

Der heilige Nark

Jegliche Verwendung, Veröffentlichung und Vervielfältigung dieser Texte und Fotos bedarf meiner ausdrücklichen vorherigen Zustimmung.

Martha Moser



SCIENT SCIENT

Der Joker

Muster ver-rücken

> stehen -ìqoX

überhaupt etwas?







Für

im



Wir sind angekommen, haben unsere Hütten/Zimmer im Eisenwerk bezogen, unsere Sachen verstaut.

Wir sind angekommen in der Natur, der Landschaft des Waldviertels, haben die Enge der Stadt hinter uns gelassen.

Ich spüre wie die Enge meiner Gedanken sich ausdehnt, wie ich in das Heilfeld des Heiligen Narren eintauche.

Es sind nur wenige Schritte bis zum Haupthaus hinauf, wo wir uns zur ersten Gesprächsrunde versammeln.

Nur wenige Schritte sind manchmal notwendig um in einen heilsamen Prozess hineinzugehen.

Doch wie schwer kann oft dieser eine weitere Schritt sein, wie groß die eigenen Ängste.

Wie schwer wiegt die Kraft der eigenen Überzeugungen und Konzepte, wie festgefahren das Selbst-Bild und Welt-Bild.

Unter meine Freude angekommen zu sein mischt sich Angst.

Meditation - Begegnung mit der Natur

Nach der Begrüßungsrunde schicken uns Brigitte und Thomas



Mich zieht es zum Wasser, zum Fluss, zur Lainsitz. Ich möchte ans andere Ufer. Das Wasser ist eisig kalt. Die Steine zu weit voneinander entfernt um als Brücke zu dienen. Es ist bereits dunkel geworden und ich kann nicht erkennen wie tief der Fluss an dieser Stelle ist. Schon will ich aufgeben, normaler-weise würde ich dem Impuls nicht nachgeben, doch verrückter-weise will ich einfach da hinüber statt mich mit dem zu begnügen was auf dieser Seite des Flusses liegt.

Begegnung mit mir selbst

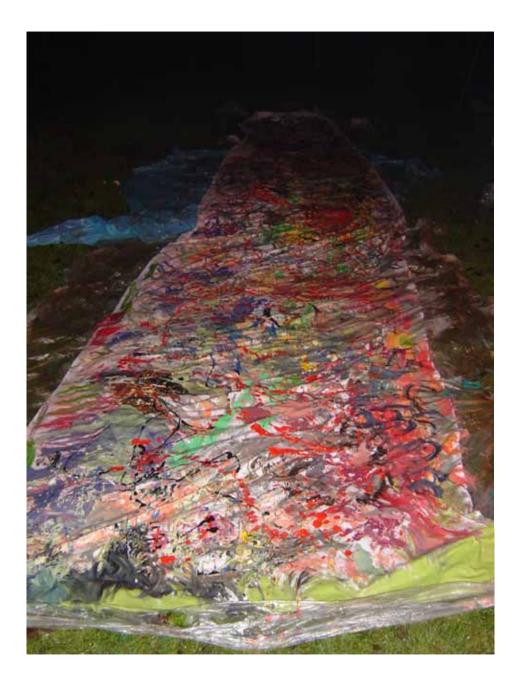
Ich ziehe mir Schuhe und Socken aus und steige ins eiskalte Wasser, ich möchte lachen vor Aufregung und Freude, das andere Ufer lockt wie eine verbotene Frucht. Fast habe ich das Gefühl etwas Unerlaubtes zu tun und Angst flattert unruhig in meinem Magen. Bei jedem Schritt fürchte ich auszurutschen, hinzufallen, ins eiskalte Wasser zu fallen, mich zu verletzen und mich dann auch noch lächerlich zu machen wenn ich klatschnass zu den anderen zurückkehre. Doch ich gehe weiter, einen Fuß vor den anderen setzend, das kalte Flusswasser streicht über meine Beine als wollte es mich zum Weitergehen ermutigen.

Dann bin ich auf der anderen Seite angekommen und ich spüre eine innere Erleichterung, spüre wie ich mich ausdehnen und ausbreiten kann, mir hier einen neuen Raum nehmen kann. Ich laufe barfuss über den Waldboden, spüre Erde, Baumwurzeln, Nadeln unter meinen Fußsohlen. Spüre mich selbst ganz stark und meine Verbindung zur Erde unter mir. Und ein ganz starkes Bedürfnis nach noch mehr Raum für mich, nach neuen Möglichkeiten, neuen Wegen. Sehnsucht nach dem einfach Da-Sein in mir, dem direkten Erleben der Natur und mir selbst.

Ich finde Schuhe und Socken und ziehe sie wieder an. Laufe leise lachend kreuz und quer durch den Wald, umgeben von hohen Bäumen. Ich tanze um die Bäume herum, halte mich fest, lasse mich treiben. Gehe am Ufer entlang, und auf der anderen Seite sehe ich immer wieder eine der anderen Workshop-Teilnehmerinnen. Es zieht mich zurück zur Gruppe, mit dem Gefühl mir meinen Raum genommen zu haben freue ich mich auf die Begegnung mit den anderen Frauen und Brigitte und Thomas.

Begegnung mit der Gruppe





Ein Drachenkörper entsteht

Zutaten:

