

Jutta Westphalen



Die weibliche Kraft kehrt zurück




Die Magie
des Kreises




Ich schreite dahin in Schönheit.
Vor mir ist Schönheit.
Hinter mir ist Schönheit.
Über mir ist Schönheit.
Ringsum ist Schönheit.
Meine Worte werden voll Schönheit sein.
Ich werde ewig leben in Schönheit.
Der Schönheit des Alls.

Indianische Weisheit, Zeremonialgesang der Navajo

 lebensgut_verlag

 LebensGut Verlag

 LebensgutVerlag

Newsletter:

www.lebensgut-verlag.de/kontakt/



1. Auflage 2022

Lektorat: Isabelle Romann

Gestaltung und Satz: Miriam Hase

Bildnachweis:

Adobe Stock: #264116735 Tatiana, #281114224 Cienpies Design, #44235341

stockshoppe, #280601875 Oleksandra, #360591924 kusumai, #61176793

Buriy, #257870650 val_iva, #94545844 lineartestpilot, #260152056

Ricochet64, #69677962 nikiteev, #370755335 vgorbash, #464816698_ROSA

Shutterstock: #766248334 Eroshka, #1742303018 Gorbash Varvara,

#776942572 Barashkova Natalia, #1221951463 Mastak A., #1303567750

Barashkova Natalia

Can Stock Photo: #27153273 Krisdog

ISBN 978-3-948885-13-7

www.lebensgut-verlag.de

Jutta Westphalen

Die weibliche Kraft kehrt zurück

Die Magie des Kreises



Vorwort der Verlegerin

Das Wort Magie verbinden viele Menschen mit Harry Potter, dem großen Zauberer Merlin oder mit Einhörnern. Für den modernen Menschen ist alles magisch, was sich (noch) nicht logisch erklären lässt. Doch Glanz, Schimmer, Funkeln und Manifestieren kann jede (in diesem Buch sind Männer immer mitgemeint 😊) selbst in ihrem Leben erzeugen.

Was wäre, wenn jede mehr magische Momente in ihrem Leben selbst kreieren könnte? Wenn jede die Fähigkeit hätte, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es sich wünscht? Was würden Sie dann sofort verändern?

Sie fragen sich nun, wie es gelingen kann? Der erste Schritt dabei ist, dass Sie Ihrer Intuition ab sofort viel mehr Raum in Ihrem Leben geben und ihr Gehör schenken.

Der menschliche Verstand kann etwa 40 Informationen pro Sekunde aufnehmen und verarbeiten. Das Unterbewusstsein hingegen nimmt 20.000.000 Informationen pro Sekunde auf, ist also 500.000-mal schneller als der Verstand. Und dennoch beruht das gesamte westliche Schul-, Wissens- und Wirtschaftssystem auf dem Verstand, der Ratio. Das Unterbewusste wird abgewertet und wenig wertgeschätzt.

Alle Erfahrungen und Erlebnisse sowie jede einzelne Erinnerung aus Ihrem Leben sind in Ihrem Unterbewusstsein gespeichert. 95 Prozent des Verhaltens und der Gefühle stammen daraus und nur die restlichen 5 Prozent aus dem Wachbewusstsein. Das bedeutet, dass das „normale“ Bewusstsein nur 5 Prozent zu Ihren tatsächlichen Verhaltensweisen beiträgt. Das Unterbewusstsein verarbeitet schlichtweg alles, was als Information wahrgenommen wird – es ist unfähig, zwischen Realität und bloßer Vorstellung zu unterscheiden. Und hier wird es spannend.

Unser Unterbewusstsein hat eine Filterfunktion, die dafür sorgt, dass wir nur das wahrnehmen, was wir bereits kennen. Dieser Filter ist bei jeder Frau anders und definiert sich durch ihre vergangenen Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle. Anders gesagt bedeutet das, dass Ihr Unterbewusstsein darüber entscheidet, WAS Sie von der Welt wahrnehmen und WIE Sie sie wahrnehmen. Das, womit Sie sich beschäftigen, manifestieren Sie also in Ihr Leben.

Wollen Sie also weiterhin Informationen in Ihr Leben lassen, in denen Frauen abgehängt, finanziell ausgebeutet, überfordert und passiv sind? Oder wählen Sie als stärkende, kraftvolle Vorbilder bewusste und schöpferische Frauen und bieten damit Ihrem Bauchgefühl neue, starke Informationen und Erinnerungen an? Wenn Sie sich für das Zweite entscheiden, sind Sie hier goldrichtig.

Impulse aus unserem Unterbewussten erreichen uns als Bild, als Gefühl, als Erkenntnis oder tiefes inneres Wissen. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass es viele unterschiedliche Rollen als Frau zu leben gibt und dass manche einem näher liegen und leichter fallen als andere.

Jutta Westphalen bietet in diesem zweiten Teil ihres Werkes „Die weibliche Kraft kehrt zurück“ eine große Auswahl an Rollenmodellen an. Diese Modelle haben sich in der Vergangenheit über viele Jahrhunderte oder Jahrtausende bewährt und können uns heute wieder wunderbar als Inspiration dienen.

Das Unterbewusste kann mit den Bildern, die hier benutzt werden, sehr viel anfangen. Die weibliche Kraft ist eng verbunden mit der ungezähmten Natur und ihren Zyklen, den Mondphasen und Jahreszeiten. Der Kreis symbolisiert diese weibliche Kraft und ist zutiefst magisch. Der Kreis steht für einen geschützten Raum, einen heiligen Raum. Er repräsen-

tiert das gleichwertige Kräfteteilen, denn Menschen, die sich in Kreisen versammeln, begegnen sich als gleichwertig. Keine Person steht über einer anderen.

Tauchen Sie erneut ein in uralte Frauenkulturen und öffnen Sie die Augen für weibliche Kulturbeiträge, unsere uralte Muttersprache, weibliche Spiritualität – und die Magie des Kreises, mit der wir auch heute noch tief verbunden sind.

Lassen Sie sich inspirieren und begeben Sie sich auf eine Ahninnenreise, um Kraft für Ihr eigenes Leben zu schöpfen.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Perspektive zu ändern, wird sich Ihr Leben automatisch ändern. Wagen Sie den Perspektivenwechsel. Bringen Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln wieder mehr in den Einklang. Dann wird auch Ihr Leben „magischer“!

Lassen Sie die Autorin und mich gerne wissen, wie es Ihnen damit geht. Wir freuen uns auf den Austausch.

*Ihre Valentina Sommer
Verlegerin*

Inhaltsverzeichnis

<i>Teil 1 Einleitung – Wie altes Wissen neue Wege weist</i>	14
<i>Teil 2 Der Kreis als Zentrum der weiblichen Energie</i>	44
Der Kreis als Ursprung und weiblicher Weg	45
Spuren der Göttin an magischen Orten	56
Die Göttin in versteckten Höhlen	58
Die Göttin an heiligen Quellen	61
Die Göttin bei den Wolkenmädchen	65
Die Göttin als machtvolle Eiskönigin	67
Sieben Göttinnen im Bodensee und ihr Geheimnis	71
Die Göttin an Kraftplätzen	79
Spuren der Göttin in Erzählungen	84
Die Göttin als weiße Büffelkalbfrau	84
Die Göttin und die Regenbogenkrieger	87
Die Göttin als Quelle der Weisheit	92
Frauenkraft als Heilung im Kreis	100
<i>Teil 3 Die Göttin, unsere Sprache und weibliche Kulturbeiträge</i>	124
Lernen von der Natur: der Ursprung der modernen Naturwissenschaft	134
Die Göttin Moneta: Geld als fließende Energie des Universums	140
„His-Story“ und „Her-Story“: unterschiedliche Perspektiven	144
Die Rolle unserer Ahninnen	155
Das Machtwort der Großmütter	159
Weibliche Symbole als älteste Sprache der Menschheit	164
Die Puppe in der Puppe	166
Der Apfel als Symbol der Göttin	169
Die Schlange und die Spirale	176
Die Hand der Göttin	182
Die Yoni	184
Die magischen Drei	188
Die goldene Schale	190

