



Heilung in der Mutter – Stärke im Kind

Wie gelöste Traumata die Gesundheit der nächsten Generation beeinflussen

Kinder sind Spiegel ihrer Eltern – diesen Satz hört man oft, und doch ist seine Bedeutung tiefgreifender, als viele denken. In meiner über 40-jährigen Erfahrung in der Begleitung von Familien habe ich unzählige Male erlebt, wie Symptome von Kindern Ausdruck unbewusster, ungelöster Themen ihrer Eltern sind. Was Kinder nach außen tragen – sei es durch körperliche Symptome, Verhaltensweisen oder emotionale Muster – ist oft ein Hinweis darauf, dass im Familiensystem etwas in Unordnung geraten ist.

Unverarbeitete Traumata, vor allem auf Seiten der Mutter, wirken nicht selten generationenübergreifend. Doch wenn Heilung geschieht, entsteht eine neue Freiheit: Kinder können wieder in ihre Lebenskraft eintreten, sie fühlen sich sicherer, gesünder und innerlich stabiler.

Verborgene Dynamiken: Wenn Kinder die Last der Eltern tragen

Unverarbeitete Traumata verschwinden nicht einfach. Sie lagern sich im Körper, im Nervensystem und in der Seele ab – und werden unbewusst an die nächste Generation weitergegeben. Kinder sind besonders feinfühlig und nehmen Spannungen, Ängste oder unausgesprochene Themen der Eltern auf. Oft äußert sich das durch Symptome wie:

- Schlafstörungen
- Ängste oder Rückzug

- Sprachhemmungen
- körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- auffälliges Verhalten im sozialen Umfeld

Diese Symptome sind nicht zufällig, sondern eine Art „Sprache der Seele“. Das Kind drückt damit etwas aus, das im Familiensystem gesehen werden will.

Ein Blick in die Praxis

Fall 1: Mutismus als Generationenthema

Eine Mutter kam mit ihrer Tochter in meine Praxis. Die Kleine litt – ebenso wie ihr älterer Bruder – unter Mutismus. Das bedeutete: außerhalb der Familie sprachen die Kinder nicht und mieden Augenkontakt. Wichtig: Es handelte sich nicht um Autismus, sondern um ein tiefsitzendes Kommunikationshindernis.

Im direkten Kontakt mit dem Mädchen kam ich nicht weit. Doch als ich begann, online mit der Mutter im Rahmen meines Begleitprogramms zu arbeiten, offenbarte sich die eigentliche Ursache: Es war ein Generationenthema, ein unbewältigtes Trauma, das sich über die Mutterlinie auf die Kinder übertragen hatte.

Nachdem wir dieses Thema auflösen konnten, geschah etwas Erstaunliches:

- Der ältere Bruder begann, sich zu öffnen, trat der Jugendfeuerwehr bei und reduzierte sogar sein exzessives „Daddeln“.

- Die Tochter konnte in der Schule plötzlich viel freier kommunizieren und fand ihre ersten richtigen Freundinnen.

Ein deutlicher Beweis dafür, wie Heilung auf Seiten der Mutter neue Räume im Kind öffnet.

Fall 2: Depression und Selbstverletzung bei einer Jugendlichen

Ein weiteres Beispiel: Eine Mutter suchte Hilfe, weil ihre 15-jährige Tochter schwer depressiv war, sich selbst verletzte und sogar suizidale Gedanken äußerte. Die Mutter selbst stand unter großem Druck: Sie führte zwei Apotheken, ihre Ehe war zerrüttet, und innerlich war sie erschöpft.

Während der 12 Sitzungen in meinem Begleitprogramm arbeiteten wir an den tief liegenden Themen der Mutter – ungelöste Konflikte, Überlastung, innere Verletzungen. Stück für Stück begann sich die Dynamik zu verändern:

- Die Tochter öffnete sich langsam, griff wieder zur Geige und trat selbstständig in ein Jugendorchester ein.
- In Mathematik, ihrem „Hassfach“, machte sie enorme Fortschritte – so sehr, dass sie inzwischen selbst Nachhilfe gibt.
- Die Autoaggressionen hörten auf, die Depression wandelte sich in normale, altersbedingte Stimmungsschwankungen.

Doch auch die Mutter selbst erlebte Transformation: Ihre Apotheken, die zuvor „nur

liefen“, verzeichneten plötzlich deutlich höhere Umsätze. Sie gewann neue Klarheit und „räumte ihre Ehe auf“. Heilung bei der Mutter brachte also nicht nur der Tochter, sondern auch dem gesamten Familiensystem neue Stabilität und Kraft.

Fall 3: Wenn ein Kleinkind sich nicht abstillen lassen will

Ein drittes Beispiel zeigt, wie subtil die Mutter-Kind-Verbindung wirkt. Eine Mutter kontaktierte mich, weil sich ihre zweijährige Tochter sich nicht abstillen lassen wollte. Auf den ersten Blick ein körperliches Thema – doch im Kern ging es um Bindung.

