

# Fünf Impulse zur Heilung

## **1. Werde weich – nicht im Kopf, sondern im Körper.**

Weibliche Energie öffnet sich nur, wenn der Körper sich sicher fühlt. Lege täglich eine Hand auf deinen Unterbauch, atme tief in deinen Schoßraum und erlaube deinen Muskeln, weich zu werden. Weichheit ist keine Schwäche – sie ist die Sprache deiner Empfängnisfähigkeit.

## **2. Erlaube dir, die Angst auszusprechen.**

Unausgesprochene Ängste binden Energie im Körper. Wenn du sie benennst, verliert dein System den Druck, sie festhalten zu müssen. Sprich deine Angst laut aus – nicht um sie größer zu machen, sondern um ihr die Schwere zu nehmen. Heilung beginnt immer dort, wo Wahrheit ausgesprochen wird.

## **3. Reinige deine Linie.**

In deinem Körper leben Geschichten deiner Mütter und Großmütter fort. Manches davon war nicht deins. Setz dich hin, schreibe ihre Namen auf und spüre, was noch in dir wirkt. Ehre die Linien, aber gib zurück, was nicht getragen werden muss. Sage klar: „Liebe Frauen vor mir – ich trage nur, was wirklich zu mir gehört.“

## **4. Nimm deinen Schoßraum wieder als heiligen Ort wahr.**

Dein Schoß ist nicht nur ein anatomischer Raum – er ist ein energetisches Zentrum von Kreativität, Sexualität und Entfaltung. Massiere deinen Bauch liebevoll, nutze Wärme, sanfte Bewegungen oder intuitive Berührungen. Alles, was den Kontakt zu deinem Körper vertieft, stärkt deine Empfängnisfähigkeit.

## **5. Kultiviere echte Sicherheit in deinem Leben.**

Ein Körper, der sich sicher fühlt, kann öffnen. Schaffe Rituale, Beziehungen und innere Strukturen, die deinem Nervensystem vermitteln: „Ich bin gehalten.“ Manchmal beginnt Sicherheit mit einer einzigen täglichen Handlung, die zeigt: „Ich bin für mich da.“

## Ritual zur Öffnung des Schoßraums & Heilung der weiblichen Linie

Suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Kein Lärm, kein Telefon, keine Erwartung – nur du, dein Körper und dieser Moment.

Zünde eine Kerze an – nicht für die Ästhetik, sondern als symbolischen Beginn. Die Flamme steht für Klarheit: für das Licht, das dich durch deine Innenwelt führt.

Setze dich aufrecht hin, am besten auf eine Unterlage oder ein weiches Kissen, sodass dein Becken frei schwingen kann. Schließe deine Augen und lege beide Hände auf deinen Unterbauch – nicht fest, nicht fordernd, sondern so, als würdest du jemanden berühren, den du liebst.

Atme sieben tiefe Atemzüge ein. Mit jedem Einatmen stell dir vor, wie Wärme, Weichheit und Präsenz in deinen Schoßraum sinken. Mit jedem Ausatmen lässt du etwas los: Druck, Leistungsansprüche, geerbte Geschichten, Anspannung, Erwartungen, Schuld, Schwere. Du musst nichts „schaffen“ – dein Körper weiß, was er entlassen möchte.

Wenn dein Atem ruhiger wird, beginne deinen Schoßraum leicht zu wiegen – nur millimeterweise. Dieses sanfte Wiegen aktiviert die weibliche Energie, die oft unter Spannung eingefroren ist. Vielleicht spürst du Hitze, Kribbeln, Weichheit oder Traurigkeit. Alles ist willkommen.

Sprich dann – laut oder innerlich – folgende Worte, langsam und bewusst:

*„Ich öffne mich für das Leben, das durch mich fließen möchte.  
Ich gebe zurück, was nicht mir gehört.  
Ich ehre die Frauen vor mir.  
Und ich erlaube mir, weich zu werden.“*

Bleibe danach 3–5 Minuten in stiller Präsenz. Höre deinem Körper zu, ohne zu analysieren. Oft sagt er Dinge, die du lange nicht hören konntest.

Zum Abschluss lege deine rechte Hand auf dein Herz und die linke auf deinen Schoß. Verbinde oben und unten, Herz und Gebärmutter. Atme tief ein und spüre, dass diese beiden Zentren zusammenarbeiten dürfen – nicht gegeneinander.

Blase die Kerze nicht aus. Lass sie von selbst erloschen oder lösche sie achtsam mit einer Handbewegung – als Zeichen dafür, dass dieses Ritual weiterwirkt, auch wenn du längst aufgestanden bist.

■ Silvana