



Herzlich Willkommen zum Online Retreat: Rebirth – Neugeburt

Das Rebirth Online Retreat ist in drei Spiralen aufgeteilt:

♥ Spirale 1: Neu-Empfängnis & erstes Schwangerschafts-Trimester

♥ Spirale 2: Wachstum & Erfahrung im Mutterleib (2. Trimester)

♥ Spirale 3: Drittes Trimester & Neugeburt



Warum eine Neugeburt?

Wenn wir wirklich heil werden wollen, müssen wir zu unseren allerersten Erfahrungen des Menschseins zurückkehren – zur Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt. Denn die Zeit im Bauch unserer Mutter und auch die Art und Weise, wie wir geboren wurden, hat uns und unser Leben zutiefst geprägt – im Positiven, wie im Negativen.

Man spricht in diesem Zusammenhang von der „Limbischen Prägung“. Das, was wir in dieser ersten Zeit erleben, wird in unserem Körper als „normal“, als „Komfortzone“ abgespeichert. Wir lernen: So ist das Leben. Das ist es, was es bedeutet ein Mensch zu sein. All die Erinnerungen, Gefühle und Körperempfindungen aus dieser frühen Zeit werden in unserem Zellgedächtnis gespeichert und leben dort (unbewusst) weiter.

Unser Körper erinnert sich, auch wenn wir uns bewusst nicht daran erinnern können. Aus diesen Erfahrungen heraus gestalten wir dann (unbewusst) unser gesamtes Leben.



Im Bauch der Mutter schwimmen wir im wahrsten Sinne des Wortes in ihren „Gewässern“ – das Fruchtwasser ist durchtränkt von ihren Emotionen, und wir können nicht unterscheiden, dass sie das ist und nicht wir. Als Baby und Kleinkind sind wir wie ein Schwamm. Wir nehmen unbewusst und völlig ungefiltert alles – positiv wie negativ – aus unserer Umgebung auf, vor allem von den Menschen, die uns am nächsten sind und mit denen wir am meisten zu tun haben.

Wenn du als allererste Eindrücke wahre echte Liebe erfahren hast, gesehen wurdest, bedingungslos angenommen wurdest, dann bist du darauf geprägt. Dein Leben wird voll Liebe, Mitgefühl und Schönheit sein.

Vielleicht wunderst du dich, warum deine Beziehungen nach einem Muster ablaufen, dass du niemals freiwillig wählen würdest, obwohl du dich doch bewusst auf Liebe, Verbindung, Mitgefühl, Akzeptanz etc. ausrichtest? Hier ist die limbische Prägung am Werk.

Eltern geben ihre eigene Prägung aus der Ahnenreihe weiter an ihre Kinder. Oft ist dies leider nicht etwas, was uns und dem Leben dient, sondern etwas, was uns das Leben schwer macht und Leid bringt. Das tun sie nicht etwa absichtlich oder aus Bösartigkeit – es ist einfach nicht anders möglich: Wenn du selbst nie Sicherheit, Geborgensein, tiefe Liebe erfahren hast, kennt dein Nervensystem diese Erfahrung nicht. So versuchen viele Eltern zwar, ihren Kindern die Liebe zu schenken, die sie selbst nie hatten – sie haben sogar tiefe Sehnsucht, genau das zu geben! – doch sie tun das aus einem Ort des inneren Mangels heraus und das funktioniert leider nicht. Sie geben automatisch den Mangel weiter. Wenn du eine freudvolle Erfahrung nicht selbst machen konntest, dann kannst du sie auch nicht an deine Kinder weitergeben. .

Vielleicht sagst du jetzt: Oje, da wird mir so einiges klar. Aber was kann ich denn nun tun? Bin ich auf ewig dazu verdammt, diese alten, schmerzhaften Erfahrungen zu wiederholen? Und bleibt mir nichts anderes übrig, als sie an meine Kinder weiterzugeben?

