

Frau sein

Im Spannungsfeld von Sex, Gender und Person

Im Verlauf meiner Ausbildung zur Naturtherapeutin (exist) habe ich mich intensiv mit verschiedenen existenziellen Fragen des Seins beschäftigt. Wer bin ich? Was und wie fühle ich? Was sind meine gewohnten Verhaltensmuster auf bestimmte Reize? Sind die noch alltagstauglich oder müssten sie längst überholt werden? Was bringt mein Charakter mit sich? ... All diesen und noch zahlreichen Fragen mehr bin ich nachgegangen, es sind Fragen die man sich immer wieder aufs Neue stellen muss, denn die Antworten auf diese sind so unbeständig wie das Leben selbst, im stetigen Wandel. Dennoch bezieht sich ein Aspekt von Antwort auf alle Fragen meiner Selbstsuche. Es ist der Aspekt des Frau-seins. Und ich bin Frau...mit Leib und Seele!

Ich widme diesen Vortrag meiner Großmutter Barbara, ihre Zuversicht spendende Warmherzigkeit trage ich bis heute in meinem Herzen.

Inhaltsverzeichnis:

1. Begriffsbestimmungen

1.1 Gender

1.2 Sex

1.3 Person

2. Die Denaturalisierung der Frau heute

2.1 Körperpolitik

2.2 Der Einfluss der Medien

2.3 Essstörungen und Schönheitsoperationen

2.4 Sexualität und Mutterschaft

2.5 Karriere und Feminismus

3. Der Naturaspekt des Frau-seins

3.1 Die Vier Schilde einer Frau

3.1.1 Sommer

3.1.2 Herbst

3.1.3 Winter

3.1.4 Frühling

3.2 Weibliche Archetypen

4. Selbsterleben in der Natur – Draußen als Frau

4.1 Freies Naturerleben

4.2 Die körperliche Ebene

4.3 Die archetypische Ebene

5. Naturtherapie des Frau-seins

6. Abschluss

Frau sein

Im Spannungsfeld von Sex, Gender und Person

Durch unsere Zivilisation und unsere Gesellschaft sind Frauen heutzutage oft in starre Rollen gepresst....doch entsprechen diese nicht immer der urtypischen Natur der Frau!

Jede Frau trägt die Quelle weibliche Urenergien in sich, ihre archetypische Verankerung. Wenn die Frau einen Zugang zu diesen inneren Energien und Qualitäten findet und diesen vertraut, erfährt sie ihr Dasein als sinnhaft! Die Frage nach dem Frausein zielt auf die Frage nach der Identität als Frau. Im Folgenden möchte ich das Spannungsfeld: Frau sein zwischen Sex, Gender und Person darstellen und schließlich inhaltliche und methodische Aspekte der Naturtherapie aufzeigen, welche die Frau auf ihrer Suche nach ihren weiblichen Urenergien unterstützen und bestärken können.

Einstieg

Ein Ausschnitt aus dem Märchen: „Die große Wegkreuzung....auf der Suche nach der eigenen Weiblichkeit!“:

„Hoch oben in den Bergen wuchs ein Kind auf. Spielte sich in klarer Luft und auf sattgrünen Wiesen zur jungen Frau. Eines Tages packte die junge Frau ihr kleines Bündel und sagte zu Vater und Mutter, dass sie gehen wolle, um das Meer zu sehen. Denn während ihrer ganzen Jugend hatte sie sich nichts sehnlicher gewünscht, als einmal im Leben ihren Körper in das schäumende Meerwasser zu legen und auf den Lippen den salzig frischen Atem des Meeres spüren zu können.

Die junge Frau ging den vertrauten Weg hinab ins Tal. Sie ging weiter, als sie je gegangen war, weil sie ein Ziel hatte. Oft wurde sie eingeladen, doch ein wenig auszuruhen, und manchmal wurde ihr auch abgeraten, weiter zu gehen. Der Weg zum Meer sei zu weit und beschwerlich, wurde ihr gesagt. Aber sie ließ sich nicht beirren und ging weiter den Weg, den sie für sich gewählt hatte, der sie zum Meer führen sollte.

Eines Tages kam sie an eine große Wegkreuzung. Der Weg gabelte sich vor einem großen Gebirge in mehrere Pfade, die rechts oder links um die Berge herumzuführen schienen. Die junge Frau wusste nicht weiter und setzte sich

mitten auf die Wegkreuzung, um zu rasten. So saß sie lange Zeit auf der Erde und konnte sich für keinen der vier Wege entscheiden. Jeder schien ihr ungewiss.(...)

Aus Roland Kübler (1996): Die Farben der Wirklichkeit. Lucy Körner Verlag.

Die junge Frau hat sich auf den Weg gemacht, sie ist bereit sich loszulösen von ihrem bisherigem Hab und ihren sozialen Bindungen. Grund für ihren Aufbruch ist die Sennsucht nach dem Meer, einmal das Meer zu sehen und zu spüren. Das Meer deute ich als ihre weibliche Urenergie, ihre Natur! Aber durch verschiedene Umstände verharrt sie auf einer großen Wegkreuzung...