Teil 4 Frauen und Göttinnen der vier Elemente	194
Der verwunschene Garten der Göttin	203
Der magische Kreis der vier Elemente	207
Frauen und Göttinnen der Erde	210
Die Erde	210
Frauen der Erde	211
Göttinnen der Erde	220
Die Göttin Grandmother Spiderwoman	220
Die Willendorfer Göttin	224
Die Göttin Pachamama	228
Frauen und Göttinnen der Luft	232
Die Luft	232
Frauen des Windes, Mädchen mit Federn im Haar	233
Göttinnen der Luft, Vogelgöttinnen	241
Die Göttin Isis	241
Die Göttin Minerva	244
Die Göttin Lilith	246
Frauen und Göttinnen der Quellen und Meere	251
Das Wasser	251
Frauen der Flüsse und Ozeane	252
Göttinnen des Wassers	257
Die Göttin Ganga	257
Die Göttin Hygieia	259
Die Göttin Morrigan	262
Frauen und Göttinnen des Feuers	265
Das Feuer	265
Drachenfrauen und Feuerhüterinnen	273
Göttinnen des Feuers	281
Die Göttin Baba Yaga	281
Die Göttin Hestia	287
Die Göttin Sekhmet	289
Teil 5 Die Göttin in dir	292
Welcher Typ Göttin bist du?	293
Bringe die Göttin in deinen Alltag	297
Breite deine göttlichen Flügel aus	311
Wie du eine strahlende Göttin wirst	318

<i>Teil 6 Die Magie und Energie der Göttin</i>	334
Magie – die alte Kunst der weisen Frauen	335
Die magische Energie der Gemeinschaft	352
Sanfte Magie der neuen Zeit	359
Heilsames Seelengeflüster vor dem Spiegel	359
Die tägliche Lichtdusche	365
Heilung mit spirituellem Licht	368
<i>Teil 7 Der Rat der Göttinnen</i>	374
Literatur	384
Danke	387
Vita	390



Teil 1

Einleitung

**Wie altes Wissen
neue Wege weist**

Aktuell fordern uns stürmische Zeiten heraus. Die Pandemie bringt uns sowohl persönlich als auch global dazu, umzudenken und neue Wege zu erproben. Es scheint ein kosmischer Sturm durch unser aller Leben zu fegen, und es wird immer klarer, dass wir uns verändern und andere Schwerpunkte setzen müssen als bisher. Diese Herausforderung bewegt uns alle gleichermaßen, Frauen wie Männer. Es geht um die vorhergesagte Zeitenwende, die genau jetzt stattfindet.

Die Gesellschaft wandelt sich. Doch vieles sieht so aus, als ob es sich in die falsche Richtung bewegt, so als ob es in Schienen feststeckt und unserem freien Leben widerspricht. Unzählige Menschen befinden sich in äußerst schwierigen Lebenssituationen und sind voller Angst. Anderen geht es sehr gut. Sie begrüßen sogar die Veränderungen voller Freude, so als hätten sie schon lange darauf gewartet. Sie sagen, dass wir viel zu lange in alten Systemen gelebt hätten, die uns vom Fluss des Lebens abgeschnitten hätten. Tatsache ist, dass wir in Täuschungen gelebt haben, die in uns tiefe Wunden geschlagen und unsere Gefühle verletzt haben. Der Verstand hat immer gute Erklärungen gefunden, warum alles voneinander getrennt sein muss. Doch lebensfeindliche Regeln machen uns das Leben schwer. Gerade heute habe ich in einer Mehrwertstation Dinge entsorgt, die nicht mehr gebraucht werden. Ich stand vor einem Container mit Porzellan. Ganz obenauf lag ein kleiner Teller. Er hatte ein verschlungenes Muster aus königsblauen und weißen Linien und einen goldenen Rand. Ich fand ihn wunderschön, nahm ihn in die Hand und wollte ihn mitnehmen. Sofort kam ein Mitarbeiter und ermahnte mich sehr bestimmt und laut, den Teller sofort zurückzulegen. Das sei Diebstahl. Er befolge nur die Regeln. Ich argumentierte, dies sei hier doch ein Wertstoffhof, und dieser kleine Teller sei ein Wert für mich.

Ich würde niemandem schaden, wenn ich ihn mitnehmen würde. Doch die Augen des Mannes blieben hart. Ich wollte keinen Kampf und legte den Teller zurück. Sofort wurde er mit einem Waschbecken zertrümmert. Wie sinnlos, unverständlich und enttäuschend, wenn das Leben nur nach starren Regeln verläuft ...

In dieser wichtigen Zeit erleben wir alle viele Ent-Täuschungen. Das bedeutet, viele Täuschungen und grundlegende Muster entlarven ihre lebensfeindliche Wahrheit. Das macht uns allen zu schaffen, in kleinen Situationen und in großen. Doch jede Täuschung kann sich auch als Segen erweisen, denn sie überbringt ein Geschenk. Wenn wir es auspacken, erinnert es uns daran, wer wir wirklich sind, was uns wichtig ist und warum wir hier sind. Jetzt ist die Zeit, in der wir wieder in unsere Kraft kommen und uns an unsere Intuition erinnern, an unsere Schöpferkraft und Kreativität. Wir entdecken unsere Gefühle und vertrauen wieder unserem Bauchgefühl. Das ist die ursprüngliche weibliche Kraft, das alte zyklische Wissen der Frauen. In dieser herausfordernden Zeit können wir uns an unser uraltes Erbe erinnern und kostbare Wegweiser für die neue Zeit entdecken. Denn archäologische Funde belegen, dass es über viele Jahrtausende friedliche Hochkulturen auf der Erde gab. Diese Menschen verehrten neben einem strahlenden Gottvater eine ebenso machtvolle Schöpfungsgöttin.

In einer Welt, in der das Urweibliche wirkt, beruht die Macht auf der weiblichen Verwandtschaft. Alle, die von einer Mutter abstammen, bilden einen Clan. Diese Gesellschaftsform ist kein umgedrehtes Patriarchat, in dem Frauen „herrschen“ und für Kampf und Konkurrenz sorgen. Das Urweibliche ist mütterlich und ganzheitlich ausgerichtet. Es erkennt das Männliche als gleichwertig an. Niemand wird

ausgeschlossen, jeder bekommt einen Platz am Feuer oder Tisch, einen Schlafplatz und Essen. Die archaischen Symbole unserer Ahninnen sind voller Magie und ursprünglicher Energie wie die Spirale oder der Kreis.

Dies entspricht unserem Lebensweg, der oft auch nicht gerade wie eine Autobahn verläuft, sondern etwas Organisches hat. Wir wachsen über Hindernisse hinweg in unsere Aufgaben hinein, in unsere Berufung und erfüllen unser Schicksal – ähnlich wie Pflanzen, die der Sonne entgegenwachsen.

Ganz besonders, wenn wir durch Prüfungen, Krisen, schwere Krankheiten, Verluste und seelische Einweihungen gehen, wenden wir uns der unsichtbaren Welt zu. Das war schon immer so. Darum gibt es uraltes Wissen darüber. Diese Weisheit schlägt eine Brücke aus der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft. Sie ging niemals ganz verloren, und sogar heute noch können wir Spuren von diesem Wissen in Märchen, Mythen und Symbolen entdecken, denn unsere Ahninnen und indigene Völker haben Botschaften für uns hinterlassen. Zahlreiche spirituelle Lehrer leiten uns in dieser herausfordernden Wendezeit dazu an, diese alten Zeichen zu entschlüsseln und neu zu beleben. So können wir die Kraft, die alles miteinander verbindet, erfahren und unsere persönliche Freiheit wieder in Anspruch nehmen. Uraltes, schamanisches Wissen weist ganz neue Wege aus der derzeitigen Krise. Wir können die Sicherheit, die wir brauchen, nicht draußen in der Welt finden, sondern nur in uns selbst, und da hilft das alte Wissen. Wir können diese Techniken anwenden und brauchen dafür keine besondere Gabe oder Talente.

Das Leben unserer Urmütter und ihre Geschichten zeigen, wie sie neue Kräfte in sich selbst gefunden haben. Sie lehren uns, wie unsere Intuition funktioniert und wie wir

neue Einstellungen, uralte Symbole, Gebete und Rituale nutzen können, um uns selbst und die Erde wieder in Balance zu bringen. Sie erinnern uns daran, dass wir alle Kräfte, die wir brauchen, bereits in uns tragen. Es geht um gelebte weibliche Weisheit. Wilde, kreative Frauen inspirieren uns dazu, jetzt neue Pfade einzuschlagen, die sich gut und richtig anfühlen, weil sie unserem Inneren entsprechen.