Im Begleitprozess wurde deutlich: Die Mutter hatte selbst als Baby zu wenig Zuwendung erfahren und hielt nun unbewusst an ihrer eigenen Tochter fest. Besonders, weil das Kind ein „Nachzügler“ war, fiel ihr Loslassen schwer.

Als wir diese innere Verletzung aufarbeiteten und die Mutter lernte, sich selbst das fehlende Gefühl von Geborgenheit zu geben, löste sich das Problem wie von allein. Das Kind hörte von sich aus auf zu stillen – friedlich, ohne Kampf, ganz im eigenen Tempo.

Warum die Mutter so eine zentrale Rolle spielt

Die Bindung zwischen Mutter und Kind ist einzigartig. Schon während der Schwangerschaft werden nicht nur Gene, sondern auch emotionale Zustände, Hormone und unbewusste Muster weitergegeben. Das Nervensystem des Kindes „lernt“ in dieser Zeit, wie Sicherheit oder Unsicherheit erlebt wird.

Die emotionale Verfassung der Mutter in der

Schwangerschaft spielt die erste große Rolle, denn das Ungeborene spürt von der ersten Zelle an! Auch diagnostische Eingriffe, wie Fruchtwasserpunktion, zu viele Ultraschalluntersuchungen spielen eine Rolle, ebenso die Geburt, Kaiserschnitt, Bindungsthemen, etc. – immer in Verbindung mit der Mutter.

Wenn eine Mutter ungelöste Traumata in sich trägt, spürt das Kind diese unterschwellige Spannung. Das bedeutet nicht, dass Mütter schuld sind – vielmehr sind sie die Schlüssel zur Transformation. Denn wenn die Mutter beginnt, sich ihren eigenen Wunden zuzuwenden, entsteht eine Welle von Heilung, die das Kind unmittelbar erreicht. Wenn das erkannt wird – ist das die Chance für eine große Transformation – immer für Beide!

Generationenübergreifende Weitergabe von Traumata

Traumata verschwinden nicht mit der Zeit, wenn sie nicht verarbeitet werden. Sie können über Generationen weitergegeben werden – oft unbewusst.

Beispiele dafür sind:

- Kriegserfahrungen der Großeltern
- Verlust, Flucht oder Vertreibung
- Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen
- unterdrückte Gefühle von Angst, Scham oder Schuld

Die Nachkommen tragen diese Last oft, ohne den Ursprung zu kennen. Symptome bei Kindern sind daher manchmal nicht ihre eigenen, sondern Ausdruck einer ganzen Familiengeschichte. Durch systemische Arbeit und gezielte Heilmethoden können diese

verborgenen Dynamiken sichtbar gemacht und gelöst werden.

Oft tragen wir auch nicht nur die Themen aus der eigenen Familie, sondern auch Kulturen und Religionen hinterlassen ernstzunehmende Spuren!

Heilung der Mutter – Freiheit im Kind

Wenn Mütter beginnen, sich ihren eigenen Themen zuzuwenden, geschieht etwas Außergewöhnliches: Kinder müssen nicht länger unbewusst für die ungelösten Geschichten ihrer Eltern stehen.

Die Auswirkungen sind weitreichend:

- Gesundheitlich: Kinder entwickeln weniger psychosomatische Beschwerden.
- Emotional: Sie fühlen sich sicherer, können Gefühle ausdrücken und regulieren.
- Sozial: Sie knüpfen leichter Freundschaften, fühlen sich verbunden.
- Entwicklung: Sie finden Zugang zu ihren eigenen Stärken und Talenten.

Heilung auf Seiten der Mutter bedeutet nicht nur Selbstfürsorge, sondern auch ein Geschenk an die nächste Generation.

Praxisnah: Wie Mütter Heilung erfahren können

Die Wege zur Heilung sind vielfältig. In meiner Arbeit haben sich folgende Ansätze als besonders wirksam erwiesen:

1. Selbstreflexion und Bewusstsein

Der erste Schritt ist das Erkennen: Viele Symptome der Kinder sind Ausdruck tieferer Ursachen im Familiensystem.

2. **Traumatherapie und Begleitprogramme**
Durch gezielte therapeutische Methoden können alte Wunden bearbeitet und integriert werden.
3. **Systemische Arbeit**
Familienaufstellungen oder ähnliche Verfahren machen verborgene Dynamiken sichtbar und ermöglichen Versöhnung.
4. **Selbstfürsorge und Körperarbeit**
Meditation, Atemübungen oder achtsame Bewegung helfen, das Nervensystem zu regulieren und innere Stabilität aufzubauen.
5. **Gemeinschaft und Austausch**
Der Austausch mit anderen Müttern in ähnlichen Situationen stärkt und entlastet.

