

A woman with long dark hair is captured in a dynamic dance pose, wearing a long, flowing red dress. She is barefoot and her arms are extended, with one hand holding a piece of the fabric aloft. The background is dark, with vibrant pink and blue stage lights illuminating the scene. The overall mood is artistic and expressive.

*Interview mit Heide-Marie
Heimhard zu ihrem neuen
Buch: „Sacred Woman“*

Sacred Woman

INTERVIEW



Heide-Marie Heimhard (M.A.) ist bekannt als Autorin, Bühnentänzerin, Regisseurin, Seminarleiterin und Begründerin von DancingSoul® und Sacred Woman. Sie begleitet Frauen in Seminarreihen und Einzelsitzungen und erfreut ein breites Publikum mit ihren Performances. Im Jahr 2016 erschien ihr erstes Buch „Der Tanz der weiblichen Seele – ein Weg zu wahrer Weiblichkeit und schöpferischem Selbstausdruck“ (Prisma berichtete). Zur Veröffentlichung ihres neu erschienenen Buches „Sacred Woman“ führte Prisma ein Interview mit der vielseitigen Künstlerin.

Prisma: Herzlichen Glückwunsch zu deinem neuen Buch „Sacred Woman – Die Erweckung der weiblichen Urkraft“. Wie fühlst du dich jetzt bei der Veröffentlichung?

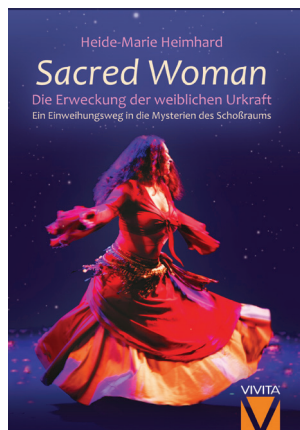
Heide-Marie: Ich bin wirklich sehr froh, dass ich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen in meinem Leben vorfinden durfte, „Sacred Woman“ zu schreiben. Dieses Buch musste einfach geschrieben werden, es lag eine Unausweichlichkeit darin. Ehrlich gesagt, kann ich es rückblickend selbst kaum nachvollziehen, woher ich die Ausdauer genommen habe – es fühlt sich fast unreal an, jetzt, da es vollbracht ist. Ich merke gerade auch wieder, wie lang jeder einzelne Tag eigentlich ist, wenn nicht jede geistig frische Minute ins Schreiben fließt. Vor allem fühle ich eine tiefe Dankbarkeit in mir, als Frau in einer Zeit zu leben, in der all das gesagt werden darf und gesagt werden muss.

Prisma: Es ist ein umfangreiches Werk von fast 400 Seiten geworden – was war der Anlass bzw. deine Motivation, dieses Buch zu schreiben?

Heide-Marie: Ich habe mich gefragt: Wie kommen Frauen dorthin, wo sie eigentlich längst schon sind? Das ist für mich die zentrale Frage auf einem weiblichen Weg, der nicht länger von Suche, sondern von Erfüllung geprägt ist. „Sacred Woman“ will die Leserin an die Heiligkeit ihres Schoßraums erinnern und führt sie mitten in dieses Zentrum weiblicher Schöpfungskräfte. Jede Erfahrung und alles bedeutsame Wissen der Vergangenheit und Zukunft sind hier gespeichert – schmerzhaft 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.

Prisma: Wie geschieht dies genau – wie sieht das in der Praxis für die Frauen aus?

Heide-Marie: Es geht für die Frauen darum, wirklich wieder präsent in ihrem weiblichen Körper zu sein, ihn als ein Heiligtum zu ehren und bewusst und genussvoll in ihm zu leben. Im Buch gibt es dafür zahlreiche Anregungen und Meditationen. Auch vertiefe ich den Stellenwert des Beckentanzes als urweibliche spirituelle Praxis, der Schwer-





punkthema meines ersten Buches „Der Tanz der weiblichen Seele“ ist. In „Sacred Woman“ steht nun der weibliche Bewusstseinsweg im Zentrum. Meine Leserinnen können die einzelnen Kapitel selbst durcharbeiten oder auch

„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

den Inspirationsweg von Sacred Woman bei mir besuchen. Das ist ein dreijähriger Intensivzyklus, der auf den Inhalten der beiden Bücher basiert.

Prisma: Was bedeutet es für Frauen, einen „weiblichen Weg“ zu gehen?

