



Red Tent Wisdom Spirale 2

Teil 2: Die Mutterwunde und die Schattenschwester
vom 30. Juli bis 8. August 2020

Das innere Mädchen und die Schattenschwester

Unser inneres Kind und Mädchen hält den Schlüssel für Lebensfreude, Leichtigkeit, Ideen und Kreativität. Sie ist der Teil, der uns als Frau Lebendigkeit und Kraft schenkt, der große Träume hat und für sie geht, der wagt verrückt zu sein und voller Vertrauen und Unschuld liebt. Wenn unsere Mädchenenergie nicht in uns lebt, wird unser eigenes Frau-Sein und Mutter-Sein schwer, anstrengend, mental kontrolliert, distanziert und erscheint wie etwas, das von unserer Seele abgetrennt ist.

Im Alltag zeigt sich dieses in Form von Überforderung, Unsicherheit im Umgang mit den Gefühlen der eigenen Kinder, innerer Unruhe, starker Anspannung, Kontrolle, rigiden und strafenden inneren Stimmen, die niemals zufrieden sind, Ängste und Panik, Versuch die Kinder nach Ratgebern zu „erziehen“ und alles richtig zu machen, Perfektionismus, Unfähigkeit, aus Liebe gesunde Grenzen dem Kind gegenüber zu setzen, Angst etwas falsch zu machen, Angst dem Kind in seiner Entwicklung zu

schaden, glauben ständig etwas TUN zu müssen, anstatt einfach präsent da zu sein, usw...

In der Vergangenheit erwartet uns unsere Schatten-Schwester

In der Vergangenheit finden wir die Schlüssel zu unserem Mädchen und der Rückverbindung mit ihrer Unschuld, ihrer Kraft, Klarheit, Wahrheit und Energie.

In der Vergangenheit wartet aber auch unsere Schatten-Schwester auf uns. Das ist der Teil, der nicht leben konnte, den wir wegpacken, wegsperrten mussten. Der wilde, ungezähmte, freie und verrückte Teil von uns. Sie ist der Teil, der uns piekst, wenn wir andere Frauen verurteilen, schlecht machen, sie bewerten oder hinter ihrem Rücken über sie reden.

Durch unser Ja zur Erforschung dieser verbotenen Schatten-Dimension und das Eintauchen in die unangenehmen Erfahrungen in unserer Beziehung mit dem Weiblichen, können viele alte Erlebnisse, Wunden, Konflikte und Verhaltensmuster nochmals an die Oberfläche kommen, um durchlebt zu werden und zu heilen.



Aus der Wurzel der Mutterwunde erschaffen wir die Schatten-Schwester. Wir erschaffen eine Schatten-Realität, ein Grenzland oder „Borderland“, in dem Frauen sich gegenseitig ausspielen und ihre Mutterwunde auf die andere projizieren.

Die Schatten-Schwester kann sich auf 2 Arten manifestieren:

Im „**Weißer Schatten**“ hofft sie, Liebe, Intimität, Unterstützung und Wertschätzung zu empfangen, die sie als Kinder nicht erhalten hat – oftmals durch Idealisierung oder durch verdeckte emotionale Manipulation.

Im „**Dunklen Schatten**“ will sie den aufgestauten Hass und Wut auf das Weibliche los werden, und zerstören und sie trennt alles von sich ab.

Wir sehen meist, wie sich die Schatten-Schwester in anderen Frauen manifestiert hat und wie sie sie ausleben, aber der Schlüssel ist, zu erkennen, wo und wie sie in uns selbst lebt und sich ausdrückt.

Das sind die typischen, der Schatten-Schwester zugrunde liegenden Wunden, d.h. das hat sie erlebt:

- Zurückweisung
- Eifersucht
- Ärger / Wut
- nichts besonderes sein
- keine Unterstützung haben
- Hilflosigkeit
- Schuldzuweisung, Schuldgefühle
- Kritik
- Bewertung
- ein „Fehler“ sein
- emotionale Attacken

Beim Weißen Schatten finden sich folgende Beziehungsmuster:

Meist wird dabei eine Frau (Freundin, Mentorin, Lehrerin, ...) idealisiert und zur „ausschließlich gute Mutter/Schwester“ gemacht.

Die lichte (weiße) Schatten Schwester will:

- für dich etwas ganz Besonderes sein
- ständige Verbindung und Intimität
- Viel Kontakt und Aufmerksamkeit
- Erfüllung all ihrer emotionalen Bedürfnisse
- du sollst ihre Mami sein
- du sollst ihr grenzenlos geben
- sie nimmt deine Energie und gibt nichts zurück
- sie will gerettet werden
- du sollst einfach perfekt für sie sein

Erforsche folgendes in dir:

- Hast du dir so etwas jemals von einer anderen Frau/ Schwester / Mentorin / Freundin gewünscht?
- Hast du bei einer anderen Frau so etwas in der Beziehung dir gegenüber wahr genommen?

Beim Dunklen Schatten finden sich folgende Beziehungsmuster:

Meist wird dabei eine andere Frau zur Versagerin oder zur ausschließlich schlechten/falschen/verräterischen Mutter/Schwester.

