

Heide-Marie Heimhard

Sacred Woman

Die Erweckung der weiblichen Urkraft

Ein Einweihungsweg in die Mysterien des Schoßraums



Heide-Marie Heimhard
Sacred Woman

© copyright 2020 VIVITA® Verlag Scheßlitz
www.vivitaverlag.de
Alle Rechte vorbehalten
2. Auflage 2020 (1-3 Tsd.)
ISBN 978-3-945181-06-5

Satz: Martin Hoffmann
Lektorat: Renate Schilling
Fotos: Einzelnachweis im Anhang

Covergestaltung: Antonia Baginski
Onlinepräsentation: www.dancingsoul.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar. Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Zustimmung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden.

Druck und Herstellung: Westermann-Druck, Zwickau, Deutschland
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem FSC®-zertifiziertem Papier



Wichtiger Hinweis: Die Autorin hat bei der Zusammenstellung dieses Buches die Inhalte sorgfältig recherchiert und geprüft. Die Angaben und Hinweise erfolgen jedoch ohne Gewähr. Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch genannten Empfehlungen, Methoden und Übungen resultieren. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Heide-Marie Heimhard ist Inhaberin der seit 2014 beim Deutschen Patent- und Markenamt eingetragenen Marke DancingSoul®. DancingSoul® macht kein Heilversprechen, und alle in diesem Buch beschriebenen Meditationen, Übungen und Techniken verstehen sich als Denkanstöße zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. DancingSoul® ersetzt keinen Arzt, Therapeuten oder den Einsatz notwendiger Medikamente.



*Dieses Buch ist der
weiblichen Urkraft gewidmet,
die in jeder Frau ihren
einzigartigen Ausdruck findet,*

*sowie
meiner Urgroßmutter Rosa Amanda,
meiner Großmutter Edelgard,
meiner Mutter Hiltrud,
in Liebe und Dankbarkeit.*



INHALT

Einstimmung

Unter dem Blutmond.....	18
-------------------------	----

Vorwort	20
----------------------	----

Einleitung

Der Schoß der Schöpfung.....	22
Die zweite Geburt der Frau	23
Wie im Großen, so im Kleinen – wie oben, so unten.....	24
Das erwachende Bewusstsein des Schoßraums	25
Weiblichkeit als Lehrmeisterin.....	26
Der Weg von „Der Tanz der weiblichen Seele“ zu „Sacred Woman“	28
Sacred Woman – die geheiligte Frau	29
Das alte System unterdrückender Macht	30
„Irgendwie komme ich einfach nicht weiter ...“	31
Zu diesem Buch.....	33
Erläuterung zentraler Begriffe	37
Weiblichkeit	37
Therapie, Heilung und Seele	37
Weibliche Seele und Persönlichkeit	38
Erdung, Energiezentren und Schlangenkraft.....	39
Patriarchat und patriarchal	39
Frauen und Männer	40
(Natur-)Wissenschaftliche Daten und Erkenntnisse.....	40
Matriarchat und weibliche Macht	40
Spiritueller Feminismus	41

TEIL I

Die Grundlagen weiblicher Heilung

Kapitel 1 - Von der Heimatlosigkeit zur Verwurzelung

Europäischer Schamanismus und die Tradition der Weisen Frauen	44
Die Urfrau der Altsteinzeit in Europa	45
Die deutsche Venus vom Hohle Fels	46
Leben und Kunst im Schoß der Erde	47
Die spirituelle Beziehung zu Tieren.....	48
Die Kontinuität des mütterlichen Prinzips.....	50
Die Epigenetik bestätigt uraltes weibliches Erfahrungswissen	51
Das Primat des Weiblichen	52
Die Tänzerin – das Weib per se	53
Das Weltbild der Großen Göttin.....	55
Das Ende des zyklischen Bewusstseins	56
Der Niedergang der Göttin	57
Verbot von Tanz und Musik.....	58
Die Inquisition – die Zeit der Verzweiflung.....	60
„Der Hexenhammer“ als ideologische Grundlage des Hexenprogroms	60
Die Angst des Mannes vor weiblicher Macht und Magie	61
Weibliches und männliches Wissen	62
Der Raub des spirituellen Erbes der Frauen	63
Hexenglaube heute	65
Die Entmachtung der Göttin am Beispiel der Aphrodite	65
Hexen- und Teufelsglaube	66
Von der Schöpferkraft zur Unzucht	67
Maria als Kunstwesen	68
Die kulturelle Entwertung des Weiblichen	69
Der Verlust von Göttinnen als Leitbildern	69
Schwächende Prägungen erkennen und hinter sich lassen	71
Das Inquisitionstrauma	73

(Weiblichkeits-)Tabus und ihre Wirkung	74
Die Wiederkehr des Weiblich-Göttlichen.....	75
Der weibliche Bewusstseinsraum	75
Vom Niemandsland ins Neuland	76
Das Erwachen der inneren Göttin.....	78

Kapitel 2 - Der kleine Unterschied in der Spiritualität

Was ist Weiblichkeit?	81
Rückzug, Ruhe und Regeneration	81
Entspannte Präsenz im Körper	82
Optimierte Weiblichkeit	83
Den eigenen Rhythmus finden.....	84
In Zyklen eingebettet.....	85
Die gefühlsbegabte Frau – weshalb wir dennoch wieder fühlen lernen müssen	86
Die weibliche Grundenergie	87
Weibliche und männliche Grundenergie	87
Geschwächte Grundenergien und Beziehungsprobleme	88
Jenseits des stereotypen Rollenklischees.....	89
Die Androgynisierung der Gesellschaft.....	91
Grundenergie, Verhalten und Prinzipien in der Übersicht	92
Das Vergessen des ‚kleinen Unterschieds‘ und Konsequenzen	92
Yoga als populäre spirituelle Praxis.....	93
Angst vor emotionaler Tiefe und Kontrollverlust.....	94
Der weibliche Weg.....	95
DancingSoul® - Der Tanz der weiblichen Seele	96
Das lustvolle Ankommen im Schoßraum.....	97
Zusammenfassung: Die Wirkung des weiblichen Beckentanzes	98
Männliche und weibliche Methoden im Vergleich	99
Spüren und Hingabe.....	101
Energie- und Atemlenkung	102
Die Entkörperlichung des Weiblichen	103

Zielorientierte Methoden	104
Spirituelle Therapie für Frauen	105
Spirituelle Ausrichtung.....	107
Viele Köchinnen verderben den Brei	107
Natürliche Heilkräfte als „Nebenwirkung“ auf dem weiblichen Weg.....	108
Hierarchische Traditionen und Einweihungslinien	109
Realitätscheck im Internetzeitalter.....	110
Weiblichkeit als Download.....	111
Das Credo der geheiligten Frau	112

Teil II

Die weiblich-spirituelle Praxis

Kapitel 3 - Die Erde und das heilige Feuer der Göttin

Erdung als Basis des weiblich-spirituellen Lebens	115
Das schöpferische Feuer im Erdinneren	115
Sich barfuß mit der Erde verbinden	117
She Walks in Beauty	118
<i>Weibliche Meditationspraxis: Deinen Bauch mit dem Herzen der Erde vereinen</i>	119
Erdende Begegnung und Berührung	119
Die Magie des Waldes	120
Heilung durch die Medizin der Bäume	122
Eibenkraft – Frauenkraft	123
Heilige Stätten und Kraftorte	124
<i>Weibliche Meditationspraxis: Deinen eigenen Kraftort in der Natur finden</i>	125
Die Aufladung des weiblichen Körpers durch die Erdkraft.....	126
Sacred Flow	127
Die Anbindung an die Erde als Basis für emotionale Heilung	128
Erfahrungsbericht von Veronika: Initiation in die Urkraft der Erde	129
Die Erweckung des Beckenfeuers im Tanz	129

<i>Weibliche Meditationspraxis: Den urweiblichen Beckentanz zelebrieren</i>	130
Das heilige Feuer spiritueller Transformation	132
Der Mut, dir selbst zu begegnen	133
<i>Weibliche Meditationspraxis: Deine wahre Leidenschaft erwecken</i>	134
Hingabe an das Unbekannte.....	135
 Kapitel 4 - Im Tempel deines Körpers	
Der fühlende Raum.....	138
<i>Weibliche Meditationspraxis: Das regelmäßige Innehalten</i>	139
Unser Bauch(-hirn) – der Nabel der Welt	139
Der Raum der Gebärmutter – das untere Herz	140
<i>Weibliche Meditationspraxis: Die Beckenschale</i>	141
<i>Weibliche Meditationspraxis: Weiterführung der Beckenschalen-Übung</i>	142
Raum geben statt Visualisieren und Klassifizieren	143
Operative Entfernung oder Veränderung weiblicher Organe	144
Der Raum des Herzens – das obere Herz	146
<i>Weibliche Meditationspraxis: Das obere Herz erwecken</i>	147
<i>Weibliche Meditationspraxis: Massagerituale</i>	148
<i>Das Universum deiner Brüste erkunden</i>	148
<i>Ein gebrochenes Herz trösten</i>	148
<i>Die Vereinigung von oberem und unterem Herzen</i>	148
<i>Die Öffnung der Kehle durch Tönen</i>	149
<i>Weibliche Meditationspraxis: Tönen als Heilungsritual in der Gruppe</i>	149
Der Mund der Göttin	150
Mund und Vagina – die oberen und die unteren Lippen.....	151
Weiblicher Genius und sexuelle Trance.....	152
Zentriertheit.....	153
Schöpferischer Selbstausdruck	154
Die Heiligkeit des Schoßraumes	154
<i>Weibliche Meditationspraxis: Deine Vagina als Tor in deine Weiblichkeit</i>	155

Kapitel 5 - Selbstbemutterung und Seelennahrung

Das moderne Schönheitsideal – ein Ideal ohne Seele	157
Die Monokultur – langweilig makellos schön	158
Erfahrungsberichte von Beate und Anna: Konfrontation mit dem Schönheitsideal...	159
Vom Marienideal zum modernen Schönheitsideal.....	160
Karrierefrauen und spirituelle Sucherinnen	162
Die Macht der falschen Bilder brechen	163
Die Mutterwunde heilen	165
Der Mangel an Liebe	166
Bedürftigkeit in Liebesbeziehungen	168
<i>Weibliches Heilungsritual: Nachbemutterung unter Weggefährtinginnen</i>	169
Selbstbemutterung im Tanz	170
Sich selbst eine gute Mutter werden	171
<i>Weibliche Meditationspraxis: Heilung des inneren Kindes</i>	172
(Seelen-)Nahrung auf dem weiblichen Weg	173
Mühelele Ernährungsumstellung.....	174
Zurück zum Natürlichen.....	175
Sonnenbaden als Lebenselixier	177
Erfahrungsbericht der Autorin: Wasser – das weibliche Element.....	178
Zunehmende Durchlässigkeit für feinstoffliche Energien	178
Deinen Tank regelmäßig auffüllen	179
Gesundheitsfürsorge auf dem weiblichen Weg.....	180
Regelmäßiges Ruhen zum Wohle der Gesundheit	180
Entgiften im Bewusstsein der Mutterwunde	181
Selbstverurteilung schädigt unser inneres Milieu	182
Echte Lebensfreude stärkt uns auf allen Ebenen.....	183
<i>Weibliche Meditationspraxis: Erforschung körperlich-seelischer Dysbalancen</i>	184
Unfruchtbarkeit und (unerfüllter) Kinderwunsch	185
Unfruchtbarkeit als Schutz	185
Sehnsucht nach sich selbst	186
Leben-Schenken und Kreativität aus der inneren Fülle.....	188

Teil III

Die Begegnung mit dem Schatten

Kapitel 6 - Sacer Mens - Das Heilige Blut

Vom Fluch zum Segen.....	192
Das Leiden am Frausein beenden	193
Weibliches Genie und Wahnsinn	194
Das hormonelle Korsett der modernen Frau	195
Der zyklischen Natur treu bleiben	196
Erfahrungsbericht von Helena: Heilige Mondblut-Ekstase	198
Mond und kosmisches Körperbewusstsein	199
Die Gezeiten der Frau	200
Weibliche „Erleuchtung“	201
Am roten Faden der Menstruation	202
Prämenstruelle Phase	202
Die Zeit der Blutung	203
Eine andere Dimension der Sexualität	204
Menstruationstabus und Beischlafverbote	204
Trance und erweitertes Bewusstsein während des Mondblutes	206
Menstruelle Trance.....	206
Lunatische Trance und Mondblut.....	206
Vollmondtänze	207
Das weibliche Verständnis von Trance	209
Die heilige Ekstase der Priesterin	209
Der menstruelle Zyklus und die Beziehung zum Mann.....	210
„Das Schwarzmond-Tabu“ von Jutta Voss	211
Zyklisches Bewusstsein und analoges Denken	213
<i>Weibliche Meditationspraxis: Ein Gedankenexperiment</i>	214
Die Menarche als Initiation ins Frausein	214
Praktische Tipps für deine „Zeit der Blumen“	216
Periodische Häutung und Heilung	216
Der Rückzug in deine Menstruationshöhle	217

Aberglauben im Zusammenhang mit der Menstruation	217
Kräuter und Kulinarisches	218
Ein heiliger Raum	219
Raum zum Träumen und für die Trance	220
Mit dem Blut wieder in Fluss kommen	221
Liebesfeste feiern	221
Neumond- und Mitternachtsmenstruation.....	222
Die schwarze Zeit – die Vollendung des Frauseins	223
Von der roten in die schwarze Zeit.....	225
Erfahrungsbericht von Veronika: Der Übergang in den Wechsel.....	226
Neuorientierung und Ausblick	226

Kapitel 7 - Zorn und die sexuelle Urkraft der Frau

Sexuelle Heilung im Feld ganzheitlicher Weiblichkeit.....	228
Sinnlichkeit und Sexualität	229
<i>Weibliche Meditationspraxis: Aktivität in Empfänglichkeit verwandeln</i>	231
Die vulkanische Urkraft des Zorns	232
Wut und Zorn – die heiße Fährte	233
Angst davor, Position zu beziehen.....	234
Die Auswüchse unterdrückter Wut im weiblichen Kollektiv	236
Kalter Zorn und Rache.....	237
Mobbing unter Frauen.....	239
Erfahrungsbericht Mobbing.....	240
Selbstbehauptung statt Selbstzerstörung	241
Selbstbewusstsein und Souveränität	242

Kapitel 8 - Die Töchter des Patriarchats werden erwachsen

Die Begegnung mit dem äußeren Patriarchen	243
Die Vaterwunde heilen	244
Väter mit verletzten Vätern	245
Die emotionale Distanz zum Vater aufgeben	245
Brief von Veronika an ihren Vater	246

