

Sabine Groth
Die Heldinnenreise

Sabine Groth

Die Heldinnenreise

Wege zu den
weiblichen Kraftquellen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Dieses Werk wurde vermittelt durch
Imke Rötger, Agentur und Dienste für Autoren und Verlage, Freiburg.

Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: © shutterstock/Le Panda (BildNr. 554642986)

© shutterstock/krisArt (BildNr. 557258362)

Abbildung Innenteil: S. 87, 152, 170, 200, 235, 280, 285

© shutterstock/krisArt (BildNr. 557258362)

Redaktion: Imke Rötger

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34721-6

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Für alle Frauen,
die verletzten und die starken,
die sanften und die wilden,
die schwarzen und die weißen.*

*Und für alle Männer,
die den Mut und die Weitsicht besitzen,
sich mit uns auf den Weg zu machen.*

Inhalt

Die Heldin	10
Einleitung: Die Reise beginnt	13
Du bist die Heldin!	16
Weiblich, männlich – Was ist das überhaupt?	20
Zur Entstehung des Buches	23
Ein Wort an die Männer	27
Über das Buch	28
Archetypen	29
Kraftsätze für den Weg	30
Experimente sind Einladungen	30
Teil I: Reise in die Unterwelt	37
Das Reich der Schatten	39
Archetyp: Die hexenhafte ZerstörerIn	39
Hinab ins Dunkle!	41
Den Schatten erkennen heißt dem Drachen begegnen	43
Die Schattenkultur	47
Das Schloss in Besitz nehmen	49
Aufs Ganze gehen	51
Spieglein, Spieglein an der Wand	54
Den Spiegel als Spiegel erkennen	59
Der geheimnisvolle Schatz	61
Die Maske aufsetzen	66
Die Masken fallen lassen	69
Echt sein!	74

Den wilden Drachen zähmen	76
Unser Licht leuchten lassen	80
Die mystische Hochzeit	84

Teil II: Rückkehr zum Selbst 89

Vorbereitung auf die Rückkehr 91

Abenteuer Gefühle 97

Archetyp: Die Liebende

Gefühle – jeder hat sie, doch wer kennt sich
schon wirklich damit aus?

Wer wäre ich ohne Gefühle?

Die Grundgefühle

Trauer

Angst

Freude

Wut

Der Weg des Verzeihens

Vom Umgang mit den Gefühlen

Gefühlsarbeit

Emotionale Autonomie – innere Selbstständigkeit

Die Welt der Bedürfnisse 153

Archetyp: Die Kriegerin

Kleine Bedürfniskunde für das weibliche Erblühen

Bitten statt klagen

Weibliche und männliche Bedürfnisse

Die Entwicklungsstufen der emotionalen Befreiung

Auf die Bedürfnisse anderer eingehen

Das Leben der anderen bereichern

Werte und Selbstwert	171
Archetyp: Die Königin	171
Werte machen unser Leben wertvoll	173
Werte, Bedürfnisse und Gefühle	179
Quellen des Selbstwerts	181
Der Verrat am Selbst	183
Wenn sich die Werte reiben	184
Die inneren Fesseln sprengen	186
Verantwortung für sich selbst übernehmen	187
Jede Frau ist eine Geschichtenmacherin	191
Weibliche Intuition – Der inneren Stimme folgen!	201
Archetyp: Die wilde Frau	201
Den weiblichen Urinstinkten einen Namen geben	203
Warnung vor der wilden Frau	205
Wenn Frauen den Zugang zu den eigenen Instinkten verloren haben	207
Frauen mit einer gesunden Instinktnatur	210
Die Sprache der wilden Frau	212
Die Fallen auf dem Weg zur wilden Frau	215
Heimkehr zur wilden Frau	221
Das richtige Rudel wählen	228
Die Stimme erheben	231



Teil III: Aufbruch zu neuen Ufern	237
Schöpferkraft, Lebensträume und Visionen	239
Archetyp: Die Seherin	239
Die Lebensfragen stellen	241
Die weibliche Schöpferkraft	243
Störungen im Schaffensprozess	245
Die Phasen des Schaffensvorgangs	247
Ein Weg zu Glück und Erfolg	256
Schöpferkraft und Schicksal	258
Lebensträume und Visionen	259
Visionärin, Kritikerin, Realistin	264
Gefahren auf dem Weg zum Ziel	266
Von der Vision zur Wirklichkeit	267
Die Lebensaufgabe – der rote Faden im Leben	270
Die Baumfrau	276
Nachwort	281
Auf einen Blick:	
Verzeichnis der Experimente	283
Auf einen Blick:	
Kraftsätze für den Weg	285
Danksagung	287
Geist- und Seelennahrung für Frauen:	
eine Literaturlauswahl	291
Anmerkungen	297

Die Heldin

*Die Heldin scheut sich nicht vor Unannehmlichkeiten
und Prüfungen.*

Sie zieht hinaus in die Wildnis, klettert, den eigenen Ängsten ins Auge schauend, in die dunkle Nacht der Seele hinab, holt sich den Schatz und steigt empor in die Morgenröte.

Die Heldin fürchtet sich nicht vor den Feuern des Zorns, der Angst, der Trauer und der Freude.

Sie schreitet durch die Flammen hindurch, lacht herzhaf, wütet, weint und zügelt sich, um wohlbehalten an ihr Ziel zu gelangen.

Die Heldin zögert nicht, um das zu bitten, was ihr Herz begehrt und ihr die Sehnsucht befiehlt.

Sie sagt, was sie will, nimmt sich, was sie braucht, und atmet die helle Freiheit.