20m Stoff
Farben – Rot, Gelb, Grün, Blau,
viele Pinsel
Plastik-Flaschen
Becher

Feuer

Freude, Ausgelassenheit, Kreativität tierische Unterstützung – Katzen

Gruppe Samira Judith Uschi Karin

Brigitte R. Doris

Martha

Schamanisch-magisches Heilfeld Thomas, Brigitte und Moritz

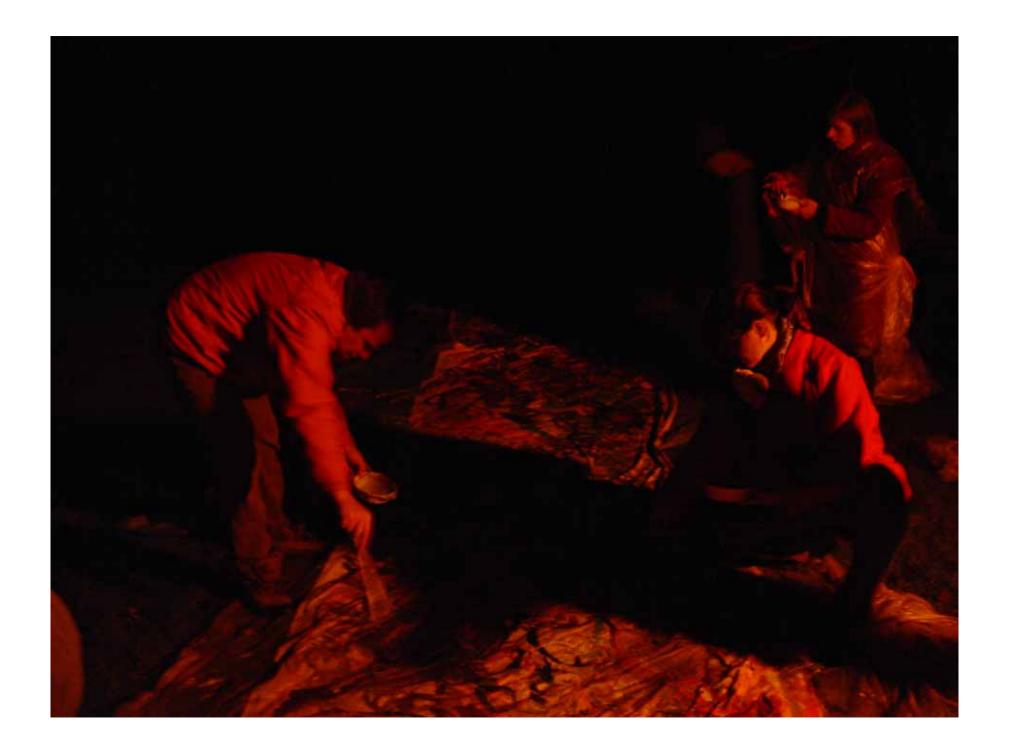




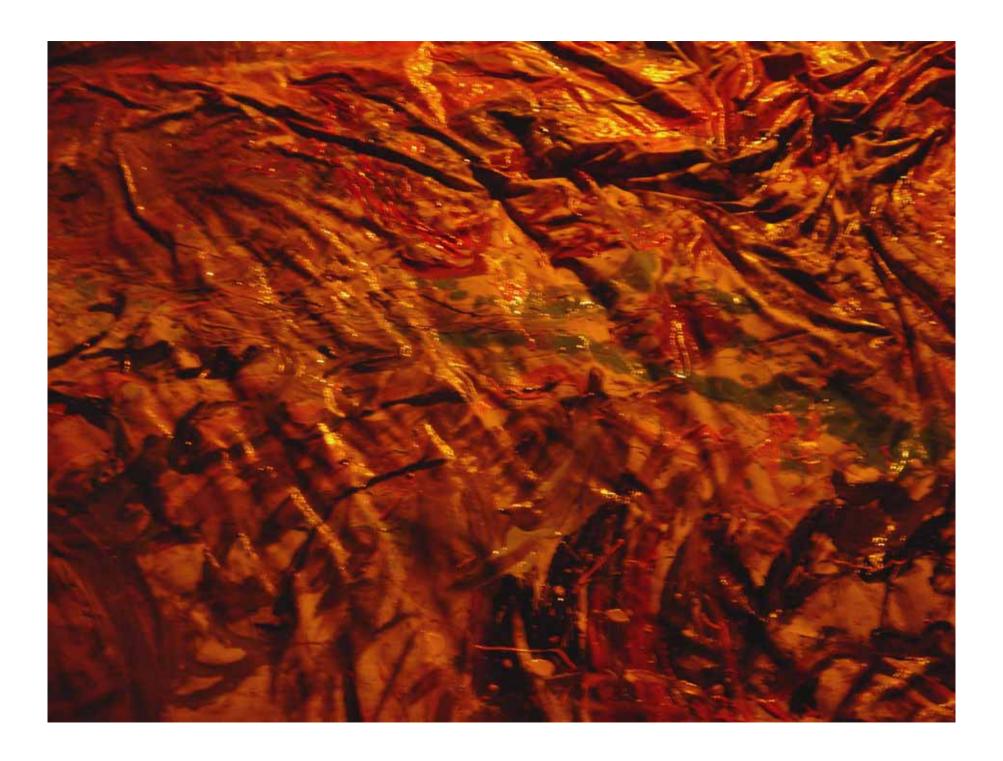






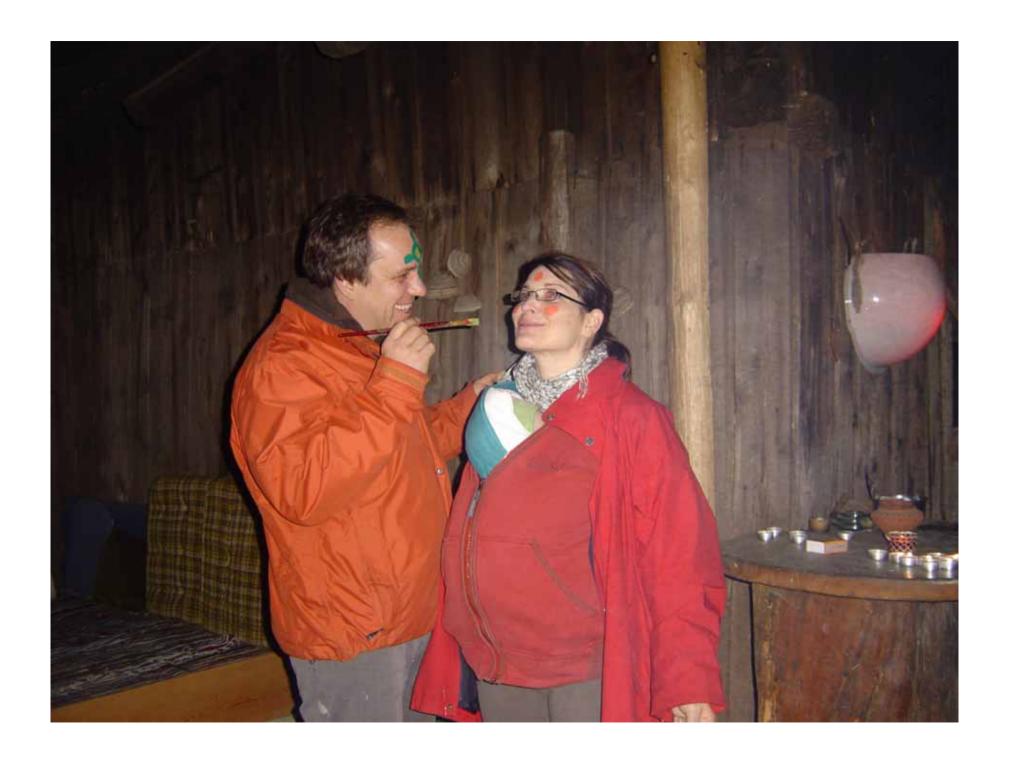














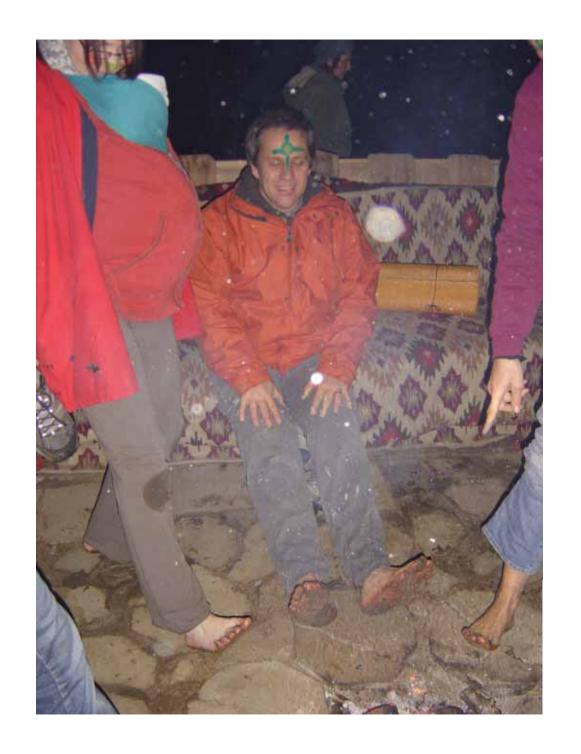


Vorbereitung zum Farbenlauf!









