

Mary Reynolds Thompson

Wild Soul Woman

Obwohl Autorin und Herausgeber alle Anstrengungen unternommen haben, um sicherzustellen, dass die Informationen in diesem Buch zum Zeitpunkt der Drucklegung korrekt waren, wird keine Haftung für Verluste oder Schäden aufgrund der bereitgestellten Informationen übernommen.

Wenn du die Autorin kontaktieren möchtest, um Vorträge oder Workshops zu buchen, besuche www.MaryReynoldsThompson.com.

Mary Reynolds Thompson

Wild Soul Woman

Wege in die volle Frauenkraft

Aus dem amerikanischen Englisch von
Andreas Lentz

Es gibt heute unbedingt viele gute Gründe, das weibliche Geschlecht wieder besser sichtbar zu machen. Dies ist seit mehr als 40 Jahren auch Anliegen unseres Verlages. Ob dies durch Gendern erreicht wird, darf man jedoch hinterfragen, immerhin geht es um unsere *Muttersprache*. Sicher ist, dass der grammatische Genus nichts über das Geschlecht (Sexus) aussagt. Deswegen halten wir uns als Verlag beim Gendern bewusst zurück. Ausführliche Begründung dazu unter www.neue-erde.de/derdiedas

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2024

Mary Reynolds Thompson

Wild Soul Woman

Der Titel des englischen Originals lautet »The Way of Wild Soul Woman«.

Übersetzt aus dem Englischen von Andreas Lentz.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Das englische Original erschien 2022 unter dem Titel

»The Way of the Wild Soul Woman« bei Wild Roots Press

Copyright © 2022 von Mary Reynolds Thompson

Rights managed through Ana Vidal – Infinia Literary Agency

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich grafischer, elektronischer oder mechanischer Mittel, einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen, Bandaufnahmen oder Informationsspeicher- oder -abrufsystemen, reproduziert oder übertragen werden.

Illustrationen von Kathleen Brigidina

Umschlag:

Illustration: Ruth Evans, ruthevensart.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-855-6

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



*All den mutigen Frauen, die aus Liebe zu sich
und zur Erde ihre Scham und ihre Ketten abwerfen,
widme ich dieses Buch.*

Gemeinsam können wir die Welt verändern.

Inhalt

Vorwort von Clare Dubois	9		
Einführung: Das Lied einer Wilden Seelenfrau	13		
Teil I: Wüstenfrau	29	Teil IV: Bergfrau	221
Unfruchtbare Welten: Die erste Einweihung	30	Gebären: Die vierte Einweihung	222
Die Herausforderung: Wissen, dass du genug bist	58	Die Herausforderung: Nimm die Reibung an	247
Der Umschwung: Vom Trugbild zur Vision	66	Der Umschwung: Zerbrochen, um wiedergeboren zu werden	258
Der Weg: Das Alte loslassen	76	Der Weg: Transformative Kraft	268
Sich als Wüstenfrau verwirklichen	85	Sich als Bergfrau verwirklichen	278
Teil II: Waldfrau	91	Teil V: Graslandfrau	283
Der dunkle Schoß: Die zweite Einweihung	92	Das neue Leben nähren: Die fünfte Einweihung	284
Die Herausforderung: Auferstanden aus der Asche	121	Die Herausforderung: Eine gemeinsame Basis finden	311
Der Umschwung: Vom linearen zum spiralförmigen Pfad	133	Der Umschwung: Vom Bemühen zum Gedeihen	319
Der Weg: Verpuppung	145	Der Weg: Reziprozität	326
Sich als Waldfrau verwirklichen	155	Sich als Graslandfrau verwirklichen	333
Teil III: Meer- und Flussfrau	161	Teil VI: Den Weg der Wilden Seelenfrau gehen	
Die Wellen sich brechen lassen: Die dritte Einweihung	162	Auf der Suche nach Ganzheit	340
Die Herausforderung: Lernen, uns selbst zu lieben	189	Ein Brief an meine Leserinnen und Leser	355
Der Umschwung: Gestautes zum Fließen gebracht	200	Danksagung	358
Der Weg: Gestaltwandeln	208	Anmerkungen	360
Sich als Meer- und Flussfrau verwirklichen	216	Über die Autorin	364
		Über die Illustratorin	365

