



Red Tent Wisdom Spirale 2

Teil 3: Heilung für dein inneres Mädchen
vom 9. bis 18. August 2020

Bevor wir auf gesunde, ausgeglichene Art Mutter für uns selbst sein können, müssen wir lernen, **uns selbst** unendliches Mitgefühl, Liebe, Raum und Respekt mit all unseren Bedürfnissen und Gefühlen zu schenken.

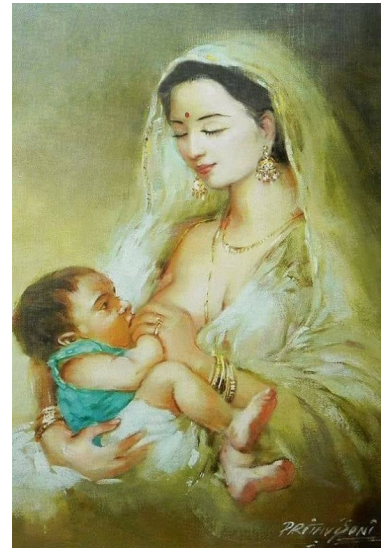
Denn viele unsere tiefen, wahren Bedürfnisse haben wir in dieser frühen Kindheitsphase bereits abgeschaltet und nicht mehr gewagt, sie zu zeigen:

Z.B. das Bedürfnis nach echter, emotionaler Nähe, nach Berührung und Gehaltensein, nach eigenem Raum, Rückzug und Ruhe, nach Wertschätzung, bedingungsloser Unterstützung und Hilfe, nach gesehen werden auf tiefer seelischer Ebene, nach Achtsamkeit, nach der Erlaubnis, so sein zu dürfen wie man bist, nach der Freiheit alle Gefühle auszudrücken, usw.

Lass dir hier einen Moment Zeit, um hinein zu spüren, welche tiefen Bedürfnisse du in dir wahrnehmen kannst, die in deinem Leben nicht erfüllt werden.

Sowohl jetzt in diesem Moment, in deiner jetzigen Lebenssituation, als auch wenn du zurück denkst an deine Kindheit.

Welche Parallelen kannst du erkennen?



Solange wir uns dieser tiefen Bedürfnisse nicht bewusst sind, warten wir ein Leben lang darauf, dass jemand außerhalb von uns diese Wünsche erfüllt, z.B. unser Partner, unser Chef, Lehrer, Mentoren, der Staat, unsere Mutter, Gott. Wir warten auf den Heiler und Erlöser im Außen.

Je nach Typ fallen wir in eines der beiden Kompensationsmuster: Entweder werden wir hart, kämpfen, fordern, diskutieren, machen alles alleine, grenzen uns ab und versuchen es auf die männliche Art (solarer Schatten). Oder wir gehen ins Opfer, bemitleiden uns selbst, verlieren uns in Träumereien und vergraulen damit irgendwann auch die liebsten Freunde (lunarer Schatten). Burnout oder Depressionen sind die Folgen.

Wir glauben an der Oberfläche zu wissen, was wir brauchen aber darunter liegt die Wahrheit verborgen. Unser inneres Mädchen weiß, was sie wirklich braucht. Und es ist jetzt Zeit, wieder mit ihr in Verbindung zu gehen und sie zu fragen, welche Bedürfnisse sie wirklich hat, was ihr fehlt und welche Gefühle sie noch niemals jemandem anvertraut hat. Gefühle, die so tief weggeschlossen und vergraben sind, dass wir sie niemals mehr ausgraben wollten...

Es ist Zeit, eine Zeitreise zu unserem inneren Mädchen zu machen, die innere Mutter in uns zu aktivieren und all die Bedürfnisse des Mädchens in uns endlich zu erfüllen. So kann sie sich endlich ganz geliebt, willkommen und sicher fühlen.

Bei dieser Reise geht es nicht um die Geschichte. Und es geht auch nicht darum, einen Schuldigen zu suchen, der das alles verursacht hat oder den wir verantwortlich machen können. Denn auch das bringt keinen Frieden.

Es geht um all die Gefühle, Bedürfnisse, Muster und Glaubenssätze aus dieser Zeit, die wie gefrorene Eisstückchen in deinem Unterbewussten verborgen, in deinem Körper verhärtet und festgehalten liegen und von dort aus noch immer dein Leben bestimmen.

Erforsche in dieser Zeit folgendes:

1. Mutter, du hast mich geboren, deshalb schulde ich dir

Tauche tief in diesen Satz ein und schau, ob und womit du ihn vervollständigen kannst. Atme und fühle durch all die Körperempfindungen und Gefühle, die du noch in dir entdecken kannst. Du kannst diese Übung auch als Zweierübung mit deiner Buddine machen.