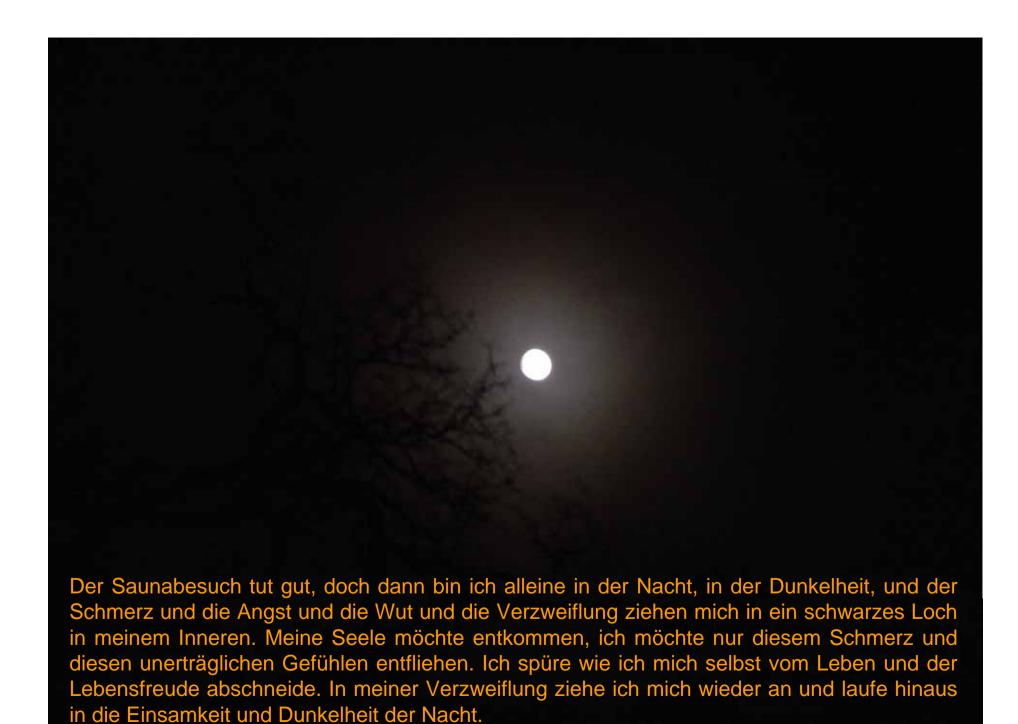
Nach dem Malen und dem Farbenlauf sitzen wir gemeinsam um das Feuer. Mit Farben, Freude, Lachen und Laufen haben wir etwas Gemeinsames geschaffen und ich kann die Verbindung zwischen uns allen spüren, die entstanden ist.

Doch ich spüre auch, dass alte Wunden aufbrechen hier in dieser Runde von Frauen. Alte Verletzungen, die nie ganz verheilt sind. Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper, empfinde mein Frau-Sein als Last, als Verwundbarkeit und alte Wut steckt in mir, Trauer, Verzweiflung, die meine gute Stimmung auslöscht. Das Aussprechen meiner Gefühle lässt mich noch tiefer in meinen alten Schmerz gehen und als Thomas wieder zu unserer Runde am Feuer zurückkehrt fühle ich unglaubliche Aggression und Hass auf ihn als Mann. Möchte weglaufen oder um mich schlagen.

Ich habe Angst und wünsche mir nichts anderes als beschützt zu werden, zu lebendig sind die Erinnerungen an alten Schmerz, an die Verletzungen, die ich durch Männer erfahren habe. Doch da ist auch Angst alleine gelassen zu werden wenn ich Schutz suche. Die Erinnerungen an eine Mutter, die in ihrer eigenen Verzweiflung unfähig war ihre Tochter zu schützen.

Ich kann weder Thomas noch seine Frau Brigitte wirklich ansehen und als wir uns umziehen gehen für den Sauna-Besuch beschließe ich einfach schlafen zu gehen. Alleine im Zimmer kann ich meine Trauer nicht mehr unterdrücken und bin unglaublich froh als Brigitte R. zurück in unser Zimmer kommt. Ich kann mich umarmen und trösten lassen, den Schutz und die Zuneigung einer Frau spüren und zulassen. Gemeinsam kehren wir zur Runde am Feuer zurück.

Doch wir haben die Gruppe warten lassen und Thomas ist verärgert und konfrontiert mich mit meiner Aggression. Während die anderen Frauen schon zur Sauna gehen bleibe ich beim Feuer und Thomas und Brigitte stehen. Als mich die Schamanin Brigitte auffordert setze ich mich neben sie und kann auch von ihr die weibliche Unterstützung annehmen. Es fällt mir dann aber unglaublich schwer auch die Unterstützung von Thomas als Mann anzunehmen. Die Angst ist sehr groß, aber es ist erleichternd wieder vorsichtig ins Vertrauen hineinzugehen.



Es ist dunkel und ich habe keine Taschenlampe. Ich laufe hinunter zum Fluss, wieder ziehe ich mir Schuhe und Socken aus und steige ins eiskalte Wasser. Ich möchte weit weg von anderen Menschen, möchte schreien, weinen, verzweifelt sein, um mich schlagen, nur wütend und traurig sein dürfen. Fühle mich von allen verlassen, alleine gelassen. Auf der anderen Seite des Flusses werde ich ein wenig ruhiger. Es ist als hätte ich meine Verletztheit, meine Schwäche am anderen Ufer zurückgelassen, ich fühle mich wild, frei, wütend, aggressiv und in der nachtschwarzen Dunkelheit laufe ich durch den Wald bergauf. Ich muss mir meinen Weg bahnen, Äste schlagen mir ins Gesicht, manchmal kann ich nicht mehr sehen wohin ich gehe, doch dann taucht der Mond zwischen den Wolken auf und leuchtet auf den Waldboden. Ich habe plötzlich unglaublich Angst, doch diese Angst ist besser als meine Verzweiflung und meine innere Leere, besser als das schwarze Loch der Trauer in meinem Inneren. Ich habe Angst und bin wütend auf den ganzen Wald, auf wen auch immer, der mir hier jetzt auflauern könnte und mich verletzen will. Ich erreiche den Waldrand und erschöpft finde ich einen mit Moos bewachsenen Stein auf den ich mich niederlasse. Doch in der Stille beginnt der Wald lebendig zu werden, ich höre Geräusche, knistern, rascheln ... Schritte?! Ich spüre wie mir Panik die Kehle zuschnürt. Ich weiß nicht wie weit ich von den anderen weg bin, wenn mir hier jemand auflauert, wer wird meine Schreie hören? Ich finde einen großen, starken Stab, meine Waffe. Tränen laufen meine Wangen hinunter, diesmal werde ich mich wehren, was auch immer kommt, ich werde kämpfen. Ich habe solche Angst, dass mein ganzer Körper geschüttelt wird, doch ich halte den Stab fest und schaue panisch in jede Richtung, aus der ein Geräusch kommt. Dann wird mir klar, dass es leicht regnet und die Geräusche die ich höre Wassertropfen sind, die auf das Blätterdach des Waldes und auf den Waldboden treffen. Ich beginne ruhiger zu atmen und beschließe wieder ein Stück Richtung Haus in den Wald hinunter zu gehen. Ich stolpere mehr als ich gehe, vor Anspannung und Müdigkeit. Ich finde eine geschützte Baumkuhle und lasse mich an den Baum gelehnt hinfallen, meinen Stab in der Hand.

