ich möchte gerne, das Du eines vorneweg weißt:

Jede Deiner Verhaltensweisen und jede Deiner Empfindungen haben einen GUTEN GRUND! Dieser gute Grund hat Dich früher beschützt und Dir ermöglicht, emotional zu überleben.



A person's hands are shown holding a light-colored ceramic mug. The mug features a circular fossil-like pattern on its side. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The text is overlaid on the image in a bold, dark font.

**Das Prinzip des guten
Grundes:**

**All Deine Empfindungen und
Gefühle machen Sinn**

Unterbewusste Programme

In unserem Unterbewusstsein sind Programme installiert, die die Situation übernehmen, wenn der Stress in uns zu hoch wird.

Das ist so, als würde ein Autopilot die Steuerung übernehmen. Das ist ein Schutzprogramm für dich und gut gemeint von unserem Nervensystem. Doch oft sind diese Programme veraltet und machen in der aktuellen Situation keinen Sinn mehr. Das kann dann sehr unangenehme Folgen haben für dich und deine Mitmenschen.

Die gute Nachricht: Das kann alles wieder rückgängig gemacht werden und du bist dem nicht hilflos ausgeliefert!

Das heißt aber auch: die Zukunft steuerst du!

DU entscheidest, ob du die alten Muster und Programme weiterleben möchtest oder nicht.

Und hier liegt deine Verantwortung.



Eigene Kindheitsverletzungen

„Eigentlich war ja alles ok..“

Du glaubst nicht, wie oft ich diesen Satz höre. Wir glauben immer, dass Dramatisches in unserer Kindheit passiert sein muss, bevor wir das Recht haben zu sagen: da ist einiges schiefgelaufen.

Und ich sage dir, die meisten Menschen tragen ganz schöne Blessuren aus ihrer Kindheit davon.

Nicht weil sie böse Eltern hatten oder nicht geliebt wurden. Ich glaube, dass die meisten Menschen Eltern hatten, die ihre Kinder so geliebt haben, wie es ihnen nur möglich war. Ich glaube zu allen Zeiten haben Eltern immer ihr bestes gegeben. Aber sie wussten vieles nicht und waren auch oft nicht frei in der Gestaltung ihres Lebens und ihrer Beziehungen.

All das, was wir in den ersten Jahren erleben, prägt sich sehr tief in unser Unterbewusstsein ein. Wir erleben als Kinder in vielen Situationen Überforderung, Angst und Hilflosigkeit. Und wir treffen dann Entscheidungen, kreieren Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die unser ganzes Leben wirken, wenn wir sie nicht auflösen.

Dies bildet unser Fundament und unseren Lebensrahmen. Auch als Erwachsene fühlen und agieren wir innerhalb diesen Rahmens. Und natürlich leben wir die Beziehung zu unseren Kindern auf diesem Fundament und innerhalb diesen gesteckten Rahmens.



Trigger

Was wir als Kleinkinder erlebt und gefühlt haben, können wir oft nicht als Erinnerung abrufen, es ist aber im Gehirn über unsere Sinneswahrnehmung dauerhaft gespeichert.

Auf sehr unschöne Weise erleben wir das, wenn wir als Erwachsene unter unerklärlichen Ängsten, Wutanfällen, depressiven Gefühlszuständen oder Phasen tiefer Traurigkeit leiden.

Oft werden diese Gefühlszustände durch bestimmte Reize ausgelöst und abgerufen, die unser Gehirn in Zusammenhang mit dem damaligen Ereignis abgespeichert hat. Das kann ein bestimmter Gesichtsausdruck deines Partners sein, der Wutanfall deines Kindes oder das Geräusch des Rasenmähers auf dem Nachbargrundstück. Wenn diese Reize gemeinsam abgespeichert wurden mit einem für dich als Kind schlimmen Erlebnis, rufen sie unter Umständen Jahrzehnte später noch die Erinnerung an die emotionalen Zustände von damals wach.

Das nennt man Trigger und ist für die Betroffenen nicht steuerbar, es entzieht sich dem bewussten Erleben und läuft als automatisches Programm in unserem Gehirn und Körper ab. Es gibt also Situationen, die entziehen sich unserer Kontrolle.



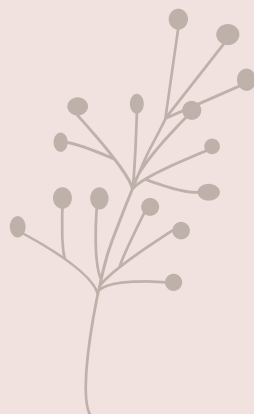
Beispiel

Rebecca hat einen schweren Tag.