Der abwesende Vater	247
<i>Übung zur weiblichen Selbsterforschung: Wiederkehrende Muster in Beziehungen ..</i>	248
„Es ist nur ein Mädchen ...“	249
Der Bruch mit dem Vater in der Pubertät.....	250
„Männliche“ Qualitäten entwickeln.....	251
<i>Weibliches Heilungsritual zur Vaterwunde: Anderen eine gute Freundin sein</i>	252
Die emotionale Abhängigkeit vom Mann auflösen	253
Von der verletzten Tochter zur reifen, sinnlichen Frau	255
Von der Prinzessin zur Königin.....	256
Dem inneren Patriarchen auf die Spur kommen	258
Erfahrungsbericht von Susanne: Der verurteilende Blick auf mich selbst	259
Das patriarchale Machtspiel beenden	259
Die Selbstliebe kultivieren	260
Das eigene Licht nicht länger unter den Scheffel stellen	261
Den Thron wieder besteigen – unser Reich mit Liebe regieren	263

Kapitel 9 - Vom Schein zum Sein

Der kommerzielle Esoterikzirkus	265
Die Gura – ein altes Modell im weiblichen Gewand.....	266
Aufgesetzt statt authentisch.....	267
Die Beziehung zu einer spirituellen Lehrerin	268
Die Gurufälle	270
Der Mythos vom weiblichen Machtmissbrauch	271
Shivas göttliche Begattungen	272
Das Lamento vom Ego	272
Getragensein durch Verbindlichkeit und Kontinuität	274
Von virtuellen Communities zum analogen Miteinander	275
Konfliktkultur	276
Natürliche Macht und Hierarchien in Frauengruppen	277
Frauen, Materie und Geld.....	278
Ausgleich auf der seelischen Ebene.....	280
Weiblicher Selbstwert und gegenseitige Wertschätzung.....	281

Teil IV

Vertiefung und Vollendung

Kapitel 10 - Dem Ruf der weiblichen Seele folgen

Notwendige Voraussetzungen für die weibliche Heilung	284
Weiblichkeit to go im Internetzeitalter	285
Eine Vision: Von der Sucherin zur Finderin	286
Verbindlichkeit und Eigenverantwortung.....	287
Die Dynamik zwischen Persönlichkeit und Seele	288
Intimität mit dir selbst	289
Widerstände und Ängste umarmen	290
Sich dem Tanz des Lebens hingeben	291
Das weibliche Prinzip des Raumgebens	292
Berührbarkeit	293
Die weibliche Kunst der emotionalen Wundheilung	293
Die Wunde der Wertlosigkeit	295
Spätfolgen der Frauenvernichtung	296
Erfahrungsbericht von Sarah: Sich bewusst dem seelischen Schmerz hingeben ...	297
Verletzungen im Liebesbereich.....	298
Heilung durch Hingabe und Mitgefühl.....	299
Erfahrungsbericht von Veronika: Die Erfahrung von Verlorenheit	299
Geborgen und unterstützt im Kreis von Frauen.....	301
Bewusstseinshebammendienst	303
Der weibliche Jahreszyklus	303

Kapitel 11 - Lebenstore

Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt.....	305
Narkose und betäubende Medikamente	307
Wehentropf	307
Erfahrungsbericht von Veronika: Die selbstbestimmte Geburt	308
Kaiserschnitt	308

Die frühzeitige Trennung von der Plazenta	309
Den Mutterkuchen an die Erde zurückgeben.....	310
<i>Weibliche Meditationspraxis: Ein sanfter Abschied von der Plazenta</i>	311
Erfahrungsbericht von Sarah: Über eine ätherische Nabelschnur genährt werden ..	312
Heiliges Wochenbett.....	313
Mutterbindung und Geborgenheit	314
Bindungsunfähigkeit von epidemischem Ausmaß	315
Ambivalenz und nicht gefühlte Überforderung der Mutter.....	316
Das Verbot, über die Begrenzungen der eigenen Mutter hinauszuwachsen	318
Selbst Mutter werden.....	319
Erfahrungsberichte der Tänzerinnen Helena und Heidrun.....	319
Die natürliche Gebärtance	320
Der Mythos vom schmerzhaften Gebären	321
Tanzen als Geburtsvorbereitung	322
Die Ahninnen – unser körperliches, seelisches und spirituelles Rückgrat	324
Deine Ahninnenforschung.....	325
<i>Weibliches Selbstheilungsritual: Mit deinen Eierstöcken kommunizieren</i>	328
Deinen Ahninnen eine Stimme verleihen	329
Kollektive Rechtlosigkeit der Frauen.....	330
Generationenschicksale.....	331
Rahmenbedingungen für die Heilung.....	332
Familienaufstellungen	333
<i>Weibliche Meditationspraxis: Gestaltung eines Ahninnen-Altars</i>	334

Kapitel 12 - Heilige Liebesbeziehungen

Liebeslied.....	335
Die verwandelnde Kraft der Liebe.....	335
Das nüchtern-sterile Beziehungsideal unserer Zeit.....	337
Liebes- und Beziehungsfähigkeit lernen.....	339
Liebe beginnt jenseits der Mauern der Angstabwehr	340
Geduld ist eine Schwester der Liebe	340
Dein Schmerz ist mein Schmerz	341

Dein Seelenpartner	342
Den Seelengefährten anziehen	344
<i>Weibliche Meditationspraxis: Ein heiliger Raum für deine Seelenpartnerschaft</i>	345
<i>Weiterführende Meditationspraxis: Begegnung mit dem Seelengefährten</i>	346
Ein Raum der Liebe und Zeitlosigkeit	347

Kapitel 13 - Das mystische schwarze Licht

Die Schwarze Madonna	348
Erfahrungsbericht: Begegnung mit der Schwarzen Madonna	349
Isisverehrung in Europa – das Erbe der Maria aus Magdala	350
Physische Auswirkungen kosmischer Finsternisse	352
Die geheiligte Frau	353
Schwarz wie die Nacht	353
<i>Weibliche Meditationspraxis: Eintauchen in das mystische schwarze Licht</i>	354

Ausklang

Sacred Woman	356
Breakfast with a Star	358

Anhang

Auf der Suche nach dem heiligen Gral	361
Askese statt Ekstase	361
Angst vor Kontrollverlust und Hingabe	362
Verletzte Weiblichkeit	363
Die Heilung des weiblichen Schoßes	363
Das Mysterium der Sexualität	364
Bildverzeichnis	365
Literaturverzeichnis	366

Einstimmung

UNTER DEM BLUTMOND

Die Serie der Mond- und Sonnenfinsternisse in diesem so magischen Jahr 2015 erreicht ihren Höhepunkt heute Nacht mit einer totalen Mondfinsternis – einen so erdnahen und damit großen und hellen „Supermond“ gab es in Europa zuletzt am 9. Januar 1982. Obwohl dies über drei Jahrzehnte her ist, kann ich mich noch an das Gefühl von damals erinnern, Zeugin von etwas Bedeutungsvollem geworden zu sein. Auch weiß ich noch, als an jenem Tag gesagt wurde, die nächste totale Mondfinsternis eines derartigen „Supermondes“ ereigne sich in unseren Breitengraden erst wieder im Jahr 2015, wie ich kurz versucht habe, mir das vorzustellen – doch so ein Zeitraum lag für mich als gerade mal Elfjährige jenseits meines Vorstellungshorizontes. Ich wusste damals natürlich noch nicht, dass der gerade erlebte Blutmond daran beteiligt sein würde, bald darauf meine Menarche auszulösen. Auch wusste ich noch nicht, dass ich mich beim nächsten Supermond in meinen Mittvierzigern so prächtig fühlen würde wie heute, bereits ein Jahrzehnt an der Seite meines Seelengefährten weilen würde und mein Leben noch dazu von einer derartig kreativen Fülle gesegnet sein würde.

Der Blutmond – das vielleicht archaischste Symbol für das Mysterium der Weiblichkeit – wird heute zwischen 3.00 und 6.30 Uhr morgens in Europa zu sehen sein. Der kosmische Fokus ist also gerade auch auf unseren Kontinent gerichtet. Ich werde draußen am Ufer des Starnberger Sees mit einer Freundin campieren und es wird genau in diesen Stunden der Nacht – nicht davor und nicht danach – klar sein. Welch Geschenk! Mit Ferngläsern werden wir dieses Himmelsereignis nah an uns heranholen, und es wird tatsächlich – wie immer, wenn sich etwas Heiliges ereignet – die Zeit irgendwie stillstehen. Entfernungen schrumpfen zusammen, existieren einfach nicht mehr. Während der Blutmond wie zum Greifen nah am Himmel steht und diesen verdunkelt, sind unzählige Sterne und ihre Galaxien deutlich zu sehen wie sonst nur in der Dunkelheit einer Neumondnacht. Sternschnuppen – eine direkt über dem Blutmond – fallen wie in einer entrückenden Theaterinszenierung vom Himmel. Während der Mond dann am Morgen riesengroß und in rosa Seidenschleier eingehüllt langsam über dem gegenüberliegenden Ufer des Starnberger Sees untergeht, wird bald darauf auf unserer Seite die goldene Sonne aufgehen. Welch Wunder und Wohltat nach dieser feuchtkühlen Nacht – die wärmenden Strahlen der Sonne! Sie begleitet und wärmt uns noch auf dem ganzen Heimweg, erst zwei Stunden später

zieht eine dichte Wolkendecke auf. Doch das nächtliche Ereignis jenseits von Raum und Zeit wird noch Tage und Wochen – vielleicht für immer – in uns fortwirken.

Seit Monaten kommt es mir so vor, als stünden die Tore des Zentrums unserer Galaxie weit offen, und ich werde geflutet von Energien, von Wissensströmen aus den entferntesten und unmittelbarsten Sphären. Noch nie war der Zugang direkter, noch nie unausweichlicher. Wie Sterntaler halte ich meinen Rock auf und empfangen einfach. Ich bin zutiefst dankbar, genau JETZT leben zu dürfen und in diesem Zeitfenster zwischen 2012 und 2015 zwei Bücher schreiben zu können. Es waren die bisher intensivsten Jahre meines Lebens – wahrlich eine Zeit der Ernte. „Der Tanz der weiblichen Seele“ ist nahezu vollendet und für „Sacred Woman“ habe ich in diesem Höhepunktjahr 2015 viele wertvolle Inspirationen bekommen.

Die verschiedenen Finsternisse der letzten Jahre haben sich bei Frauen auf unterschiedliche Weise auf ihr Zentrum im Schoßraum ausgewirkt, und insbesondere die Gebärmutter hat tiefe Impulse direkt aus dem Zentrum unserer Galaxie, der galaktischen Gebärmutter, sowie aus dem Schoß der Erde empfangen. Es ist so weit: Der Puls des Schoßraums in jeder einzelnen Frau synchronisiert sich wieder mit dem großen, ewigen Puls der Göttin. Wie dies bewusst geschehen kann und wie wir zur Hingabe an diesen segensreichen Transformationsprozess finden können, davon handelt dieses Buch.

Heide-Marie Heimhard, 27. September 2015



Vorwort

Frauen sind heute intensiv auf der Suche nach Weiblichkeit und einer neuen Form der Spiritualität. Hinter dieser Suche steht die tiefe Sehnsucht nach einem erfüllten Leben als Frau in Harmonie mit den eigenen Rhythmen und denen der Erde und des Kosmos. Viele empfinden schmerzlich die Heimatlosigkeit in der modernen Welt und sehnen sich nach Verwurzelung. Sie ahnen, dass sie ihrer spirituellen Traditionen beraubt wurden, in die Frauen früherer Zeiten selbstverständlich eingebunden waren. Sie entdecken, dass ihre Geschichte neu geschrieben werden muss, weil diese bis zur Unkenntlichkeit verdreht und verzerrt wurde. Immer mehr Frauen fangen an, ihr lange verschüttetes Erbe zu erforschen und damit der Sinnlosigkeit und Leere einer Konsum- und Suchtgesellschaft etwas entgegenzusetzen. Damit gewinnen sie einen wesentlichen Teil ihrer Wurzeln und Identität zurück. Sie werden sich zunehmend auch ihrer inneren Wunde bewusst und heilen ihre verletzte Weiblichkeit.

Lebten wir vor wenigen Jahrzehnten noch in einem Mangel an spezifisch weiblicher Begleitung und Führung auf dem Weg der Ganzwerdung, so ist es heute manchmal nicht leicht, die Vielzahl von Angeboten zu filtern und die Spreu vom Weizen zu trennen. Zwar hat jeder Weg seine Berechtigung, dennoch bleibt es eine Herausforderung, sich in dem Dschungel von Möglichkeiten, die wir heute haben, seinen eigenen Pfad zu bahnen. In diesem Sinne ist „Sacred Woman“ eine wunderbare Orientierung, denn es gibt uns einen Kompass an die Hand, mit dem wir die Spur zum authentisch Weiblichen in uns auf kreative und lustvolle Weise aufnehmen können. Es bietet eine weise Führung und gleichzeitig immer wieder Freiräume des eigenen Erspürens an. Dabei fühlen wir uns stets aufgehoben und eingehüllt von Heide-Maries herausragendem Einfühlungsvermögen, gepaart mit unbestechlicher Klarheit. Wer sie im Tanzunterricht oder beim Anleiten ihrer wohltuenden Entspannungs- und Bodenserie „Sacred Flow“ live erlebt hat oder wer erfahren hat, wie sie Frauen beim Ausloten ihrer Seelentiefen in Seminaren und Einzelsessions begleitet, ist mit dieser speziellen Mischung schon vertraut. Es ist ein Segen, dass sie diese Begabung und ihr immenses Wissen nun in diesem Buch einem breiten Publikum zur Verfügung stellt. Es ist kein gängiger Ratgeber, sondern im besten Sinne ein Arbeitsbuch – es arbeitet in der Frau, und somit wirkt der Inhalt einfach beim Lesen in sehr tiefen Schichten, ohne dass wir Fallbeispiele durcharbeiten, unentwegt Übungen absolvieren oder Affirmationen anwenden müssten. Auch in dieser Hinsicht ist es ein erfrischend anderes Buch, genauso wie es sich auszeichnet durch eine sehr eigene Sprache voller Leidenschaft und Esprit, die an vielen Stellen mitten ins Mark trifft.

Die einzigartige Kombination aus weiblicher Bewusstseinsarbeit und Tanz auf der Basis des ägyptischen Raqs Sharqi, den Heide-Marie uns in ihrem Buch „Der Tanz der weiblichen Seele“ nahegebracht hat, wird hier mit Schwerpunkt auf die innere Transformation vertieft. Die Ergebnisse jahrelanger Arbeit mit Frauen werden in liebevoller Kleinarbeit zusammengetragen. Damit wird uns Leserinnen ein reicher Erfahrungsschatz an die Hand gegeben, der seinesgleichen sucht. Auf einem spiraligen Entfaltungsweg tanzen wir uns so in unsere Weiblichkeit hinein, wirbeln und drehen uns dabei mit zunehmender Lebendigkeit und Lebenslust.

