



1. Zyklus — Mein momentanes Selbst

Willkommen	2
Erste Schritte	4
Meditation — Die Brücke	5
Die Welt in der wir leben	7
Meditation — Meine Dunkelheit	9

2. Zyklus — Deine innere Jungfrau

Die Zyklen — Deine inneren Archetypen	11
Woran erkenne ich meine innere Jungfrau?	12
Ausgrabung deines verdrängten Selbst	14
Aktives Zuhören — Zeuge sein	17
Meditation — Begegnung mit deiner verletzten Jungfrau	18

3. Zyklus — Deine innere Mutter

In die innere Mutter wachsen	23
Woran erkenne ich meine innere Mutter?	24
Was ich tun kann um meine innere Mutter zu verkörpern	26
Meditation — Am Fluss	29
Die Blüte entfaltet sich	30
Meditation — Gehalten von deiner inneren Mutter	31

Willkommen!

Ursprünglich hatte ich diese Form der Schattenarbeit als Web-Seminar mit Zoom Terminen angeboten, doch aktuell spüre ich, dass sich das wandeln darf. Anstatt die Inhalte hier auf sechs Wochen zu verteilen, erhältst du nun das gesamte Material auf einmal von mir. Mein Impuls dazu: Lass dir bitte unbedingt Zeit mit allem! Du begibst dich hier auf eine neue Reise in die Tiefen deiner Weiblichkeit. Geh diese Schritte achtsam und mit Bewusstheit.

Im ersten Zyklus darfst du dich erstmal ganz auf dich und deinen aktuellen Stand im Leben fokussieren. Du wirst hier bereits dazu eingeladen erste Schritte in deine Dunkelheit zu wagen. Ich werde es öfters sagen, weil es nicht oft genug betont werden kann: Alles darf so sein wie es ist. DU darfst sein wie du bist. DU legst dein Tempo fest. Nicht ich, nicht die Menschen um dich herum. Du bestimmst die Portionen, die du zu dir nimmst.

Entwicklungen und Wachstum brauchen Zeit und viele Gelegenheiten für Erfahrung und Anwendung im Leben, um integriert zu werden. Deswegen hatte ich die Inhalte ursprünglich auf sechs Wochen verteilt, um dir so hoffentlich die Zeit zu geben dich wirklich und in vollem Bewusstsein mit allem zu befassen, was ich dir hier anbiete. Meine Hoffnung ist, dass dich die Inhalte aus diesem Kreis noch weit darüber hinaus begleiten werden. Aber das liegt ganz bei dir.

Im zweiten Zyklus wird es um deine innere Jungfrau gehen, vor allem darum deine verletzte innere Jungfrau kennenzulernen. Dich ihrer Wunden anzunehmen und sie aus den Tiefen deines Unterbewusstseins zu befreien.

Im letzten Zyklus widmen wir uns deiner inneren Mutter. Sie ist die Blüte, die sich voll in dir entfalten möchte. „Mutter“ beschränkt sich dabei nicht nur auf jene Frauen, die physisch ein Kind zur Welt bringen, oder gebracht haben. JEDE Frau trägt in sich den Samen einer inneren Mutter, der wachsen und zur Blüte gelangen möchte.

Um eine gefestigte, in sich ruhende Mutter werden zu können, muss jedoch die innere Jungfrau die Möglichkeit gehabt haben sich zu entfalten und ihre Wunden zu heilen. Die innere Mutter kann nur dann beginnen ihren Ausdruck zu finden, wenn zuvor die innere Jungfrau ihr gesamtes Spektrum hat ausleben und verarbeiten können - vom schlimmsten bis zum besten.

Ist das nicht zumindest teilweise passiert, dann leben wir als (junge) Frau im Körper einer erwachsenen, aber unreifen Frau. Wir stecken fest und sind gefangen.

Doch es gibt Hoffnung! Es ist nie zu spät um sich der inneren Jungfrau anzunehmen. Sie kennenzulernen und sie ihre Gefühle erfahren und ausdrücken zu lassen.

Wenn du möchtest, dann kann das hier ein neuer Anfang sein. Ein neues Kapitel in deinem Leben. Erwarte jedoch nicht, dass sich alles sofort ändern wird. Denn das wird es nicht. Das hier ist der Beginn eines Prozesses und diese brauchen immer Zeit. Sei dir die Zeit und Energie wert, die es in Anspruch nehmen wird, wenn du es zulässt.



Von mir darfst du hier keine großen Versprechungen erwarten. Alles was ich hier mit dir teilen werde hat das Potenzial grundlegende Veränderungen hervorzurufen. Doch wie tief es dich tatsächlich transformieren wird, hängt einzig und allein von dir ab.

Der Weg ist lang und anstrengend, doch ich bin hier um dir den Anfang zu erleichtern. Ich bin hier um dich zu bezeugen und möchte dir eine Verbündete sein und dich so gut ich es kann unterstützen. Es ist mir unglaublich wichtig für dich da zu sein, wenn du Unterstützung brauchst! Alles was du dafür tun musst, ist dich bei mir zu melden. Ich antworte immer. Nicht immer sofort und auch nicht immer am selben Tag, denn auch ich habe ein Leben und einen Vollzeit Beruf, aber ich bin für dich da.

Zurückblickend kann ich sagen, dass es mir im Leben an weiblichen Vorbildern gefehlt hat, die mir eine Weiblichkeit vorgelebt haben, die ich heute selbst verkörpern wollen würde. Das Gegenteil war der Fall. Es gab eine Zeit in meinem Leben in der ich das als sehr frustrierend empfunden habe. Heute kann ich die Lektionen sehen, die es mich gelehrt hat und ich bin dankbar.

Es hat bis in meine 30er gebraucht, bis ich soweit war. Weil ich mich selbst nie damit auseinander gesetzt hatte. Weil ich aufgewachsen bin in einem gänzlich unspirituellen Umfeld, in dem man Bestätigung und Anerkennung nur im Außen, nur durch andere erfahren konnte. Weil mir beigebracht wurde das liebe, brave Mädchen zu sein. Weil ich es allen immer recht machen wollte. Weil ich meinen Selbstwert an der Meinung anderer Menschen von mir ausgerichtet hatte.

Es war furchtbar.

Spürst du beim Lesen dieser Worte wie es dich energetisch nach unten zieht? Dann bist du sehr wahrscheinlich emphatisch veranlagt und dazu in der Lage die Gefühle zu spüren die in meinen Worten mitschwingen.

Doch ich will dich hier nicht mit meinen Schattenaspekten belasten. Sie sollen nur zur Inspiration dienen und ein Beispiel dafür sein, warum ich es für so wichtig und wertvoll halte sich mit der inneren Jungfrau zu beschäftigen. Warum es so heilsam sein kann sich ihrer anzunehmen.

Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass du das möchtest. Da du das hier liest gehe ich davon aus, dass dem so ist.

Setz dich aufrecht hin. Rücken gerade, nimm die Schultern etwas zurück. Atme einmal tief ein in deinen Bauch, in deine Brust, die sich nun weit öffnen darf. Und aus den Tiefen deines Selbst mach dir bewusst:

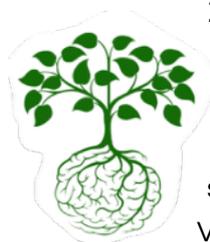
Ja, ich bin bereit.

Bevor du weiter liest, nimm dir etwas Zeit das einsinken zu lassen. Es gibt keine Eile.

1. Zyklus - Erste Schritte

Eingangs habe ich dir bereits gesagt, dass es von dir abhängt wie tief dich die folgenden Inhalte verändern werden. Die Energie die du in dich selbst investierst ist das, was in Schwingung versetzt wird und somit das, was das Universum dir in gleichem Maß zurück fließen lassen kann.

Bevor du dich mit den Impulsen befasst, die du hier finden wirst, möchte ich dich dazu einladen dir ein paar Eckpunkte durch den Kopf gehen zu lassen:



Zur GEDANKENNAHRUNG (erkennbar an diesem Baum links)

Wer mit mir bereits gemeinsam Energien hat wirken lassen, der weiß, dass ich ein großer Fan von Notizbüchern bin. Ich schreibe mir so gut es geht alles auf, denn es hilft mir mich zu erinnern und ist ein Zeugnis von mir für mich selbst. Noch heute hole ich oft alte Notizbücher heraus. Auch für die Vorbereitung dieses Kreises hier waren sie enorm wertvoll!

Aber das ist nicht für jeden die beste Methode. Du musst nichts aufschreiben oder festhalten. Es steht dir frei auf jede Art und Weise die GEDANKENNAHRUNG zu dir zu nehmen. Du entscheidest über deine Portionen und wieviel du auf einmal verdauen kannst. Du darfst dir auch aussuchen was du als erstes zu dir nehmen möchtest und was du dir für später aufhebst. Oder ob du sie überhaupt probieren willst.

Zu den MEDITATIONEN (erkennbar an dem Spiegel rechts)
 Hier ist es wichtig, dass du Zeit für dich hast, in der du wirklich vollkommen ungestört sein wirst. Ohne Ablenkungen von außen. Du solltest es bequem haben, egal ob im Sitzen oder Liegen, Augen offen oder geschlossen. Nur einschlafen solltest du nicht unbedingt ;) Und wenn doch, dann ist das auch kein Problem. Sei stets nachsichtig mit dir selbst.



Ich werde die Meditationen hier sowohl schriftlich als auch als Audiodatei auf der Homepage zur Verfügung stellen. So kannst du dich entweder von meiner Stimme leiten lassen und/oder deine eigene Meditationsart finden.

Du kannst dir die Meditationen hier beispielsweise durchlesen und wenn du weißt worum es geht, dann kannst du deine ganz eigene Reise damit gestalten.

Während dieses gesamten Prozesses möchte ich dich bitten deiner Intuition zu vertrauen. Es geht hier in allererster Linie um das Fühlen! Versuche den rationalen Anteil in dir, diese Stimme die für alles eine logische Erklärung haben möchte auch mal loszulassen. Schritt für Schritt wirst du begreifen und verstehen. Doch nicht ausgehend vom Verstand, sondern vom Gefühl.

Und jetzt machen wir uns auf den Weg, um der inneren Jungfrau zu entwachsen, damit die innere Mutter zur Blüte gelangen kann. Einen Schritt nach dem anderen.



Meditation — Die Brücke

Stell dir vor du bist in der Natur und stehst vor einer Brücke. Welches Bild zeigt sich dir spontan? Wie sieht die Landschaft aus? Wie ist das Wetter? Aus was ist die Brücke geschaffen? Alles ist hier von Bedeutung und dein Unterbewusstsein sendet dir durch die ersten, ungefilterten Eindrücke bereits eine Botschaft.

Lass dir Zeit diesen Ort zu erkunden und dir der Details bewusst zu werden. Es ist ein heiliger Ort, der deinen ganz persönlichen Ausgangspunkt markiert. Schau dir die Brücke an. Was spürst du bei ihrem Anblick? Was macht dir Sorgen? Worauf freust du dich?

Atme einmal tief ein und bewege dich einen Schritt auf der Brücke vorwärts. Fokussiere dich hier auf deine Vorfriede. Was lässt dein Herz an dieser Stelle höher schlagen? Welche Hoffnung trägst du in dir? Was ist dein tiefster Wunsch?

Mit einem weiteren Atemzug gehst du noch einen Schritt. Welche Ängste sind in dir? Falls deine Brücke ein Geländer hat halte dich gern daran fest. Du bist hier sicher, dir kann nichts passieren. Emotionen wollen nur gefühlt werden. Schrecke nicht vor deinen Sorgen zurück. Welche Gefühle rufen sie in dir hervor? Wo in deinem Körper kannst du sie wahrnehmen?