Vorwort

Ich erinnere mich, als Mary zum ersten Mal mit mir über den Unterschied zwischen Metaphern und Archetypen sprach. Wären wir im selben Raum gewesen und nicht nur am Telefon, hätte sie gesehen, wie verdutzt ich dreinschaute. Ich hatte zwar eine Vorstellung, was ein Archetyp ist, aber sie hatte eindeutig ein ganz anderes Verhältnis zu diesem Begriff. Zunächst einmal waren Archetypen für sie weit- aus mehr als nur »Konzepte«. Sie schien eine intime Beziehung zu ihnen zu haben, die an Ehrfurcht grenzte. Ich war fasziniert.

Mary sprach über Metaphern und Archetypen, über den Widerspruch zwischen der Rohheit eines Konstrukts oder einer Erfahrung, die eine fühlbare Veränderung oder spürbare Transformation bewirkt. Für sie übertrumpften Archetypen Metaphern um das Zehnfache. Je länger ich zuhörte und Marys Ausführungen folgte, desto klarer wurde mir, dass es eine klaffende Lücke sowohl in meinem Verständnis als auch in meiner gelebten Erfahrung gab. Instinktiv spürte ich, wovon sie sprach, aber mir fehlte der Bezugsrahmen dafür. Ich hatte keine Landkarte, keinen Kompass und keinen Schlüssel – aber ich wollte sie alle drei.

Was von da an folgte, war einfach wunderbar. Nachdem wir uns damit angefreundet hatten, als zwei britische Frauen mit den sozialen und klimatischen Gegebenheiten des Lebens in Kalifornien zurechtkommen zu müssen, vertieften wir uns in eine echte gemeinsame Leidenschaft: die Erforschung der Rolle der Natur bei der Selbstbefreiung. Schließlich sind wir Natur, also wäre es doch von grundlegender Bedeutung, sich in die Arme unseres natürlichen Selbst fallenzulassen, um ein wahrhaftigerer, gesünderer Mensch zu werden.

Dann haben wir uns den Frauen zugewandt. Frauen und Natur haben eine gemeinsame Geschichte der Unterdrückung und Ausbeutung zum Nachteil allen Lebens, nicht zuletzt unseres eigenen.

Wie also könnte die Einlassung auf tiefe, auf der Natur beruhende Archetypen die Wiederbelebung des Weiblichen beeinflussen oder fördern?

Als Frau, die mehr mit Bergen, Bäumen und Flüssen zu tun hat als mit anderen Menschen, schien Mary mir eine Möglichkeit zu bieten, durch die ich mich mit allem, was ich bereits liebte, noch enger verbinden konnte. Als Gründerin von TreeSisters, einer in Großbritannien ansässigen Wohltätigkeitsorganisation, die an der Schnittstelle zwischen weiblicher Führung und der Wiederherstellung von Wäldern arbeitet, faszinierte mich die Aussicht, Marys von der Landschaft hergeleitete Archetypen als Wegweiser auf dem Weg einer Frau nach Hause zu ihrer Wildheit zu erforschen. Ich hatte zwar keine Ahnung, wie das gehen sollte oder was es überhaupt bedeutete, aber ich war bereit, mich darauf einzulassen.

Durch einen Online-Kurs und den magischen Tanz gemeinschaftlicher Entdeckungen, der für so viele von uns daraus folgte, entwickelte sich ein wirklich lebensveränderndes und zutiefst bedeutsames Werk, das dir hier vorgestellt wird. Ich kenne nichts Vergleichbares. Dies hier ist für mich die Karte, der Kompass und der Schlüssel.

