Die not-wendende Heilung der urweiblichen und urmenschlichen Wunde

Teil 3 von 4: Vergebung

Bild: Unsplash

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.

Die Beziehung mit unserer Mutter

Im zweiten Teil dieses Artikels in der Sommerausgabe habe ich darüber geschrieben, wie sich die urmenschliche Wunde äußert, die die Wurzel aller Konflikte mit unserer Mutter ist, woran wir sie erkennen, warum es so bedeutsam ist, dass uns der Schmerz das Herz bricht, und wie uns Hingabe hilft, den Schmerz zuzulassen und zu fühlen, um ihn zu heilen, wie wir die urmütterliche Qualität für uns selbst wiedererwecken und welche Heilungswerkzeuge uns darin konkret unterstützen und dabei helfen.

Bewusstwerdung der Weitergabe der Wunde durch die Generationen

Als Eltern oder wenn wir mit Kindern zu tun haben, wollen wir es richtig und gut machen und vor allem besser als alle vor uns, insbesondere besser als unsere Mutter. Doch wir geben diese Wunde weiter, so wie sie an uns weitergegangen ist, solange wir uns ihrer nicht bewusst sind und sie in uns noch nicht an der Wurzel geheilt haben, auch wenn wir uns noch so sehr bemühen, es besser und richtig zu machen. Eben weil wir alle – wie unsere Eltern auch – unbemutterte Kinder sind und nicht mehr wissen, was das wahre Weibliche eigentlich ist und umfasst.

Wir müssen das Symptom genau betrachten und durchleuchten, um der Wurzel näherzukommen: Wie ist die Beziehung zu unserer Mutter, zu Frauen und Frausein im Allgemeinen und zum Weiblichen? Wie ist unsere Beziehung zu unserem Vater, zu Männern und Mannsein im Allgemeinen und zum Männlichen? Wie ist unsere Beziehung zu (unseren) Kindern, wie ist sie mit Mädchen und wie mit Jungs? Warum haben wir an unsere Mütter, an Mädchen und Frauen (und uns als Mutter, Mädchen und Frau) so viel höhere Ansprüche als an unsere Väter, Jungs und Männer?

Tief in uns wissen wir um das Weibliche und seine alles umfassende und erschaffende Kraft

Anfangs war die Urmutter und hatte eine tiefe Sehnsucht nach der Verwirklichung all der Sehnsüchte, Möglichkeiten und Potenziale, die sie in sich trug. Es war zugleich alles da und nichts. Sie war so traurig darüber, dass sie in sich ging und den Urvater erschuf. Als die beiden sich erkannten und liebten, wurde ihr erstes Kind, Großvater Sonne, geboren, und als sie sich ein weiteres Mal erkannten und liebten, wurde ihr zweites Kind, Großmutter Erde, geboren. Auch diese beiden erkannten und liebten einander und gebaren die Pflanzen, die Tiere und schließlich ihr jüngstes Kind, die Menschen …

Wir wissen um diese schöpferische, alles erschaffende und manifestierende Urkraft des Weiblichen und brauchen sie, um zu wachsen, zu grünen, zu blühen, zu gedeihen, um Früchte zu tragen und Samen auszubringen, um wahre Menschen zu sein und als solche zu leben. Wir brauchen ihre Weisheit in Geburt und Sterben, in Neubeginn und Vollendung von Zyklen, in den dunklen Nächten der Seele, den Hoch-Zeiten des Lebens und im Chaos der Übergänge. Deshalb erwarten wir von unserer Mutter, von uns und insgesamt von Mädchen und Frauen, dass sie diese Kraft leben und uns an ihr teilhaben lassen. Auch wenn unsere Mütter für uns und wir als Mutter dieses Wunder

Auf dem Heilungsweg müssen und dürfen wir tiefer nach innen blicken, denn das, was wir im Außen sehen, ist immer Ausdruck dessen, was in uns ist.

für unsere Kinder sein wollen, wie sollte das gehen, sind sie und wir doch genauso von dieser Urkraft abgeschnitten wie alle? Bedürftig hungern wir alle nach dieser Kraft und genau deshalb und dadurch erwacht die Erinnerung an die Wahrheit in uns und will gelebt werden …

Was ist eigentlich typisch weiblich und männlich?