Mein Ansatz: CHP – Cellular-Healing-Process

In meiner Arbeit nutze ich den CHP – Cellular-Healing-Process, eine von mir entwickelte Methode, die auf drei Ebenen wirkt:

1. **Gespräch:** Gemeinsam mit den Klienten erarbeite ich das zugrunde liegende Thema – oft eine Emotion, ein Trauma oder ein wiederkehrendes Muster.
2. **Herzkohärenz:** Mit einer speziellen Atemtechnik führe ich die Klienten in einen Zustand innerer Balance und Stabilität. So gelangen sie in den Thetawellenzustand. Das ist die Ebene der Entstehung und somit auch der Heilung.
3. **Trancearbeit:** In dieser Tiefe begleite ich sie sanft zum Ursprung des Themas – sei es ein eigenes Erlebnis oder ein Generationenthema – und unterstütze sie darin, ihre ganz persönliche Lösung zu finden.

Ein neuer Weg für die nächste Generation

Wenn wir erkennen, dass Kinder Symptome nicht zufällig entwickeln, sondern als Spiegel des Familiensystems, verändert sich unsere Perspektive. Wir hören auf, ausschließlich beim Kind nach Lösungen zu suchen, und beginnen, die ganze Familiengeschichte in den Blick zu nehmen. Leider suchen die meisten Eltern verzweifelt im außen nach einer Lösung. Natürlich ist es wichtig Symptome von Seiten der Schulmedizin abzuklären – und – natürlich ist es bei Kindern und Jugendlichen notwendig ihnen im Notfall auch psychologische Hilfe an die Hand zu geben. Aber die eigentliche Lösung liegt meist auf einer anderen Ebene. Wenn wir lernen einen anderen Blickwinkel einzunehmen, kann es auch einfacher werden. Dazu braucht es je-



doch Einsicht, Mut und Commitment. Es ist nicht immer einfach sich selbst in den Spiegel zu schauen. Wenn wir das aber tun – und – es geht hier niemals um Schuld! – dann können Wunder geschehen!

Die Erfahrung zeigt: Sobald die Mutter Heilung erfährt, öffnen sich Türen, die lange verschlossen waren. Kinder, die zuvor blockiert waren, beginnen zu lachen, zu spielen, sich zu entfalten. Familien erleben eine neue Leichtigkeit.

Fazit

„Heilung in der Mutter – Stärke im Kind“ bedeutet: Wenn Mütter den Mut haben, ihre eigenen Wunden anzusehen und zu heilen, schenken sie nicht nur sich selbst, sondern auch ihren Kindern Freiheit und Lebenskraft. Unverarbeitete Traumata müssen nicht länger an die nächste Generation weitergegeben werden. Jede Mutter, die sich auf den Weg macht, ist ein Leuchtturm – für sich, für ihre Kinder und für die Zukunft.

Es gibt einen wunderbaren Satz: „Der Schmerz geht so lange durch die Familie bis einer bereit ist den Schmerz zu spüren und zu heilen!“

Denn Heilung ist möglich. Und sie verändert alles.

Im Lauf meiner über 40 Jahre therapeutischer Tätigkeit als Craniosacral- und Traumatherapeutin, Dozentin und Autorin durfte ich so viel unterschiedlichste „Tools“, Ausbildungen bei hochkarätigen Lehrern (wie z.B. Peter Levine u.v.a) und Erfahrungen sammeln, dass ich all das jetzt nutzen kann um mich sehr leicht auf die unterschiedlichsten Themen einzustellen und zu reagieren. Ich helfe meinen Klient:innen – ohne in irgendwelche Dramen einzusteigen ihre eigenen tiefge-

henden Lösungen zu finden. Nach vielen durchschlagenden Ergebnissen die letzten Jahre, habe ich mich entschlossen, diese Art zu arbeiten auch weiterzugeben.

HP Anne Mohr-Bartsch

Keywords: *Babies und Kleinkinder, Generationentrauma, Kinder und Jugendliche, Mutter-Kind-Bindung, Psychosomatik, Trauma*



Anne
Mohr-Bartsch

Nach ihrer Ausbildung zur Radiologieassistentin war Anne Mohr-Bartsch 8 Jahre in der Klinik tätig. Seit 1986 arbeitet sie als Heilpraktikerin mit großer Leidenschaft in holistischer Medizin in eigener Praxis und leitet das Zentrum für Craniosacrale Traumatherapie München/Haar. Das Angebot wird durch Online-Kurse und Einzelcoachings ortsunabhängig erweitert. Inspiriert durch die diversen Aus- und Weiterbildungen in craniosacraler Therapie (Badhrena Tschumi, Franklin Sills etc.), Traumatherapie (Peter Levine), diversen psychotherapeutischen Ausbildungen (NLP, Hypnose, Gesprächsführung, Meditation). Aufgrund jahrelanger Erfahrung mit Säuglingen, entstand der Wunsch, dieses Wissen als Autorin und in Coachings an andere Therapeuten weiterzugeben.