



Prägung - Grundmuster der symbiotischen Beziehung.

Deine Prägung hat begonnen, als deine Eltern dich gezeugt haben. Die Umstände deiner Zeugung, haben die Einstellung deiner Mutter zu dir geprägt und bei dir, ist das Grundmuster der symbiotischen Beziehung zu deiner Mutter entstanden.

- Haben deine Eltern aus Liebe miteinander geschlafen und sich gewünscht, dabei ein Kind zu zeugen, dann war deine Mutter glücklich und hat sich auf dich gefreut. Du hast dich willkommen und geliebt gefühlt. **"Ich bin willkommen!"**
- Wollten deine Eltern, ihren eigenen Eltern gefallen und haben ein Kind gezeugt, um die Illusion der "perfekten Familie" zu leben, dann hatte deine Mutter riesige Erwartungen an dich. Sie wollte, dass du sie stolz machst. Es ging von Anfang an nicht um dich, du warst dazu bestimmt, die Vorstellungen anderer zu erfüllen. **"Ich bin nur dann wertvoll, wenn ich andere glücklich mache!"**
- Wenn deine Mutter, nur ihre eheliche Pflicht erfüllt hat und dabei mehr oder weniger zufällig schwanger wurde, dann hat sie das vielleicht erst spät bemerkt und dich als Teil ihrer Pflicht betrachtet. Du wurdest nicht bemerkt und hattest das Gefühl, nichts wert zu sein. **"Niemand interessiert sich für mich!"**
- Vielleicht war es unverbindlicher Sex, nach einer durchgefeierten Nacht und die Zeugung war ein "Unfall". Die Erkenntnis schwanger zu sein, war für deine Mutter ein Schock, aber sie hat dich behalten weil eine Abtreibung nicht in Frage kam. Du durftest bleiben, hast dich aber nicht geliebt gefühlt. **"Es ist nicht wichtig ob ich da bin, mich liebt eh keiner!"**
- Möglicherweise wollte dein Vater deine Mutter verlassen und sie wurde ohne sein Einverständnis schwanger, in der Hoffnung dass er dann bleibt und alles wieder gut wird. Deine Mutter hat all ihre Hoffnung endlich geliebt zu werden, in diese

Schwangerschaft gelegt. Du hast warst von Anfang an überfordert. **"Ich muss ständig für die Bedürfnisse anderer Da sein!"**

- Oder deine Mutter wurde vergewaltigt und die daraus entstandene Schwangerschaft, war für sie eine Katastrophe. Sie musste dich behalten, weil eine Abtreibung nicht möglich war, obwohl sie dich lieber losgeworden wäre. Du wurdest abgelehnt und hattest das Gefühl, gehasst zu werden. **"Ich bin schlecht und ich bin es nicht wert geliebt zu werden!"**

Der so in dir entstandene Glaubenssatz ist prägend, für dein späteres **Beziehungsverhalten**.

Die perfekte Symbiose!

Egal wie es dazu kam, jetzt bist du im Bauch deiner Mutter, in einer **sympiotischen Beziehung**, wie sie schöner nicht sein kann. Es ist warm und kuschelig, du fühlst dich sicher, du wirst über die **Nabelschnur** mit allem versorgt, was zum **Überleben** nötig ist und musst dich um nichts kümmern, deine Bedürfnisse werden befriedigt bevor du sie wahrnimmst, es ist perfekt - wie im Paradies. Für neun Monate bist du mit deiner Mutter zu einer **Einheit** verschmolzen, du kannst nicht zwischen dir und ihr unterscheiden und alles was sie in diesen neun Monaten erlebt, wird unmittelbar zu deiner Erfahrung. Du fühlst was sie fühlt, du teilst ihre **Hoffnungen**, ihre **Erwartungen**, ihre **Ängste**, ihren **Schmerz**, ihre **Freude**, ihre **Leidenschaft**, Egal was passiert, du kannst nichts dagegen tun, musst es ertragen - du steckst fest und kannst nicht entkommen.

Von der Symbiose zum Symbiosetrauma!

Nach spätestens neun Monaten kommt der Tag, an dem du den Bauch deiner Mutter verlassen musst. Gleich nachdem du den warmen und kuscheligen Raum der Geborgenheit verlassen hast, wird deine **Nabelschnur** durchtrennt. Die **Verbindung** zu deiner Mutter, die Garantie für **Versorgung** und **Sicherheit**, ist plötzlich weg! Was für ein **Schock**! Du hast keine Vorstellung, wie es jetzt weiter gehen soll. Wer wird dich jetzt versorgen, wer wird sich um deine Bedürfnisse kümmern? Du bist hilflos, ausgeliefert, verloren und hast **Todesangst**! Wenn deine Mutter sich auf dich gefreut hat und dich liebt, ist sie jetzt für dich da und du bist wieder in Sicherheit. Ist sie jedoch nicht sofort oder gar nicht für dich da, wird jetzt aus der perfekten Symbiose ein **Symbiosetrauma**.

