

# Die 3 Gesichter der Mutterwunde



Wie alte Muster dich erschöpfen  
und wie du dich daraus befreist

# Ich bin Sylvia - brave Tochter, Rebellin & erwachte Frau in einem

Mein Elternhaus war "gutbürgerlich", für mich wurde gesorgt, unser Kühlschrank war gut gefüllt und es gab keine ausufernde physische Gewalt.

Ich träumte davon, Meeresbiologie in den USA zu studieren, stattdessen wurde ich auf eine Privatschule geschickt, die meine sprachliche Stärke zu einem gut bezahlten Job machen sollte.

Man könnte sagen "jammern auf hohem Niveau".

Als meine tiefste Verletzung habe ich eine aufgezwungene Abtreibung mit 15 Jahren empfunden - um mir ein gutes Leben zu ermöglichen. Doch sie hat mich seelisch und emotional zutiefst verletzt.

Mein Vater war als vielbeschäftigtes Familienoberhaupt abwesend - physisch zwar vorhanden, doch emotional unerreichbar.

Seit ich mich bewusst erinnern kann, fühlte ich eine vorsichtige Distanz meiner Mutter gegenüber, die gerne meine beste Freundin sein wollte. Meine Sehnsucht nach echtem "gesehen werden" wurde nie erfüllt, ich erntete Kritik und ein tiefes Misstrauen in meine Fähigkeiten. Bis heute.



Mit meiner Mutter bin ich wohl alle Phasen der Auseinandersetzung durchgegangen: heimlicher Kontaktabbruch durch Vermeidung, offene Vorwürfe und Kritik, unter ihrem Radar fliegen, endlose, tränenreiche Aussprachen.

Seit ich denken kann ist meine Mutter-Beziehung kompliziert und ich bin auf der Suche nach Antworten unzählige spirituelle und psychologische Wege gegangen.

Heute bin ich ausgebildete transpersonale Persönlichkeitsentwicklerin, Trainerin in gewaltfreier Kommunikation, Access Consciousness Practitioner, arbeite seit über 15 Jahren mit Frauen - **ich bin in Frieden mit meiner Mutter und stehe voll in meinem Leben, ohne Abhängigkeit von ihrer Erlaubnis oder schlechtem Gewissen.**

Bethany Webster's Konzept der Mutterwunde führt für mich die meisten Aspekte des Heilungsweges von uns Frauen zusammen - doch arbeite ich mit meinen eigenen, von mir entwickelten Tools.

Ich freue mich, dich in meiner Welt zu haben und wünsche dir viel Freude & Erleichterung beim Lesen der folgenden Seiten!

Sylvia  
von femenergy

# Was ist die Mutterwunde?

Die Mutterwunde ist nicht nur eine persönliche Geschichte – sie ist ein spiritueller Abdruck, den wir Frauen oft über Generationen hinweg in uns tragen.

Die US-Autorin Bethany Webster beschreibt sie als:

„Der Schmerz, eine Frau zu sein, der über Generationen von Frauen in patriarchalen Kulturen weitergegeben wird. Und sie beinhaltet auch die dysfunktionalen Bewältigungsmechanismen, die verwendet werden, um diesen Schmerz zu verarbeiten.“

Die Mutterwunde zeigt sich in mehreren Dimensionen - zum Einstieg halte ich die folgende Unterscheidung für wesentlich:

## **Die persönliche Mutterwunde**

Sie entsteht dort, wo wir von unserer Mutter nicht das bekommen haben, was wir gebraucht hätten:

Liebe ohne Bedingungen. Nähe ohne Kontrolle. Anerkennung ohne Vergleich. Ob durch Vernachlässigung, Überbehütung oder emotionale Manipulation – jede Tochter trägt ihren eigenen Schmerz.

Doch dieser Schmerz ist nicht dein Gefängnis.

Er ist deine Einladung zur Befreiung.

🌟 Der Weg: Erkennen – Annehmen – Wandeln.

Die Healing Ceremony ist dafür der erste Schritt.

## **Die kollektive Mutterwunde**

Sie wurzelt im Patriarchat – in einem System, das Frauen einredet, sie müssten sich klein machen, still sein, leisten.

Und so geben viele Mütter – oft unbewusst – weiter, was sie selbst verletzt hat: Fehlende Grenzen. Scham. Schuld. Funktionieren statt Fühlen.

Wir Töchter spüren diese Wunde – auch wenn unsere Mütter „ihr Bestes gegeben haben“. Der Weg in die Heilung beginnt mit dem Erkennen dieser systemischen Verstrickung.

