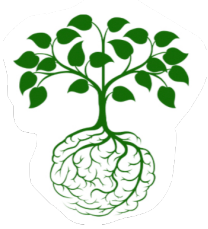
In die innere Mutter wachsen

Vier Wochen liegen auf diesem Weg bereits hinter dir. 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 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 integrieren 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.

© Mandy Hartmann 2022

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.

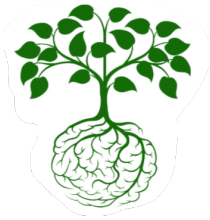
Um das besser nachvollziehen zu können sind hier ein paar Beispiele,
die dich hoffentlich dazu inspirieren werden zu sehen wo du noch in deiner Jungfrau steckst und wie du eventuell langsam in deine innere Mutter kommen könntest.

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

© Mandy Hartmann 2022

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 auffnehmen
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 würdest du dieser Liste hinzufügen?
- Welche Wunden offenbaren sich dir durch diese Liste?
- Kannst du nachvollziehen wann und wie du dir diese Wunden zugezogen hast?
- Welche Reaktionen hat deine Jungfrau auf diese Wunden?
- Wie könnten Antworten deiner Mutter auf die Szenarien aussehen, die deine innere Jungfrau verletzt haben?
- Gibt es jemanden in deinem Leben, in dem du ein Vorbild für die innere Mutter siehst?



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.

© Mandy Hartmann 2022

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.

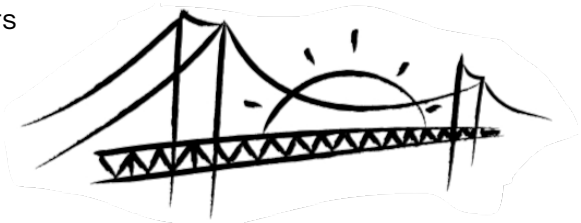
Also wenn du jemanden in deinem Leben hast, der eine starke, innere Mutter verkörpert, dann sei dir dessen bewusst und sei dankbar für diesen Menschen. Aber wenn nicht, dann wisse, dass es jederzeit möglich ist sich selbst eine innere Mutter zu sein. Du bist schon zu ihr unterwegs. Sie beginnt schon 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.
- 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 umsetzten 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 anwenden möchtest. Wenn du dir nicht sicher bist, wie du das für dich umsetzten könntest, dann melde dich und wir überlegen uns was zusammen.

© Mandy Hartmann 2022



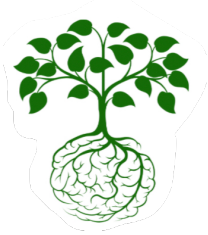
Erinnere dich an deine Brücke. Hast du das Gefühl bereits weitere Schritte auf ihr zurück gelegt zu haben? Wiederhole gern nochmals die Meditation „Die Brücke“ und schaue, ob du am Ende an einem anderen Punkt stehst und wie du dich nun dabei fühlst. Was hat sich verändert? Oder fühlt es sich noch genauso 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 die Stimmen um dich herum weniger bedeutsam werden.
- 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. Die Entscheidung liegt bei dir. So oder so geschieht Heilung.
- Du wirst mit der Zeit besser verstehen wofür du in dieses Leben gekommen bist.

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?
- Erinnere dich 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:

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

© Mandy Hartmann 2022

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 reagiert hast, es nicht anders gemacht hast. Deine innere Jungfrau wird sich verletzter denn je fühlen. Das ist ganz normal. Es ist menschlich und geht uns allen so. Ausnahmslos.

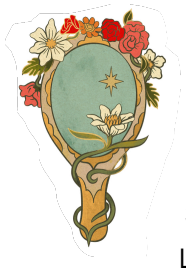
Der erste Schritt ist immer zu erkennen, wann die verletzte Jungfrau wieder aus dir ausbricht. Wann verlierst du die Kontrolle über dich? Wann fühlst du dich ferngesteuert? Wann übernehmen deine Emotionen das Steuer? Wann fühlst du dich nicht dazu in der Lage so zu reagieren, wie du es gern tätest? Bei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

© Mandy Hartmann 2022

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 wünscht. Falls du den Impuls dazu verspüren solltest, dann melde dich. Wenn nicht, dann ist das auch in Ordnung.