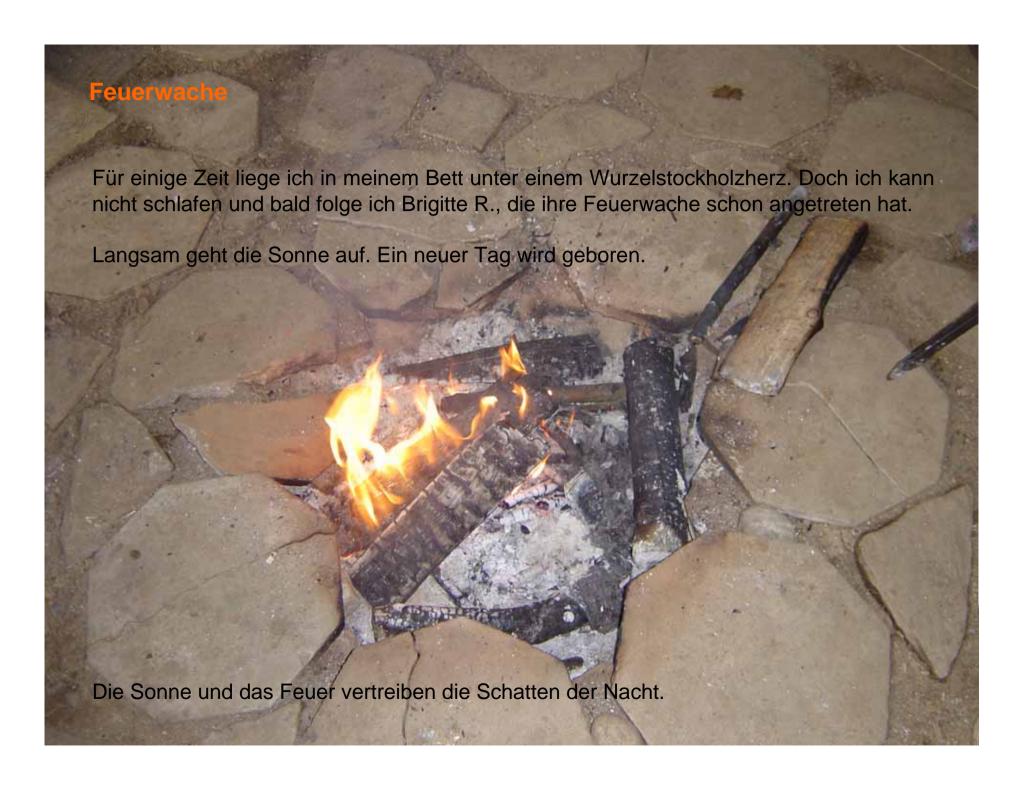
Schreien wollte ich hier alleine im Wald, meiner Wut und meiner Aggression und Trauer freien lauf lassen, ohne mich darum kümmern zu müssen was vielleicht irgendjemand über mich denkt. Ohne Rücksicht nehmen zu müssen laut sein, verzweifelt sein, ohne Bewertung oder Entwertung zu befürchten.

Doch kein Laut kommt aus meiner Kehle. Ich fühle mich so alleine, verlassen, Dunkelheit in mir, wie konnte es nur passieren, dass meine Freude über das Hier-sein so komplett verschwunden ist, warum kann ich es nicht zulassen, dass es mir gut geht, dass ich die Gemeinschaft der Frauen genieße, dass ich.... meine Gedanken verwirren sich und die Trauer gewinnt Oberhand. Schluchzen kommt aus einem Platz ganz tief in mir und es ist als ob ich mir selbst bei Weinen zuhören würde, es ist nicht mehr mein Körper der geschüttelt wird und sich ganz fest an den Baumstamm drückt.

Zum Mond hinauf blicke ich und den Bäumen über mir, plötzlich empfinde ich keine Angst mehr, fühle mich geborgen, von Baummüttern umgeben, geborgen, beschützt und ein Baum scheint größer zu werden, himmelwärts zu wachsen, Äste bewegen sich wie Flügel.

Ich spüre, ich bin nicht mehr alleine, doch diese Gegenwart hat etwas respekteinflößendes, weises und ewiges an sich. "Wenn ich nur eine Frage stellen dürfte, wenn hier wirklich etwas ist, dass größer und weiser ist als ich?", doch alle meine Frage lösen sich auf in einer verzweifelten Bitte," Hilf mir, bitte hilf mir, ich kann nicht mehr, weiß nicht mehr weiter, bitte ich brauche Hilfe…" Heiße Tränen rinnen meine Wangen hinunter, tropfen auf den Waldboden.

Das Gefühl, das in meinem Inneren wächst ist so unbekannt wie vertraut, und ich spüre, was mich so unglücklich macht ist nicht-gelebte Liebe, das Gefühl wächst und wächst in mir, so viel Liebe. Ich möchte Liebe leben ohne Angst zu haben, und ich spüre auch große Liebe, die meinen Eltern gilt, da ist Hass, Angst, Wut und Verzweiflung, aber stärker als alles Andere ist die Liebe. Ich habe Angst vor dieser Liebe, auch vor Freundschaft und Nähe anderer Menschen. Doch das Gefühl in mir fragt nicht mehr nach der Angst, ist viel zu stark, rinnt durch meine Adern, lässt mich leben, trägt mich zurück zu den anderen Menschen.







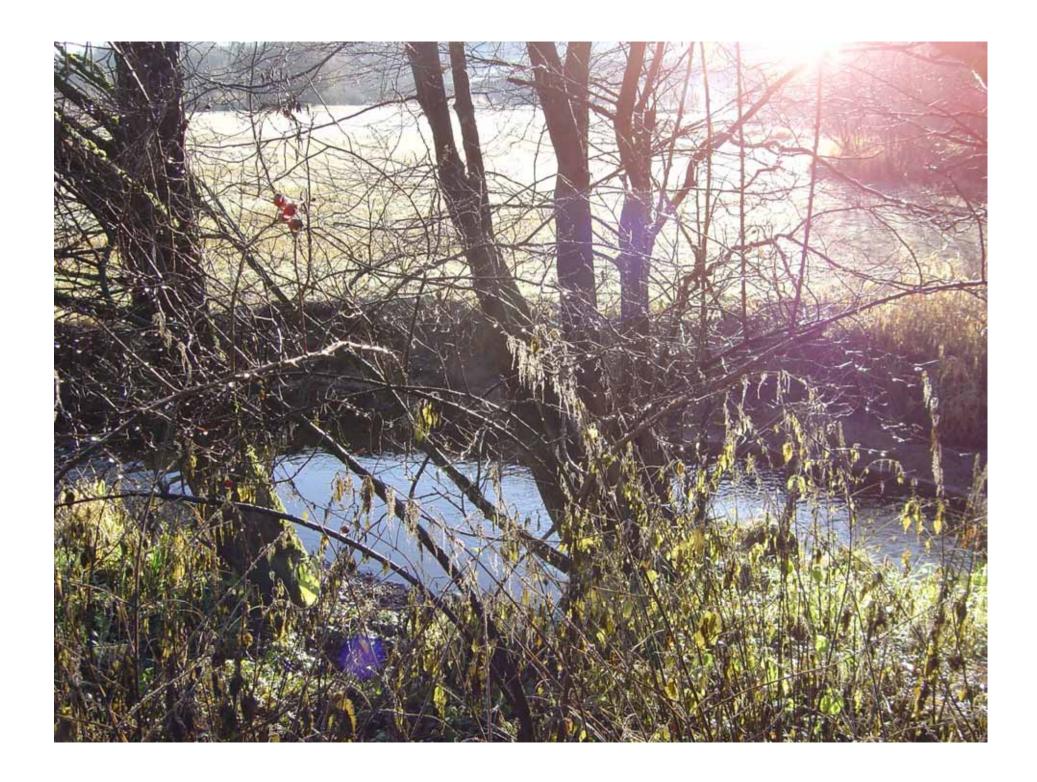
Die frische kalte Luft belebt meinen Körper und meine Seele.

was ich fühle
in meinem Herz
Liebe
wie die Sonne
die den Morgenfrost vertreibt
Liebe
die in meinem Körper
eingefrorene Stellen
langsam und zärtlich wach küsst

Liebe wie Lichtstrahlen die sich im Flusswasser spiegeln die die Augen blenden doch niemals das Herz

Liebe
die das größte Unrecht
den größten Schmerz
nicht ungeschehen macht
aber einschließt, aufnimmt
und mich auf den Weg schickt
und nicht aufgeben lässt







