

Angela Fischer

**Frau sein –
sensibel und stark**

**Mit der Kraft weiblicher Spiritualität
das Leben neu gestalten**

ISBN 978-3-86191-005-3

Deutsche Originalausgabe

1. Auflage 2010

© Crotona Verlag GmbH

Kammer 11 • D-83123 Amerang

www.crotona.de

Umschlaggestaltung von Annette Wagner unter Verwendung folgender
Fotos: Dragon30/Quelle PHOTOCASE 189122

Druck: Bercker • Kevelaer

Inhalt

Vorbemerkung.....	7
Einleitung.....	9
Der 1. Kreis: Die weibliche Beziehung zum Leben	17
Prolog.....	17
Leben gebären.....	20
Für das Leben sorgen.....	23
Die Ganzheit des Lebens wahrnehmen.....	30
Das Heilige und die Achtung vor dem Leben	38
Die Abwesenheit weiblichen Wissens und weiblicher Kraft in der Welt.....	42
Der Zustand der Natur und der Zustand der Frauen.....	48
Übung.....	58
Der 2. Kreis: Die Heilung des Weiblichen.....	61
Verwundung und weibliches Leiden.....	61
Die Verwundung annehmen.....	68
Weibliche Verwundbarkeit als spirituelle Qualität	75
Das Annehmen ist ein Prozess	81
Loslassen	87
Die Erlösung des dunklen Weiblichen	94
Abschied von Wut, Zorn und Rache.....	97
Jenseits der Scham	108
Die Schuldgefühle überwinden	118
Der Bruch im Weiblichen selbst	126
Lieben und Verzeihen	132
In die Kraft kommen	137
Orte der Kraft	143
Übung.....	156

Der 3. Kreis: Die Heilung der Welt und der Beitrag des Weiblichen	159
• Die Heilung der Erde	167
Gnade.....	169
Wandlung im Inneren – Wandlung im Äußeren	171
Die alte Erde gehen lassen, die neue begrüßen	181
Eine neue Beziehung zum Leben – Das Bewusstsein der Einheit	187
• Der Beitrag des Weiblichen	193
Wertschätzung des Weiblichen.....	193
Empfänglichkeit und Zuhören	197
Nahrung und Fürsorge	203
Das Netz des Lebens.....	208
• Der Beitrag der Frauen	214
Vergeben und Frieden schließen	215
Der Tanz mit dem Leben	221
Übung.....	231
 Der Schlusskreis: Am Anfang steht eine Vision	 235

Vorbemerkung

Das Leben vollzieht sich in Kreisen.

Man stelle sich vor, man stehe am Ufer eines Sees und jemand wirft einen Stein ins Wasser. Es bilden sich Kreise, unaufhörlich neue Kreise, die sich ausdehnen und irgendwann wieder verschwinden. Dann wird ein weiterer Stein geworfen, und noch einer ... Die Kreise beginnen sich zu berühren, zu überschneiden. Es entstehen kleine Wellenbewegungen auf dem Wasser, die unvorhergesehene Muster bilden. Die Betrachtung zieht uns hinein in eine Faszination, die gleichzeitig eine besondere Stille mitschwingen lässt.

Während ich an diesem Buch schrieb, ging es mir ähnlich. Ich beobachtete die Kreise, die entstanden – und immer waren es Kreise und niemals Linien, die sich bildeten und vor meinem inneren Auge erschienen.

Wenn man sich mit dem Leben und dem Weiblichen befasst, ist es unmöglich, in linearer Abfolge zu schreiben. Anfang und Ende berühren sich immer wieder aufs Neue, bilden niemals Pole an zwei verschiedenen Enden, sondern verbinden sich im Kreis, so wie sich Geburt und Tod oder Himmel und Erde immer an einem Punkt berühren.

Die Kreise spiegeln sich auf anderen Ebenen, immer wieder neu, gehen auf ihrer Wanderschaft neue Verbindungen ein, legen sich übereinander und verschwinden irgendwann in der Ferne. Sobald ein neuer Impuls gegeben wird, entstehen neue Wellen, doch immer in Gestalt von Kreisen.