Unsere Lebensumstände haben viele dazu gebracht, ihre Herzensqualitäten zu verlieren und auch die Ehrfurcht vor dem Leben. So wurde die Erde ausgebeutet, und das göttliche Reich der Großen Mutter entschwand unserem Blick. Doch wir wurden alle von einer Mutter geboren. Es gibt Methoden, die seit Jahrtausenden in der Geschichte der Weisen entwickelt wurden, um die Verbindung zwischen Menschen und Mutter Natur zu spüren und zu intensivieren. Dieses Urwissen existiert noch in jedem von uns. Das weibliche Wissen ist jedoch nicht das lineare, rationale und leistungsorientierte Denken und Handeln, in dem wir gut ausgebildet wurden. Die Heilige Frau feiert die Liebe, die Kunst und die Intuition. Sie belebt unsere Träume und inneren Reisen. Sie ist das intuitive Wissen unseres Herzens. Im Alltag erfahren wir sie als Güte, Barmherzigkeit, Wärme, Geben, Freude, Frieden, Ohne-Urteil-Sein, Verbundenheit und Nähe. Es ist die Liebe, die jedem Menschen innere Kraft gibt. Sie verleiht dem Leben Glanz und Schimmer und Sinn.

In vergangenen Zeiten wurde umfangreiches Wissen über diese menschlichen Werte von den Ältesten des Stammes durch die eigene innere Weisheit gehütet. Heute werden Informationen in Computern gespeichert und sind jedem zugänglich. Dieses Wissen füllt den Kopf, doch es nährt nicht

das Herz oder den Bauch. Wenn du nicht nur Kopfwissen möchtest, sondern Sehnsucht hast nach Weisheit, besteht deine erste Lektion darin, nach innen zu lauschen und dir selbst zu vertrauen. Mit der Zeit kommt die Erkenntnis, dass wir mit allem verbunden sind, was uns umgibt. Unsere DNA besteht aus der gleichen DNA wie der Baum. Der Baum atmet ein, was wir ausatmen. Wir brauchen den Sauerstoff, den der Baum ausatmet. Unser Schicksal ist also eng verbunden mit dem des Baumes. Darum ist der Lebensbaum als Symbol so alt wie die Menschheit. Unser Körper besteht zu 95 Prozent aus Wasser. Um gesund zu bleiben, müssen wir gesundes Wasser trinken und saubere Luft einatmen. Wir sind mit Bäumen, dem Wasser und der Luft eng verbunden. Vom Feuer haben wir unsere Wärme, die Luft ist unser Atem, unser Blut, und alle Körperflüssigkeiten bestehen aus Wasser, von der Erde haben wir unseren Körper. Wir sind eng verbunden mit den Elementen und allem, was uns umgibt. Alles kann zu uns sprechen: Bäume, Steine, Pflanzen, Wolken, Tiere ... Wir können mehr wahrnehmen, als wir denken. Dies geschieht, sobald wir unsere Sinne geschärft haben und bewusst auf unsere Intuition hören.

Es geht um Kommunikation und unbewusste Informationen. Diese gilt es, zu hören, zu sehen, zu fühlen, zu verstehen und zu vermitteln. Es ist also an der Zeit, ganz aufmerksam durch die Welt zu gehen. Ohne etwas zu bewerten oder kritisch zu beurteilen. Sondern einfach den Dingen zu erlauben, da zu sein. Sie nicht gleich in Schubladen stecken, auf denen steht: richtig oder falsch, ja oder nein, gut oder schlecht. Dann können wir bemerken, dass das Leben und die Natur uns ununterbrochen Botschaften senden. Diese ursprüngliche Sprache haben wir verlernt. Doch unsere Ahninnen kannten

sich gut aus mit der uralten „Muttersprache“. Denn sie lebten Tag und Nacht in der Natur, zusammen mit den Bäumen, Pflanzen, Tieren, dem Wetter und den Jahreszeiten. Sie können uns Stadtmenschen vieles beibringen.

Mit deiner Achtsamkeit kannst du Werte unterstützen, die dir wichtig sind. Mit deiner Energie kannst du Dinge entkräften oder verstärken. Ein Weg, wie Frauen lernen, ist es, Geschichten von anderen zu hören. Wenn ich verzweifelt und ratlos bin, hilft es mir, von einer anderen Frau zu hören, wie sie eine ähnliche Situation gemeistert hat. Das inspiriert mich und bringt mich dazu, wieder auf meine eigene innere Stimme zu hören. Das wussten alle früheren Geschichtenerzählerinnen. Darum halten die alten Lehren viele Kostbarkeiten für uns bereit: die Fähigkeit, emotional zu wachsen, wieder bewusst zu werden, Dinge wahrzunehmen, die andere übersehen, und wirklich erwachsen zu werden. Auf Zeichen zu achten, ist auch ein uralter Weg, um tiefe Weisheit zu erlangen. So erhalten wir wieder Zugang zu uns selbst und der Natur. Wir beginnen, wieder nach natürlichen Rhythmen zu leben, und nehmen eigene Lebenszyklen bewusst wahr. Das bedeutet ganz praktisch, dass wir z. B. einen Garten anlegen und das Gemüse und Obst genießen, das in unserer Region heimisch ist. Wir nehmen nur so viel von der Natur, wie wir brauchen, und teilen mit denen, die weniger haben. Wir machen uns vertraut mit den Sternen, den Bäumen, kennen die Pflanzen und unsichtbare Wesen, können Wolken lesen und dem Wind zuhören. Wir erkennen Tiere als gleichberechtigt an, als Teil von Mutter Erde, auf der es eine Vielfalt von Lebewesen gibt.

Über innere Einkehr, Dankbarkeit, Gebet und die Verbindung mit der Erde offenbaren sich die wahren Schätze des Lebens.

Sie liegen oft in den einfachen Dingen. Es gibt sie kostenlos, und sie sind für alle verfügbar. Ich möchte alle Frauen dazu ermutigen, diese Möglichkeiten zu nutzen und ihre unglaubliche schöpferische Energie dafür einzusetzen, die Erde zu einem besseren Ort zu machen. Unterstützen wir uns gegenseitig, bilden wir Frauenkreise. Wir wollen eine positive Balance herstellen und eine heilsame Harmonie schaffen zwischen männlichen und weiblichen Kräften, die in jedem von uns sind. Ganz bewusst möchte ich nicht nur Frauen, sondern auch Männer ansprechen. Natürlich besitzen auch sie ein liebevolles Herz und die Sehnsucht, ihre große Kraft zum Wohle aller einzusetzen.

Es findet gerade ein großer Wandel statt von der Informations- und Wissenskultur zur energetischen und spirituellen Kultur. Es zeigt sich, dass viele Informationen ohne praktischen Lebensbezug zwar rationales Wissen bringen, jedoch keine Weisheit. Eine große Anzahl von Fakten lässt uns zwar wissen, dass Wasser H_2O ist. Wir kennen seine Eigenschaften, und jeder weiß, dass es eine grundlegende Lebensnotwendigkeit bedeutet. Dass wir ohne Wasser nur einige Tage überleben können. Und doch lassen wir es zu, dass mächtige Konzerne Dörfern das Grundwasser abpumpen, sodass Ernten verdorren und Wüsten wachsen. Obwohl wir viel und sehr umfangreiches Wissen über Wasser besitzen, handeln wir nicht weise. Denn unzähligen Menschen ist der Zugang zu sauberem Wasser verweigert.

Ein weiser Mensch hat nicht nur Wissen, er weiß auch, wie der Kosmos funktioniert. Er weiß, wie man es regnen lässt, wie man die Meere reinigt und wie man die Natur und die Menschen heilt. Dieses heilige Wissen bringt grundlegende Heilung. Darum brauchen wir es jetzt unbedingt! Das bedeu-

tet, wir müssen neu und kreativ denken, um die Grundlagen für Gesundheit zu erschaffen.

Dir ist es sehr vertraut, wie schnell sich Energie verwandeln lässt. Wir praktizieren es täglich. Du nimmst dein weinendes Kind in den Arm, wiegst es, singst ein kleines Lied und pus-test den Schmerz weg. Schon lacht es wieder. In der Küche veränderst du die Energie, indem du Gemüse kochst und eine schmackhafte Mahlzeit zauberst. Wir machen Musik, tanzen, singen, lächeln, und schon hat sich die Energie unter den Menschen verändert. Wir streichen Wände, bauen Möbel, hängen Bilder auf, zünden Kerzen an, stellen Blumen in die Vase, und schon hat sich die Atmosphäre in der Wohnung verändert. Das Haus ist nicht länger nur eine Bleibe, sondern zu einem Zuhause geworden. Auf diese Weise ändern wir Energien und Strukturen.

Wir können auch unsere Beziehungen und unsere Familie heilen.