Das ist der ideale Zeitpunkt gleich damit anzufangen dir selbst eine innere Mutter zu sein: Leg deine Hand auf dein Herz, oder die Körperstelle, an der du negative Emotionen spürst. Was brauchst du gerade um mehr in die Leichtigkeit zu kommen? Mut? Stärke? Mitgefühl?

Was hat dich dazu veranlasst dich auf diese Reise zu begeben? Was glaubst du wird dich auf diesem Weg unterstützen können? Mehr Bewegung? Eine bessere Ernährung? Oder andere Formen der Selbstfürsorge?

Du hast nun die ersten Schritte auf deiner Brücke getan. Sie ist ein Symbol deiner inneren Jungfrau. Am anderen Ende der Brücke steht die Verkörperung deiner inneren Mutter und wartet geduldig darauf dich in ihre Arme zu schließen. Wenn du bereit dafür bist, dann öffne deine Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt.

Lass diese Meditation nochmals Revue passieren, bevor du dich gleich zurück in dein 3D Leben begibst. Erinnerung dich an die Antworten, die du dir gegeben hast und halte sie gern fest, wenn du das möchtest. Es könnte sehr wertvoll sein, wenn du dich am Ende unserer gemeinsamen Reise in diesem Kreis hier nochmal damit befasst und schaust was du hast umsetzen können und wollen und was das für dich bewirkt hat.

Sollten sich dir in einer Meditation keine Bilder zeigen und es dir schwer fallen etwas zu visualisieren, dann mach dir keine Sorgen! Manche Menschen fühlen ausschließlich in Meditationen und auch das ist in Ordnung. Egal was und wie etwas kommt, nimm es an und vor allem nehme nicht alles wortwörtlich so wie es hier steht! Denke mit und schau, wie du es für dich anpassen und umsetzen kannst.

Es ist unglaublich wichtig, dass du lernst dir bewusst zu werden wie du das, was hier vor dir liegt in deinen Alltag, dein ganz normales Leben integrierst. Anfangs kann das sehr schwer fallen, weshalb ich versuchen werde die Inhalte hier so geerdet wie möglich zu vermitteln. Denn wir alle leben gemeinsam in einer 3D Welt, das steht außer Frage und wenn man Erkenntnisse und Erfahrungen die man in Meditationen sammelt nicht vom Meditationskissen an den Küchentisch oder Arbeitsplatz holen kann, dann bringen sie meines Erachtens nicht viel. Denn das Leben findet nicht in der Meditation statt.

Was nicht heißt, dass man es an die große Glocke hängen muss, wenn man sich mit den eigenen Schatten befasst. Das kannst du nur für dich in der Meditation machen. Doch das was du dir daraus mitnimmst, wird dich hoffentlich verändern, sodass du dein Leben so leben kannst, dass es dich erfüllt, dass es dir besser geht. Mein Wunsch für dich ist, dass diese Schattenarbeit hier dazu führt, dass du mehr Zufriedenheit in deinem 3D Leben erfährst. Dass du mehr du selbst sein kannst und lernst alte Wunden in Stärken umzuwandeln und siehst, dass sie nicht nur schlecht sind und es weh getan hat.

Die Welt in der wir leben

Wir leben in einer Welt in welcher der technologische Fortschritt und Bequemlichkeit über alles geschätzt werden. Wir leben in einer Welt in der der Mensch sich nicht länger als Teil der Natur begreift, sondern alles mögliche versucht um sie sich Untertan zu machen.

In meinen Augen ist das einer der größten Tragödien unserer Zeit. Anstatt mit den natürlichen Rhythmen der Natur im Einklang zu leben wollen die Menschen, dass alles immerzu gleich bleibt. Kontrollierbar, vorhersehbar, kalkulierbar. Weil das ein Gefühl von Sicherheit gibt. Das ist verständlich, wir alle brauchen Sicherheit.

Aber sie ist eine Illusion. Nichts im Leben lässt sich festhalten. Alles ist stetig im Wandel. Das kann beängstigend sein. Vor allem wenn man noch nicht gelernt hat im Vertrauen zu leben.

Früher kamen die Menschen zusammen um Rituale zu feiern. Sie fanden Sicherheit in ihrer Gemeinschaft, in ihrer Gruppe, in ihrem Glauben. Heute fehlt uns das. Uns fehlt die Verbundenheit zur Natur, das Bewusstsein für Zyklen. Uns fehlen die Riten und die Gemeinschaften in denen all das miteinander vereint wurde. Heute glaubt jeder ein Einzelkämpfer zu sein und individuell sein zu müssen. Ist das wirklich erstrebenswert?

Geschichten und Erzählungen waren ebenfalls wichtige Bestandteile der Menschheit, bevor unsere Sinne tagtäglich überflutet wurden mit Inhalten die lediglich darauf abzielen abzulenken. Geschichten und Erzählungen dienten ursprünglich dazu Wissen zu überliefern, zu lehren. Mythen machten den Menschen ihre Welt begreiflich. Heute dient dazu in erster Linie die Wissenschaft. Alles andere wird gerne als "Geschwurbel" degradiert.

Donner und Blitz sind kein Anzeichen mehr, dass ein Gott erbost ist. Überflutungen und Vulkanausbrüche sind keine Bestrafungen höherer Mächte mehr. Derartige Erkenntnisse anzuerkennen ist in der heutigen Welt unabdingbar und soll hier auch an keiner Stelle kritisiert werden. Die Umwelt mit dem Verstand zu erfassen, mit Hilfe der Regeln von Physik, Chemie und Biologie, hat zurecht einen hohen Stellenwert bekommen. Doch es gibt noch so viel mehr auf dieser Welt und vor allem ist die Wissenschaft nicht dazu in der Lage auf alles eine Antwort zu liefern.

Haben wir eine Seele? Woher kommt das menschliche Bewusstsein? Weshalb träumen wir? Warum strebt etwas Lebendiges danach sich fortzupflanzen?

Vielleicht hast du dich schon mit derartigen Fragen befasst. Für sich allein gesehen ist es möglich spirituelle oder religiös motivierte Antworten zu finden, doch unumstößliche Antworten der Wissenschaft gibt es hier keine.

Das Leben kann als eine Münze betrachtet werden, deren eine Seite geprägt ist von Verstand und die andere vom Gefühl. Eine Seite ist all das, was wir um uns herum mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können. Die andere Seite ist all das was wir in uns erfahren können.

Beide Seiten gehören zusammen und haben ihre Daseinsberechtigung. Sie schließen sich nicht aus, sondern ergänzen einander. Das macht das Leben vielschichtig und komplex und ist wiederum mit einer gewissen Anstrengung verbunden, wenn man alle Aspekte im Leben integrieren möchte.

Genau da ist die heutige Bequemlichkeit so verhängnisvoll, die auf dem technischen Fortschritt beruht. Der Mensch will heute alles einfach und bequem haben. Am besten auf dem Sofa sitzend, auf einen Klick, das Denken wird den Apps überlassen, die in erster Linie darauf abzielen in Form von Likes das Gefühl zu vermitteln etwas wert zu sein, oder etwas wertvolles zu teilen.

So schnell sich Likes sammeln lassen, so schnell verfliegt jedoch das Hochgefühl, das sie vermitteln. Denn diese HOCHgefühle gehen nicht in die Tiefe. Sie reichen langfristig nicht dorthin wo wir Transformation erfahren können.

In unserer vielschichtigen und komplexen Welt ist es vollkommen verständlich auch mal abschalten und aussteigen zu wollen. Sich abzulenken vom Alltag, vom Selbst. Nur sollte es nicht zum Dauerzustand werden.



Denn auch die Tiefen möchten erkundet werden. Auch die weniger schönen Gefühle wollen gefühlt werden. Auch unsere schrecklichsten Geschichten dürfen und wollen erzählt und gehört werden.

Wenn du etwas in deinem Leben verändern, transformieren möchtest, dann führt an deinen Tiefen kein Weg vorbei. Dann musst du dir deine furchtbarsten Geschichten noch einmal erzählen, um sie diesmal bewusst zu spüren.

Also lass uns am besten gleich damit anfangen. Ich bin ein Typ Mensch, der den Stier gern bei den Hörner packt, schon allein um es hinter mich zu bringen. Je länger du deine Schatten in dir begräbst, desto unangenehmer werden sie dir dein Leben machen. Doch keine Sorge, du darfst das in deinem Tempo machen und wirst hier an keiner Stelle zu etwas gedrängt und schon gar nicht gezwungen.

Wenn du das Gefühl hast dich deiner Tiefe langsam anzunähern zu wollen, einen kleinen Blick in deine Dunkelheit zu werfen, dann probier mal folgende Meditation:

MEDITATION — Meine Dunkelheit

Wo immer du auch gerade bist, nimm dir ein paar Augenblicke um in deinem Körper anzukommen. Spüre den Untergrund auf dem du sitzt oder liegst. Nimm tiefe Atemzüge. Lass die äußere Welt, dein 3D Leben hinter dir.

Rufe dir Gelegenheiten und Situationen aus deiner Vergangenheit in Erinnerung, bei denen du im Außen nach Antworten gesucht hast, oder Bestätigung.



Geh nun in dein Inneres und schenke deiner Wahrheit Aufmerksamkeit. Sieh wie deine Wahrheit dich förmlich um deine Aufmerksamkeit, um deine Zuwendung anfleht. Spüre in jene Anteile in dir, denen gesagt wurde, dass du zu laut oder zu leise wärst. Dass du nicht genug wärst. Dass du anders sein solltest.

Diese Anteile von dir findest du nur in deiner Dunkelheit. Sie rufen dich.

Schließe deine Augen und schau ob du noch tiefer in dich hinab sinken kannst. Stell dir vor wie du mehr und mehr in deinen Körper hinab gleitest. Kannst du dich für diese Tiefe öffnen?

Du musst hier nichts verstehen. Nichts hören. Nichts sehen. Vertrau darauf, dass dein Gefühl, deine Intuition dich hier leiten. Vertrau darauf, dass der weise und mysteriöse Anteil in dir alle Antworten zur richtigen Zeit bereit hält die du brauchst.

Mach dir bewusst was du gerade fühlst. Welche Gedanken und Bilder steigen in dir auf?

Lass dir hier Zeit. Nimm tiefe Atemzüge. Erkunde die Schätze deiner Dunkelheit.

Wenn du bereit bist, dann öffne die Augen und halte alles so gut wie möglich fest, falls du den Wunsch danach verspürst.



Hier sind ein paar weitere Fragen, die kleine Impulse zu deiner Reise in deine Dunkelheit sein möchten:

- In welchen Bereichen spüre ich, dass ich tiefer hinab gezogen werde?
- Was ruft mich aus der Tiefe?
- Was wäre der Preis den ich zahlen müsste, wenn ich diesen Ruf ignoriere und mein Leben so weiterlebe wie bisher?
- In welchen Bereichen verlasse ich mich auf die äußere Welt und die Bestätigung von anderen um eine Leere in mir zu füllen?
- Wem und was überlasse ich meine Stärke, meine Kraft und meine Stimme?
- Was in mir darf sterben?

Taste dich langsam und mit Nachsicht und Selbstliebe an diese Schattenaspekte deines Wesens heran. Sei ehrlich mit dir selbst. Du musst nichts von dem hier mit anderen teilen und bist niemandem Rechenschaft schuldig.