Und es ist eine ergreifend schöne, ergreifend intime und aufwühlend transformierende Rückkehr zu unserer ursprünglichen Natur als Teil der Natur. Hier kehrst du in die Arme der Landschaften zurück, aus denen wir hervorgegangen sind, als würdest du dich in die Umarmung deiner Vorfahrinnen fallenlassen; Frauen, die die Weisheit und das Gefühl des Landes in sich tragen und dich zu dir selbst führen können. Du bist eingeladen, jedwede Illusion fallenzulassen, das konditionierte menschliche Konstrukt habe irgendetwas mit dem zu tun, wer wir als Frauen wirklich sind.

Wenn du dich für ihn entscheidest, bietet dieser archetypische Weg Gelegenheiten für eine Reihe von tiefgreifenden initiatorischen Begegnungen. In den Spiegelungen dieser uralten Wesen des Landes und des Wassers kannst du dir selbst begegnen, ehrlich, nackt und in tiefer Demut, so dass ein Lösen und ein Werden durch dich und an dir geschehen kann.

Um zu überstehen, was auf uns zukommt, müssen wir Zugang zu mehr Kraft, Widerstandsfähigkeit, Kreativität, Wissen, Weisheit, Mitgefühl und Liebe haben als je zuvor. Wir müssen loslassen, wer wir nicht sind, und uns trauen, den Tanz der Wilden Seelenfrau in uns zu tanzen.

Diese Erfahrung wünsche ich auch dir.

Clare Dubois

Einführung

Lied einer Wilden Seelenfrau

Wir Frauen erheben uns.

*Wild, windgepeitscht, aus dem Meer geboren, flammendes
Licht, verwurzelt wie Bäume, erheben wir uns.
Wir sind dabei, uns wieder auszuwildern. Wir steigen aus der
Erde auf, gekleidet in Moos und Rinde.
Wir sind nicht wiederzuerkennen, außer für uns selbst.*

*Wir bewegen uns im Schatten der Wälder und in den tiefen,
kühlen Unterströmungen der Bäche.
Wir strecken unsere Arme nach den Bergen aus,
wagen dazustehen, zerklüftet und staubig wie Wüsten.
Wir begrünen uns mit Gräsern, verwurzeln uns in feuchter
Erde.
Wir sind wundersam. Wir erheben uns. Wir sind wild.*

*Wir sehen uns, fühlen füreinander, stützen uns gegenseitig.
Wie die Wellen in einem Ozean sind wir ein Fest der Kräfte und
Impulse der Natur.
Wir leben nach unserem eigenen Rhythmus.
Wir lassen uns nichts vorschreiben.*

*Eine Frau, nicht mehr getrennt vom Fleisch der Erde, wird zu
ihr, spricht für sie, erhebt ihre Stimme
und singt vom Feuer unter ihr und Sternen in ihrem Haar.*

*Wir sind Granit und Erhabenheit,
heißblütig und von Wildblumen durchweht.
Wir blühen auf nach unseren eigenen Weisen, Launen und
Wünschen.
Falsche Dinge fallen in unserer Gegenwart zu Boden.*

*Wir sind schwanger mit Leben.
Eine Wilde Seelenfrau ist eine Frau mit Bauch und Atem –
in Grenzenlosigkeit.*

*Mit leisen Schritten bahnt sie sich ihren Weg durch uralte
Landstriche, legt neue Spuren.
Vor ihr brechen die Barrieren.
Instinktiv bewegt sie sich mit Flossen und auf Flügeln und
Gebeten.*

*Sie ist das Echo einer tieferen Stimme, die aus der
feurigen Höhle spricht.
Sie ist geschmolzen, fließend, formgebend. Sie hört
auf die Weisheit des Steins.
Sie ist der lebende Beweis für eine Sprache, die jedes Gefühl
der Einsamkeit vertreibt.*

*Die Erde wärmt sie, heißt sie willkommen, umhüllt sie.
Sie wächst hoch in den Feldern, grüßt den Wind und die
Gräser, die sanfte Anmut des Regenbogens.*