🌟 Und auch hier: Die Healing Ceremony ist der Initiationsschritt heraus.

# Die 3 Gesichter der Mutterwunde – in dir

In jeder Frau lebt ein Anteil der braven Tochter, der rebellischen Tochter und der erwachten Frau.

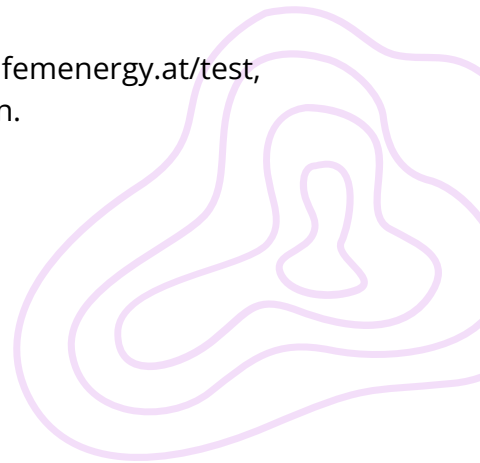
Je nach Lebensphase, Trigger, Entwicklung.

Du wirst dich vielleicht in einem Typ besonders wiederfinden – oder in allen drei zugleich (so wie ich).

Dieses MiniEBook soll einen Überblick geben und dir gleichzeitig die Möglichkeit, dich “einzuordnen”.

## **Falls noch nicht geschehen:**

Mach’ jetzt meinen Test “Woher kommt Deine Erschöpfung?” unter [femenergy.at/test](https://femenergy.at/test), der dich dabei unterstützen kann, deine Muster besser zu erkennen.





# Die brave Tochter

Sie funktioniert. Sie stellt zurück. Sie trägt – für alle.

## **Beschreibung:**

Die brave Tochter lebt nach dem Motto: Wenn ich alles richtig mache, dann bin ich sicher.

Sie bemüht sich um Harmonie, passt sich an, übernimmt Verantwortung – auch dort, wo es gar nicht ihre ist.

## **Schattenseite:**

Sie unterdrückt ihre Bedürfnisse. Verliert sich im Außen. Fühlt sich wertvoll nur durch Leistung.

## **Lichtseite:**

Sie ist empathisch, fürsorglich, stark. Wenn sie lernt, sich selbst ebenso wichtig zu nehmen, wird sie zur Quelle weiblicher Führungskraft.

## **Typische Gedanken:**

„Ich will niemanden enttäuschen.“

„Ich darf erst ruhen, wenn alles erledigt ist.“

„Ich muss mich zusammenreißen.“

## **Reflexionsfragen:**

Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Wie bewerte ich mich selbst, wenn ich nichts tue?

Was würde sich verändern, wenn ich mich wichtiger nehme?

## **☀ Aspekte zur Stärkung:**

Selbstfürsorge ohne Rechtfertigung

Eigene Grenzen liebevoll setzen

Verantwortung abgeben lernen

## **🌀 Das bringt diesen Anteil in Heilung:**

☞ Die bewusste Entscheidung, aus dem Muster des Gefallenwollens auszusteigen

☞ Die Healing Ceremony als Raum für den ersten radikal ehrlichen Schritt zu dir selbst



# Die rebellische Tochter

Sie will raus. Sie rebelliert. Sie ringt mit sich und der Welt.

## **Beschreibung:**

Die rebellische Tochter hat früh gespürt: So wie ich bin, bin ich zu viel.  
Sie beginnt, gegen Autorität, Erwartungen und Konventionen zu kämpfen.  
Oft wütend, oft verletzt.

## **Schattenseite:**

Sie bleibt im Widerstand gefangen. Verwechselt Unabhängigkeit mit Isolation.

## **Lichtseite:**

Sie ist wach, lebendig, kreativ. Wenn sie lernt, ihre Kraft liebevoll zu kanalisieren, wird sie zur Visionärin.

## **Typische Gedanken:**

„Ich lass mir von niemandem was sagen.“  
„Ich mach mein Ding – auch wenn's anstrengend ist.“  
„Ich muss stark sein, sonst verliere ich mich.“

## **Reflexionsfragen:**

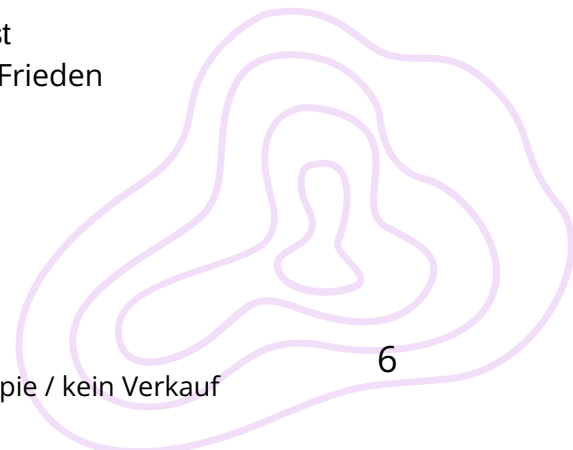
Wann kämpfe ich noch gegen meine Mutter – innerlich?  
Was darf ich loslassen, um frei zu sein?  
Was bedeutet Freiheit jenseits von Abgrenzung?