Nach der Geburt (für ca. 3 Jahre) ist es die aktive Aufgabe deiner Mutter, all deine Bedürfnisse wahrzunehmen und die Rundumversorgung fort zu setzen. Du bist noch vollkommen unselbstständig und von ihr abhängig, egal wie oft sie dich enttäuscht, du hast keine Wahl und musst ihr vertrauen. Du brauchst deine Mutter als Spiegel, sie muss dir deine Gefühle reflektieren und erklären. So lernst du dich selbst, getrennt von ihr - als eigenständiges Wesen kennen. Wenn du lachst - muss sie auch lachen, wenn du Aua sagst, muss deine Mutter dir bestätigen - dass du schmerzen hast. Du musst dich in ihr wieder erkennen und brauchst ihre Bestätigung, um dich sicher und berechtigt zu fühlen. Ohne ihre zuverlässige Bindung bist du in Lebensgefahr! **"Mama - ohne deine Bestätigung bin ich nichts."**

Das **Symbiosetrauma** und die damit einhergehende **Verstrickung** entstehen, wenn deine **Bedürfnisse** nicht mehr erfüllt werden, deine Mutter jedoch, ihre Bedürfnisse an dich richtet und erwartet, dass du diese befriedigst. So kommt es nicht zur vollständigen Abnabelung, du kannst dich nicht zu einem autonomen, selbsterfüllten Menschen entwickeln. Es bleiben unerfüllte Bedürfnisse in dir zurück, die du scheinbar nur befriedigen kannst, wenn du dich um die Bedürfnisse anderer kümmerst. Die **Nabelschnur** bleibt die **Verbindung** zu deiner **Mutter** und zwar dein Leben lang - auch dann, wenn deine Mutter gestorben ist, die Verbindung lebt in dir und du hältst sie aufrecht.

Für immer dein!

In der Pubertät beginnst du dich von deinem Elternhaus zu lösen und suchst nach neuen Wegen, um deine **Bedürfnisse** zu befriedigen. Du suchst nach Partnern, die dich ergänzen und Vollständig machen. Am Anfang einer neuen **Beziehung**, wenn die **Sexualität** im Vordergrund steht und die Hormone die gemeinsame Zeit bestimmen, funktioniert das auch. Du fühlst dich so gut wie schon lange nicht, so stark und endlich glücklich, du könntest die ganze Welt umarmen. Bis du eines Morgens neben deiner **Mutter** aufwachst, es aber nicht bemerkst. An diesem Tag fängst du an mehr zu erwarten, du wirst kritischer und bemerkst, dass auch diesmal etwas fehlt.

Du willst auch mal wieder nur für dich sein, dein Ding machen und erträgst es nicht, dass dein Partner ständig an dir klebt und dir keine Luft zum Atmen lässt. Oder du kommst einfach nicht damit klar dass dein Partner immer Unterwegs ist und nie Zeit für dich hat, obwohl du dir das - so sehr wünschst.

Du suchst dir nicht nur einen Partner, der die Leere in dir ausfüllen soll, sondern du entscheidest dich für einen Partner, der sich genauso verhält, wie deine Mutter. Ein Partner, der dich, genau wie sie es getan hat, entweder vereinnahmt oder ablehnt, erfüllt alle Programme die du brauchst, um deine Abwehr-, Überlebens-, und Anpassungsstrategien aufrecht zu erhalten. Obwohl du ihn ständig bekämpfst, hast du bei diesem Partner das Gefühl, in Sicherheit zu sein. Es fühlt sich genauso an wie Zuhause bei Mama, eigentlich ist es unerträglich, aber es ist das was du kennst! Deinem Partner geht es ganz genau so, ihr repräsentiert euch gegenseitig und gleichzeitig - eure Mama. Solange beide mitspielen und keiner anfängt Fragen zu stellen, ist das eine ganz "normale, harmonische" Partnerschaft und genau diese Illusion - ist die Katastrophe.

Mama - Die folgenreichste Beziehung deines Lebens

20. - 23. November 2014

Weitere Informationen unter: www.meeresperle.de/therapie/gruppentherapie/mama

In diesem Therapie - Seminar kannst du erkennen, woran du festhältst, was du ablehnst und was du alles tust, um die Verbindung zu deiner Mutter nicht abreißen zu lassen. Du hast die Möglichkeit heraus zu finden, wie du deine Partnerin oder deinen Partner in die Rolle deiner Mutter drängst und von Beziehung zu Beziehung, mit wechselnden Partnern immer wieder die gleichen Muster wiederholst. Du lernst, dich aus der Verstrickung zu deiner Mutter zu lösen, Erwachsen zu werden und authentische Beziehungen zu anderen Erwachsenen einzugehen. Du hörst auf, überall nach deiner Mutter zu suchen.