Die Basis dafür ist, dass wir wertschätzend über uns selbst denken und das tun, was sich gut anfühlt und wichtig ist. So funktioniert Energiemedizin. In Zukunft werden wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, unser Immunsystem stärken und auch all die Gifte, denen wir ständig ausgesetzt sind, aus dem Körper schwemmen. Dies alles geschieht, sobald wir unseren Sinn im Leben erkannt haben. Dann erheben wir unsere Stimme und nehmen eine nach der anderen den Raum ein, der uns gehört. So ändert sich die Strategie des Miteinanders grundlegend.

All dies wird gelingen, denn Frauen verfügen über großes Durchhaltevermögen und unglaubliche Disziplin. Diese Fä-

higkeiten haben wir durch Geburten und die Rolle als Mutter gelernt oder uns im Beruf angeeignet. Obwohl wir im Moment vielleicht immer noch hoffen, dass sich die Dinge irgendwie von selbst regeln und besser werden, wird es immer offensichtlicher, dass sie schneller schlechter werden, als wir es uns vorstellen können. Wir müssen nur auf die Notlage der Natur, der Tiere, unserer Beziehungen und der Ökologie unserer modernen Welt schauen. All dies kann uns in Verzweiflung stürzen. Doch es kann uns auch dazu inspirieren, auf eine neue Weise und sehr schnell zu lernen. Wenn wir erzählen, dass diese Zeit ein Weckruf ist, der uns dazu bringt, zu handeln, freundlich zu sein und uns umeinander zu kümmern. Unser Bewusstsein erinnert uns an die Träume, die Tapferkeit, Geschicklichkeit und das Mitgefühl unserer Ahnen. Wir wissen, dass wir nicht allein sind. Denn wir besitzen tiefe Wurzeln.

Die Anbindung an diejenigen, die vor uns gelebt haben, rüstet uns dafür aus, die Kraft und Schönheit hervorzubringen, die unsere Welt jetzt braucht.

Das alte Wissen ist jetzt viel leichter zugänglich als noch vor 50 Jahren. Damals konntest du als Vegetarierin nicht essen gehen. Du wurdest komisch angesehen, wenn du Yoga gemacht oder meditiert hast. Niemand kam an spirituelle Bücher, und das Internet gab es noch nicht. Und doch trägst du alles Wissen in dir, das deine Ahninnen hatten. Wenn du es ablehnst, zerreißt die Ahninnenkette. Darum fassen sich jetzt alle an und bilden Kreise. Um gemeinsam in die Balance zu gelangen und die Liebe in der Welt neu zu verwurzeln. Jetzt ist es wichtig, dass wir unsere Begabungen in den Alltag bringen, mit der schmerzhaften Vergangenheit abschließen und neu und anders darüber denken

lernen. Für die neue Zeit brauchen wir eine offene innere Haltung.

Wir inspirieren uns gegenseitig im Kreis der Schwestern und stärken das weibliche Kraftfeld. Durch Reisen in die Archive des Wissens unserer Ahninnen wächst unser Selbstbewusstsein. Unser Erinnern, Lernen und sich Verantwortlichfühlen ist eine heilsame Medizin für die Menschheit.

Es ist normal, dass wir uns in unsicheren Zeiten nach äußerer grundlegender Veränderung sehnen. Doch unsere eigene innere Sicherheit ist dafür die Voraussetzung. Darum wollen wir jetzt unseren eigenen weiblichen Weg finden. Wir erkunden, was uns wirklich, wirklich wichtig ist.

Wir reisen zu unseren ganz tiefen Wurzeln: zum Herzen von Mutter Erde und zu geheimen Orten unserer Vorfahren. Du wirst sehen: Dort kannst du dich entspannen! Du fühlst dich wieder geborgen, warm und sicher. Es ist so, als ob du nach langer Zeit nach Hause kommst. Bei der Großen Mutter kannst du endlich wieder dein Herz öffnen. Fast unmerklich wachsen deiner Seele zarte, starke Flügel. Wie die antiken Figuren der geflügelten Frauen und die uralten Vogelgöttinnen aller Kulturen können wir uns gemeinsam in die Lüfte erheben. Wir tanzen zwischen den Ebenen der mythologischen und der realen Welt hin und her und erforschen, wer wir sind, und entdecken, wer das eigentlich bestimmt.

Ab jetzt suchst du nicht länger nach dem Sinn deines Lebens, sondern beginnst, selbst jedem einzelnen Moment einen Sinn zu geben. Denn wahrscheinlich folgst du schon länger deiner Intuition, der Stimme deiner Seele. In all den Jahren

hast du gelernt, ihr zu vertrauen, und weißt, dass sie dich leitet und klare Signale gibt, sobald du still wirst.

Das Leben überrascht uns gerade, wenn wir erkennen, was alles möglich ist! Darum spannt dieses Buch weite Bögen, in denen sich Kreise schließen. Wir bewegen uns auf uralten Spiralwegen. Lasse dich inspirieren und stelle deine Denkgewohnheiten ein bisschen infrage durch mythologische Geschichten, Erfahrungen an geheimen, heiligen Orten und durch überraschende Erlebnisse. Frauengeflüster und weibliches Urwissen sind so alt wie die Menschheit und bahnen sich gerade ihren Weg zurück in unser Bewusstsein. Vertraue deiner emotionalen Intelligenz und der Empfindsamkeit deines Herzens, anstatt dich rationalen Beurteilungen zu beugen. Ich möchte dich dazu ermutigen, deiner eigenen inneren Musik zu lauschen und deinen persönlichen Tanz zu finden.

Natürlich bin auch ich diesen Weg nicht allein gegangen. Ich danke meinen spirituellen Lehrern und Mentorinnen, meinen Kindern, meinem Liebsten, meinen Herzensfreundinnen und Schwestern und der ewigen Schwesternschaft aller weiblichen Wesen. Ich lege dieses Buch mit meinen Segenswünschen in die Hände all derjenigen, die mich als Leserin und Leser begleiten. Es ist für all die Frauen und Männer, mit denen ich mein Innerstes teile, damit wir uns gemeinsam an eine Weisheit erinnern, die in unserem Unbewussten ruht und nun wie ein Wunder in unser Leben tritt. Sie bringt uns bei, wieder zu fühlen und zu erkennen, dass wir alle miteinander verbunden sind – jetzt und über lange Zeiträume und große Entfernungen. Gleichzeitig ist uns etwas nah, das außerhalb von uns existiert und größer ist als jeder Einzelne. Jede Frau und jeder Mann sind einzigartig. Jeder hat seine

Wahrheit und eigene kreative Kraft. Ihr zu folgen und sie in die Welt zu bringen, ist enorm wichtig, damit die Liebe in unser Leben zurückkehrt und mit ihr die Vielfalt, persönliche Stärke und Magie.

Jetzt ist die Zeit, für deine Wahrheit und Visionen einzustehen. Denn das Leben will dich wieder ganz. Mit all deinen Empfindungen, Intuitionen, Instinkten, Bedürfnissen und Gefühlen, mit deiner Offenheit und Ehrlichkeit. Darum begegnest du in der Pandemie all deinen Gefühlen: deiner Angst und Wut, deinen Wunden und deiner Liebe, Leidenschaft, Freude und Dankbarkeit. Du wärst nicht so, wie du bist, wenn dir bestimmte Erfahrungen fehlen würden. Alles, was du erlebt hast, hat dich zu der gemacht, die du bist. Und ein Geheimnis ist, dass deine dunkle Seite gleichzeitig die Seite deiner Kraft ist. In deiner tiefsten Wunde findest du deine größte Stärke. All dies zeigt sich in dieser Zeit, in der alles in der Schweben zu sein scheint.

Ich freue mich, dass ich deine Reiseleiterin in die inneren und äußeren Seelenräume sein darf.

Du entscheidest intuitiv und aus dem Bauch heraus, was dir gerade entspricht und dich innerlich berühren darf. Auf jeden Fall wirst du Interessantes und Unbekanntes entdecken und ganz persönliche Erfahrungen machen.