Ich bin der Meinung, jede Frau kommt irgendwann, vielleicht sogar mehrmals in ihrem Leben an diesen Punkt. An den Punkt, an dem sie nach ihrer weiblichen Identität frägt.

1. Begriffsbestimmungen:

1.1. Gender:

„Gender“ (engl. = Geschlecht): bezeichnet als Konzept die soziale, gesellschaftlich konstruierte, auch psychologische Seite des Geschlechts einer Person. Geschlechtsidentität des Menschen als soziale Kategorie (z.B. im Hinblick auf seine Selbstwahrnehmung, sein Selbstwertgefühl oder sein Rollenverhalten) <http://www.duden.de/rechtschreibung/Gender>

Durch die naturtherapeutische Bille sehe ich hier das durch uns selbst kreierte geschlechtstypische Selbstbild, ebenso wie die gesellschaftlich konstruierte Rollenfunktion, in die wir uns fügen, als zentral.

Was bin ich für eine Frau? Wie sehe ich mich als Frau? Welche Rolle nehme ich in der Gesellschaft ein? Wie passt das mit meinen eigenen Vorstellungen von Frau sein überein? Das sind Fragen, die sich Frau unter dem Gender-Aspekt stellt.

Aber die Geschlechtlichkeit eines Menschen auf den Gender-Aspekt zu reduzieren heißt nichts anderes, als wieder einmal einen Aspekt unseres Naturens als Mensch abzuspalten. Es ist heutzutage nicht mehr selbstverständlich, sich natürlich als „Frau“ oder „Mann“ zu fühlen, was eine enorme Diffusion bezüglich unserer Geschlechtsidentität zur Folge hat.

Mittlerweile können wir uns als Geschlechtswesen beliebig konstruieren. Aber dabei entfernen wir uns immer mehr von der Natur. Und das wäre schade, denn die Natur hat Mann als auch Frau mit herrlichen Qualitäten ausgestattet.

1.2 Sex:

„Sex“ (lat. Sexus = Geschlecht) bezeichnet das biologische / anatomische Geschlecht eines Menschen, welches bei der Geburt festgestellt bzw. zugewiesen wird, beziehungsweise eine Klassifizierungskategorie, der Menschen aufgrund von (körperlichen) Merkmalen zugeordnet werden. Also die Natur unseres Geschlechts.<http://queer-lexikon.net/sex/sex>

Hierbei wirken körperliche Gegebenheiten ebenso mit ein, wie archetypische Urenergien die in uns wirken! Leibliches Empfinden, Instinkt, Spürfähigkeit,...

Hier ist die Frage nach dem Gefühl zentral: Wie fühlt sich mein Frau sein an? Was spüre ich leiblich? Diese Frage ist zentral bedeutend für ein sinnhaftes Lebensgefühl. Aber dieser Aspekt wird oft vergessen, findet kaum Beachtung in der heutigen Gesellschaft. In den Medien geht es vielmehr um Selbstbilder und damit verbundenen Idealen.

Die Naturseite ist nicht von selbst Teil unserer Identität. Es versteht sich eben nicht mehr von selbst, dass wir Naturwesen sind. Wir müssen die Naturseite, das heißt also auch: unsere Geschlechtlichkeit(sex) in unsere Identität als „Frau“ integrieren! Unglücklicherweise findet man hierbei nur selten Unterstützung.

1.3 Person:

Person (mittelhochdeutsch persōn(e) < lateinisch persona = Maske ; die durch diese Maske dargestellte Rolle; Charakter; Mensch)bezeichnet den Mensch als Individuum, in seiner spezifischen Eigenart als Träger eines einheitlichen, bewussten Ichs.

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Person#Bedeutung1a>

„Person“ im philosophischen Sinn wird als das Wesen des Menschseins vor dem Hintergrund des abendländischen Denkhorizonts gesehen: Dem Menschen als Person wird eine gewisse Freiheit der Entscheidung und

Verantwortlichkeit für sein Handeln zugeschrieben. Wir sind als Person frei eine eigene Antwort auf die oben gestellten Fragen unseres Frauseins zu geben. Es hängt von unserem Kernwesen ab, wie die Antworten auf diese Fragen ausfallen werden. Somit zeigt sich hier ein Spielraum, der uns Menschen gegeben ist, ein Spielraum der uns mitgestalten lässt.

2. Die Denaturalisierung der Frau heute

Die Denaturalisierung des Menschen, insbesondere der Frau ist bereits in vollem Gange. Im Folgenden werde ich auf gesellschaftlich konstruierte Idealvorstellungen von Frau sein eingehen und dabei insbesondere die Risiken der heutigen Zeit ins Auge fassen.