Wenn du dich mit diesen herausfordernden Themen deines Selbst befasst ist es besonders ratsam alles anzunehmen wie es ist und dir selbst voller Mitgefühl zu begegnen. Umgib dich mit einem Mantel mütterlicher Fürsorge. Vor allem wenn du eben diese Fürsorge in deiner

Vergangenheit vermisst hast. Deine innere, liebende Mutter liebt dich genau so wie du bist. In ihren Augen kannst du gar nichts falsch machen. Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch.

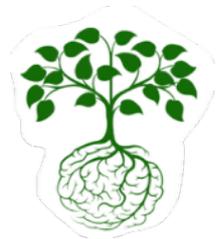
Gib dich uneingeschränkt ihrer Liebe hin wenn du dich mit folgenden Fragen befasst:



- Was an mir halte ich für unannehmbar?
- Welche Anteile in mir fühlen sich abgelehnt?
- Welche Anteile in mir machen mir Angst?
- Was in mir fühlt sich hässlich an?
- Welche Teile in mir dürfen sich nicht offen vor anderen zeigen?
- In welchen Bereichen habe ich das Gefühl nicht genug/zu viel zu sein?

In deiner Dunkelheit ruhen jedoch nicht nur verborgene Aspekte deiner Persönlichkeit, sondern auch unterdrückte Wünsche, unerfülltes Verlangen:

- Welche ungelebten Träume hege ich?
- Welche unausgedrückte Lust verspüre ich?
- Welche unterdrückte Wut brodelt in mir?
- Welche unverarbeitete Trauer trage ich?
- Welche Hässlichkeit will ich zum Ausdruck bringen?
- Welche Macht liegt in mir begraben oder wird unterdrückt?



Überlege dir, wie du einen sicheren Raum schaffen kannst, in dem du langsam damit beginnst diese Anteile in dir zum Vorschein kommen zu lassen. Was wäre nötig, damit du dies guten Gewissens zulassen kannst?

Bedenke dabei, dass es nicht nötig ist, dass du irgendetwas davon vor anderen zeigst oder öffentlich auslebst! Es geht hier schlichtweg darum, dass du lernst dich mit all deinen Facetten anzunehmen. Rein in Form von Emotionen und Gedanken. Du kannst all das hier nur in Tagträumen und Gedankenspielen realisieren. Wichtig ist nur, DASS du es realisierst und zwar BEWUSST! Das Ziel ist nicht diese Anteile von dir vor einem Publikum zu präsentieren, sondern einzig und allein deinem Bewusstsein.



Bevor ich mich meinem Schatten stelle, sorge ich zuerst dafür, dass ich es bequem habe. Das beinhaltet zu kühleren Jahreszeiten eine kuschelige Decke und eine Tasse Tee, zu wärmeren Zeiten viel frische Luft und ein Glas Wasser. Taschentücher sind auch griffbereit und mein Notizbuch. Manchmal habe ich Meditationsmusik im Hintergrund, manchmal nicht. Aber ich zünde immer eine Kerze an. Sie steht für das Licht, das jetzt ins Dunkel gebracht werden will und darf.

Wann ich mich für Schattenarbeit hinsetze, entscheide ich ganz intuitiv und sollte nicht forciert werden. Ich gebe dir hier Impulse und es steht dir frei zu entscheiden, ob und wann du diesen nachgehen möchtest.

2. Zyklus

Die Zyklen - Deine inneren Archetypen

Ich hatte immer so ein vages Verständnis davon, was ein „Archetyp“ ist, ohne es in Worten definieren zu können, aber dank Google habe ich eine super Erklärung gefunden: „Die Archetypen sind ein Konzept, das der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung in den 1930er Jahren entwickelt hat. Sie beschreiben universale Urbilder oder Urfiguren, die mit bestimmten Emotionen, Eigenschaften und Zielen verbunden werden.“ Lies dir den letzten Satz nochmal durch. In aller Ruhe und so oft, bis du das Gefühl hast ihn wirklich verstanden zu haben. Alles klar? Super, dann weiter im Text:

DAS KIND

Das Kind ist der Neumond, der Tagesanbruch. Die Zeit wenn das Eis beginnt zu schmelzen und die Samen des Frühlings anfangen mit Leben im Inneren der Erde zu pulsieren.



DIE JUNGFRAU

Sie steht für den tatsächlichen Anfang des Lebens, den Morgen, den zunehmenden Mond, die Blüte die erst beginnt sich zu öffnen.

DIE MUTTER

Sie symbolisiert die Mitte des Lebens, den Mittag, den Vollmond und die Blüte in ihrer vollen Pracht und Herrlichkeit.



DIE WEISE ALTE

Sie erinnert uns an das Ende des Lebens, die Ernte, den Abend, den Herbst und Winter, den abnehmenden Mond.

Jeder Mensch auf Erden durchläuft auf seine Weise diese Zyklen. Jeder Mensch trägt diese Archetypen in sich, doch so gut wie niemand lernt sich ihrer bewusst zu werden und die Wunden zu heilen, die in der Vergangenheit entstanden sind.

Unangenehme Gefühle werden begraben und es soll weitergehen. Doch früher oder später machen sich diese Schatten bemerkbar, oft drücken sie sich in Form von physischen und/oder psychosomatischen Erkrankungen aus — zumindest ist das meine persönliche Ansicht. Je

mehr du in deiner Vergangenheit in dich „hineingefressen“ hast, desto mehr hat sich in dir angestaut. Bis es nicht mehr geht und irgendwie raus will.

In dem Rahmen den ich hier schaffe, werden wir uns nun der Jungfrau annehmen, um mehr in die kraft- und liebevolle, innere Mutter finden zu können, die in uns allen ruht. Wie du anhand der Archetypen sehen kannst, ist die Jungfrau nicht identisch mit dem inneren Kind! Es handelt sich bei beiden um gänzlich andere Lebensabschnitte. Wenn du das Gefühl haben solltest, dass sie gleichzusetzen seien, dann kann das bedeuten, dass du einen gesamten Entwicklungszyklus in dir vollkommen begraben hast. Kein Mensch springt von der Kindheit direkt ins Erwachsenenleben.

Deine innere Jungfrau kann Heilung erfahren, auch wenn dein inneres Kind ebenfalls noch Verletzungen mit sich trägt. Kleiner Hinweis: Deine Heilprozesse werden dich dein Leben lang begleiten. Es wird nie ganz abgeschlossen sein und das ist großartig, weil es bedeutet, dass du dich ständig weiterentwickelst, immerzu neue Erfahrungen machst und dein Mensch-Sein lebst. Durch deine Heilprozesse nimmst du dich deiner Selbst an und das ist in meinen Augen eine der schönsten Formen von Selbstliebe.

Es ist zu jedem Zeitpunkt möglich sich einer Wunde aus der Vergangenheit anzunehmen und es gibt keinen Grund dabei chronologisch vorzugehen. Hin und wieder kann es sogar besser sein erst mehr in die innere Mutter zu kommen, als erst das innere Kind zu heilen, denn mit einer gestärkten inneren Mutter kannst du dich unter Umständen viel liebevoller um dein inneres Kind kümmern.

Hier wird es vorerst um die Phase nach dem inneren Kind gehen. Um deine innere Jungfrau. Sie ist ein frischer, neuer Anfang im Leben, der sich von ihrem jungen Herz leiten lässt und sich in Abenteuer stürzt, ohne sich Gedanken um die Konsequenzen zu machen. Das ist eine wichtige Erfahrung im Leben, denn daraus lernen wir die ein oder andere Lektion. Die Jungfrau kann jedoch nur Neues anfangen, denn es fehlt ihr noch an dem nährenden Durchhaltevermögen der archetypischen Mutter, um etwas konsequent bis zum Ende zu bringen.

Doch wie genau erkennt man seine innere Jungfrau? Was zeichnet sie aus? Lies dir die folgenden Zeilen bitte sehr aufmerksam durch und beobachte vor allem deine Reaktion auf die Worte, die vollkommen wertfrei zu betrachten sind.

Woran erkenne ich meine verletzte, innere Jungfrau?

- ☼ Die Jungfrau bricht die Dinge ab. Sie nimmt den Mund zu voll und macht Versprechen die sie nicht halten kann.
- ☼ Sie sucht sich in der Bestätigung von außen, nicht in ihren inneren Werten.
- ☼ Sie verlässt andere, bevor sie verlassen werden kann.

- ☼ Sie ist diejenige, die ausbricht wie ein Vulkan, diejenige die von ihren Gefühlen überwältigt wird.
- ☼ Sie ist ohne inneren Kompass und hat ihre Richtung noch nicht gefunden. Sie verliert sich immer wieder.
- ☼ Und weil sie jung ist fühlt sich alles endlos an und gleichzeitig als würde ihr die Zeit davon rennen.
- ☼ Deshalb ist sie innerlich zerrissen und meint alles sei möglich, während sie sich von einer Erfahrung in die nächste stürzt, denn sonst könnte sie etwas verpasst haben.
- ☼ Die Jungfrau sieht sich selbst gern als Opfer und schwelgt im Selbstmitleid ohne es zu merken und sucht bei anderen nach Sympathie für ihre Leiden, was sie dann mit Liebe und Zuneigung verwechselt und daher nie aus ihrer Opferrolle findet.
- ☼ Sie wird gern als diejenige bezeichnet, die verrückt ist und total durchgeknallt.
- ☼ Sie fühlt sich frei und ungebunden, entdeckt ihre Sexualität, spielt und probiert alles aus, als hätte sie nicht eine Sorge in der Welt.
- ☼ Die Jungfrau ist selbstsüchtig und meint für niemanden außer sich selbst verantwortlich zu sein.
- ☼ Gleichzeitig ist sie voller Unschuld, denn sie weiß es nicht besser. Sie kann es nicht besser wissen und ihr Verhalten als Rebellin, Kämpferin, Kriegerin, Prinzessin, verwöhnte Göre, verrückte, selbstzerstörerische, niedergeschlagene und einzelgängerische Fußmatte ist ihr Vorrecht.

All das vereint die Jungfrau in sich. All das trägst du in dir. Wahrscheinlich nicht genau in der Art wie es hier steht, vielleicht kannst du nicht jeden Punkt hier mit einer deiner Erfahrungen verbinden. Oder etwa doch?

Bevor du weiterliest möchte ich dich bitten inne zu halten und dir den obigen Absatz nochmal ganz langsam und in vollem Bewusstsein durchzulesen.

Versuche für jeden genannten Aspekt eine Erinnerung aus deiner Vergangenheit in dir zu finden. Wenn du keine findest, dann spüre in dich hinein und schau, ob du eine Verbindung zu der dahinter stehenden Emotion herstellen kannst.



Dadurch beginnst du langsam dich deiner inneren, verletzten Jungfrau anzunähern und für sie zu öffnen. Wir möchten sie nicht überrumpeln, sondern langsam wissen lassen, dass du dir ihrer bewusst wirst und sie sich zu erkennen geben darf.

In der heutigen Gesellschaft wird die Jungfrau gefeiert und als das Ideal gepriesen das jede Frau verkörpern sollte, während Mütter degradiert werden. Falten müssen so früh wie möglich bekämpft und graue Haare übertüncht werden. Das führt dazu, dass die innere Jungfrau sich davor fürchtet zu altern, was sich von Äußerlichkeiten auch auf ihre innere Reife überträgt und so bleibt sie stecken, versumpft in ihrer Un-Reife und kommt nicht weiter. Aber weil der

Menschheit suggeriert wird, dass man ewig jung und schön sein soll wird es uns unnötig erschwert unseren inneren Weg zu gehen.