Wie du oben in der Geschichte der Urmutter gesehen hast, ist das typisch Weibliche etwas ganz anderes als das, was uns erzählt wurde. Wir haben alle ein völlig verqueres Bild von weiblich und männlich, das in keinster Weise der Wahrheit entspricht: Dass das Weibliche passiv und rezeptiv sei, geduldig und duldend, unterwürfig und gehorsam, pures Sein und Inaktivität, immerwährendes Geben und ausdauerndes Da-und-für-andere-verfügbar-Sein, während das Männliche aktiv und aggressiv, bestimmend und anführend, bewegend und tuend, zielorientiert und umsetzend sei.

Diese Geschichten kennen wir in tausendundeiner Facette und mit ihr sind Frauen und Männer, Töchter und Söhne seit Tausenden von Generationen konfrontiert worden, hilflos ausgeliefert und überfordert, weil sie annehmen (und in der Gesellschaft auch angenommen wird), dass sie sich dementsprechend verhalten müssen. Frauen konform mit dem gesellschaftlich geprägten Bild des Weiblichen und Männer mit dem des Männlichen.

Bei allen Menschen, mit denen ich im Kreis sitze, nehme ich eine immense Unsicherheit in Bezug auf die Geschlechterrollen und -identitäten wahr. Männer fragen sich, was eigentlich Mannsein ist, Frauen stellen dieselbe Frage zum Frausein. Und das ist kein Wunder, denn tief in uns erinnern wir, wie es sich eigentlich verhält. Deshalb erwarten wir auch, dass unsere Mütter wissen sollten, was wir brauchen, was dran und zu tun ist. Die wirklich wohltuend-nährenden Medizin-Antworten können wir nur finden, wenn wir uns erinnern (dazu mehr in der Fortsetzung und letzten Folge in der Winterausgabe von „The Mothering Journey“).

Die Verletzung des Weiblichen in uns erkennen und heilen

Auf dem Heilungsweg müssen und dürfen wir tiefer nach innen blicken, denn das, was wir im Außen sehen, ist immer Ausdruck dessen, was in uns ist. Wie ist deine Beziehung mit dir? Wie liebevoll, fürsorglich, mitfühlend, klar, strukturiert und Geborgenheit schenkend bist du mit dir? Unterstützt du deine persönliche Entfaltung, folgst du dem Ruf deines Herzens oder verzichtest du der Kinder wegen? Wertest du dich ab? Fühlst du dich schuldig? Hast du Schamgefühle? Was versuchst du zu verbergen und ist dir peinlich? Wofür lehnst du dich und andere ab? Was willst du kompensieren?

Eben weil wir alle versuchen, einer (Geschlechter-) Rolle zu entsprechen, die uns nicht entspricht, anstatt schlicht und ergreifend die und der zu sein, die wir sind, ist es kompliziert mit Schuldgefühlen („ich mache es falsch“), Schamgefühlen („ich bin nicht richtig“) und Ängsten („bin ich genug?“) verbunden und dem über allem liegenden Tabu, dass über all das nicht gesprochen werden darf, weil alle anderen ja augenscheinlich wissen, was „richtig ist“ und es „richtig machen“.

Puh, ein Riesendruck liegt auf uns. Kein Wunder, dass wir uns oft hilflos fühlen und dennoch die „korrekte“ Fassade von „hey, läuft alles klasse“ zusätzlich zu allem auch noch aufrechterhalten wollen, um uns nicht als KomplettversagerIn zu outen. Glücklicherweise sprechen wir immer mehr und öfter darüber, wie es in uns aussieht, und damit sind wir wieder bei den ersten zwei notwendigen Heilungsschritten: Bewusstwerden und Fühlen des Schmerzes.

Wo trägst du Schmerz in dir und erträgst deshalb den Seelenschmerz deiner Mutter/deines Kindes nicht? Wo gehst du über deine eigenen Grenzen, um für deine Mutter/dein Kind da zu sein? Welche emotionale Lücke sollst du bei deiner Mutter und soll dein Kind bei dir schließen? Wie beruhigst du dein schlechtes Gewissen? Wie zeigst du deine Grenzen auf und wie sorgst du dafür, dass sie eingehalten werden von dei-

ner Mutter/deinem Kind? Wie authentisch und ehrlich bist du im Umgang mit deiner Mutter/deinem Kind? Wie sehr nährst du dich emotional, spirituell, mental und körperlich, damit du dich und dein Kind auf all diesen Ebenen nährend begleiten kannst, und wo vernachlässigst du dich und deine Bedürfnisse wie schon in deiner Kindheit, um es für andere „gut" zu machen, um eine gute Mutter zu sein und dem Idealbild einer guten Mutter zu entsprechen? Und was ist das überhaupt?