2.1 Körperpolitik

Das Frauenbild ist heutzutage sehr an Schönheitsideale und Körperkult gebunden. Schönheit bedeutet vor allem Schlankheit, Jugend und Fitness. Das Schönheitsideal, welches Frau mit ihrer Gender-Identität verbindet, ist und war schon seit geraumer Zeit wegweisend für die Rolle, welche Frau in der Gesellschaft einnimmt. Beispielsweise bekamen Frauen in den 20er Jahren das Wahlrecht zugesprochen, hierbei galt es als besonders selbstbewusst, schlank und frech, ja teilweise burschikos zu wirken. Weibliche Rundungen galten zur Zeit des Nationalsozialismus und in den 50er Jahren als besonders schön. Beide Male repräsentierte ein runder Körper die erwünschte Frauenrolle: Die der Hausfrau und Mutter! In den 60er Jahren kämpften die Frauen um mehr Platz in der Welt, dies wurde abermals begleitet von einem sehr schlanken Schönheitsideal Twiggy.

Heutzutage gibt es zwar kein Korsett mehr, dafür eine neue Fessel: die Diät! So zeigt sich im Wandel der Zeiten und Gesellschaften ein stark Kultur- und Epochenabhängiges Frauenbild. Dieses beeinflusst und Frauen in der Frage nach unserer Gender-Identität!

Auch in anderen Kulturen, ordnen sich Frauen diversen Schönheitsidealen und damit verbundenen Rollenvorstellungen unter z.B. die gebundenen Füße (Lotusfüße) in China, diese wurden erst in diesem Jahrhundert

abgeschafft! Oder die Birmesische Frauen, die Halsringe tragen, die ihre Hälse schön lang ziehen.

Aber hierbei geht es immer nur um Gender, der Sex(Natur)-Aspekt steht nicht im Fokus. Dabei ist er für mich ganz klar Teil dieser Geschichte, denn egal ob Frau nun schlank, burschikos oder eher rundlich ist, Fakt ist: Sie ist „natürlich“ Frau!

2.2 Der Einfluss der Medien

Durch den Spiegel entstand eine neue Art der Selbstwahrnehmung. Die ersten visuellen Medien waren Fotografie und Film und stellten ein Instrument der Selbstkontrolle dar. Durch das Fotografieren und Filme war es Menschen erstmals möglich, sich selbst so zu sehen, wie andere sie sehen. Dieser technische Fortschritt rückte sehr stark ins „Rampenlicht“. Es konnten Bewegungen und Veränderungen aber auch Defekte und Mängel festgehalten, verglichen und beurteilt werden.

Die Medien beeinflussen unser Alltagsleben. Schönheitsideale werden durch die Medien in der Gesellschaft verbreitet. Die Medien überfüllt mit makellosen Menschen: Schauspielerinnen und Fernsehgrößen, Models, Musikstars etc. in Zeitschriften, im Fernsehen, im Internet und in der Werbung, die wir täglich sehen. Diese gelten als Schönheitsideale. Werbungen nutzen dies oft manipulativ aus. Besonders junge Frauen, ja Mädchen lassen sich durch die Mediengewalt stark beeinflussen.

Hinzu kommen die neuen Kommunikationsmethoden. Facebook, Whats app,.... Hierbei geht es darum sich darzustellen, sich bildlich zu präsentieren, wobei wiederum der Natur-Aspekt komplett ignoriert wird.

2.3 Essstörungen und Schönheitsoperationen

Immer mehr Frauen und Mädchen neigen zu Essstörung und Magersucht. Nahezu jede Frau hat im Laufe ihres Lebens gelernt, ein Selbstbild zu kreieren. Eine Idealvorstellung, abgetrennt vom Empfinden, von ihrer Natur! Um diesem Selbstbild zu entsprechen, nimmt sie so einiges auf sich. Sie hungert und ignoriert alle Signale ihres Körpers, aber dennoch bleibt meist der Erfolg aus. Selbst wenn Frau dünn ist und ihr Wunschgewicht

erreicht, fühlt sie noch immer nichts. Lebt nicht im Leib sondern im Selbstbild und findet keine innere Zufriedenheit. Im Gegenteil, es baut sich immer mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen auf. Diese Unzufriedenheit kann zu Verhaltensweisen wie verstärkter Gewichtskontrolle und -reduzierung führen, die über das Maß der Gesunderhaltung des Körpers hinausgehen. Noch nie mussten Frauen so dünn sein wie heute, um als schön zu gelten. Models, Schauspielerinnen und Stars haben heute ein Gewicht, das ca. zu 15% unter ihrem Normalgewicht liegt.

Im Jahr 2002 ergab eine Untersuchung im Rahmen der 14ten Shell Jugendstudie, dass für 88 % der 12-25jährigen ein „tolles Aussehen“ das Wichtigste ist. Bereits jede vierte Schönheitsoperation wird bei unter 25 jährigen durchgeführt.

Immer mehr Menschen unterziehen sich Schönheitsoperationen. Eine Frau gilt in den Medien als nicht schön, wenn man ihr ihr wahres Alter und ihr das gelebte Leben ansehen kann. Aber wohin führt das, wenn das Alter nicht mehr gewürdigt wird?

