

SANDRA MÜLLER-SOMMER



ready4
family

**UND WIE SIE IM CHAOTISCHEN ALLTAG
DES ELTERNSEINS SICH SELBST UND IHRE PAAR-
BEZIEHUNG NICHT AUS DEN AUGEN VERLIEREN**

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Einleitung

Teil I Mein Leben

1. Meine «Eigene Geschichte»
2. Wie war meine Kindheit?
3. Meine Opferrolle
4. Meine Glaubenssätze
5. Mein Ego
6. Meine Vergebung
7. Zusammenfassung

Teil II Meine Paarbeziehung

8. Warum habe ich genau diesen Partner?
9. Meine Glaubenssätze in einer Beziehung
10. Meine Selbstliebe
11. Meine Streitkultur
12. Das Zwiegespräch
13. Weiblich / Männlich
14. Meine Projektion / Mein Spiegel
15. Zusammenfassung

Teil III Meine Familie

16. Was bedeutet es mir ein Kind zu haben?

17. Die Schwangerschaft und die Geburt
18. Die Polarität
19. Die ersten 7 Jahre eines Kindes
20. Die Resilienz
21. Meine Glaubenssätze bezüglich Familie
22. Warum Erziehung nicht funktioniert
23. Warum es keine Problemkinder gibt
24. Stress und seine Reaktionen
25. Die Pubertät
26. Zusammenfassung

Nachwort

Danksagung

Wie geht es jetzt weiter

Quellenverzeichnis

Vorwort

«Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.»

Albert Einstein

Ja, aber weshalb tun wir immer das Gleiche und hoffen auf ein anderes Ergebnis? Das ist doch Wahnsinn, wie Albert Einstein sagt!

Warum wir immer das Gleiche tun, obwohl wir mit dem Ergebnis nicht zufrieden sind, hat einen ganz bestimmten Grund. Diesen Grund werde ich Ihnen in diesem Buch näherbringen.

Hätte ich das Gleiche getan, wie es die Gesellschaft immer macht, hätte mein Sohn heute erhebliche, gesundheitliche Probleme. Warum? Mein Sohn hatte mit knapp sechs Monaten eine Blasenentzündung, die nicht wegging, weil eine Nierenklappe nicht richtig schloss und so der Urin zurück in die Niere floss. Ein Professor verordnete ihm für ein ganzes Jahr Antibiotika. Für mich kam dies nicht infrage und ging zu einer Naturheilärztin. Mit ein paar wenigen Tropfen aus der Natur und einer monatlichen Kontrolle bei der Kinderärztin konnten wir die Tortur umgehen. Nach einem Jahr schloss die Klappe wieder normal. Mein Sohn entwickelte sich prächtig. Der Professor verabschiedete sich bei mir nicht mehr, als er erfuhr, dass ich diesen Weg gewählt hatte.

Hätte ich das Gleiche getan, wie es die Gesellschaft immer macht, hätte ich meiner Tochter ihren Berufswunsch nicht

erlaubt (aus Respekt meiner Tochter gegenüber verrate ich ihren Berufswunsch hier nicht). Warum? Weil wir so eine gewisse Vorstellung von einem Werdegang haben. Der wurde uns von unseren Eltern weitergegeben. *Sicherheit* ist hier so ein Schlagwort.

Hätte ich das Gleiche getan, wie es die Gesellschaft immer macht, hätte ich meinen Sohn ins Gymnasium «gezwungen». Warum? Weil er in der Oberstufe im Niveau P war; und somit war klar, dass er ans Gymnasium geht und dann studiert. Was immer das auch sein werde. Ich liess meinen Sohn eine Lehre mit Berufsmatur machen. Was danach kommt, ist offen. Mit unserem heutigen Bildungssystem kann er anschliessend entweder an eine Fachhochschule und mit der Passerelle trotzdem noch an die Universität gehen und studieren.

Ich könnte Ihnen noch weitere Beispiele nennen, bei denen ich nicht den konventionellen, den gleichen Weg wie die Masse gegangen bin. Diesen Mut und diese innere Sicherheit erwarb ich mir durch die Übungen, die Sie in diesem Buch immer wieder antreffen werden. Solche Übungen brauchen Sie auch auf Ihrem neuen Weg, denn Ihnen wird nicht viel Verständnis entgegengebracht. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, denn hier geht es um *Sie* und *Ihr/e* Kind/er und nicht um das, was andere denken.

Für mich sind Kinder ein Geschenk. Was dieses *Geschenk* im Endeffekt *beinhaltet*, durfte ich erst nach vielen Jahren des Mutterseins entdecken. Wertvolle Zeit verstrich, in der ich so gar keine Ahnung hatte, was Muttersein überhaupt bedeutete. **Für alles gibt es heutzutage eine Ausbildung, aber was das Muttersein wirklich bedeutet, kann nirgends gelernt werden (natürlich auch nicht das Vatersein).** Also las ich viele Bücher über «Kindererziehung». Manches, was ich ausprobierte, gelang,

vieles aber nicht. Ich war verzweifelt, denn ich konnte meine Erkenntnisse nicht praktisch umsetzen, da ich in der Stresssituation stets nach den gleichen alten Mustern handelte.