Nicht zuletzt vergegenwärtigt uns Heide-Marie immer wieder, dass der Modus von zentraler Bedeutung ist, in dem wir unseren ureigenen Entfaltungsweg gehen. Wir müssen dabei nichts leisten, nicht ständig etwas anvisieren und uns dann dort hinbewegen. Die klare Entscheidung für die eigene Heilung genügt. Dann geben wir einfach dem Raum, was gerade in uns ist. Das ist so entlastend, so erlaubend, so tief wertschätzend und durch und durch weiblich! Möge dieses Buch somit allen Frauen dienen, die auf der Suche nach einem authentischen Frausein und Selbstausdruck sind und sie dazu inspirieren, die weibliche Urkraft durch sich wirken zu lassen!

Veronika P. Berger, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München, Mutter einer Tochter und seit vielen Jahren tanzend auf dem weiblichen Weg.



Einleitung

„Bewahrt die Mysterien! Enthüllt sie beständig!“¹

DER SCHOSS DER SCHÖPFUNG

Als ich als junge Frau mit dem Tanzen begann und damit ein viele Jahre dauernder umfassender Transformationsprozess eingeleitet wurde, war mir zwar klar, dass dieser mit dem Beckentanz und meinem zunehmend bewussten zyklischen Leben in engster Verbindung stand. Aber was genau war geschehen? Wieso führt der Tanz in Verbindung mit einer Bejahung des Frauseins in diese tiefe Verwandlung? Im Prozess des Schreibens der letzten Jahre kristallisierte sich die Antwort heraus: Ich war mit meinem Bewusstsein in meinem Schoßraum angekommen, in dem die weibliche Urkraft schlummert. Ich hätte es vielleicht nicht so in Worte fassen können, aber ich wusste intuitiv, dass ich etwas Heiliges in mir berührt hatte. Ich gab mich diesem Prozess einfach mit Haut und Haaren hin, ohne genau zu wissen, wohin er führen würde. Auch wenn diese Jahre oftmals krisengeschüttelt waren, durfte ich die Erfahrung machen, dass es in der Tiefe meines Zentrums immer eine Kraft gab, von der ich getragen war.

Was ich allerdings bereits seit meiner Pubertät sehr deutlich und in meinen frühen Zwanzigern immer genauer wahrnehmen konnte, war, dass die allermeisten Frauen nicht in diesem Bewusstsein der Urkraft ihres Zentrums leben. Sie waren überall auf der Suche, nur nicht in sich selbst, hatten keine Ahnung von diesen kostbaren Energien ihrer Weiblichkeit. Auf fast schon mysteriöse Weise schien das Bewusstsein des Schoßraums in den Frauen ausgelöscht. In einen kollektiven Dornröschenschlaf verfallen, waren sie sich ihres inneren Schatzes nicht mehr bewusst.

Wenn wir die Historie anschauen, verwundert dies nicht: Patriarchale Gesellschaftsformen, wissenschaftliche Lehren, Religionen und spirituelle Wege, die als oberstes Ziel die Erhaltung männlicher Macht haben, müssen zu diesem Zweck weibliche Kraft unterdrücken und deren Entfaltung unterbinden. Das liegt sozusagen in der Natur der Sache. Gesetze, Regeln und Rituale dieser Systeme und deren Institutionen verhindern bis heute, dass Frauen in Berührung mit dieser ihnen innewohnenden Urenergie kommen.

¹ Andrews 2006, S. 54.

Sie stärken die männliche Energie und schwächen die weibliche. Das ist nicht immer offensichtlich, sondern kann ganz subtil geschehen. Daher ist es für eine Frau, die sich nicht mit einer geschwächten Weiblichkeit zufriedengeben möchte, von elementarer Bedeutung, nicht aus Gehorsam, Bequemlichkeit oder Angst an diesen Systemen festzuhalten, sondern ihre Prägungen mutig zu hinterfragen und gegebenenfalls hinter sich zu lassen.

Die zweite Geburt der Frau

Eine Frau, die das zentrale kulturelle Tabu durchbricht und wieder in ihr Zentrum eintaucht, die es mit ihrer Liebe und ihrem Gewahrsein durchdringt, erfährt eine zweite Geburt: Sie gebiert sich selbst. Erst nachdem sie diese zweite Geburt durchlaufen hat, ist sie gewissermaßen eine erwachsene Frau. Solange sie ihren Schoßraum nicht bewohnt, wird sie primär von ihren Ängsten geleitet und fühlt sich tief im Inneren abhängig und unfrei. Die zweite Geburt einer Frau führt sie zu ihrem Wesenskern und ist daher mit einem radikalen Transformationsprozess verbunden, der in den darauffolgenden Jahren alles Unechte und Unfreie zerstört. Dies ist symbolisiert in der Göttin Kali oder Hekate und wird mit dem Sternzeichen des Skorpions assoziiert. Doch noch etwas muss hinzukommen: Neben der Anwesenheit in ihrem Schoßraum gibt ihr die innige Verbindung zur Erde den Boden unter den Füßen, um sich überhaupt auf die tiefgreifende Verwandlung einzulassen. Ohne diese Grundlage können Frauen die hohen Transformationsenergien, mit denen sie an diesem inneren Ort in Berührung kommen, nicht lange aushalten. Viele wiederum lassen sich gar nicht erst darauf ein, weil sie ein spirituelles Leben nicht als einen Weg zu radikaler Wahrhaftigkeit und tiefer Liebesfähigkeit verstehen, sondern als etwas, was ihnen und ihrem Leben Bedeutung und Glanz verleihen soll. Sie bleiben somit auf der Ebene ihrer Persönlichkeit und verfolgen deren begrenzte Ziele. Sie erfahren dann jedoch nicht die Segnungen eines Lebens aus der weiblichen Seele.

Es gibt Frauen, bei denen das Bewusstsein einfach von Anfang an im Schoßraum präsent ist, bei denen die Energien hier ungehindert fließen können. Die meisten Frauen sind heute jedoch diesem heiligen Raum in sich entfremdet. Sie können sich selbst nicht wirklich nah sein, so dass für sie der weibliche Heilungsweg von zentraler Bedeutung ist, wenn sie ihr Frausein in der Gänze leben möchten. Es scheint Teil der Bewusstseinsevolution zu sein, dass wir über die schmerzliche Erfahrung des Verlustes das in unser Leben zurückholen müssen, was wir verloren haben, um dadurch zu größerer Bewusstheit zu gelangen. Solange etwas selbstverständlich ist, ist es uns in der Regel nicht wirklich bewusst. Erst wenn wir es verloren und wiedergewonnen haben, erkennen wir seine tiefere Bedeutung.

Eine Frau, die vom Bewusstsein ihres Schoßraumes zunächst abgeschnitten war, kann durch verschiedene Erfahrungen Zugang zu der schöpferischen Urkraft bekommen, die in ihr wohnt. Dies kann durch die meditative Versenkung in dieses physische

und energetische Zentrum der Weiblichkeit, durch Tanz oder durch ihre Menstruation geschehen. Der periodische Blutstrom lenkt die Aufmerksamkeit immer wieder hin zur samtigen Tiefe und Leere der Gebärmutter. Manche Frauen erleben die Initiation in das weibliche Mysterium erst durch eine physische Schwangerschaft und Geburt, wenngleich auch dies kein Garant für eine tiefere Öffnung ist. Es gibt keine Erfahrung, die Frauen automatisch initiiert. Das Mysterium ihres Schoßraumes offenbart sich ihr genau dann, wenn sie innerlich dafür bereit ist.

Wie im Großen, so im Kleinen – wie oben, so unten

Unser Mutterplanet Erde gehört zur Galaxie der Milchstraße. In dieser Dekade richtet sich die Erde wieder auf das Zentrum der Milchstraße aus, das aus einem großen sogenannten „Schwarzen Loch“ besteht. In diesem ist nicht etwa nichts, sondern eine unendliche Dichte konzentrierter Masse, von der solch eine enorme Anziehungskraft ausgeht, dass alles im näheren Umkreis unausweichlich in das Zentrum des Schwarzen Loches hineingezogen wird. Nach wissenschaftlicher Meinung ist unsere Galaxie hier entstanden, haben Schwarze Löcher das gesamte Universum geboren. Dabei steht die Größe einer Galaxie mit der des Schwarzen Loches in direkter Beziehung: Je größer es ist, umso größer ist die aus ihm geborene Galaxie.

Schwarze Löcher sind die Gebärmütter des Universums. So wie neue Galaxien aus ihnen geboren werden, gebiert die Frau aus ihrem Schoß Leben. Die fruchtbare Leere und samtene Dunkelheit der Gebärmutter einer Frau entspricht der Qualität der Schwarzen Löcher und birgt in sich das mystische schwarze Licht, in dem alle Farben enthalten sind. Im Kleinen wie im Großen und umgekehrt.

In der Nähe eines „Schwarzen Loches“ verlangsamt sich die Zeit und steht schließlich still. Dies erinnert an den mystischen Raum, in dem sich Liebende begegnen. Die Zeit steht still. In der Verschmelzung ist völlige Gegenwärtigkeit, ist jeder Moment innig und intensiv, eine glückselige Neuschöpfung. Mann und Frau werden in der liebenden Begegnung neu geboren. Der Mann sehnt sich danach, der Frau nah zu sein, in der räumlichen Nähe ihres Schoßes, dem Puls des Universums, ihrem Kraftfeld. Es ist die natürliche Sehnsucht nach dem Ursprung. Er findet ihn seit jeher in der Frau.

Auch die Gemeinschaft von Frauen ist magisch. Kommen viele Frauen im Bewusstsein ihres heiligen Schoßraumes zusammen, werden sie zu einem Kraftfeld, das mehr ist als nur die Summe seiner Teile. In ihm werden die weiblichen Energien potenziert, und Frauen erleben auch darin die Qualitäten von Zeitlosigkeit und Glückseligkeit. Daher haben sie seit Urzeiten die rituelle Gemeinschaft gepflegt, bis die institutionellen Religionen die spirituellen Frauentraditionen zerstört haben. Doch so wie sich unser Mutterplanet Erde gerade wieder auf seinen kosmischen Ursprung ausrichtet, lenken

immer mehr Frauen ihr Gewahrsein hin zu ihrem Schoßraum², zum heiligen Raum der Schöpfung, und ihre Bereitschaft wächst, das Alte, Hemmende bewusst hinter sich zu lassen.

In diesem Prozess der Verdichtung der Energien im Schoßraum wird das alte zentrale Tabu patriarchaler Kulturen durchbrochen, sich der innewohnenden weiblichen Schöpfungskraft gewahr zu werden, die der mystischen Dunkelheit dieses Ortes entspringt. Je mehr sich eine Frau ihres Zentrums gewahr wird, umso mehr bekommt sie Zugang zu ihren schöpferischen Kräften in jeder Hinsicht. Alle ihre Kreationen – physische, geistige, künstlerische – entstehen hier. Mehr noch: Während sich einerseits die zentripetale Energie – die magnetische, anziehende Urkraft der Frau – verdichtet, beginnt gleichzeitig der Prozess der Ausdehnung des Schoßraumes. In ihrer Umgebung fühlen sich Menschen – Männer, Frauen und Kinder – wohl und geborgen. Doch die Ausdehnung der weiblichen Urenergie geht weit über das soziale Umfeld hinaus. Sie ist ihrer Natur nach unendlich.

Frauen erleben in diesem Prozess der Ausdehnung oftmals eine Ekstase, für die es keine Worte gibt. Beseelt vom Strom der weiblichen Urkraft, erleben sie ihren ganzen Körper immer mehr wie ein Gefäß, in dem persönliche und überpersönliche Energien in heilige Synergie kommen. Eine Frau in dieser Daseinsqualität ist ein Segen für die Welt. Wer damit in Berührung kommt, wird gesegnet!

DAS ERWACHENDE BEWUSSTSEIN DES SCHOSSRAUMS

Der Schoß der Frau ist ihr Heiligtum, der Kelch ihrer Weiblichkeit, der wahre heilige Gral. Heute wächst in Frauen das Bewusstsein von der Bedeutung des Schoßraums – und die Sehnsucht, über dieses körperlich-spirituelle Kraftzentrum jenseits von Konzepten einen ganz direkten Zugang zu ihrer weiblichen Energie und Weisheit zu finden. Doch die Methoden und Wege, mit denen dies versucht wird, sind derzeit immer noch sehr männlich dominiert. Nach Tausenden von Jahren, in denen zuerst die langen Traditionen der Frauen zerstört wurden und sie danach per se ausgeschlossen waren von den spirituellen Wegen und Praktiken der Männer, liegt dies eigentlich auf der Hand. Dennoch kommt diese Tatsache gerade erst sehr langsam ins Bewusstsein der Frauen. Stattdessen versuchen viele immer noch – nicht selten verzweifelt –, auf männliche Weise weiblicher zu werden. Kaum jemandem fällt auf, dass dies ein Wi-

2 Mit dieser Wortkreation, die ich zum ersten Mal im Jahr 2005 in meinem Artikel „Orientalischer Tanz als weiblicher Heilungsweg“ veröffentlicht habe, meine ich den gesamten physisch-energetischen Raum des Schoßes, bestehend aus den inneren weiblichen Organen (Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke), aber auch aus der berührungsempfindlichen Bauchdecke, der stabilen Beckenschale, den Hüften und dem Sakralgelenk (engl. Sacrum).

derspruch in sich ist – nicht denen, die sich als Lehrer oder Lehrerinnen männlichen Wegen und den dazugehörigen Methoden verschrieben haben, und noch weniger natürlich denjenigen, die auf der Suche sind. Als ich 2005 in einem Artikel den Satz schrieb: „Das fehlende Wissen darum, wie entfremdet sie von ihrer eigenen Wesensnatur lebt, ist die Tragödie der modernen Frau“³, wusste ich noch nicht, wie sehr er sich in dem kommenden Jahrzehnt durch zahllose Beispiele von Frauen, die mir begegnet sind oder die bei mir Rat gesucht haben, immer wieder aufs Neue bewahrheiten würde.