*Sie ist eine Frau des Feuers und des Regens, der Erde und
der Luft, und sie hat noch viel mehr zu bieten.
Dies ist nicht nur mein Lied oder dein Lied. Dies ist das
Lied der Erde.
Und das Lied jeder Wilden Seelenfrau.
Wir sind wundersam. Wir erheben uns. Wir sind wild.*

Wir sind wundersam. Wir erheben uns. Wir sind wild. Das Lied einer Wilden Seelenfrau ist ein klarer Ruf. Ein Ruf, sich daran zu erinnern, dass du das Geheimnis der Wälder und den Granit der Berge in dir trägst. Deine wahre Natur *ist* die Natur: wild, windgepeitscht, weit wie die Ebenen. Du bist nicht klein oder unbedeutend. Du bist nicht das, was deine Eltern aus dir gemacht haben oder was die Gesell-

schaft dir diktiert hat, und du bist auch nicht das Etikett, das dir deine Arbeit aufdrückt. Du bist eine Wilde Seelenfrau: verwurzelt, kraftvoll, wahrhaftig und instinktiv. Und doch, wie leicht vergessen wir das!

Zu lange haben wir Frauen uns verrenkt, um in einer Welt, die Profit vor Schönheit, Wettbewerb vor Zusammenarbeit, Ausbeutung vor Gegenseitigkeit stellt, erfolgreich zu sein oder auch nur zu überleben. In dieser Welt sind wir unterdrückt, domestiziert, ausgebeutet und missbraucht worden. In dieser Welt leidet auch die Natur. Flüsse trocknen aus, Berggipfel werden weggesprengt und Wälder abgeholzt. Und der fruchtbare Geist des Lebens ist so verletzt worden, dass wir, wie alle anderen Lebewesen auf diesem Planeten auch, um unser Wohlergehen kämpfen.

Aber der Ruf deiner wilden Seele lässt sich nicht zum Schweigen bringen. Mit einem Aufheulen des Herzens rufen die Frauen nach einer anderen Art zu leben: eine, die die Erde und alle Wesen ehrt – mit Federn, Pelzen, Blättern, Blüten und Schuppen. Wir schreien nach Poesie, nach Bedeutung und nach Vergnügen. In einer Vollmondnacht, wenn unser Blut in Wallung gerät, spüren wir, dass die Kultur zu oberflächlich und zu zahm ist, um uns zu fassen.

Unsere gegenwärtige Geschichte wird ein düsteres und einsames Ende nehmen, wenn die Menschen ihre Verbindung zur Erde nicht wiederherstellen. Das ist lebenswichtig. Wir alle müssen unsere innere Arbeit tun und unser ganzes Sein in die Welt bringen. Doch bis wir zu einem heiligen Gleichgewicht zwischen dem Männlichen, dem Weiblichen und der Natur kommen, müssen wir Frauen unseren eigenen Weg gehen. Es ist wichtig, dass wir zuerst zu uns selbst zurückfinden. Und dafür brauchen wir eine neue Geschichte.

Die Heldenreise – im Westen die vorherrschende Erzählung der kulturellen und persönlichen Transformation – hat uns wenig zu bieten. Wir sind keine Jungfrauen, die gerettet werden müssen, oder passive Zuschauer, die geduldig auf die Rückkehr des Helden warten. Wir wollen vor allem die Protagonisten unserer eigenen Geschichten sein, die Schöpfer unserer eigenen Abenteuer. Wie wäre es, wenn wir, anstatt Drachen zu erschlagen, unsere Wildheit und unser Feuer im

Dienst des gesamten Lebens zum Ausdruck bringen würden? Wir sind nicht von den Kräften der Natur getrennt, und wir wollen es auch nicht sein.

Und wenn sich unsere Geschichten ändern müssen, dann müssen sich auch unsere kulturellen Metaphern ändern. Eine Frau, die ihre Wildheit zurückgewinnen will, wird nicht den männlichen Weg des Karrierestrebens gehen. Wahrer Erfolg liegt für uns nicht darin, die gläserne Decke zu durchstoßen oder uns in den Status quo »ein-zuleben«, um aufzusteigen. Nein. Der Seelenweg des Weiblichen führt nach unten, nach innen, auf den Erdboden und genau in den Bereich, den unsere Kultur auszubeuten oder zum Schweigen zu bringen versucht.