*Die Heldin weicht nicht vor dem Vorwurf des Verrats.
Sie bleibt sich selbst treu, um ihre eigene Seele nicht zu
verraten.*

*Die Heldin hat keine Angst davor, gegen den Strom zu
schwimmen.
Sie lässt die Leute reden, hört auf ihre innere Stimme und
folgt ihrer weiblichen Intuition.*

*Die Heldin schreckt nicht davor zurück, den selbst
erbauten Tempel niederzubrennen.
Sie sitzt stolz in den Tempeltrümmern, sich darauf
vorbereitend, wie Phönix aus der Asche aufzusteigen,
um sich in die Höhen ihres wahrhaftigeren Selbst zu
schwingen.*

Einleitung: Die Reise beginnt

Frauen sind im 21. Jahrhundert einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt: Sie erklimmen Karriereleitern, schlagen sich allein durchs Leben oder müssen Familie und Beruf unter einen Hut bringen. Die Hälfte aller Mütter fühlt sich alleinerziehend oder lebt in komplizierten Patchwork-Konstellationen, und finanziell sind viele auf sich selbst gestellt. An den meisten bleibt die Organisation der Familie und der Haushalt auch dann hängen, wenn sie zur Hälfte des Familieneinkommens beitragen. Dabei kommen Frauen immer wieder an einen Punkt, an dem es so nicht weiterzugehen scheint und etwas Neues ins Leben gerufen werden will: Wenn sich ihre Sehnsucht nach einem erfüllteren Leben regt, wenn sie spüren, dass sie ihr Frausein noch nicht ausgeschöpft haben und ihre Weiblichkeit vernachlässigt vor sich hindümpelt, wenn sie ernüchtert feststellen, dass sie im Hamsterrad ihres Alltags gefangen sind, wenn sie bemerken, dass sie zu wenig Zeit mit ihrem Wesensgrund, ihren bedeutenden Träumen, dem schöpferischen Selbst, ihrer wahren Liebe oder ihren Kindern verbracht haben, wenn sie in Langeweile stagnieren, im Dämmerzustand, krank oder vollkommen erschöpft dahinvegetieren, mutlos durch Einöden aller Art irren, wenn sie ahnen, dass weder ihre Mutter noch ihr Vater kommen werden, um sie zu erretten, und auch nicht der Prinz auf seinem großen, weißen Pferd, kurzum, wenn sie erkennen, dass sie noch lange nicht zu der Frau erblüht sind, die sie in ihren kühnsten Träumen sein könnten.

Wie erfolgreich jede Frau ihren eigenen Weg durch das Dickicht dieser vielfältigen Herausforderungen findet, hängt weitgehend davon ab, ob

sie den Weg zu den weiblichen Kraftquellen kennt. Frauen, die bereits regelmäßig aus den Quellen weiblicher Kraft schöpfen, sind leicht daran zu erkennen, dass sie von innen heraus leuchten. Sie entwickeln ihre ganz einzigartige innere Schönheit, die für alle sichtbar nach außen strahlt und bei deren Lachen die Sonne aufzugehen scheint. Diese Frauen fallen in vielerlei Hinsicht jedem auf, der mit wachem Blick durch die Welt geht: Sie sind vital und ungekünstelt, robust, großmütig, einfallreich und in besonderem Maße seelenvoll und verspielt. Sie sind anpassungsfähig *und* durchsetzungsstark, sanft *und* wild, verletzlich *und* stark. Was ihre Liebsten angeht, so legen sie eine enorme Loyalität, Ausdauer und Herzenstreue an den Tag. Sie verlieren sich nicht in Jammerei, sondern packen das Übel bei der Wurzel. Sie sind nicht zu fragil oder zu traumverloren, um etwas mit großer Kraft und Hartnäckigkeit ins Leben zu setzen, großzuziehen, aufzubauen und bis zum gelungenen Ende zu verfolgen.

Der Aufbruch zu den Quellen weiblicher Kraft und Macht ist mit einer abenteuerlichen Reise in den Dschungel vergleichbar. Wenn wir uns das erste Mal in einen Dschungel begeben, erscheint uns alles fremd, chaotisch, wild und manchmal vielleicht auch beängstigend. Es ist hilfreich, wenn wir vorher Bücher über die Tier- und Pflanzenwelt des Urwaldes oder die Reiseberichte anderer Forscher studieren. Dieses Wissen hilft, uns schneller in der neuen Welt zurechtzufinden und das Fremde, noch Unbekannte zu verstehen. Wir erkennen die Ordnung hinter den Dingen dann schneller, als wenn wir vollkommen unwissend aufbrechen würden. Dennoch kann die Intensität der wilden Dschungelwelt schier überwältigend sein. Nichts kann uns auf die tatsächliche Erfahrung angemessen vorbereiten. Niemand kann uns vorhersagen, was wir letztlich auf unserer Reise erleben werden.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen, werte Leserin, das »Du« als Anrede aus folgenden Gründen anbieten: Wir werden uns auf unserer gemeinsamen Reise nähern. Wir werden Themen miteinander teilen,

die viele selbst mit ihren engsten Freundinnen nicht besprechen. Das »Du« schafft Nähe, Vertrauen, Zusammenhalt – Qualitäten also, die wir unter uns Frauen durchaus gebrauchen können und die uns darin unterstützen, die bevorstehenden Abenteuer zu meistern.

Dieses Buch ist ein Reiseführer, der dich auf deinem Weg zu den weiblichen Kraftquellen unterstützt. Dabei kann dieser Reiseführer die innere Reise genauso wenig ersetzen, wie jeder andere Reiseführer ein Ersatz für die Reise in ein fremdes Land sein kann. Ein Reiseführer kann Einblicke verschaffen, er kann dir Geheimtipps für die schönsten Orte und den leichtesten Weg dorthin geben. Er kann dich vor Gefahren warnen und dir sagen, worauf du unbedingt achten, was du vermeiden und was du unbedingt probieren solltest. Und er kann dich inspirieren und anregen, bestimmte Orte aufzusuchen, von deren Existenz du vorher noch nichts wusstest. Aber dorthin gehen musst du letztlich selbst.

