

Sabine Groth

Jede Zeit ist deine Zeit

Wie Frauen Weisheit,
Heilung und Kraft aus jeder
Lebensphase schöpfen

NEUE  ERDE

*Für alle Frauen,
die jungen und die alten,
die großen und die kleinen,
die unerfahrenen und die weisen*

*Und für alle Männer,
die uns durch die Lebensphasen hindurch begleiten*

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2021

Sabine Groth
Jede Zeit ist deine Zeit

© Sabine Groth/Neue Erde GmbH 2021
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:
Zeichnung: agsandrew, Aquarell: Supa Chan, beide shutterstock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Imke Rötger

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-781-8

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

Die alterslose Frau 9

Einleitung: Jung sein im Alter und reif in der Jugend 11

Die weiblichen Lebenszyklen 15

Das Herz dieses Buchs 17

Was dich in diesem Buch erwartet 19

Das kleine Mädchen in uns lebt weiter 23

Archetyp: Das Kind 23

Die Begegnung mit dem inneren Kind 24

Was Kinder wirklich brauchen 30

Der Schmerz des kleinen Mädchens 40

Der Schmerz des kleinen Jungen 42

Warum das Fühlen des Schmerzes so wichtig ist 44

Von der Schwierigkeit, den Schmerz zu fühlen 46

Den eigenen Verletzungen auf der Spur 49

Die Macht unserer Ahnen 58

Eltern trainieren die Seelenmuskeln 64

Deine Heilung ist dein wahres Vermächtnis 68

Die junge Frau erblüht 81

Archetyp: Die Prinzessin 81

Ich bin viele – und das ist auch gut so! 82

Weibliche Schönheit 84

Die Magie der Menstruation – Einbettung in die Zyklen der Natur 88

Schwärmerei und Liebeswahn 96

Zeit für Visionen 98

Die Entscheidung für oder gegen ein Kind 103

Wenn das Nest leer bleibt – unerfüllter Kinderwunsch 105

Eine große Mutter sein – deinen Kindern und dir selbst 109

Archetyp: Die große Mutter 109

Mutterschaft 110

Schwanger gehen mit einem neuen Leben 112

Die Geburt des Kindes ist die Geburt der Mutter 113

Das Neugeborene mischt unsere Beziehungskarten neu 114

Die Geburt der mütterlichen Intuition 119

Leben mit einem ungewöhnlichen Kind 120

Mutter ist nicht gleich Mutter 122

Die gespaltene Mutter 124

Die sich aufopfernde Mutter 126

Die ausgebrannte Mutter 128

Die zusammengebrochene Mutter 131

Die unbemutterte Mutter 132

Die überfürsorgliche Mutter 134

Die perfekte Mutter 136

Die starke Mutter 137

Die Wechseljahre feiern 143

Archetyp: Die Kaiserin 143

Der Wechsel beginnt 144

Die Veränderungen in unserem Körper 147

Hurra, ich bin in den Wechseljahren! 155

Die Wechseljahreerscheinungen – wertvolle Wegweiser 156

Geistig-seelische Veränderungen 169

Das Geschenk der Wechseljahre 179

Unsere Beziehungen werden auf den Prüfstand gestellt 182

Sexualität in den Wechseljahren 186

Reife Schönheit 188

Die machtvolle Kaiserin 191

Von der Weisheit des Alters lernen 193

Archetyp: Die weise Alte 193

Die Macht des Alters 194

Die alterslose Frau

Auf das Leben und auf den Tod! 199
Sterben – Abschied vom Leben 202
Trauern heißt Abschiednehmen 206
Das Leben vom Ende her betrachten 210

Die alterslose Frau erwecken 213

Auf Zeitreise 214
Vom Sinn des Lebenslaufs 216
Frauen stärken Frauen 217

Dank 220

Anhang

Auf einen Blick: Die Qualitäten der Lebensphasen 221
Verzeichnis der Experimente 224
Verzeichnis der Kraftsätze für den Weg 226

Anmerkungen 228

Geist- und Seelennahrung für Frauen: Eine Literatúrauswahl 230

Über die Autorin 233

Sie ist geworden, wer sie ist.

Jugendwahn und gängige Schönheitsideale hat sie abgestreift wie ein zu enges Kleid. Vorbei die Zeit, in der sie sich anpasste, um zu gefallen.

Dem Mann ist sie ein gleichwertiges, aber nicht gleiches Gegenüber. Der anderen Frau begegnet sie auf Augenhöhe, solidarisch, loyal.

Ihr Alter: wandelbar und allumfassend.

Ihre Schönheit: lebenslang.

Sie fasziniert, zieht alle gleich in ihren Bann. Inspiriert durch die Begegnung mit ihr öffnet sich unser Blick und unser Herz. Die Größe der alterslosen Frau speist sich aus ihrem Vermögen, gleichzeitig kindlich, jugendlich, mütterlich, reif und weise zu sein. Sie hat den Sprung vom »Entweder oder« zum »Sowohl als auch« gewagt.