Damit soll hier nicht gesagt sein, dass irgend etwas mit der inneren Jungfrau falsch sei! Ganz im Gegenteil! Wenn die Jungfrau natürlich und gesund ausgelebt wird, trägt sie immens zu unserer inneren Stärke bei und die Jungfrau lebt immer in uns. Genauso wie das Innere Kind, die Mutter und die weise Alte.

In ihrem natürlichen und gesunden Ausdruck ist die Jungfrau großartig und voller Vitalität. Sie ist mutig, wachsam, abenteuerlich und risikobereit, während sie voller Freude ist. Sie verkörpert alles was der Frühling mit sich bringt, ist voller Vertrauen und Unschuld. Rückschläge und Regentage steckt sie schnell wieder weg, denn sie will das Leben genießen.

Als Jungfrau sind wir noch nicht gereift. Es fehlt noch an den tieferen Phasen mentalen und emotionalen Wachstums die einen erwachsenen Menschen auszeichnen. Die Entwicklung in ein Erwachsenen-Leben braucht Zeit. Viel Zeit. Und noch viel mehr Erfahrungen. Vor allem jedoch Bewusstheit und -sein. Altern allein hat keine Reife zur Folge.

Was heutzutage schief läuft ist, dass sich Frauen als Jungfrau begreifen und zeigen, obwohl es Zeit wäre in die innere Mutter zu wachsen. Unser Bewusstsein für diese natürlichen Zyklen ist verloren gegangen und es ist an der Zeit dieses Wissen und Bewusstsein wieder aufleben zu lassen und in unser Sein zu integrieren, um zu den starken und nährenden Müttern zu werden, die diese Welt heute mehr denn je braucht.

Vor allem aber finde ich, dass du es wert bist in deine innere Mutter zu kommen. Ich möchte nicht sagen, dass du es „verdient“ hast, denn kein Mensch muss sich seine Archetypen durch harte Arbeit verdienen. Sie sind ein selbstverständlicher Ausdruck, den jeder in sich trägt, aber nicht jeder lernt zum Ausdruck zu bringen. Deshalb möchte ich dich dazu einladen dir hier die Erlaubnis dafür zu geben.

Ausgrabung deines verdrängten Selbst

Bis hier hin hast du bereits ein paar deiner Tiefen erkunden dürfen und bist dir unter Umständen bewusst geworden, dass deine Emotionen dich nicht umbringen, egal wie furchtbar sie sich auch anfühlen mögen. Trotz des manchmal endlos erscheinenden Schmerzes bist du hier und liest das gerade.



Sei mal eben einen Moment lang stolz auf dich! Auf all das, was du bis hier hin schon gemeistert hast! Allein all die Gedankennahrung, die du dir zumindest durchgelesen hast und ich weiß, dass es dabei nicht geblieben ist. Du bist in deinen emotionalen Keller hinab

gestiegen und hast hier gleichzeitig schon ein paar Impulse bekommen, wie du in Zukunft damit in einer Art und Weise wirst umgehen können, sodass der Schmerz sich wandeln wird.

Jetzt wird es Zeit weitere Teile deines verdrängten Selbst auszugraben, denn mehr und mehr treten sie an die Oberfläche. Die Seiten deiner Persönlichkeit, die du niemandem zeigen willst. Für die du dich schämst. Die du dir selbst nicht eingestehen möchtest. Statt deines wahren Selbst hast du gelernt der Welt eine sichere Version von dir zu zeigen, ein sicheres Selbst. Sicher, aber nicht authentisch.

Es ist eine Ironie, denn aus Angst vor der Ablehnung durch andere, hast du Teile deines wahren Selbst verdrängt, weil tatsächlich du selbst diese Teile in dir ablehnst. Je mehr du sie ignorierst, desto mehr werden sie dich von innen auffressen. Denn sie sind hungrig nach Aufmerksamkeit und Anerkennung.

Nicht durch andere, sondern einzig und allein durch dich.

Uns wird suggeriert, dass wir Schutz nur durch andere erfahren können, doch in Wahrheit ist kein Schutz stärker als der, den wir uns selbst geben. Wenn du beginnst dich in dir selbst zu finden, dann wirst du nicht länger auf die Bestätigung von außen angewiesen sein. Was nicht automatisch bedeuten muss, dass du die Verbindung zu den Menschen um dich herum verlierst! Im Gegenteil, manche Verbindungen werden dadurch gestärkt, während andere geschwächt werden und unter Umständen gehen dürfen. Du hast es in der Hand und wirst in deinem Tempo lernen dürfen nicht mehr abhängig zu sein von der Meinung anderer. Die Angst vor Ablehnung wird nicht länger deine Motivation sein, denn du wirst merken wie befreiend es sein kann das wahre Selbst in allen Facetten zu spüren und das gesamte Spektrum deiner Emotionen zu erfahren.

Es hat dich so oft ermüdet dein wahres Selbst zu betrügen. Die Worte nicht auszusprechen die du wirklich sagen wolltest. Gelähmt zu sein vor Angst. Nicht zu wissen wohin und an wen du dich wenden solltest. Dir war nicht klar, dass es eine Stimme in dir gibt, die dich durch all das hindurch begleiten möchte.

Eine Stimme, die zugleich ein offenes Ohr ist und einen weiteren Teil deines Selbst darstellt. Diese Stimme ist eines der wichtigsten Werkzeuge deiner Selbstliebe, deiner Selbstbezeugung, deiner Selbstbemutterung und es wird Zeit, dass du es in die Hand nimmst und zum Einsatz bringst!

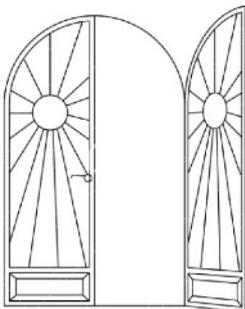
Disney hat den Mädchen dieser Welt lang genug erzählt, dass es ganz furchtbar sei allein in den dunklen Wald zu gehen. Dass es einen Prinz bräuchte, der uns erlöst und rettet. Dass wir nur dazu da wären hübsch zu sein. Inzwischen werden zum Glück auch andere Geschichten geschrieben, aber es wird noch lange dauern, bis wir gelernt haben das abzustreifen, womit wir aufgewachsen sind.

Tief in uns wissen wir um die Stärke in uns. Sie WILL gelebt werden und ihren Ausdruck durch uns finden. Unser Körper spricht lauter denn je, wir müssen nur hinhören. Deine Seele schreit förmlich in dir und es erfordert Mut sich dem zu stellen. Sehr wahrscheinlich hast du bereits diverse „Zeichen“ bekommen, falls das etwas ist, nach dem du Ausschau hältst. Je nachdem in welche Richtung sich dein spirituelles Dasein wendet. Vielleicht gehörst du eher zu denen, die Angst davor haben Zeichen oder Botschaften zu empfangen.

Falls dem so ist, dann könnte das daran liegen, dass Zeichen uns oft an eine Wegkreuzung im Leben stellen. Sich für die Richtung zu entscheiden, die im Einklang mit dem logisch nicht Erklärbaren ist könnte das gesamte Leben auf den Kopf stellen. Der Preis den diese Richtung einfordert ist meist die Sicherheit für die du bisher so hart gearbeitet hast. Im Austausch dafür könnten all deine bisher unterdrückten Wünsche wahr werden und dein wahres Selbst zu unbekanntem Höhen aufsteigen. Ob es dir das Risiko wert ist, musst du entscheiden. Entscheidest du dich für den Weg, auf dem du bisher gewesen bist und bleibst bei dem was dir vertraut und bekannt ist, dann wird sich nichts ändern. Der Preis dafür könnte sein, dass du dich mit der Zeit immer leerer fühlen wirst. Oder immer ängstlicher, denn die vergrabenen Anteile in dir werden nicht einfach so verschwinden. Je fester du an das klammerst was du kennst, desto mehr wird es dich erschöpfen. Bist du nicht schon müde genug?

Es geht mir hier nicht darum dich zu irgendetwas zu bekehren. Dein Weg ist dein Weg und wird immer DEIN WEG bleiben. Du musst nicht in spirituelle, oder esoterische Tiefen tauchen, um in DEINE Tiefen zu tauchen. In diesem Kreis hier brauchst du weder Karten, noch Kristalle oder anderes Zubehör. Aber es könnte hilfreich sein. Solltest du dich gern auf diese Weise mit dem Universum verbinden, dann folge deiner Intuition und lass dich durch niemanden beirren!

Wenn dir das zu abgehoben ist, dann gibt es andere Wege. Eine ganz subtile Verbindung zur Natur vielleicht. Zu spüren, dass auch Pflanzen ein Bewusstsein haben, das auch sie lebendig sind. Nichts lebt uns die natürlichen Zyklen so deutlich vor wie die Natur!



Manchmal spricht das Universum auch in Form von Songtexten zu dir, oder von Aufschriften auf Plakaten und T-Shirts. Alles was es braucht, ist dass du dich öffnest und nicht länger verschließt. Mach deine Kellertür auf, lüfte mal durch und lass das Licht rein. Nicht gleich die ganze Welt. Nicht alles auf einmal. Nur für dich, wenn du das Gefühl hast, dass du es gerade zulassen kannst und möchtest.

Sich langsam für andere zu öffnen ist ein wichtiger Schritt auf diesem Weg. Doch keine Angst! Du musst das nicht, wenn du es nicht möchtest. Ich selbst bin bis heute sehr selektiv, wenn es darum geht die spirituelle Seite meines Lebens mit anderen zu teilen. Vor allem, wenn ich außerhalb meines Esoterikladens neue Menschen kennenlerne. Mein Rat an dich wäre, dich da langsam vorzutasten, wenn du dir nicht sicher bist, wie jemand darauf reagieren würde. So mache ich es und das funktioniert ganz gut. Denn egal wo jemand im Leben steht, da darf

diese Person sein. Diese Form von Respekt wünsche ich mir für mich und das gestehe ich im Gegenzug jedem anderen zu!

Aktives Zuhören — Zeuge sein

Zumindest hier, in diesem Kreis, den ich dir anbiete, musst du dir über Ablehnung keinerlei Sorgen machen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das ein seltenes und überaus kostbares Geschenk ist. Von der verwundeten Person erfordert das Mut und Vertrauen und von den Zeugen erfordert es aktives Zuhören und die Fähigkeit sich selbst zurück zu nehmen. Hier ist mein Geschenk für dich: Wenn du einmal bezeugt werden möchtest und erleben willst, wie es ist, wenn dir jemand aktiv zuhört, dann melde dich bei mir und wir machen einen Termin für ein maximal 20minütiges Gespräch aus. Dafür brauchst du mir keinen weiteren Ausgleich zukommen lassen, denn dieses Geschenk ist im Ausgleich für diesen Kreis enthalten.

Ich möchte hier ein Beispiel dafür geben, wie so etwas ablaufen kann. Der Zeuge beginnt den Austausch und die verwundete Person antwortet.