Gewisse Zusammenhänge werden in diesem Buch immer wieder neu auftauchen, jedes Mal in einem neuen Kreis. Es kann der Eindruck entstehen, dass die Dinge sich wiederholen – und das stimmt auch in gewisser Weise. Es werden jedes Mal wieder neu die Kreise des Lebens berührt. Alles, was lebt und existiert, steht in Verbindung miteinander und bezieht sich aufeinander. So erscheinen die Themen dieses Buches immer wieder neu in Beziehung zueinander, denn nur so können wir uns dem Wesen des Weiblichen nähern. Betrachtet man das Licht, in dem

das jeweilige Thema erscheint, so entdeckt man, dass der gleiche Kreis eine immer wieder neue Beziehung und Farbe annimmt.

Aus diesen Gründen habe ich keine Kapitel zur Strukturierung und Aufteilung des Textes gewählt. Dies würde eine lineare Struktur vortäuschen, und es wollte sich so auch nicht auf stimmige Weise fügen. So habe ich die einzelnen grob gegliederten Abschnitte „Kreise“ genannt. Man stelle sie sich vor als ineinanderfließende Kreise, nicht säuberlich getrennt voneinander oder hierarchisch geordnet, sondern wie jene Kreise im See, die durch die Steinwürfe entstehen. Auf diese Weise möge sich, so hoffe ich, der Inhalt und das Thema des Buches auf eine natürliche Weise erschließen.

Einleitung

*„Yesterday is gone.
Tomorrow has not yet come.
We have only today.
Let us begin.“*

MUTTER TERESA

Es ist ein Sommertag in den Ferien. Einige wenige Meter unter dem Platz, an dem ich sitze, leuchtet das Blau des Meeres, während der warme Sommerwind, der das Wasser in verspielte Wellen kräuselt, mir sanft über die Haut streicht. Der Liebesgesang der Zikaden mischt sich mit dem Geräusch des Wassers, das auf die Felsen schäumt und unaufhörlich neuen Anlauf nimmt, sie zu benetzen. Wenn ich mich umschaue, blicke ich über das silbrige Grün von Olivenbäumen hinweg über die Bucht des Meeres, bis ich in der Ferne am Horizont die Silhouette der Berge erblicke, die in all den verschiedenen Blautönen ihre majestätische Schönheit erahnen lassen.

Die Welt wirkt vollkommen, zumindest hier. Ein idealer Platz, um mich zu erholen, denn schon immer hat die Natur, wenn sie mich in solcher Fülle von Schönheit umgeben hat, mich aufs Tiefste berührt, geheilt und genährt.

Hier, in der Stille und Einfachheit der Natur, suche ich etwas, das ich aus der Vergangenheit kenne: Wiederfinden und fühlen dürfen, dass die Welt heilig ist, in ihrem tiefsten Inneren unverletzt, geehrt und geachtet.

Es ist nicht nur die äußere Einfachheit und die äußere Schönheit der Natur, die Wärme, das Wasser, die Farben und Düfte, die für mich dieses Versprechen tragen. Es ist die Klarheit und Reinheit in der Essenz, in der Seele von all dem, was ich mit meinen Sinnen wahrnehmen kann, das mein Herz so mit Freude erfüllt hat, wann immer ich mich in solch einer Umgebung aufgehalten habe.

Diese Essenz, dieses Licht, hat eine Präsenz, die jeden Schleier von Müdigkeit und Erschöpfung, von allzu komplizierten Gedanken, von selbstgemachten Sorgen und all den unnützen Ablenkungen des Alltags schlicht zur Seite zieht. Dann ist da nur noch Licht. Licht in der Natur, Licht in allem. Frieden.

Doch jetzt ist es anders. Das Versprechen erfüllt sich nicht. Ungläubig nehme ich wahr, dass etwas fehlt. Ich vermisse etwas. Es ist essenziell – und ich suche danach. Während ich hier sitze und in die Welt lausche, die mich umgibt, wird es deutlich: Noch immer nährt die Natur meine Sinne, noch immer wirkt der Augenschein vollkommen; und die Stille ist wohltuend. Doch das innere Licht ist nicht mehr in der Weise präsent, wie ich es kannte. Dichte Schleier scheinen es völlig zu verhüllen und zu verdunkeln. Die Seele des Ganzen hat sich zurückgezogen. Plötzlich erscheint mir diese wunderbare Welt, die vor mir liegt, wie vergessen. Wie ein Geschenk, das jemand achtlos hat liegen lassen. Niemand erinnert sich mehr an seinen Sinn.