Frauen können heute wirklich weibliche Wege, die sie für ihre ureigene Spiritualität öffnen, nur ganz entschieden aus sich selbst heraus entwickeln – auch inspiriert durch die immer noch vorhandenen Fragmente der weiblichen Traditionen. Dazu gehört natürlich auch Selbst-Bewusstsein. Aber gerade das eigene Selbst ist ja bei den allermeisten Frauen geschwächt, weil sie sich von Anfang an männlichen Mustern anpassen. Es entsteht ein Teufelskreis – die geschwächte Weiblichkeit führt zur Anpassung, und die Anpassung ans Männliche schwächt die Frau noch mehr. Sie ist dann natürlich besonders anfällig dafür, sich männlichen Autoritäten unterzuordnen. Auch wenn sie sich auf die spirituelle Suche macht, folgt sie erneut männlichen Wegen – weil sie es nicht anders kennt und weil sie keine Vergleichsmöglichkeiten hat.

Frauen und Männer haben jedoch grundlegend unterschiedliche Zugänge zu ihrer Spiritualität und zu dem, was „Erleuchtung“ oder „Einheitsbewusstsein“ genannt wird. Ihre (Energie-)Körper sind in vielen Aspekten sogar diametral entgegengesetzt, und da Spiritualität zumindest nach weiblichem Verständnis eben nicht eine vom Körper abgetrennte Angelegenheit des Geistes ist, können auch nicht dieselben Praktiken für beide sinnvoll sein. In früheren Zeitaltern wurden sie daher auch ganz selbstverständlich getrennt voneinander unterwiesen. Auch darauf habe ich bereits vor einem Jahrzehnt nachdrücklich hingewiesen: „Eine ihrer Weiblichkeit entfremdete Frau kann diese nicht durch einen Mann zurückgewinnen. Nur eine Frau, die in ihrem Schoßraum geerdet ruht und durch ihr bloßes Sosein das Wesen von Weiblichkeit übermittelt, kann sie lehren. In ihrem Kraftfeld findet sich die spirituell Suchende vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben als Frau.“⁴

Weiblichkeit als Lehrmeisterin

Viele beschäftigen sich heute mit ihrem Frausein und mit weiblicher Spiritualität, weil sie besser funktionieren, schöner aussehen, mehr Erfolg, Geld und natürlich einen attraktiven Mann haben wollen. Sie besuchen zum Beispiel die in den letzten Jahren populär gewordenen Frauenkreise, aber nicht, um damit eine neue Frauenkul-

3 Heimhard 2005.

4 Heimhard 2005.

tur oder verbindliche Beziehungen zu Frauen zu pflegen, sondern um sich in einem weiblichen Feld gezielt stärken zu lassen, damit sich ihre Beziehungen zu Männern verbessern. Die in den Frauenzirkeln propagierte und vielzitierte „Schwesternschaft“ dient letztlich vor allem diesem Zweck. Andere wiederum lesen Ratgeber, die ihnen Anleitung geben sollen, wie sie ihre weiblich-spirituellen Kräfte, Hormone etc. für diese Zwecke optimieren können. Das um sich greifende Effizienzdenken des Turbo-kapitalismus macht auch vor diesen heiligen Bezirken nicht halt. Dass sich Frauen z.B. ihrem Zyklus zuwenden, um besser zu funktionieren, ist heute nichts Ungewöhnliches. Auch wenn es nicht immer offenkundig ist, (be-)nutzen Frauen unter diversen pseudospirituellen Deckmäntelchen ihre weiblichen Energien, um mehr Macht über verschiedene Bereiche ihres Lebens zu gewinnen und andere zu manipulieren. Da die weibliche Seele jedoch keine „Deals“ mit sich machen lässt, erreichen Frauen, die die Optimierung ihrer Weiblichkeit anstreben, vielleicht in einem gewissen Rahmen die oberflächlichen Ziele ihrer Persönlichkeit⁵, erleben jedoch keine aus der Tiefe kommende Erfüllung.

Die an sich positive Entwicklung, dass sich heute mehr Frauen mit ihrer Weiblichkeit beschäftigen, bedeutet demnach noch nicht automatisch, dass sie bereit sind, sich ihr auch wirklich zu öffnen. Die Absicht, aus der heraus die Hinwendung geschieht, ist von elementarer Bedeutung. Geht es uns um die Kontrolle der weiblichen Energien oder um Hingabe an sie? Wollen wir sie in unseren Dienst stellen oder stellen wir uns in ihren Dienst? Das ist die zentrale Frage auf dem weiblichen Weg. Es ist entscheidend, mit welcher Intention wir uns unserem Frausein zuwenden.

Der weibliche Weg, so wie ich ihn verstehe und in diesem Buch der Leserin nahebringen möchte, ist nicht geeignet für Frauen, die ihre Weiblichkeit für die Ziele der Persönlichkeit einspannen wollen. Er ist kein Trainingsprogramm, das sie durchlaufen können, um am Ende ein bestimmtes Resultat zu erreichen. Der weibliche Weg ist für diejenigen gedacht, die bereit sind, sich auf sich selbst einzulassen, ohne genau zu wissen, wohin sie das führt. Er öffnet in Frauen einen Raum, in dem sie sich dem Wirken der weiblichen Urkraft in sich und in ihrem Leben anvertrauen und hingeben können.

Viele denken heute, sie hätten ihre Weiblichkeit bereits entfaltet, dabei haben sie vielfach nur daran gekratzt. Doch immer mehr Frauen geben sich nicht mehr nur mit einem femininen Gewand zufrieden, sondern sehnen sich nach weiblicher Essenz. Dabei sind nicht sie es, die vorgeben, wie lange der Prozess ihrer Ganzwerdung dauern soll, sondern sie geben sich ihm einfach hin. So kann die weibliche Urkraft endlich befreit werden und zum Wohle aller auf der Erde wirken.

5 Auf den Unterschied zwischen Persönlichkeit und Seele gehe ich im Abschnitt „Weibliche Seele und Persönlichkeit“ auf Seite 38 noch ein.

Der Weg von „Der Tanz der weiblichen Seele“ zu „Sacred Woman“

Der Ansatz von DancingSoul® vereint eine tiefgreifende, weiblich ausgerichtete Bewusstseinsarbeit mit dem Beckettanz als dazugehöriger spiritueller Praxis. Die jahrelange Erfahrung mit Tänzerinnen hat gezeigt, dass unsere künstlerische Entwicklung irgendwann stagniert, wenn sie nicht auch weibliche Bewusstseinsarbeit mit einschließt. Genauso aber stagniert die Entwicklung auf dem inneren Weg auch irgendwann, wenn Frauen nicht parallel dazu eine weiblich-spirituelle Praxis wie das Tanzen ausüben, die ihre Grundenergie stärkt. Erst auf der Basis von Erdung und Stärkung der weiblichen Grundenergie kann sich die Ganzwerdung der Frau wirklich vollziehen.

In meinem Buch „Der Tanz der weiblichen Seele“ habe ich ausführlich über den Ansatz von DancingSoul® geschrieben; in diesem Buch werde ich es daher bei einer Kurzfassung belassen und mich nur punktuell auf den Tanz beziehen. „Sacred Woman“ konzentriert sich auf den weiblichen Heilungsweg und die damit verbundenen Themen.⁶ Ich empfehle Frauen, die sich von ganzem Herzen ihre Ganzwerdung wünschen, den Beckettanz auszuprobieren. Er ist vielen gar nicht als urweibliche spirituelle Praxis vertraut, denn er wurde lange trivialisiert und als Show-orientierter Tanz mit Unterhaltungsscharakter verstanden und praktiziert – nicht aber als etwas, das mit weiblicher Spiritualität und Kunst zu tun hat. Der Beckettanz ist auch nicht vergleichbar mit dem freien Tanzen, denn wenn Frauen heute beginnen, „frei“ zu tanzen, sind sie meist noch nicht wirklich mit ihrem Becken verbunden. Das freie, jedoch nicht mit dem weiblichen Zentrum verbundene Tanzen ist also noch nicht wirklich eine erlöste Form des weiblichen Selbstaushdrucks. Intuitives Tanzen im Bewusstsein des Schoßraums hingegen befreit die Frau auf allen Ebenen ihres Seins.

Für mich gehören der Tanz und weibliche Bewusstseinsarbeit untrennbar zusammen, doch es bleibt meinen Leserinnen überlassen, welchen Schwerpunkt sie setzen. Für Frauen, bei denen der Tanz im Fokus steht, ist, wie oben erwähnt, „Der Tanz der weiblichen Seele“ gedacht. Für diejenigen, die darüber hinaus Weiblichkeit als Lehrmeisterin ihrer spirituellen Transformation wählen, ist „Sacred Woman“ entstanden. Beide zusammen bieten eine optimale Kombination für den weiblichen Bewusstseinsweg, denn sie verkörpern das, was ich als das „magische Trigon“ bezeichne, bestehend aus schöpferischem Selbstaushdruck, Spiritualität und Heilung.

6 Da nicht jede Leserin dieses Buches auch „Der Tanz der weiblichen Seele“ gelesen hat, bitte ich diejenigen, die letzteres kennen, um Verständnis, dass einige grundlegende Passagen aus „Tanz der weiblichen Seele“ nochmals aufgegriffen werden.

Sacred Woman – die geheiligte Frau

Auf dem weiblichen Weg begegnet uns auch die Frage: Wie kommen Frauen dorthin, wo sie längst schon sind? Es ist wahr: Jede Frau ist geheiligt – ein Geschöpf der Großen Göttin. Und es ist richtig: Jede Frau ist bereits vollkommen. Es gibt nichts auszubessern, zu verändern oder gar zu läutern an ihrem Frausein. Wir verbessern es nicht, sondern wir legen es frei: So wie eine Bildhauerin die Statue, die in einem Marmorblock schlummert, daraus befreit, so lernen auch wir, alles Störende zu erkennen und den Blick wieder freizulegen auf unseren tiefsten inneren Kern. Dies führt jede Frau auf individuelle Weise zu ihrer ureigenen Kernstärke, die durch nichts anderes ersetzbar ist.

Ein bewusster weiblicher Weg beinhaltet daher, dass eine Frau sich in ihr Sein – in ihr aktuelles Sosein – vollkommen hineinentspannen darf und von diesem inneren Ort aus erkundet, worin sie sich unfrei und unwohl fühlt. Was lässt sie glauben, dass sie nicht vollkommen und geheiligt ist? Welche (Selbst-)Zweifel plagen sie? Woher kommen diese? Woher kommen die Gefühle von Wertlosigkeit und Kleinheit? Vieles, von dem wir glauben, es sei unser Eigenes und gehöre untrennbar zu uns, ist in Wirklichkeit unseren Konditionierungen durch das alte männliche System geschuldet. Welche Frau kennt das nicht: In ihrem Inneren peinigen sie unerklärliche Ängste, Scham und diffuse Schuldgefühle. Das Gefühl, als Frau keinen Platz in dieser Welt zu haben, nagt an unserer weiblichen Seele. Wir forschen dann vielleicht in der Kindheit und finden tatsächlich auch Ursachen dort, doch dieses hartnäckige Dreiergespann aus Angst-, Scham- und Wertlosigkeitsgefühlen geht weit über das persönliche Leben hinaus. Es ist das Stigma, das jede Frau in sich trägt, die in eine männlich dominierte Gesellschaft hineingeboren wird.⁷ Und wehe, wir verlassen die Norm – dann können diese Gefühle überlebensgroß werden, uns quälen und uns sabotieren in einem Ausmaß, das so nur Frauen kennen. Um uns nicht in unserer Entwicklung hemmen zu lassen, ist unsere unbedingte Wachheit gegenüber destruktiven Stimmen im Inneren und die Annahme und Verwandlung der uns offensichtlich oder unterschwellig quälenden Gefühle notwendig. Die Basis dafür ist Selbstliebe und daraus erwachsende Selbstfürsorge – daher kultivieren wir eine liebevolle Haltung uns selbst gegenüber auf dem inneren Weg an allererster Stelle. Wir lernen uns selbst wie ein Heiligtum zu behandeln, unseren weiblichen Körper zu ehren und eine tragende Verbindung zur Erde und zu unseren Weggefährterinnen aufzubauen. Wir lernen im Rhythmus unseres heiligen Blutes zu schwingen, mit den kosmischen Energien zu tanzen und wahrhaft Liebende zu werden.

Unsere entschlossene und mutige Ausrichtung auf Heilung – was nichts anderes heißt, als die Frau zu werden, die wir wirklich sind – kann im sprichwörtlichen Sinne Berge versetzen. Und sie lässt uns in die weibliche Tiefe tauchen: Wir sehen dann nicht mehr nur die sichtbare Spitze des Eisbergs, sondern das, was unseren noch viel

7 Mehr darüber im Abschnitt „Das Inquisitionstrauma“ auf Seite 73

größeren Teil ausmacht und unter der Bewusstseinsschwelle liegt. Wir öffnen uns hellwach und freiwillig den spirituellen Transformationsenergien, die in unserem Leben zu unserem Segen wirken wollen (im Idealfall, bevor es zu den Katastrophen kommt, die unerlöste Transformationsenergien sonst bewirken können). Transformation ist mehr als nur Veränderung. Transformation ist radikale Neuwerdung. So wie einer Raupe nicht einfach nur Flügel wachsen, sondern wie sie sich zunächst komplett umbildet, bevor ein Schmetterling geboren wird, so werden auch wir auf dem weiblichen Weg verwandelt und neu geboren.

Der weibliche Weg ist auch der Weg der Vereinigung von unterem und oberem Herzen (Gebärmutter und Herz) zu einem großen Herzen, das wiederum im Einklang schlägt mit dem einen großen Herzschlag in der Tiefe der Erde und des Kosmos. Wir erkennen schließlich selbst von *ganzem* Herzen: Wir sind als weibliche Wesen wunderschön, geliebt und gesegnet!

DAS ALTE SYSTEM UNTERDRÜCKENDER MACHT

Wir brauchen heute einen klaren Blick darauf, in wessen Munde das (Mode-)Thema Weiblichkeit ist. Auf dem weiblichen Weg schulen wir daher unser Unterscheidungsvermögen und unseren kritischen Verstand genauso, wie wir das Bewusstsein für unseren Schoßraum entwickeln. Dies ist kein Widerspruch – im Gegenteil. Wir brauchen beides: das Vertrauen in unser intuitives Erfassen genauso wie einen klaren und wachen Verstand, der Frauen allzu lange von männlichen Gelehrten und Geistlichen abgesprochen wurde. All das ist noch nicht lange her und gehört außerdem noch längst nicht der Vergangenheit an.