Die dunkle Schatten-Schwester will:

- besser sein als du
- strahlender sein als du / deine Essenz stehlen
- dich vom Thron stürzen
- ihren Ärger auf dich projizieren
- ihren Selbst-Hass auf dich projizieren
- dein Leben zerstören
- dich bewerten, verurteilen, bestrafen und erniedrigen
- dass du dich ihren Regeln unterwirfst

Erforsche folgendes in dir:

- Hast du etwas Ähnliches jemals mit einer Frau/Freundin/Mentorin/Schwester gemacht?
- Hast du etwas Ähnliches von einer anderen Frau/Freundin/Mentorin dir gegenüber erlebt?
- Wo hast du negativ oder schlecht von einer anderen Frau gesprochen, über sie gelästert oder sie verurteilt?

Schreib deine Erfahrungen mit anderen Frauen in dein Tagebuch - über beide Schatten, sowohl den weißen, als auch den dunklen.



Der Schwesternwunde liegen typischerweise mindestens 1 -3 der folgenden Verletzungen zugrunde:

- Ein Vater, der sie sexuell missbraucht oder unterdrückt hat
- Ein Vater, bei dem sie sich als etwas „ganz Besonderes“ gefühlt hat (viel Aufmerksamkeit)
- Ein Vater, der eine Seelenpartner-Verbindung auf sie projiziert hat
- Ein Vater, der entweder kontrollierte, dominierte oder sehr abwesend war
- Ein Vater, der sie emotional betrogen oder abgewiesen hat
- Eine Mutter, die sexuell missbraucht wurde (meist verdrängt)
- Eine Mutter, die kontrollierte, erdrückte oder emotional abwesend war
- Eine Mutter, die verurteilte, bewertete und ihre Fehler auf sie projizierte
- Eine Mutter, die ihr Kind zur Mutter machte, damit all ihre Bedürfnisse erfüllt wurden
- Eine Mutter, die ihre eigene Wunde der Zurückweisung mit der Liebe ihres Kindes kompensierte
- Eine Mutter, die sich von der Kraft und Individualität ihrer Tochter bedroht fühlte
- Eine Mutter, die eifersüchtig auf die Sexualität und Schönheit ihrer Tochter war
- Eine Mutter, die insgeheim eifersüchtig auf die Verbindung zwischen Vater und Tochter war



Wie sich die Schatten-Schwestern Wunde manifestieren kann:

- Extrem niedriger Selbstwert und geringe Kapazität für Selbstliebe
- Schwierigkeiten mit Geld/Arbeit/Zuhause – Mangel an Grundstabilität
- Schwierigkeiten eine sichere, stabile, nährnde sexuelle Beziehung aufzubauen
- Schwierigkeiten deine innere Vision zu erschaffen, zu manifestieren und zu teilen
- Mangel an Vertrauen in deine innere Führung und Richtung – sich mehr nach Äußerem richten
- Wiederkehrende Muster von Idealisierung/Ablehnung durch Freunde oder Lehrer
- Gefühle von Eifersucht, geringem Selbstwert, nicht gut genug sein, und dem Wunsch etwas Besonderes zu sein
- Große Ängste, abgelehnt oder ausgeschlossen zu werden oder nicht dazu zu gehören
- Anorexie, Bulimie, Essstörungen oder Fokus auf physische Perfektion
- Beschuldigen und Verurteilung als Verteidigungsmechanismus nutzen, wenn man getriggert ist
- Manipulieren, die typische Verkörperung des Gruppen-Schattens sein – mit Lästern, Meckern oder Attacken.

Erforsche in diesen Tagen auch folgendes:

1. Wähle 3 der oben genannten Punkte, die am besten zu deinem eigenen Schattenmuster passen.

Erforsche, was ist der heilende Balsam für jede einzelne dieser Wunden ist und mach dir Notizen in deinem Tagebuch.

2. Wähle ein der oben genannten Schatten, der eine Botschaft für dich bereit hält. Schreibe in dein Tagebuch frei zu diesem Thema, ohne darüber „nachzudenken“.

Deine Praxis von 30. Juli bis 8. August 2020

1. Schau, ob du deinen Altar umgestalten möchtest – widme ihn deiner Schatten Schwester
2. Schenk dir Selbstliebe – höre dazu das Audio Self Love oder verwende eigene Musik
3. Höre die **Audio-Reise zur dunklen Schwester** so oft wie möglich und schreibe dein Erleben und deine Erkenntnisse in dein Tagebuch
4. Mache so oft möglich entweder das „**Feuer deines Herzens**“ Körpergebet (aus Spirale 1) oder mach weiterhin die **Herzöffnung & Brustmassage**
5. Beantworte obige Fragen und mach dir dazu Notizen in dein Tagebuch

Teile deine Erkenntnisse in unserer geschlossenen Facebook Gruppe. Hol dir Hilfe und Unterstützung dort und lass dich in deinem eigenen Heilungsprozess sehen und bezeugen.

**Tauche tief und vertrau der Führung deines Herzens und deiner Seele.
Sie wird dich immer zu Liebe und Leben führen.**

Herzensgrüße,

Alexandra & Ulrike