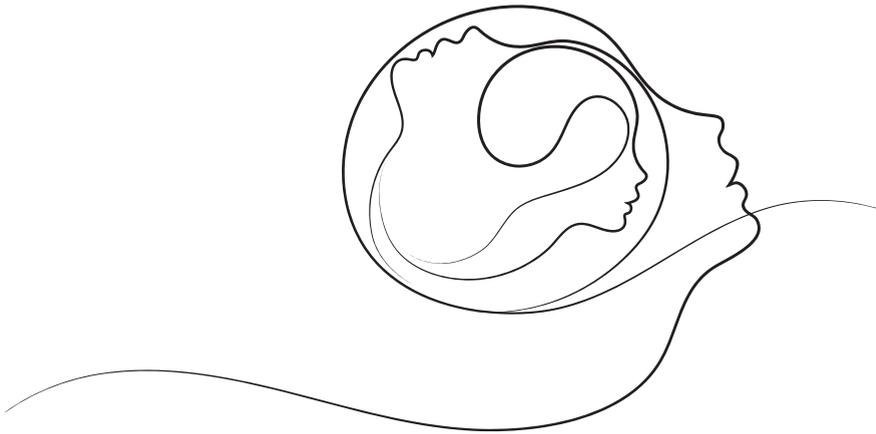
Das Alter macht sie nicht unsichtbar. Im Gegenteil. Jetzt ist ihre Zeit! Alt aber sexy, jung und doch lebensklug kommt sie daher und zeigt sich so der Welt. Ihre Erscheinung: kühn – eine Inspiration für die Verzagten. Wer ihr begegnet spürt: Sie hat Courage und steht für das ein, was ihr wichtig ist.

Sie fordert Autonomie nicht nur ein. Nein – und das ist neu – sie lebt sie auch.

Die alterslose Frau – sie schlummert in uns. Wir können sie erwecken.

Einleitung:

Jung sein im Alter und reif in der Jugend



Frauen sind im 21. Jahrhundert dem Jugendwahn und Schönheitsdiktat ausgesetzt wie nie zuvor. Sie sollen bis ins hohe Alter faltenfrei sein, möglichst makellose Haut haben, Bauch, Beine und Po sind selbstverständlich durchtrainiert, ansonsten fällt es so mancher Frau schwer, sich als »richtige« Frau zu fühlen. Viele glauben, der weibliche Lebenslauf sei schlichtweg eine Fehlkonstruktion. Die Werbe- und Filmindustrie will uns weismachen, je älter eine Frau wird, desto mehr sollte sie investieren und sämtliche Anti-Aging-Wundermittel kaufen, um da noch zu retten, was zu retten ist. Diese weit verbreitete Vorstellung von Weiblichkeit prägt das Selbstbild vieler Frauen. So löst manch runder Geburtstag Ängste und regelrechte Krisen aus, anstatt dass er voller Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Zuversicht gefeiert wird.

Doch es ist nicht nur der Traum vieler moderner Frauen, sondern auch ein alter Menschheitstraum, jugendlich zu sein mit der Weisheit des Alters. Seit jeher versuchen Menschen dem Alter ein Schnippchen zu schlagen und Alterslosigkeit zu erlangen. Dabei kann jede Frau das Geheimnis der Alterslosigkeit und zeitlosen Schönheit für sich entdecken. Nicht, indem sie den neuesten Anti-Aging-Tricks hinterherjagt, um sich dem gängigen Schönheitsideal anzupassen, sondern indem sie ihre ganz eigenen Vorstellungen von weiblicher Schönheit entwirft und die Qualitäten der verschiedenen Lebensphasen in sich entwickelt: die Neugier des kleinen Mädchens, die Begeisterungsfähigkeit einer jungen Frau, die liebevolle Fürsorge einer Mutter, die leidenschaftliche Schöpferkraft der reifen Frau und die Weisheit der Alten.

Gemeinsam machen wir uns auf die Reise durch die Lebensphasen einer Frau. Dabei können sämtliche Qualitäten, Fähigkeiten und Reifungs-

prozesse nicht nur in dem jeweiligen Stadium erlangt werden. Zu jedem Zeitpunkt des Lebens haben wir die Möglichkeit, die großen weiblichen Persönlichkeitsaspekte zu entwickeln: großes Verständnis, Mitgefühl und Weitsicht, Seelentiefe, Aufgeschlossenheit und große Sinnlichkeit. Ebenso großes Einfühlungsvermögen, Wahrnehmungsfähigkeit, Liebe und große Seelenkenntnis. Im Gegensatz zum Gewöhnlichen, wird das Große meist durch Bruchlandungen im Leben, durch Katastrophen und durch das Scheitern entwickelt. All diese Qualitäten stellen sich nicht automatisch in einem gewissen Lebensabschnitt ein. Sie fallen nicht in einem bestimmten Alter vom Himmel, sondern sie sind der Ausdruck unserer Reifung. Dieser Reifungsprozess setzt bei uns allen schon in Kinder- und Jugendjahren ein und dauert bis ins hohe Alter an. Die Reifestadien werden dabei nicht unbedingt chronologisch erlangt. Eine Frau kann ein Stadium schon in jungen Jahren durchleben, eine andere Frau durchläuft dieses Stadium erst im höheren Alter. So kann eine Zwanzigjährige schon die Narben einer Achtzigjährigen davongetragen haben und eine Achtzigjährige kann sich noch im seelischen Reifestadium eines jungen Mädchens befinden. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass kein Stadium dem anderen übergeordnet, besser, weiter oder schöner als ein anderes ist. Sondern jedes Stadium ist zu seiner Zeit gut und richtig. Gleichzeitig können wir zu jedem Zeitpunkt auf die erwünschten Qualitäten einer jeden Altersstufe zurück- oder vorgreifen, wenn wir die Gesetze der Alterslosigkeit und Übungen anwenden, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Die bekannte Psychoanalytikerin und Geschichtenerzählerin Clarissa Pinkola Estés weist darauf hin, wie wichtig die gute Zusammenarbeit zwischen den jugendlichen und den reifen, weisen Aspekten unserer Psyche ist. Sie macht darauf aufmerksam, dass in den traditionellen Märchen und Mythen die junge Frau und die weise Alte meist ein unzertrennliches Duo sind. Wenn eine junge Frau Kummer hat, erscheint nur selten ein holder Prinz und errettet sie aus ihrer Not. Viel häufiger kommt eine weise, alte Frau wie aus dem Nichts daher. Sie flüstert die wegweisenden Worte, die die junge Heldin bedenken und deuten muss. Prinzen sind demnach gut, manchmal sogar hervorragend, aber häufig ist es in den traditionellen Geschichten die alte Frau, die über die entscheidenden

