

# MEDITATION „MIR SELBST EINE GUTE MUTTER SEIN“

Von Nancy McBrine Sheehan



„In einer Gesellschaft, in der es nur darum geht, wie man Kinder am besten großzieht, verspüre ich ein großes Bedürfnis, das Beste für meine Kinder mit dem zu verbinden, was eine ausgeglichene Mutter braucht.

Mir ist klar, dass ständiges Geben bedeutet, sich selbst aufzugeben. Und wenn ich mich selbst aufgebe, bin ich keine gute Mutter - und mein Ich ist nicht gesund.

Daher lerne ich jetzt, zuerst Frau zu sein und dann Mutter.

Ich lerne, meine eigenen Gefühle zuzulassen.

Und meine Kinder nicht ihrer persönlichen Würde zu berauben, indem ich ihre Gefühle auch achte.

Ich respektiere, dass ein gesundes Kind eigene Gefühle hat und Eigenschaften, die ihm ganz allein gehören und die ganz anders sind als meine.

Ich lerne, wie wichtig es ist, Gefühle aufrichtig zu äußern, denn Kinder lassen sich nichts vormachen.

Sie kennen ihre Mutter besser, als sie sich selbst kennt.

Ich begreife, dass ich meine Vergangenheit nur überwinden kann, wenn ich mich ihr stelle.

Sonst werden die Kinder genau das aufnehmen, was ich überwinden will.

Ich merke, dass kluge Worte auf taube Ohren stoßen, wenn meine Taten meinen Worten widersprechen. Denn Kinder sind im Nachmachen oft besser als im Zuhören.

Ich spüre, dass Traurigkeit und Schmerz genauso ihren Platz im Leben haben müssen wie Glück und Freude.

Und dass es ein Zeichen für Erfüllung ist, wenn wir uns erlauben, alles zu fühlen, was das Leben zu bieten hat.

Ich verstehe, dass ich keine Erfüllung erlangen kann, indem ich mich selbst aufgebe.

Aber indem ich mir selbst etwas schenke und es mit anderen teile, lerne ich, dass der beste Weg, meinen Kindern ein erfülltes Leben nahe zu bringen, nicht der ist, mein Leben zu opfern, sondern der, selbst ein erfülltes Leben zu leben.

Ich versuche meine Kinder zu lehren, dass ich viel lernen muss.

Denn ich verstehe, dass Loslassen der beste Weg ist, sie zu halten.“