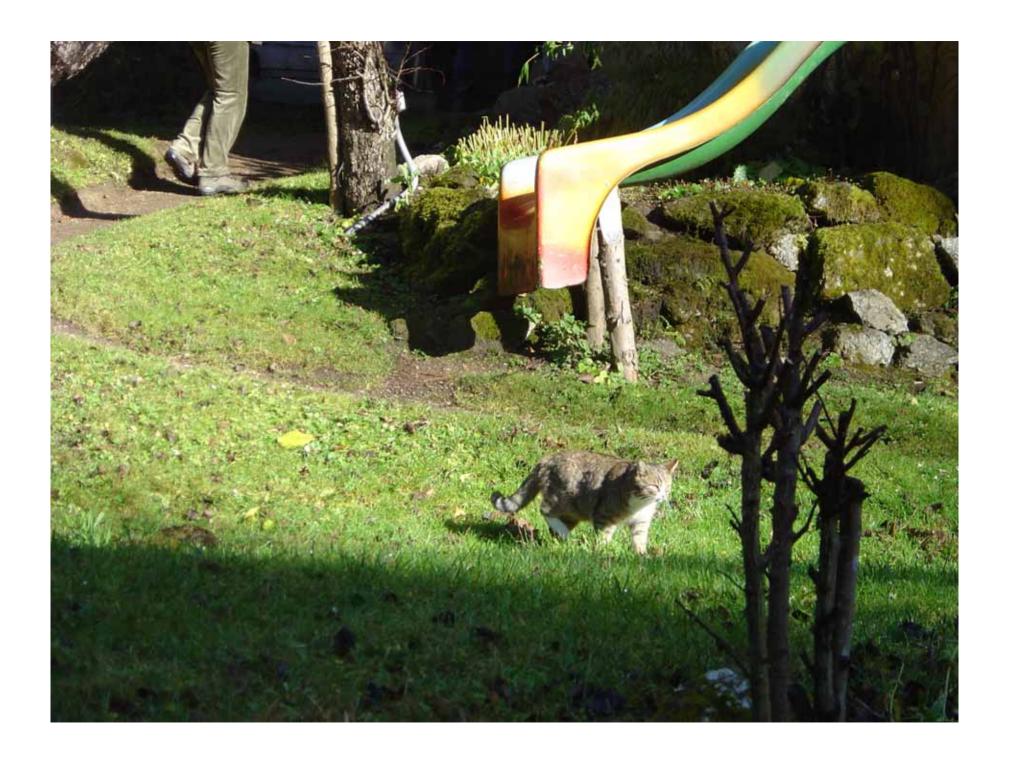


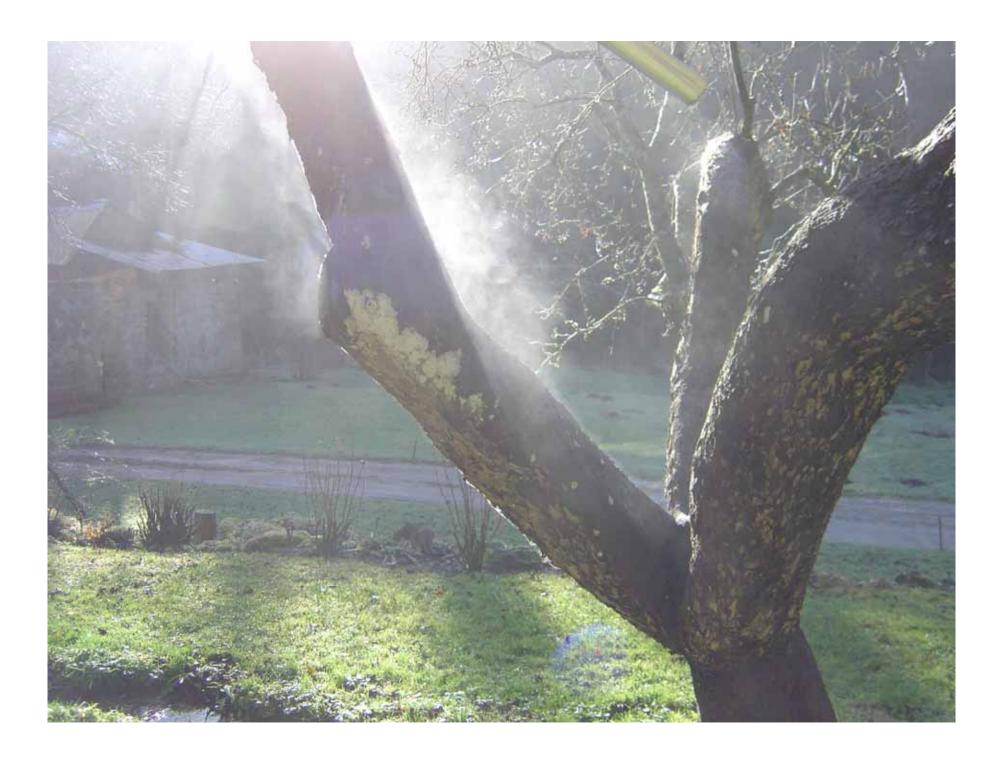














Drachenkörpertuch



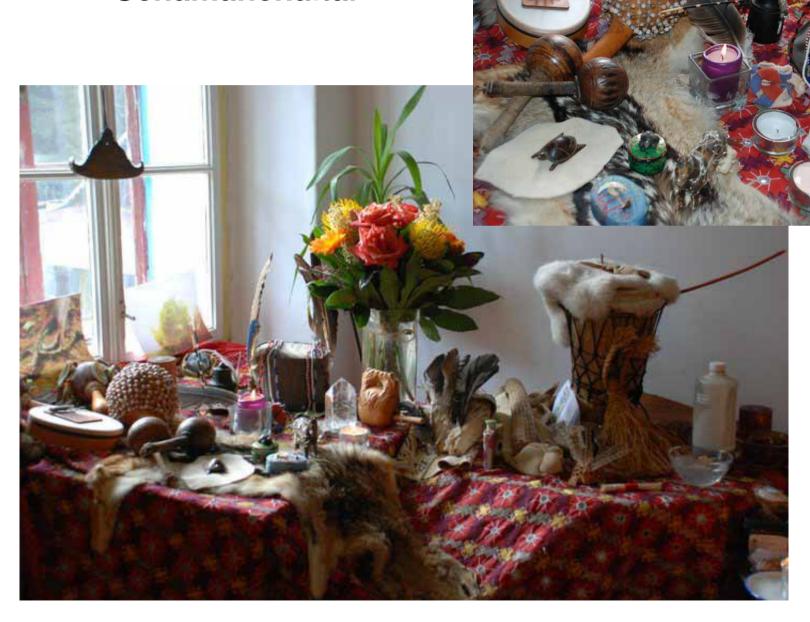
Der Kopf des Drachen entsteht





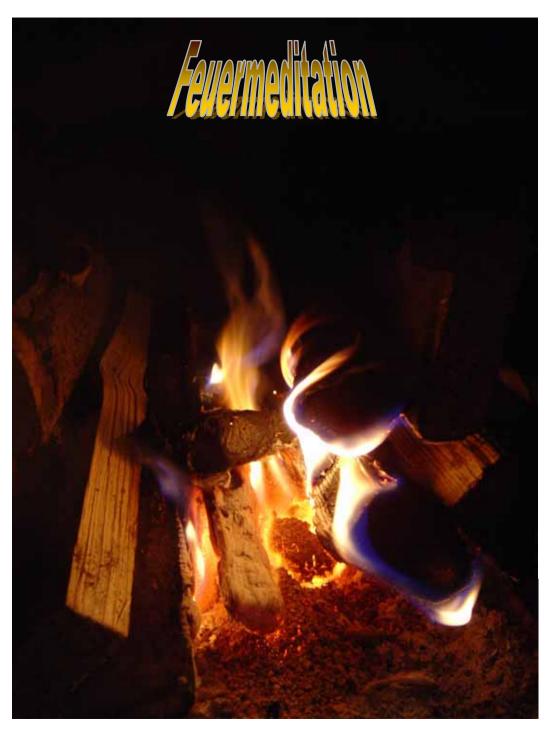


Schamanenaltar









das Alte übergebe ich dem Feuer meine Seele tanzt in den Flammen Tränen brennen über meine Wangen