Mutterkonflikte heilen – ja!

Jeder Konflikt, den du mit deiner Mutter (und deinem Kind und wem auch immer) hast, jedes gefühlsmäßige Stolpern, das du in eurer Beziehung erfährst, ist eine Heilungseinladung, mit dir und deinem Schmerz in derselben Weise umzugehen, wie du es mit deinem Kind im Idealfall tust: Präsent und achtsam dich zu begleiten, deinen Schmerz in allen Facetten wahrzunehmen, liebevoll an deiner Seite zu sein, während er durch dich hindurchfließen kann, bis er von alleine abklingt und am Ende einfach Weite, Ruhe und Frieden übrigbleiben.

Deine Mutter ist übergriffig, manipulativ und kontrollierend? Es macht dich wahnsinnig, dass sie sich einmischt, ungefragt Ratschläge gibt und dich und deine Entscheidungen beeinflussen will? Oder ist sie kühl, distanziert, ausschließlich um sich selbst kreisend und auf sich bezogen, interessiert sich weder für dich noch das, was und wer du bist? Ist sie aufopfernd, märtyrerhaft leidend und nicht einmal ein Schatten ihrer eigentlichen Kraft? Wundervoll! Goldkörner deines eigenen Schattens werfen sich hier direkt vor deine Füße.

Sei schonungslos ehrlich mit dir. Forsche, es lohnt sich. Und betrauere dieses Verhalten, vergib dir und anderen, vergib deiner Mutter. Umarme dich, halte und wiege dich und verwende keinerlei retuschierendes Make-up oder rechtfertige dein Verhalten. Schau und forsche: Wo bist du übergriffig, manipulativ und kontrollierend? Wo mischst du dich ein, gibst ungefragt Ratschläge und willst andere und deren Entscheidungen beeinflussen? Wo bist du kühl, distanziert, auf dich bezogen und interessierst dich nicht für andere? Und wo leidest du, opferst dich auf und bist nicht einmal ein Schatten deiner Kraft?

Eintauchen in heilsame Vergebung

Du wirst rasch bemerken, dass alles, was du über dich herausfindest, einen guten Grund hat. Rechtfertige dennoch nichts. Wir sind alle Verletzte und Rechtfertigen manifestiert unrechtes Verhalten. Betrauere stattdessen, dass dich dieses Verhalten an echter Beziehung und Nähe mit anderen hindert – und das ist der wichtigste Heilungsschritt, der auch am meisten Zeit in Anspruch nimmt, weil das nicht ad hoc und auf Befehl geht, sondern Zeit braucht, viiiiiiiiiiiiel Zeit, nach innen lauschen, öffnen und Hingabe: das Einlassen auf, das Zulassen und vollständige (Durch-)Fühlen des Schmerzes (siehe meinen Artikel in der Sommerausgabe) und wenn du magst, kannst du danach (!) die wunderschöne Vergebungszeremonie des Ho'oponopono anwenden:

„Es tut mir leid, dass ich auch schon xyz gemacht/mich auch schon so verhalten habe. Auch ich habe schon zu Situationen beigetragen, in denen ich xyz gemacht habe oder xyz war. Das tut mir leid. Ich vergebe mir jetzt, dass ich mich verhalten habe, wie ich

„Kinder brauchen ein sicheres und ihnen Vertrauen und Geborgenheit schenkendes Mutterschiff, dessen Kurs die erwachsenen Bezugspersonen mit Blick auf das Wohl aller steuern und lenken und in dessen Windschatten sich das Kind nach seinen Möglichkeiten, Talenten, Gaben und Fähigkeiten entfalten kann, geliebt, wahr- und ernst genommen wird, gefördert und gefordert wird, und mit zunehmendem Alter immer mehr mit seinem Beitrag zum Gemeinwohl mit einbezogen wird.“

es an anderen (am besten namentlich nennen: meiner Mutter, meinem Partner, meinem Kind, meinen KollegInnen …) kritisiert habe. Ich vergebe mir, dass auch ich mich bei und mit anderen (am besten die Personen wieder namentlich nennen) so verhalten habe und durch mein Verhalten von xyz zu xyz (je detaillierter formuliert, desto besser) zu Missverständnissen, Streit, Konflikt, Spannung etc.) beigetragen habe.