„Was fühlst du?“	und möchte, dass er mich mehr
„Ich bin traurig.“	unterstützt.“
„Du bist traurig. Warum bist du traurig?“	„Jeden Tag kümmerst du dich um
„Ich habe mich mit meinem Partner gestritten.“	alles mögliche und möchtest, dass er
„Du hast dich mit deinem Partner gestritten.“	dich mehr unterstützt.“
„Ja.“	„Ich fühle mich so verlassen.“
„Warum hast du dich mit deinem Partner	„Du fühlst dich so verlassen.“
gestritten?“	„Ich habe Angst, dass er mich verlässt.“
„Weil ich wütend war.“	„Du hast Angst, dass er dich verlässt.“
„Du warst wütend.“	„Ich möchte, dass wir glücklich sind.“
„Ich will doch nur, dass er mir zuhört.“	„Du möchtest, dass ihr glücklich seid.“
„Du willst nur, dass er dir zuhört.“	„Ich möchte, dass er mich festhält.“
„Jeden Tag kümmere ich mich um alles mögliche	„Du möchtest, dass er dich festhält.“

Es geht hierbei nicht darum, dass der Zeuge irgendetwas verbessert oder Ratschläge gibt. Aufgabe des Zeugen ist es einzig und allein zu bezeugen, sonst nichts! Vor allem nichts zu bewerten, sondern mit Mitgefühl und Anerkennung präsent zu sein und einen sicheren Raum anzubieten. Sowohl für die verletzte Person, als auch für den Zeugen kann aktives Zuhören eine bereichernde und bekräftigende Erfahrung sein.

Für den ZEUGEN ist es unabdingbar, dass alles was geteilt wird wertfrei angenommen wird. Der Zeuge ist einzig und allein dazu da der anderen Person ein Spiegel zu sein. Ganz egal was

gesagt wird! Der Zeuge selbst sollte eine mitfühlende, aber keine übermäßig emotionale Position einnehmen. Vor allem MUSS das über diesen Austausch hinaus reichen! Auch nachdem alles gesagt und der Kreis geschlossen wurde, sollte der Zeuge nichts von dem ansprechen und zu keinem Zeitpunkt seine persönliche Meinung kundtun oder Ratschläge geben. Nur wenn jemand das Gefühl hat, das alles bereitstellen zu können, sollte man jemandem einen gegenseitigen Austausch aktiven Zuhörens anbieten.

Eine MITTEILENDE PERSON hat im Rahmen eines solchen Kreises die Möglichkeit (vielleicht sogar zum ersten Mal im Leben) alles zu teilen, ganz egal wie schlimm oder schrecklich es sein mag, ohne Ablehnung zu erfahren. In einem Kreis aktiven Zuhörens hat Angst vor Ablehnung keinen Platz, denn alles darf hier in Worten ausgedrückt werden und wird den Kreis nicht verlassen. Eine mitteilende Person darf im vollen Vertrauen sein, dass sie hier sicher ist und angenommen wird, ganz gleich was sie mitteilt.

Wie gesagt, wenn du das einmal erleben möchtest, dann melde dich. Ich würde dabei die Rolle der Zeugin einnehmen die ein Spiegel ist und jeden bezeugen, der sich nicht scheut sich zu öffnen. Es gilt, was ich oben geschrieben habe. Was in diesem Kreis gesagt und geteilt wird, bleibt in diesem Kreis.

Solltest du die Erfahrung aktiven Zuhörens machen möchten, aber lieber nicht mit mir, dann kannst du es gern mit jemandem versuchen, dem du vertraust. Teile mit dieser Person vorher die "Regeln" aktiven Zuhörens und stelle sicher, dass sie eingehalten werden.

Aktives Zuhören ist eine kraftvolle Möglichkeit, die dir helfen könnte die Beziehung zu deiner inneren Jungfrau entweder zu vertiefen, oder überhaupt erst aufzubauen. Von hier an wird es darum gehen sich direkt mit ihr zu befassen, nachdem du im ersten Zyklus Gelegenheit hattest dein aktuelles Selbst unter die Lupe zu nehmen. Jetzt bekommst du die Möglichkeit einen weiteren Teil deiner Persönlichkeit zu entdecken.

MEDITATION — Begegnung mit deiner verletzten Jungfrau

Die Zeit ist nun gekommen sie von Angesicht zu Angesicht kennenzulernen und ihr als Zeuge deine ungeteilte und vor allem bewusste Aufmerksamkeit zu schenken. Du wirst dich ihr langsam und behutsam nähern, Schritt für Schritt, sodass sie weiß, dass sie sicher ist.



Wenn du das Gefühl hast bereit zu sein für diese Begegnung, dann beginne damit bei dir anzukommen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und fühle in deinen Körper. Gibt es Stellen mit Verspannungen? Ist dein Gesicht angespannt? Lass so gut wie du es kannst und möchtest einmal los. Nur für ein bisschen, nur für die Dauer dieser Begegnung. Lass dich einsinken in die Oberfläche auf der du sitzt oder liegst. Du wirst hier getragen und sanft aufgenommen.

Erinnere dich daran, dass du ein Teil der Erde bist. Untrennbar mit ihr verbunden. Ein Teil der Natur, in die du dich nun begeben wirst.

Wo immer das auch ist, du begibst dich dort zu einer Öffnung, die hinab ins Innere von Mutter Erde führt. Das kann eine Höhle sein, oder eine Öffnung in einem Baum. Oder vielleicht trittst du durch einen Wasserfall hindurch. Vertraue darauf, dass dein Weg der richtige ist. Du kannst nichts falsch machen. Mutter Natur umgibt und erfüllt dich, sie gibt dir Kraft.

Halte einen Moment vor der Öffnung inne. Verweile hier kurz und sieh in die Dunkelheit, die vor dir liegt. Spürst du wie es dich zu ihr hinzieht? Das ist der Teil von dir, der dort in den Tiefen auf dich wartet und wieder seinen Platz in deinem Herzen einnehmen möchte. Spüre wie Mutter Natur dich mit Liebe und Vertrauen erfüllt. Hab keine Angst. Du bist hier sicher und du wirst auch in den Tiefen der Dunkelheit sicher sein, in die du dich nun aufmachst, in deinem Tempo. Du trittst ein in die Dunkelheit und lässt das Licht hinter dir. Es geht stetig abwärts. Die Luft scheint drückend zu werden, doch du kannst weiterhin tiefe Atemzüge nehmen. Es ist alles schwarz um dich herum und dennoch weißt du genau wohin du dich bewegst. Du spürst wie du magisch angezogen wirst und nimmst Umrisse um dich herum wahr. Du fühlst, wie du dich ihr näherst.

Spürst du ihre Energie? Zögert sie? Zieht sie sich zurück? Es kann sein, dass sie dir noch nicht traut. Wie sollte sie das auch. Oder kommt sie direkt auf dich zu? Egal wie sie sich zeigt, du lässt dich nicht beirren und atmest einmal mehr tief ein und bleibst stehen. In dieser Dunkelheit schließt du deine Augen und öffnest deine Arme. Mit jedem Atemzug den du nimmst, atmest du die Liebe deiner inneren Mutter ein und mit jedem Ausatmen sendest du sie hinaus, zu deiner verletzten Jungfrau. Du lässt sie wissen und spüren, dass sie willkommen ist, dass du sie nun endlich ans Licht holen möchtest. Sag ihr die folgenden Worte:



Ich bin hier. Ich bin für dich da.
Ich höre dich. Ich sehe dich.
Ich gehe nicht weg.
Du hast mein Wort.



Auch wenn ich selbst bis jetzt geschwiegen und dich zum Schweigen gebracht habe,
so verspreche ich dir, dass du von nun an gehört wirst.

Ich werde dir meine Liebe und Zuneigung beweisen
und wir werden beide gemeinsam heimkehren.

Du spürst wie die Energien in dir und um dich sich wandeln und öffnest deine Augen. Du nimmst eine Silhouette wahr, die sich dir langsam nähert.

Trotz der Dunkelheit kannst du sie sehen. Wie zeigt sich dir deine verletzte Jungfrau? Wie sieht ihr Äußeres aus? Was sind deine ersten Eindrücke? Wie alt schätzt du sie? Welche Kleidung trägt sie? Egal wie sie sich zu erkennen gibt, zeige dich mitfühlend, in der Rolle einer liebevollen Mutter.

Was macht deine verletzte Jungfrau? Hält sie etwas in Händen? Isst sie etwas? Weint sie? Nähert sie sich dir, oder bleibt auf Distanz? Welches Verhalten sie auch immer zeigt, nimm es an so wie es ist. Ohne Wertung. Alles darf hier sein.

Sprich sie an, begrüße sie mit einem Hallo. Wie reagiert sie darauf? Antwortet sie dir? Frag sie wie es ihr geht. Höre ihr bewusst zu und bezeuge sie.

Vielleicht sagt sie, dass sie traurig ist. Dann frag sie warum. Ein Austausch könnte eventuell so aussehen:

Ich bin wütend. Warum bist du wütend?

Ich bin müde. Warum bist du müde?

Ich bin erleichtert. Warum bist du erleichtert?

Es kann sein, dass sie dir sagt, dass sie wütend ist, weil du sie bis jetzt nicht aufgesucht hast. Dann frage sie, warum du sie bis jetzt nicht aufgesucht hast. Worauf ihre Antwort wiederum sein könnte, dass du das Wohlbefinden anderer über dein eigenes gestellt hast. Frag sie darauf hin, warum es sie wütend/traurig macht, dass du andere über sie gestellt hast. Reflektiere ihr stets ihre Sichtweise, ihre Gefühlslage.

Es geht hier um deine verletzte Jungfrau. Sie ist ein Teil von dir und indem du dich um sie kümmerst, kümmerst du dich um dich selbst. Schenke ihr deine volle Aufmerksamkeit. Lerne ihre Perspektive kennen und verstehen. Fühle mir ihr. Wenn die Zeit reif ist, frag sie:

Was kann ich tun, damit es dir besser geht?

Was wünschst du dir von mir in diesem Augenblick?

Was kann ich für dich tun?

Verweile bei ihr und verbringe Zeit mit ihr und spüre wie ihr euch annähert. Unter Umständen möchte sie tanzen oder Tee mit dir trinken. Oder sie wird dich bitten eine neue Grenze in deinem Leben zu ziehen. Möglicherweise wird sie dich auffordern sie von nun an regelmäßig zu besuchen. Es kann auch sein, dass sie schlichtweg nur in den Arm genommen werden möchte, oder dass du ihr ein Lied singst.

Ihre Anfragen können innerlicher als auch äußerlicher Natur sein. Wenn du ihr begegnest dann als die innere Mutter, die sich ihrer inneren Jungfrau annimmt, um eine gesunde

Beziehung zu schaffen und eine Bindung zu stärken, die entweder komplett verloren gegangen ist, oder sehr geschwächt war. Es ist von fundamentaler Bedeutung, dass du die Versprechen hältst, die du ihr hier gibst! Nur so kann sie Vertrauen in dich aufbauen. Sag ihr, dass du sie liebst und für sie da bist.

Langsam kommt diese Begegnung zu ihrem Ende. Erkläre deiner inneren Jungfrau, dass du wieder kommen wirst, aber für jetzt gehen musst. Versichere ihr, dass du ihr dennoch zuhören wirst und dass sie dich rufen kann, wenn sie dich braucht. Bestärke ihr gegenüber, dass du sie hören und ehren wirst. Dann verabschiede dich.

Du kommst auf dem Weg zurück, auf dem du gekommen bist und bewegst dich stetig aufwärts. Du siehst das Licht und trittst aus der Dunkelheit hervor.

Du bleibst stehen und schließt die Augen. Dein Gesicht wendest du dem Himmel entgegen und öffnest einmal mehr deine Arme. Leichtigkeit erfüllt dich und gleichzeitig eine neue Präsenz in deinem Herzen, die ein Gewicht mit sich bringt, ohne sich beschwerlich anzufühlen.

