Elternritual - In Frieden kommen mit den Eltern meiner Kindheit

Wir tragen, oft sehr unbewußt, so viel für unsere leiblichen Eltern. Schon in der frühen Kindheit haben wir ihnen Dinge abgenommen und unser eigenes Leben so sehr belastet damit. Es waren Mißverständnisse – es geht nicht um Schuld! Wir haben es aus Liebe getan und sind uns heute kaum bewußt darüber, WAS wir da so alles in unseren „Rucksack“ getan haben und wie frei wir sein könnten für unser eigenes Leben, wenn wir die „Lasten“ wieder zurückgeben.

Wenn du in dir den Wunsch verspürt, Dinge an deine Eltern zurückzugeben, dann lade ich dich herzlich ein zu einem **Friedens-Ritual.**

Falls das Wort Vergebung bei dir nicht negativ belegt ist (z.B. durch die Religionen), dann kannst du es auch gern „Vergebungsritual“ nennen ☺. Im wirklich göttlichen Sinne bedeutet Vergebung: frei werden von Verstrickungen, Urteilen, Groll... damit jede Seele wieder frei ihren eigenen Weg gehen kann.

Es geht um tiefen Frieden und dieser ist nicht über den Verstand zu erlangen, sondern nur durch Einlassen und Fühlen.

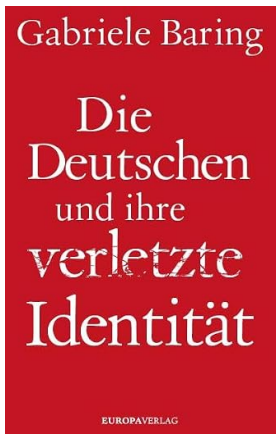
Vergebung bedeutet **nicht,** alles gutheißen was gewesen ist, sondern anzuerkennen, daß enorm viele Urteile und Bewertungen entstanden sind durch das, was geschehen ist und, daß wir dadurch in die Trennung gegangen sind und uns von der bedingungslosen und fließenden Liebe abgeschnitten haben.

Dieser Prozeß war (wahrscheinlich) nötig, um all die irdischen Erfahrungen zu machen, die unsere Seele machen wollte (oder karmisch betrachtet: machen mußte).

Die **Haltung**, in der das Ritual gemacht wird ist **Achtung und Respekt vor dem Schicksal der Eltern**, trotz aller Unzulänglichkeiten.

Du kannst dich vorher z.B. mit Büchern beschäftigen, die dies zum Thema haben.

<u>Meine Empfehlung:</u>
Gabriele Baring: Die Deutschen und ihre verletzte Identität



Falls du jetzt an einem Punkt bist, wo du dich aus dieser dichten Energie wieder lösen möchtest – dann mach gern dieses Ritual mit Papa und Mama deiner Kindheit.

Du kannst solch ein Ritual auch machen, wenn einer von beiden (oder beide) nicht anwesend waren in deiner Kindheit, oder wenn sie schon verstorben sind. Dann geschieht die Heilung sofort auf der Seelenebene.
Falls du bei Pflege- oder Adoptiveltern oder bei Großeltern aufgewachsen bist, mach es **zusätzlich** auch gern noch mit ihnen.

Solch ein Ritual macht man nicht mal eben „schnell zwischendurch". Nimm dir ausreichend Zeit für die Vorbereitung und schaffe dir einen geschützten, sicheren Rahmen mit viel Zeit für die Durchführung.
Reinige ggf. den Raum vorher energetisch (z.B. durch Räucherung).

Möglichkeiten der Durchführung / Gestaltung:

a) du machst es allein – entweder in deiner Vorstellungskraft, oder mit einer symbolischen Repräsentanz deiner Eltern im Raum (Zettel mit Namen drauf; Stuhl als Repräsentant...)

b) du machst es direkt mit Mama oder Papa, wenn sie noch leben und dazu bereit sind

c) du machst es zu zweit mit einer Freundin / Freund, der stellvertretend für Mama oder Papa dir gegenüber steht

d) du machst es in einer Gruppe – der Gruppenleiter führt euch durch die einzelnen Schritte und spricht den Text vor

Finde deine eigene Möglichkeit und einen geeigneten Zeitpunkt.