Sie muss ihre beiden kranken Kinder allein betreuen und dazu noch einen Vortrag fertig ausarbeiten, morgen ist Abgabe-Termin.

Die Spannung in ihr steigt unaufhaltsam, bis sie nachmittags ihren Höhepunkt erreicht. Plötzlich wird sie überschwemmt von einer bodenlosen Verzweiflung und Gefühlen der Hoffnungslosigkeit. Stumpf und bewegungslos sitzt sie auf dem Sofa und kann minutenlang nicht mehr reagieren auf das Weinen ihrer Kinder. Plötzlich fährt sie hoch und schreit: „Immer muss ich alles alleine machen, lasst mich doch wenigstens mal kurz in Ruhe!“ Sie schaut in angstvoll aufgerissene Kinderaugen. Rebeccas Augen füllen sich mit Tränen und voller Schuldgefühle nimmt sie ihre Kinder in den Arm. Die Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung halten noch sehr lange an und lassen sie nächtelang nicht schlafen.

Rebecca erlebt einen Trigger, der ausgelöst wurde durch ihre kranken Kinder und eine länger andauernde überfordernde Situation. Als Rebecca noch sehr klein war, wurde sie, wenn sie Fieber hatte, von ihrer Mutter einfach ins Bett gelegt. Rebeccas Mutter wollte alles richtig machen und disziplinierte sich sehr, nicht bei jedem Weinen gleich zu kommen, denn dann verwöhnt man ja die Kinder....



Fehlende Vorbilder

Wenn du dir wie ich vorgenommen hattest, es auf jeden Fall besser zu machen wie deine eigene Mutter, dann bist du in dem Moment Pionierin.

Denn du betrittst neues Land, das du nicht kennst. Du kannst auf nichts Bekanntes zugreifen, du musst ganz neu schöpfen und kreieren.

Da nützt es auch nichts, Bücher zu lesen oder sich Dinge bei anderen abzuschauen. Denn alles was wir von Herzen weitergeben wollen an unsere Kinder, müssen wir selbst einmal tief in uns gespürt und erlebt haben.

Wenn wir also nie die tiefe Geborgenheit einer Mutterliebe kennengelernt haben, können wir sie auch nicht unseren Kindern vermitteln.

Das ist erst einmal schockierend, aber auf keinen Fall hoffnungslos. Denn alles, was wir als Kind vermissen mussten an Liebe und Geborgenheit, das können wir energetisch zu jedem Zeitpunkt auch als Erwachsene in unser System integrieren.





Wir können nur das an unsere
Kinder weitergeben, was wir
selbst gespürt und erlebt haben

Mangelnde Ressourcen

Wir haben eine innere Schatzkiste, die im besten Falle prall gefüllt ist mit guten Erfahrungen, positiven Glaubenssätzen, Fähigkeiten, Talenten usw. All das, auf was wir zurückgreifen können, wenn wir Hilfe brauchen in schwierigen oder herausfordernden Situationen. Ressourcen können auch äußerlicher Natur sein wie ein gutes Beziehungsnetzwerk, unterstützende Großeltern, eine gute Einkommenssituation usw. Je praller gefüllt unsere "Schatzkiste" ist, umso flexibler und besser können wir mit schwierigen Situationen umgehen.

Die wichtigste Ressource für uns Mütter ist ein positives Selbstbild. Das positive Selbstbild ist das Resultat unserer Erfahrungen in der Kindheit.

Frage dich gerne einmal: Welches Gefühl hat mir meine Mutter und mein Vater vermittelt? War ich willkommen in der Familie? Konnte ich mich zeigen wie ich bin? Mit allen Facetten meiner Persönlichkeit? Oder bekam ich früh den Eindruck, dass ich so, wie ich bin nicht erwünscht bin? Musste ich mich anpassen, dass ich akzeptiert wurde?

Die meisten Frauen kämpfen mit einem eher negativen Selbstbild, was sich zeigt in dem Gefühl irgendwie nicht richtig zu sein, nicht schön, nicht liebenswert, nicht erwünscht. Die Folge ist, dass sie nicht authentisch sein können, nicht zu ihren Bedürfnissen stehen und schlecht Grenzen ziehen können. Sie brennen innerlich immer mehr aus und der Alltag mit ihren Kindern fühlt sich unfassbar anstrengend an.

