

# Die Urkraft der Wir gehen aufrecht

VON JUTTA WESTPHALEN



Jutta Westphalen, Heilerin und erfolgreiche Buchautorin.

## „Die Welt wird durch die westliche Frau gerettet werden.“

Dies sagte der Dalai Lama. Obwohl er weiß, dass es vielen Frauen nicht gut geht: Wir fühlen uns verantwortlich für die Partnerschaft, Kinder, Familie, Haushalt und Freunde. Gleichzeitig erarbeiten wir uns im beruflichen und politischen Leben eine Stellung. All dies reibt uns auf und wir verausgaben uns bis zu Erschöpfung. – Und nun sollen gerade wir die Welt retten!

Auch in der westlichen Welt zählen feminine Qualitäten nicht viel. Weiblichkeit hat in der Berufswelt keinen Platz. Da gelten Zielstrebigkeit, Konkurrenz, Egoismus, Leistungs- und Erfolgsorientiertheit. Berufstätige Frauen müssen sich anpassen, in die Hosen steigen und mit den Männern mithalten. Oft geht es einige Jahre gut, aber die harten männlichen Spielregeln arbeiten gegen die weibliche Natur. Das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, lässt die Kraft versiegen. Dieser Druck führt bei vielen zum Burnout.

## Weiblichkeit wird häufig abgelehnt, sogar von Frauen selbst

Feminine Stärken, wie Intuition, Empathie, Spiel und kreative Fähigkeiten, Teamgeist und der tiefe Kontakt zu den eigenen Gefühlen werden durch unsere Lebensart verschüttet. Dazu kommt: Weibliche Werte wurden uns oft deformiert weitergegeben. Die Flügel unserer Mütter, Großmütter und Lehrerinnen wurden früh gestutzt. Die Rollen für Mädchen waren festgelegt: Viele durften nicht zur Schule gehen, mussten schwer arbeiten und wurden körperlich gezüchtigt. Es war ihnen nicht erlaubt zu studieren, zu wählen oder zu reisen. Mit der Heirat ging ihr Eigentum an ihren Mann über. Verhütungsmittel gab

es nicht, Abtreibung war verboten und häufig hatte eine Frau zwölf oder mehr Kinder ... Die Kindersterblichkeit war hoch. Noch heute hat fast jede Frau eine Ahnin, die im Kindbett starb...

Vieles, was für uns, unsere Töchter und Enkelinnen selbstverständlich ist, wurde hart erkämpft und unsere Mütter haben seelische Narben davongetragen. Unbewusst wurden diese von der Mutter an die Tochter weitergegeben. Unsere Aufgabe ist es, sie zu heilen. Wir haben gelernt, vor den positiven Seiten des Frau-Seins die Augen zu verschließen: Weichheit wird Schwäche, Fürsorge Bevormundung und Empathie Abhängigkeit. Die Fähigkeit zu entspannen und im Augenblick zu leben wird Faulheit und der gute Kontakt zu unseren Gefühlen Sentimentalität...

Wenn wir beginnen, unsere Mutter und Großmütter zu verstehen, heilen wir uns selbst. Denn wir schauen nun mitfühlend

auf sie, statt urteilend. Wir danken ihnen für das Leben und sie segnen uns. So öffnet sich der Zugang zu unseren weiblichen Kraftquellen: der Weisheit unserer Ahninnen.

Eine erwachsene Frau, die ihren Heilungsprozess vollendet hat, hat ungeahnte Stärken. Sie weiß, dass sie als erstes gut für sich selber sorgen muss. Ihre Weiblichkeit zeigt sich durch weiche runde Körperformen. Sie liebt und genießt das Leben und betört durch ihre Sinnlichkeit. Davon profitiert ihre gesamte Umgebung. Durch ihre Lebenserfahrung ist sich ihrer selbst bewusst und fühlt sich wohl mit ihrer Kraft, mit der sie aus sich heraus neues Leben schaffen und kreativ sein kann. Sie vergleicht sich nicht mit anderen und drückt ihre innersten Gedanken und Gefühle aus. Sie zeigt ihr wahres Ich und keine Fassade. Diese Frau kann Meinungsverschiedenheiten akzeptieren, ohne dass sie eskalieren oder zu Machtkämpfen ausarten. Klar äußert sie eigene Bedürfnisse, Werte und Ideen, und sie lässt sich nicht länger ausnutzen oder aussaugen. Ihre große magische Gabe ist es, ihre Macht aus sich selbst heraus zu erschaffen, ohne jemanden negativ beeinflussen zu wollen oder jemandem Kraft zu stehlen. Ihr geht es nicht darum zu herrschen, sondern Einfluss zu nehmen. Sie übernimmt Verantwortung für sich und andere Menschen, für Tiere oder einen Ort und kümmert sich um die Dinge, die ihr wichtig sind. Sie weiß: Sie steht in einer langen Reihe von Generationen vor ihr und nach ihr. Nun trägt sie die Verantwortung dafür, dass kommende Generationen auf der Erde gut leben können. Bestehende Strukturen brechen gerade zusammen. Doch das macht uns Frauen nicht wirklich Angst, denn wir leben mit dem Mondzyklus und wissen mit jeder Faser unseres Körpers: Wandlung ist das Prinzip des Lebens. Unsere größte

