Frühling 2019

the mothering journey

achtsam ♥ liebevoll ♥ verbunden

Magazin

Nachhaltigkeit:
Raus aus der Komfortzone

Heilung der
Mutterbeziehung

Der Mond
Wegweiser im Frühling

Naturheilkunde nach
Bauchgeburt

Geburt
als heiliger Moment

Die Magie der
Gefühle

Die not-wendende Heilung der urweiblichen und urmenschlichen Wunde

Teil 1 von 4: Bewusstwerdung

Warum ist die Beziehung mit unserer Mutter oft so angespannt und von Schuldgefühlen, Vorwürfen, Wut, Hilflosigkeit oder vielleicht sogar Kontaktabbruch geprägt? Was ist die Ursache der vielen Schuldgefühle, die wir als Mütter, Töchter und Frauen haben? Und vor allem: Wie können wir das heilen, verkörpern und verwirklichen, was allen Beteiligten dient, und das in die Welt bringen, was dem großen Ganzen und unserer Seelenmedizin entspricht? In diese Fragen tauchen wir dieses Jahr in den vier Ausgaben im Frühling, Sommer, Herbst und Winter ein.

Mütter, Töchter und Söhne

Für viele Menschen ist die Beziehung mit ihrer Mutter schwierig. Entweder ist die Beziehung erdrückend, überbehütend, manipulativ-kontrollierend oder aber distanziert, unterkühlt, von Desinteresse und Egozentrik geprägt. Kaum jemand versteht es so gut, Schuldgefühle in uns zu wecken, wie unsere Mutter, kaum jemand kann uns so auf die Palme und unsere Schatten zum Vorschein bringen, Hilflosigkeit, Wut und Bedürftigkeit auslösen, mit nur einem Blick, dem Hochziehen einer Augenbraue oder einem Unterton in der Stimme verunsichern, und so sehr unsere Wunde rund um das Gefühl, nicht geliebt, erwünscht und wertgeschätzt zu sein, berühren.

Kein Wunder. Mit keinem anderen Wesen auf der Welt sind wir – auch körperlich – lebenslang so verbunden wie mit unserer Mutter – selbst nicht mit einem eineiigen Zwilling. In ihrem Schoß sind wir neun Monate herangewachsen. Jede Zelle unseres Körpers kommt aus ihrer Eizelle. Sowohl sie trägt Zellen von uns in ihrem Körper, als auch wir Zellen von ihr in unserem. Die Eizelle, die die Mutter- und Urzelle all unserer insgesamt ca. 100 Billionen Körperzellen ist, hat im Körper unserer Mutter deren gesamtes Leben verbracht, und weil sie schon in den ersten Embryonalmonaten unserer Mutter entstanden ist, sogar auch schon im Schoß unserer Großmutter noch deren Erfahrungen, Gefühle und Einflüsse des Umfeldes gespeichert, was für heute geborene Kinder bedeutet, dass sie noch mit den Erfahrungen ihrer Großmutter aus der Kriegs- bzw. Nachkriegszeit verbunden sind.

Es ist keineswegs nur der Gencode, den wir von unseren Eltern mitbekommen, sondern auch ein Bündel an Erfahrungen von unserer Großmutter mütterlicherseits und ALLE gesammelten Lebenserfahrungen unserer Mutter bis zu unserer Geburt. Das ist immens groß und unvorstellbar. Und auch erschreckend, denn das Leben in unserem Gesellschaftssystem ist eher ein Überleben als ein Gedeihen, und eine Frau ist zusätzlich noch vollkommen anderen und oft viel stärker das gesamte Sein infrage stellenden Herausforderungen, Gefahren und Situationen ausgesetzt als ein Mann. Und das ist nur einer der Gründe, warum wir uns oft schwertun, unsere Mutter vorbehaltlos zu lieben und eine leichte, erfüllende und genussvoll-innige Beziehung mit ihr zu haben.

Es gibt eine Wahrheit und Vision

Es gab Zeiten, in denen Kinder geborgen in ihrem Clan aufgewachsen sind, umgeben von ihrer Mutter und Großmutter und deren Geschwistern, die sich alle gemeinsam um die Kinder gekümmert haben, um das Haus und das Land, das sie nachhaltig bewirtschafteten. Alle lebten unter einem Dach, rund um ein Feuer, es gab keinen Besitz, dafür Gemeingut, das sie alle miteinander hüteten, pflegten und instandhielten. Familie, das war die mütterliche Familie, und es war für alle gesorgt.

Beziehungen waren Besuchspartnerschaften (der Mann bei der Frau) und konnten lebenslang halten oder nur ganz kurz. Ehe gab es nicht und Familie für die Kinder und alle Erwachsenen waren die Mutter und alle anderen im Clan. Friedvoll, verbunden, nachhaltig und gemeinschaftlich: Matrifokalität heißt ein solches Leben, wenn das Muttersein und die damit verbundene nährend-nachhaltig-weise Lebensform die Basis für alle und alles ist, und es gibt sie auch heute noch an sehr wenigen Orten in der Welt.