2. Wenn du Kinder hast, lass dich außerdem diesen Satz ergänzen:

Kind, ich habe dich geboren, dir ... gegeben, deshalb schuldest du mir / will ich von dir/

Sei ehrlich mit dir selbst, lass dich alles fühlen und aus der Tiefe hervor holen.

Das Fühlen, etwas schuldig zu sein, hat nichts mit Respekt zu tun. Dieses Schuldgefühl hält dich als Kind in Unfreiheit. Ursachen, die Mütter glauben machen, ihre Kinder sind ihnen etwas schuldig, können folgende sein:

- Sie fühlen sich in ihrem Leben deprimiert und nicht wertgeschätzt und brauchen das Kind für Anerkennung und Lebenssinn
- In ihnen ist ein Mangel an Verständnis über ihre eigene Kindheitsgeschichte
- Sie hatten Kindheitserlebnisse, die Missbrauch, Vernachlässigung oder Trauma beinhalten - mit wenig oder gar keiner Therapie / Heilung bisher
- Es liegen psychische Krankheiten wie Depressionen, Borderline Syndrom, Suizidgedanken, Süchte jeder Art etc vor
- Der Glaube, dass Mütter die absolute Kontrolle über ihre Kinder haben

Frage deine Bauchstimme (nicht deinen Kopf):

Erkenne ich etwas davon in meiner eigenen Mutter wieder?

So viel hat sich durch den Glaubenssatz „Ich schulde meiner Mutter...“ übertragen

Emotionaler Missbrauch, physischer Missbrauch, Vernachlässigung, strafendes Schweigen, Liebesentzug, Wegsperrern, andere Traumen...

So viel wurde unterdrückt unter der Last dieses „Ich bin meiner Mutter ... schuldig“

Reine Bedürfnisse, Potenzial, Träume, Inspiration, Kreativität, Fülle, Wohlstand und noch viel mehr wurde von Frauen und Müttern unterdrückt, denen selbst beigebracht wurde, dass ihr wahrer Ausdruck diejenigen, die sie lieben, verletzt. Emotional unterdrückte Mütter, die diese Dynamik nähren, stehlen ihren Töchtern die Lebenskraft, das Licht und die Lebendigkeit, so wie es ihnen genommen wurde. Sie machen ihre Töchter zu Lückenbüßern.

Alles was zwingend ist, ist nicht frei.

Es geht nicht um wahre Verbindung, es ist ein Handel.

Dein Leben gehört dir! Du schuldest deiner Mutter nichts außer Dankbarkeit dafür, dass sie dir das Leben geschenkt hat.

„Mutter, ich will nie so wie du werden“ – Kennst du diesen Satz?

Wenn ja: Wo bindet dich dieser Satz und lässt dich unfrei sein?

Welches Verhalten deiner Mutter verabscheust du/ kritisierst du/hasst du/ belächelst du/
...

Tauche in die einzelnen Muster ein, nimm deine Projektionen zurück:

Was verabscheust/kritisierst/hasst/belächelst du an dir selbst?

Erkennst du, in welchem Bereich deines Leben du es dennoch genau so wie sie machst?
Wo bist du genauso hart/verbohrt/engstirnig/kleinkariert/naiv/.... wie sie? Ergänze hier alles, was du über deine eigene Mutter denkst.

Teile deine Erkenntnisse mit deiner Buddine und in der Facebook Gruppe

Wie werde ich zur inneren Mutter für mich selbst?

Heilung und wahre Transformation geschieht, wenn wir uns wieder für all die Gefühle öffnen, die aus dieser Zeit in unserem System gespeichert sind – wenn wir die gefrorenen Stellen in uns ins Fließen bringen: Alle Gefühle, die wir nicht ausdrücken konnten, weil wir Mütter hatten, die mit sich selbst überfordert waren, die nicht präsent waren, oder die uns erdrückt haben mit ihrer Liebe, die selbst ihr Leben nicht gelebt haben oder uns für ihr Glück verantwortlich gemacht haben, usw. All die Muster, die wir damals einspeichern mussten, die uns jetzt blockieren, trennen, hemmen, einsam oder verloren machen. In dem Moment, in dem wir wieder ein solches Gefühl oder eine solche Stelle auftauen, kann diese gestaute Energie abfließen und es geschieht echte Transformation.

Auf dieser Reise geht es darum, dein Herz für dich selbst wieder zu öffnen. Es geht darum, wieder das Vertrauen deines eigenen inneren Mädchens zu gewinnen, indem du sie wirklich hörst, siehst, anerkennst und ihre Bedürfnisse ernst nimmst. Wenn sie sich sicher fühlt, wird sie langsam Vertrauen zu dir aufbauen und dir ihre tiefsten Herzenswünsche aber auch den Schmerz, den sie jahrelang verschlossen gehalten hat, mitteilen.