Diese Veränderung muss in wenigen Jahren geschehen sein, vielleicht innerhalb der letzten zwei oder drei Jahrzehnte. Seit einigen Jahrhunderten ist die Menschheit dabei, das göttliche Licht in der Welt – nicht in einem fernen Himmel, sondern hier auf unserer Erde – nicht mehr wahrzunehmen. Doch erst in den letzten Jahren, in kürzester Zeit und innerhalb des Lebens einer einzigen Generation, scheint es geschehen zu sein, dass das menschliche Vergessen – jenes Schaffen unechter Träume und Illusionen einer sinnfernen Welt – sich als undurchdringlicher Schleier über das Licht unserer Welt gelegt hat.

Dass mit unserer Welt etwas nicht in Ordnung ist, nicht wirklich stimmt, entspricht inzwischen einer Wahrnehmung, an die wir gewöhnt sind. Durch die Fernsehbilder, die uns täglich neu die Verwüstung ganzer Landschaften zeigen, sei es durch Kriege oder durch die ökologische Zerstörung unserer Umwelt, sind wir geradezu abgestumpft. Ja, wir wissen, die Erde kränkelt. Unsere Welt ist irgendwie nicht heil. Doch immer noch isolieren wir Menschen das Problem und sehen es allein materialistisch. Unsere Erde ist wie ein Patient, den wir rein äußerlich – mehr oder weniger notdürftig – medizinisch versorgen. Selbst wenn wir un-

seren Müll trennen oder unsere Regierungen halbherzige Klimaschutz-Programme beschließen, sind das zwar ehrenwerte und auch durchaus positive Ansätze, doch sie bleiben an einer äußeren Ebene haften und berücksichtigen nicht die Ganzheit des Lebens.

Wir ziehen noch nicht wirklich in Betracht, dass die Erde *innerlich* aus dem Gleichgewicht gebracht ist, weil wir sie nicht mehr als göttliche Schöpfung betrachten und behandeln. Wir respektieren ihr inneres Licht nicht mehr. Die Wüsten der äußeren Zerstörung mögen uns bestürzen und deprimieren; doch sobald wir uns einem „schönen Flecken“ dieser Erde zuwenden, ist wieder alles gut. Das rein äußerliche Phänomen dieser Krankheit bleibt in unserem Bewusstsein einzig als eine Sache der Materie zurück, die wir verdrängen können, wenn sie uns nicht unmittelbar betrifft. Doch werden wir mehr und mehr darauf aufmerksam gemacht, dass es ein inneres Problem gibt, eine Störung des Gleichgewichts im Ganzen. Und die Lage ist brenzlicher, als wir glauben.

Einfache Erfahrungen, wie jene unter den Olivenbäumen am Meer, machen uns bewusst, wie es wirklich ist. Sie lassen uns zunächst erschrocken und traurig zurück, doch können sie uns auch helfen, wach zu werden. Dahinter ruft etwas. Die Seele der Welt ruft danach, wieder neu zu erwachen – und die Seele der Welt, das sind wir alle. Wir sind nicht getrennt von ihr.

Einige Tage später, nach jener traurigen Erfahrung, schwamm ich am frühen Morgen im Meer. Zu einer so frühen Tageszeit, und noch dazu in einer Gegend, in der es kaum Touristen gab, war niemand auf den Beinen. Die Fischerboote waren bereits heimgekehrt, das Wasser in der großen Bucht war ruhig. Weit und breit war keine Menschenseele. Die Luft war noch nicht geschwängert von den rastlosen Menschengedanken in all ihren Formen.

Die heilige Stille der Morgendämmerung, empfänglich, erwartungsvoll und leer zugleich, erfüllte die Luft, das Wasser, meinen Körper. Alles war eins. Wo hörte der Körper auf und wo begann das Wasser? Wo war ich, wo war das Wasser, wo die Erde? Alles war durchdrungen von dieser Stille.