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 beschützt. 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 beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne deinen Unterleib. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne deinen Oberkörper. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und entspanne deine Schultern. Ich bin sicher und beschützt. 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 beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Fühle wie dein Unterkiefer sich entspannt und leicht löst. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und lass deine Arme gehen. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und lass deine Beine gehen. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Spüre wie die Anspannung von deinen Zehen abwärts hinunter gleitet, entlang deiner Fußsohlen. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme tief ein und lass los. Ich bin sicher und beschützt. Meine innere Mutter hält mich. Atme in deine Brust. Ich bin sicher und beschützt. 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 sie 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?

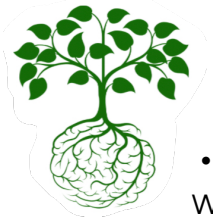
Kannst du die Ruhe wahrnehmen, die sie umgibt? Deine innere Mutter hat alle Zeit der Welt für dich und wird dich hier in diesem Raum halten und beschützen so lange du es wünscht. Du bist herzlich eingeladen zu verweilen.

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 deiner inneren Mutter?
- Was von ihrem äußeren Erscheinungsbild hat den tiefsten Eindruck bei dir hinterlassen? Was könnte das bedeuten?
- Wie hat es sich angefühlt, als sie dich 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?

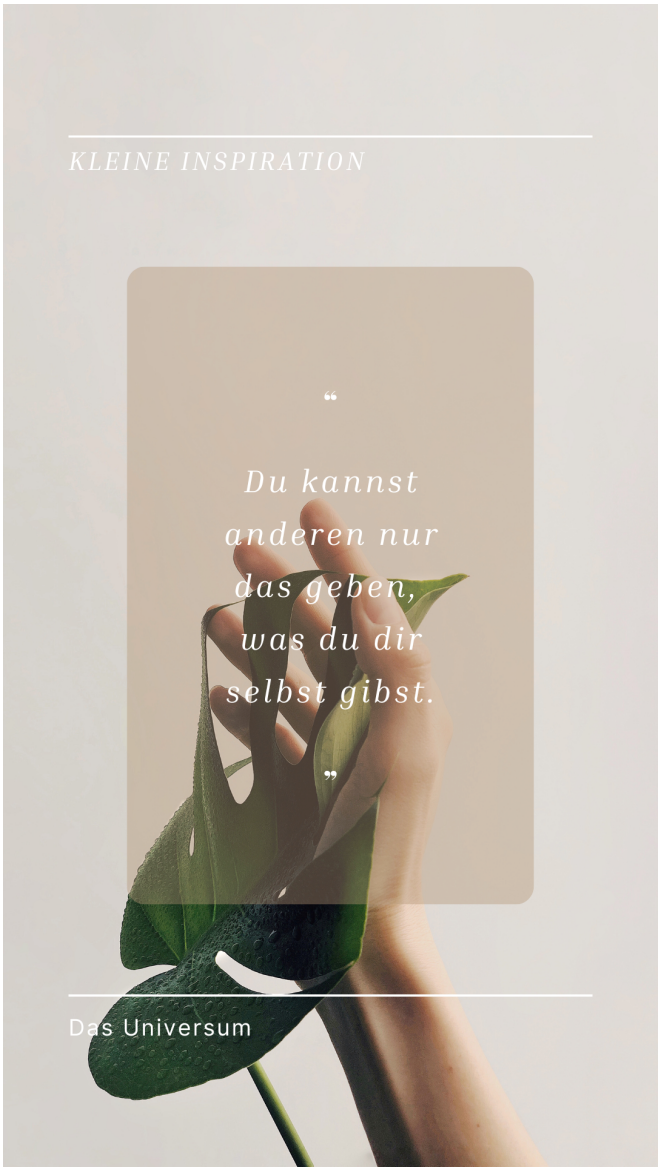
Diese Meditation kann sehr intensiv sein. Das hängt ganz davon ab wie du emotional aufgestellt bist. Alles darf so sein wie es ist. Deine innere Mutter nimmt dich bedingungslos an wie du bist. Vor allem wenn du dich gerade unausstehlich fühlst. Diese uneingeschränkte Zuneigung kann überwältigend sein, 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 Handouts, allerdings hoffe ich, dass die Inhalte und Impulse daraus dich noch lange begleiten werden.

- Hast du bis hier hin schon Veränderungen wahrnehmen können?
- Was hast du in den letzten Wochen über dich gelernt?
- Was möchtest du 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.