Nein, so ist es zum Glück nicht. Diese Prägungen sind nur solange wirksam, wie wir uns dessen nicht bewusst sind und versuchen, diesen alten Schmerz zu vermeiden – also alles tun, um ihn bloß nie wieder zu fühlen. Die Bereitschaft, unsere eigene Liebe und unser Mitgefühl für uns selbst genau an die schmerzhafteste Stelle zu bringen, ist der Balsam, den es braucht, damit der alte Schmerz sich lösen und gehen kann. Dann bist du frei. Dann hast du eine Wahl, wo es zuvor keine Wahl gab. Dann kannst du eine neue Erfahrung in dein Leben einladen.

Wir werden Schmerzhaftes nicht dadurch los, dass wir es weg haben wollen, von uns stoßen oder uns oder andere verurteilen. Du kannst nichts aktiv dafür tun. Was es braucht, ist die Hingabe ans Fühlen, dein Annehmen und Akzeptieren und deine eigene Liebe und dein Mitgefühl. Dann löst sich der Schmerz auf magische Weise von selbst auf.

Alle alten schamanischen Traditionen waren sich dessen bewusst, dass wir als Menschen unsere erste Geburt durch unsere physische Mutter erleben und dass es eine zweite Geburt braucht, in der wir uns selbst gebären, als die, die wir wirklich sind. Das ist es, was wir hier gemeinsam tun. Wir stellen uns den alten schmerzhaften Prägungen aus der Vergangenheit und transformieren sie, so dass wir unser Potential leben können, mit dem wir gekommen sind. Der Weg in unser Potential führt durch die alten, begrenzenden und schmerzhaften Muster hindurch.

Alles ist bereits da. Es ist nur verdeckt, mit Verkrustungen überzogen, die aus unseren schmerzhaften Erfahrungen bzw. denen unserer Ahnen entstanden sind.

Doch wenn wir da hindurch schmelzen, landen wir automatisch bei unserer Essenz. Unsere reine Essenz, die niemals verletzt oder beschädigt wurde. Die uns von Anbeginn begleitet hat und immer beschützt war und ist.



Jedes Baby ist reine Liebe – wir alle kommen aus einer Dimension, die reine Liebe, reines Licht, reine Essenz, reines (Bewusst)Sein ist. Das ist unsere wahre Natur. Wir finden sie immer in uns, nicht im Außen.

So dient diese Reise der Heilung der eigenen Empfängnis, der Zeit des Heranwachsendens im Bauch der Mutter und der eigenen Geburt. Wir erschaffen einen neuen Referenzpunkt für unser Nervensystem, eine Neukodierung unseres limbischen Imprints, damit Freude, Liebe, Mitgefühl, Vertrauen, Zuversicht, Verbindung, erfüllende Beziehungen, Gesundheit, Erfolg und vieles mehr sich in unserem Leben entfalten kann.

Wie funktioniert eine Neukodierung der limbischen Prägung?

Dazu bedarf es zunächst einiger Erklärungen zum menschlichen Gehirn und seiner Funktionsweise. Die limbische Prägung ist zu einem sehr frühen Zeitpunkt entstanden (während der Schwangerschaft, Geburt und frühen Kindheit), wo unser Kortex noch nicht (oder noch nicht voll) entwickelt war, d.h. wir noch nicht in der Lage waren, Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, einzuordnen und zu verarbeiten. Zu diesem Zeitpunkt werden alle Erfahrungen als Gefühle oder Körperempfindungen abgespeichert und zwar in einem anderen Teil des Gehirns, nämlich im Limbischen System (Fühlhirn), das wesentlich älter ist, als der Kortex und bereits von Anfang an voll funktionsfähig ist.