Es ist hilfreich, die einzelnen Kapitel wieder und wieder zu lesen, denn bei jeder erneuten Lektüre bist du für eine neue Ebene des Wissens empfänglich – so wie du einen Reiseführer vor einer Reise in den Dschungel ganz anders liest, als wenn du umgeben vom Geschrei der Papageien mitten im Urwald stehst oder wenn du von der Reise nach Hause zurückgekehrt bist oder aber, wenn du zum wiederholten Male an diesen Ort reist und dir bereits vieles vertraut ist. Auf einmal verstehen wir die Bedeutung bestimmter Informationen, die uns vor der Abreise noch völlig uninteressant erschienen. So verhält es sich auch mit diesen Seiten. Wenn du spürst, dass das in ihnen enthaltene Wissen für dich wertvoll und nährend ist, lies sie wieder und wieder.

Wenn du noch keine Vorstellung hast, was der Begriff »weibliche Kraftquelle« bedeutet – macht nichts! Seine Bedeutung wird sich dir im Laufe der Lektüre dieses Buches erschließen, denn es gibt keine allgemeingültige Definition für die weiblichen Kraftquellen. Jede Frau ist eingeladen, sich auf den Weg zu machen, um auf ihrer ganz individuellen, einzigartigen Reise herauszufinden, welcher Natur ihre persönlichen weiblichen Kraftquellen sind, wo sie sich befinden, zu wel-

chen Zeiten sie am lebendigsten sprudeln, mit welchen Fallstricken und Gefahren die Frau auf dem Weg zu rechnen hat und mit wem sie dort am besten hingelangt.

Du bist die Heldin!

Jede Frau, die sich auf den Weg macht, ihre Innenwelten ernsthaft zu erforschen, begibt sich auf eine Heldinnenreise, wie sie in den alten Volkslegenden, Mythen und Märchen geschrieben steht. Heldinnen-geschichten beginnen damit, dass eine Heldin sich in unbekannte, oft gefährvolle Gefilde begibt, um nach allen erdenklichen Prüfungen und einer dunklen Nacht der Seele, in der sie von Ängsten, Zweifeln und Einsamkeit geplagt wird, aus den unvermeidlichen Herausforderungen der Reise stärker, weiser und innerlich freier hervorzugehen. Indem sich die Frau auf die Abenteuerreise begibt, entscheidet sie sich schon allein damit für einen Abstieg in noch unbekannte Tiefen und für eine psychische Auferstehung. Der bekannten Psychoanalytikerin und Autorin Clarissa Pinkola Estés zufolge ist dieses Stadium der Übergang von einer Lebensphase in die nächste. In dieser Zeit hat sie eine seelische Herkulesaufgabe zu bewältigen, denn dann lässt sie vielleicht ihr Elternhaus, eine lieblose Ehe, eine zermürende Arbeitsstelle, einen Lebensstil oder ein überholtes Wertesystem hinter sich und geht allein hinaus in die Wildnis, um anschließend mit neuer Kraft in ihre Welt zurückzukehren – und das ist immer ein Tod und eine Form der Auferstehung. Glücklicherweise wissen Frauen ganz genau, wann Dinge sterben müssen und wann sie erhalten werden sollten. Sie wissen instinktiv, was zurückgelassen und woran mit unverbrüchlicher Treue festgehalten werden muss.¹

Sich auf die Heldinnenreise zu begeben, bedeutet, dass es Unannehmlichkeiten und Prüfungen geben wird. Die aufgescheuerten Knöchel,

die blauen Flecken, das Herumtasten im Dunkeln, die Angst vor der kalten Nacht und dem reißenden Fluss, den es zu durchqueren gilt, der Schweiß, der uns im Angesicht der nächsten Herausforderung ausbricht, die Offenbarungen, die einem das Blut in den Adern gefrieren lassen – all das sind untrügliche Zeichen dafür, dass wir den sicheren Hafen verlassen haben und uns bereits mitten auf hoher See befinden. Die fantastischen Abenteuer auf dem Weg, die neuen Erkenntnisse – diese sind alles wert!

Nach unserer Rückkehr betrachten wir die Welt mit neuen Augen, haben erstaunliche Einsichten und sehen unser ganzes Leben aus einer frischen Perspektive. Der Vorgang, dich selbst als Frau neu zu erschaffen und deine Weiblichkeit neu zu entdecken, ist das Ergebnis einer beständigen Hinwendung zu dir selbst und lohnt jede Mühe!

Die innere Transformation vollzieht sich allmählich, indem wir uns Zeit für uns selbst nehmen und immer wieder dazu entschließen, uns unseren Innenwelten zuzuwenden – unseren tiefen, hintergründigen Gefühlen, unseren Sehnsüchten, unseren tatsächlichen Bedürfnissen, den verborgenen Motiven hinter unserem Handeln, den Verletzungen aus Kindertagen und alten Seelenwunden sowie unseren besonderen Begabungen und Talenten, den nächtlichen Träumen, den Tagträumen und großen Visionen, unseren zarten Ahnungen und klaren Eingebungen – und indem wir neugierig die verschiedensten und widersprüchlichsten Aspekte unseres Selbst erkunden, sie freudig ins Leben rufen und in unser Selbstbild integrieren.

Ob wir das Erblühen zur wahrhaftigen Frau mit einer Abenteuer- oder Heldinnenreise vergleichen oder mit einer Seefahrt zu einem anderen Kontinent: Immer braucht es Mut, den Willen zum Durchhalten, die nötigen Ruhepausen, viele kreative Einfälle und das unerschütterliche Vertrauen, die Gefahren unterwegs zu meistern.