Das alte männliche System, das auf unterdrückender Macht basiert, ist evolutionär betrachtet zwar schon jetzt ein Auslaufmodell, dennoch stecken wir immer noch mit-tendrin, so dass die Auseinandersetzung mit den Auswirkungen, die das auf uns Frauen nach wie vor hat, im Zentrum eines bewussten weiblichen Weges steht. Wenn wir uns fragen, auf welchen Ebenen weibliche Kraft beschnitten wird, dann sind wir schnell ziemlich erschüttert, wenn wir erkennen, dass nahezu jede Ebene des Lebens betroffen ist – kein Bereich ist in patriarchalisierten Gesellschaften ausgenommen. So verstörend diese Erkenntnis auch sein mag, so befreiend ist sie auf der anderen Seite. Daher birgt die Auseinandersetzung mit der weiblichen Geschichte ein großes Befreiungspotenzial in sich. In ihr liegt ein zentraler Schlüssel zur Überwindung unserer aktuellen Begrenzungen. Die weibliche Geschichte ist jedoch nicht die trockene Historie, die wir aus den Büchern männlicher Geschichtsschreibung unserer Schulzeit kennen. Sie ist

die lebendige, nährnde und auch erschütternde Geschichte des weiblichen Kollektivs.⁸ Sie wird seit Beginn des Feminismus (siehe auch „Spiritueller Feminismus“ auf Seite 41) durch kluge und mutige Frauen zusammengetragen, und jedes Werk zu diesem Thema ist wahrlich Gold wert. Feministinnen sind die wahren Pionierinnen weiblicher Spiritualität, und nicht etwa die, die sich heute oft aus Marketinggründen selbst als solche bezeichnen.

Es ist tatsächlich so, dass das Thema Weiblichkeit derzeit massiv durch das alte System vereinnahmt wird – so wie fast alles absorbiert wird, was ursprünglich einen wirklichen Befreiungscharakter hatte. Genauso wie die enge Verquickung von Kunst und Kommerz viele Frauen zu Recht nachdenklich stimmt, hat die Vermischung weiblicher Spiritualität mit Franchise-Geschäftsmentalität für viele mehr als nur einen fragwürdigen Beigeschmack. Franchise- oder franchiseähnliche Netzwerke, die unter den Schlagworten von „Vernetzung“ und „Schwesternschaft“ diverse Trainings für Multiplikatorinnen anbieten, sind weit verbreitet. Wir dürfen und müssen jedoch individuell selbst entscheiden und die Angebote filtern. Daher möchte ich Frauen ermutigen, ihrem Gefühl zu trauen, wenn etwas für sie das berühmte „Gschmäcke“ hat. Viele kennen die Hintergründe vielleicht ganz gut klingender Programme zur Weiblichkeitsentfaltung⁹ nicht, denn wer beschäftigt sich schon zuerst damit? Nur wer darum weiß, kann jedoch differenzieren und sich bewusst dafür oder dagegen entscheiden. Und dazu braucht frau eben auch einen klaren Verstand. Die Freiheit, ihn auch zu benutzen, liegt bei jeder einzelnen Frau selbst.

„Irgendwie komme ich einfach nicht weiter ...“

Wie oft habe ich schon Frauen sagen hören: „Jetzt habe ich schon so viel gemacht, und trotzdem komme ich irgendwie nicht wirklich weiter. Weshalb ist das nur so?“ Auf Fragen, bei denen komplexe und komplizierte Zusammenhänge (Prägungen, Verhinderungsmechanismen der Persönlichkeit, Festhalten am Opferdasein etc.) eine Rolle spielen, gibt es sicher keine einfachen Antworten. Aber in diesem Fall kann ich tatsächlich mit Sicherheit sagen: „Ganz einfach deshalb, weil du noch nicht wirklich aus männlichen Mustern ausgebrochen bist. Du glaubst es vielleicht, aber dein Körper und deine Seele sprechen eine andere Sprache. Du musst schon eine Weile mit dem Rudel der wilden Weiber laufen, sonst bekommst du nie eine Ahnung davon, was wirklich in dir schlummert.“ Darum geht es: Wir müssen uns tatsächlich jenseits der ausgetretenen Pfade bewegen, denn – wie wir ja bereits wissen – stammen die Pfade, die wir heute angeboten bekommen, noch überwiegend aus der alten männlichen

⁸ Feministinnen nennen die weibliche Geschichtsschreibung *herstory* anstelle von *history*.

⁹ Es sind bei weitem nicht immer nur Frauen, die Programme zur Weiblichkeitsentfaltung anbieten, aber wenn es Frauen sind, ist das leider keine Garantie für weibliche Qualität.

Welt – selbst wenn sie scheinbar alternativ sind. Wie sehr Frauen noch verkennen, welch himmelweiten Unterschied es bedeutet, Heilarbeit in einem weiblich oder einem männlich ausgerichteten Feld zu betreiben, wurde mir einmal sehr eindrücklich durch eine Besucherin meiner Infoabende klar. Sie war eine sehr sympathische und aufgeschlossen wirkende Frau, die seit ein paar Jahren ihren Beruf aufgegeben und seitdem diverse Fortbildungen absolviert hatte. Obwohl sie sich in deren Rahmen auch viel mit Heilung und Ganzwerdung beschäftigt hatte, fühlte sie sich in ihrem Frausein immer noch unglücklich und unerfüllt. Daher suchte sie weiter nach einem weiblichen Ansatz und Weg. Ich hielt einen einstündigen Vortrag, bei dem ich – auch auf Rückfragen der besagten Teilnehmerin – detailliert die Arbeit des weiblichen Jahreszyklus vorstellte. Umso mehr überraschte uns am Ende ihre Reaktion: „Nun, das, was ihr hier macht, das kenne ich schon alles.“ Ich zweifelte zunächst an mir und der Klarheit meiner Darstellung, doch im weiteren Verlauf der Begegnung wurde mir bewusst, dass ihre Aussage nicht so ganz stimmen konnte, sonst hätte sie ja gemäß dem Gesetz der Resonanz gar nicht erst zu uns gefunden.

Wie konnte es also zu so einer Fehleinschätzung der Teilnehmerin kommen? Gerade die Frauen, „die schon viel gemacht haben“, laufen Gefahr, zu glauben, dass sie etwas richtig einschätzen können, auch wenn sie es nur oberflächlich angeschaut haben. Sie ahnen nicht, dass es noch ganz andere Zugänge zu den Themen geben kann als die, die sie bereits kennen. Das ist eine Falle. Rein thematisch betrachtet sieht es vielleicht tatsächlich so aus, als gäbe es keine Unterschiede. Ein Seminar – zum Beispiel zum Thema Mutter – kann auf sehr vielen unterschiedlichen Ebenen stattfinden, doch sehr selten findet es vor allem auf der Seelenebene und in einem Feld statt, das kompromisslos weiblich ausgerichtet ist.

Der weibliche Bewusstseinsweg ist etwas so radikal Anderes, Neues und Tiefes, dass der Kontakt damit oft erst einmal wie eine Erschütterung wirkt. Im Handumdrehen kommen dann unbewusste Ängste und Widerstände ins Spiel. Im oben beschriebenen Fall schaltete sich der Verstand der Frau ein und argumentierte inhaltlich, um ein weiteres Einlassen zu vermeiden. Viele Frauen folgen dem Ruf ihrer Seele und schaffen es tatsächlich bis zur Tränke – trinken dann jedoch nicht. Ihr weiblicher Spürsinn führt sie hin, doch dann blockieren in letzter Minute die Verhinderungsmechanismen ihrer Persönlichkeit ein wirkliches Einlassen (daher beschäftigen wir uns auf dem weiblichen Weg intensiv mit diesen Widerständen). Einige Frauen finden jedoch nach einem ersten Ausweichmanöver zurück, stellen sich ihren Ängsten und werden reich belohnt.

Warum sollte das Feld, in dem es um die Heilung der Weiblichkeit geht, so kompromisslos weiblich ausgerichtet sein? Weil die Erfahrung gezeigt hat, dass weibliche Heilung sonst nicht tief genug greift. Um die alten, verkrusteten Strukturen innerhalb und außerhalb von uns wirklich aufzubrechen, müssen wir den Hebel tief ansetzen und wirklich an die Wurzel gehen (nichts anderes bedeutet im ursprünglichen Sinn das Wort „radikal“). Dies betrifft Inhalte und Methoden gleichermaßen. Diese müssen

übereinstimmen, sonst bringt der bestgemeinte Inhalt nicht wirklich weiter, und der Frust – um auf die Ausgangsfrage zurückzukommen – ist vorprogrammiert: Frauen werden immer wieder von denselben Mustern eingeholt, und das ist auf Dauer wirklich ermüdend. Tatsächlich kann ich die Therapiemüdigkeit vieler gut verstehen, die auch im alternativen Bereich schon so viel ausprobiert haben. Dies war sicherlich ein guter Anfang, aber das Eigentliche kommt erst noch. Wenn du dich entschieden und mit deiner ganzen Leidenschaft auf den weiblichen Pfad begibst, wird sich dein Leben möglicherweise viel schneller verändern, als du es für möglich gehalten hättest.

ZU DIESEM BUCH

Das tiefere Anliegen dieses Buches ist es, das Bewusstsein der Heiligkeit des Frauseins wieder zu wecken. Daher geht es um alles, was heilig an unserem Frausein ist – vor allem darum, die lange vergessene Heiligkeit unseres Körpers und seiner Rhythmen wieder in unser Bewusstsein zu heben. Es ist für Frauen geschrieben, die ihre Weiblichkeit ehren und sich dieser bewusst hingeben möchten. Dies ist ein Einweihungsweg, der spiralförmig verläuft – daher ist auch der Tanz das beste Gleichnis dafür. Indem wir immer tiefer in unseren Schoßraum hineintauchen, erschließen sich uns immer tiefere Dimensionen unseres Frauseins. Dabei gibt es nichts zu tun, sondern wir lernen, mit dem zu sein, was ist. In einer Haltung entspannter Empfänglichkeit erschließen sich uns so immer mehr Räume und Schichten unseres sakralen Zentrums.

Momentan sieht es im weiblichen Kollektiv tatsächlich so aus, dass sich die allermeisten Frauen erst durch ihre verletzten, traumatisierten Schichten durcharbeiten müssen, um einen Zugang zu einigen der Dimensionen gewinnen zu können, von denen in diesem Buch die Rede ist. Sollte die Leserin also zunächst nicht nachvollziehen können, was an der einen oder anderen Stelle gemeint ist, bitte ich sie, dies nicht als persönliches Defizit zu betrachten. Die Erfahrungen, von denen hier berichtet wird, sind sehr lange tabuisiert worden, so dass die eigene Wahrnehmung in diesem Bereich möglicherweise einfach nur vernebelt ist. Gerade deswegen aber ist es so wichtig, von ihnen zu hören und vielleicht eine neue Perspektive zu entwickeln. Vielleicht ist das Wissen tröstlich, dass es den allermeisten Frauen genauso geht. Das hier Dargestellte ist in einer bestimmten Phase unserer Entwicklung vielleicht eher Vision als bereits gelebte Erfahrung. Es benennt Möglichkeiten, welche Dimensionen Frausein haben kann, wenn wir uns mutig und beherzt unserer Ganzwerdung widmen.

Autorinnen wird immer nahegelegt, die Leserinnen dort abzuholen, wo sie stehen. Wir sollen uns sozusagen auf den Boden des kleinsten gemeinsamen Nenners begeben. Auf der anderen Seite gibt es aber mittlerweile bereits sehr viele Frauen, die schon jahrelang einen weiblichen Weg gehen und in diesem Sinne keine „Anfängerinnen“ mehr sind. Für diese Leserinnen muss es auch neue Inspiration geben. Ich bin der Ansicht,

dass ein Buch beides in sich vereinen kann. Es gibt Bücher, die jahrelang in meinem Bücherregal darauf gewartet haben, dass ich sie lese – genau zum richtigen Zeitpunkt, als ich für ihren Inhalt reif war. Und ein frischer Blick auf bereits Vertrautes kann beim Lesen genauso wertvoll sein, wie mit ganz neuen Gedanken und Ansätzen herausgefordert zu werden. Ich glaube, dass Leserinnen heute viel zu oft unterfordert werden und ihnen eher zu wenig zugetraut wird. Ich empfinde das als eine Beleidigung ihrer Intelligenz und kreativen Fähigkeiten. Genauso wie ich den Tänzerinnen meiner Kurse zum „Mut zur Lücke“ rate, kann ich meinen Leserinnen nur empfehlen, nicht mit dem Anspruch zu lesen, alles sofort in Gänze verstehen zu wollen, und sich einfach Zeit zu lassen. Ein wirklich substanzielles Buch hat auch noch Jahre später etwas zu bieten, wenn wir es erneut lesen. Und vielleicht sind wir sogar über die Inhalte angeregt worden, einen bestimmten Entwicklungsweg zu gehen. Mir persönlich ging es so mit Penelope Shuttles und Peter Redgroves Buch „Die weise Wunde Menstruation“, das ich nach zwanzig Jahren vor kurzen erst wieder gelesen habe. Solche Bücher sind wie klassische Symphonien – man kann sie immer wieder hören und entdeckt stets etwas Neues.

Sacred Woman ist in vier Teile (und insgesamt 13 Kapitel) gegliedert, von denen jeder für sich steht und die gleichzeitig aufeinander aufbauen. Jeder Teil und jedes Kapitel kann auch für sich gelesen werden. So können Leserinnen zum Beispiel den ersten, eher theoretisch ausgerichteten Teil, dessen Schwerpunkt historische Hintergründe und methodische Grundlagen des weiblichen Weges sind, überspringen, sollten sie sich dafür zunächst weniger interessieren. Nachdem sie sich mehr mit der Praxis beschäftigt haben, ist dann vielleicht auch die Neugier geweckt, etwas mehr über Hintergründe und Methoden zu erfahren.

Der Weg von Sacred Woman ist untrennbar verbunden mit der Bewusstwerdung der eigenen Weiblichkeit und ihrer kostbaren Energien. Es herrscht heute viel Verwirrung darüber, so dass es im ersten Teil dieses Buches vor allem um die Frage gehen wird, worin Weiblichkeit eigentlich besteht und wie diese befreit und erfüllend gelebt werden kann. Grundsätzlich geht es hier und auch in den weiteren Teilen immer wieder darum, die unzähligen Verdrehungen und Verzerrungen in Bezug auf Frauen und Frausein wieder zurechtzurücken, Weiblichkeits-Tabus zu lüften und übernommene, unhinterfragte Einstellungen zu prüfen. Das geht nicht im Schnelldurchlauf. Dieses Buch möchte einen Samen des Hineinspürens und Hinterfragens legen.