Wenn du bereit bist, dann komm ins Hier und Jetzt, in deine 3D Umgebung. Befasse dich hier mit den folgenden Fragen:



- Wie fühle ich mich? Was hat diese Meditation für mich zutage gebracht?
- Wie fühlt es sich an, sich in dieser Art und Weise um mich selbst zu kümmern und mir die liebevolle, uneingeschränkte Liebe und Aufmerksamkeit einer Mutter zukommen zu lassen?
- Ich rufe mir in Erinnerung wie ich mich vor der Meditation gefühlt habe. Was ist nun anders?
- Was ist mir an meiner inneren Jungfrau besonders aufgefallen? Gab es etwas an ihr das mich überrascht oder schockiert hat?
- Welche Bitten hat sie an mich gestellt? Falls sie das getan hat, wie habe ich vor sie anzunehmen und umzusetzen?
- Was habe ich von ihr gelernt, um ihr eine innere Mutter zu sein?

Nachdem du deine Jungfrau nun offiziell durch diese Meditation kennengelernt hast, ist es wichtig, dass du dich von nun an öfter mit ihr befasst. So wie Kinder es sich wünschen, dass die Eltern sich ihnen und wieder nach ihnen erkunden. Sei dir bewusst, dass DU die MUTTER für deine Jungfrau bist!

Doch keine Sorge, so wie wir nicht jedes Mal ewig mit den Eltern telefonieren oder Zeit verbringen möchten, so ist es auch nicht notwendig jedesmal eine ausgiebige Meditation zu machen, um sich um deine Jungfrau zu kümmern. Drei Minuten hier und da reichen schon. Drei Minuten, in denen du ungestört bist und dich mit tiefen Atemzügen kurz erdest und mit liebevoller Energie erfüllen lässt. Dann sag deiner inneren Jungfrau: Ich bin hier, ich bin für dich da. Wie geht es dir?

Spüre wie sie sich nähert, doch mach dir keine Sorgen, wenn sie nicht sofort antwortet oder zu dir kommt. Vor allem wenn du erst am Anfang dieser Beziehung bist. Vertrauen aufzubauen braucht Zeit. Wenn sie sich für einen Austausch offen zeigt, dann frage sie, was du für sie tun kannst, was sie sich wünscht. Denke daran ihr aktiv zuzuhören und ihre Gefühle zu reflektieren. Manchmal wird sie mehr sagen wollen, manchmal eher weniger. Versichere ihr, dass du dich ihrer Anfragen und Bitten so gut wie möglich annehmen wirst und dann verabschiede dich von ihr und komm ins Hier und Jetzt. Der Ort, an dem du hoffentlich versuchen wirst dich an den Austausch mit ihr zu erinnern und das umsetzt, was du deiner inneren Jungfrau versprochen hast.

Versuche so gut es geht das in deinen Alltag zu integrieren. Wenn du das nicht machst, dann ist all das hier umsonst. Da gibt es nichts schönzureden. Wie bereits zuvor erwähnt, das was ich hier mit dir teile wird so transformativ sein, wie du es zulässt und anwendest. Von außen betrachtet kann es sein, dass sich nichts an dir verändert, während in deinem Inneren ein frischer Wind weht. Oder du wirst das Bedürfnis verspüren dein Leben umzukrempeln, mit einer neuen Wohnung oder Arbeitsstelle. Vielleicht möchte deine innere Jungfrau aber auch einfach nur diese tollen neuen Schuhe, oder eine andere Frisur.

Sich auf all das einzulassen kann anfangs etwas herausfordernd sein. Deswegen möchte ich dir hier ein paar Tipps geben, wenn du dich in der Meditation deiner inneren Jungfrau zuwendest:

- ☼ Vertraue auf deine ersten Eindrücke. Egal in welcher Form sie zu dir kommen. Ob das Bilder sind, Emotionen, Gerüche oder Geräusche. Nimm alles an, so wie es auftaucht, ohne Wertung und ohne es verstehen oder erklären zu wollen.
- ☼ Begegne deiner inneren Jungfrau wertfrei, liebend und akzeptierend. Versuche nicht sie zu verändern, oder ihr Ratschläge zu geben! Sei neugierig auf sie und vor allem bezeuge sie in ihrem Sein.
- ☼ Überlasse ihr die Führung und lass sie sich dir zu erkennen geben wie sie es möchte. In ihrem Tempo, nach ihren Wünschen. Sie ist du und du bist sie, behalte das immer im Hinterkopf.
- ☼ Falls du dich von ihr verabschiedest und das Gefühl hast, dass es ihr schlecht geht, mach dir deswegen keine Sorgen. Es ist wichtig, dass du weiterhin dein Leben lebst. Manchmal wirst du sie nicht voll positiver Emotionen verabschieden können und das ist in Ordnung, aber komme dann bald wieder zu ihr zurück. Schenke ihr deine Aufmerksamkeit und bau Vertrauen zu ihr auf. Das wird sie stärken und sie wird am Ende eurer Begegnungen freudiger sein und sich weniger verlassen von dir fühlen.

- ☼ Es kann sein, dass du dich auch mal von einer Begegnung mit ihr überwältigt fühlen wirst. Auch das ist in Ordnung und kein Grund zur Sorge. Du musst dich dann nicht bis zum bitteren Ende hindurch quälen. Mach langsam und komm dann zu ihr zurück, wenn du die Kapazität dafür hast. Mach die Meditation gern in kleinen Schritten, nicht alles auf einmal.
- ☼ Sei nicht überrascht, wenn sich das Erscheinungsbild deiner inneren Jungfrau wandelt und ändert! Es ist gut möglich, dass sie sich auch mal als junges Mädchen zeigen wird, oder als ältere Frau. Du fühlst dich an manchen Tagen sicher jünger als an anderen, manchmal älter. Genauso geht es deiner inneren Jungfrau. Nimm sie an so wie sie sich zeigt.

3. Zyklus

In die innere Mutter wachsen

Bevor du gleich weiterliest möchte ich dich dazu ermutigen dir hier kurz einen Moment für dich zu nehmen. Fällt dir das immer noch schwer? Wie ist das für dich, wenn du dich selbst zu deiner Priorität machst? Zumindest für kurze Zeit, bevor du dich wieder um dein 3D Leben kümmerst, deiner Arbeit nachgehst, dich um deine Freunde und/oder Familie kümmerst.

Welche Lektionen hast du dir bisher aus diesem Kreis mitgenommen? Spürst du Veränderungen in dir? Wenn ja, wie sehen sie aus, wie fühlen sie sich an? Bringst du sie zum Ausdruck? Hast du das Gefühl sie in deinen Alltag einbauen zu können?



Ziel dieser Reise hier ist es mehr in deine innere Mutter zu kommen. Dir deiner Schattenseiten bewusst zu werden und sie anzunehmen ist ein grundlegender Teil davon. Deine verletzte Jungfrau zu heilen ist der Schlüssel dieses Heilungsprozesses.

Denn die INNERE MUTTER ist diejenige, die gehört und für ihre Beiträge anerkannt wird. Die innere Mutter ist diejenige die zurück schaut auf ihre verletzte Jungfrau und erkennt, wo und wie sie ihre Energie in der Vergangenheit verschwendet hat. Die innere Mutter erkennt, dass sie die Energie ihrer Sturm und Drang Phase nicht länger an die Welt um sich herum verschwenden, sondern in sich selbst investieren will. Damit sie in ihre Kraft kommen kann. Damit sie ihre Wahrheit sprechen und ganz sie selbst sein kann. Damit sie die Person werden kann, die sie tief in ihrem Inneren wirklich sein will.

Eine geheilte Jungfrau reift zu einer inneren Mutter heran und lernt Verantwortung für ihre Worten und Taten zu übernehmen. Das fällt ihr deshalb leichter, weil sie sich sicherer in sich

selbst fühlt. Weil eine geheilte Jungfrau gelernt hat Selbst-Sicherheit zu finden — Sicherheit in sich selbst, nicht länger im Außen, nicht länger durch andere!

Eine geheilte Jungfrau, die gelernt hat sie selbst zu sein und sich nicht länger für andere verbiegt, kann erkennen, dass es kein Verlust ist wenn Menschen gehen die nur ihre brave und liebe Seite haben wollten. Eine geheilte Jungfrau ist schon so weit in ihre innere Mutter gereift, dass sie erkennt, dass dadurch der nötige Raum für echte und authentische Verbindungen geschaffen wird. Dass dadurch Menschen in ihr Leben treten können, die ihr Leben und Wachstum bereichern werden.

Eine geheilte Jungfrau manipuliert die Menschen um sich herum nicht länger. Sie lernt ihre Wahrheit auszusprechen und für sich und ihre Überzeugungen einzustehen. Sie wird beginnen Grenzen zu setzen und nicht länger davor zurück schrecken „Nein“ zu sagen. In einer Art und Weise die anderen Respekt abverlangt und klar macht, dass sie es mit einer Frau zu tun haben, die sich für andere nicht klein macht. Der Übergang von der inneren Jungfrau zur inneren Mutter ist fließend. Dennoch sind beide Archetypen klar zu unterscheiden!

Woran erkenne ich meine innere Mutter?

Eine starke, gefestigte Mutter geht mit gutem Beispiel voran. Sie ist diejenige, zu der andere bewundernd aufschauen, an die man sich ratsuchend wendet. Sie ist diejenige die weiter weiß und den Kopf nicht in den Sand steckt.

Eine starke, innere Mutter schämt sich nicht für ihr Äußeres, sondern nimmt sich so an wie sie ist und ist deshalb auch dazu in der Lage andere genauso anzunehmen wie sie sind.

Sie ist diejenige, die sich ihre Auseinandersetzungen aussucht und nicht provozieren lässt.

Die Erfolge anderer Menschen feiert eine starke, innere Mutter genauso wie ihre eigenen, vielleicht sogar mehr noch, denn ihre Freude und ihr Mitgefühl für andere sind grenzenlos.

Sie ist diejenige, die weiß wie kostbar ihre Energie ist und sie deshalb sowohl schützt, als auch gezielt, mit Intention einsetzt.

Eine starke, gefestigte Mutter ist diejenige die sich schick macht und Make-up auflegt, weil sie damit einen Teil ihres Selbst zum Ausdruck bringt und weil es ihr Freude bereitet.

Der Jungfrau passiert das Leben. Die Mutter formt es.

Die Jungfrau reagiert, während die Mutter aus ihrer Kraft heraus schöpfend antwortet.

Um das besser nachvollziehen zu können sind hier ein paar Beispiele, die dich hoffentlich dazu inspirieren werden zu sehen wo du noch in deiner Jungfrau steckst und wie du eventuell langsam in deine innere Mutter kommen könntest.