Wenn wir der weiblichen Kraft folgen, bewegen wir uns auf uralten Seelenwegen und machen uns wieder vertraut mit Mutter Erde. Wir betreten verborgene Räume der Harmonie, lauschen der Sprache der Mythen und erkunden fast vergessene Geheimnisse. Es gibt heilige Lehren, die über Tausende von Generationen im Geheimen an die Enkelkinder weiter-

gegeben wurden. Wir beschäftigen uns nicht damit, um in der Vergangenheit gefangen zu bleiben wie ein Insekt im Bernstein, sondern weil uns das alte Wissen der Seele heute hilft, die Herausforderungen zu meistern. Wir bereisen magische Orte, die das Wissen der weisen Frauen für die neue Zeit bergen. Seelenreisen machen dich mit deiner inneren Weisheit vertraut. Du hörst alte Prophezeiungen, erfährst Heilungsübungen und Meditationen. Du lernst das kraftvolle Vorbild der Frauen kennen, die vor uns gelebt haben, und reist durch das weite Land der Göttin. Gemeinsam enträtseln wir starke Frauensymbole und Rituale, die meistens im Kreis stattfanden, und lauschen Gebeten, um dem Ruf unserer Seele zu folgen.

Wir greifen nach den Sternen, um unseren Träumen zu folgen. Ab und zu nutzen wir die Psychotonne, um Fremdes von Eigenem zu trennen und Platz für Neues zu schaffen. In diesem Buch erhältst du zahlreiche Inspirationen, wie du deine weibliche Kraft entdecken kannst.

Die ältesten Geschichten, die wir uns am Feuer erzählen, sind Märchen und Mythen. Viele Sagen sind sehr alt und reichen in der Menschheitsgeschichte weit vor der Schrift als Überlieferungsform zurück. Über ungezählte Jahrtausende wurden sie von Generation zu Generation mündlich weitergegeben. Die Märchenerzählerinnen wussten: Wenn sie das Wissen nicht weitergaben, war es für den Clan verloren. Sie trugen eine große Verantwortung. Die Märchen und Legenden haben bis heute ihre Kraft nicht verloren. Wer die magischen Welten betritt, wird von ihrer Schönheit, Weisheit und ihrem Zauber berührt. Mythen und Sagen sind ein wichtiger Teil unserer Kultur, Identität und unseres Unbewussten. Sie

verbinden uns mit unseren Ahninnen, unseren Wurzeln und können uns wichtige Antworten auf die Fragen des Lebens geben. Sie sind eine unerschöpfliche Kraftquelle.

Auffällig ist, dass besonders viele Frauenschicksale und weibliche Beziehungen in Märchen und Sagen im Mittelpunkt stehen. Da gibt es Königinnen, Bäuerinnen, Prinzessinnen, Bettelmädchen, Hexen, Feen, Wasserfrauen, Stiefmütter, Töchter und Schwestern. Männer spielen in Märchen meistens nicht so eine entscheidende Rolle. Wohl aber mächtige, zauberkundige Frauen, die Stroh zu Gold verspinnen, Tiere rufen, ihre Gestalt verändern und den Regen herbeisingen. In Märchen befindet sich häufig ein junges Mädchen in einer ausweglosen Situation. Es fühlt sich klein und machtlos, trägt aber die Sehnsucht nach Liebe, Glück und Fülle im Herzen. Sie verlässt ihr gewohntes Zuhause, erlebt viele Abenteuer, gerät in Not und trifft irgendwann eine wissende, ältere Magierin, die ihr den Weg in ihre weibliche Kraft und ein neues Leben zeigt, das ihr wohlgesonnen ist. Manchmal helfen auch Tiere oder Träume, mystische Wesen wie Riesen, Zauberer oder das kleine Volk der Zwerge. Märchen entführen uns in eine magische Welt voller verzauberter Menschen und fliegender Drachen. Sie zeigen, dass alles miteinander verbunden ist.

Ein Märchen ist die Erzählung einer Seelenreise, die uns deshalb so ergreift, weil sie von der Berg- und Talfahrt deines und meines Lebens erzählt. Es ist häufig die Kurzform einer Heldinnenreise, auf die wir noch ausführlich zu sprechen kommen. Das bedeutet, dass wir in Märchen viel verborgene Frauenweisheit entdecken können. Sie bestärkt uns darin, unsere starke weibliche Energie jetzt in alle Bereiche unseres Lebens zu lenken. Dann können wir die not-

wendigen Veränderungen auf die Erde bringen und unseren Töchtern und Enkelinnen doch noch eine bunte, vielfältige Erde hinterlassen.

Die weibliche Kraft kehrt zurück und macht sich in uns als Sehnsucht bemerkbar. Unsere Seele hat Verlangen nach Frieden, Schönheit, liebevollen Beziehungen, Klarheit, ehrlichen Werten und einem anderen Leben, als wir es im Moment haben. Die unzähligen schlimmen Nachrichten von verhungerten Kindern, Pandemie, Kriegen und korrupten Politikern erschöpfen uns zunehmend. Wir spüren, dass wir nicht länger die Augen vor dem verschließen können, was in der Welt geschieht. Ein innerer Kompass zeigt an, dass wir neue Entscheidungen treffen müssen, um unsere Selbstachtung zu bewahren und inneren Frieden zu finden. Es wird immer klarer, dass wir sonst uns selbst, unseren Kindern und Enkeln und allen nachfolgenden Generationen jede Lebensgrundlage nehmen. Wir haben nun lange genug nach dem Motto gelebt: „Nach mir die Sintflut!“ Darum folgen immer mehr Menschen der Sehnsucht ihrer Seele. Besonders empfindsam reagieren Frauen. Wir beobachten und verändern unsere Einstellung, indem wir uns zurückziehen, in uns hineinspüren und immer klarer werden, was im Leben zählt und wirklich wichtig ist. Wir übernehmen Verantwortung für uns selbst und unsere Kinder, unsere Familie, Eltern und andere Menschen.

Die weibliche Kraft kehrt zurück, denn wir beginnen, uns zu erinnern an altes zerstreutes Wissen und frühere Gemeinschaften wie die Schwesternschaft. Doch es gibt immer noch die große Angst, uns zu zeigen und herausragend sichtbar zu sein mit unserem Wissen, mit unserer Unabhängigkeit und

Magie. Doch wir sind viele. Wir tragen unzählige Puzzleteile zusammen und verbinden uns miteinander. Wir verknüpfen Fäden, die zerrissen sind, und weben eine neue Wirklichkeit. Viel zu lange wurden Frauen übersehen. Doch jetzt sind wir diejenigen, die Veränderungen bringen – längst notwendige Veränderungen. Schon vor Jahrtausenden verfügten Frauen über wunderbare Fähigkeiten. Das ist durch archäologische Funde belegt und zeigt, dass wir mit Kräften umgehen können, die oft Angst machen, weil sie nicht zu erklären sind. Diese kraftvollen Kräfte sind eine Kombination aus guter Beobachtungsgabe und großer Kreativität, verbunden mit Autorität und Weisheit, Empathie, Kompetenz und Verantwortung, Anerkennung und Wissen aus Erfahrung. Es gab immer Hebammen und Pflanzenkundige, Hexen und Heilerinnen, Visionärinnen, Geschichtenerzählerinnen und Zauberinnen, Ärztinnen, weise Frauen und geschickte Wortweberinnen. Magie war schon immer Frauensache, denn wir sind eng mit unserer zyklischen Kraft, unseren Gefühlen, Intuitionen und Instinkten verbunden.

Wir beobachteten den Mond und erfuhren, dass unser Leben im Zusammenhang steht mit unserer Blutung. Die Frau blutet tagelang, ohne daran zu sterben. Jeden Monat über viele Jahre. Sie erkannte, dass darin ein Wunder verborgen ist. Denn wenn sie nicht blutete, konnte sie neues Leben entstehen lassen. Sie erkannte: Sie selbst ist die Quelle der Magie.

Die Frau formte Laute für den Mond, ihre Blutung und das Kind, das in ihrem Bauch wuchs. Das Kind lernte diese Laute von der Mutter, und so kam die Sprache in die Welt. Von dieser Muttersprache ging Magie aus, denn das Benannte entsteht in der Vorstellung, ohne selbst anwesend sein zu müssen. *Ma* ist wahrscheinlich das älteste Wort der Welt. Es

bedeutet Mutter, Schöpferin, Göttin. Es bedeutet auch Geburt, Leben und Tod und wurde verwendet für Nahrung, Weisheit, Blut, Wasser, Milch und Nahrung. Mit diesem Wort konnten Energie und Kraft benannt, aber auch beschworen und angerufen, verehrt und gefeiert werden. Die große Vielfalt der Bedeutungen drückt aus, was unsichtbar in den Dingen verborgen liegt. Einfach als Energie.