Jäh in diese Stille hinein drang ein tiefer Seufzer. Er schien von weit her zu kommen und war gleichzeitig sehr nah. Kam er aus mir oder

von irgendwoher und rief mich? War es die Erinnerung an die traurige Erkenntnis unter den Olivenbäumen? Oder erinnerte mich jemand anders? Dem Seufzer folgte ein Rufen, wie es schien, tief aus dem Inneren der Welt und gleichzeitig aus mir selbst, aus den Tiefen meines Herzens. Etwas rief danach, aufzuwachen aus einem bleiernen, einem alptraumartigen Schlaf. Unwillkürlich begann ich, während mein Körper schwimmend durchs Wasser glitt, zu singen. Ich sang dem Ufer der nächsten Bucht entgegen, ich sang mit den Wellen. Es war ein Gesang, der aus den Tiefen des Ozeans zu kommen schien, nicht aus mir selbst. Und gleichzeitig sang es aus mir. Es sang, um „wachzusingen“.

Vor einiger Zeit hatte ich einen Traum gehabt, in dem mir gesagt wurde, dass wir die Fähigkeit haben, Leben zu retten, indem wir singen. Wir könnten, so die Botschaft im Traum, über weite Entfernungen hinweg einen Menschen heilen, wenn wir für ihn singen.

In diesem Moment schien es dieser Gesang zu sein, an den ich erinnert wurde.

Die Welt war nicht erweckt, als ich aus dem Wasser stieg, doch ich war wieder erinnert an eine uralte Kraft, an ein Potenzial. Etwas in mir war auf eine sehr körperliche, eine instinktive Weise wieder an eine alte Magie, an einen Zauber erinnert worden, mit dem wir der Welt beim Erwachen helfen können.

Es gibt Menschen auf der Welt, auch in der gegenwärtigen Zeit, die genau diese wertvolle Arbeit tun, die wissen, wie wir die Seele der Welt „wachzusingen“ können und die als Heiler oder Schamanen damit arbeiten. Wir verfügen nicht alle über diese Fähigkeit, die meisten von uns – wie auch ich – tun es nicht, doch wir können uns erinnern an die uralte Melodie, die am Grund unserer Herzen schwingt. Wir können uns daran erinnern, dass wir Möglichkeiten haben, wieder mit der Welt zu singen, und dass die Welt heilen kann.

In diesem Buch möchte ich über das Singen der Welt in einem symbolischen Sinn sprechen, möchte die Aufmerksamkeit auf diesen Gesang lenken, den wir alle in uns erwecken können. Es ist der Gesang, der aus der Einheit der Schöpfung aufsteigt und der ohne das Weibliche nicht zum Klingen kommt.

Wenn das Weibliche in der Welt wieder singt, so wird das Leben selbst wieder singen.

Wir alle, Frauen und Männer, haben einen Anteil daran, dass das Weibliche nicht mehr singt, und wir alle können dazu beitragen, dass sein Lied wieder erklingt. Doch den Frauen kommt dabei eine besondere Rolle zu, denn sie allein können in sich die Voraussetzung dafür schaffen, dass eine reine weibliche Energie, unvermischt und unverschmutzt von Ressentiments und Verärgerung über vergangenes Leid, jenseits von Machtansprüchen, von Zorn und Verweigerung, wieder in die Welt kommen und hier mit dem Männlichen neu vereint wirken kann.

Die Frauen in der Welt haben die große Chance – jetzt und nicht erst morgen – den Gesang des Weiblichen, der vor langer Zeit verstummt ist, wieder in sich erklingen zu lassen.