Manche Frauen geben auch auf. Sie finden viele Gründe, warum sie sich nicht auf die Reise begeben: Sie sind zu jung oder zu alt, es muss noch dieses oder jenes erledigt werden, erst muss die Ausbildung be-

endet, die Kinder müssen großgezogen oder das Rentenalter erreicht sein. Einige bleiben auch zu Hause, unten im Tal, einfach weil es so viel bequemer ist. Andere wissen gar nicht so richtig, für welches Ziel sie ihre Kraft einsetzen wollen. Und manche haben schlichtweg Angst. Die Furcht vor der Freiheit und die Angst vor dem Glück gründen darin, dass sie instinktiv ahnen, wie viel seelische Arbeit und Kraftanstrengung es kostet, ihr ganzes Potenzial als Frau zu entfalten.

Wenn Frauen sich jedoch erst einmal entschieden haben, die Reise zu sich selbst anzutreten, dann sind sie gewöhnlich nicht mehr zu bremsen. Dann wird der Schreibtisch leer gefegt, die Wohnung ausgemistet, die Gedankenwelt entrümpelt, Beziehungen und Freundschaften werden geklärt oder gekündigt, es wird ein Schlussstrich gezogen und eine neue Seite im Buch des Lebens aufgeschlagen. Falls es gar nicht anders geht, wird die Welt, in der sie es sich bequem eingerichtet hatten, aus den Angeln gehoben, die Dressur aus Kindertagen abgestreift und das Korsett des Lieb-, Nett- und Angepasstseins wird vom Leib gerissen.

Alles, woran sie bislang geglaubt haben, der Tempel, den sie mühsam errichtet haben, wird in einem Anflug von weisem Wahnsinn niedergerannt. Und während noch die letzten Flammen um sie herum auflodern, sitzen sie befriedigt in den Tempeltrümmern und bereiten sich darauf vor, wie Phönix aus der Asche aufzusteigen, um sich in die Höhen ihres wahrhaftigeren Selbst zu schwingen.

Das Feuer der Weiblichkeit brennt in jeder Frau. Manche Frauen lassen es ängstlich auf Sparflamme vor sich hin flackern. Bei euch jedoch, die ihr euch auf den Weg macht, wird das Feuer der Weiblichkeit in einer hohen Flamme bis zum Himmel aufsteigen, sein Licht wird weithin sichtbar sein und die Dunkelheit erleuchten. Es wird die Menschen um euch herum anziehen, sie erwärmen und ihnen den Weg weisen. Seine Flammen werden in einem sich ständig wandelnden, lebendigen Tanz das Leben feiern, während seine Zerstörungskraft alles niederbrennt, was nicht den gesunden Abstand wahrt. Und wenn das Feuer am Ende

des Lebens erlischt, so wird es fruchtbare Erde und einen Boden voller Nährstoffe hinterlassen.

Die traditionelle Psychologie weiß noch immer bemerkenswert wenig über dieses Feuer der Weiblichkeit und frauenspezifische Themen zu sagen und noch weniger über die Entfaltung des weiblichen Potenzials, feminine Schatten, weibliche Intuition, die Schöpferkraft der Frauen, die zyklische Wiederkehr von Kräften und weibliche Visionen und Ziele.

Wir können als Frauen tatsächlich kein größeres Ziel haben, als die hintersten Winkel unserer Seelenräume zu erforschen, zu unserem urreigensten weiblichen Kern vorzudringen und diesen wachsen und erblühen zu lassen – ganz so, wie es uns Mutter Natur in jeder Blume und in jedem Baum vorlebt. Dieser schöpferische, wilde, sich stets entfaltende Aspekt der weiblichen Psyche ist in allen Frauen vorhanden. Ganz gleich von welcher Kultur eine Frau geprägt ist, intuitiv begreift sie, was hier angesprochen wird. Es ist wie ein beschwörendes Pochen an den Pforten einer Frauenseele, wie der Sehnsucht erweckende Ruf des Südwindes, der ein Echo in jeder Frau hervorruft. Selbst wenn das Wissen um die eigene Kraft als Frau unter zahlreichen Schichten zivilisierter oder schamhafter Verdrängung liegt, so Pinkola Estés, ahnen wir doch, dass wir auf mysteriöse Weise mit dem Urweiblichen verbunden und eine Verkörperung von ihm sind. In diese elementare Beziehung wurden wir hineingeboren und in unserer Essenz entspringen wir ihr. Jede von uns enthält alle Wesenszüge der mythologischen Urfrau, die die großen Archetypen des Weiblichen vereint – die hexenhafte ZerstörerIn, die Liebende, die Königin, die Kriegerin, die wilde Frau und die Seherin.² Ihnen allen wirst du auf unserer gemeinsamen Reise begegnen. Und wer weiß, vielleicht wirst du sie an deiner Tafel der Freunde Platz nehmen lassen und sie in deinem Seelenhaus willkommen heißen.

Es gibt Zeiten, in denen wir die Ursprünglichkeit des Weiblichen unmittelbar erfahren, und sei es auch nur für einen kurzen Moment. Das

kann in einer innigen Umarmung mit unserem Geliebten sein, beim Stillen unseres Kindes, während der Schwangerschaft, beim Pflegen eines Gartens oder Streichen eines Hauses, auf einer Reise ans Meer oder an einer roten Ampel. Immer ist es ein besonderer Moment, in dem wir uns plötzlich der Gnade bewusst werden, eine Frau zu sein.

Weiblich, männlich – Was ist das überhaupt?

Was bedeutet es eigentlich, eine Frau zu sein? Was ist typisch weiblich und was typisch männlich?

Wenn wir davon ausgehen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, dann bedeutet das, dass Männer und Frauen mit ihren unterschiedlichen Körpern auch ein ganz unterschiedliches Seelenempfinden haben müssen. Einen Penis mit sich herumzutragen oder Milch spendende Brüste und eine Vagina zu besitzen, bringt zweifellos ein völlig anderes In-der-Welt-sein mit sich sowie eine andersartige Psychologie. Frauen haben oft ganz andere Gedanken in ihrem Geist, ganz andere Wünsche und Sehnsüchte in ihrem Körper und in ihrer Seele als die Männer – auch heute noch.

