



Red Tent Wisdom Spirale 2

Teil 1: Die Mutterwunde ~ Ursprung von Leid & Trennung
vom 20. bis 29. Juli 2020

Die wenigsten Menschen realisieren, wie stark die Verbindung zu ihren Müttern mit der eigenen Fähigkeit verbunden ist, sich zu entwickeln, glücklich zu sein und das volle eigene Potenzial zu entfalten.

Wir behaupten sogar, dass ALLE Beziehungen in unserem Leben, sei es zu Geld, zum eigenen Körper, zum Leben, zur Freude, zu Glück in direktem Zusammenhang mit unserer Beziehung zu unserer Mutter stehen.

Wir sind buchstäblich geprägt darauf, unser Leben so zu leben, so zu fühlen, so zu gebären wie unsere Beziehung zu unserer Mutter war. Dazu kommen die bewussten oder unbewussten körperlichen oder seelischen Wunden, die dysfunktionale Elternhäuser in uns hinterlassen und die oftmals vom bewussten Erinnern abgekoppelt sind.

Vor allem nicht liebesfähige, kalte, depressive oder überforderte Mütter hinterlassen tiefe Prägungen und Wunden in uns, die – wenn nicht beachtet – in unserm Fühlen und Erleben Defizite, Krankheiten und Stress erzeugen können.

Die meisten Menschen erlauben es sich nicht einmal, sich einzugestehen, dass sie etwa gar ein Thema mit ihrer Mutter haben. Denn viele verwechseln "Loyalität zur Mutter" mit "loyal mit ihren Wunden zu sein", und so werden wir unwissentlich mitschuldig an unserem eigenen Leid.

Aufgrund der grundlegenden Natur der Beziehung zu unseren Müttern wird das Leid, das durch die Mutterwunde ausgelöst wird, über viele Generationen weiter gegeben, bis wir diese wichtige, erste Beziehung für unsere Heilung und unser Wachstum erforschen. Wir können diese Welle stoppen.

Was ist eigentlich die Mutterwunde?

Es gibt sie auf zwei Ebenen: Der persönlichen und der kollektiven.

Auf der **persönlichen Ebene** hat uns die Mutterwunde schmerzvolle Muster eingeprägt, die aus der Beziehung zur eigenen Mutter stammen und die uns unbewusst dazu bringen, uns selbst zu sabotieren.

Dazu gehören unbewusste Prägungen von „nicht schöner, nicht glücklicher, nicht besser ... als die Mutter“ sein zu dürfen. Und ebenso die Kehrseite davon „ich will bloß nicht so werden wie meine Mutter! NIE werde ich so wie sie! Ich MUSS ganz anders werden“ – auch damit verweigern wir uns die Freiheit, unsere wahren Qualitäten anzunehmen und FREI zu entscheiden, was uns dient und was nicht.

Auf der **kollektiven Ebene** ist die Mutterwunde der Schmerz der weiblichen Unterdrückung, der über Generationen weiter gegeben wurde und die dysfunktionalen Strategien, mit denen Frauen beschäftigt sind, um diesen Schmerz zu vermeiden bzw. zu bewältigen.

Diese unbewussten Schmerzmuster sind auch verantwortlich für die „Schwesternwunde“: Dazu gehören alle Muster und Verhaltensweisen, die energetisch gegen andere Frauen gerichtet sind. Wie z.B. lästern, über andere reden, Gerüchte verbreiten, den Mann ausspannen, Geheimnisse von Freundinnen ausplaudern, neidisch auf die andere sein, Wettkämpfe unter Frauen, Mobbing, usw.

Keine andere Frau ist für unsere Mutterwunde verantwortlich, aber im Verhalten mit anderen Frauen können wir diese Wunde in uns erkennen. Und letztendlich auch wieder heilen.

Auf der ganzen Welt leiden die Menschen unter dieser tiefen Wunde, dem Verlust der Verbindung zur Großen Mutter, zum Weiblichen. Und wir versuchen, dieses Leid mit Konsum, Süchten, Ablenkung zu kompensieren. Der tiefe unbewusste Mangel an Liebe, Gehalten und vollkommenem Verstandesein in uns bringt die Menschheit dazu, ihre eigene Quelle und Mutter Erde zu zerstören, auszubeuten und zu vernichten.

Stell dir für einen Moment vor: Alle Frauen sind eins miteinander, feiern sich und unterstützen sich wieder. Was für eine Welt könnten wir gemeinsam erschaffen!



Tief in unseren Herzen und in unserem Schoß sind die Erinnerungen und das Leid unserer Mütter eingegraben. Viele Wunden wurden uns zugefügt, aufgrund der Unfähigkeit den eigenen Schmerz zu fühlen.

Als Kinder haben wir keine Wahl. Wir können nicht entkommen denn ohne Mutter sind wir nicht überlebensfähig. So graben sich tiefe Wunden in unsere Seele ein und wir glauben, das wir SIND was unsere Mütter uns sagten.

Mutter für uns selbst werden

Es wäre natürlich optimal, wenn JEDE Frau, BEVOR sie in eine Beziehung geht oder Kinder bekommt, ihre eigene Mutterwunde in sich heilt und „Mutter für sich selbst“ wird.

Dazu gehört radikale Selbstliebe und sich selbst, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche an erste Stelle zu setzen. Und gerade für uns Frauen ist das die größte Herausforderung im Leben. Denn wir sind konditioniert, für andere da zu sein, zu

helfen, zu nähren, zu geben. Was natürlich absolut wundervolle und wichtige Eigenschaften des Weiblichen sind, die wir als Frauen auch gerne leben dürfen.

Aber auf gesunde Weise geben ist nur möglich, wenn wir selbst unsere Grenzen kennen, innerlich und äußerlich genährt und sicher sind, uns glücklich, gesehen, geliebt und verbunden fühlen und in liebevollen Partnerschaften oder Gemeinschaften leben.

Uns selbst radikale Selbstliebe zu schenken – oder schon der Versuch, dies zu tun – beginnt die Mutterwunde in uns zu aktivieren: Einfach nur für dich sein, dir gut tun, dich selbst lieben, deinen Körper verwöhnen – vollkommen grundlos. Niemand anderen dafür brauchen, einfach nur DICH selbst.

Selbstliebe und Rückverbindung mit der Mutter in dir

Deine Praxis vom 20. bis 29. Juli (10 Tage):

1. Bereite einen **neuen Altar** für dich – widme ihn der Wiederverbindung mit der Mutter in dir
2. Schenk dir Selbstliebe – höre dazu das Audio – Self Love – verbinde dich mit der Schöpfung, mit deinem Körper und bete zur Göttlichen Mutter
3. Mach in dieser Zeit 2 – 3 Mal die Heilreise zu den Ahninnen
4. Deine Körperübung für diese Zeit ist die Herzöffnung & Brustmassage – mache sie so oft wie möglich (siehe separates PDF)
5. Achte auf deine Träume und alle aufkommenden Gefühle und Widerstände und schreibe sie in dein Tagebuch

**Wir wünschen dir eine sanften Start in die Mutterwunden Heilung!
Danke für deinen Mut und dein Ja zu dieser Reise.**

Herzengrüße,

Alexandra & Ulrike