500.000 Jahre lang (!) war das die Lebensform der Menschen und entspricht unserem wahren Menschsein, bis das Patriarchat vor ca. 6.500 Jahren Krieg, Eroberung, Gewaltherrschaft, Besitz und Versklavung einführte. Vorbei waren der Friede und vor allem das nährende und geborgene Leben, das Menschen (und

alle Wesen) brauchen, um für sich und ihre Kinder da sein und gut sorgen zu können, um in Harmonie und Einklang mit sich, miteinander und dem großen Ganzen zu leben.

Das tägliche Brot im Patriarchat ist Kampf, Wettbewerb, Gegeneinander, Mangel, Konkurrenz, Vergleichen, Machtmissbrauch, Manipulation, Unterdrückung und Gewalt. Alle leiden in und unter diesem System: Menschen, Tiere, Pflanzen, Großmutter Erde. Aus freien, wahren Menschen wurden im Patriarchat Befehlsgebende und -ausführende, Herrschende und Beherrschte, Vorgesetzte und Untergebene. Das Heilige Weibliche wurde gewaltsam entfernt – und damit auch das Heilige Männliche und das wahre Menschsein – und seither mangelt es an dem, was uns im Leben führt und uns ein Leben in Einklang mit unserer Seele und dem großen Ganzen ermöglicht: Weisheit, innere Führung, das Wissen um Zyklen und den rechten Zeitpunkt, um Miteinander und Gemeinwohl. Es ist an uns, das zu ändern. Dazu gehört unabdingbar die Heilung unserer Beziehung zu uns und unserer Mutter. Mit ihr heilen wir die urweibliche Wunde, oder wie ich sie auch nenne, die urmenschliche Wunde, denn ohne das wahre Weibliche gibt es kein wahres Männliches und damit auch kein wahres Menschsein. Meine Vision ist, dass es uns gelingt, wieder wahre Menschen in einer Welt zu sein, die für alle eine gute ist. Doch dafür müssen wir uns erst durch ein Dickicht an Lügen, Illusionen und falschen Vorstellungen hindurchbewegen. Bewusstwerdung ist der erste Schritt in die Heilung.

Das unbemutterte Kind

Die patriarchale Welt ist eine feindselige, in der kein (Menschen-, Tier- und Pflanzen-)Kind sicher und geborgen ist und aufwachsen kann. Eine gefährliche Welt, die uns schon früh lehrt, dass wir auf der Hut sein müssen, und die uns vielerlei Verletzungen zufügt, von denen wir etliche bereits in unserem Lebensrucksack mitbringen, Erfahrungen, in denen wir TäterInnen waren wie auch Opfer. Meine Erfahrung ist, dass wir als Seele eine Familiensippe auswählen, die sehr ähnliche Erfahrungen, Wunden, Schmerzen, Verletzungen, Muster und Macken hat wie diejenigen, die wir selbst aus anderen Leben in unserem Seelenrucksack mitbringen, damit wir (endlich) Bewusstheit gewinnen und längst vergangenes Unrecht und unvollendet-unerlöste Erfahrungen in guter Weise abschließen können. In einer feindseligen Welt gibt es so etwas wie echte Geborgenheit, Nähe, Miteinander, Gemeinschaft, Gemeinwohl, Vertrauen, Fülle und Freude nicht und Kinder wachsen unbemuttert auf. Nicht, weil sie keine Mutter haben – sonst gäbe es sie ja nicht –, sondern weil die Erwachsenen und Eltern genauso verletzte und unbemutterte Kinder sind – beraubt ihres Urvertrauens, ihrer Urfreude, ihrer Urunschuld und ihrer Urlebendigkeit – wie deren Eltern und Großeltern auch, weil wir nicht etwas geben können, was wir selbst nicht (mehr) an eigenen nährenden Erfahrungen in uns tragen. Unsere Mütter sind – wie wir – voller Sehnsucht nach bedingungsfreier Liebe, Bemuttert-Werden und Kindsein-Dürfen. Wie wir haben sie das selbst nie erlebt, weil auch sie unbemutterte Kinder waren. So wächst eine Generation nach der anderen heran, die viel zu früh Verantwortung für das Wohlbefinden und die Gefühle der Großen übernimmt, sich selbst und eigene Bedürfnisse dabei hintanstellt und ein Leben lang bedürftig auf der Suche nach Liebe, Anerkennung, Akzeptanz und bedingungsfreier Wertschätzung ist und dieses Muster mit den eigenen Kindern fortsetzt, auch wenn uns das oft nicht bewusst ist, weil wir ja hoffen, es besser zu machen …