was mich hält verbrennt ich falle in die Flammen

kein Halt mehr brennender Schmerz in meinem Körper

Dunkelheit nachtschwarze Einsamkeit Tod

Stille meine Seele brennt

im Flammenfeuer entsteht Leben

Mutter Dunkelheit gebiert Licht

Schattentanz Flammenspiel Endlosigkeit Augenblick

Feuergeburt das Neue erblickt die Welt Kann ich es leben lassen? aus dem Feuer

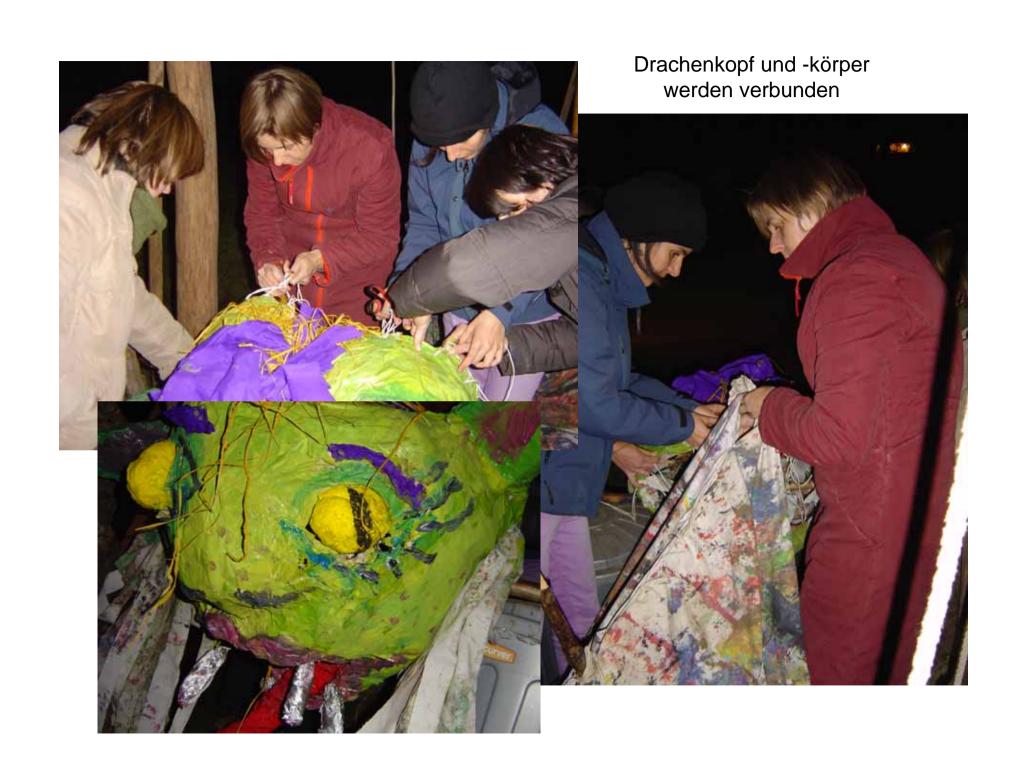
zurück

zur menschlichen Gemeinschaft













Drachenfeuerlauf

Mein Stab steckt nun im Drachenkopf um ihn tragen zu können. Gemeinsam mit Judith übernehme ich die Position ganz vorne. Jeder von uns beiden trägt den Stab auf der Schulter und nützt die Hände um den Kopf zu stützen. Die anderen nehmen ihre Position unter dem bemalten Drachenkörperstoff ein. Brigitte und Thomas sind voraus gegangen um am Tipi-Platz ein Feuer zu entzünden. Währendessen setzen wir uns in Bewegung. Es ist bereits dunkel geworden und wir starten, zuerst holpernd, los und bewegen uns durch die Dunkelheit über den Gras bewachsenen Platz. Der Kopf wiegt schwer in meinen Händen und die Körper-Koordination lässt noch zu wünschen übrig, wir wissen nicht genau in welche Richtung wir gehen sollen, sollen wir noch warten oder nicht? Bewegen, auf jeden Fall den Drachen in Bewegung setzen. Ich spüre Ungeduld, und ich muss lachen als wir uns in ungeordnetem Zick-Zack über die Wiese bewegen. Doch irgendwie wachsen wir langsam zusammen, werden ein wenig wie ein Körper, und ich möchte endlich losgehen, weiß nicht was mich erwartet, doch es liegt eine Spannung in der Luft, eine besondere Energie. Es wird immer dunkler und doch liegt ein Leuchten in der Luft, ich spüre auch wie sich in mir eine Energie entzündet, der Drache beginnt zu leben. Brigitte und Thomas erreichen unseren bereits begonnenen Drachenumzug. Nun geht's los! Wir setzen uns endgültig in Bewegung Richtung Feuerstelle. Judith flüstert mir zu: "Ich sehe gar nichts Martha, also achte du auf den Weg. "Doch Thomas stülpt auch mir den Stoff über meinen Kopf und verzweifelt versuche ich wenigstens ein wenig Sehfeld wieder zu ergattern. Und muss lachen, ich sehe gar nichts mehr, wir laufen blind. Kurz bleiben wir stehen, der Drachenkörper läuft von hinten auf den Kopf auf. "Weiter!" "Liiiinks!" "Jetzt rechts!" versuche ich, wenn ich zwischendurch wieder etwas sehe, unseren Zug in die Richtung hinter Thomas und Brigitte her zu dirigieren. Dann rutscht das Stofftuch endgültig wieder über meine Augen, aber ich gehe weiter und wir finden blind zu einem gemeinsamen Rhythmus. Bewegen uns in Schlangenlinien den Waldweg entlang. Ich muss immer wieder lachen, wenn hinter uns der Körper rutscht und ruckelt. Ich genieße die gemeinsame Bewegung in der Dunkelheit.

Aufregung macht sich in meinem Magen breit, spüre wie uns das Feuer ruft und spüre die Energie, die in der gemeinsamen Bewegung liegt. Dann geht es plötzlich bergab, ich sehe nichts, dunkel, rutsche, stolpere.... Autsch! Nun ist es doch passiert und wir sind vom Weg abgekommen, der Drachenkopf hingefallen, doch wir rappeln uns auf und unter Lachen stützen wir den Kopf wieder auf unsere Schultern und weiter geht's.



Nun erreichen wir das Feuer und der Drache zieht langsam seine Runden, spüre wie mich die Energie auflädt, möchte schreien, brüllen, tanzen, lachen, die Bürde des Kopfes abwerfen, Funken sprühen durch die Nacht, die Realität scheint zu verschwimmen, bin unter und im Drachen verschwunden, aufgegangen in der Feuerenergie, Lebensenergie schwimmt in mir wie Feuer auf Wasser, zischend sprühen Flammen und Funken, es rauscht und raucht und zischt und dampft...

