



## **FRAU-SEIN IM JAHRESKREIS**

***In der Bewegung der Jahreszeiten  
und mit der Kraft der Elemente:  
der Festigkeit der Erde,  
dem Fließen des Wassers,  
der Leichtigkeit der Luft,  
und der Wärme der Sonne im Herzen.***

Wir stehen am Beginn eines neuen Jahrtausends und viele fragen sich, wie es mit der Erde und uns Menschen weitergehen wird. Wissenschaft und Technik haben ungeahnte Möglichkeiten der Weltgestaltung eröffnet, von der Genmanipulation bis zur globalen Vernetzung im Internet. Gleichzeitig fühlen sich immer mehr Menschen von ihren Wurzeln getrennt, von der Natur, der Familie und dem eigenen Wesen. Diese Entfremdung trifft Frauen besonders, denn in unserer Kultur werden typisch weibliche Qualitäten, wie Sinnlichkeit, Intuition und achtsames Miteinander unterdrückt. Es gibt kaum positiv bewertete weibliche Vorbilder und entsprechend wenig Frauen sind heute wirklich stolz auf sich. Sie kämpfen innerlich mit unerreichbaren Idealvorstellungen und fühlen sich zu dick, zu dünn, von anderen abhängig oder inkompetent. Wenn Frauen in die Öffentlichkeit treten, richten sie sich meist nach männlichen Leistungskriterien, um ernst genommen zu werden. Sie verlangen von sich gleichbleibende Dynamik, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen. Das entspricht dem jungen, kriegerischen Aspekt des Frau-Seins. Aber weibliche Kraft ist vielschichtig.

### **Die vielen Gesichter des Frau-Seins**

Wie die Natur ist die weibliche Kraft ihrem Wesen nach zyklisch. Jeden Monat können menstruierende Frauen diese Tatsache im eigenen Körper erleben. Dabei entspricht die Zeit des Eisprungs der mütterlichen Fruchtbarkeit des Sommers. Die Frau ist jetzt am Höhepunkt ihrer Kraft nach außen. Es folgt eine launische Phase, wild und unberechenbar wie die Stürme im Herbst. Während der Blutung sucht der Körper nach Ruhe und regeneriert sich, gleich der Erde im Winter. Hernach beginnt ein neuer Zyklus mit der vorwärtsdrängenden Zielstrebigkeit des Frühlings. Wenn frau um die verschiedenen Ausformungen ihrer Kraft weiß und im Einklang mit ihnen lebt, kann sie sich den Alltag ungemein erleichtern. Neue Projekte werden z.B. viel einfacher am Beginn eines Zyklus in Angriff genommen und Altes vor der Regel verabschiedet.



**Rituelle Begehung unseres Lebensraums**

### **Bewegung und Rückzug**

Wenn eine Frau ihr Leben im eigenen Rhythmus gestalten möchte, wird sie sich zuerst wieder ihren Bedürfnissen und Wünschen zuwenden wollen. Dazu ist oft eine Zeit des Rückzugs notwendig, um Distanz von den Alltagsverpflichtungen zu erlangen. Bei den Seminaren, die ich gemeinsam mit Christine Forsthuber-Pregernig veranstalte, achten wir besonders auf einen geschützten Rahmen, der die Sinne anregt und zum „Abschalten“ einlädt: unberührte Natur, ein Haus mit Feuerstelle und plätscherndem Bach. Geführte Bewegung, Atem- und Entspannungsübungen sind ein guter Weg, um alte Verhaltensmuster und Ängste loszulassen. Dabei bietet die Erfahrung in einer Gruppe die Möglichkeit, sich selbst im Spiegel der anderen zu erkennen und inspirieren zu lassen. Jede kann in verschiedene Rollen schlüpfen und spielerisch neue Ausdrucksmöglichkeiten der Weiblichkeit ausprobieren: den Archetyp des jungen Mädchens, der starken Mutter, der wilden Frau oder der weisen Alten. Bewährt haben sich auch Übungen zu zweit: eine Person schließt die Augen und wird von der anderen geführt und beschützt. Dabei kann sich die Blinde in der Bewegung ganz „fallenlassen“ und erlebt eine neue Welt der Gerüche, Geräusche und Körperempfindungen. Die Gedanken kommen allmählich zur Ruhe und die Grundrhythmen des Lebens werden hörbar: der eigene Herzschlag und Atemfluß. Jeder Tanz, den wir dann aus der Stille in unserem Inneren entstehen lassen, ist authentisch und zutiefst heilsam. Er überbrückt die Grenzen zwischen Kopf, Herz und Bauch. Wir fühlen unsere Verbundenheit mit den anderen Menschen und der Umwelt. So wird Bewegung Hingabe an uns selbst und ein Gebet ans Leben.

### **Übergangsrituale**

In früheren Kulturen wurden die Übergangsphasen im Leben einer Frau von der ganzen Gemeinschaft begleitet. Rituelle Feiern machten die Bedeutung von Kindheit, Mutterschaft, Wechsel und Alter ganzheitlich erlebbar. Sie stellten die körperlichen Veränderungen in der Pubertät und beim Älterwerden in einen größeren Zusammenhang. Auch unsere Gesellschaft entdeckt den Wert von weiblichen Ritualen jetzt neu. Bei den eigenen Feiern kombiniere ich alte Kreistänze, Bewegung, Trommelspiel und Wahrnehmungsübungen. Sie wollen die verschiedenen Aspekte des Frau-Seins im Einklang mit den Jahreszeiten erlebbar machen: bei einer Wanderung zu Kraftorten in der Natur, beim Märchenerzählen am Kachelofen, wenn es draußen stürmt und schneit. Rückenstärkung holen sich die Teilnehmerinnen auch durch intensive Gespräche über eigene Erfahrungen und mitgebrachte Frauenliteratur.

### **Ganzheitlich leben**

Die allgemeine Unterdrückung von weiblichen Qualitäten belastet natürlich nicht nur die Frauen sondern alle Menschen. Sie führt zur Ausbeutung der Natur und einem extremen Ungleichgewicht auf dem ganzen Planeten Erde. Es ist unsere Aufgabe, für einen Ausgleich

der männlichen und weiblichen Anteile im eigenen Leben zu sorgen. Ganzheitliche Heilung geschieht, wenn wir unser nach außen gerichtetes Tun wieder mit der inneren Weisheit in uns selbst und in der Natur verbinden.



**Mag. Julia Gruber**

Architektin, Geomantin

Tel: 01/8697851

**Christine Forsthuber-Pregernig**

Tanzpädagogin, Märchenerzählerin

Tel: 02236/76517