Die 3 Bereiche unseres Gehirns sind:

1. Kortex & Neo-Kortex (Denkzentrum)

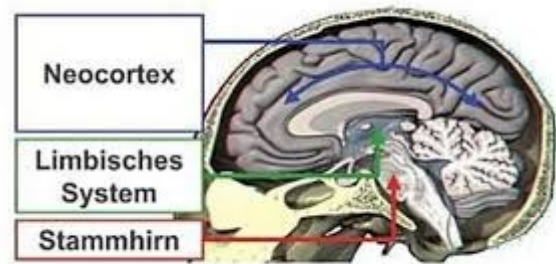
Das drei-einige Gehirn/Prof. Dr. Paul MacLean

- Das instinktiv-gefühlsmäßige Stammhirn
- Das impulsiv-emotionale Zwischenhirn
- Das kühl-rationale Großhirn

Quelle: Structogram Österreich



2. Limbisches System (Fühlzentrum - incl. Amygdala & Hippocampus)
3. Stammhirn oder Reptilienhirn (Instinktzentrum)



Quelle: thinkneuro.de

Cerebraler Kortex versus Cerebellum



Das Cerebellum (Kleinhirn) ist die Königin des ursprünglichen weiblichen Bewusstseins, das Jung „das Unbewusste“ nannte. Es reguliert alle instinktiven, emotionalen und „unbewussten“ Handlungen, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen – und es hat direkte Verbindung zu allen anderen Gehirnteilen.

Quelle: Speakers-excellence.de

Im Unterschied dazu reguliert das Cerebrum (Großhirn) unseren „bewussten“ Verstand. Mehr als 99,9% (!) unserer Informationen, Verhaltensweisen und Körperreaktionen sind „unbewusst“, also vom Cerebellum reguliert und der bewusste Cerebrale Kortex hat davon keine Ahnung.

Das heißt wir müssen tief ins „weibliche Bewusstsein“ (das Unterbewusste und Unbewusste) eintauchen, weil dort die Musik spielt! Wenn sich unser weibliches Gehirn anschalten soll, muss der denkende Verstand abschalten. Das geschieht, wenn wir tief in die fühlende Dimension einsteigen, in die sexuelle Energie, in die Körperwahrnehmung und unsere Intuitionen. Oftmals kann jedoch genau das eine große Panik und Gefühle von Kontrollverlust auslösen. Der Weg ist es all diese Gefühle zu erlauben, zu atmen und präsent zu bleiben, damit wir in die Magie der weiblichen Dimension eintauchen können.

Dieses „Weibliche Gehirn“ trägt das Wissen unserer Körperintelligenz, Jahrmillionen von Entwicklung des Lebens auf diesem Planeten – alles gespeichert in unseren Genen

und in unserem Nervensystem. Wenn wir diesem Teil wieder die Führung überlassen – so wie es für uns als Spezies Mensch gedacht ist – steht uns ein unermessliches körperliches Heilungspotenzial zur Verfügung. Denn wir sind keine Fehlkonstruktionen dieser Schöpfung, sondern unendlich machtvolle Wesen, die die Verbindung zu ihrem Mutterschiff verloren haben und nach Orientierung suchen. Jetzt weißt du, wo du sie findest.

Warum und wie wirken schamanische Reisen?

In unseren schamanischen Reisen tauchen wir in diese weibliche Dimension ein, die die Unter-welt, die un-bewusste Welt in unserem Inneren ist und bringen Material aus der „verlorenen Welt der Seele“ ans Licht. Dem Verstand ist das alles sehr suspekt, doch dein weibliches Bewusstsein weiß damit viel anzufangen und reagiert sofort. Es antwortet mit Bildern, Metaphern, Symbolen, Träumen. Hier verschwinden Zeit und Raum, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind eins.

Oft verstehst du erst einmal gar nichts und auch hier mischt sich der Verstand dann meist sofort ein und wertet die Erfahrung ab oder sagt, du bildest dir alles nur ein. Es ist WESENTLICH, dass du dir alles was auftaucht, erlaubst ohne es zu bewerten. Lass es einfach da sein, ohne es verstehen zu müssen. Fühle, was es zu fühlen gibt. Atme. Und vertraue dem Prozess!

In dem Moment, wo du all das zu erlauben und zu fühlen beginnst, löst es sich und du kannst eine neue, positive Erfahrung an dieser Stelle verankern.