Der Verlauf der patriarchalen Geschichte (Kapitel 1) zeigt, wodurch unser Selbstverständnis bis heute geprägt ist und weshalb Weiblichkeit im Kollektiv und in der einzelnen Frau so geschwächt ist. Die grundlegende Entwertung des Weiblichen, die unsere gesamte Kultur durchzieht, hat schwerwiegende Konsequenzen. In der Anpassung an das vorherrschende Männliche verraten viele Frauen ihre weibliche Seele. Der Bogen spannt sich vom Marienideal bis zum modernen Schönheitsideal, das Frauen heute mangels wirklicher Vorbilder anbeten. Um sich davon zu befreien, geht

es darum, einen Weg zu finden, der von den genormten Bildern und Idealen zurück in den weiblichen Körper und zu den darin gespeicherten Emotionen führt.

Spüribewusste Bewegung und der urweibliche Beckentanz geleiten die Frau dorthin (Kapitel 2). Durch die spiralförmigen Figuren und Schlangenbewegungen des Sacred Flow¹⁰ werden die weiblichen Grundenergien gestärkt, wodurch nach und nach alles an die Oberfläche kommt, was der eigenen Entfaltung im Wege steht. Da sich dieser urweiblich-spirituelle Weg grundlegend von den bekannten männlichen Traditionen unterscheidet, werde ich auch auf „den kleinen Unterschied“ im (Energie-)Körper von Frauen und Männern eingehen und erläutern, welche methodischen Ansätze und spirituellen Praktiken für Frauen sinnvoll sind und welche nicht. Der bestgemeinte Inhalt kann nicht vermittelt werden, wenn die Methode dem Inhalt nicht entspricht. Das Credo der geheiligten Frau bildet den Abschluss von Teil I. Ich empfehle den Leserinnen, die den ersten Teil zunächst überspringen, dieses Credo als eine Art Zusammenfassung zu lesen und danach mit Kapitel 3 bzw. Teil II zu beginnen.

Teil II widmet sich der Praxis des weiblich-spirituellen Weges. Die spirituelle Rückbindung an die Erde ist die Basis für die weibliche Heilung schlechthin (Kapitel 3). Immer wieder wird es hier und in den unterschiedlichen Kapiteln darum gehen, wie Frauen lernen können, sich der weiblichen Urkraft anzuvertrauen, die von der Peripherie ins Zentrum führt, Energien in sich sammelt, potenziert und wieder verströmt. Eine Vertiefung erfährt der Weg von Sacred Woman dann, wenn er mit einer bewussten Ausrichtung auf die eigene Ganzwerdung geschieht. In der Hingabe an die spirituelle Transformation öffnen sich innere Räume, die der Frau Zugang zu ganz neuen und/oder lange verschütteten Dimensionen ihres Selbst schenken können. Weibliche Meditationen führen sie in die nährenden Dunkelheit und Stille ihres Körpertempels (Kapitel 4), wo sie ihrem zeitlosen Wesen und ihrer zyklischen Natur begegnet. Sie lernt, sich liebevoll selbst zu bemuttern und dem verletzten inneren Kind eine Heimat in der Geborgenheit ihres Schoßraumes zu schenken (Kapitel 5). Indem sie sich auf allen Ebenen gut (er-)nährt, erblühen natürlicherweise auch ihre Kreativität und Fruchtbarkeit. Die bewusst gelebte und lustvoll zelebrierte Menstruation jenseits patriarchaler Tabus verbindet sie wieder mit der wilden, ungebändigten Urkraft und den heiligen Mysterien ihres Schoßraumes (Kapitel 6). Wir gewinnen ein neues Verständnis davon, wie sehr ein zyklisch gelebtes Leben der Dreh- und Angelpunkt eines erfüllten Frau-seins ist. Sollte der Leserin das Kapitel über die Menstruation wie ein „Buch im Buch“ erscheinen, dann ist dies darauf zurückzuführen, dass wir an dieser Stelle das zentrale

10 Die DVD „Seerenade – Sacred Flow“ zeigt grundlegende Elemente des Beckentanzes (Raqs Sharqi) vor der malerischen Kulisse des Starnberger Sees. Sie enthält das vollständige 130-minütige DancingSoul®-Grundprogramm inklusive Bodenübungen und Tiefenentspannung. Bestellung über den Buchhandel oder bei www.silenzio.de. Der Seerenade-Trailer vermittelt einen Eindruck und findet sich auf Youtube unter www.youtube.com/watch?v=evjWc617xBw.

und gleichzeitig am stärksten tabuisierte Thema der Weiblichkeit berühren. Es bildet nicht zufällig das Herzstück in der Mitte dieses Buches über die Heiligkeit des Frauseins. Wir können keinen wahrhaft weiblichen Weg gehen, ohne uns wieder auf die heiligen Energien unseres Blutes einzustimmen.

In allen Meditationen, Übungen und an den Stellen, an denen es in diesem Buch vor allem um die seelische Erfahrungsebene geht, spreche ich die Leserinnen direkt in der Du-Form an. Dadurch können sie leichter in ihre Tiefe eintauchen und sich mit einem Ort jenseits von Konditionierungen verbinden, wo ein uraltes Wissen überlebt hat und in ihren Zellen gespeichert ist. Sie werden darin bestärkt, in ihrem Schoßraum präsent zu sein und sich der dort entspringenden Schöpferinnenkraft (immer mehr) gewahr zu werden.

Im Teil III wenden wir uns dem Schattenbereich des weiblichen Kollektivs und der einzelnen Frau zu. Alles, was wir vor uns selbst verbergen, kann uns beherrschen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. So sind die Abwehrmanöver der Persönlichkeit und die Angst vor Kontrollverlust vor allem im Zusammenhang mit dem weiblichen Zorn von Bedeutung (Kapitel 7). Dieser ist ein Ausdruck der elementaren Urkraft, genauso wie die lange ins Schattenreich verbannte sexuelle Kraft der Frau. Wir konfrontieren uns mit den destruktiven Auswüchsen unterdrückten Zornes im weiblichen Kollektiv und mit seiner krankmachenden Wirkung in der einzelnen Frau. Des Weiteren stellen wir uns dem inneren Patriarchen und Richter und erforschen, inwieweit er unser Leben dominiert und wie wir unsere ureigene Macht zurückgewinnen können (Kapitel 8). Die Heilung unserer Beziehung zum Vater und zu männlichen Autoritäten spielt dabei eine zentrale Rolle. Im Kapitel 9 wenden wir uns dann dem Schattenbereich spiritueller Kreise zu und schulen unser Unterscheidungsvermögen, wie wir Schein und Sein auch im Bereich der (kommerziellen) Esoterik erkennen können. Der Unterschied zwischen der Begleitung durch eine spirituelle Lehrerin auf dem weiblichen Weg und den weit verbreiteten Angeboten, die durch Gurustrukturen (heute auch in weiblicher Form) geprägt sind, wird deutlich.

Der vierte und letzte Teil ist der nochmaligen Vertiefung der weiblichen Heilarbeit gewidmet. Auf diese Weise vollendet sich der spiralförmige Weg von Sacred Woman. Dieser führt die Frau in eine Erfüllung, die wirklich aus ihrer Tiefe geboren wird und mit nichts anderem vergleichbar ist. Indem eine Frau dem Ruf ihrer weiblichen Seele von ganzem Herzen¹¹ folgt, kommen in ihrem individuellen Heilungsrhythmus alle unerlösten Bereiche ans Licht, die befreit werden wollen (Kapitel 10). Sie wird unterstützt dabei, ihren verborgenen Wunden nicht länger auszuweichen, sondern diesen zu begegnen und sie wirklich ausheilen zu lassen. Sie wird ermutigt, diesen Prozess nicht im Alleingang zu durchlaufen, sondern Unterstützung durch Weggefährtinnen und eine passende spiri-

11 So bezeichne ich den vereinigten Herz- und Schoßraum – das untere und das obere Herz –, der immer mehr zu einem ganzen Herzen wird (siehe auch Kapitel 4).

tuelle Lehrerin anzunehmen. Dies gilt auch für das Durchschreiten der Lebenstore (Kapitel 11). Die eigene Geburt, die Mutterbindung, die Verbindung zu den Ahninnen und eigene Mutterschaft sind zentrale Initiationen auf dem weiblichen Lebensweg. Indem eine Frau diese Tore noch einmal bewusst durchschreitet, erblüht ihre wahre Essenz. Diese Ganzwerdung bereitet auch den Boden für heilige Liebesbeziehungen (Kapitel 12). Diese sind nicht länger durch Abhängigkeiten und Machtkämpfe geprägt, sondern wechseln von der Persönlichkeits- auf die Seelenebene. Diese Verschiebung bewirkt, dass die Liebe zwischen Mann und Frau endlich gelebt werden kann. Auch der Begegnung mit dem Seelenpartner steht dann nichts mehr im Wege. Das lange unter den vielen Schichten der Traumata verschüttete mystische Schwarze Licht (Kapitel 13) ist endlich wieder bewusst geborgen im Schoßraum der Frau, die alle segnet, die mit ihr in Berührung kommen.

ERLÄUTERUNG ZENTRALER BEGRIFFE

Vorab möchte ich ein paar Begriffe erläutern und einige Grundideen vorstellen, die für dieses Buch sehr zentral sind.

Weiblichkeit

Seit vielen Jahren bitten mich meine Schülerinnen, ein Buch zu schreiben und mein Wissen auch auf diese Weise zu teilen. Gleichzeitig wuchs dieses Bedürfnis auch in mir, so dass ich anfang, Erfahrungen zu ordnen und auszuwerten. Wenn ich als Ergebnis nun klar benenne, was sich auf dem weiblichen Weg als dienlich erwiesen hat und was nicht, so ist dies als Orientierungshilfe für Frauen gedacht, die auf der Suche nach einer erfüllten Weiblichkeit sind. Es liegt mir jedoch fern, denjenigen, die, vielleicht auf ganz andere Weise als in diesem Buch dargestellt, mit ihrer Weiblichkeit glücklich sind, das Gefühl zu vermitteln, dass daran etwas falsch wäre. Es gibt nicht „die Weiblichkeit“ und schon gar kein Patentrezept, wie sie erfüllend gelebt werden kann! Dies hier ist lediglich *meine* Sicht der Dinge, sie erhebt keinen Anspruch auf Absolutheit. Ich betone das so deutlich vorweg, weil es recht umständlich wäre, dies im Verlauf des Buches stets zu wiederholen, ohne dabei die eigene Position zu verwässern.

Therapie, Heilung und Seele

Den Begriff *Therapie* benutze ich in der ursprünglichen altgriechischen Bedeutung von *Dienen* und *Begleiten*. Mit Begleitung ist hier nicht die Therapie von psychisch Kranken gemeint, sondern die Unterstützung psychisch gesunder Frauen, die eine in-

tensive Form der Selbstkommunikation erlernen, auch um Erfahrungen der Vergangenheit verarbeiten und integrieren zu können. Unter *Heilung* verstehe ich die Ganzwerdung der Frau und benutze diese beiden Begriffe weitgehend synonym. *Heilung* hat nicht zufällig dieselbe Wurzel wie *heilig*. Ich betrachte den Prozess der Ganzwerdung als heilig, da er sich nur vollziehen kann, wenn er im Einklang mit den universellen Gesetzen des Lebens steht. Somit hat Heilung bzw. Ganzwerdung immer auch eine spirituelle Dimension. Dasselbe trifft auf das in meinen Ohren so wohlklingende Wort *Seele* zu. Ich gebrauche es jedoch nicht im Sinne der institutionalisierten Religionen. Auch hier möchte ich auf die wortgeschichtliche Bedeutung vor jeglicher ideologischer Vereinnahmung hinweisen: Seele bedeutet *die zur See gehörende* – dabei schwingt etwas Ozeanisches und Grenzenloses mit, das die mystische Seele des Menschen wunderbar charakterisiert.

Weibliche Seele und Persönlichkeit

Unter weiblicher Seele und wahrem Selbst verstehe ich daher so etwas wie den tiefsten, innersten Wesenskern einer Frau, der vom göttlichen Funken beseelt ist bzw. der mit der Göttin verbunden ist (dies sind Metaphern, die etwas bezeichnen, das ganz vom individuellen Erleben der Frau abhängt). Die Seele ist ihrer Natur nach ganz und heil, bei traumatischen Ereignissen können sich jedoch Teile von ihr abspalten. Während des weiblichen Heilungsprozesses werden diese eingeladen, wieder zurückzukommen. Die Seele möchte sich erkennen, lieben und anderen nahe sein. Sie kennt unsere wahre Bestimmung und will diese leben. Während die mystische Seele in der Tiefe einer Frau zu Hause ist, bewegt sich die Persönlichkeit in der Regel eher an der Oberfläche. Sie ist so etwas wie eine Maske, durch die aber das wahre Selbst durchscheint – so steckt in „Persönlichkeit“ sowohl das Wort *persona* (Maske) als auch *personare* (durchscheinen). Meistens ist sie mit den Zielen identifiziert, die im Kollektiv als erstrebenswert gelten und ihr einen Wert geben sollen. Anders als die Seele hat die Persönlichkeit aus sich selbst heraus keinen Wert und sucht daher im Außen nach Bestätigung, Erfolg und Macht. Sie ist voller Widerstände dem Lebensfluss gegenüber und versucht diesen ängstlich zu kontrollieren. Ihre Ziele können dem Seelenplan diametral entgegengesetzt sein. Daher richten wir uns auf dem weiblichen Bewusstseinsweg auf unsere Seele aus. Dann können Seele und Persönlichkeit, die in einer dynamischen Wechselbeziehung zueinander stehen, immer mehr in Einklang kommen. Die Persönlichkeit vertritt in der Welt dann unseren wahren Willen, der aus der Seele kommt und eins ist mit dem göttlichen Willen – unserer wahren Bestimmung.

Erdung, Energiezentren und Schlangenkraft

Ich möchte meine Leserinnen bitten, das, was sie bisher über Erdung gehört haben, bei der Lektüre dieses Buches erst einmal ganz bewusst auszublenden. Ich weiß, dass es gerade für Frauen mit Vorbildung nicht einfach ist, verinnerlichte Konzepte beiseitezulassen – aber es könnte sich lohnen!

Ich meine mit Erdung etwas grundsätzlich anderes als das, was wir zum Beispiel aus östlichen Lehren kennen. Erdung steht hier vielmehr im Kontext einer genuin weiblich-spirituellen Praxis. Sie ist nicht etwas, das wir abhandeln, um uns dann auf die „höheren Zentren“ zu konzentrieren. Auf dem weiblichen Weg hat sie eine sehr umfassende Dimension und ist eng verbunden mit der Empfänglichkeit unseres Schoßraums für die Energien aus der Erde. Dieses weiblich-spirituelle Kraftzentrum steht im Mittelpunkt meines Verständnisses von Erdung, vom Energiekörper der Frau und der weiblichen Grundenergie. Ich werde meine Anschauungen im Verlauf des Buches noch ausführlich darlegen.