Erst als ich mich zur Lernberaterin P.P. ® mit der Methode der Evolutionspädagogik ® ausbildete, wurde mir klar warum dies so war. Nun hatte ich eine wertvolle Arbeit zur Hand, die mir half, meine Kinder und mich besser zu *verstehen*. Es fehlte mir aber immer noch eine Anleitung, die *mich* durch diese Höhen und Tiefen hindurchführte.

Die Spiritualität spielt in meinem Leben eine grosse Rolle. Die grossen Fragen «Wo kommen wir her?», «Was ist unsere Aufgabe?», «Wohin gehen wir nach dem Tod?» beschäftigten mich und halfen mir zusätzlich dabei, das Leben von einer ganz anderen Seite zu betrachten.

Als neugieriger und offener Mensch für unkonventionelle Wege, liess ich mich auf einen ganz speziellen Weg des «Mutterseins» ein und durfte etwas Wundervolles erfahren.

Diese wundervolle Erfahrung möchte ich mit Ihnen in diesem Buch teilen. Dieser Leitfaden, der sich auf alle Situationen in Ihrem Leben anwenden lässt, möchte ich Ihnen an die Hand geben. Mir ist es wichtig, dass *Sie* keine wertvolle Zeit verstreichen lassen müssen, sondern dass Sie gleich dort beginnen können, wo effektiv alles entsteht.

Machen wir uns also auf den Weg!

Sandra Müller-Sommer
Lernberaterin und Coach P.P. ®
Praktische Pädagogin

Mai 2019

Einleitung

«Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt. Der andere packt sie kräftig an – und handelt.»

Johann Wolfgang von Goethe

Dieses Buch ist kein Lesebuch. Es entstammt auch nicht einer Phantasiereihe – obwohl die Resultate phantastisch sind. Dieses Buch lädt Sie ein, aktiv und vor allem absolut ehrlich mitzumachen. Arbeiten sie es vom Anfang bis zum Ende durch. Bitte nicht durcheinander. Alles baut auf das Vorhergehende auf. Markieren Sie für sich wichtige Stellen, machen Sie Notizen, heften Sie Klebezettel an Seiten, deren Text Sie wiederfinden möchten. Ausserdem gibt Ihnen dieses Buch die einmalige Chance, am Ende das (Familien)Leben zu leben, das Sie sich schon immer gewünscht haben – und der schöne Nebeneffekt ist, dass Sie Ihre Paarbeziehung vor lauter «Kinderproblemen» nicht aus den Augen verlieren.

An dieser Stelle möchte ich ganz klar betonen, dass alles in diesem Buch aus meiner eigenen Wahrnehmung und aus meinen eigenen Erfahrungen als Mutter, Lernberaterin P.P.® aber auch aus meinen Weiterbildungen in Kinesiologie (Touch for Health) und Brain Gym sowie diversen medialen Weiterbildungen stammen. Sie können diese Übungen ausprobieren, sie müssen aber nicht zwangsweise für Sie bestimmt sein. Es kann auch sein, dass Sie mit dem Versuch dieser Übungen auf einen ganz anderen, nämlich auf Ihren eigenen, individuellen Weg geschickt werden. Also *kann* und

will ich hier kein ultimatives Rezept ausstellen. Der Leitfaden bleibt, die Übungen können variieren.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, warum Sie dieses Buch lesen bzw. damit arbeiten sollten, wenn es wieder kein Allheilmittel zur Verfügung stellt? Warum sollten Sie dieses Buch lesen, wenn zum Schluss vielleicht wieder nur mehr Verwirrung als Klärung in Ihrem Kopf herrscht?

Ja, warum sollten Sie? Ganz einfach. Sie sollten dieses Buch lesen, weil:

- Sie eine klare Übersicht, um was es im Leben bzw. hier im Elternsein letztendlich geht, haben wollen.
- Sie eine Macherin / ein Macher sind und gleich ins Handeln kommen wollen.
- Sie Übungen, welche Sie täglich anwenden können und nicht viel Zeit benötigen, lieben.
- Sie, bei Anwendung der Übungen, Erfolgserlebnisse verzeichnen wollen.
- Sie nicht mehr mit dem Strom schwimmen, sondern einen ganz anderen, einen eigenen Weg ausprobieren wollen.
- Sie, trotz Kinder, Ihre Paarbeziehung weiterhin pflegen wollen.
- Sie inneren Frieden finden möchten, um beim grössten Chaos ruhig bleiben zu können.

In diesem Buch gebe ich Ihnen einen Leitfaden an die Hand, mit dem Sie in jeder Situation fähig sind und die Wahl haben, wie Sie reagieren oder sich verhalten möchten. Sie werden nie mehr ohnmächtig sein oder das Gefühl haben, keinen Beitrag leisten zu können.