Betrachten wir zunächst unsere Körper und was wir tatsächlich *verkörpern*. Wir können davon ausgehen, dass unser Körper der materielle Ausdruck für die unsichtbaren geistig-seelischen Prozesse und Qualitäten in uns ist. Das weibliche Prinzip besteht demnach darin, sich dem Männlichen zu öffnen, seinen Samen aufzunehmen und mit ihm zu verschmelzen. Das dadurch neu entstandene Leben wird dann ununterbrochen genährt und versorgt. Für das Weibliche bedeutet das, viel Energie und Zeit aufzubringen, um das junge Leben wachsen und gedeihen zu lassen. Das Weibliche gibt ihm dafür Raum, führt ihm permanent Energie in Form von Nährstoffen zu und bringt es schließlich unter Schmerzen auf die Welt. Der Prozess des Nährens, Pflegens und

Behütens wird dann für die nächsten Jahre und Jahrzehnte außerhalb des Körpers mit viel Durchhaltevermögen, Liebe, Einfühlung und Hingabe fortgeführt. Dafür braucht es auch Geduld, Zuwendung, Nähe, Verbindlichkeit, Flexibilität, Vertrauen, Kommunikation und die Fähigkeit, loszulassen. Diese nährenden weiblichen Qualitäten besitzt jede Frau, ganz unabhängig davon, ob sie nun leibliche oder geistige Kinder in Form von Ideen und Projekten großzieht. Ebenso beschränken sich die weiblichen und mütterlichen Qualitäten nicht auf die Phase der Mutterschaft. Sie können von jeder Frau entwickelt werden, ganz gleich, ob sie sich in einer jugendlichen, mütterlichen, reifen oder weit vorangeschrittenen Lebensphase befindet.

Dem männlichen Prinzip liegt zugrunde, dass es in den weiblichen Körper eindringt und seinen Samen in die weibliche Vagina ergießt. Die Spermien versuchen in einem Wettkampf bis zur Eizelle vorzudringen und in sie einzudringen. Von den Tausenden von Spermien schafft es nur eine, während alle anderen absterben. Beim männlichen Prinzip – was nicht gleichbedeutend mit dem Mann ist – stehen also Wettkampf, Konkurrenz und Zielorientierung im Zentrum. Es geht um Kampf und Sieg, um Durchsetzungskraft, Führung, Erfolg, Schnelligkeit und Unabhängigkeit.

In allen Kulturen unserer Welt findet eine tiefe Auseinandersetzung mit den weiblichen und männlichen Prinzipien statt. Die Hindus nennen die weibliche Urkraft in allen Lebewesen Shakti und ihren männlichen Gegenpol Shiva. Shakti ist die weibliche, überströmende Lebensenergie schlechthin, aus der Shiva, die zielgerichtete Kraft bezieht, in der Welt aktiv zu werden.

In der Psychoanalyse wird die männliche Kraft, die in jeder Frau existiert, als »Animus« bezeichnet. Ein gut integrierter, gesunder Animus fungiert als Aufpasser, Organisator und Beschützer in der weiblichen Psyche. Die vom Männlichen repräsentierte Kraft in der weiblichen Psyche ist eine tatkräftige, durchsetzungsstarke Form der Intelligenz.³

Die weibliche Kraft im Mann wird »Anima« genannt und beschreibt die klassisch weiblichen Fähigkeiten eines Mannes, wie Verbundenheit, Öffnung, Nähe, Einfühlung, Vertrauen, Hingabe, Flexibilität, Verbindlichkeit.

Es ist wichtig, männlich und weiblich als Polaritäten zu verstehen. Keine Qualität ist besser oder schlechter. Jede kann, für sich gesehen, übertrieben werden oder zu wenig ausgebildet sein und damit uns selbst und anderen Schaden zufügen. Für jeden Menschen ist es wichtig und lohnend, beide Prinzipien in sich zu entfalten und zu einem harmonischen Ausgleich zu bringen, um das gesamte Spektrum der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und um in den verschiedenen Lebenssituationen angemessen agieren und reagieren zu können. Dem Paartherapeuten Michael Cöllen zufolge wissen besonders Paare, die lange zusammen sind, wie schwierig das ist, wie viel Arbeit es bedeutet und wie schmerzlich es sein kann, diese beiden Pole von männlich und weiblich in sich selbst zur Aussöhnung zu bringen. Durchsetzungsstark und anpassungsfähig, stark und schwach, hart und weich, wild und sanft – wir brauchen beide beides. In einem starken Miteinander vereinen Frau und Mann die Paradoxe und Widersprüchlichkeiten des Lebens.⁴

Das Wesen der Weiblichkeit umfasst natürlich noch sehr viel mehr, als die oben genannten Qualitäten. Weiblichkeit ist ein Sammelbegriff, hinter dem sich eine Fülle von natürlichen Anlagen und Mysterien verbirgt. Weiblichkeit umfasst unseren Körper, mit seinen weiblichen Rundungen und seiner zyklischen Wiederkehr von Blutungen und inneren, unsichtbaren Vorgängen. Sie umfasst die körperliche Empfänglichkeit und Fruchtbarkeit sowie die weiblichen Qualitäten von Geist und Seele. Die ursprüngliche Weiblichkeit ist ein gigantisches Knäuel von Fähigkeiten, Eigenschaften, Perspektiven, von verborgenen Kräften, hintergründigen Energien und in unseren Zellen gespeicherten Erfahrungen unserer Vorfahrinnen. Die einzelnen Fäden werden in diesem Buch ausführlich besprochen, dennoch ist die Gesamtheit immer

noch sehr viel mehr als die Summe seiner einzelnen Merkmale und Fäden. Was Weiblichkeit tatsächlich bedeutet, kann sich dir nur offenbaren, wenn du bereit bist, die tieferen Geheimnisse deines Wesens zu ergründen, wenn du bereit bist, die Staubwolken einer schier endlosen Hyperaktivität hinter dir zu lassen und dich in Stille deinem Innenleben zuzuwenden. Und wenn du bereit bist, diesen Schatz zu heben und all deine weiblichen und männlichen Aspekte, die unterschiedlichsten Archetypen und all die verborgenen Anlagen und Talente in dir zu erforschen und zu entfalten, dann wird auch deine Weiblichkeit erblühen – schöner und strahlender, als du es je zu hoffen gewagt hast.