Die Verletzung des Weiblichen, das ein Wissen um die Einheit der Schöpfung, um die Einheit des Lebens in sich trägt, hat sich auf uns alle ausgewirkt. Wir begegnen den Folgen überall in der Welt, in der Gesamtheit unseres Lebens auf dieser Erde und in jedem einzelnen Menschen. Das Trauma wird sichtbar in der Verletzung unseres Planeten und in der Verwundung unserer Beziehungen – untereinander und der gesamten Schöpfung gegenüber. Es manifestiert sich in der Seelenlosigkeit unserer von Macht- und Konsumgier beherrschten Welt, in der Trostlosigkeit unseres Gott-Vergessens, in einer von allem Sinn entleerten materiellen Welt, die wir in unserer menschlichen Hybris mehr und mehr zu beherrschen suchen, während wir sie zugleich zerstören.

Auf besondere Weise aber berührt die Verletzung des Weiblichen jede einzelne Frau und hat sich tief in die Psyche von Frauen eingebrannt. Unzählige Frauen sind über viele Jahrhunderte hinweg körperlich und seelisch missachtet und verwundet worden, und dies geschieht, wie wir wissen, heute noch immer. Die Verletzung der Frauen und die Verletzung der Erde gehören zusammen, sind verschiedene Aspekte ein- und derselben traumatischen Erfahrung.

Würden wir allerdings damit aufhören, nur auf die Verletzungen zu schauen, die Geschichte des Traumas zu betrachten oder uns in unseren Vorstellungen den Szenarien einer unwiederbringlich kaputten Welt hinzugeben, so könnten wir vielleicht erkennen, dass Heilung nicht nur möglich ist, sondern tatsächlich auf uns wartet. Sie wartet darauf, dass

wir in ihre Richtung schauen, dass wir ihre Vorboten erkennen und sie begrüßen wie das frühe Lied eines Vogels in der Morgendämmerung.

So wie die Ent-Heiligung des Lebens, die Verletzung der Erde und die Verwundung der Frauen zusammenhängen, so gehören auch die Heilung des Lebens, die Heilung der Erde und die Heilung der Frauen zusammen.

Wenn sich ein Mensch auf einen inneren Weg begibt, so beginnen der Sinn und die Aufgabe seiner Seele eine Rolle zu spielen. Auf einer spirituellen Reise beginnt der Mensch sich zu fragen, wer er wirklich ist und woher er kommt. Zu einem wirklichen Frieden in uns selbst finden wir erst, wenn wir uns damit befassen, wer wir waren, bevor wir waren, was wir glaubten, angeblich zu sein.

Genauso ist es mit der Welt. Doch wir haben vergessen, dass auch die Welt als Ganzheit eine Seele hat und über ihre Seele ihren Sinn erfährt.

Nur wenn wir diesen Sinn wiedererinnern und ihn zum Zentrum unserer Betrachtung machen, kann Heilung geschehen – im einzelnen Menschen wie in der ganzen Welt.

Nur wenn dieser Sinn wieder wahrgenommen wird und sich leben kann, beginnt die Welt wieder zu singen.

Wenn wir die Nachrichten im Fernsehen anschauen, die Zeitung lesen oder im Internet recherchieren, können wir unzählige Betrachtungen und Analysen der Missstände finden, können uns vertiefen in die erdrückende Krankheitsgeschichte eines schwer kranken Patienten – unsere Welt. Wir lernen dabei aber Diagnosen kennen, die sich nur auf der Ebene der äußeren Symptomatik bewegen, und von dieser Ebene kommen auch die Lösungsvorschläge. Diese führen häufig zu neuen Konflikten, und der Kreislauf beginnt von neuem. Solange wir das Ganze nicht sehen, nicht die innere Realität wahrnehmen, nicht zum Licht schauen, können wir diesen Kreislauf nicht durchbrechen.

Ich möchte mit meinen Lesern zusammen versuchen, diese Ebene zu verlassen. Das heißt, wir schauen weniger auf die Geschichte des Traumas, wir bleiben nicht an der Verletzung hängen, sondern wir suchen den Weg zur Seele, zur Essenz. Wir schauen auf die Heilung. Wir lauschen in den Gesang, der vor langer Zeit unser Leben als eine göttliche Einheit feierte.

Auch im Bezug auf die Verletzung des Weiblichen in der Frau werden wir diese Ebene verlassen. Das ist sicher ein sehr heikler Weg, denn viele

Frauen fühlen sich so tief verletzt oder tragen die Verletzungen so tief in ihrem kollektiven Gedächtnis, dass sie noch nicht wirklich bereit sind, sie ganz hinter sich zu lassen und sich frei und in gewisser Weise schutzlos auf ihre echte Weiblichkeit einzulassen.