Güter verfügt. Die junge Frau dagegen besitzt Mut, Aufgeschlossenheit, Neugier und Kraft. Zusammen ist dieses Duo unschlagbar und in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.¹

Diese junge Frau ist in allen Lebensstadien ebenso in uns wie die weise Alte, denn wir alle stoßen immer wieder auf Bereiche, in denen wir uns jung, kraftvoll oder auch unerfahren und unwissend fühlen und der Einweihung durch eine erfahrene Frau bedürfen. Ebenso sitzt das alterslose, uralte Wissen in einem Winkel unserer Seele bereit, angezapft und befragt zu werden, um dem jüngeren Ich hilfreich, trostspendend und klug zur Seite zu stehen und ihm beim nächsten Schritt zu helfen.

Die russische Matroschka – die aus Holz gefertigte, bunt bemalte, ineinander schachtelbare, drei- bis zehnteilige Puppe – versinnbildlicht am besten die alterslose Frau, die alle verschiedenen Lebensphasen in sich vereint. Sie trägt alle Entwicklungsstufen in sich, entweder in voll entwickelter Gestalt, in halb entwickelter Form oder erst im Kern angelegt.

Ein weiteres Symbol für das Erblühen einer Frau ist die blühende Blume. Wie jede Blume beherbergt auch jede Frau in ihrem Zellkern die höchste und schönste Form ihrer selbst. Im Samen der Blume ist bereits ihr ganzes Potential angelegt: ihre Größe, die Form und Farbe ihrer Blätter, die Anzahl der Blütenblätter. So auch bei der Frau: In ihrem Zellkern ist die Information gespeichert, wie groß sie einmal werden kann, nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Hier sind neben Haut-, Haar- und Augenfarbe auch sämtliche Talente, Fähigkeiten und Qualitäten gespeichert. In jedem Lebensalter ist es uns möglich, diese zu entfalten, zu wachsen, unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln und zu unserer vollen inneren und äußeren Schönheit zu erblühen. Ja, jede Zeit ist deine Zeit!

Vor einiger Zeit sollten sich in einem meiner Frauen-Seminare alle Teilnehmerinnen entsprechend ihrem Geburtsdatum der Reihe nach im Kreis aufstellen, sodass die Jüngste neben der Ältesten stand und dazwischen all die anderen Frauen. Als der Kreis sich schloss, schauten wir uns um und erblickten die verschiedensten Facetten von Weiblichkeit. Wir spürten instinktiv: »So wie du bist, so bin ich auch! Ich habe auch schon deine Reife, wenn vielleicht auch noch nicht in ganz entfalteter Form. Und du trägst auch noch meine Jugendlichkeit in dir.« Jede einzelne Frau

war auf ihre Art und in ihrem Alter schön. Keine war der anderen aufgrund ihrer Jugend oder Reife über- oder unterlegen. Nein, wir waren alle ebenbürtig, und unabhängig von unserer Körpergröße, begegneten wir uns auf Augenhöhe. So kann es sein, wenn Frauen aller Altersstufen sich mit offenem Herzen begegnen.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen, werte Leserin, das »Du« anbieten, denn wir werden uns im Verlauf unserer Reise durch die Lebensphasen nähern. Das »Du« schafft Nähe, Zusammenhalt und Vertrauen. Qualitäten also, die wir unter uns Frauen durchaus gebrauchen können.

Vorab auch ein Wort an die ganz jungen Frauen unter euch: Glaubt nicht, was unsere Kultur euch auf Schritt und Tritt weiszumachen versucht, nämlich, dass ihr, je älter ihr werdet, um so verschrumpelter, ja unattraktiver erscheint und schließlich nur noch stumm dahinvegetiert. Weit gefehlt! Lasst euch nicht von den verdrehten Ansichten uneingeweihter Leute, insbesondere denen älterer Männer beeindrucken, denn sie glauben so lächerliche Dinge wie: »Ein Mann wird im Alter interessanter, eine Frau älter. Während er in die besten Jahre kommt, welkt sie dahin.« Dass ältere Männer häufig nach jungen Frauen schielen, liegt wohl kaum daran, dass gleichaltrige Frauen unattraktiver sind, sondern dass der geistig-seelische Reifeprozess dieser älteren Männer schon in jungen Jahren steckengeblieben ist.

