

KGS trifft ...

Jutta Westphalen

Als Coach und Heilerin begleitet Jutta Westphalen Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst. Sie unterstützt sie dabei, ihre Stärken zu entwickeln und diese auf eine Weise zu leben, die ihrem Wesen entspricht. Auch in ihren Büchern teilt sie aus ihrem reichen Erfahrungsschatz – ihr neuer Titel, „Die Urkraft der Weiblichkeit“, ist gerade erschienen. Wie finden Frauen zu ihrer wahren Kraft und wie können sich Frauen und Männer gemeinsam für eine bessere Welt einsetzen, anstatt gegeneinander zu kämpfen? Jutta Westphalen hat sich intensiv mit diesen Fragen auseinandergesetzt

Um unsere Kraft als Frau wirklich leben und zum Wohle aller nutzen zu können, müssen wir uns auch intensiv mit uns selbst auseinandersetzen, das heißt, unseren Schatten begegnen. Was ist ein guter Weg, das zu tun?

Für mich bedeutet es, bereit sein zu lernen, mutig und offen zu sein und an der Vision festzuhalten, dass eine friedliche Welt möglich ist. Auf der anderen Seite erkennen wir, dass nur Nett-Sein unser Leben nicht erleichtert, denn unsere Schatten stellen uns irgendwann vor eine wichtige Entscheidung: Passe ich mich weiter an und lasse es damit zu, dass mir Lebensenergie geraubt wird? Oder bin ich wirklich ich selbst und riskiere, nicht allen

zu gefallen? Wenn wir inneren Fragen und unserer Angst nicht ausweichen, sind Schatten hilfreiche Begleiter auf dem Weg zur Kraft.

Wie haben Sie selbst zur Kraft Ihrer Weiblichkeit gefunden? Ist es ein andauernder Prozess?

Das Zauberwort lautet: Beziehung. Meine weibliche Kraft habe ich gefunden in Freundschaften und in der Liebe zu Partnern, zu Lehrern und zu meinen Kindern. Bei Müttern finden wir Geduld, Liebe und Mitgefühl in ihrer reinsten Form. Jeder Mensch wünscht sich, gesehen und geliebt zu werden. So entscheiden unsere Beziehungen darüber, wie wir uns fühlen und entwickeln, wie verletzlich und überlebensfähig wir sind. Um miteinander eine solide Basis zu entwickeln, brauchen wir Offenheit und die Bereitschaft zur eigenen Veränderung. Denn immer ändern ganz kleine Dinge, wie zum Beispiel ein Lächeln, die zwischenmenschliche Atmosphäre völlig.

Was ist die „Urkraft der Weiblichkeit“? Gibt es Rituale, die Sie selbst praktizieren, um diese Kraft in sich zu stärken?

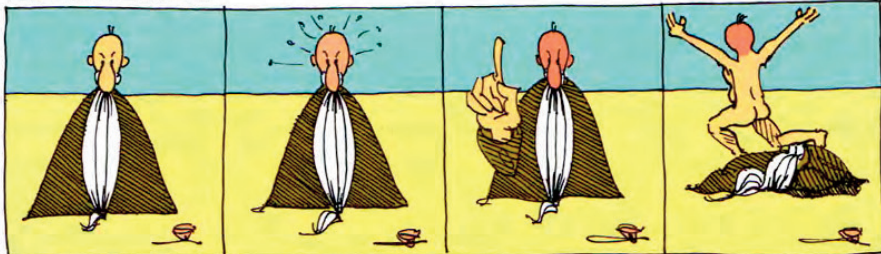
Einige der wertvollsten Frauenschätze sind es, neues Leben hervorbringen zu können, kreativ zu sein, Nahrung zu beschaffen, Frieden zu stiften, der Intuition zu vertrauen und heilen zu können. Da das Leben aus der Frau kommt, wurde in vorgeschichtlichen Zeiten die gesamte Schöpfung als weibliche Urkraft verehrt. Sie war die universelle Mutter des Werdens, Vergehens und Neuwerdens. Als Göttin war sie die Hüterin des ältesten Wissens der Welt und achtete Jahrtausende lang auf eine gesunde Balance der männlichen und weiblichen Energien.

Die Beschäftigung mit der menschlichen Frühgeschichte eröffnete mir ganz fundamentales Wissen über die Göttin, das wir jetzt dringend benötigen und das weibliche Qualitäten stärkt. Die Göttin schenkt uns ein strahlendes Vorbild, indem sie uns natürliche Kreisläufe verständlich macht, denn sie verändert sich wie der Mond: Einmal verkörpert sie die wilde, junge Frau, dann die Frau, die Mutterkraft besitzt, und schließlich die alte weise Heilerin. Sie belebt die feminine und intuitive Seite in uns und verbindet uns mit der Seele.

Wie kann es uns gelingen, dass Männer und Frauen miteinander statt gegeneinander agieren?

Alle Hermit-Cartoons online lesen auf www.kgs-hamburg.de und jetzt auch auf Facebook

Hermit



NACH 10 JAHREN MONATLICHEM MEDITIEREN IM KGS...

...IST JETZT SCHLUSS. MIR WIRD IRGENDWIE GANZ KOMISCH ZUMUTE...

...MENSCH, MEINE ZIRBELDRÜSE DREHT DURCH, ICH GLAUB...

...ICH BIN DURCH!