Jungfrau	Mutter
„Ich bin es so leid...“	„Ich bin bereit für...“
"Ich habe es so satt..."	"Ich will..."
Unsicherheit	Sicherheit
reaktiv	antwortend
nicht präsent, immer beschäftigt	präsent, lebt im Moment
Opferrolle, Selbstmitleid	verantwortlich für ihr Leben
Bestätigung von außen, durch andere	Ganzheit und Liebe in sich selbst
will anderen gefallen	nimmt sich an wie sie ist
Angst und Panik	Ruhe, Überlegtheit
inauthentisch	uneingeschränktes Selbst
Verlangen nach Konsum	Kreativität
wartet auf Rettung	rettet sich selbst
lädt sich mehr auf als sie verdauen kann	nimmt an was sie schaffen kann und will
bedrückt	freudig
nimmt den ganzen Raum für sich ein	kann den ganzen Raum in sich aufnehmen
Ängstlichkeit	Vertrauen
eifersüchtig und im Wettstreit mit anderen Frauen	unterstützt andere Frauen
sucht Antworten im Außen	schöpft aus sich selbst
andere können nicht helfen	„Ich bin es wert Hilfe anzunehmen“
„Selbstfürsorge ist egoistisch“	„Selbstfürsorge ist nährend“
verzweifelt nach Aufmerksamkeit	zufrieden und ruhend
das Gefühl um Erlaubnis fragen zu müssen	Beratschlagt sich mit ihrer Intuition und Stärke
Perfektionismus	lebt im Fluss
Erregung und Irritation	Friede
voller Raum, leere Seele	volle Seele in einem leeren Raum
„Ich muss geben um zu empfangen“	„Ich gebe um zu unterstützen“
Sucht und Selbstsabotage	Nüchternheit und Selbstfürsorge
überwältigt	verantwortlich
„Ich bin nicht genug“, „Ich habe nicht genug“	„Ich bin genug und ich habe genug“



- Was würde ich dieser Liste hinzufügen?
- Welche Wunden offenbaren sich mir durch diese Liste?
- Kann ich nachvollziehen wann und wie ich mir diese Wunden zugezogen habe?
- Welche Reaktionen hat meine Jungfrau auf diese Wunden?
- Wie könnten Antworten meiner Mutter auf die Szenarien aussehen, die meine innere Jungfrau verletzt haben?
- Gibt es jemanden in meinem Leben, in der ich ein Vorbild für die innere Mutter sehe?

Als ich diese letzte Frage gelesen hatte war mir sofort klar, dass ich so jemanden nicht in meinem Umfeld habe und auch nicht die Möglichkeit besteht mehr Zeit mit so einer Person zu verbringen. Dabei wünsche ich mir so sehr jemanden, zu dem ich in der Hinsicht aufschauen könnte, jemanden der mich in der Art im Leben nähren und stärken könnte, dass ich selbst zu mehr Stärke finde.

Das allein offenbart eine Jungfrau-Wunde, die ich in mir trage. Denn es zeigt, dass ich im Außen nach Halt und Orientierung suche, statt in mir selbst.

Der Clou: Wir brauchen beides. Wir brauchen eine Gemeinschaft, einen Austausch mit anderen. Wir brauchen Menschen denen wir vertrauen, die uns helfen, die für uns da sind. Und gleichzeitig ist es wichtig sich auf sich selbst zu verlassen und in die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Also wenn du jemanden in deinem Leben hast, der eine starke, innere Mutter verkörpert, dann sei dir dessen bewusst und sei dankbar für diesen Menschen. Lass dir diesen Menschen eine Inspiration für deinen weiteren Weg sein. Wenn du so jemanden nicht in deinem Umfeld hast, dann wisse, dass es jederzeit möglich ist sich selbst eine innere Mutter zu sein. Du bist schon zu ihr unterwegs. Sie beginnt schon sich in und durch dich zu entfalten.

Was ich tun kann um meine innere Mutter zu verkörpern

- Erlaube dir zu altern. Innerlich und vor allem auch äußerlich. Falten und graue Haare sind das Natürlichste der Welt, kein Grund zur Verzweiflung.
- Nimm dich so an wie du bist, denn das ist die Voraussetzung um auch andere so annehmen zu können wie sie sind. Ohne Wertung, dafür voller Mitgefühl.
- Finde die Schönheit in dir, als auch an dir. Das wird es dir leichter machen die Schönheit in anderen sehen zu können.
- Lade regelmäßig deine Batterien auf, damit du die nötige Energie hast um der Welt zu begegnen.
- Verwöhne dich selbst und warte nicht darauf, dass es jemand anderes für dich tut.

- Feiere deine Erfolge und sei stolz auf all das, was du bis jetzt im Leben erreicht hast.
- Mach den Menschen um dich herum Komplimente. Ehrliche Komplimente! Das kann so banal sein wie jemandem zu sagen, dass du die Farbe eines Kleidungsstückes hübsch findest.
- Höre anderen Menschen zu, ohne das was sie mit dir teilen in dir und deinem Leben zu suchen. Vor allem wenn jemand von seinen Problemen erzählt. Höre zu ohne eine Lösung finden zu wollen und vor allem ohne danach von dir und deinen Erfahrungen zu erzählen. Erinnerung dich daran, was du hier über aktives Zuhören gelernt hast!
- Fokussiere dich auf deine Taten, nicht dein Aussehen.

Das sind nur ein paar Anregungen und bei allem ist besonders wichtig: mach es BEWUSST! Sei dir im Klaren, dass du gerade versuchst etwas an dir zu bewegen, um zu lernen deine innere Mutter zu verkörpern.

Versuche es mit kleinen Schritten und nimm dir auch nur die Ziele vor, die du wirklich im Alltag umsetzen willst. Zwing dich zu nichts, aber behalte im Hinterkopf, dass innerhalb deiner Komfortzone sehr vieles möglich ist, Wachstum allerdings nicht dazu gehört.

Nimm dir für die kommende Woche vielleicht zwei Punkte von oben vor, die du im Alltag einbringen möchtest. Wenn du dir nicht sicher bist, wie du das für dich umsetzen könntest, dann melde dich und wir überlegen uns was zusammen.



Erinnere dich an deine Brücke. Hast du das Gefühl bereits weitere Schritte auf ihr zurück gelegt zu haben? Wiederhole gern nochmals die Meditation „Die Brücke“ und schaue, ob du am Ende an einem anderen Punkt stehst und wie du dich nun dabei fühlst. Was hat sich verändert? Oder fühlt es sich noch genauso an wie ganz am Anfang? Beobachte es ohne zu werten. Es darf immer alles so ein wie es ist.

Jeder Weg zur inneren Mutter sieht anders aus und doch gibt es Ähnlichkeiten und du wirst sehr wahrscheinlich ein paar der folgenden Erfahrungen machen:

- * Die Übergangsphase im Leben werden sich natürlicher anfühlen und du wirst sie besser annehmen können. Du bist nicht länger die Jungfrau, aber auch noch nicht ganz die Mutter.
- * Der Zyklus von Tod und Wiedergeburt wird weniger beängstigend, weil dir klar wird, dass das alte Leben sterben muss um Raum für das neue zu machen.
- * Manchmal fühlen wir uns verloren und fangen an es als Geschenk wahrzunehmen, da wir so finden können was uns ruft.
- * Wir wagen es uns in die Dunkelheit zu begeben und noch so kleine Lichter zu sehen, wo vorher nur endlose Schwärze zu sein schien.

- * Deine Intuition wird gestärkt, wodurch die Stimme in deinem Inneren deutlicher wird und der Lärm um dich herum weniger bedeutsam wird.
- * Es wird dir leichter fallen zu unterscheiden was dir wirklich wichtig ist im Leben und was weniger.
- * Du wirst mehr und mehr alles in dir annehmen können und das gesamte Spektrum deiner Gefühle in gesunder Weise auszudrücken lernen.
- * Du wirst lernen Wunden und Schmerz in Freude und Weisheit zu transformieren.
- * Von außen betrachtet kann es sein, dass dein Leben sich kein bisschen ändert, oder du wirst alles komplett neu gestalten. So oder so geschieht Heilung. Ob sich das von deinem Inneren auch im Außen ausdrückt, bleibt ganz dir überlassen.
- * Du wirst mit der Zeit besser verstehen wofür du in dieses Leben gekommen bist und nicht mehr das Bedürfnis danach verspüren den Sinn deines Lebens zu hinterfragen.

Der Schlüssel zur Verkörperung der inneren Mutter geht immer durch die Zuwendung und Annahme der Seiten deiner Persönlichkeit, die du bisher abgelehnt hast. Ablehnung ist ein Kennzeichen deiner verletzten Jungfrau. Die innere Mutter möchte ihre Energie jedoch durch liebevoller Zuwendung und Annahme zum Ausdruck bringen. Dafür ist es notwendig, dass du ehrlich mit dir selbst bist. Das fällt dir inzwischen hoffentlich etwas leichter.

Um es dir noch leichter zu machen möchte ich auch erwähnen, dass Schattenarbeit nicht heißt, dass man sich ausschließlich bewusst mit den eigenen Herausforderungen befassen muss. Es ist genauso wichtig auch die eigenen Erfolge zu feiern, die Batterien aufzuladen und sich hin und wieder was zu gönnen!

Hier ist etwas Gedankennahrung für beide Aspekte, die du auf deinem Weg berücksichtigen darfst:



- Was bereust du am meisten im Leben?
- Was waren deine schlimmsten Fälle von Versagen, Herzensbruch und Verlust?
- Was hast du daraus gelernt?
- Erwähne dir an eine der obigen Situationen und stell dir vor, dass dir vom der Erfahrung ein Geschenk überreicht wird. Wie würdest du dieses Geschenk beschreiben?
- Komm nun in die Freude in deinem Leben. Was waren deine größten Abenteuer?
- Deine engsten Freundschaften?
- Deine herausragendsten Erfolge? Privat und beruflich!
- Was findest du an dir selbst am liebenswertesten?
- Was liebst du am meisten AN deinem Leben?
- Für welche deiner Stärken und Eigenschaften bist du am dankbarsten?

In den vergangenen Wochen wirst du bestimmt auch mal gedacht haben, dass du dich eigentlich gern für die Schattenarbeit hinsetzen würdest, aber einfach nicht die Kraft dazu hast. Weil du zu müde warst, zu gestresst, zu abgeschlagen. Das ist ganz normal und geht uns allen so. Nicht nur mit Schattenarbeit, sondern mit allem was Energie erfordert.

Deswegen ist es wichtig auch mal etwas loszulassen, oder aufzutanken um wieder gestärkt der Welt begegnen zu können. Kleine Pausen können große Wunder bewirken! Hier hab ich deshalb eine kurze Meditation, die hoffentlich genau diesen Effekt für dich haben wird:

MEDITATION — Am Fluss



Komm zur Ruhe. Komm in deinen Körper. Schließe deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge. Stell dir vor du sitzt am Ufer eines Flusses, der sanft dahin fließt. Die Sonne scheint, dir ist wohlig warm. Du fühlst dich sicher und beschützt.

Fühle den Untergrund auf dem du sitzt. Spüre wie es dich erdet und dir Halt gibt. Wie es dich mit der Erde verwurzelt.

Sobald du dich bereit fühlst, werde dir etwas bewusst, das jetzt gehen darf.

Vielleicht möchtest du zuerst in die Emotion hinein fühlen. Wo in deinem Körper sitzt sie? Was löst sie in dir aus?

Stelle dir vor, wie sich diese Körperstelle sanft öffnet und die Emotion, die Erinnerung an die Oberfläche tritt. Nimm sie in die Hände und bedanke dich bei ihr. Sende ihr liebevolle Energie. Du wirst es spüren, wenn der Moment da ist, um sie sachte dem Fluss zu übergeben, der sie davon trägt. Du siehst ihr nach und spürst mit einem tiefen Atemzug wie Erleichterung in dir aufsteigt. Wiederhole die folgenden Worte, falls sie mir dir resonieren, oder finde deinen ureigenen Ausdruck:

Ich danke dir für die Lektionen, die mich heute hierher gebracht haben.

Ich lasse dich nun gehen und davon tragen.

Möge der Schmerz vergehen und die Weisheit bleiben.

Öffne deine Augen, komm ins Hier und Jetzt und nimm deine Umgebung bewusst wahr. Diese Meditation kannst du so oft wie du möchtest wiederholen, jederzeit. Dieser Fluss wird immer für dich da sein und sich all der Sorgen und Nöte annehmen, die du ihm übergeben möchtest, damit du etwas Ballast ablegen kannst.