Im Verlauf unserer Reise durch die Lebensphasen werdet ihr vermutlich feststellen, dass das Älterwerden eine äußerst interessante und durchaus erstrebenswerte Sache ist – auch und gerade für eine Frau! Ja, dass es triftige Gründe gibt, jede Lebensstufe zu genießen und sich auf die fortgeschrittenen Lebensalter zu freuen. Eine 70-jährige Frau mit jugendlich leuchtenden Augen, die eine meiner Frauengruppen besuchte, sagte: »Freut euch auf das Alter! Es ist die beste Zeit meines Lebens. Endlich bin ich alt genug geworden, um meinen Weg zu gehen und die Leute reden zu lassen.«

Die weiblichen Lebenszyklen

Frauen sind in der ersten Lebenshälfte durch ihren Monatszyklus in besonderer Weise mit den großen Zyklen der Natur verbunden: Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Ein- und Ausatmen – alles unterliegt der machtvollen Werden-Vergehen-Natur. Genauso unterliegen auch die einzelnen Lebensphasen einer Frau diesen Rhythmen. Jede Frau erlebt – wenn es das Schicksal für sie vorsieht – die Geburt, die Mädchenzeit, die erste Menstruation, die Pubertät, eine Zeit des Lernens, eventuell Schwangerschaft und Stillzeit, das Großziehen von Kindern und/oder Projekten, die Wechseljahre, das Altern und den Tod.

In vielen Kulturen wird ganz selbstverständlich davon ausgegangen, dass jeder Mensch bestimmte Phasen im Leben durchläuft. In der altindischen Kultur beispielsweise wurde das menschliche Leben in vier Hauptphasen aufgeteilt: Eine Lebensphase war dem Studium vorbehalten, eine dem Familienleben, eine dem Ruhestand und eine der Entsagung der Welt. In jeder Phase hat man bestimmte Aufgaben sowie Verpflichtungen, und erst wenn diese erfüllt wurden, so die altindische Auffassung, kann auch das eigene Leben als ein erfülltes und sinnvolles Leben betrachtet werden.

Fast überall auf der Welt, so führt Pinkola Estés aus, wird die sieben als ein Zyklus im Wachstum einer Erscheinungsform verstanden: In sieben Tagen wurde die Welt erschaffen, sieben Tage hat die Woche, vier mal sieben Tage vollenden einen Mondzyklus, in sieben Jahren erneuern sich alle Zellen unseres Körpers und so weiter und so fort. Auch das Leben einer Frau lässt sich in Sieben-Jahres-Stufen der Reife unterteilen. Dabei folgt die körperliche Entwicklung in der Regel einem fest vorgegebenen natürlichen Plan. Die geistig-seelischen Reifestadien dagegen werden nicht unbedingt chronologisch erlangt. Ihre Stadien sind untereinander austauschbar und repräsentieren eine Veränderung der inneren Einstellung, der Wertvorstellungen und der Aufgaben und Pflichten im Leben einer Frau.

Das Mädchen

0 – 7 Zeit der Ankunft auf der Welt; das kleine Mädchen, enge Bindung an die Mutter

7 – 14 Zeit der Ablösung; schrittweises Heraustreten aus der symbiotischen Elternbindung

Die junge Frau

14 – 21 Zeit der Erweckung der Sexualität; zunehmende Selbständigkeit

21 – 28 Zeit der Entdeckung; Eroberung neuer Welten und neuen Wissens

Die Mutter

28 – 35 Zeit der jungen Mutter; die Bemutterung anderer und des eigenen Selbst

35 – 42 Zeit der großen Mutter; die Bemutterung anderer und des eigenen Selbst mit erweiterten Einsichten und Fähigkeiten; das Großziehen neuer Projekte

42 – 49 Zeit der ersten großen Seelenweisheit; die Weitblickende und Kraftspendende

Die reife Frau

49 – 56 Zeit der Wechseljahre; Abschied von der körperlichen Fruchtbarkeit; Neuorientierung

56 – 63 Zeit der Entscheidung; die Wahl neuer Aufgaben und Projekte

63 – 70 Zeit der Beobachtung; Gelerntes neu einordnen, die großen Zusammenhänge erkennen, die zugrundeliegende innere Logik in allem sehen

Die weise Alte

70 – 77 Zeit des Eintauchens in neue geistige Dimensionen; Wissen in Weisheit umwandeln; die weise Alte

77 – 84 Zeit der Demut; immer Größeres im Geringen finden

84 – 91 Zeit der großen Weberin; das Gewebe des Lebens verstehen

91 – 98 Zeit der Feinstofflichkeit; weniger sagen und tun, mehr sein

98 – 105 Zeit der Ablösung von den äußeren Reizen; Hinwendung zur Innenwelt; die letzten Atemzüge bewusst erleben

105+ Zeitlose Existenz; das Eintauchen in die große Stille²

Die weibliche Kunst besteht darin, sich dem Fluss der Lebenszyklen hinzugeben, jede neue Entwicklungsstufe willkommen zu heißen, zu leben und ihre Qualitäten in unsere Persönlichkeit zu integrieren, um sie im Gepäck auf unsere Lebensreise mitzunehmen.

Ich bin Fatalistin in dem Sinne, dass ich an das Schicksal glaube. Ich glaube, dass wir uns unsere Welt erschaffen können, unser Einfluss jedoch begrenzt ist. Ich glaube, wir alle haben ein gewisses Maß an Kontrolle über das eigene Leben, aber es gibt einige Dinge, die einfach geschehen, und was man auch tut, sie geschehen zu einem gewissen Zeitpunkt auf jeden Fall. Wir sind in den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen eingewoben, ob wir es wollen oder nicht. Die Lebenszyklen kommen und gehen. Es geht nicht darum, sie zu beschleunigen oder zu verlangsamen. Es geht darum, sie zu vertiefen und unsere Chance zu nutzen, das Wissen und die Qualitäten einer bestimmten Lebensstufe schon heute anzupapfen, um zu unserer Lebendigkeit, Weisheit und Schönheit im Hier und Jetzt zu finden.