In unseren schamanischen Reisen in der Rebirth - Spirale wirst du ermuntert, alles aus dem Unbewussten aufsteigen zu lassen, was sich jetzt zeigen, gefühlt werden und geheilt werden will. Gleichzeitig erhältst du neue, positive Bilder, die dich dabei unterstützen, eine erfüllendere Erfahrung zu verankern.

Für den bewussten Verstand kann es äußerst herausfordernd sein, die Diskrepanz zwischen dem, was du tatsächlich erlebt hast und dem, was dir als neue Erfahrung angeboten wird, auszuhalten. Doch genau diese Spannung bringt das entscheidende Drehmoment, da sie das ungefühlte Gefühl hochbringt. Wenn du dich dort hineinfallen lassen kannst, geschieht tiefe Heilung.

Du wiederholst dieselbe Reise täglich (oder so oft du eben willst) und jedes Mal tauchst

du durch neue Schichten, machst neue Erfahrungen, gehst tiefer und tiefer. Geh wohin deine Reise dich führt – auch wenn das mal bedeutet, dass du der gesprochenen Reise nicht folgst oder dich erst später wieder einklinkst. Nimm die Worte als Einladung, nicht als „ich muss dem folgen“.

Sei dir bewusst, dass du dir ein neues Leben erträumst. Also träume groß! Träume großartig und weit. Gib dir Raum. Erlaube deiner Vorstellungskraft alle bekannten Möglichkeiten zu sprengen und sich für Neues zu öffnen! Du entscheidest, was du jetzt in dein Leben einladen willst. Lass dich nicht von deinem Verstand begrenzen.

ALLES WAS WIR UNS VORSTELLEN
KÖNNEN, KANN WAHR WERDEN.

Also weite dein Vorstellungsvermögen!



Vorbereitung und Ablauf der schamanischen Reisen

1. Aktiviere deinen Körper (5-10 Minuten Tanzen und/oder Schütteln) und atme dabei tief durch den Mund.
2. Höre die mp3-Audio-Reise im Liegen an (achte darauf, dass du es warm und bequem hast und nicht gestört wirst).
3. Ruhe nach und empfang die Energieübertragung, die in der Reise enthalten ist.
4. Integration: Mach deine Notizen in deinem Tagebuch und/oder male ein Bild.

Ablauf Spirale 1: Neu-Empfängnis und erstes Schwangerschafts-Trimester

Lies dir während der ersten Spirale das zusätzliche PDF „Artikel über die Limbische Prägung“ durch.

Deine tägliche (oder so oft du willst) Praxis für diese Zeit:

1. Audio-Reise „Ankommen im Körper“ (bitte schau vorher unser Video an)
2. Audio-Reise „Neugeburt – Empfängnis“

Bei dieser Reise „Neugeburt – Empfängnis“ nimmst du Kontakt zu deiner Seelenfamilie und deinem Lebenssinn auf. Du hast die Möglichkeit, dir heute-hier-und-jetzt eine Mutter und einen Vater zu wählen, die dir und deinem Lebenszweck dienen, die dich schützen und unterstützen. Träume also groß! Dann durchläufst du deine Empfängnis und die 1. Phase der Schwangerschaft im Bauch deiner Mutter.

Bewusste Reflexion während dieser Spirale

Beschäftige dich während der ersten Spirale mit folgenden Fragen:

- Was ist dein tiefster Lebenssinn? Warum bist du gekommen?
- Wie willkommen fühlst du dich?
- Hast du das Gefühl, du bist erwünscht und gewollt?
- Hast du das Gefühl, du gehörst dazu?
- Wie ist deine Verbindung zur geistigen Welt, deine Intuition, Visionen, Ideen?
- Erlebst du dich als klar, leicht, inspiriert und offen für Neues? Bist du flexibel?
- Fühlst du dich frei?

Wir wünschen dir ein mutiges Eintauchen in die Untiefen der weiblichen Dimension in dir und eine kraftvolle Neugeburt.

Vertrau der Führung deiner Seele!

Von Herz zu Herz,
Ulrike & Alexandra