Auch wenn ich in diesem Buch mehrfach über das Muttersein spreche, sollten sich die Väter nicht ausgeschlossen fühlen. Nein, auf keinen Fall. Die Väter sind genauso wichtig. Sie spielen in der Entwicklung eines Kindes eine nicht zu unterschätzende Rolle. Seien Sie sich dieser Rolle bewusst und nehmen Sie sie wahr (auch wenn Sie geschieden sind).

Also, auf was warten wir noch?

TEIL 1

MEIN LEBEN

KAPITEL EINS

Meine «Eigene Geschichte»

«Der beste Weg vorwärts zu kommen ist
loszulassen, was dich zurückhält.»

Albert Einstein

Wenn wir im Alltag des Elternseins sind, wird schnell vergessen, dass auch wir mal Kinder waren. Dass auch wir einmal „(v)erzogen“ wurden von Eltern, die wiederum auch mal Kinder waren und so weiter. Wir vergessen – bzw. es war uns gar nie bewusst – dass dadurch unser *Lebensrucksack* mit so viel Müll (Gedanken, Gefühlen / Emotionen, Glaubenssätze) von aussen gefüllt wurde, der mit unserem wirklichen Wesen so rein gar nichts zu tun hat. So wanderten wir zuerst unbewusst mit *unserem Lebensrucksack / unserer Geschichte* allein durchs Leben.

Im Erwachsenenalter vergessen wir, dass da eine Kindheit war, die uns geprägt hat und uns in unserem weiteren Leben immer wieder herausfordert. Wir möchten mit diesen Herausforderungen einfach nichts mehr zu tun haben und verdrängen diese ganz tief in unser Unterbewusstsein. Dieses Verdrängen gelingt uns vielleicht mehr oder weniger für eine bestimmte Zeit. Doch dann lernen wir unsere/n Partner/in kennen bzw. werden zu einem späteren Zeitpunkt Eltern. Ab diesem Zeitpunkt holt uns unsere Geschichte wieder ein. Alle verdrängten Gefühle / Emotionen kommen wieder ans Tageslicht. Dass es *unsere* Gefühle / Emotionen sind, die da geweckt werden, bemerken wir nicht. Wir denken stets, dass es unser/e Partner/in, unsere Kinder sind,

die das «Problem» darstellen. In diesem ganzen Trubel ist uns auch nicht bewusst, dass unsere Kinder – vor allem die Erstgeborenen – eine ganz bestimmte Aufgabe haben. Nämlich die Aufgabe, mit ihrem Verhalten uns Eltern wieder an unsere Herausforderungen unsere eigene Kindheit zu erinnern, um diese transformieren zu können, damit wir beginnen können, endlich unser wahres Leben zu leben. Es sind unsere Partner und Kinder, die uns auf diesen Weg schicken. Okay, wenn wir dieses Paar- oder Eltern Glück nicht oder noch nicht haben, so sind es doch unsere Arbeitskollegen, Chefs oder Freunde, die uns zur Weissglut treiben und uns das Leben schwermachen. Egal auf welchem Weg Sie die Aufforderung zur Transformation erfahren dürfen, es läuft immer auf das Gleiche hinaus:

**«Setzen Sie sich bitte mit Ihrer Kindheit
auseinander!»**

Im nächsten Kapitel unternehmen wir den ersten Schritt zu Ihrem inneren Frieden. Gespannt? Dann los. Wir möchten doch nicht wertvolle Zeit verlieren.

KAPITEL ZWEI

Wie war meine Kindheit?

«Die Eindrücke der Kindheit wurzeln am tiefsten.»

Karl Emil Franzos

Warum soll ich mich wieder mit meiner Kindheit befassen, ich bin doch erwachsen? Eine Pflanze, deren Wurzel nicht gesund ist, kann keine schöne Blüte erzeugen. So ist es auch mit Ihrem Leben. Wenn Ihre Wurzeln (Kindheit) nicht liebevoll und wertschätzend waren, dann wird sich Ihnen Ihr Leben lieb- und wertlos zeigen. Also ist der wichtigste Schritt in Ihrem Leben, dass Sie Ihre Kindheit / Wurzeln heilen.

Der Gedanke, sich wieder mit dem kleinen Mädchen oder dem kleinen Jungen auseinandersetzen zu müssen, kann einem schon einen grossen Schrecken einjagen. Da haben wir uns erstens all die Jahre die grösste Mühe gegeben, dass diese Geschichte nun abgeschlossen ist und zweitens glauben wir nicht, dass da in uns noch das kleine Wesen von damals schlummert. Es lässt uns die Haare zu Berge stehen und all die alten Ängste kommen hoch. Nein, nein, nein schreit es in Ihnen. Sie wollen damit nichts mehr zu tun haben! Zu schmerzvoll war die Zeit und Sie haben sich vielleicht mit vielen Kompromissen ein Leben zurechtgeschustert, welches für Sie stimmte (zumindest kopfmässig). Kommt gar nicht in die Tüte, dass ich dies wieder aufgeben. No way!!