Vorbereitung – einige Tage oder Wochen vorher**:**

Forsche tief in dir, WAS du alles für Mama und Papa trägst. Was sie dir (meist unbewußt) mit in deinen „Lebensrucksack" hineingegeben haben. Es können Themen, Muster, Verhaltensweisen, Glaubenssätze, Haltungen, Ängste ... sein. Es kann auch die Verantwortung FÜR deine Eltern selbst, oder andere Personen aus deinem Familiensystem sein. Manchmal ist es auch die Last, unerwünscht gewesen zu sein, schon im Mutterbauch, oder daß die Eltern lieber einen Buben statt ein Mädel habe wollten... Vielleicht hast du ihnen die Lasten aus Liebe abgenommen, oder weil du glaubtest, daß sie es nicht tragen können...

Schreibe alles auf. Für Mama und Papa **separat** auf ein Blatt Papier.

Es ist gut, wenn du im Vorfeld schon das **Arbeitsblatt „Elternprägungen und Glaubenssätze“** bearbeitet hast. Mittels der „**Elternsätze**“ (Teil des Arbeitsblattes) kannst du gut nachfühlen, wie es damals für dich war so reglementiert und herabgesetzt zu werden...

Manchmal gelingt es leichter, wenn du direkt einen Brief schreibst. Dazu begibst du dich in die Position der Kleinen, die du warst – damals, als du abhängig warst und dich vielleicht ohnmächtig ausgeliefert gefühlt hast.
Schreib dir alles von der Seele (unzensiert vom inneren Kritiker), laß die unterdrückten Gefühle endlich ans Tageslicht kommen und weine deinen Schmerz beim Schreiben hinaus...
Du brauchst diesen Brief nie abzusenden – er ist nur für dich! Damit DU dich endlich von all diesen alten Lasten befreien kannst.

Es geht **nicht um Schuldzuweisungen** – nur um Aufdecken von dem was war und ist und um dein FÜHLEN. Fühle, was es mit dir gemacht hat und wie sehr du dich einschränken mußtest und nicht DEIN Leben leben konntest.

Danke, daß du das für dich machst! Du heilst damit auch dein Familiensystem!

Ritual – Durchführung:

- Du hast dich für eine Variante entschieden.
- Du hast den Inhalt des Rituals erfasst – den Text verinnerlicht u./o. mit deinen Helfern durchgesprochen.
- Du weißt, was du alles zurückgeben und in Frieden bringen willst.
- Du hast dich entschieden, ob du zuerst mit Mama oder mit Papa arbeiten möchtest. Bitte mach es **nicht beides auf einmal** – laß dir Zeit für die Integration dieser intensiven Prozesse.

Wie genau du es nun durchführen wirst, das kann ich dir nicht sagen – folge deiner Intuition!
Ich kann dir Worte vorschlagen, mit denen du das Ritual durchführen kannst –> mach es DIR zu eigen!

Für die **Lasten**, die du trägst, kannst du dir **symbolisch** Decken, Kissen, Bücherstapel oder einen Rucksack nehmen – kreativ sein ist strengstens erlaubt ;-)

Vorschlag Ritualtext: (Beispiel Mama)

[*Ihr steht euch gegenüber und seid im Dialog. Das Kind hält die Last in seinen Armen*]

Kind: Liebe Mama, [*oder wie du sie damals angesprochen hast*]
ich stehe heute hier vor dir, weil ich in Frieden mit dir kommen möchte.

Lange Zeit habe ich Dinge von dir getragen, die nicht zu mir gehören.
Ich verstehe jetzt, daß es ein Mißverständnis zwischen uns war – das, was ich hier trage, das gehört zu deinem Leben und ich möchte es dir heute, jetzt, zurückgeben, damit ich frei sein kann für mein eigenes Leben.
Lange Zeit habe ich gedacht, du könntest diese Dinge nicht selbst tragen – heute weiß ich, daß war eine Anmaßung von mir und ich habe mich hochmütig über dich gestellt...

Mama: Liebes Kind [*oder Name sagen*]
ich sehe, was du da alles für mich trägst und schon so lange getragen hast. Ja, es war ein Mißverständnis zwischen uns.

Ich bin bereit all die Dinge jetzt wieder zurück zu nehmen. Ich brauche sie für meinen eigenen Seelenweg.