Ich benutze auch ganz bewusst nicht die Begriffe Chakren, Shakti oder Kundalini. Auch sie werden meist in Zusammenhängen gebraucht, die sehr stark von dem abweichen, was ich vermitteln möchte. Daher verwende ich Begriffe wie Energiezentren, weibliche Urkraft und Schlangenkraft. So wie der Atem nach meiner Philosophie nicht gelenkt werden muss, überlassen wir auch die Energien im weiblichen Körper dem freien Fluss, in den wir nicht eingzugreifen brauchen.

Patriarchat und patriarchal

Unter *Patriarchat* verstehe ich eine durch männliche Prinzipien und Werte dominierte Gesellschaft, in der die weibliche Kraft vor allem zum Zwecke der Aufrechterhaltung männlicher Macht unterdrückt wird. Männer und Frauen, die diese Prinzipien verinnerlicht haben und sich unhinterfragt damit identifizieren, bezeichne ich als *patriarchal* oder *partriarchalisiert*. Meine Beobachtung ist, dass beide Geschlechter, auch die Männer, in der männlich gestalteten Welt leiden, denn das „Männliche“ ist darin eben auch nur in verzerrter Form anzutreffen. Es wird funktionalisiert, um eine unheilvolle Macht über Frauen, Tiere und die Natur aufrechtzuerhalten. Was Männlichkeit jenseits von Funktionalisierung und Verzerrung – jenseits von Partriarchalisierung – ist, bleibt wohl noch zu erforschen, damit auch Männer ihrer eigentlichen Wesensnatur gemäß leben können.

Wenn ich in diesem Buch von *männlichen Traditionen, Wegen oder Religionen* spreche, meine ich damit lediglich, dass sie von Männern der patriarchalen Epoche geprägt wurden. Ich habe meine Zweifel daran, ob sie Männern wirklich entsprechen und der Entfaltung einer freien Männlichkeit tatsächlich dienlich sind. Der Entfaltung einer freien Weiblichkeit dienen sie mit Sicherheit nicht.

Frauen und Männer

Da ich dieses Buch für Frauen geschrieben habe, spreche ich meine Leserinnen darin direkt in der weiblichen Form an. Das heißt jedoch nicht, dass das an Frauen Gerichete nicht auch für Männer interessant sein könnte und dass das über Frauen Gesagte nicht auch stellenweise auf Männer zutrifft. Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch auch von vielen Männern gelesen und einen Beitrag zum gegenseitigen Verstehen leisten würde. Insbesondere der Artikel „Auf der Suche nach dem heiligen Gral“ (siehe Anhang) ist der Liebe zwischen Frau und Mann gewidmet. Da ich mich nicht authentisch in das Erleben einer lesbischen Frau hineinversetzen kann, beziehe ich mich in meinen Ausführungen auf die Erfahrungswelt von heterosexuellen Frauen.

(Natur-)Wissenschaftliche Daten und Erkenntnisse

Es gibt heute unzählige Bücher – vor allem Ratgeber – auf dem Markt, die auf wissenschaftlichen Studien basieren. Die Wissenschaftsgläubigkeit bei Autoren und Lesern geht vielfach so weit, dass einem Phänomen erst dann eine Existenz zugestanden wird, wenn es wissenschaftlich bewiesen ist. Die Naturwissenschaften haben die offizielle Deutungshoheit über die Welt. Gerade das Erfahrungswissen von Frauen, das eine viel längere Tradition hat als die moderne (Natur-)Wissenschaft, wird dabei nicht selten von „Experten“ dieser vermeintlich objektiven Disziplin aus Ignoranz und Arroganz abgewertet. Es ist für mich daher eine zweischneidige Angelegenheit, naturwissenschaftliche Ergebnisse aus diesem Geist mit einzubeziehen. Ich habe mich entschieden, dies dort zu tun, wo sie intuitive Erkenntnisse oder Erfahrungswissen noch weiter erhellen. Dieses Buch hat jedoch keinen wissenschaftlichen Anspruch, da Wissenschaft für mich nur eine Erkenntnismethode von vielen ist. Auf Intuition und Erfahrung basierende Erkenntnisse stehen dahinter in keiner Weise zurück. Im Gegenteil – sie sind häufig sogar weit voraus und werden oftmals Jahrhunderte später wissenschaftlich bestätigt.

Matriarchat und weibliche Macht

Matriarchate sind keine „seitenverkehrten Patriarchate“ (Gerda Weiler), in denen anstelle der Männer die Frauen das Sagen haben. Der Begriff *Frauenherrschaft* ist ein Widerspruch in sich. Weibliche Macht ist keine Macht über andere, sondern ein Wirken zum Wohle aller. Da Frauen nicht über Männer *herrschen* können, ist die Vorstellung von *Frauenherrschaft* absurd. Über matriarchale Gesellschaftsordnungen, die bis zum heutigen Tage in verschiedenen Regionen der Erde noch Bestand haben, gibt die Matriarchatsforschung Auskunft. Ich benutze den Begriff *Matriarchat* im Zusammenhang mit der vorpatriarchalen Zeit, in der die Große Göttin, das weiblich-zyklische Prinzip, die Frauen und die Erde noch als lebensspendend verehrt wurden. Die *Große Göttin* ist für mich auch die Metapher einer neuen spirituellen Frauenkultur, in der die alten

Traditionen nicht kopiert werden, sondern als Inspirationsquelle dienen, um zeitgemäße Formen der Verehrung des Weiblichen zu kreieren.

Wenn ich in diesem Buch von *weiblicher Macht* spreche, meine ich also keine unterdrückende (Macho-)Macht, sondern die ursprüngliche, wesensgemäße Macht der Frauen. Nur eigenmächtig können Frauen mit ihren kultischen und kulturellen Kompetenzen auch die Gesellschaft neu gestalten. Es macht hingegen wenig Sinn, wenn Frauen das Patriarchat für sich erobern und Machtpositionen darin einnehmen, so wie das in den letzten Jahrzehnten geschehen ist. Das Patriarchat ist genauso marode wie der sich verselbstständigende Kapitalismus als das dazugehörige Wirtschaftssystem. Die um sich greifende Dekadenz in allen Lebensbereichen ist Ausdruck davon. Aus weiblicher Perspektive muss das gesellschaftliche Machtgebäude kernsaniert werden, wenn wir überleben wollen.

Spirituelle Feminismus

Meine Leserinnen sind größtenteils der Meinung, dass sich meine Veröffentlichungen der letzten Dekade nicht in bestehende Kategorien einordnen lassen. Auch ich selbst hätte Schwierigkeiten mit einer Kategorisierung – wenn ich mich jedoch in eine Kategorie einordnen müsste, dann würde ich mich am ehesten als spirituelle Feministin bezeichnen, da ich der Überzeugung bin, dass die unheilvolle Dominanz des Männlichen in unserer Welt ein starkes weibliches Gegengewicht braucht, wenn wir darin überleben wollen. Um dem Weiblichen Gewicht zu verleihen, erscheint mir der „Ismus“ durchaus angemessen. Seit meinem Studium beobachte ich jedoch, dass sowohl „Feminismus“ als auch „Patriarchat“ für viele Menschen Reizworte sind. Auch aufgrund von Unkenntnis kommen sofort Vorurteile auf. Daher möchte ich meine Leserinnen bitten, sie möglichst unvoreingenommen in einem neuen Zusammenhang auf sich wirken zu lassen. Es ist nahezu unmöglich, die globale Misere, in die wir hineingeraeten sind, ohne grundlegende feministische Patriarchatskritik zu verstehen. Und nur eine erstarkende Weiblichkeit, die gleichzeitig weder spirituell noch politisch korrekt ist, kann bewirken, dass wir auf diesem Planeten als Menschheit eine lebenswerte Zukunft haben. Erst wenn Frauen wieder die weibliche Urkraft in sich lebendig werden lassen, können sie sich auch auf heilsame Weise mit den Männern verbinden. Dieser Schritt der Heilung und Erstarkung kann nicht oberflächlich geschehen oder gar ausgelassen werden. Dazu hat die Bewegung des Feminismus seit nunmehr über 100 Jahren einen unermesslich wertvollen Beitrag geleistet – in den letzten Jahrzehnten neben dem politischen insbesondere auch der spirituelle Feminismus.





Teil I

Die Grundlagen weiblicher Heilung

Auf der Suche nach dem heiligen Gral²⁴⁷

Der moderne Mann ist ein Gralsritter. Er ist auf der Suche nach einem Heiligtum, aber er weiß nicht genau, nach welchem. Er spürt nur, dass er rastlos und getrieben ist. Das, was er sucht, liegt im weiblichen Schoß verborgen, doch der Zugang bleibt ihm in doppelter Hinsicht verwehrt: Er hat den Schlüssel vergessen, der in seinem Herzen liegt, und die Frau hat vergessen, dass sie in ihrem Schoß einen unendlich kostbaren Schatz birgt. Diese Unwissenheit hat Unerfülltheit bei beiden Geschlechtern zur Folge.

Die Frau ist natürlicherweise über ihren Zyklus mit allen Rhythmen der Erde, des Mondes und des Universums verbunden. Durch ihre zyklische Natur erlebt sie Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung. Der Mann erlebt diese Verbundenheit nicht unmittelbar – er braucht dazu die Frau. Er ist daher auf der Suche nach ihr. In seiner Seele weiß er, dass er bei ihr „religio“ – Rückbindung – findet. Beide können beim Liebesspiel die ersehnte Rückkehr zum Ursprung erleben. Dies kann geschehen, wenn die Frau sich durch die Liebe des Mannes so weit öffnet, dass es zur weiblichen Ekstase kommt.

Um sich rückzuverbinden, braucht der Mann die Frau. Und um sich als den Lustquell, der sie ist, zu erleben, braucht die Frau den Mann. Sie braucht seine Kraft und seine Ausdauer, und er braucht ihre Empfänglichkeit und Hingabe. Der Mann füllt den Kelch der Frau und bringt ihn zum Überfließen. Gemeinsam erleben sie Fülle. In der innigen Vereinigung bringen sie den Himmel auf die Erde, heilen einander und erfüllen diese Welt mit Freude.

Aber warum ist dieser „Himmel auf Erden“ heute so selten geworden? Das hat komplexe und vielschichtige Ursachen, von denen ich einige im Folgenden beleuchten möchte.

Askese statt Ekstase

Wenden wir uns zunächst dem Mann zu. Im Laufe einer langen patriarchalen Geschichte wurde die Sehnsucht des Mannes nach Verschmelzung mit der Frau auf die Verschmelzung mit „Gott“ umgelenkt. Das Weibliche und die irdische Liebe wurden entwertet, die Gottesliebe wurde überhöht. Das hat einen Keil zwischen Mann und Frau

²⁴⁷ Heimhard, Heide-Marie: Auf der Suche nach dem verlorenen Gral. In: Magazin Prisma, Ausgabe 22, 2008

getrieben und beide tief verwundet. Doch der Mann braucht die Frau, um das weibliche Prinzip und die Allverbundenheit in sich zu erwecken. Dies ist ein lustvoller Weg, ein Weg voller Freude und Ekstase – kein Weg der Askese und des Verzichts, der ihm als fragwürdige Alternative angeboten wurde.

Sollte „Gott“ denn wirklich den Mann mit seiner männlichen Energie ausgestattet haben, damit er dann lernt, sie zu unterdrücken und zu „überwinden“? Und nicht nur seine Männlichkeit, sondern die Frau gleich dazu? Was für ein Schöpfer wäre das, der seinen Geschöpfen derartige Qualen auferlegt?

Askese ist heute natürlich nicht mehr im engen religiösen Sinne zu verstehen. Vielmehr gibt es Formen der „modernen Askese“, in denen der Mann seine Erfüllung sucht. So kann er zum „Workaholic“ werden oder zu Extremsportarten neigen. Auch das sogenannte „Sex-Haben“, was meistens die vom Herzen getrennte Triebbefriedigung bezeichnet, ist im Grunde eine Form des Asketentums. Denn all diese Formen haben eines gemeinsam: Anstatt sich mit Leib und Seele der Frau zu schenken, vergeudet der Mann seine kostbare männliche Energie in Ersatzbefriedigungen. Diese machen aber niemals wirklich satt, und so bleibt er stets auf der Suche nach dem nächsten Kick. Gesellschaftlich finden die Männer, die sich durch Arbeit oder Sport verausgaben, große Anerkennung. In ihrer Seele sind sie jedoch einsame Helden. Kaum jemand nimmt wahr, dass sie ihre „Stärke“ mit Depressionen, Nicht-Erfüllung und Krankheiten bezahlen.

Angst vor Kontrollverlust und Hingabe

Aber warum flüchtet der Mann vor der Frau, obwohl er sich doch eigentlich so sehr nach ihr sehnt? Einer der Gründe könnte sein, dass in einem asketischen Leben die Kontrolle bzw. die Illusion von Kontrolle aufrechterhalten werden kann. In der liebenden Begegnung mit der Frau erlebt der Mann Kontrollverlust – er verliert sich in ihr. Doch niemand hat ihn gelehrt, dass er sich auch erneuert wieder finden wird. Tief innen fühlt er sich einfach nur bedroht, ausgeliefert und abhängig. Das passt wiederum nicht in das Selbstbild eines starken, überlegenen Mannes. Solange das Bedürfnis nach Überlegenheit und Kontrolle größer ist als die Sehnsucht danach, zu lieben, wird er sich nicht ganz auf die Frau einlassen.

Dabei ist es nur eine Frage der Perspektive, ob die „Abhängigkeit“ von der Frau als Schwäche und damit als negativ erlebt wird. Dies möchte ich mit einem Bild veranschaulichen: Fühlt sich das Meer „abhängig“ vom Mond, weil seine Gezeiten von ihm gelenkt werden? Käme das Meer auf die Idee, sich abhängig, unfrei oder schwach zu fühlen? Nein, es gibt sich dem Mond vertrauensvoll hin. Es hat keine Angst vor der Hingabe an eine Kraft, durch die es belebt und beschenkt wird. Auch der Mann wird durch die Frau reich beschenkt. In der Tiefe hat er dieses Wissen. Wenn er es erinnert, kann er seine Angst vor der Frau in Hingabebereitschaft und Liebe verwandeln. Dann wird sich alles für ihn erfüllen, was er auf anderem Wege vergeblich sucht.

Verletzte Weiblichkeit

Auch die Frau hat Angst vor der Liebe, Angst vor dem Mann. Sie ist durch die Abwertung und Unterdrückung des Weiblichen im Patriarchat zutiefst verwundet. Sie wertet sich selbst ab, fühlt sich gegenüber dem Männlichen – dem vorherrschenden Prinzip in unserer Welt – minderwertig. Sie hat verlernt, das Weibliche in sich zu achten, hat vergessen, was das überhaupt ist.