Es gibt viel zu tun und lohnt sich

Es wäre grundlegend falsch, wenn wir dem Symptom – und damit unserer Mutter und ihrem Verhalten – die Schuld geben. Sie ist unser Spiegel und zeigt uns auf – auch wenn es manchmal bis meist bis fast immer schmerzhaft ist –, was in uns selbst noch in die Heilung kommen kann. Wir spiegeln einander unsere Wunden und Schatten und können auf diese Weise Bewusstheit darüber gewinnen, wo es Heilungsbedarf gibt. Was uns nervt, sind unsere eigenen Heilungsthemen, und wenn wir sie angehen, heilt etwas für alle. Wir müssen deshalb zur Wurzel des Ganzen blicken, um zu verstehen und daraus resultierend Unerlöstes in Erlöstes verwandeln zu können. Die Verletzung, Abwertung, Verfolgung und Ausrottung des Urweiblichen und die daraus resultierende urmenschliche Wunde ist die Ursache für alles Unrecht in der Welt, für Zerstörung, Krieg, Gewalt und Unwissenheit. Wir alle sind über viele Leben in endlose Täter-Opfer-Ret-

ter-Dramen verstrickt, die es gilt, zu unterbrechen und zu beenden. Diese Verletzung hat uns Würde und Wahrheit genommen und uns unserer wahren Kraft, Stärke und Macht beraubt. Sie wieder zurückzugewinnen ist die anspruchsvollste Aufgabe, die lohnendste Perspektive und die heilsamste Medizin, die wir in die Erlösung bringen können. Das ist die Vision wahren Menschseins und dafür sind wir in dieser Zeit hierhergekommen und mit allem ausgestattet, was wir dafür brauchen. Innen wie außen. Wir sind die ersten Generationen, die genügend Sehnsucht nach Veränderung, Bewusstheit und Freiraum sowie genügend Mittel, Möglichkeiten und Zugang zu Informationen haben, um uns in wirklich umfassender Weise Innenschau, Bewusstwerdung und Heilung zu widmen.

Glücklicherweise haben uns unsere UrahnInnen eine Landkarte der Bewusstheit hinterlassen, die alles enthält, was wir brauchen: Die Urmutter, der Heilige Kreis und seine zwanzig Kräfte erinnern uns konkret, praktisch und sofort umsetzbar an die gute Welt für alle, das wahre Menschsein, und wie wir individuell und gemeinschaftlich heilen.

Es ist nicht unsere Vergangenheit, die bestimmt, wer wir sind und wie unser Leben verläuft. Es sind unsere in die Zukunft gerichtete Zuversicht und Sehnsucht. Wir lieben die Welt in ihre Wahrheit zurück. Was wir heilen, heilt für alle, die vor uns waren, mit uns sind und nach uns kommen werden.

Heilsame Unterstützung für dich

Auf meiner Webseite www.in-guten-haenden.com findest du unter dem Link „Einzelbegleitung" – wenn du ganz nach unten scrollst – drei Heilungswerkzeuge, die dich intensiv unterstützen: Die ***Herzensheilung*** für die Heilung alter Wunden in dir, die ***Heilung des inneren Patriarchen*** für die Heilung von negativen Glaubenssätzen sowie eine ***Ho'oponopono-Praxis*** für jeden Tag, um mit deinem inneren Kind wieder in wirklich nährenden Kontakt zu kommen.

Lies in der ***Sommerausgabe*** von „The Mothering Journey" in der Fortsetzung unserer Heilungsreise, wie sich die urmenschliche Wunde äußert und woran wir sie erkennen, warum es so bedeutsam ist, dass uns der Schmerz das Herz bricht, wie uns Hingabe hilft, den Schmerz zuzulassen und zu fühlen, um ihn zu heilen, wie wir die urmütterliche Qualität für uns selbst wieder erwecken. – ***Ich freue mich auf dich!*** <3

Autorin: Katharina Sebert

Katharina ist Heilpraktikerin, Wegbegleiterin, Lehrerin, Autorin, Heilungs- und Friedensaktivistin, Lebens-, Liebes-, Glücksforscherin und allzeit Lernende beim Zentrum für Tiefenheilung „In guten Händen". Sie bietet Heilungs- und Ermächtigungs-Kreise, -Seminare, -Ausbildungen und Urmuttercamps für Frauen an, hat das Format des WildgansFrauenFlugKreises entwickelt, in welchem sie auch ausbildet, und kommt zu dir in deine Stadt und in deinen (Frauen-)Kreis, wenn der Weg nach München zu weit ist. Sie versendet monatlich einen kostenlosen Inselbrief, den man auf ihrer Website abonnieren kann. Dort kann man auch die „Botschaftenkarten der Liebe" ziehen. Katharina hat die Urmutter-Methode® entwickelt, eine Tiefenheilungsmethode zur Erlösung unbewusster Lebens- und Glaubensmuster, und begleitet Menschen telefonisch, aus der Ferne und vor Ort auf ihrem Heilungs-, Erinnerungs-, Bewusstseins- und Medizinpfad. Jährlich bietet sie an drei Blockwochenenden sowie in je zwei Telefon- und Videokreisen die Kompaktausbildung zur Leiterin von Frauenkreisen „Gather the Women – Ermächtige dich und heile die Welt" an, und die Frauensommerzeit im Urmuttercamp „Im Kreis meiner Mitte – Einweihung in die zwanzig Kräfte des Heiligen Kreises". Demnächst erscheint ihr spiritueller Roman mit begleitendem Praxisbuch unter dem gleichnamigen Titel.

www.in-guten-Haenden.com