Wir sind Gestalterinnen unserer positiven Zukunft

Du fragst dich vielleicht: Und jetzt? Was mache ich jetzt damit?

Die absolut wunderbare Tatsache ist, dass unser Nervensystem lebenslang formbar bleibt und wir zu jedem Zeitpunkt neue Dinge lernen und nicht mehr benötigte Dinge verlernen können.

Wenn wir beginnen, unsere Themen anzuschauen, unsere Traumata transformieren, unsere hinderlichen Glaubenssätze und Programmierungen überschreiben, wenn wir positive Erfahrungen integrieren, dann ändert sich unser Leben von Grund auf.

Alles was Du dazu brauchst, ist eine Entscheidung.

Die Entscheidung, ab jetzt volle Verantwortung für Dich zu übernehmen und Dein Leben ändern zu wollen.

Wenn dein tiefer Wunsch ist, eine tiefe und innige Beziehung zu deinen Kindern aufzubauen, erfüllt und glücklich als Frau und Mutter zu leben, wenn du die Vergangenheit transformieren und deine Zukunft nach deinen Vorstellungen kreieren möchtest, dann gehe jetzt den ersten Schritt und triff eine Entscheidung! Wenn du magst, begleite ich Dich dabei.

Alles beginnt mit einer Entscheidung

Sichere dir jetzt dein 15-Minuten- Gespräch

Wenn du jetzt den ersten Schritt in eine innige und vertrauensvolle Beziehung zu deinen Kindern machen möchtest, in ein erfülltes Leben als Frau und Mama, dann sichere dir jetzt dein 15-Minuten-Gespräch mit mir.

Wir schauen gemeinsam, wie du dieses Ziel erreichen kannst und welche Möglichkeiten es für dich gibt. Wenn es für uns beide passt, bekommst du dann einen weiteren kostenlosen Termin.

Schreib mich gerne an

im Facebook-Messenger:

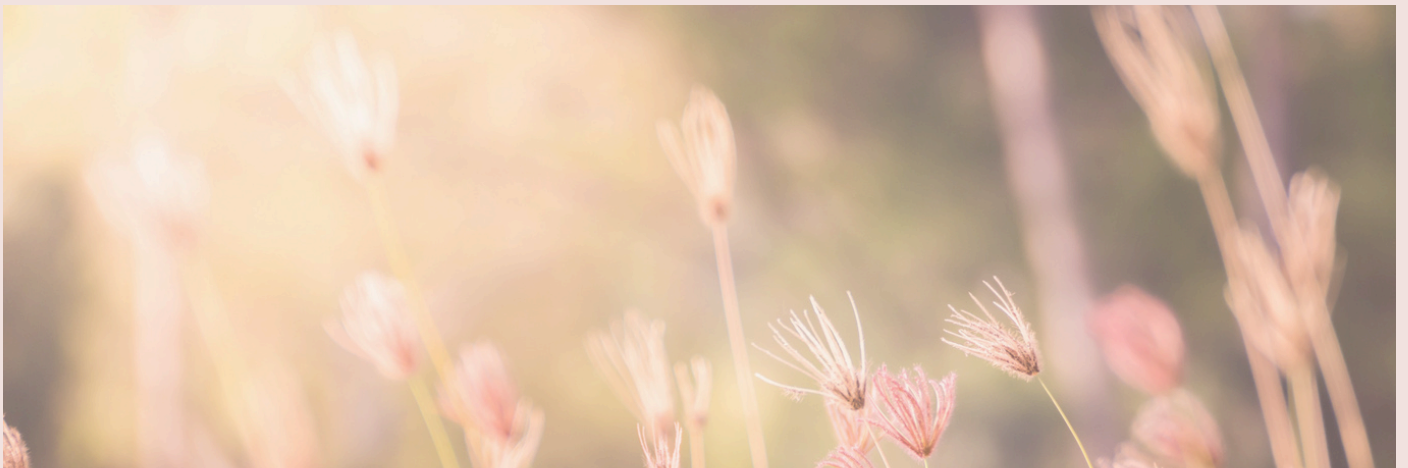
<https://m.me/katinka.bartkowski05>

per Email:

info@stellatherapie.de

per Whatsapp:

+49 151 68458814



Kontakt

Katinka Bartkowski

info@stellatherapie.de

+049 151 68458814

<https://www.facebook.com/groups/herzensmuetter.werden>

<https://www.facebook.com/katinka.bartkowski05/>

STELLA
COACHING

Beratung für Mütter