In meinen Seminaren sagen Frauen häufig, dass sie keine Ahnung haben, was Weiblichkeit für sie bedeutet. Bei genauerem Nachforschen stimmt das nur bedingt. Sie nehmen sich nicht wirklich ernst mit dem, was sie wissen. Dabei geht es nicht um ein theoretisches Konzept, sondern eine innere, fühlbare Weisheit. Sie haben verlernt, sie wahrzunehmen. Aber sie können wieder lernen, der weiblichen Seele in sich zu lauschen.

Viele Frauen wollen sich ihrer Weiblichkeit gar nicht erst zuwenden, weil sie spüren, wie verletzt sie in diesem Bereich sind. Sie sind so verletzt, dass sie den Mann gar nicht mehr nah an sich heranlassen (ohne sich dessen bewusst zu sein). Das ist unter anderem eine Folge davon, dass Männer so lange gelernt haben, ihren Trieb von ihrem Herzen abzutrennen. So können sie der Frau nur lieblos begegnen. Nicht selten hat eine Frau trotz zahlreicher Erfahrungen mit Männern noch nie das beglückende Erlebnis gehabt, dass ein Mann sich ihr ganz geschenkt hat. Zu oft war sein Herz verschlossen. Aber ohne Liebe kann auch sie sich dem Mann nicht ganz öffnen, können ihre Energien nicht ins Fließen kommen. Sie beginnt sich (unbewusst) vor ihm zu schützen, so dass der Mann sie kaum noch oder gar nicht mehr erreichen kann. Es entsteht ein Teufelskreis. Dann bleiben beide unerfüllt zurück und haben meistens noch nicht einmal eine Ahnung, warum.

Die Heilung des weiblichen Schoßes

Der Weg zu einer erfüllenden Begegnung mit einem Mann beginnt für die Frau mit der Bereitschaft, sich ihre Verletztheit einzugestehen, den Schmerz zu fühlen und behutsam zu heilen. Es geht darum, ihren Schoß wieder zu bewohnen – und dabei wird sich auch seine Verletzlichkeit zeigen. Sie wird sich bewusst, wie tief berührbar sie in Wirklichkeit ist. Wenn sie wieder fühlen kann, welchen Schatz sie in sich birgt, dann stärkt das auch ihr Selbstbewusstsein.

Sie darf niemals vergessen: Beim Eintauchen in ihren Lustquell können beide – Mann und Frau – die süße Rückkehr zum Ursprung erleben und erneuert und verjüngt daraus hervorgehen. Wenn sie ihre weibliche Autorität wieder einnimmt, wird sie sich auch nicht länger aus Unsicherheit an die männliche Sexualität anpassen. Sie wird ihre ureigene weibliche Energie lustvoll entfalten wie eine Blume. Genau danach sehnt sich der Mann in seiner Tiefe. Erst dann kann auch er ganz er selbst sein und den Schoß der Frau mit seiner Liebe heilen.

Das Mysterium der Sexualität

Die sexuelle Energie ist die stärkste transformierende Energieform auf dieser Erde, und als solche wurde sie in früheren Zeiten verehrt. Dabei stand die Frau im Zentrum der Verehrung, sowohl ihre Vagina als konkreter Ort der Rückverbindung als auch ihr Uterus – symbolisch der Kelch, der „Heilige Gral“. Dieser geheimnisvoll sprudelnde Lustquell lädt den Mann seit jeher ein, in ihn einzutauchen. Sein Penis erfuhr in diesem Kontext ebenfalls Verehrung.

Wenn Himmel und Erde – Mann und Frau – verschmelzen, dann erleben sie eine Erfüllung, die sie im innersten Kern berührt. Diese Erfüllung ist nicht vergleichbar mit sexueller Befriedigung, die eine durchaus lustvolle, aber nur kurzfristige Spannungs-entladung bewirkt und meistens ein Gefühl der Leere hinterlässt. Die sexuelle Erfüllung geht in die Tiefe und wirkt dort nährend und heilend. Sie macht nachhaltig „satt“ – körperlich und seelisch. Sie ist das Kostbarste, was Mann und Frau an Heilung unmittelbar zur Verfügung steht. Daher ist es an der Zeit, die sexuelle Energie aus der Verpanzerung in unseren Körpern zu befreien und zum Fließen zu bringen. Dann kann sie zum Segen der ganzen Menschheit ihre heilige Kraft entfalten und uns wieder die Glückseligkeit schenken, zu der wir geboren sind.



Liebe Leserinnen,

wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen sowie über konstruktive Kritik, die Sie uns gerne per Mail zusenden können und die wir für die nächste Auflage berücksichtigen werden. Bitte haben Sie jedoch Verständnis dafür, dass die Autorin keine schriftlichen Diskussionen zu Inhalten dieses Buches per Mail führen kann. Sollten Sie ein Anliegen haben oder die in diesem Buch vorgestellte Unterstützung auf dem weiblichen Weg wahrnehmen wollen, können Sie gerne eine persönliche oder telefonische Einzelsitzung nehmen. Bitte vereinbaren Sie dazu mit Angabe einer Rückrufnummer einen Termin unter folgender Mailadresse: info.dancingsoul@yahoo.de.

Aktuelle Informationen zum Seminarangebot von DancingSoul®, zum Inspirationsweg von Sacred Woman sowie zu Aufführungen und Veröffentlichungen der Autorin finden Sie auf www.dancingsoul.de und www.sacred-woman.de

Wenn Sie uns ein Feedback senden, geben Sie bitte an, ob dies auf unseren Websites veröffentlicht werden darf. Aus personenschutzrechtlichen Gründen verändern wir bei diesen Beiträgen grundsätzlich die Namen. Sollten Sie dies nicht wünschen, teilen Sie uns das bitte ebenfalls kurz mit. Vielen Dank!

Ihr Vivita-Verlag und Ihre Heide-Marie Heimhard

BILDVERZEICHNIS

Dorothee Elfring: www.boudoir-fotografie.de: Buchcover Vorderseite

Heide-Marie Heimhard, www.dancingsoul.de: Seite 43

Marion Rotheneder, www.marion-rotheneder.de: Seiten 114, 283, 364, Buchcover Rückseite
123rf.com:

profile_darkfoxelixir: Seite 19

profile_vulkanette: Seite 190

profile_Rast: Seite 358

LITERATURVERZEICHNIS

- Aliti, Angelika:** Die wilde Frau. München 1994
- Aliti, Angelika:** Die sinnliche Frau. München 1999
- Andrews, Lynn:** Die Jaguarfrau und die Lehren des Schmetterlingsbaumes. Darmstadt 2006
- Crossier, Gertrude R.:** Psychotherapie im Raum der Göttin. Weibliches Bewusstsein und Heilung. Schalksmühle 2007
- Francia, Luisa:** Die Göttin im Federkleid. Das weibliche Universum bei Kelten und Germanen. München 2010
- Ghazal, Eluan:** Der heilige Tanz. Orientalischer Tanz und sakrale Erotik. München 1999
- Goodman, Linda:** Star Signs, Sternzeichen. Die geheimen Botschaften des Universums. München 1997
- Haen, Renate / Jakob, Ilse:** Du bist die Göttin. Weiblichkeit im Neuen Zeitalter. Bergisch-Gladbach 1999
- Heimhard, Heide-Marie:**
Orientalischer Tanz als weiblicher Heilungsweg. In: Magazin Prisma, Ausgabe 5, 2005
Auf der Suche nach dem verlorenen Gral. In: Magazin Prisma, Ausgabe 22, 2008
Vom Glück, eine Frau zu sein. In: Magazin Prisma, Ausgabe 41, 2011
Dem Ruf der weiblichen Seele folgen. In: Magazin Prisma, Ausgabe 80, 2017
- Northrup, Christiane:** Frauenkörper Frauenweisheit. Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können. München 2010
- Rakuna & Anomatey:** Mütterliches Wissen zu den 46 Wahrzeichen und 46 Wahrworten. Uhlstädt-Kirchhasel 2008
- Redmond, Layne:** Frauen Trommeln: Eine spirituelle Geschichte des Rhythmus. München 1999
- Rose, Sharron:** Der Weg der Priesterin: Die Rolle der Frau als Weise, Heilerin und Verkörperung der Göttin. Berlin 2003
- Roth, Gabrielle:** Das befreite Herz. Die Lehren einer Großstadt-Schamanin aus New York: Rituale für Körper, Geist und Seele. München 1995
- Shuttle, Penelope / Redgrove, Peter:** Die weise Wunde Menstruation. Frankfurt 1995
- Sykes, Bryan:** Die sieben Töchter Evas. Warum wie alle von sieben Frauen abstammen – revolutionäre Erkenntnisse der Gen-Forschung. Bergisch Gladbach 2009
- Voss, Jutta:** Das Schwarzmundmond-Tabu. Die kulturelle Bedeutung des weiblichen Zyklus. Stuttgart 1988
- Weiler, Gerda:** Ich brauche die Göttin. Zur Kulturgeschichte eines Symbols. Königstein/Ts. 1997
- Williamson, Marianne:** Die Wiederentdeckung des Weiblichen. München 1995

Heide-Marie Heimhard

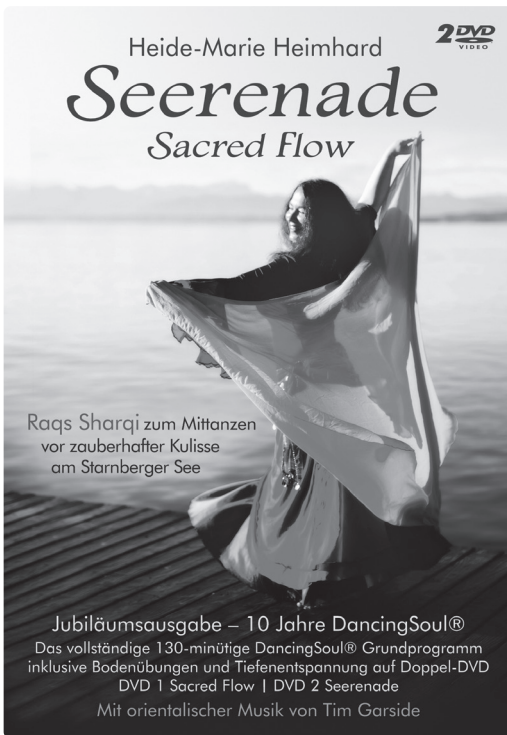
Tanz der weiblichen Seele

Ein Weg zu wahrer Weiblichkeit und schöpferischem Selbstausdruck

272 Seiten, durchgehend vierfarbig

Ladenpreis 29,70 €, Vivita Verlag, ISBN: 978-3-945181-05-8





Heide-Marie Heimhard
Seerenade - Sacred Flow
Raqs Sharqi-Tanzpraxis
am Starnberger See

FSK Lehrprogramm gemäß § 14 JuschG
Mit Musik von Merlino und Tim Garside
Vertrieb: Silenzio
DVD, 2 Disks, Spieldauer 135 Minuten.
Bestellung über den Buchhandel oder bei
www.silenzio.de.²⁴⁸



Heide-Marie Heimhard
Mutter Erde
Geführte Tiefenentspannung zu Musik
von Klaus Wiese

Vertrieb: Silenzio
Audio-CD, Spieldauer 58:50 Minuten
Bestellung über den Buchhandel oder bei
www.silenzio.de.

²⁴⁸ Der Seerenade-Trailer vermittelt einen Eindruck und findet sich auf Youtube unter:
www.youtube.com/watch?v=evJWc617xBw.

*Dies ist nicht nur einfach ein weiteres Buch über Weiblichkeit
– Sacred Woman läutet eine neue Ära ein. Heide-Marie Heimhard schreibt nicht
über, sondern direkt aus dem weiblichen Schoßraum heraus. Dies ist beim Lesen
in jeder Zeile spürbar und überträgt sich ganz unmittelbar.*

Dr. med Birgit Lühr, Frauenärztin und Leiterin
des Freyja-Kinderwunschzentrums in Hagen/NRW

Wie kommen Frauen dorthin, wo sie längst schon sind? Das ist die zentrale Frage auf einem weiblichen Weg, der nicht länger von Suche, sondern von Erfüllung geprägt ist. Heide-Marie Heimhard erinnert uns an die Heiligkeit des Schoßraums und führt uns mitten in dieses Zentrum weiblicher Schöpfungskräfte. Jede Erfahrung und alles bedeutsame Wissen der Vergangenheit und Zukunft sind hier gespeichert – Verluste genauso wie ungeahnte Quellen der Ekstase und (Lebens-)Lust. Indem wir wieder bewusst in unseren Schoßraum eintauchen, öffnen wir uns der in jeder Zelle gespeicherten Weisheit. Wir folgen dem Ruf der weiblichen Seele, heimzukehren.

Weshalb fühlen sich die meisten Frauen heute abgetrennt von ihrer Weiblichkeit? Dieser Frage geht die Autorin einfühlsam auf den Grund. Sie erhellt die Historie der Frauen, verbindet uns mit unseren Wurzeln, ermutigt uns dazu, in unserem ureigenen Rhythmen zu schwingen und wahrhaft Liebende zu sein. Lange verschüttetes uraltes Wissen, gepaart mit wertvollen Erkenntnissen aus der Praxis ihrer langjährigen Arbeit mit Frauen, eröffnet uns ein neues Verständnis unseres Frauseins und zeigt, wie verletzte Weiblichkeit auf wirklich *weibliche* Weise geheilt werden kann. Ein Einweihungsweg, der unsere Sinnlichkeit und Spiritualität auf authentische Weise erblühen lässt wie nie zuvor.

Heide-Marie Heimhard, M.A., hat Universitätsabschlüsse in Germanistik, Pädagogik und Philosophie. Sie ist Bühnentänzerin, Regisseurin, Seminarleiterin und Begründerin von **DancingSoul®** und dem neuen **Sacred Woman®**-Inspirationsweg. Seit zwei Jahrzehnten begleitet sie Frauen in Seminarreihen und Einzelsitzungen, erfreut ein breites Publikum mit ihren Performances und ist Autorin von „Der Tanz der weiblichen Seele“ (erschienen 2016).



*Es ist bewegend zu sehen, wie sich der neue Bewusstseinsstrom von Sacred Woman
überall hin ausbreitet und Frauen berührt und verwandelt. Sacred Woman ist das,
was uns bisher gefehlt hat – dieses Werk ist wahrlich wie eine Bibel der Frauen.*

Veronika P. Berger, Heilpraktikerin in München



€ 42,00
368 Seiten
© 2020 vivitaverlag.de
2. Auflage