Kind: Mama, es war schwer für mich all diese Dinge zu tragen.
[fühle den tiefen Schmerz, während du sprichst]

Vieles, was zwischen uns geschehen ist, hat sehr weh getan. (und lange dachte ich, ich kann dir das niemals verzeihen)
Heute weiß ich, daß ich mein eigenes Leben so sehr beschwere, wenn ich an all dem Groll, der Verurteilung, ... festhalte.

Hier und heute nehme ich alle Urteile über dich zurück und lasse dir deine eigene Geschichte und dein Schicksal. So vieles weiß ich nicht von dir und über dich – ich möchte weder Opfer, noch Täter, noch Retter mehr sein!

Mama: Liebes Kind [oder Name sagen]
Ich sehe wie schwer es war das alles zu tragen. Es tut mir leid!
Bitte gib es mir jetzt zurück.

[*Kind geht langsam auf Mama zu – die symbolische Last vor dem Körper haltend.
Laß alle Gefühle zu und laß alles, was nicht zu dir gehört (alles, was dir heute bewußt ist und alles was dir noch unbewußt ist) durch deine **klare Absicht** nun in die Kissen etc. fließen. Wenn alles durchgefühlt ist, dann schau Mama an und gib es ihr zurück*.]

Danke, daß du es mir nun zurückgegeben hast. Nun kann ich wieder vollständig sein und meinen Weg weiter gehen.

Kind: Danke, daß du es mir abgenommen hast!
Ich **verneige mich** vor dir und deinem Schicksal.

[*geh auf die Knie und verneige dich auch mit deinem Körper
dabei fließen wahrscheinlich noch ein paar Tränen – laß es zu! und nimm dir Zeit.*]

dann schau Mama an und sprich:

Mama, ich danke dir dafür, daß du mir **das Leben geschenkt** hast.

[*für mehr brauchst du dich nicht zu bedanken – aber wenn du magst, dann bedanke dich auch noch für andere Dinge, die gut waren und die du schätzt* ☺]

Ich bin dein Kind und du bist meine Mutter.
Ich akzeptiere, daß ich mir für diese Inkarnation genau diese Familie gewählt habe, um mit euch und durch euch Erfahrungen zu machen.

[*Dann steh wieder auf und schaue Mama noch einen Moment an*.]

Mama: Ja, ich bin deine Mutter und du bist mein Kind.
Geh jetzt deinen Weg! Mein Segen und meine Liebe [*auf Seelenebene*] werden immer bei dir sein.

[*Dann drehe dich um – spüre deine Mama und die Kraft der Ahnen in deinem Rücken. Jetzt ist Frieden in deiner mütterlichen Linie, weil DU dich für Vergebung und Heilung entschieden hast* ☺]

Mama: Du bist jetzt frei – geh in dein Leben!

[*Nun gehst du langsam ein paar Schritte auf dein Leben zu. Vielleicht fühlst du dich kraftvoll, erleichtert u./o. völlig anders als vorher – alles darf sein*.]

Kind: Ja, ich bin jetzt frei!
Ich lebe mein Leben, so wie **ich** es für richtig halte.
Euch (dir) zu Ehren mache ich was aus meinem Leben. **Ich bin frei !!!**

Damit ist das Ritual beendet.

- Die Stellvertreter gehen aus ihrer Rolle.
- Die Kissen etc. werden energetisch gereinigt (einfach mit der Absicht: ihr seid jetzt wieder meine Kissen, Decken...)

Wenn du magst dann lege dich auf den Boden – verbunden mit Mutter Erde – und höre dir den **Mama-Papa-Song** von Lex van Someren an. Damit läßt du das gesamte Ritual nochmals nachklingen.

hier zu kaufen: https://shop.someren.de/mama-papa.html

Schließe dein Ritual gern mit einem **Freudentanz** ab. Wähle Musik, die du magst und bewege dich intuitiv.
Ich fand es wunderbar, wenn ich nun für Mama und Papa zu Ehren tanze und damit meinen tiefen Frieden auf Seelenebene ausdrücke.
Die Liebe zu MIR wurde dadurch noch stärker ☺.

Ich freue mich mit dir, daß du dieses Ritual nun für dich vollzogen hast.
Du dienst damit der Heilung von uns allen und von Mutter Erde ☺. Danke.

Für eine individuelle Beratung zu diesem Thema, oder wenn du meine Unterstützung bei der Durchführung des Rituals wünschst, kannst du gern einen Termin bei mir buchen. (auch gern online über Zoom oder Whatsapp etc.)
www.contudo.info