## **☀ Aspekte zur Stärkung:**

Verbindung statt Abgrenzung  
Sanftheit als neue Form von Stärke  
Eigene Wahrheit ohne Kampf leben

## **🌀 Das bringt diesen Anteil in Heilung:**

- ☞ Die Erfahrung, dass du dich nicht mehr beweisen musst
- ☞ Die Healing Ceremony als Raum für Integration und Frieden





# Die erwachte Frau



Sie ist wach. Echt. In sich ruhend.

## **Beschreibung:**

Die erwachte Frau hat verstanden: Ich bin nicht meine Geschichte.  
Sie erkennt ihre Prägungen – und entscheidet sich bewusst für Heilung.  
Für Verbindung. Für Authentizität.

## **Schattenseite:**

Manchmal noch die Angst, „rückfällig“ zu werden. Oder alte Trigger, die unverhofft auftauchen.

## **Lichtseite:**

Tiefe Selbstliebe. Authentische Grenzen. Ein JA zum Leben aus der Mitte heraus.

## **Typische Gedanken:**

„Ich darf fühlen, ohne mich zu verlieren.“  
„Ich kenne meine Grenzen – und meinen Wert.“  
„Ich darf weich und stark zugleich sein.“

## **Reflexionsfragen:**

Wo darf ich mir selbst noch mehr vertrauen?  
Welche weiblichen Vorbilder stärken mich?  
Was will durch mich neu geboren werden?

## **☀ Aspekte zur Stärkung:**

Rituale für Erdung & Zentrierung  
Austausch mit gleichgesinnten Frauen  
Radikale Ehrlichkeit mit sich selbst

## **🌀 Das bringt diesen Anteil in Heilung:**

👉 Die bewusste Entscheidung, weiterzugehen – auch wenn es weh tut  
👉 Die Healing Ceremony als Initiation in deine nächste Ebene von Frausein



# Deine Einladung zur Initiation



Ich vertrete die tiefe Überzeugung:

Jede Frau – ob 17 oder 77 – braucht 1x im Leben diesen Schritt der Auseinandersetzung mit ihrer ganz persönlichen Mutterwunde.

Die Healing Ceremony ist ein Initiationsritus, den unsere Kultur vergessen hat – und den wir uns nun zurückholen.

Sie ist kein Kurs. Kein Coaching. Kein Selbstoptimierungsversuch.

Sie ist ein Raum.

Für Erkenntnis.

Für Würde.

Für Transformation.

Sie ist die bewusste Absicht:

„Ich trete aus dem Schatten meiner Mutter heraus – mit allem, was mir schon bewusst ist, und allem, was noch im Nebel liegt.“

Sie ist der Anfang deiner nächsten Version.

Und ich begleite dich darin von Herzen.

In Liebe,

Sylvia von femenergy.at





## So kannst Du weitergehen

- 🖱️ Mach den Test und teile ihn mit einer Frau, die
  - eine komplizierte Beziehung zu ihrer Mutter hat
  - ihre eigene Größe nicht sehen kann
  - härter & stärker wahrgenommen wird als sie ist, sich aber Weichheit & Sanftheit wünscht
  - veraltete & ungesunde Rollenbilder übernommen hat und alleine den Weg nicht herausfindet
  - sich häufig müde & erschöpft fühlt
  - demnächst Mutter wird oder gerade geworden ist und der Anfang einer neuen
  - Geschichte werden will

[\[femenergy.at/test\]](https://femenergy.at/test)

- 🖱️ Komm' zur nächsten Healing Ceremony
  - online via Zoom
  - kostenfrei
  - registriere dich auf der Warteliste, und du erhältst alle Infos, neue Termine & die Vorbereitung als Erste: [femenergy.at/warteliste](https://femenergy.at/warteliste)

- 🖱️ Folge mir auf Instagram für weitere Impulse, Vorbereitung & Echtsein:  
@femenergy\_deluxe