Dieser Ort soll dir Kraft schenken, wenn du mal das Gefühl hast, dass dir gerade alles zu viel wird und du einfach was loswerden willst, ohne dich großartig weiter damit zu beschäftigen.

Die Blüte entfaltet sich

Schau dir nochmal die Liste mit den Reaktionen der Jungfrau und den Antworten der Mutter an. Gibt es hier und da bereits Stellen, an denen du merkst nicht mehr so sehr in deiner



verletzten Jungfrau gefangen zu sein und allmählich in deine innere Mutter zu wachsen? Zieh dabei nicht nur die letzten Wochen in Betracht, sondern dein gesamtes Leben! Denn auch bevor du diesen Kreis hier betreten hast, gab es ganz sicher schon Augenblicke, bei denen du selbst rückblickend festgestellt hast, dass du viel mehr aus deiner inneren Kraft heraus präsent warst und geantwortet hast, anstatt wie früher reaktiv zu kämpfen.

Es ist ein langer Prozess und wird dich für den Rest deines Lebens begleiten, wenn du das möchtest. Das heißt nicht, dass du ein hoffnungsloser Fall bist! Im Gegenteil, du bekräftigst damit dein Einverständnis für dich selbst einzustehen. Auf deine Bedürfnisse zu hören, deine Wünsche zu ehren und versuchst damit ein besser Mensch auf Erden zu sein.

Das gesamte Leben folgt einem Zyklus, der wiederum gefüllt ist mit weiteren Zyklen. In manchen Zeiten wirst du das Gefühl haben endlich deine innere Mutter zu verkörpern, sowohl im Umgang mit dir als auch mit anderen. Dann wird es wieder Zeiten geben in denen sich alles furchtbar anfühlen wird. Wo du dich über dich selbst ärgerst, darüber, dass du nicht besser geantwortet hast, es nicht anders gemacht hast. Deine innere Jungfrau wird sich verletzt fühlen denn je fühlen. Das ist ganz normal. Es ist menschlich und geht uns allen so. Ausnahmslos.

Der erste Schritt ist immer zu erkennen, wann die verletzte Jungfrau wieder aus dir ausbricht. Wann verlierst du die Kontrolle über dich? Wann fühlst du dich ferngesteuert? Wann übernehmen deine Emotionen die Kontrolle? Wann fühlst du dich nicht dazu in der Lage so zu antworten, wie du es gern tätest? Bei welchen Gelegenheiten merkst du, dass du nicht ruhig bleiben kannst? DAS ist die verletzte Jungfrau, die toben und wüten will.

Wie man mit solchen Phasen umgeht macht den Unterschied. Jede Gelegenheit in der du lernst dich so anzunehmen wie du bist hilft dir auf deinem Heilungsweg. Höre dir selbst aktiv zu und bezeuge dich selbst, falls du nicht die Möglichkeit hast von einer anderen Person bezeugt zu werden. Hier möchte ich nochmals mein Angebot erneuern gern für dich da zu sein, wenn du das wünschst. Falls du den Impuls dazu verspüren solltest, dann melde dich.

In der folgenden Meditation darfst du erfahren wie es sich anfühlt, wenn du einmal alles los und hinter dir lässt, während deine innere Mutter dich schützend hält.

MEDITATION — Gehalten von deiner inneren Mutter



Leg dich bequem hin und komme in dir an. Lass den Lärm des Alltags hinter dir. Spüre den Untergrund auf dem du liegst und lass dich sanft etwas weiter einsinken. Du bist hier sicher und geschützt. Deine innere Mutter ist bei dir. Du spürst wie sie dich mit einer Hand in deinem Nacken hält. Sanft und kraftvoll zugleich. Die andere Hand hält sie über deinen Unterleib. Schützend und liebevoll. Sie lässt dir gerade all ihre Aufmerksamkeit zuteil werden, all ihre Zuneigung. Ein Lächeln ziert ihr Gesicht.

Atme tief ein und entspannte deine Füße und Beine. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne deinen Unterleib. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne deinen Oberkörper. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne deine Schultern. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne dein Gesicht. Spüre wie die Anspannung in deiner Stirn langsam hinab gleitet. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Fühle wie dein Unterkiefer sich entspannt und leicht löst. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und lass deine Arme gehen. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und lass deine Beine gehen. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Spüre wie die Anspannung von deinen Zehen abwärts hinunter gleitet, entlang deiner Fußsohlen. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und lass los. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme in deine Brust. Ich bin sicher und geschützt. Meine innere Mutter hält mich. Spüre wie sich deine Brust öffnet. Ein sanftes Licht erstrahlt. Welche Farbe nimmst du wahr? Was bedeutet diese Farbe für dich? Fühle wie die Farbe Wärme in dir verströmt. Deine Füße werden warm. Deine Beine werden warm. Dein Unterkörper wird warm. Dein Oberkörper wird warm. Deine Arme werden warm. Jeder Atemzug erfüllt dich mit Wärme. Du und deine innere Mutter atmen gemeinsam. Im Gleichklang. Mit jedem Atemzug atmest du ihre Zuneigung ein und deine Dankbarkeit aus. Du sendest diese Energie deiner inneren Mutter und sie nimmt sie liebevoll an. Sie nimmt DICH liebevoll an. In deiner allumfassenden Gesamtheit. Spüre den Halt den sie dir gibt und die Zuneigung die sie dir entgegenbringt. Spüre ihr Lächeln.

Schau sie an. Was siehst du? Was fällt dir an ihr auf? Wie alt würdest du sie schätzen? Welche Kleidung trägt sie?

Kannst du die Ruhe wahrnehmen, die sie umgibt? Deine innere Mutter hat alle Zeit der Welt für dich und wird dich hier in diesem Raum halten und beschützen so lange du es wünschst. Du bist herzlich eingeladen zu verweilen.

Wenn du bereit bist wieder deinem Alltag zu begegnen, dann wird sie es spüren. Zum Abschied hat deine innere Mutter folgende Worte für dich:

Ich sehe dich. Ich höre dich.
 Ich halte dich. Ich bin für dich da.
 Ich bin genau hier. Ich bin ein Teil von dir.



Verabschiede dich nun von ihr. Du darfst ihr gern noch etwas mitteilen, falls du das möchtest. Sobald du bereit bist diesen Raum zu verlassen, öffne deine Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt.

Bevor du gänzlich wieder in deine 3D Realität zurück kehrst, lass dir folgende Fragen nochmal durch den Kopf gehen:



- Was waren die ersten Eindrücke meiner inneren Mutter?
- Was von ihrem äußeren Erscheinungsbild hat den tiefsten Eindruck bei mir hinterlassen? Was könnte das bedeuten?
- Wie hat es sich angefühlt, als sie mich direkt angesprochen hat mit ihren Worten?

Es kann sein, dass du den Eindruck hattest, dass deine innere Mutter in ihrer Erscheinung identisch ist mit deiner biologischen Mutter, oder sehr ähnlich. Das wäre nicht überraschend, da deine biologische Mutter sehr wahrscheinlich die einzige Mutterfigur ist, die du bisher als solche hattest. Doch deine innere Mutter ist NICHT gleichzusetzen mit deiner biologischen Mutter. Sei dir dessen sehr bewusst und wundere dich nicht, falls deine innere Mutter sich das nächste Mal mit verändertem Äußeren zeigt.

Falls du das Gefühl hattest nicht ganz loslassen zu können, dich nicht ganz zu entspannen, dann mach dir deshalb keinen Stress! Nicht nur die innere Jungfrau darf jetzt lernen DIR zu vertrauen, auch du darfst lernen deiner inneren Mutter zu vertrauen. Beziehungen brauchen Zeit für Tiefe und Wachstum. Gib dir diese Zeit. Sei geduldig mit dir und vertraue darauf, dass deine innere Mutter dir mit endloser Geduld entgegen kommt. Hier in dieser Meditation geht es darum, dass du empfangen darfst. Das kann anfangs eine enorme Herausforderung sein, wenn du bisher im Leben vorrangig gegeben hast.

Solltest du eingeschlafen sein, dann ist das auch völlig in Ordnung! Hast du vielleicht von deiner inneren Mutter oder Jungfrau geträumt? Wie hast du dich gefühlt nachdem du aufgewacht bist?

Diese Meditation kann sehr intensiv sein. Das hängt ganz davon ab wie du emotional aufgestellt bist. Alles darf so sein wie es ist. Deine innere Mutter nimmt dich bedingungslos an wie du bist. Vor allem wenn du dich gerade unausstehlich fühlst. Diese uneingeschränkte Zuneigung kann überwältigend sein, solltest du sie nie zuvor im Leben erfahren haben. Lass dir Zeit sie einsinken zu lassen. So wie du deiner inneren Jungfrau die Zeit gibst sich dir zu

öffnen, hat deine innere Mutter alle Zeit für dich um zu ihr dieselbe Verbindung aufzubauen, die du zu deiner inneren Jungfrau suchst.

Wir nähern uns langsam dem Ende diesen Kreises, allerdings hoffe ich, dass die Inhalte und Impulse daraus dich noch lange begleiten werden.

- Habe ich bis hier hin schon Veränderungen wahrnehmen können?
- Was habe ich in den letzten Wochen über mich gelernt?
- Was möchte ich auf jeden Fall beibehalten und weiterhin ausüben?



Dieser Kreis hier ist dazu da, um dir zu ermöglichen
vom **Instinkt (Jungfrau) hin in deine Intuition (innere Mutter)** zu kommen.

Erinnere dich daran, dass die verletzte Jungfrau glaubt, dass die Welt ihr etwas schuldig sei, die innere Mutter weiß jedoch, dass genau das Gegenteil der Fall ist und weil sie gelernt hat sich um sich selbst zu kümmern, hat sie auch die notwendigen Ressourcen dafür. Um diese Einstellung zu verstehen und zu verkörpern gibt es eine simple Übung:

- Wenn du im Austausch mit anderen bist, ganz egal mit wem oder in welchem Kontext, und dir kommt ein Gedanke wie: „Er/sie versteht mich nicht“, dann frag dich ganz offen und ehrlich, ob du dich selbst verstehst.
- Wenn du das Gefühl hast, dass andere dir beim Sprechen nicht zuhören, dann frag dich einmal, ob du dir selbst überhaupt zuhörst.
- Wenn du das Gefühl hast, dass sich niemand um dich kümmert, dann frag dich, ob du dich um dich selbst kümmerst.
- Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht gesehen wirst, dann frag dich, ob du dich selbst siehst. Vielleicht sogar, ob du dich überhaupt sehen willst.

Bezeuge dich selbst! Solltest du dich fühlen, als hättest du keine Kapazität dazu, dann melde dich bei mir und werde dein Zeuge sein, damit du die nötige Energiereserve aufbauen kannst um dich in Zukunft selbst bezeugen zu können.

Sollest du bereits an dem Punkt sein, dann ist das großartig, mach weiter so!! Doch egal wo du stehst, du bist auf dem besten Weg zu deiner inneren Mutter.

Tiefschläge gehören zu dieser Reise genauso wie Höhenflüge. Sei nachsichtig mit dir selbst, dann kannst du es auch mit anderen sein. Nimm alles wie es kommt.

Einen Atemzug nach dem anderen.

KLEINE INSPIRATION

“

*Du kannst
anderen nur
das geben,
was du dir
selbst gibst.*

”

Das Universum