Das Herz dieses Buchs

Mich selbst hat das Schreiben von *Jede Zeit ist deine Zeit* und meines vorherigen Buchs *Die Heldinnenreise* verändert. Verschiedene, widersprüchliche Anteile von mir, wie Verletzlichkeit *und* Stärke, Mut *und* Vorsicht konnten integriert werden, überholte Gedankenmuster konnte ich ziehen lassen, belastende Beziehungen verändern, den Wohnbereich verschönern und den Arbeitsbereich meinen neuen Bedürfnissen und Visionen entsprechend gestalten. Nichts ist geblieben wie es war. Diese Reise war kein bequemer, aber ein aufregender, verjüngender und gleichzeitig reifender Prozess.

Ich befinde mich in der letzten Phase der Mutterschaft und der Wechseljahre, doch sind durch den Prozess des Schreibens an diesem Buch alle Phasen in mir näher zusammengedrückt. Ich spüre das kleine Mädchen in mir ebenso wie die alte Weise und auch die junge Frau. Ich erkenne viel schneller, in welchem Alterszustand ich mich gerade befinde. Mitunter brauche ich nur einen gewissen Tonfall von meinem Liebsten zu

hören, und schon spüre ich das verletzte Mädchen in mir. Mal reicht ein vielsagender Blick, und ich werde zum errötenden Teenager. Mal bin ich junge, sinnliche Geliebte, mal fürsorgliche Mutter und mal die weise Alte, die sich darüber wundert, inmitten des banalen Alltagstrubels etwas so Kluges gesagt zu haben. Ja, in uns lebt die Kleine, die Junge, die Reife und die Alte, und wir bewegen uns leichtfüßig zwischen den Altersstufen und Zeiten hin und her, als wandelten wir von einem Raum in den anderen.

Nicht nur meine Innenwelt, auch meine Außenwelt wird von Frauen aller Altersstufen bevölkert. Ich bin umgeben von meinen Töchtern, meinen jüngeren, gleichaltrigen und älteren Freundinnen, meiner Mutter, meiner Schwester und den vielen Frauen aller Altersstufen, mit denen ich arbeite. Sie alle gewähren mir tiefe und intime Einblicke in die Geheimnisse, Höhen und Tiefen, Gefahren und Schätze der jeweiligen Lebensphase, und sie erinnern mich stets daran, dass ich sie ebenfalls alle in mir trage.

Mein Herzensanliegen ist es, dich, liebe Leserin, auf deinem Weg zum alterslosen Erblühen zu unterstützen, dich zum Durchhalten zu ermuntern, wenn du gerade eine herausfordernde Lebensphase durchlebst. Dich daran zu erinnern, dass du nicht allein bist. Weder mit den Problemen noch mit den Freuden, sondern dass viele gleichaltrige Frauen sie mit dir teilen. Dich zu inspirieren, wenn du in deinem Alltagstrott mit all seinen täglichen Anforderungen versinkst. Dich deine Visionen und Lebensträume wieder gewahr werden zu lassen und dich in die Tiefe zu führen, während du studierst, die Schulbrote für deine Kinder schmierst, die Wohnung putzt, deiner Arbeit nachgehst, die Enkelkinder hütest oder was auch immer du sonst noch zu bewältigen hast.

Dir hier und heute den Zugang zu den Qualitäten der verschiedenen Lebensphasen zu erleichtern: die Bedürfnisse des kleinen Mädchens in dir zu spüren, die Kraft, Vitalität und den Charme der jungen Frau zu versprühen, die Fürsorglichkeit der großen Mutter dir selbst und anderen zu schenken, die Kreativität der reifen Frau auszuleben und die Weisheit der alten Frau zu gewinnen. Wenn du alle diese Fähigkeiten und Aspekte in dir willkommen heißt, so findet eine Bewegung hin zur Ganzheit, zum Heilsein statt – dann kann Heilung geschehen. Eine Form der Lebendig-

keit, Vollkommenheit und Schönheit, wie wir sie mit keiner Kosmetik und von keinem Schönheitschirurgen erkaufen können.

Was dich in diesem Buch erwartet

Jedes der fünf Kapitel ist einer großen Lebensphase im Leben einer Frau gewidmet.

Im ersten Kapitel reisen wir zu dem kleinen Mädchen in uns, zu seinen Stärken und Freuden ebenso wie zu seinem Schmerz und seinen Verletzungen, damit diese endlich heilen können. Du wirst eingeladen, die Entstehungsgeschichte deiner Beziehungsmuster zu erforschen und überholte Schutzmechanismen abzulegen. Gleichzeitig kannst du erkennen, welche Ressourcen in dir angelegt sind, durch die du das ersehnte Glück in deinen Beziehungen erleben kannst. Die Kindheit wird besonders ausführlich behandelt, da hier der Grundstein für unser Leben und unsere Beziehungsfähigkeit gelegt wird.

Im zweiten Kapitel wenden wir uns der jungen Frau zu und lassen uns von ihrer Kraft und Aufgeschlossenheit inspirieren. Auch wenn eine Frau sich schon im fortgeschrittenen Lebensalter befindet, kann sie sich ihren jugendlichen Charme, ihre Abenteuerlust und Begeisterungsfähigkeit bewahren und zu ihrer jugendlich reifen Schönheit erblühen.