Es ist ein Weg des Fühlens und Berührenlassens, ein Weg, der nicht mit dem Verstand erfahrbar ist. Dein Körper wird dir zeigen, wo er noch verschlossen ist. Deine Gefühle werden dir sagen, wo es weh tut, wo das Herz noch Angst hat und wo dein Mädchen noch nicht bereit ist, wirklich ins Leben/in die Liebe/in den Partner/ in die Schöpfung/ die Leichtigkeit usw. zu vertrauen.

Und solange sie das nicht tut, solange lebst du in diesem Bereich Anstrengung, Kampf, Kontrolle, Angst, Wut, usw. und deine Kinder/Partner/Mitmenschen werden dir all deine unterdrückten eigenen Gefühle spiegeln.

Das Schöne daran ist, dass du es fast sofort an ihnen erkennen wirst, wenn du wieder einen Teil deines Selbst nach Hause geholt hast.

Als Mutter kannst du dann damit aufhören, den Schmerz, den du selbst als Kind erfahren hast, bei deinem eigenen Kind zu kompensieren. Und du kannst damit

aufhören, es auf keinen Fall so machen zu wollen, wie deine Mutter – denn darin ist große Energie gebunden. Du kannst dein Kind so lieben, wie es ist, ihm und seiner Kraft mehr vertrauen.

Diese Reise ist eine Reise in tiefes Mitgefühl und in tiefe Liebe

Auf dieser Reise holst du dich selbst nach Hause, du liebst dich zurück in dein eigenes Herz. Unsere Erfahrung auf unserer eigenen Reise und der vieler Frauen und auch Männer, mit denen wir arbeiten durften, zeigt, dass es funktioniert. Und es lohnt sich.

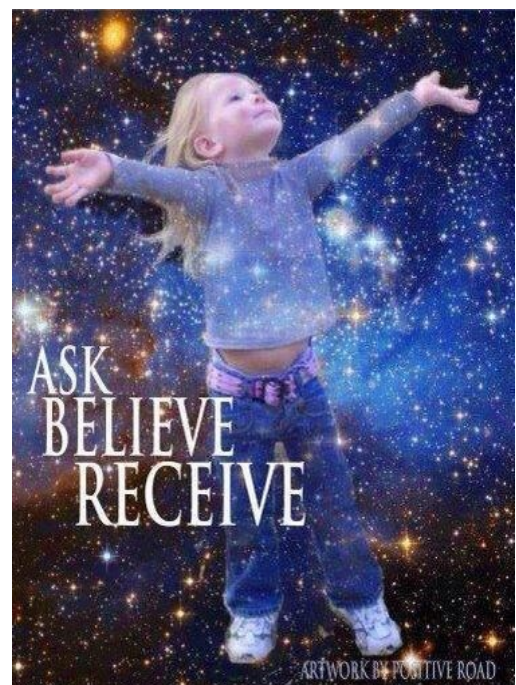
Es ist der Weg der Liebe, der Liebe zu uns selbst. Es ist Zeit, jetzt die Selbstliebe in dir zu erwecken, die absolut nichts mit Egoismus zu tun hat. Dein Herz und deine Liebe haben die Kraft, jedes Leid, jeden Schmerz und jede Angst, die du in deinem Leben erfahren hast, zu heilen und wieder zurück in die Einheit zu bringen: In die Einheit in dir. In die Einheit von Körper, Geist und Seele. In die Einheit zwischen deinem inneren männlichen und weiblichen Anteil – so vereinst du Himmel und Erde in dir.

Das Geschenk, das auf dich wartet, ist unbezahlbar

Wenn dein inneres Mädchen sich wieder glücklich, geliebt, gesehen, wertgeschätzt, sicher und gehalten fühlt und die Nummer 1 in deinem Leben ist, und wenn du deine innere „Schatten-Schwester“ umarmst, wird sich dein ganzes Leben verwandeln. Die dadurch freigesetzte Kraft und Energie wirkt sich auf alle Bereiche deines Lebens aus.

Wenn es dir gut geht, geht es ALLEN gut.

Denn dann nährt deine geliebte Liebe dein gesamtes Umfeld.



Deine Praxis von 9. bis 18. August 2020

1. Schau, ob du deinen Altar umgestalten möchtest: Widme ihn deinem inneren Mädchen
2. Schenk dir Selbstliebe – höre dazu das Audio – **Self Love** oder verwende eigene Musik
3. So oft möglich höre die **Audio-Reise zu deinem inneren Mädchen** und schreibe dein Erleben und Erkenntnisse in dein Tagebuch
4. Mache so oft möglich die **Audio Reise „Herzöffnung und Brustmassage“**

Hol dir dein inneres Kind zurück und mach dich glücklich!

Wir wünschen dir eine magische Heilreise in die Arme der Mutter.

Herzensgrüße,

Alexandra & Ulrike