Zur Entstehung des Buches

Die Entstehung dieses Buches begann lange, bevor das Schreiben begann. Es begann damit, dass ich als Mädchen in die ungewöhnlichen Familienstrukturen hineingeboren wurde, die das Schicksal für mich vorgesehen hatte, und in eine Zeit, in der vieles im Umbruch war. Während meine Mutter in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts in meiner Kindheit noch die traditionelle Frauenrolle als Hausfrau und Mutter ausfüllte, gehörte ich schon der Generation von Mädchen und Frauen an, die plötzlich mit einer ganz neuen Freiheit ausgerüstet war.

Dank der Frauenbewegung, die vieles für uns erkämpft hatte, und der Entwicklung von Verhütungsmitteln sahen sich Frauen meiner Generation plötzlich einer Vielzahl von völlig neuen Möglichkeiten gegenüber, unser Leben zu gestalten. Wir konnten uns dafür entscheiden, um die Welt zu reisen oder ein Studium zu beginnen, Kinder zu bekommen oder auch nicht, alleinstehend, mit einem Mann oder auch mehreren Männern oder Frauen zusammen zu leben, zu arbeiten oder zu Hause zu bleiben, bunte Kleider oder strenge Hosenanzüge zu tragen, ohne dass uns irgendjemand schräg dafür angeschaut oder aus dem Dorf gejagt hätte.

Wie so viele Frauen fühlte ich mich an der Spitze einer langen Reihe

von Frauengenerationen stehend, die noch die Lasten der Selbstaufgabe und der Fremdbestimmung ihrer Vorfahrinnen auf ihren Schultern spürten. Gleichzeitig lag der Horizont der unbegrenzten Möglichkeiten zum Greifen nahe vor uns. Viele von uns fühlten sich wie Pioniere, die begeistert und abenteuerlustig aufbrachen, um die neue Welt der Weiblichkeit zu erforschen. Es tauchten die Fragen auf: Wie kann ich als Frau ein erfülltes, lebendiges Leben führen? Wie will ich als Frau sein? Wie kann ich meine Weiblichkeit leben? Was bedeutet es, als Frau durchs Leben zu gehen? Wie kann ich meinen Beitrag leisten? Das waren die Fragen, die sich schon seit frühester Jugend wie ein roter Faden durch mein Leben zogen und sich im Laufe der Jahrzehnte zu meinem Lebensthema herauskristallisierten.

Seit über dreißig Jahren bewege ich die Themen dieses Buches nun schon in mir. Ich ging mit diesen Fragen schwanger und die Beantwortung so mancher Frage fühlte sich so ähnlich wie die Geburt eines Kindes an. Auf unserem Weg fehlte es mir und meinen Weggefährtinnen oft an Vorbildern, an Frauen, die uns den Weg weisen konnten. In dieser neuen Welt der weiblichen Freiheiten gab es keine jahrhundertealten, ausgetretenen Pfade, die Millionen von Frauen vor uns gegangen waren. Es gab keine säuberlich aufgestellten Hinweisschilder mit der Botschaft: »Hier geht's lang!« Wir mussten uns den Pfad durch das Dickicht der unbegrenzten Möglichkeiten selbst schlagen, dabei in Schlammlöcher fallen, wieder aufstehen, uns den Schmutz von den Kleidern schütteln, weitergehen oder einen neuen Weg einschlagen.

In dieser Zeit habe ich viele Ausbildungen, Seminare und Vorträge zu den essenziellen Themen des Frauseins besucht. Ich habe stapelweise Bücher dazu gelesen, in verschiedenen Ländern gelebt und mit Frauen aus anderen Kulturen zusammen gewohnt, immer in dem Gefühl, dass uns das Frausein über alle kulturellen Unterschiede hinweg verbindet. Geprägt wurde mein Weg auch durch den Besuch von Frauengruppen, durch das Leben in verschiedenen Lebensgemeinschaften, die vielen Herausforderungen, die das Leben mir stellte, die Freuden

und Leiden meiner eigenen Liebesbeziehungen und Freundschaften und durch das Leben mit meinen Kindern.

In diesen Jahren konnte ich am eigenen Leibe prüfen, was mir Kraft gibt und was wirklich hilft, wenn sich der Boden unter den Füßen zu öffnen scheint. Dabei hatte ich – wie jede Frau – das Glück, dass mir der Himmel immer die richtigen Bücher zur rechten Zeit in die Hände fallen ließ und die richtigen Menschen an die Seite stellte, treue Freunde, erfahrene Lehrerinnen, Heiler und Weise, die selbst ihre Innenwelten mutig erforscht hatten und das Gebiet kannten, durch das sie mich begleiteten und führten, wenn ich einmal die Orientierung verloren hatte.

Seit ich denken kann, ist es mir ein Herzensanliegen, andere Menschen in ihrem Wachstum und ihrer Entfaltung zu unterstützen. Seit vielen Jahren gebe ich das gesammelte Wissen in meiner Arbeit als Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Leiterin von Frauenseminaren an die Kinder und Frauen weiter, die mir das Schicksal anvertraut. Ich bin Lehrerin und Schülerin in einer Person, denn ich lerne von jeder und jedem Einzelnen.