Ich vergebe allen, die meine Wunden berührt und Schmerz in mir ausgelöst haben. Ich vergebe dir, liebe Mama (liebe*r … [Name einsetzen]), dass du mich an einer Stelle berührt hast, die mir wirklich wehtut. Ich weiß, dass es eine Stelle ist, die ich schon lange in mir trage und vielleicht und vermutlich auch schon aus anderen Leben mitgebracht habe. Ich vergebe dir und mir, dass wir uns an diesen Stellen immer wieder berühren. Es tut mir leid, dass auch ich in dir Wunden berührt und Schmerzen ausgelöst habe, die du schon lange in dir trägst und vermutlich aus anderen Leben mitgebracht hast. Und dass diese Wunden für dich und mich mit dem Gefühl von Unzulänglichkeit, nicht genug oder nicht richtig zu sein und mich nicht geliebt zu fühlen, zusammenhängen. Auf diese Weise sind wir beide zu TäterInnen und Opfern geworden. Das tut mir leid. Jetzt kann ich sehen, wie wir einander – und von Anfang an – auf diese schmerzhaften Stellen und Wunden hinweisen und wie sehr unsere Seelen auf diese Weise einander in der Heilung dienen. Ich erkenne jetzt diese Tatsache an und bin dankbar, dass wir uns auf unserem Seelenweg dabei unterstützen, Altes und Unerlöstes in Nährendes und Heilsames zu wandeln.

Liebe Mama (Namen der entsprechenden Personen einsetzen), du machst mich dadurch – und auch mit allem, worin du mich geliebt, genährt und unterstützt hast – zu einem besseren Menschen und hast mir einen großen Liebesdienst erwiesen, indem ich Unerlöstes in mir erkennen und wandeln darf. Ich segne dich und mich. Ich liebe dich und danke dir. Und ich liebe mich und danke mir. Danke, dass ich hier sein und heilen darf. Danke, dass ich – auch durch dich – immer mehr Unerlöstes in mir in die Erlösung bringen darf.“

Mutterschiff!

Heilung nordet uns wieder und es ist eine sehr umfassende Heilung, die es für uns alle braucht. Es herrscht insgesamt große Verwirrung und Unsicherheit, weil wir im patriarchalen System nicht mehr wie reife Erwachsene und göttlich-unschuldige Kinder denken, fühlen, sprechen und handeln, sondern zu Befehlsempfangenden und -gebern geworden sind oder zu trotzigen WiderstandskämpferInnen und RebellInnen, anstatt frei, reif und weise wahrzunehmen und unseren Platz in der Welt, in der Gemeinschaft aller Wesen und in unseren Familien und Beziehungen einzunehmen.

Kinder brauchen ein sicheres und ihnen Vertrauen und Geborgenheit schenkendes Mutterschiff, dessen Kurs die erwachsenen Bezugspersonen mit Blick auf das Wohl aller steuern und lenken und in dessen Windschatten sich das Kind nach seinen Möglichkeiten, Talenten, Gaben und Fähigkeiten entfalten kann, geliebt, wahr- und ernst genommen wird, gefördert und gefordert wird, und mit zunehmendem Alter immer mehr mit seinem Beitrag zum Gemeinwohl mit einbezogen wird.

Dafür braucht es Erwachsene, die zu 100 % Verantwortung für die Heilung ihrer Wunden, Themen und Schatten übernehmen, ihren Platz und ihre Medizin kennen und leben, die ihre eigenen Möglichkeiten, Talente, Gaben und Fähigkeiten immer weiter entfalten, die sich lieben, wahr- und ernst nehmen, fördern und fordern und ihren Beitrag zum Gemeinwohl leisten. Kinder lernen durch Vorbilder und am liebsten und besten von solchen, die ihnen durch gelebte Wirklichkeit aufzeigen, was es im Leben und auch für sie an reichem Potenzial gibt. Sehnsucht ist das Stichwort, und: Die gute Welt, von der du tief in dir weißt, gibt es.

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 Winterausgabe von „The Mothering Journey" in der Fortsetzung unserer Heilungsreise, wie ein idealer Mutterboden für uns alle aussieht, warum uns die urweibliche Wunde alle betrifft, was das wahre Weibliche und Männliche ausmacht, warum wir in der Heilung an die Wurzel gehen müssen, was wir von der Hindugöttin Durga in Bezug auf weibliche Urkraft lernen können, was Female Choice ist und wie wir sie ein- und umsetzen können.

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