Alles kommt und geht. Alles, was geht, geht jedoch nicht verloren. Es kehrt verwandelt zurück. Das zeigt uns die Natur. Die Schöpfung vollzieht sich in Spiralförmigkeit vom Ein- und Ausatmen, Ebbe und Flut, Sterben und Tod, Abwesenheit und neuem Leben, von Kommen zum Gehen und Wiederkehr. So entstand aus natürlichen Zyklen des Lebens die Religion. Die Frau wurde zur Priesterin der Großen Göttin in ihren unzähligen Aspekten. Die Priesterin erfuhr die Mysterien am eigenen Leib und wusste, dass nichts verschwindet, wohl aber abwesend und nicht sichtbar sein kann. Dieses Wissen beruht auf Erfahrung und ist so mächtig, dass es nicht verloren gehen kann. Der menschliche Körper kann etwa 45 Schmerzeinheiten aushalten. Doch bei einer Geburt hält eine Frau bis zu 57 Schmerzeinheiten aus. Das entspricht etwa 20 Knochenbrüchen gleichzeitig.

Darum sag einer Frau niemals, dass sie etwas nicht kann! Nur eine Frau kann mit zwei Herzen tanzen, mit vier Lungenflügeln atmen und das Gewicht von zwei Lebenswelten in ihrem Bauch tragen. Eine Frau kann neues Leben zur Welt bringen und ist zu allem fähig.

Dass es Kräfte gibt, die nicht sichtbar sind, ist eine wichtige Erkenntnis. Sie wird zurzeit als neue Erkenntnis gefeiert und ist doch so alt wie die Menschheit.

Die Idee, der Traum oder die Vision ist sozusagen der Samen, aus dem der Baum entsteht. Das bedeutet, dass im Unsichtbaren Energien zusammenkommen, die sich verdichten und irgendwann eine sichtbare Form annehmen. Darum sagen indigene Völker, dass uns unsere Großmütter in die Welt träumt und gesungen haben.

Jeder kann Kontakt aufnehmen mit anderen Menschen, mit Tieren, Bäumen und Pflanzen. Nur wissen wir das nicht mehr. Wir beobachten die Welt und merken nicht, dass auch wir beobachtet werden. Die Wildtiere besuchen uns in den Städten: Füchse, Rehe und Adler. Ein kleiner Fuchs saß vor einigen Tagen auf der Terrasse einer Freundin und guckte ins Wohnzimmer. Die Meisen, die auf meinem Balkon nisten, fliegen ganz schnell in ihr Häuschen, wenn ich wegsehe. Suche ich Blickkontakt, fliegen sie einfach auf den nächsten Baum und verständigen sich. Die Tiere beobachten uns; das Universum will sich mit uns verständigen.

Das ist magisch und wunderbar. Magie geht von der Annahme aus, dass alles eine Seele hat, bewusst ist und Intelligenz besitzt. Denn alles hat eine Ausstrahlung und eine spezielle Energie. Du weißt, dass wir wortlos kommunizieren können, indem wir etwas oder jemanden anfassen. So „begreifen“ wir die Welt und erhalten noch auf anderen Wegen Antwort. Informationen über die unsichtbaren Kräfte wohnen in sichtbaren Dingen. Wir können sie hervorlocken und lenken. Genau das ist das Wesen von Magie: Energie lenken.

Uralte Symbole bündeln viel Information und auch Magie in sich. Es handelt sich um lebendiges weibliches Wissen, das keinen Konzepten folgt. Eine Frau blutet, ohne verletzt zu sein. Das kennen Männer nicht. Wenn sie bluten, sind sie verletzt. Im Symbol des menstrualen Blutes ist die geballte

Energie der weiblichen Schoßraumkraft vereint. Es bündelt diese fließende Kraft so wie ein Laserstrahl das Licht des Regenbogens. Menstruales Blut enthält die ganz persönliche Energie der Frau – und darüber hinausgehende Informationen wie das Wort „Nein“, Klarheit, Konzentration, Macht, Wachstum und Loslassen. In der Farbe Rot sind diese Kräfte auch vorhanden. Wenn Frauen mit ihrem Monatsblut ein Zeichen malen oder ein Ritual ausführen, verstärken sich diese Kräfte enorm.

Das mag befremdlich in deinen Ohren klingen, denn die monatliche Blutung ist in unserer Kultur mit einem großen Tabu belegt. Doch dieses Blut ist das Heiligste von dir, denn in dieser Zeit bist du offen für die Visionen deiner Seele. Die Blutung gibt dir die Möglichkeit, deine Urkraft als Frau zu erleben. Das wird uns in Frauenkreisen aktuell wieder bewusst. Auch bei uns gibt es Relikte dieser alten Frauenmagie: Wir lackieren uns die Fingernägel weiß, rot oder schwarz. Das sind die uralten Farben der Göttin. Darum fühlst du dich besonders weiblich, wenn du rote Unterwäsche trägst. Ganz sicher erregst du Aufmerksamkeit, wenn du im roten Kleid erscheinst. Damit signalisierst du unterbewusst: Schau mich an! Ich bin in meiner Kraft. Ich bin frei und wild und nicht schwanger. Ich kann tun, was ich will.

Wenn du dein Menstruationsblut nicht auffängst, läuft es deine Beine hinunter und sammelt sich in den Schuhen. Darum geben dir rote Schuhe ein unglaublich weibliches und kraftvolles Gefühl. Im Orient bemalen sich Frauen die Handinnenflächen oder Fußsohlen kunstvoll mit rotem oder schwarzem Henna. Vielleicht trägst du die Hand Fatimas als Kette: Fatimas Hand wehrt Böses von dir ab und ist ein uraltes Schutzzeichen für Frauen. An all diese Dinge erinnern

wir uns jetzt, und sie machen uns bewusst, wie viele Kräfte in unserem weiblichen Körper miteinander verschmelzen und die Quelle unserer Lebenserfahrung und inneren Weisheit sind.

Die fließende weibliche Energie zeigt sich auch in der Muttermilch, auch sie ist eine magische Flüssigkeit. Unsere Urmütter nährten damit nicht nur ihre Kinder, sondern taufte sie, wenn sie ihnen ihren Namen gaben. Milch ist ein hochenergetischer Stoff. Babys, die Muttermilch erhalten, bleiben am Leben und entwickeln Immunstoffe, die sie schützen. Das Land, in dem Milch und Honig fließen, ist das gelobte Land, das Land der Frau, Mutter und Göttin. In Kanaan wurde die Göttin Artemis verehrt und mit vielen Brüsten dargestellt.

Auch unser Speichel ist eine mächtige Flüssigkeit. Der Instinkt von Prostituierten funktioniert, wenn sie ihre Kunden nicht auf den Mund küssen. Denn ursprünglich kaute die Mutter ihrem Kind die Nahrung vor und gab sie von Mund zu Mund weiter. Jeder Kuss nimmt Energie von der Frau. In alten Büchern und Filmen ist manchmal die Rede davon, dass „ein Mann der Frau einen Kuss stiehlt“. Der Kuss transportiert die Energie des Speichels und der Lebenskraft von der Frau zum Mann und umgekehrt. Natürlich kann Speichel auch Grenzen setzen. Spuck jemandem vor die Füße, und er weiß, dass hier deine Grenze ist. Spuck ums Auto und Haus, vor deine Haustür – und es ist klar, wessen Revier hier ist. Wenn Abmachungen nicht schriftlich festgehalten werden können, aber unbedingte Gültigkeit besitzen, spucken sich beide Parteien in die Hand und geben sie sich. Die persönlichen Energien sind nun miteinander verbunden, und die Abmachung gilt.

Um in unsere Kraft zu kommen, müssen wir wissen, was wir wollen. Diese Klarheit ist schon die halbe Magie. Doch dann müssen wir handeln!

Als Menschheit sind wir jetzt dazu aufgefordert, Verantwortung zu übernehmen für das, was wir entscheiden und tun. Das bedeutet, dass wir in das Zentrum unserer Macht zurückkehren müssen. Wir Frauen waren lange genug unsichtbar und gezähmt. In unserer Welt wird den wilden Kräften, dem Regenwald und der großen Vielfalt der Pflanzen, Heilpflanzen und Tierarten kein Lebensraum mehr gelassen. Stattdessen nehmen Gewalt, Umwelterstörung, Krieg, Kriminalität und Sucht überhand. Dies sind Kampfgeschehen gegen das Leben, gegen die Vitalität der Frauen und ihre Kinder und auch gegen Männer. Diese Lebensweise richtet sich gegen die Natur und unseren Planeten Erde.