Um Wilde Seelenfrauen zu werden, müssen wir die Unermesslichkeit und Kraft des Archetyps der wilden Frau verstehen, der heute ins Bewusstsein emporsteigt. Und wir brauchen eine Einweihung, eine, die weiblich, instinktiv und erdbewusst ist. Diese Einweihung ist das Herzstück dieses Buches.

Im Jahr 2015 wurde ich gebeten, einen Online-Kurs für TreeSisters zu leiten, eine globale gemeinnützige Organisation, deren Ziel es ist, Frauen zu stärken und die Tropen wiederzubewalden. Der Kurs sollte auf dem transformierenden Weg durch fünf archetypische Landschaften beruhen: Wüsten, Wälder, Meere und Flüsse, Berge und das Grasland. Ich hatte diese Landschaften bereits in meinem früheren Buch *Der Ruf der wilden Seele* erforscht, und die Möglichkeit, ausschließlich mit Frauen zu arbeiten, erfüllte mich mit einer Welle der Erregung und Neugierde. Die Beziehung der Frauen zur Erde war schon immer eine andere als die der Männer. Unsere Mondzyklen, Schwangerschaften, Geburten – all diese Dinge bringen uns mit den Rhythmen und Strukturen der natürlichen Welt in Einklang. Aber auch die Landschaften spiegeln verschiedene Aspekte unserer wahren Natur wider – und gemeinsam würden wir herausfinden, welche.

Am Anfang des Seminars erzählte ich von meiner frühesten Kindheitserinnerung. Es war ein Sommernachmittag, die Sonne schien

durch das Fenster und wärmte meinen Rücken, die Vögel sangen, und das Licht schimmerte golden. Ich sehnte mich danach, mit der mich umgebenden Lebendigkeit zu verschmelzen, und so versuchte ich, mich aus meinem Bettchen zu winden, blieb aber mit dem Kopf zwischen den Gitterstäben stecken. Als meine Mutter meine Schreie hörte, kam sie herbeigeeilt und versuchte, meinen Kopf zurück in das Bettchen zu schieben. Als ihr das nicht gelang, war ich verzweifelt. Selbst nachdem die Gitterstäbe entfernt und ich endlich befreit worden war, blieb das Trauma. Mein ganzes Leben lang habe ich unter Nackenproblemen gelitten, die ich allmählich als Angst davor erkannte, meinen Hals zu recken. Aber mehr noch: Von dieser Erfahrung blieb mir die Angst, dass ich bei dem Versuch, meine Freiheit zu erlangen, sterben würde.

Es ist nicht leicht, sich zu befreien. Wir sehen nicht immer die Hindernisse, die uns im Weg sind, und wissen auch nicht, wie wir sie beseitigen können. Nach etwas Schönem zu greifen, etwas, das gerade so außerhalb unserer Reichweite liegt, kann gefährlich, wenn nicht gar unmöglich erscheinen; das heißt, bis wir erkennen, dass die Strukturen und Zwänge, die uns gefangen halten, von Menschen gemacht sind.

Gemeinsam können wir sie niederreißen.

Nachdem ich meine Geschichte erzählt hatte, wurde deutlich, dass die versammelten Frauen – unabhängig von Alter, ethnischer Zugehörigkeit oder Herkunftsland – eine gemeinsame Überzeugung teilten. Sie alle fühlten sich durch ein patriarchalisches Weltbild, das die Beiträge und Wünsche von Frauen geringschätzt und unsere angeborene Weisheit nicht fördert, von der eigentlichen Tiefe und Weite ihrer Kreativität und Lebendigkeit abgeschnitten. Auch fehlte ihnen ein Vorbild für die ihnen eigene Art und Weise, energiegeladen in der Welt zu sein. Als ich ihnen half, sich mit den fünf Landschaften, diesen befreienden Archetypen, zu verbinden, fühlten sie sich freier und waren besser in der Lage, für ihre Überzeugungen einzutreten. Indem sie ihre wilde Natur für sich beanspruchten, erkannten sie, dass die Kraft, die vom Körper einer Frau und von ihrer Seele ausgeht, in der Erde verankert ist. Tatsächlich spiegelt jede Landschaft,

jede magische Landschaftsform der Erde, eine andere Phase des Wachstums wider. Wenn wir sie alle eingehend erforschen, geschieht etwas Außergewöhnliches: Wir haben ein Vorbild, das unsere volle Kraft entfesselt.