2.4 Sexualität und Mutterschaft

Durch den Fortschritt im pharmazeutischen, sowie auch medizinischen Bereich, kann die Frau heute selbstbestimmt entscheiden, ob sie nun ihre Regelblutung bekommen mag oder eben nicht. Sie kann Hormone einnehmen, und damit ihre, von Natur aus gegebene, Weiblichkeit manipulieren. Klar, das hat viele Vorteile....keine Regelschmerzen, keine Unannehmlichkeiten beim Toilettengang, allzeit bereit für sportliche Aktivitäten, usw. und dennoch entfernt es Frau immer weiter von ihrer weiblichen Natur. Auf diese Seite der weiblichen Natur werde ich später noch intensiver eingehen.

Nun etwas überspitzt dargestellt >die Mutterschaft: Die Frau heute kann frei darüber entscheiden, ob, wann und wie, und ob überhaupt sie Mutter werden möchte. Sie kann ihr Kind schmerzfrei gebären und vorab mit dem Arzt den Geburtstermin vereinbaren. Noch vor der Geburt kann sie sich bereits um einen Krippenplatz für ihr ungeborenes Kind bewerben. All dies tut sie ohne dabei im Fokus zu haben, dass sie noch gar nicht weiß...wie sich Mutter sein anfühlt...welche Qualitäten und Energien hierbei freigesetzt werden. Frau plant und kreiert ihr Selbstbild unentwegt, wieder

ohne Rücksicht auf den Naturaspekt. Lediglich das Kernwesen einer jeden Frau, ihre individuelle Person kann hier mitwirken. Gesellschaftlich gesehen, gehören in der heutigen Zeit Kinder mit wenigen Monaten bereits in die Krippe. Frauen, die von ihrer Person her, gerne ihre Kinder noch längere Zeit zu Hause betreuen möchten werden eher belächelt. Wie aber geht es uns damit als Frau? Diese Frage lässt sich nicht nur mit dem Gender-Aspekt betrachten, wir müssen sowohl uns selbst als Person reflektieren, als auch die Natur-Seite unseres Frau seins miteinbeziehen. Nur dann können wir eine Antwort finden.

2.5 Karriere und Feminismus

In Zeiten der fortgeschrittenen Emanzipation nehmen Frauen immer mehr karrierebesetzte Rollen im Berufsleben ein. Wider ihrer Natur strotzen sie in Managerrollen und konkurrieren mit männlichen Nebenbuhlern. Das Rollenbild der selbstbewussten, unnahbaren Karrierefrau nimmt immermehr Einzug in unsere heutige Gesellschaft. Aber auch hier sollte man die Frage stellen. Wie fühlt sich das an? Lässt sich dies mit unseren weiblichen Urenergien und Qualitäten verbinden? Oder verbiegen wir uns und denaturalisieren uns fortschreitend?

3. Der Naturaspekt des Frauseins

„Der Untergrund der Seele ist Natur, und Natur ist schöpferisches Leben.“

C.G.Jung(1997): Über die Natur-Das vergessene Wissen der Seele. Walter Verlag. Zürich

„...die schöpferische Fähigkeit einer Frau ist ihr wertvollstes Gut, denn sie gibt äußerlich und sie nährt innerlich auf jeder Ebene: ökonomisch, emotional, psychisch mental und spirituell. Die wilde Natur bringt endlose Möglichkeiten hervor, sie ist ein Geburtskanal, sie erfrischt, stillt unseren Durst und sättigt unseren Hunger nach tiefem, wildem Leben.“

Clarissa Pinkola Estés(1995):Die Wolfsfrau. Heyne Verlag. München

Im Folgenden werde ich auf die Naturaspekte der Frau eingehen, dies werde ich verbildlicht an den „Vier Schilden der Frau“ von Steven Forster

darstellen. Anschließend möchte ich schließlich auf die Archetypischen Urenergien des Frauseins eingehen.

3.1 Die vier Schilden einer Frau

Grundsätzlich wird beim Vier-Schild-Ansatz davon ausgegangen, dass vier im Wandel ineinander übergehende Selbstanteile in uns wirken, die so ineinander übergehen, wie die Erde sich auf ihrer Reise um die Sonne wandelt. Jeder Selbstanteil trägt die Jahreszeitliche Maske, die ihm angemessen ist. Jede Maske zeigt und schützt das natürliche Selbst durch Ausdruck.

Vgl. Steven Forster , Meredith Little(2000): Die Vier Schilde. Arun-Verlag. Uhlstädt-Kirchhasel

Das Konzept der Vier Schilde ist als naturtherapeutischer Heilansatz zu sehen. Dieses Konzept ist salutogen, also gesundseinsfördernd und entwicklungsorientiert im Sinne einer übergangsrituellen Therapie des Selbst. Der Vier-Schild-Ansatz zielt auf eine Wiederherstellung der natürlichen Fähigkeit zur Selbstregulation. Der Kreis des Selbst, oder der Kreis der Vier Schilde ist der zentrale Ritualraum für jeden Einzelnen in der Natur und in der Gruppe. Er gilt als wichtiges naturtherapeutisches Instrument. Hierbei gilt es mit den vier Selbstanteilen in Kontakt zu treten, Dialoge zu führen. Sich selbst zu erforschen.