Lebendigkeit bedeutet Wandel durch weiche, fließende Energie. Frauen sind auf diesem Gebiet Expertinnen. Sie können Energie verändern und verwandeln. Intuitiv bilden wir Energiekreise, indem wir uns mit anderen Frauen treffen und austauschen. Diese Kreise entstehen einfach, indem wir beieinanderstehen und eine große Sensibilität für Energie entwickeln. Vielleicht nimmst du sie als Hitze wahr oder wie Strom, der durch deine Adern fließt. Eine hat ein bestimmtes Gefühl im Bauch oder Arm. Deine Nachbarin hört einen Summton. Deine Schwester nimmt Bilder wahr. Fast jede spürt den Wunsch, hier zugehörig zu sein und im Kreis zu bleiben. Sieben Schwestern sind stärker als drei. Dreizehn haben ungeahnte Kräfte und erzeugen wirbelnde Schwingungen. Denn die Zahl Dreizehn ist eine magische Zahl der Frauen. Ganz einfach, weil es im Jahr dreizehn Vollmonde gibt und Frauen ihren monatlichen Zyklus haben. Sie bluten

dreizehn Mal, wenn sie nicht schwanger sind. Je größer der Kreis der Schwestern, umso machtvoller ist die gesammelte Energie.

Jetzt verbringen wir wieder einen gemeinsamen Tag miteinander, um die magische Kraft des Kreises zu rufen. Ich freue mich, dass du den Weg zu uns gefunden hast! Nach uralter Frauentradition haben wir uns das letzte Mal am Tag vor dem Vollmond getroffen und einen wundervollen, inspirierenden Tag miteinander verbracht. Wie schön, dass du auch heute gekommen bist! Ich begrüße dich herzlich. Du wirst hier viele Freundinnen und Nachbarinnen treffen, aber auch unbekannte Frauen, die ganz anders leben als wir. Jede hat etwas Besonderes und Kostbares mitgebracht. Denn wir wollen uraltes Wissen miteinander teilen, an das sich unsere Großmütter und Urgroßmütter noch erinnern. Ihre Weisheit war jetzt lange genug unter den staubigen Decken der Geschichte verborgen.

Vielleicht spürst auch du eine ziehende Sehnsucht nach etwas Geheimnisvollem, Tiefem, Verborgenen, das lange in Vergessenheit geraten ist. Heute tragen wir die uralten Erinnerungen zusammen. Wir teilen unsere Lebenserfahrung, unser Wissen und Essen. Wir sammeln Beeren, entfachen Feuer und kochen Tee aus wilden Kräutern.

Schließlich sitzen wir im Kreis ums Feuer.

Eine Frau beginnt, die Trommel zu schlagen. Sie trägt ein buntes Tuch um den Kopf und ein langes dunkelgrünes Kleid. Ihr jüngstes Kind hat sie sich auf den Rücken gebunden. Mit großen, glänzenden Augen verfolgt es das Geschehen. Die Trommel der Frau ist wunderschön. Ich kann vier Frauen mit hoherhobenen Armen erkennen, die im

Kreis tanzen. Der Frühling ist hellgrün gemalt, der Sommer in kräftigem Rot, der Herbst in Orange und der Winter in Blauweiß. Dazwischen befinden sich Sonne, Erde, Mond und Sterne.

Die Frau schlägt die Trommel und beginnt zu summen. Dann singt sie in einer uralten, fremden Sprache. Die Gespräche verstummen. Du schließt die Augen, um dem Klang der Stimme nachzuspüren. Die Töne berühren dich in der Tiefe deines Wesens, und langsam breitet sich ein Lächeln auf deinem Gesicht aus. Du entspannst dich, denn das Lied umhüllt dich mit wohltuenden, heilsamen Seelenklängen, die dir seltsam vertraut erscheinen. Es fühlt sich so an, als riefen sie dich nach Hause in eine unsichtbare und doch völlig reale Welt voller Harmonie und unermesslicher Schönheit. Die mystischen Töne strömen in dein Herz und breiten sich in dir aus. Schließlich erfüllen sie die Atmosphäre der gesamten Umgebung.

Die Trommlerin erhebt sich und wendet sich nacheinander an alle vier Himmelsrichtungen. Sie beginnt ihre Anrufung im Osten. Ihr gesprochener Gesang erfüllt dein Herz mit Dankbarkeit für das Licht, die Wärme und das Leben. Die fremde Sprache malt harmonische und heilsame Bilder in deinen Kopf. Im Süden besingt sie die unermessliche Fülle und Schönheit der Schöpfung und wie alles auf wunderbare Weise miteinander verbunden ist. Als sie sich zum Westen wendet, sehe ich grünes, rotes und orange gefärbtes Herbstlaub vor mir. Im Norden kommt eine Eisbärmutter auf mich zugetrottet, die einfach durch mich hindurchgeht und ihre Weisheit in mir zurücklässt. Die singende Trommlerin wendet sich nun an die Wolken, den Himmel, an das Reich der Ideen und Visionen. Sie bittet darum, dass jede viel Inspiration erhält. Sie soll auf uns herabregnen wie ein erfrischen-

der Sommerregen. Dann wird ihre Stimme ganz weich und zärtlich, und sie beginnt zu tanzen. So leicht, als hätte sie Vogelknochen und besäße ein Federkleid. Es scheint, als ob ihre Füße die Erde liebkosten und zarte Lichtspuren malen. Die Töne ihres Liedes fallen auf die Erde wie einzelne Perlen einer kostbaren Kette.

Nun erhebt sich eine Frau nach der anderen, denn wir können nicht mehr stillsitzen. Der Rhythmus der Erde ist kraftvoll und bewegt unseren Körper. Wie in Trance tanzen wir. Wir werden freier, ungezwungener, offener. Füreinander und miteinander. Die Verspannungen, die sich angesammelt haben, verfliegen. Alle genießen die Bewegung, die Luft, das Zusammensein und das Gefühl von Freiheit. Wir sind losgelöst vom Alltag, von Raum und Zeit und bewegen uns voller Lebensfreude.

Wie lange, kann ich nicht sagen. Doch ich weiß, wie kostbar diese Zeit für mich ist. Ich bewege mich so, als gäbe es kein Morgen. Nur jetzt, nur heute, nur das Zusammensein, die Geborgenheit, die Kraft und das Feuer sind real. Keine möchte den Kreis verlassen. Doch jetzt werden die Bewegungen ruhiger, langsamer. Eine hebt den Kopf und sucht den Blick der Trommlerin. Sie lässt den Rhythmus leiser werden. Ihr Gesang wird ruhiger und mütterlicher. Ihr kleines Kind ist erschöpft, ihm fallen die Augen zu. Dankbar lässt sich eine nach der anderen wieder auf der Erde nieder. Dabei spürt sie, dass sie sich verändert hat. Keine ist mehr dieselbe wie vorher. Es ist schwer in Worte zu fassen, aber wir sind verwandelt und mit uns die Atmosphäre, die uns umgibt. Jede spürt: Gemeinsam haben wir einen heiligen Raum geschaffen. Er ist groß und weit – so wie unsere Herzen.

Eine wunderschöne Großmutter mit einem Gesicht, so alt wie eine liebliche Landschaft, beginnt, ein sorgfältig verschnürtes, uraltes Päckchen behutsam zu öffnen. Es ist in dünnes Leder oder feine Baumrinde verpackt und offensichtlich sehr alt und wertvoll. Alle Augen sind auf Großmutter gerichtet, denn jede ist sicher, dass sie etwas Geheimnisvolles mitgebracht hat. Schließlich hält Großmutter ein Rundholz in der Hand, das schon durch viele Hände gegangen ist. Das ist daran zu erkennen, dass es glänzt und wie frisch poliert erscheint. Der Stab ist mit bunten Bändern umwickelt, mit kleinen Türkisen und Federn geschmückt, und sein Griff ist mit Schnitzereien verziert. Großmutter hält das Holz hoch und erklärt:

„Dies ist ein Redestab. Wer ihn in der Hand hält, möchte etwas sagen und hat das Wort. Die Regel besagt, dass mich niemand unterbricht, bis meine Worte verstummen und nur noch der Gesang der Vögel und das Flüstern des Windes zu vernehmen sind.

Dann reiche ich diesen heiligen Stab unseres Clans weiter. Er reist im Kreis herum. So hat jede Frau eine Stimme, die von allen gehört wird.

