

A dramatic photograph of a large, curling ocean wave in shades of blue and white, crashing over a sandy beach. The wave forms a perfect barrel shape, with sunlight reflecting off the water's surface and creating a bright, hazy atmosphere. The sky is a clear, pale blue.

**Bist du die Mutter des Kindes,
das den Kontakt abgebrochen hat?**

Ein Wegweiser zurück zu dir.

Die Erfüllungswelle

Susanne Ahlers

Ein Raum für dich

Es gibt Schmerzen
für die es keine Worte gibt.

Der Abstand zu deinem Kind
gehört dazu.

Nicht weil du versagt hast
sondern weil da zwischen euch etwas liegt
das zu groß geworden ist
für eure alte Art miteinander zu sein.

Viele Mütter tragen diesen Schmerz leise
im Alltag
im Herzen
im Schweigen.

Dieser Leitfaden ist kein Vorwurf
und keine Diagnose.
Er ist eine Einladung
einen Moment bei dir selbst zu bleiben
statt im Scherbenhaufen der Vergangenheit.

Ein Raum in dem du atmen kannst
ohne Schuld
ohne Scham
ohne Angst etwas falsch zu machen.

Nur du
dein Herz
und der Mut hinzusehen.

Warum dieser Schmerz so tief geht

Der Abstand eines Kindes ist kein gewöhnlicher Verlust.

Es ist ein Bruch an einer Stelle
von der du nie gedacht hättest
dass sie reißen könnte.

Du hast vielleicht Fehler gemacht, wie jede Mutter, doch du
hast auch geliebt
gehalten
versucht
gegeben
so gut du konntest
mit dem was du hattest.

Viele verstehen nicht, dass Kinder manchmal gehen, nicht weil
sie ihre Mutter nicht lieben, sondern weil sie sich selbst suchen
weil sie alte Gefühle ordnen müssen, weil etwas in ihnen enger
wurde, als sie aushalten konnten.

Dieser Schmerz trifft dich deshalb so tief, weil er an deiner
Identität rührt,

an deinem Herzen
an deiner Geschichte
an der Liebe die du gegeben hast
und an der Liebe die du vielleicht
nicht zeigen konntest.

Es ist kein einfacher Weg.

Aber er ist gehbar und du musst ihn nicht gegen dich gehen,
sondern für dich.

Der Unterschied zwischen Fehlern und Versagen

Viele Mütter tragen eine Last, die nie ihnen allein gehörte.

Fehler machen ist menschlich.

Versuchen ist menschlich.

Nicht alles zu wissen

nicht alles zu können

ist menschlich.

Ein Kontaktabbruch bedeutet nicht, dass du versagt hast.

Er bedeutet nicht, dass du eine schlechte Mutter warst.

Er bedeutet nicht, dass deine Liebe wertlos war.

Ein Abstand entsteht oft aus Verletzungen

Missverständnissen

alten Mustern

und unerfüllten Bedürfnissen

auf beiden Seiten.

Keine Mutter und kein Kind, kommt ohne Wunden durchs Leben.

Es gibt Fehler die man später erkennt und Fehler die man erst versteht,
wenn die Kinder erwachsen sind.

Aber Fehler sind kein Urteil.

Es sind Wegweiser.

Sie zeigen dir, wo du heute liebevoller mit dir selbst sein darfst.

Versagen bedeutet aufgeben.

Und du hast nicht aufgegeben.

Du suchst. Du fühlst. Du reflektierst.

Und allein das

zeigt Größe.

Warum Kinder manchmal gehen

Es gibt viele Gründe warum ein Kind Abstand sucht
und nur sehr wenige davon haben mit fehlender Liebe zu tun.

Manchmal geht ein Kind
weil es sich selbst nicht mehr spürt
wenn es zu nah an der Mutter ist.

Manchmal geht es, weil alte Gefühle hochkommen
die es als Erwachsene nicht mehr einordnen kann.

Manchmal geht es
weil Schweigen sich über Jahre angesammelt hat
und niemand den Mut hatte
das Unsagbare auszusprechen.

Und manchmal geht ein Kind, weil es lernen muss, wo es selbst beginnt und wo du aufgehört hast.

Abstand bedeutet nicht, dass dein Kind dich nicht liebt.
Es bedeutet
dass etwas in ihm so schwer wurde
dass es Raum brauchte
um es überhaupt tragen zu können.

Viele Mütter denken
„Ich hätte besser sein müssen.“
Doch oft geht es nicht um besser
sondern um heilen.

Es ist kein Urteil über dich, sondern ein Kampf des Kindes
mit sich selbst.

Und dieser Kampf

ist nicht deine Schuld.

Was der Abstand mit dir macht

Der Abstand deines Kindes fühlt sich oft an wie ein innerer Riss, den niemand sieht.

Es ist ein Schmerz, der nicht laut schreit, sondern leise zieht
im Alltag
in Erinnerungen
in Momenten
in denen du glaubtest
ihr wärt unerschütterlich verbunden.

Vielleicht fragst du dich, was du falsch gemacht hast.
Vielleicht suchst du nach einem Moment, an dem es gekippt ist.
Vielleicht versuchst du, jeden Satz, jede Geste, jede Erinnerung
neu zu sortieren.

Doch das ist nicht die Wahrheit.
Die Wahrheit ist, dass dieser Abstand oft eine Last in beiden Herzen
hinterlässt, nicht nur in deinem.

Er zeigt, dass du geliebt hast.
Sonst würde es nicht so wehtun.