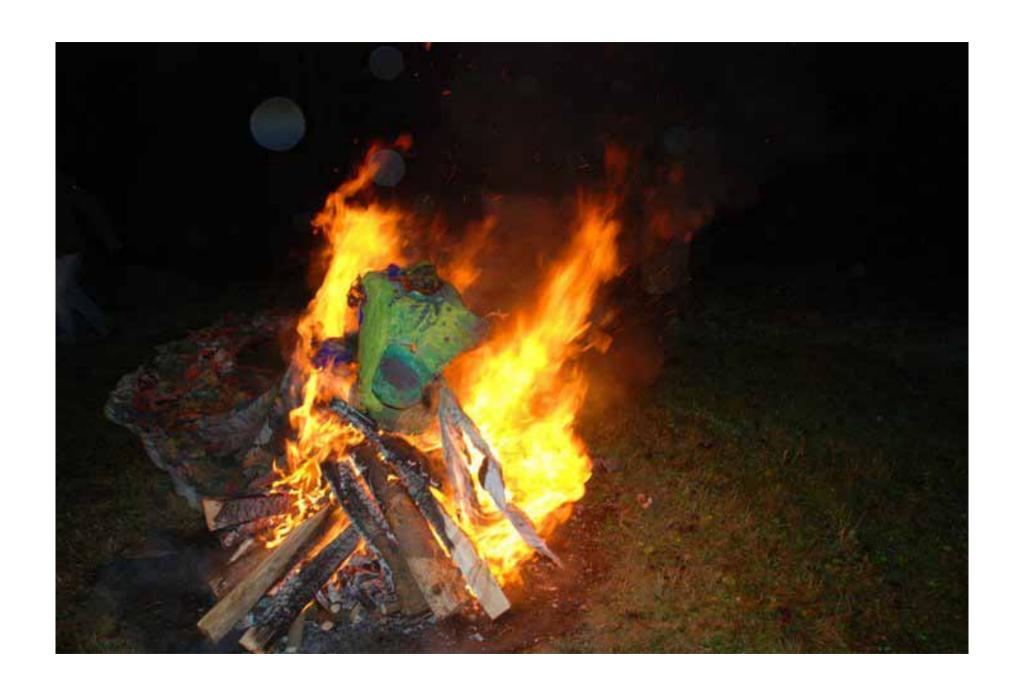


Drachenfeuerenergie leuchtet machtvoll durch die Nacht, springt und sprüht, es brennt das Alte, verglüht und das Neue tanzt in Funken geboren durch die Dunkelheit wir wandern im machtvollen, nachtdunklen, feuerfunkenerhellten Feld





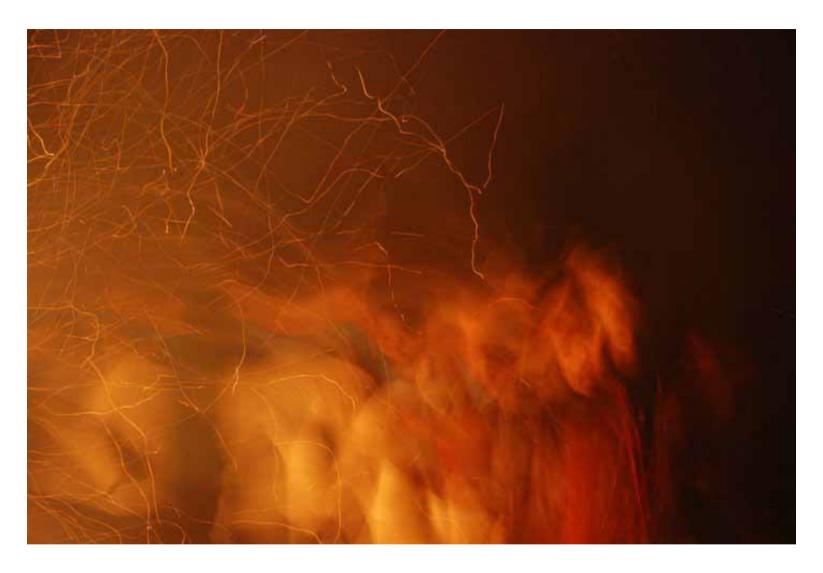








es brennt die Lebensfreude hell
und schnell laufen wir
lachen, schreien, brüllen,
machtvoll, kraftvoll,
in mir schweigt das Alte, schreit das Neue
angekommen bin ich in mir
angekommen in der FeuerFreude, im Leben



Feuer Freude Lebensfunken sprühen Leichtigkeit und Wärme in die Nacht ver-rückt bin ich worden, ver-rückt und ent-zückt, entzündet mein Lachen im Leben der Flammen springt Begeisterung in meine Seele und der Narr lacht laut und leise zieht seine Kreise



Trance

Wie kann ich das Gefühl beschreiben, meine Seele befreit von Schichten, die zwischen mir und dem Leben stehen, zwischen mir und meinen Gefühlen, Schichten beiseite geschoben, heruntergerissen, befreit von alten Mustern, verschoben, geschoben, meine Seele in ihrer wahren Gestalt, in ihrer ursprünglichen Form, ich, befreit von Regeln, Normen, befreit von Bewertungen, von gesellschaftlichen Erwartungen, meinen Erwartungen, wie ich zu sein habe, wie ich sein sollte, sein muss, wie ich nicht auffallen möchte, doch gesehen werden möchte, wie ich mich präsentiere jeden Tag, meine Masken aufsetze um nicht erkannt zu werden, doch erkannt zu werden, und es ist doch nur ein Verstecken, jeden Tag, mein Innerstes meine Schmerzen, meine Liebe will ich nicht zeigen um nicht verletzt zu werden, ihr dürft mich sehen, doch niemals wie ich wirklich bin, und keine größere Sehnsucht in meinem Herzen als gesehen zu werden so wie ich bin ohne Bewertung, Entwertung, geliebt zu werden aufgenommen zu werden, mit meinem Schmerz, meinen Wunden, meinem Hass und meiner Wut, meinem Leben, meinem Ich, ich möchte nur sein so wie ich bin und doch mein ganzes Leben, nur Masken, nur Schichten über mich gelegt um mich zu schützen.

Und diese Schichten werden beiseite gerissen, sind unwichtig, nicht mehr notwendig, kein Grund mich zu schützen, mich zu beschützen, mich zurückzuhalten, kann mich hingeben, voll und ganz dem Erleben ohne Hindernisse, ganz im Fluss, kein Gedanke was ich tun oder nicht tun sollte, wie ich zu sein habe oder nicht zu sein habe, was vielleicht irgendjemand über mich denkt, mich lächerlich zu machen. Sein dürfen, dieses unmittelbare, ursprüngliche leben und erleben, fallen lassen, sein lassen, Gefühle versteckt in mir, im Innersten unter Schichten an Jahren, an Erleben, an Ängsten und Zwängen, alte Gefühle, Erlebnisse, die mich hindern ohne dass es mir bewusst wird, alte Strukturen in mir, Denkmuster, Muster um konform zu gehen mit meiner Umwelt, um zu leben, zu überleben, angepasst an die Masse, angepasst an die Welt in der ich aufwuchs, Regeln übernommen von Eltern, Lehrern und Gesellschaft.

Trance

Ich werde nur geliebt, angenommen, wenn ich so oder so bin, ich kann nicht sein wie ich bin, ich passe nicht, bin falsch, verdreht, anders, mein Erleben ist nicht richtig?????

Doch, ich kann so sein wie ich bin, kann mein Lebenslicht erstrahlen lasse, kämpfe mich durch die Schatten und Schleier der Wahrheit die mir meine Ängste und Muster auferlegt haben. Weil ich zu mir finden will, meine Wahrheit, mein Sein.