# Weiblichkeit:

Kraft schöpfen wir aus der Vergangenheit. Doch wir sind geprägt von einer verdrehten und gefälschten Geschichtsdarstellung: Die Geschichte der Frauen kommt darin nicht vor. Jetzt bringen wir sie wieder ans Licht und graben nach unseren femininen Wurzeln. Dabei entdecken wir das Geheimnis unserer Ahninnen: Sie haben viel weibliche Weisheit bewahrt in Märchen, Sagen und Mythen – meistens versteckt in Symbolen und Bildern. Außerdem gibt es überall Spuren in der Erde: Höhlenmalereien, Tonfiguren, Tempel, Grabbeigaben und archäologische Funde. All dies legt Zeugnis davon ab, dass es Hochkulturen gab, die mutterzentriert waren. Dieses Wissen wurde verborgen: In der Schule bleiben diese Zeiten unerwähnt und auch mein PC will matriachale Gesellschaft durch patriarchale ersetzen. Doch Wissenschaftlerinnen belegen: Am Anfang war die Mutter-Göttin. Über Jahrtausende war sie wesentlicher Bestandteil im Leben der Menschen. Das prägendste Merkmal dieser hoch entwickelten friedlichen Kulturen, war die Verbundenheit und Balance zwischen der Natur und den Menschen. Ihre Symbole waren der Kreis, das Medizinrad und die Spirale. Die Menschen prüften jede Entscheidung daraufhin, ob sie der Erde und ihren Geschöpfen schadete oder diente. Sie hielten die Lebensgrundlagen rein: das Wasser, die Luft, die Erde und das Feuer. Diese Gesellschaften haben uns ein reiches Erbe hinterlassen, auf das wir uns jetzt besinnen müssen. Es bewirkt die Rückkehr zur Liebe und zum Weiblichen, das das Leben schützt und sagt: Alle nach uns Kommenden haben ein Recht auf ein glückliches Leben mit gesunden Lebensgrundlagen.

Unsere Ahninnen haben uns geheimnisvolle Zeichen auf Figuren und Göttinnen zurückgelassen, die Ausdruck weiblicher Lebenskraft sind. Sie offenbaren die Geheimnisse unserer Seele. Dieses kostbare Wissen blieb lange verborgen. Doch die weibliche Kraft kehrt immer zurück. Uralte Göttinnen treten wieder in unser Bewusstsein und erinnern uns daran, dass wir tief in uns eine sprudelnde Quelle besitzen, die uns mit neuer Kraft füllt.

Das Vorbild der Göttin macht Mädchen zu starken, mutigen und stolzen Frauen. Die Große Göttin hilft uns zu erinnern, wer wir wirklich sind. Die Große Mutter war die Gebieterin über die Elemente, das Wetter, die Jahreszeiten und Lebenszyklen. Sie ist die fruchtbare Erde, aus der alles Werdende



*„Es bereitet mir unglaubliche Freude, Frauen darin zu unterstützen, sich an ihre kreative weibliche Kraft zu erinnern und sich mit anderen zu verbinden.“*

wächst. Mit ihrer Magie begründete sie die Heilkunst und Kultur. Als Bär-Göttin zeigt sie, dass sich alles im Wandel befindet und seine Berechtigung hat: hell und dunkel, Freude und Schmerz, Ruhe und Aktivität, Geburt und Tod. Mit dem Tod kehrt der Körper schließlich zurück in seine ursprüngliche Heimat, die geschützte Bärenhöhle. Es liegt nahe, dass nicht nur der Bär oder die Bäarin gemeint ist, sondern die Ge-Bär-Mutter. Als Vogel-Göttin ist sie eine mächtige Magierin: Sie schützt das Leben und ist gleichzeitig die todbringende Göttin. Denn alles Ende ist nur die Geburt in eine neue Realität. Die Vogel-Göttin ist die weise Heilerin, die mit ausgebreiteten Schwingen die Seelen der Menschen beschützt.

Im weiblichen Denken geht die dunkle Nacht dem Tag voraus und frau ist überzeugt, dass Neues nur aus einem wirklichen Ruhezustand heraus geboren werden kann, so wie es uns die Natur zeigt. Moderne Unternehmen haben diese Grundsätze wiederentdeckt. Sie gewährleisten Pausen, lassen „spielen“ und mit kreativen Methoden experimentieren, bevor ernsthafte Probleme in Angriff genommen werden. Der Erfolg gibt den Unternehmen Recht.

Wenn wir uns mit diesen uralten Kulturen beschäftigen, können wir viele solcher Anregungen finden, um heutige Probleme zu lösen und das Leben zu schützen.

Als Heilerin habe ich mich häufig in die Stille meiner „Bärenhöhle“ zurückgezogen und mit der Vogelgöttin neue Horizonte entdeckt. Es bereitet mir unglaubliche Freude, Frauen darin zu unterstützen, sich an ihre kreative weibliche Kraft zu erinnern und sich mit anderen zu verbinden. Wenn wir das Wissen der weisen Frauen erinnern, bewirkt dies eine wunderbare Heilung, die von Innen kommt: Plötzlich fühlt sich vieles stimmig an und wir gehen aufrecht den Weg unseres Herzens. So entdecken wir unsere Leidenschaft, sind glücklich und spüren die Kraft, mit der wir unsere Welt verändern und retten können.

#### Kontakt und Informationen:

Jutta Westphalen, Dipl.-Päd., anerkannt. Heilerin nach den Richtlinien des DGH e. V., [www.jutta-westphalen.de](http://www.jutta-westphalen.de)

**Buchtipps: Jutta Westphalen: „Die Urkraft der Weiblichkeit“, Via Nova, ISBN: 978-3-86616-359-1 – siehe Rubrik „Bücher, CDs und DVDs“!**