Dieses Buch habe ich mit glühender Begeisterung allein dafür geschrieben, Frauen zu einer Forschungsreise in ihre Innenwelten zu inspirieren und um ihnen ein Gespür für ihre weibliche Stärke und Lebendigkeit zu vermitteln. Um Zugang zu dieser Stärke zu finden, bedarf es keines bestimmten Alters und keiner besonderen Figur; es braucht nicht die Zugehörigkeit zu einer speziellen Kultur oder einer wohlhabenden Schicht. Es braucht keinen besonderen Bildungsgrad und keine guten Manieren. Tatsächlich sind gerade Letztere für viele Frauen eher ein Hindernis auf der Reise zu ihrem wilden, wahrhaftigen Selbst und einem lebendigen, freien Leben. Das bedeutet natürlich nicht, dass alles radikal umgestürzt wird und das, was vorher rechts war, plötzlich nach links gerückt wird. Es bedeutet auch nicht, dass wir uns die Haare nicht mehr kämmen und uns Krallen wachsen lassen, um Zugang zu unserem ursprünglichen, wilden Selbst zu finden. Genauso wenig

bedeutet es, dass wir unsere sozialen Umgangsformen plötzlich nicht mehr parat haben. Worum es tatsächlich geht, ist letztlich ganz einfach:

Es geht darum, die eigenen Talente und das Leben voll auszukosten. Mit unserem Lachen und mit unseren Tränen uns selbst und unser Leben zu bewässern, sodass wir zu der Frau heranwachsen, die wir im Grunde sind.

Die Reise zum Kern unserer Weiblichkeit ist kein kurzer Wochenendausflug. Es ist kein All-Inclusive-Urlaub, bei dem wir alles auf einem Silbertablett serviert bekommen. Es ist, wie jeder tiefgreifende seelische Prozess, ein langsamer Vorgang, eine lange Reise – eben eine Helldinnenreise. Daher ist es sinnvoll, wenn du dir für deine Lesereise Zeit nimmst und nicht im Eiltempo durch die Seiten jagst.

Das Buch wurde über viele Jahre geschrieben. Ich habe mich hingezett, etwas geschrieben, habe es liegen lassen, darüber nachgedacht, die neuen Gedanken in den Text eingewebt, habe es wieder liegen lassen, Pausen gemacht, in denen neue Erfahrungen und Einsichten hinzukamen, die dann wiederum in das Buch einfließen. Es war ein langer und langsamer Prozess, der sich zunehmend aus sich selbst heraus entfaltete. Auf geheimnisvolle Weise begegneten mir während dieser Zeit Menschen und Situationen, die das Buch unterstützten, bereicherten und hintergründig mitgestalteten. Einige Teile dieses Buches sind nahezu ohne mein Zutun entstanden. Alles, was ich tat, war, mein Wissen und meine Erfahrungen bereitzustellen, meine eigenen Kraftquellen regelmäßig aufzusuchen und meine Gedanken zu bündeln. Das Unergründliche hat dann von selbst gewirkt.

Die Wirkung dieses Buches entfaltet sich bereits beim Lesen, ohne dass du etwas dazu tun musst. Nimm dir also Zeit – Zeit für dich! Während der Lektüre wird vieles gesät, und es braucht Zeit, um in dir wachsen und Wurzeln zu schlagen, sodass es auch den Stürmen des Alltags standhalten kann. Auf diese Weise kannst du zu deiner vollen inneren und äußeren Schönheit erblühen.

Ein Wort an die Männer

Sollte dir als Mann dieses Buch in die Hände fallen, so bist du herzlich eingeladen, dich mit uns auf die Reise zu begeben. Lass dich nicht davon abschrecken, dass sich die Anrede an die Frauen richtet. Vieles wirst du entdecken, was auch dich betrifft, vieles, worin du dich selbst wiederfindest und bei dem deine weiblichen Seiten angesprochen werden. Nur wer als Mann in sich auch den eigenen weiblichen Anteil zulässt und pflegt, kann wirklich eine Frau verstehen und sie auch befriedigen – umgekehrt genauso. Du bist daher willkommen, dich uns mit offenem Herzen und weitem Geist anzuschließen.

Noch gehen die Frauen voran, wenn es darum geht, mutig die abenteuerliche Reise in die eigenen Innenwelten anzutreten. Noch ist die Mehrzahl der Männer damit beschäftigt, mehr Geld zu verdienen, ein größeres Haus zu bauen, eine bessere Frau zu finden, mehr Anerkennung, Status oder Macht zu erlangen. Das Ego und die Werbung behaupten beharrlich, dass dich dies glücklicher und zufriedener machen wird. Manche brauchen ein halbes Leben, um diese Lebenslüge aufzudecken. Andere nehmen sie mit ins Grab. Und wieder andere machen sich auf den Weg zu ihren eigenen Kraftquellen und kehren gestärkt zurück.

Es ist daher gut und dringend notwendig, dass auch ihr euch auf den Weg macht, um in die Abgründe und Tiefen eures Selbst hinabzusteigen, zu euch selbst, in eure männliche Heimat zurückzukehren und zu neuen Ufern aufzubrechen, zu einer Welt, in der du dich als ganzer Mensch und als ganzer Mann fühlen kannst, gerade weil du auch deine weiblichen Qualitäten entfaltet hast.

Über das Buch

Das Buch und unsere gemeinsame Reise gliedern sich in drei Teile: Reise in die Unterwelt, Rückkehr zum Selbst und Aufbruch zu neuen Ufern.

Im ersten Teil reisen wir in die Unterwelt. Wir steigen hinab zu den unbewussten, im Dunkeln liegenden Seelenwinkeln, in denen sich unsere ungeliebten Persönlichkeitsanteile ebenso tummeln wie unsere einzigartigen Talente und Stärken. Du wirst dazu ermutigt, all die isolierten, abgespaltenen Aspekte deiner Psyche zu vereinen und Freundschaft mit dem Ungeliebten an dir zu schließen.