Ein gesundes Schilde-System entspricht einer kohärenten Selbstorganisation, bzw. einem starken Kohärenzgefühl. Es reagiert unbefangen und flüssig auf alle Einwirkungen und Zustände. Es reagiert immer im Sinne von Wachstumsanreizen, das heißt es sieht darin immer auch eine Herausforderung für die eigene Entwicklung und schafft damit auch personale Bedeutung und Sinn. Selbst seelische Verwundungen und Blockaden in den einzelnen Selbstaspekten können verarbeitet werden, um nicht zu einer ernsthaften Störung zu werden.

Störungen zu dieser natürlichen Fähigkeit der Selbstregulation manifestieren sich in „verletzten Schilden“ In dem „übergewichtigem Schild“ in welchem wir fest stecken , und in dem „unterernährtem Schild“ welches dann eine defizitäre Funktion aufweist. Steven Forster spricht in diesem Zusammenhang von „Schildpathologien“.

Vgl. Wernher P., Sachon(2012):Mittschrift, Grundkurs 1

Die vier Schilde der modernen Frau sind durch die immer fortschreitende Denaturalisierung unserer Gesellschaft erheblich verletzt. Deswegen sehe ich es als besonders Zentral, diesen zentralen Aspekt der Naturtherapie zu beleuchten und für Frauen zugänglich zu machen. Denn durch die Arbeit mit dem Kreis des Selbst, dem Kreis des Frauseins kann Frau ihrer Natur Stück für Stück näher kommen.

Steven Forster beschreibt dies wie folgt: Wenn eine Frau von Grund auf heil ist, trägt sie jederzeit alle vier Selbstanteile/Schilde.

Sie hat den Körper, die Sinne, die Instinkte, die ursprünglichen Emotionen und den erotischen Drang des kleinen Mädchens des Sommers.

Psychisch gesehen ist sie die gehemmte, gefühlvolle, mit Individuation beschäftigte und vom Animus überschattete Jugendliche des Herbstes.

Als reife Erwachsene ist sie die volle Frau, die vernunftgeleitete Professionelle, die kompetente Freiwillige, die nährenden Mutter, die Matrone, die sich um alles kümmert, die Großmutter und die weise Lehrerin des Winters.

Spirituell ist sie aufgeklärt, schöpferisch, intuitiv, gleicht dem Winde, eine Göttin, die zufällig Frau ist und sie trägt den Erneuerungsschild des Frühlings. Sie hat alle Weisheit erkannt und verinnerlicht.

Oftmals sind aber der ein oder andere Schild unterernährt, ein andere dann wieder überernährt und so fühlen wir uns als Frau nicht vollständig, spüren eine innere Sehnsucht. Eine Sehnsucht nach dem Meer(den weiblichen Urenergien), wie die Frau auf der großen Wegkreuzung.

3.1.1 Sommer

Hierbei geht es stark um die Körperlichkeit der Frau, ihre Leiblichkeit, ihre weiblichen Instinkte, ihre Sinne, ihre genetische Empfindsamkeit, ihre körperlichen Krankheiten, ihre reaktiven Emotionen, ihre einzigartige Chemie der Sinne. Das Kind in uns Frauen hat Spaß sich schmutzig zu machen, zu singen, zu tanzen. Die Frau im Sommer lacht gern, ist leidenschaftlich, versprüht Sexualität, ist im Fluss ihre Körpersäfte und freut sich am Leben.

Ist dieser Schild gestört, bzw. im Ungleichgewicht ist es möglich dass Frau unglücklich ist mit ihrem Körper, keine Leidenschaft mehr spürt. Sie fühlt

sich entkräftet und hat keinen Bezug zu ihren weiblichen zyklusbedingten Körpersäften. Oder aber wenn dieser Schild überernährt ist, verfällt sie der Fleisches- und Sinneslust. Ist ordinär und naiv. Kann den Anforderungen an die Frau, welche das Leben stellt, nicht gerecht werden.

3.1.2 Herbst

Das wilde Mädchen des Sommers ist hier nicht mehr sichtbar. Es ist selbst nach innen gegangen. Es ist in den Herbst-Schild eingetreten, den Übergangszustand zwischen Kind und Erwachsenen, in die Zwielflichtzone, in die Schwellenphase des menschlichen Wachstums. Sie geht durch Erfahrungen, welche Seele, Charakter und innere Überzeugung entwickeln. Etwas in ihr stirbt, geht zu Ende und sie nimmt es hin. Denn erst durch den Abstieg ins Dunkle, können sie die Dinge wandeln. Verbildlicht ist dies die Phase des Jugendalters. Das Kindsein stirbt um sich letztlich in das Erwachsene zu Wandeln. Veränderungen am Leib sind sichtbar und spürbar, die Periode setzt ein, die Brüste wachsen, ... Nach der Schwellenzeit kehrt sie voller Selbstwertschätzung zurück, mit einer einzigartigen Individualität ausgestattet, die in den inneren Feuern der persönlichen Erfahrung geschmiedet wurden.