Ich freue mich, meine lieben Schwestern, Töchter und Enkelinnen, dass wir wie in alten Zeiten wieder zusammenkommen! Das bunte, symbolreiche Gewebe der Frauen wurde zerrissen. Doch in dieser besonderen Zeit tragen wir – wie schon bei unserem letzten Treffen – wieder einzelne Fäden zusammen und verweben sie neu. Das geschieht, indem wir uns im Herzen miteinander verbinden. Ganz genauso wie es unsere Urgroßmütter und deren Mütter getan haben. Heute bringen wir eine alte weibliche Tradition zurück in unsere gefährliche Zeit, um uns an die uralte weibliche Weisheit zu

erinnern und unsere Macht wiederzuentdecken. Denn es ist überlebenswichtig, dass wir jetzt unsere Gaben in die Welt bringen, um das Leben zu schützen und zu erhalten.

Unsere Schwesternschaft wird dir wichtige Erfahrungen schenken. Denn wenn du dich mit Menschen umgibst, die deine Liebe erwidern, wirst du wissen, wie wertvoll du bist. Ich weiß: Das Kostbarste, das du in deinem Leben hast, ist deine Zeit und deine Liebe. Denn deine Zeit auf der Erde ist begrenzt und die Energie, die du besitzt, auch. Wenn du viel Zeit mit Menschen verbringst, die nicht zu dir passen, wenn du an Orten oder in Situationen bist, die sich nicht gut anfühlen, wird dir Energie gestohlen. Darum schütze deine wunderbare kreative Energie und dein Leben! Entscheide dich für echte Freundschaft und wahre Liebe mit wunderbaren Menschen. Verbinde dich mit deinen Schwestern, die deinem Herzen nah sind. In ihrem Kreis kannst du uralte Weisheit finden. Sie führt dich zu deiner Mitte, zu dem Ort der Macht in deinem Inneren, den du hören und ausdrücken musst.

Ich frage dich: Wenn du mit einer einzigen machtvollen Tat dein Leben oder das von anderen ändern könntest, was würdest du tun? Was wäre deine Tat der Kraft und Schönheit? Was ist dein allergrößter Traum?

Wir alle stammen von der Urmutter ab, der Großen Mutter, der Göttin. Heute sind wir gezähmte Frauen und haben vieles vergessen. Aber in unserem tiefen Wesen sind wir immer noch wilde Frauen und finden in der dreifachen Gestalt der Göttin das gesamte Frausein wieder. Sie ist das uralte und ewige Vorbild für Mädchen und Frauen. Denn alle unterschiedlichen Archetypen sind ein Teil unseres Wesens. Darum ist jede von uns unglaublich wandlungsfähig.

Niemand wird oder kann dir deine Macht geben. Aber du kannst dich im Kreis der Frauen an sie erinnern, sie entdecken und an dich nehmen. Du kannst dich von Einschränkungen und Problemen befreien und die Schönheit, Gesundheit, Kraft und Weisheit in deinem Leben fördern. Gemeinsam schaffen Frauen eine neue Welt, in der es nicht darum geht, wer von allem am meisten nimmt, für sich behält und dadurch Macht und Anerkennung erlangt. In der weiblich orientierten Welt und der der Naturvölker erhält derjenige Anerkennung und Macht, der anderen Menschen am meisten zu geben hat. Dieser Mensch stellt einen wichtigen Wert für die Gemeinschaft dar. Durch Wissen oder Vermögen, Lebenserfahrung oder Kreativität, Jagdglück, Verhandlungsgeschick oder Talente. Auf diese neue und gleichzeitig uralte Weise kann jede einzelne Frau Harmonie und Segen in der Welt manifestieren. Viel von diesem wertvollen Frauenwissen findest du nirgendwo, nur in dir.

In der Schwesternschaft entdecken wir Frieden in uns selbst und lassen Konkurrenz und Eifersucht hinter uns. Im Kreis erkennen wir, dass alles gleichwertig ist. Jede hat besondere Fähigkeiten, und wir freuen uns an der großen Vielfalt. Wir können unglaublich hilfreich füreinander sein und viele Ideen in der Gemeinschaft umsetzen, die sonst nie in die Welt kämen. Das stärkt unser Selbstbewusstsein, und wir erkennen, wie wichtig Frauenarbeit für jede Gemeinschaft ist. Durch diese neuen Erfahrungen lassen wir uns nicht länger manipulieren und werden unabhängiger. Denn wir fühlen uns gehalten im Kreis der Frauen. Wir haben endlich Freude am Frausein und entwickeln gemeinsam eigene Werte. Alleinerziehende Mütter und einsame Großmütter können sich gegenseitig unterstützen. Auf vielen anderen Gebieten

können wir wertvolle Netzwerke entstehen lassen, die das in unsere Welt bringen, was wir uns wünschen. Wir haben unendlich viel zu geben, wenn wir Frieden in uns finden und Visionen haben. Diese wunderbare Gabe hatten unserer Ahninnen. Denn sie schrieben den ersten Satz in menschlicher Sprache. Und davon werde ich euch jetzt erzählen.“

Impulse:

Am Ende eines Kapitels oder Abschnitts findest du häufig die Überschrift: Impulse. Dies sind erprobte und kraftvolle Wege für deine eigenen Erfahrungen. Natürlich kennen wir all die Dinge, die uns daran hindern, unsere Träume umzusetzen und zu leben. Und du fragst: Welche Stolpersteine können mir auf meinem Weg begegnen und wie kann ich sie umgehen? Ein Impuls kann eine Meditation sein, eine Handlungsanleitung, ein Gebet, eine Inspiration oder ein Gedicht. Manchmal ist es eine Übung, ein Mindset Change oder ein Ritual zu dem vorherigen Thema. Impulse wollen dich darin unterstützen, in einen Zustand zu gelangen, in dem du eigene Erkenntnisse hast und handelst, um innerlich zu wachsen. Es sind praktische Anregungen, die dir helfen, deine aktuelle Situation zu verbessern oder eine neue Sichtweise kennenzulernen.



Botschaften der Vogelgöttin

Dem Impuls folgt häufig ein Zitat. Das sind Botschaften und Impressionen, die ich von der Vogelgöttin empfangen habe. Du wirst merken, dass die Göttin eine weiche, aber kraftvolle weibliche Energie transportiert, die

sich von unserer Alltagssprache unterscheidet. Hier betreten wir ungewohntes Gebiet. Der Vogelgöttin geht es nicht um belegbare Fakten, sondern ums Fühlen und um intuitives Wissen. Sie führt uns dahin, dass wir erahnen, was uns die Ahnen zuflüstern, und transportiert etwas, was zwischen den Zeilen schwingt, ähnlich wie Musik, Tanz oder Bilder. So bringen die Botschaften der Göttin etwas zum Ausdruck, das in unserer Erziehung fast vollständig vernachlässigt wurde und das wir uns jetzt wiederholen müssen. In der Zeit des Wandels ist es wichtig, dass wir Neues gebären. Darum zeigt uns die Große Göttin ungewohnte Perspektiven und verbindet vieles miteinander, was zusammengehört. Das ist manchmal ungewohnt.

Sie erinnert dich daran, dass es jetzt darum geht, dir selbst treu zu sein. Dann bist du ein lichtvolles, wunderschönes Wesen, das sich in Liebe und Klarheit für das Leben einsetzt, seine wahre Größe entfaltet und in Glanz und Würde erstrahlt – wie eine Göttin. Es geht um uraltes weibliches Wissen, das wir in uns tragen. Es war lange Zeit vergessen. Jetzt beleben wir es wieder für die neue Zeit.



Teil 2

Der Kreis als Zentrum der weiblichen Energie

Der Kreis als Ursprung und weiblicher Weg

Der erste Satz in menschlicher Sprache handelt von der machtvollen Frau und der wunderbaren Göttin.

Der Weg führt uns auf eine mythologische Reise in eine versunkene Welt, die sich im Einklang mit der Natur und ihren Wesen befand und auch mit dem Leben gebenden weiblichen Prinzip. Der älteste Satz ist eine wertvolle Erinnerung an unsere Ahninnen. Er wurde im Balkan auf einer 7000 Jahre alten Tonscherbe entdeckt. Der Balkan war eine Wiege der Zivilisation, noch vor Mesopotamien. Die Zeichenfolge hat der Linguist Toby Griffen, Professor für Fremdsprachen an der Southern Illinois University Edwardsville, entschlüsselt. Sie lautet: „Bärgöttin – Vogelgöttin – Bärgöttin-Göttin“. Er hat diesen Satz in der alteuropäischen Vinca-Schrift entziffert: „Bärgöttin und Vogelgöttin sind wirklich die Bärgöttin.“ Man könnte auch sagen: „Die Bärgöttin und die Vogelgöttin sind eine Göttin.“ Dieser Satz wurde auf tönernen Spinnwirteln geschrieben. Das sind Schwunggewichte einer