Nach der Aussöhnung mit den abgelehnten Teilen unserer Persönlichkeit kehren wir im zweiten Teil zu uns selbst zurück. Du wirst die Welt deiner Gefühle und Bedürfnisse erkunden, und du wirst darin unterstützt, deinen Selbstwert zu stärken, dir selbst zu vertrauen und deiner inneren Stimme zu folgen.

Im letzten Teil unserer Reise kannst du gestärkt zu neuen Ufern aufbrechen, um deine ureigenen Lebensträume und Visionen ins Leben zu rufen.

In allen Teilen begegnen dir Archetypen, Experimente und Kraftsätze für den Weg. Dies ist ein sehr persönliches Buch, in dem ich meine Erfahrungen und vieles von dem preisgebe, was mich auf meinem Weg begleitet und unterstützt hat. Doch jede Frau geht ihren eigenen, einzigartigen Weg, den nur sie selbst kennt. Vorgefertigte Antworten und todsichere Tipps für schwierige Lebenssituationen liefert dieses Buch daher nicht.

Dieses Buch stärkt das Ursprüngliche und Kraftvolle in jeder Frau. Das bleibt nicht immer ohne Nebenwirkungen. Dein Leben kann sich ändern. Vielleicht merkst du, je mehr du liest, desto kompromissloser, desto selbstbestimmter wirst du. Vielleicht betreffen deine neuen Entscheidungen deinen Liebhaber, deine Arbeit, deine Ehe oder deinen Wohnort. Nach dem Lesen dieses Buches wird vieles anders sein – vieles freier und lebendiger. Das Erblühen zum reifen Frausein ist nicht bequem, aber ungeheuer aufregend!

Archetypen

Zu Beginn jeden Kapitels wird dir ein Archetyp vorgestellt, der dem Abschnitt zugrunde liegt. Das Konzept der Archetypen stammt ursprünglich von dem Psychoanalytiker Carl Gustav Jung⁵. Er weist darauf hin, dass sich ein Archetyp unabhängig von Zeit und Kultur beschreiben lässt. Archetypen begegnen uns in Märchen, Mythen und Geschichten, in Träumen und Fantasien, in Romanen und Filmen. Ihre äußere Form wandelt sich, aber ihre Essenz bleibt stets gleich. Archetypen sind innere Bilder, die die verschiedensten Aspekte unserer Persönlichkeit verkörpern.

Das Konzept der Archetypen gleicht einer Landkarte. Es dient dazu, etwas zu vereinfachen und zu reduzieren, damit wir uns in der Landschaft besser zurechtfinden können. Dabei sollten wir die Landkarte nicht mit der Landschaft verwechseln. Durch das Konzept der Archetypen wird die Struktur der menschlichen Psyche verständlicher. Gleichzeitig beleuchtet es die kollektive Psyche und gibt unserem kollektiven Unbewussten eine Struktur. Es gibt Hunderte von Archetypen. Ich werde dir im Folgenden nur jene vorstellen, die für unser Frausein von herausragender Bedeutung sind.

Letztlich geht es bei jeder Heilung darum, all die isolierten, abgespaltenen Persönlichkeitsaspekte in unserer Psyche zu vereinen. Um das vollständige Gesamtbild unseres Ichs zu rekonstruieren, müssen wir die innerpsychischen Kräfte besser kennenlernen, die von den Archetypen verkörpert werden. Indem wir uns den Archetypen zuwenden und uns mit ihnen beschäftigen, können wir sie integrieren, denn wir tragen sie alle in uns – die hexenhafte Zerstörerin, die weiß, wann etwas Schädigendes beendet werden muss, die Liebende mit ihrem überwältigenden Mitgefühl, die Königin, die das Zepter der Macht in der Hand hält, die Kriegerin, die für die Dinge kämpft, die ihr am Herzen liegen, die wilde Frau, die Zugang zu ihren Instinkten hat und ihrer Intuition vertraut, sowie die Seherin, die ihre Visionen verwirklicht.

Kraftsätze für den Weg

Am Ende jeden Kapitels findest du Sätze, die dir auf deinem Weg Kraft spenden. Es sind Suggestionen, also Eingebungen und Einflüsterungen, die dein Unterbewusstsein beeinflussen. Aus mythologischer Sicht bezeichnet man die problematischen Suggestionen, die wir an uns selbst und andere richten, als Zaubersprüche, magische Beschwörungsformeln, die unser Verhalten bestimmen. Die üblichen Zaubersprüche lauten: »Ich kann nicht. Ich habe es nicht verdient. Hätte ich nur ... Irgendwann werde ich einmal ... Wenn nur ...« Sie alle sind Zaubersprüche der Schwarzen Magie, denn sie schaden und verletzen andere und uns selbst. In diesem Buch findest du dagegen die Beschwörungsformeln, die dir guttun und dich nähren. Du kannst die Kraftsätze auswählen, die dich besonders ansprechen, diese auf kleine Zettel schreiben und in deinen Räumen aufhängen, die wichtigsten in deinem Tagebuch notieren, und du kannst sie dir vor dem Einschlafen mantrenartig aufsagen, dich selbst hypnotisieren, sodass sie tief in dein Unterbewusstsein einsickern und von dort federleicht in dein Leben hineinwirken können.

Experimente sind Einladungen

Die Experimente, die du in diesem Buch findest, wollen dich mit den verborgenen Schätzen in dir vertraut machen, dich inspirieren, an dir selbst weiterzuforschen und tiefer in die Thematik einzutauchen. Sie sind die Meilensteine auf deiner Heldinnenreise.

Einige Frauen haben in ihrem Leben viele Einladungen erhalten, und sie sind doch einsam geblieben, da sie diese nicht angenommen haben. Andere haben am reich gedeckten Tisch gesessen, die besten Speisen wurden aufgetafelt, und doch sind sie hungrig wieder aufgestanden. Wenn Frauen sich selbst nicht die Erlaubnis geben, eine Einladung an-