Doch es gibt keinen anderen Weg. Niemand anders als die Frauen selbst können die weiblichen Qualitäten – das Leben zu achten, zu schützen, zu nähren und um seine Heiligkeit zu wissen – wieder direkt ins Leben bringen. Niemand anderes kann dieses Lied anstimmen. Die Melodie schlummert seit alter Zeit im Herzen der Frauen und in den Zellen ihres Körpers.

Wenn wir das Weibliche in der Welt wieder zum Klingen bringen, so werden wir, Frauen und Männer, auch gleichzeitig wieder Zugang finden zu den tieferen Kräften, durch die das Leben wieder heilen kann.

Dabei ist es wichtig, deutlich klarzustellen, dass es nicht darum geht, spirituelle Kräfte zu nutzen, um damit das Universum zu manipulieren, Macht über gewisse Bereiche des Lebens oder andere Lebewesen zu gewinnen oder gar materielle Vorzüge zu erlangen. Das Vorhandensein solcher Lektüre, die Ratschläge gibt, wie man durch gewisse spirituelle Techniken zu mehr persönlichem Wohlbefinden und Reichtum finden kann, ist, um es geradeheraus zu sagen, selbst Teil der derzeitigen inneren Verschmutzung unserer Welt. Es mag menschlich nachvollziehbar sein, dass es eine gewisse Nachfrage nach solcher Lektüre gibt, wenn es auch erschreckend ist, wie unverblümt solche „Lehren“ feilgeboten werden. Doch in dieser Hinsicht wird man in diesem Buch nicht fündig werden, und sollte dies der Gegenstand der Suche sein, so hat man das falsche Buch in der Hand.

Es ist von zentraler Bedeutung, *wofür* wir die Heilungskräfte nutzen, die uns in der Welt zur Verfügung gestellt werden. Wollen wir etwas für uns selbst oder richten wir unser Bewusstsein tatsächlich auf den gesamten Fluss des Lebens, von dem wir ein untrennbarer Teil sind? Der Zugang zu den heilenden Kräften des Lebens erfüllt erst seinen Sinn, wenn sie für das Ganze, zum Wohl des Lebens selbst, genutzt werden. Genau das ist die Haltung, die auch für die individuelle Seele wirklich heilsam ist.

Dieses Buch beginnt mit den weiblichen Qualitäten und widmet dann einen großen Teil der Heilung des Weiblichen. Voraussetzung für die Heilung unserer Welt ist nämlich, dass die Frauen über ihren Schatten springen. Der Schatten ist mächtig, und er ist dunkel. Er umfasst all die Auswirkungen und die Reaktionen auf die Verletzung des Weiblichen: Schmerz, Ärger, Wut und Trauer, Misstrauen und Ohnmacht, Manipulation und Kälte, Resignation und vor allem das Zurückhalten und Vergraben der echten weiblichen Qualitäten. Auch hier geht es darum, nicht mehr mit gebanntem Blick in die Dunkelheit zu schauen und die Wunden zu beklagen, sondern den Sprung zu wagen und sich dem Licht zuzuwenden, das jenseits dieses Schattens wartet.

Dies geschieht nicht dadurch, dass wir den Schatten umgehen oder verleugnen, sondern indem wir, vor allem die Frauen, annehmen, verzeihen und über den Frieden des Herzens zurückfinden zu den Quellen unserer weiblichen Kraft.

Wir alle haben eine besondere Verantwortung, sobald wir Zugang haben zu Bereichen unseres Bewusstseins, die uns für die Wahrheit öffnen.

Die Zeit scheint reif zu sein für Heilung. Reif bedeutet, der Zeitpunkt ist genau *jetzt*. Wir können es uns nicht leisten, zu zögern oder noch ein bisschen zu warten oder uns auszuruhen. Wir wissen, dass eine reife Frucht fault, wenn wir sie nicht ernten und essen. Wir haben also keine Zeit zu verlieren. Wir können jetzt beginnen.