Das dritte Kapitel beschreibt die Höhen und Tiefen, die Stärken und Fallstricke des Mutterseins. Dafür musst du nicht Mutter von leiblichen Kindern sein. Auch das Gebären und Großziehen deiner besonderen Ideen, bewegender Projekte und eigenwilliger Kunstwerke erfordert mütterliche Qualitäten wie Liebe, Geduld, Selbstdisziplin und konsequentes Handeln. Es geht darum, eine große Mutter zu sein – für all deine Kinder, Projekte und für dich selbst.

Im vierten Kapitel erfährst du, wie du das Feuer der Wechseljahre für deinen Reifungsprozess einsetzen kannst und wie die Erscheinungen der Wechseljahre zu wertvollen Wegweisern auf dem Weg zu einem gesunden, selbstbestimmten Leben werden.

Im fünften Kapitel begegnen wir schließlich der weisen Alten. Du erfährst, wie du schon heute Kontakt zu deinem älteren, weisen Ich und

zum uralten Weltwissen aufnehmen kannst, um die Prüfungen zu bestehen, die dir das Leben gerade stellt.

Das letzte Kapitel beschreibt den Sinn unseres Lebenslaufs. Mit Hilfe der hier vorgestellten Übungen kannst du auf Zeitreise gehen und die alterslose Frau in dir erwecken.

In diesem Buch begegnen dir Archetypen, Experimente sowie Kraftsätze für den Weg.

Die Archetypen am Beginn jeden Kapitels symbolisieren jeweils einen Aspekt der femininen Psyche: das Kind, die Prinzessin, die Mutter, die Kaiserin und die weise Alte. Die Qualitäten, Fähigkeiten und Eigenschaften all dieser Figuren in sich zu entwickeln, bedeutet, auf einen Schatz zurückgreifen zu können, der dir hilft, jede Lebenssituation zu meistern – sei sie auch noch so herausfordernd.

Die Experimente und Übungen laden dich ein, das Gelesene zu vertiefen, umfassender in das Thema einzutauchen und dich mit einem Aspekt genauer auseinanderzusetzen.

Die Kraftsätze am Ende jeden Kapitels sind Affirmationen, die dich auf deinem Weg unterstützen und bestärken.

Das Buch weiht dich in die Geheimnisse der Alterslosigkeit ein. Das bleibt nicht ohne Folgen. Nach dem Lesen wird vieles anders sein – vieles gereifter und gleichzeitig verjüngter sein.

In diesem Buch geht es nicht darum, unser äußeres Erscheinungsbild zu verjüngen und uns dem gängigen Jugendwahn und Schönheitsideal anzupassen. Vielmehr geht es darum, die größtmögliche Weisheit, Heilung und Kraft aus jeder einzelnen Lebensphase zu schöpfen und ganz eigene Vorstellungen von Weiblichkeit und femininer Schönheit zu entwickeln. Dieses Buch enthält daher keine Tipps und Tricks für makellose Haut und straffes Bindegewebe. Dennoch wirst du nach der Lektüre dieses Buches vielleicht von einer Nachbarin gefragt werden, ob du gerade im Urlaub gewesen seist. »Du siehst so frisch und lebendig aus!« könnte es heißen, einfach, weil sich während des Lesens deine Ausstrahlung und, wer weiß, vielleicht sogar dein Leben verändert hat.

Experiment: Lebenslinie

Zeichne auf einem großen Blatt Papier waagrecht deine Lebenslinie auf. Sie beginnt mit deiner Zeugung und endet mit deinem Tod. Dann markiere den Punkt, an dem du heute stehst.

Markiere anschließend die Meilensteine deiner Entwicklung, Schritte, die du bereits gegangen bist, und schreibe jeweils ein Stichwort dazu. Und schließlich markierst du auf dem zukünftigen Teil deiner Lebenslinie die Schritte, die du noch gehen möchtest. Welche Schritte sind wichtig für ein gutes Leben und für dein persönliches Wachstum? Male abschließend dein Idealbild wie du in Zukunft sein möchtest.

Experiment: Bestandsaufnahme

Zu Beginn unserer Reise bist du eingeladen, eine Bestandsaufnahme deines Lebens zu machen und die folgenden Fragen schriftlich zu beantworten:

- In welcher Lebensphase befindest du dich gerade?
- Was sind die Geschenke dieser Lebensphase?
- Was sind die Herausforderungen dieser Lebensphase?
- Wie geht es dir im Moment in den folgenden Bereichen: Beziehungen, Liebe, Sexualität, Arbeit, Wohnen, Gesundheit?
- Was wünschst du dir in diesen Bereichen?
- Wie ist dein derzeitiges Lebensgefühl?
- Was belastet dich aus deiner Vergangenheit?
- Was stärkt dich aus deiner Vergangenheit?
- Welche großen Wünsche, Visionen und Pläne hast du für die Zukunft?
- Wie siehst du dich als Frau heute?
- Wie siehst du dich als Frau idealerweise in sieben, vierzehn und einundzwanzig Jahren?