Hier kann es im Ungünstigsten Fall dazu kommen, dass die Frau in ihrer Zurückgezogenheit verharret, sich als Märtyrerin und ewiges Opfer sieht. Oder aber sie wird zur ewig neidischen Rächerin, bleibt naiv und uninitiiert.

3.1.3 Winter

Der Winterschild einer Frau ist ihr Geist, ihr rationales Selbst, die Art wie sie ihren Körper, ihre Seele und ihren Geist lenkt. Sie hat die Fähigkeit Dinge zu ordnen. Ihre Handlungen sind wohlbedacht. Sie ist voller Verständnis, ist erfahren und weise. Klarheit spricht aus ihrem Blick. Der Übergang durch Tausende Jahrhunderte von Wintern hat in ihr solche Eigenschaften angelegt, ohne diese Eigenschaften hätten die Menschen nicht überlebt.

Harte Arbeit ist ihr vertraut. Sie versucht das Chaos zu ordnen, Harmonie, Gleichgewicht und gegenseitiges Einverständnis herbeizuführen.

Sie hat geliebt, genährt und den unausweichlichen Verheerungen der Zeit etwas von sich geopfert. Sie strahlt mütterliche Liebe aus. Weiß um ihren Körper und die wiederkehrenden Zyklen der Weiblichkeit.

Alle Dinge werden von der Frau geboren. Sie ist von der Erde, sie ist die Erde!

Ist dieser Schild unterernährt, ist es Frau nicht möglich sich den Anforderungen des Lebens zu stellen. Sie versteckt sich abwechselnd im Sommer und im Herbstschild. Sie fürchtet sich davor heraus zu kommen und zu tun, was zu tun ist. Viele Frauen werden gar niemals in den Winterschild der Frau initiiert. Oftmals aber ist dieser Schild heutzutage besonders aufgebläht. Die Frau lebt dann in der Welt der Pflicht und Verantwortung, der Rationalität und der Arbeit. Sie verliert sich in Routine, Terminplan und Disziplin. Sie ist damit beschäftigt sich um andere zu sorgen und vergisst dabei ganz sich selbst.

3.1.4 Frühling

Steven Forster bezeichnet den Frühlingschild als den Geistschild. Am allerdeutlichsten ist dieser in all den Weisen zu sehen, wie Frauen ihren heilenden Impuls zum Ausdruck bringen. Die anfängliche Weisheit des Winterschildes hat sich nun verankert und alle Qualitäten des Lebens und des Frauseins wurden hier bereits verinnerlicht. Spiritualität liegt in der Luft.

Der Frühling ist als Übergang der alten Greisin hin zum neu geborenen Säugling. Dieser Schild ist der Nabel der Welt.

Die Frau im Frühlingschild ist Muse, Poetin, Visionärin, Heilerin.

Ist dieser Schild gestört, bleibt die tiefe Erfahrung der Sinnhaftigkeit aus. Schöpferkraft bleibt versagt. Ist dieser Schild zu sehr aufgebläht, wird die Frau ethische und moralische Gesetze über den Haufen werfen.

Möglicherweise wird sie zu sehr von der weiblichen Form des Trickster erfasst und lebt fortan in einer Welt in der alles heilig und nichts heilig ist.

3.2 Weibliche Archetypen

In Bezug auf den oben erläuterten Ansatz der Vier Schilde möchte ich hier anfügen, dass in jedem Schild auch archetypische Energien zum Ausdruck kommen. So wirkt beispielsweise im Sommerschild der Frau die archetypische Urenergie der Aphrodite, oder aber andere Liebesgöttinnen.

Die Archetypische Urenergie die den Herbstschild besonders beeinflusst, ist die der Göttin Persephone. Diese Göttin wies zwei wesentliche Merkmale auf, zum einen des namenlosen Mädchens, der Kore, die nicht weiß wer sie ist und sich ihren Wünschen und Stärken noch nicht bewusst ist und zum anderen ist sie die Göttin der Unterwelt.

Nun kommen wir zum Winterschild. Bei der archetypische Urenergie, die diesem Schild laut Steven Forster zugrunde liegt stimme ich nicht ganz mit ihm überein. Für ihn ist hier die Kraft der Athene zentral, der Göttin der Weisheit und der Künste der Frauen. Dem stimme ich soweit zu. Ich sehe hier allerdings zudem die archetypischen Urenergien der Demeter verankert. Demeter ist Göttin der Kornfelder. Sie ist Ernährerin und Mutter.