Und was ich gesehen habe während der Trance ist nichts anderes als Schönheit, die Schönheit jedes Einzelnen hat mich aufs Tiefste berührt, indem sie nur da waren, das waren was sie sind und sich hingegeben haben einer höheren Macht, ihrem inneren Licht und dieses Strahlen rührt mich zutiefst, zu Tränen, berührt mich in ihrem unmittelbaren Dasein, diese unglaubliche Schönheit der menschlichen Seele befreit von ihren Mustern, befreit von Vorstellungen wie wir zu sein haben, und alle Wunden, alles Hässliche, Verletzungen, alles, einfach alles löst sich, verschwindet, unsere ganze Angst minderwertig zu sein, ich kann daran nicht mehr glauben seit ich dieses Leuchten, diesen Ausdruck von Leben einer menschlichen Seele gesehen habe, jede Regung, jedes Gefühl, wenn es von Innen kommt ist schöner als ich es je beschrieben werde können, diese Ehrlichkeit, weggeworfen die Verstellungen, pures Leben. Ich habe die Ewigkeit gesehen in dieser Nacht, die unendliche ewige Schönheit der menschlichen Seele, das Licht, das aus jedem von uns strahlt, wenn wir nur zulassen, dass es strahlt, es ist nichts weiter nötig als in dieses Strahlen hineinzugehen und es zu leben. Und ich habe solche Liebe gefühlt in mir, Liebe ohne Bewertung, Liebe ohne Bedingungen, Liebe die ganz und gar annimmt und sich gibt um ihrer selbst willen.

Doch ich sage nicht, dass es einfach ist, die größte Angst ist es mir zu erlauben zu sein wie ich bin, dieses Strahlen in mir selbst zu erlauben, denn wer bin ich, dass ich einen Funken dieses Göttlichen in mir trage? Doch wenn du gesehen hast wie dieses Strahlen einen Menschen erleuchtet, wenn du das erleben durftest, dann trägst ein wenig von diesem Wunder in dir und wenn du an der Reihe bist, dich hinzugeben, dann mit dem Glauben, dass auch du diese Schönheit in dir trägst.

Trance

Als Letzte gehe ich den Kreis, ich höre Thomas trommeln, ich habe Angst. Angst mich hinzugeben, Angst was in mir steckt, Angst vor meinen Gefühlen, Angst, dass ich als einzige nicht schön bin, Angst etwas Falsches zu tun, Angst mich nicht einlassen zu können, Angst mich einzulassen und mich zu verlieren, Angst nicht nur meine Muster zu ver-rücken, sondern mich selbst zu ver-rücken, nicht mehr ich selbst zu sein,...

Thomas nimmt meine Hände und wir beginnen uns zu drehen, ich spüre sie nicht richtig, meine Hände, der Kontakt zu Thomas ist anstrengend und dann plötzlich nicht mehr, etwas hat sich verändert, alles hat sich verändert, etwas in mir beginnt zu leben, ich beginne mich zu spüren, das ist kein Abstreifen von Mustern oder Schutzschichten der Seele, das ist ein Hineinspringen in eine Macht, in ein Feld, ins Leben, jede Faser meines Körpers lebt, meine Seele aufgeladen, ich tauche ein und Thomas lässt mich los und ich fühle Energie in mir und um mich herum, eine Aufforderung zu sein, mich zu bewegen, ein Schrei presst sich aus mir, bin ich das, die schreit?, ich drehe, tanze, falle, liege, stehe wieder auf, oben und unten, die Dimensionen, die Schwerkraft verschiebt sich, hebt sich auf, wieder ein Schreien aus tiefster Seele, Schmerz, Wut, Hass, Angst Verzweiflung, intensiv, schütteln mich, aber ich verliere mich nicht, die Gefühle berühren mich ganz und gar und lösen sich auf, ich bin Kraft, ich bin Leben, bin ein Löwe, Raubtier, brülle, fahre meine Krallen aus, doch ich will nicht zerstören, will nur mich leben, meine Macht, meine Kraft, meine brutale Lebendigkeit, dann ist auch dieses Gefühl verschwunden und ich suche Verbindung nach oben, Schönheit, Wärme, Nähe, Göttliches Licht, Hingabe, ich wachse und wachse, ich nehme und fülle mich mit Leben und Schönheit, dann Leben, Atmen, leben, Bewegung, Tanzen, Raum nehmen, Ich sein, will nicht aufhören Bewegung und Leben zu sein, ... so viel Leben, so viel.... werde aufgefangen, Leben im Sein, anhalten anlehnen an Thomas, atmen, atmen, tief und stoßweise mein Körper bebt, anlehnen, tief fallenlassen, Ruhe, öffne die Augen, kann wieder alleine stehen, lehne mich an Doris, Uschi bringt mir ein Glas Wasser,... gelöst und erlöst, voller Leben, wunderbar









Aufstellung – weibliche Ahnenreihe

Die Schamanin Brigitte versammelt uns im Seminarraum um für eine Workshop-Teilnehmerin eine Aufstellung zu machen.

Samira steht an erster Stelle für sich selbst, dahinter Doris als ihre Mutter, dahinter Uschi und Karin als die beiden Großmütter. Jede von uns legt eine Hand auf die Schulter der vor ihr stehenden Frau. Brigitte und ich stehen jeweils für zwei Urgroßmütter. Es fällt mir schwer in die Rolle zweier Frauen in dieser Ahnenreihe zu gehen. Ich spüre Widerwillen gegen mein Frau-Sein, fühle mich überfordert meinen Platz einzunehmen in der Aufstellung wie im wirklichen Leben. Weiblichkeit als Last und außerhalb des weiblichen Feldes Bedrohung. Ich kann nicht verstehen was die Schamanin zu mir sagt, aber etwas löst sich in mir und ich kann zulassen, dass ich die Kraft spüre die von Judith ausgeht, die hinter mir steht, sie steht in der Rolle aller weiterer Frauen in der Ahnenreihe von Samira.

Ich spüre die Kraft und den Energiefluss, Judith's Hand auf meiner Schulter gibt mir Halt und altes Wissen. Energie breitet sich von meinem Unterleib in meinem ganzen Körper aus, ich spüre Kraft auch in mir und kann diese Unterstützung nach vorne weiter geben. Fühle plötzlich Freude und sehe Frauen in einem Kreis tanzen, fühle, dass ich in einer Rolle stehe die schon weiter vom Leben entfernt ist und doch noch da ist, eine wohltuende Präsenz, nicht mehr an Erdenschwere gebunden, Mütterlichkeit, in mir wächst etwas, kann die Geburt einer Tochter, die Geburt deren Tochter und die Geburt der Urenkelin spüren. Leben geben, Leben gebären, dieses Wunder, diese Freude, diese überwältigende Liebe. Tränen rinnen über mein Gesicht, ich fühle mich einfach nur glücklich.

Dann ist es Zeit für Samira sich aus der Ahnenreihe zu lösen, in ihr eigenes Leben hineinzugehen. Ich spüre kurz einen Verlust und dann unglaublichen Stolz. Wir lösen uns alle aus unseren Rollen und dürfen auch über die Schwelle treten und tanzen nun wirklich ausgelassen im Kreis. Dann bilden wir einen engen Kreis um Samira und nehmen sie in unsere Arme, zuerst habe ich Angst ob sie das überhaupt will, doch dann öffnet sich mein Herz ganz weit und alle Angst macht einer tiefen Geborgenheit und Liebe Platz.





Dieses Gefühl nehme ich mir mit, fühle mich umgeben von einer wärmenden Decke, umgeben von Freundschaft, Liebe, Geborgenheit, Gemeinschaft, Lebensenergie fließt durch mich und um uns... Freude, Glück, Zufriedenheit, Schönheit und Angenommen werden im Da-Sein....