Heide-Marie: So wie es eigentlich absurd ist, Nahrungsmittel mit einem Biolabel versehen zu müssen, ist es auch absurd, von einem „weiblichen Weg“ der Frau zu sprechen. Aber wir leben nun mal in einer ziemlich verrückten Welt, in der das Selbstverständliche nicht mehr selbstverständlich ist. Wie werden

wir also die Frau, die wir (eigentlich) längst schon sind? Wir müssen dazu „nur“ beherzt das wegräumen, was dem im Wege steht. Daher sollten wir um die Irrwege, Hürden und Stolperfallen wissen, die entweder verhindern, dass wir überhaupt jemals einen weiblichen Weg einschlagen, oder uns wieder davon abbringen können. Neben den tieferliegenden Ursachen, die uns ausbremsen, gibt es schlichtweg auch Ablenkungen und unnötige Umwege. In

den letzten Jahren kommt vor allem auch der immer mehr um sich greifende Selbstoptimierungswahn vieler Frauen hinzu, der so ziemlich das diametrale Gegenteil von dem ist, was ich als einen weiblichen Weg bezeichnen würde.

Prisma: Du setzt dich auch kritisch mit der Vielzahl von Methoden und Angeboten auseinander, die Frauen heute zur Verfügung stehen. Kannst du die Situation aus deiner Sicht skizzieren?

Heide-Marie: Gab es vor wenigen Jahrzehnten noch einen Mangel an spezifisch weiblicher Begleitung

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. Auch in diesem Sinne würde ich mir wünschen, dass „Sacred Woman“ Frauen einen Kompass an die Hand gibt, mit der sie die Spur zum authentisch Weiblichen in sich aufkreative und lustvolle Weise aufnehmen können. Es bietet ihnen eine Orientierung und gleichzeitig immer wieder Freiräume des eigenen Erspürens an. So werden sie ermutigt, sich immer mehr der eigenen inneren Führung anzuvertrauen, alte Wunden zu heilen und sich von Fremdbestimmung zu lösen – so lange, bis die Selbstbestimmung zur zweiten Haut geworden ist.

Prisma: Weshalb fühlen sich die meisten Frauen heute so abgetrennt von ihrer Weiblichkeit? Was sind deiner Ansicht nach die tieferen Ursachen für diese Entwicklung?

Heide-Marie: Das ist eine komplexe Frage, mit der ich mich beinahe schon mein ganzes Leben lang beschäftige. Was ich bereits seit meiner Pubertät sehr deutlich wahrnehmen konnte, war, dass die allermeisten Frauen nicht im Bewusstsein der Urkraft ihres weiblichen Zentrums leben. Sie sind überall auf der Su-

INTERVIEW

che, nur nicht in sich selbst, und wissen nicht mehr um die kostbaren Energien ihrer Weiblichkeit. Auf fast schon mysteriöse Weise scheint das Bewusstsein des Schoßraums in den Frauen ausgelöscht. In einen kollektiven Dornröschenschlaf verfallen, sind 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. Gesetze, Regeln und Rituale dieser Systeme und deren Institutionen verhindern bis heute, dass Frauen in Berührung mit der ihnen innewohnenden Urenergie kommen. 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.

Prisma: Für welche Leserinnen ist dein Buch interessant?

Heide-Marie: Es richtet sich an alle Frauen, die auf der Suche nach ihrer Weiblichkeit und einer neuen Form von Spiritualität sind. Hinter dieser Suche steht nach meiner Erfahrung 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. 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 ihrer Identität zurück. Ich wünsche mir, dass „Sacred Woman“ meine Leserinnen dabei unterstützen kann, ein neues Verständnis ihres Frauseins zu gewinnen, und ihnen vielfältige Impulse gibt, wie verletzte Weiblichkeit auf wirklich weibliche Weise geheilt werden kann, damit sich ihre naturgegebene Sinnlichkeit und Spiritualität zum Segen aller in der Welt zu voller Blüte entfalten können. ▲

[INFO]

Mehr Informationen zum Inspirationsweg von Sacred Woman finden sich unter www.sacred-woman.de. Vom 27.-31. Juli 2018 findet die Sommertanzwoche am Starnberger See statt (siehe Eventguide); am 23./24. Juni 2018 findet das nächste Einführungsseminar „Beckenfeuer und weibliche (Lebens-)lust“ zum 3-jährigen Intensivzyklus von „Sacred Woman“ in München statt. Anmeldung unter ☎0176-28582177.