Er zeigt, dass du fühlst.
Sonst würdest du nicht so viel hinterfragen.

Und er zeigt, dass du Mensch bist
mit Licht, mit Grenzen, mit Fehlern, mit Liebe und mit der Fähigkeit
neue Wege zu gehen, auch wenn sie schmerzen.

Der Abstand spricht nicht
gegen deine Liebe.

Er zeigt nur
wie tief sie war.

Wenn du nie gelernt hast dich selbst zu sehen

Viele Mütter haben in ihrer eigenen Kindheit gelernt
zu funktionieren
zu tragen
stark zu sein
und ihre Gefühle wegzuschieben
weil niemand da war
der Raum dafür hielt.

Manchmal ist der größte Schmerz nicht was du deinem Kind nicht geben konntest, sondern was dir selbst nie gegeben wurde.

Wenn du als Kind nie gelernt hast wie es sich anfühlt
gesehen
gehört
oder gehalten zu werden, dann konntest du es als Mutter nur so gut weitergeben, wie du es kanntest.

Nicht aus Kälte, sondern aus einem Mangel, den du nie benennen durftest.

Viele Mütter tragen Verletzungen, die sie nie als Verletzungen erkannt haben.

Sie nannten es Stärke.

Sie nannten es Pflicht.

Sie nannten es „weitermachen“.

Doch die Wahrheit ist, du hast in deiner Mutterrolle viel mehr getragen, als du je zeigen konntest.

Und dein Kind hat vielleicht nicht verstanden, welche Last du in dir hattest, so wie du selbst deine eigene Mutter nicht verstanden hast.

Diese Erkenntnis ist kein Urteil.

Es ist ein Beginn.

Der Beginn dich selbst zu sehen ohne Vorwurf und ohne Scham.

Was du deinem Kind nicht nehmen kannst

Es ist schwer auszuhalten, doch es gehört zur Wahrheit:

Es gibt Gefühle, die du deinem Kind nicht abnehmen kannst, auch wenn du es willst.

Seinen Schmerz
seine alten Wunden
seine Sehnsucht
seine Art die Vergangenheit zu deuten.

Viele Mütter versuchen leise
ihren Kindern die Last abzunehmen
durch Erklärungen
durch Entschuldigungen
durch Nähe
durch Rückzug
durch Bitte
durch Geduld.

Doch ein Kind, egal wie alt, muss einen Teil dieses Weges,
selbst gehen.

Du kannst begleiten, aber nicht ersetzen.
Du kannst verstehen wollen, aber nicht bestimmen.
Du kannst lieben, aber nicht heilen, was nicht in deiner Hand liegt.

Und das ist kein Scheitern, sondern ein Ausdruck von Liebe.
Liebe heißt manchmal, auszuhalten dass dein Kind seinen eigenen
Weg braucht.

Auch wenn dieser Weg
vorübergehend von dir wegführt.

Wenn Klarheit langsam kommt

Klarheit ist kein lauter Moment.
Sie kommt selten als Erkenntnis
die alles verändert.

Sie kommt leise
in kleinen Stücken
in Gedanken die sich ordnen
in Gefühlen die nicht mehr so überwältigend sind
in Nächten in denen du zum ersten Mal besser schlafen kannst.

Vielleicht merkst du
dass der Abstand deines Kindes
nicht nur Schmerz ist
sondern auch ein Spiegel.

Er zeigt dir
dass da noch etwas in dir gesehen werden will
etwas Altes
etwas Verschüttetes
etwas
das du vielleicht schon ein Leben lang leise mit dir trägst.

Klarheit heißt nicht
dass alles sofort gut wird.
Klarheit heißt
dass du dich selbst wieder findest.

Und wenn Klarheit kommt, wird der Druck kleiner
und die Liebe größer, auch wenn der Abstand bleibt.

Die nächsten Sätze sollen dich genau dort halten.

7 Sätze die dich entlasten

Es gibt Worte
die Druck nehmen
und dich wieder atmen lassen.

1. Du hast nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt.

Mehr konnte niemand von dir verlangen.

**2. Du darfst traurig sein
ohne dich schuldig zu fühlen.**

**3. Dein Wert als Mutter verschwindet nicht
nur weil ein Weg gerade getrennt verläuft.**

**4. Du darfst Fehler erkennen
ohne dich dafür zu verurteilen.**

**5. Die Entscheidung deines Kindes
ist kein Urteil über deinen Charakter.**

**6. Manche Wunden in deinem Kind
gab es lange bevor du Mutter warst.**

**7. Es ist nie zu spät
für Verständnis
für Heilung
für einen neuen Anfang.**

Zum Abschluss

Du musst diesen Weg nicht perfekt gehen.
Nur ehrlich.

Liebe ist nicht immer Nähe.
Manchmal ist Liebe
auszuhalten
zu warten
zu hoffen
und gleichzeitig bei sich selbst zu bleiben.

Du darfst Fehler haben
und trotzdem eine gute Mutter sein.

Du darfst Schmerz fühlen
und trotzdem Liebe geben.

Du darfst loslassen
ohne aufzugeben.

Und du darfst dir erlauben
neu zu beginnen
wenn dein Herz bereit ist.

Dieser Weg ist nicht leicht
aber du gehst ihn mit Würde
und mehr Mut
als du dir selbst zugestehst.



**Danke
das Du Teil der Erfüllungswelle bist**

Die Erfüllungswelle

Susanne Ahlers

www.susanneahlers.de