© DOMINIK



Es fällt auf, dass Frauen in der Politik und Wirtschaft in Führungspositionen nicht zu 50 Prozent vertreten sind. In Deutschland sind es weniger als 16 Prozent. Darum finden die Interessen von Frauen kaum Gehör. Dazu kommt, dass Frauen weltweit die meiste Arbeit leisten, das Geld jedoch in den Taschen von Männern landet. So besitzen Männer zurzeit viel zu viel Macht und es sind gefährliche Kriegergesellschaften entstanden, die überall Angst und Schrecken verbreiten und jeden Moment unsere Erde in die Luft jagen können.

VERLOSUNG: Gewinnen Sie eins von drei Exemplaren *Die Urkraft der Weiblichkeit*. Einfach E-Mail schreiben an redaktion@kgs-hamburg.de oder Postkarte an KGS Hamburg, Redaktion, Bornstraße 4, 20146 Hamburg. Stichwort: Weiblichkeit. Einsendeschluss: 15. April 2016.

Solch ein wahnsinniges Verhalten müssen wir gemeinsam stoppen und die aggressiven Beziehungen durch weibliche Qualitäten heilen. Heute geht es nicht um den Kampf der Geschlechter. Und als Mutter von drei Söhnen könnte ich gar nicht gegen Männer kämpfen! Heute geht es darum, die Erde und unser aller Überleben zu sichern. Das bedeutet, dass die besonderen Fähigkeiten beider Geschlechter notwendig sind: die Tatkraft der Männer ebenso wie die weiblichen Qualitäten. Darum sprechen die Abgesandten der Naturvölker zu uns über Verantwortung, Integrität, Mut zur Handlung und

die persönliche Vision. Die Hüter der Erde achten die Urkraft der Weiblichkeit und ermahnen uns, das Eis in unseren Herzen schmelzen zu lassen. So sagt auch der Dalai Lama: „Die Welt wird durch die westliche Frau gerettet werden.“

Glauben Sie, eine vom Matriarchat geführte Welt wäre eine bessere Welt? Ist das Matriarchat etwas, das wir wieder anstreben sollten?

Es gab tausendjährige friedliche Epochen, in denen eine hochstehende Kultur mit Kunst, Religion und Technik existierte. Damals beruhte die Kultur auf der Religion der Göttin und wurde hauptsächlich von Frauen gestaltet. Das Matriarchat und auch die Lebensform indigener Völker bieten uns konkrete Anregungen für die Lösung heutiger Probleme. Darum sollten wir offen sein für Wege, die unsere Ur-Ahnen bereits gefunden haben.

Forschungen belegen, dass menschenfreundliche Gesellschaften, in denen es ökonomische Gerechtigkeit, politischen Konsens und geschlechtliche Gleichstellung gibt, keine idealisierte Spinnerei sind. Diese können sich in den verschiedensten Formen zeigen und müssen kein Extrem sein, wie das Matriarchat oder Patriarchat.

Einweihungsrituale zum Frau- oder Mann-Sein sind in unserer heutigen westlichen Kultur weitestgehend verschwunden. Wie kann ein modernes Einweihungsritual für Frauen aussehen?

Für Jahrtausende behielten Frauen ihr feminines Wissen für sich und sorgten dafür, dass ihre Geheimnisse nicht in falsche Hände gerieten.

Weil ihre Initiationen im Geheimen stattfanden, heißen sie „verschleierte Mysterien“.

Im alten Griechenland zogen sich Politiker für einen Monat zurück in eine Höhle. Ein modernes Einweihungsritual könnte so aussehen, dass man sich ohne Handy und Ablenkungen in die Natur oder ein Kloster zurückzieht, um die eigene Bedeutung, Verantwortung und sich selber kennenzulernen.

Wie können wir Frauen uns gegenseitig unterstützen, anstatt in Konkurrenz zu sein?

Wo Frauen das Sagen haben, gibt es gutes Essen, Feste, Geschichten, Handwerk, Kunst und Tanz. Wahrscheinlich ist es schon immer so, dass sich Frauen eher verbinden und unterstützen, als gegeneinander zu kämpfen. Darum eignen sich entspannte Zusammentreffen gut für Begegnungen auf sehr persönlicher Ebene. Immer geht es auch darum, gut für sich zu sorgen.

Wer sind Ihre Lehrerinnen und Lehrer, wem fühlen Sie sich am meisten verbunden?

Meine indianischen Lehrer habe ich besonders in mein Herz geschlossen, denn sie haben meinen Horizont enorm erweitert. Sie fragen: Wenn unsere Ahnen durch Zeittunnel auf uns schauen: Was würden sie zu unserer Handlungsweise sagen? Sie fordern uns auch auf, sieben Generationen vorauszuschauen, um zu sehen, welche Auswirkungen unsere Handlungen haben für unsere Ur-Enkel. Diese verantwortungsvolle Sichtweise zeigt, wie hilfreich und notwendig es ist, altes Wissen und die Urkraft der Weiblichkeit wieder in unser Leben zu integrieren.

Das Interview führte Monika Knapp. (In voller Länge können Sie es nachlesen unter www.kgs-hamburg.de.) Weitere Informationen: www.jutta-westphalen.de

Buchtipps:
JUTTA WESTPHALEN: *Die Urkraft der Weiblichkeit: oder weshalb Frauen die besseren Lebenskünstler sind*
• Via Nova 2016, br., 288 Seiten, 19,95 Euro ...
Hilfe zur Selbsthilfe.
Emotionale Krisen meistern
• Via Nova 2015, br., 168 S., 14,95 Euro ...
Der Flug der Falkenfrau. Frauen geben Ihr schamanisches Wissen weiter
• Artha 2013, geb., 265 Seiten, 26 Euro