Archetypische Energien welche im Frühlingsschild wirken, zeigen sich in Person des Trickster, welcher als hilfreicher Übergangshelfer steht, dennoch ist er schwer einschätzbar, schwer greifbar, sprunghaft. Er wirft Formen und Traditionen über den Haufen. Er gebärt Weisheit.

Aber auch archetypische Urerfahrungen können hier gemacht werden. Beispielsweise wenn wir sterben, wissen wir nicht aus eigener Erfahrung was zu tun ist, aber dann greift diese Kraft, diese archetypische Energie in uns ein, der wir vertrauen, uns hingeben und ins Ungewisse folgen.

Es gibt zahlreiche Archetypen die der Frau zugeschrieben werden können. Diese führen über die einfältige Dichotomie von Jungfrau vs. Hure, Mutter vs. Geliebte, unter der die Frauen immernoch in der heutigen Gesellschaft zu leiden haben, hinaus. Literatur von Jean Shinoda Bolens: „Göttinnen in jeder Frau“ über Clarissa Pinkola Estés: „Die Wolfsfrau“ bis hin zu Antonia Langsdorf: „Lilith –Die Weisheit der ungezähmten Frau“ stellen dieses tiefgründige Spektrum interessant dar.

Erich Neumann hat sich intensiv mit dem Archetyp der Großen Mutter auseinandergesetzt. Darüber werde ich in Punkt 4.2 näher eingehen.

4. Selbsterleben in der Natur- draußen als Frau!

4.1 Freie Naturerfahrung

Die freie Naturerfahrung ist der naturtherapeutische Bezugsrahmen. Dieser begünstigt Erfahrungen der ursprünglichen Schicht des Lebendigseins. In unserem Fall, des Lebendigseins als Frau. Hierbei geht es darum der Frau frei zu geben, sie in eine offene Haltung zu begleiten, welche wir selbst verkörpern, sie hinauszuschicken in die freie Natur.

4.2 Die körperliche Ebene

Frauen menstruieren seit Menschengedenken im Rhythmus des Mondes, was offensichtlich werden lässt wie stark wir Menschen in die natürlichen Rhythmen unserer Natur eingebunden sind.

Die körperliche Wandlung vom Mädchen zur Frau zugleich ein Blutwandlungsmysterium, laut Erich Neumann Gibt es mehrere dieser Mysterien. Die erste Menstruation, die Schwangerschaft, die Geburt, dann die Verwandlung des Blutes in die Milch.

Wir empfinden zu verschiedenen Zeitpunkten in unserem Zyklus unterschiedlich. Wer kennt sie nicht- die Tage vor den Tagen. Die körperlichen Symptome an den Blutungstagen selbst, die saftigen, lüsternen Tage des Eisprungs, Die Wandlungen in unserem Körper welche wir mit den Jahren erlebt haben...die Brüste beginnen zu wachsen, reifen aus, spannen, füllen sich mit Milch, sind lehr und träge,....

Es gibt viele körperliche Aspekte des Frau-seins, nur unterdrücken wir viele häufig in unserem Alltags-Dahinlebmodus. Durch das freie Naturerleben, können wir körperlich in unserem Frausein angesprochen werden.

Sonnenbrand, Mückenstiche, picksende Tannennadeln, welche versehentlich zwischen die Schenkel gekommen sind. Über diese äußeren Reize können in uns tiefgründigere Empfindungen wachgerufen werden. Oder aber wir beobachten etwas und werden dadurch angefixt.

Hierzu nun ein Gedicht, welches eine Kursteilnehmerin über ihr Empfinden beim Beobachten von Schnecken hatte:

„Frühling

Wolken ziehen, Blumen blühen, Schnecken vögeln wie die Sau!

Heißes Begatten, in kühlendem Schatten, wie find ich denn das, mir wird schon ganz flau.

Zärtlich umschlungen, mit raspelnden Zungen, stellen sie ihre Liebe zur Schau. In mir erregt sich, ganz jammernd und kläglich die eifersuchtsschwangere Frau!“

Die äußere Natur ist voller Sexualität, Formen, Gerüche,! Das Befühlen eines lehren Weinbergschneckenhauses, erinnert uns vielleicht an unsere Brüste und wir bekommen Lust uns an den Busen zu fassen und uns zu streicheln.

Die Natur hält uns so wunderbar unverfälscht den Spiegel vor! In der Natur gelingt es uns leichter ins Leibsein zu kommen. Sich selbst in seinem Leib wieder zu spüren heißt auch: sich selbst in seiner Geschlechtlichkeit wieder zu spüren.

4.3 Die archetypische Ebene

Diese Ebene kann gezielt aufgesucht werden. Durch Vorübungen zum spezifischen Archetyp. Also z.B. wenn wir dem Mutter Archetyp erleben möchten ist es sinnvoll dafür geeignete Qualitäten mit im Blick zu haben. Die Auseinandersetzung hiermit ist besonders in den Abendstunden bis in die Nacht hinein sinnvoll. Symbole wie Meer, dunkle Waldgebiete, Erdhöhlen, stehende Gewässer sind dem Archetyp Mutter untergeordnet.