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Herder, 2007
 Rodden, John (Hrsg.): *Zorn und Liebe. Im Gespräch mit Isabel Allende.*
 Herder, 2000
Liebe. Patmos, 2020
 Scheu, Ursula: *Wir werden nicht als Mädchen geboren – wir werden dazu gemacht.* Fischer, 1993
 Sanyal, Mithu M.: *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts.*
 Wagenbach, 2019
 Stahl, Stefanie: *Das Kind in dir muss Heimat finden.* Kailash, 2015
 Stettbacher, Konrad: *Wenn Leiden einen Sinn haben soll.* Hoffmann und Campe, 1994
 Stövhase-Klaunig, Dorit: *Ins Herz der Weiblichkeit.* Neue Erde, 2016
Gelebte Weiblichkeit. Neue Erde, 2015
 Strömquist, Liv: *Der Ursprung der Welt.* Avant Verlag, 2017
 Szyper, Mimi u. Markenstein, Catherine: *Gestern jung und morgen schön. Wechseljahre – Schluss mit den Vorurteilen.* Orlanda, 2010
 Trobe, Thomas: *Liebe ist (k)ein Kinderspiel.* Koregaon, 2006
 Wardetzki, Bärbel: *Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung.* Kösel, 2012
 Wilber, Ken u.a.: *Integrale Lebenspraxis.* Kösel, 2013
 Yalom, Irvin: *In die Sonne schauen.* btb Verlag, 2008
 Zamolo, Lucia: *Rot ist doch schön. Fun & Facts rund ums Thema Menstruation.* Bohem, 2019

www.netzwerk-frauengesundheit.com

(viele Informationen und Tipps, zum Beispiel zu den Wechseljahren)

www.frauengesundheitsportal.de

(von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, verschiedenste Stichpunkte)

Über die Autorin

Sabine Groth ist Lehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Paartherapeutin. Sie studierte Pädagogik, Anglistik und Religionswissenschaften. Einige Jahre lebte sie in Südostasien, Israel und Nordirland, wo sie zusätzlich Psychologie und kreatives Schreiben studierte. Es folgten umfangreiche Ausbildungen in humanistischer Psychotherapie und in Paartherapie. Sie arbeitete als Lehrerin mit Kindern und Jugendlichen, bis sie ihre eigene psychotherapeutische Praxis eröffnete. Ihr Schwerpunkt liegt auf ihrer Arbeit mit Frauen und Paaren – in Einzelbegleitung, in Seminaren und Jahrestrainings. Als Leiterin von Frauengruppen unterstützt sie Frauen auf dem Weg zu einer selbstbewussten Weiblichkeit. Ihr vorangegangenes Buch »Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen« (Kösel Verlag 2018) beschreibt, wie Frauen in ihre weibliche Kraft finden können. Sabine Groth lebt mit ihrer Familie in Berlin.



Informationen zu Sabine Groths Veröffentlichungen, Vorträgen, Seminaren für Frauen, Paar-Trainings und Jahrestrainings sowie zu Einzel- und Paarberatungen finden Sie unter: **www.sabine-groth.com**

Sie sind herzlich eingeladen, mit Sabine Groth Kontakt aufzunehmen und ihr Ihre Anregungen, Fragen oder Wünsche mitzuteilen: contact@sabine-groth.com

**Weitere NEUE ERDE-Bücher
zum Thema »Weiblichkeit leben«**

»Wenn die Weisheit der Großmütter vernommen wird,
wird die Welt heilen.«

Sharon McErlane hat viele Jahre als Therapeutin gearbeitet und unmittelbar erfahren, wie sehr unsere männlich dominierte Sicht- und Lebensweise viele Menschen traurig, krank und unglücklich macht. In einer inneren Schau begegnet ihr eines Tages der »Große Rat der Großmütter«, der ihr ein energetisches Gewand schenkt. Anschließend lernt sie schamanisch zu reisen und immer wieder mit den Großmüttern Verbindung aufzunehmen.

Dieses Buch erzählt von schamanischen Reisen zum »Großen Rat der Großmütter« und vermittelt ihre Lehren. Es möchte die Frau wieder in ihre eigene Macht führen, die so ganz anders ist als männliche Macht. Auch die Männer leiden, wenn Yin und Yang nicht im Gleichgewicht sind.

Sharon McErlane
Selbstermächtigung

Die Offenbarung des zutiefst Weiblichen
Die Lehren der Großmütter
Klappenbroschur, 240 Seiten
ISBN 978-3-89060-771-9



Die Großmütter sind gekommen, um durch die Frauen das Yin auf der Erde wieder starkzumachen. In diesem Buch schreibt Sharon McErlane von vielen weiteren Begegnungen mit den Großmüttern und ihren Unterweisungen und von der Arbeit mit den zahlreichen Frauen, die inzwischen auf der ganzen Welt das Lichtnetz wirken.

Sharon McErlane
Unsere Liebe ist unsere Macht

Mit dem Lichtnetz arbeiten
Die Lehren der Großmütter 2
Klappenbroschur, 368 Seiten
ISBN 978-3-89060-777-1



Im Sommer 2021 erscheint »Die Lehren der Großmütter 3«: **Das Lichtnetz wirken**. Dieser dritte Band bringt aktuelle Botschaften der Großmütter zur gegenwärtigen Umbruchzeit und unterstreicht die Wichtigkeit der Arbeit mit dem Lichtnetz.

Selbstbestimmt Mutter sein

Die Fremdbetreuung bereits von Kleinstkindern scheint das »Normale« zu sein. Sie wird uns als notwendige Förderung des Kindes suggeriert. Doch ist dies wirklich die Ultima Ratio?

Dieses Buch stellt die Erfahrungen und Beobachtungen von jungen Müttern in den Vordergrund, die ihre Kinder in den ersten Jahren selbst betreuen und so eine kindgerechte Entwicklung ermöglichen. Sie folgen ihrer inneren Stimme, ganz im Bewusstsein ihrer Aufgabe und des finanziellen Verzichtes. Sachinformationen zwischen den biographischen Berichten ergänzen die komplexe Thematik der Selbstbetreuung.

Sabine Mänken (Hrsg.)
Mütter der Neuen Zeit

Wir plädieren für eine kindgerechte Entwicklung
Mit Vorworten von Gerald Hüther und Rainer Böhm

Klappenbroschur, 272 Seiten
ISBN 978-3-89060-778-8



Die Macht des Lebens erneuern

Anknüpfend an so bahnbrechende Matrarchatsforscherinnen wie Heide Göttner-Abendroth und Marija Gimbutas bietet dieses Buch nicht nur einen Rückblick auf Jahrzehntausende der Verehrung der Großen Mutter als Urquell allen Lebens, sondern es zeigt auf, wie die mütterlich gedeihlichen Prinzipien des Matriarchats uns einen Weg aus den Verwüstungen des patriarchalen Zeitalters weisen können.

Lothar Beck

Die Weisheit der Mütter

Heilsame Impulse aus dem Matriarchat

Paperback, 272 Seiten

ISBN 978-3-89060-715-3



Verschüttetes freilegen – Abgeschnittenes wieder mit uns verbinden

Es ist ein Befreiungsweg, der sich eröffnet, wenn wir das Verdrängte, das Unterdrückte, das Abgetrennte, das Ausgeplünderte, das Abgeschnittene und Nichtgelebte in uns freischaufeln und ausgraben, damit wir uns der eigenen intuitiven weiblichen Kraft und Energie öffnen können. Es ist ein Weg, der auf allen Ebenen unseres Daseins befreiende Auswirkungen hat.



Dorit Stövhase-Klaunig
Gelebte Weiblichkeit
Befreiung der Schlangenkraft
Paperback, 160 Seiten
ISBN 978-3-89060-660-6



Der Weg zum wahren Frau-Sein

Der Weg der Kriegerin geht nicht gegen einen äußeren Feind. Denn dieser ist immer nur eine Projektion aus dem eigenen Inneren. Deshalb geht es hier um die Auseinandersetzung auf dem inneren »Schlachtfeld« und letztlich um die Befriedung des eigenen Körperlandes. Dies ist eine reflektierende Reise durch schmerzliche persönliche und kollektive Erfahrungen zu einem inneren Frieden.



Dorit Stövhase-Klaunig
Die Kriegerin
Die Frau, die mit dem Feuer tanzt
Paperback, 112 Seiten
ISBN 978-3-89060-713-9



Wandlungen auf dem Weg zur Weiblichkeit

Die Befreiung der Frau ist noch nicht am Ziel, denn allzu oft orientieren sich die Frauen noch an männlichen Rollenbildern. Was wahre Weiblichkeit ist, erfährt die Frau nur durch den Blick in ihre inneren Tiefen und die Rückbesinnung auf den Quell des Lebens. Dieses Buch führt durch die Dunkelheit der Unterwelt zur Urkraft des Schöpferisch-Weiblichen.



Dorit Stövhase-Klaunig
Ins Herz der Weiblichkeit
Wandlungen mit der Mondin und den Elementen
Broschur, 128 Seiten
ISBN 978-3-89060-685-9



Die Göttinnen im Jahresrad der Großen Mutter

Göttinnen überall auf der Welt sind Emanationen der einen Großen Göttin. Gestalt, Charakter und Eigenschaften formen sich nach der jeweiligen Kultur, die wiederum geprägt ist vom Land. In unserem deutschsprachigen Raum ist die alte naturverbundene Religiosität und damit die Große Mutter verschüttet, Göttinnen aus anderen Weltgegenden sind uns oft viel vertrauter. Joanne Foucher begibt sich auf die Suche nach den bei uns wohnenden Göttinnen und bringt sie uns in diesem Buch sehr nah.



Joanne Foucher
Unsere heimischen Göttinnen neu entdecken
Klappenbroschur, 192 Seiten, zahlreiche Fotos
ISBN 978-3-89060-767-2



Ein tief berührendes Zeugnis von Wandlung und Heilung

Dies ist der schonungslose Bericht einer Frau, die sich durch die wiederkehrenden Verletzungen ihrer Weiblichkeit gezwungen sieht, sich dem tieferen Weiblichen und dem Eigentlichen des Mutterseins zu stellen. Zwar hilft ihr schon eine Jungsche Psychoanalyse, sich endlich zu ihrem Wunsch, Mutter zu werden, zu bekennen, doch nach einer Lebendgeburt und drei Fehlgeburten bleibt eine tief verborgene Traurigkeit, die ihr Leben unterschwellig begleitet, ihr Herz blockiert und ihr die Lebensfreude verwehrt. Erst die Tiefenimagination, bei der man durch tiefe Entspannung seinen Chakratieren begegnet, mit ihnen sprechen und sich von ihnen helfen lassen kann, eröffnet ihr den Weg zur Auflösung des Traumas und zu wahrer Heilung.



Phyllis Brooks Licit
Tanz in die Weiblichkeit
Mein Weg der Heilung durch Tiefenimagination
Paperback, 128 Seiten
ISBN 978-3-89060-642-2



NEUE ERDE im Buchhandel

Neue Erde ist ein kleiner unabhängiger Verlag, und der unabhängige Buchhandel ist unser natürlicher Partner. Wir unterstützen die Initiative »buy local«.



Sollte es Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE geben, lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter **www.buchhandel.de**

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage **www.neue-erde.de** oder in unserem Gesamtverzeichnis, welches Sie gerne hier anfordern können:

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
info@neue-erde.de

NEUE  ERDE