Hierbei gilt es als Naturtherapeut darum zu wissen und die Klienten in dieses Erleben gut hinein zu begleiten.

Aber diese Ebene kann auch während der freien Naturerfahrung ergriffen werden. Ein Archetyp kann plötzlich auf uns „einschießen“ und in und durch uns wirken. So kann beispielsweise plötzlich die Aphrodite in uns erwachen, oder aber auch die große Mutter.

Erich Neumann beschreibt in seinem Buch „Die große Mutter“ archaische Urkräfte, welche im Archetyp der Mutter verankert sind. Als zentral sieht er

die Bipolarität der Qualitäten, die große Mutter als gebärend und nährend, aber zugleich auch als verschlingend und Tod bringend.

Eine mir besonders zugängliche Darstellung hierfür fand ich im Mythos der Lilith. Nach den rabbinischen Kommentaren wird Lilith in Berufung auf Genesis 1 als die erste Frau Adams genannt.

Nach der jüdischen Überlieferung schuf Gott Lilith, die erste Frau, genauso, wie er Adam erschaffen hatte. Adam und Lilith aber fanden partnerschaftlich nicht zusammen. Lilith war nicht bereit, sich Adam zu unterwerfen: Sie begründete ihren Anspruch auf Ebenbürtigkeit. Sie wollte selbst aktiv beim Liebesspiel um ihrer Lust willen mitbestimmen. Diese Verweigerung der Unterordnung hat Adam verunsichert und entzürnt. Der Streit darüber endete schließlich mit Liliths Flucht aus dem Paradies.

Fortan hat sie Geschlechtsverkehr mit Dämonen und gebärt dämonische Kinder. So entstand das Urbild der Lilith als Wollüstiges Weib und später schließlich als Schutzgöttin der Prostitution und Dämonin der Onanie, als Verführerin zur verbotenen Lust und als Kindsmörderin. Bei C.G. Jung wird sie als negative Anima interpretiert. In der griechischen Antike ist sie die Medusa.

Vgl. Antonia Langsdorf(2010): Lilith-Die Weisheit der ungezähmten Frau. Trinity Verlag. München

5. Natur-Therapie des Frauseins

Wie können wir die psychosexuelle Identität der Frauen stärken?

- Durch Identitätsarbeit!

In der naturtherapeutischen Arbeit geben wir der Arbeit mit Frauen und der Suche nach ihrem Frausein einen therapeutische Rahmen. Es geht darum Halt zu geben, nicht zu werten.

Zudem ist auch die Art des Anschauens von zentraler Bedeutung: Der/die TherapeutIn sieht die Frau nicht als Neutrum, sondern als Frau!

Durch empathisches Spiegeln wird die Möglichkeit gegeben, dass die Frau ihre Erlebnisse, Empfindungen und Gedanken in ihr Selbsterleben

integrieren kann. Neue Erkenntnisse können erschlossen werden, längst veraltete Verhaltensmuster überdacht und gar verändert werden.

Die Naturtherapie bietet zahlreiche Methoden um Frauen auf ihrem Weg „zum Meer“ zu unterstützen.

6. Abschluss

Was aber ist nun mit der Frau auf der großen Wegkreuzung? Sie wird sich für einen Weg entscheiden müssen, und diese Entscheidung kann ihr niemand abnehmen. Im günstigsten Fall wählt sie den Weg, der ihr Frausein in allen Ebenen erfüllt, ihr Gerechtes wird. Zunächst aber ist es wichtig, dass sie überhaupt geht, auch wenn der gewählte Weg nicht allen Ebenen des Frauseins gerecht wird. Denn so wie die Dinge im Außen sich stetig wandeln kann auch die Frau im Innen verwandelt werden und schließlich wird sie ihren Körper in das schäumende Meerwasser legen und auf den Lippen den salzig frischen Atem des Meeres spüren können.

Literatur:

Antonia Langsdorf(2010): Lilith-Die Weisheit der ungezähmten Frau. Trinity Verlag. München

Clarissa Pinkola Estés(1995):Die Wolfsfrau. Heyne Verlag. München

Erich Neumann (1988): Die grosse Mutter – Eine Phänomenologie der weiblichen Gestaltung des Unbewussten. Walter-Verlag. Olten

Erik H.Erikson (1989): Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp. Frankfurt am Main

Hans-Joachim Maaz (2005): Der Lilith-Komplex: Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit. dtv. München

Jean Shinoda Bolen (1996): Göttinnen in jeder Frau – Psychologie einer neuen Weiblichkeit. Hugendubel. München

Roland Kübler (1996): Die Farben der Wirklichkeit. Lucy Körner Verlag

Sarah Blaffer Hrdy (2002): Mutter Natur – Die weibliche Seite der Evolution. BvT .Berlin

Steven Forster , Meredith Little(2000): Die Vier Schilde. Arun-Verlag. Uhlstädt-Kirchhasel

Wernher P., Sachon(2012 bis 2015):Mittschriften, Grundkurs 1-3