Trotz der Fortschritte, die der Feminismus im letzten halben Jahrhundert gemacht hat, sind Frauen in unserer Kultur immer noch in einschränkenden Rollen gefangen. Von uns wird erwartet, dass wir die gute Mutter sind, die loyale (aber oft unbezahlte oder unterbezahlte) Angestellte und die unermüdliche Ernährerin. Die Erde wird in ähnlicher Weise als unerschöpfliche Ressource betrachtet, als »gute Mutter«, an deren Brust wir ständig saugen können. Von Frauen und der Natur wird erwartet, dass sie für die Bedürfnisse anderer sorgen, sogar bis zur völligen Erschöpfung. Wie Ruth Bader Ginsburg vor dem Obersten Gerichtshof sagte: »Das Podest, auf das Frauen gestellt wurden, hat sich bei näherer Betrachtung allzu oft als Käfig entpuppt.«¹ Es wird viel Mut erfordern, uns von unserer edlen Rolle als die alles Gebenden, alles Nährenden zu befreien.

Ein weiterer Preis des Patriarchats ist, dass wir dazu neigen, die unberechenbare, zornige, eruptive Seite des Weiblichen negativ zu sehen und dafür zu sorgen, dass diese Energien kontrolliert oder unterdrückt werden, so wie die Menschen versucht haben, die Erde zu unterwerfen. Der Philosoph Francis Bacon aus dem 16. Jahrhundert forderte die Männer auf, die Natur zu foltern – sie auf die Folter zu spannen und ihr ihre Geheimnisse zu entreißen.² Das war in einer Zeit, als die Frauen verfolgt wurden.

Während der europäischen Hexenprozesse wurden die Frauen wegen ihrer Geheimnisse gequält und gefoltert. Bacons Ansichten waren die Grundlage für die wissenschaftliche Revolution der Aufklärung, doch in dieser Sichtweise waren sowohl die Natur als auch die Frauen nur als Objekte der Beherrschung, für Verhöre und die Penetration gut. Angesichts einer Geschichte solcher Verletzungen ist es kein Wunder, dass Frauen Angst haben, ihr Leben voll auszu- leben oder ihre Meinung zu sagen.

Ich glaube, es ist heilsam, unsere Beziehung zur Natur wiederzuentdecken und zugleich die Stereotypen abzulegen, die uns die

westliche Kultur auferlegt. Ich glaube, dass die liebevollen und fürsorglichen Aspekte der Erde und ihre Wildheit zusammengehören; dass Frauen ein reiches Gewebe aus allem sind, was zutiefst lebendig, intelligent, instinktiv und wild ist. Dass wir zu komplex und vielseitig begabt sind, um uns in Schubladen stecken und etikettieren zu lassen. Und dass wir uns, wenn wir die Gitterstäbe des Käfigs einreißen wollen, mit den wahren Bindungen befassen müssen: mit der Erde, mit unserem Körper und miteinander.

Als ich meinen ersten Kurs »A Wild Soul Woman« gab, war ich beeindruckt von der Kreativität – Kunst, Poesie, Träume, spontane Rituale und Gebete –, die sich in der Gruppe entfaltete. Die fünf Archetypen der Erde boten den Frauen die Möglichkeit, etwas auszudrücken, dessen sie sich bisher kaum bewusst waren, das aber nun in ihr Alltagsbewusstsein vordrang: Die Weisheit der Erde war in ihnen, und wenn sie sich mit ihren verschiedenen Aspekten befassten, waren sie stärker, wahrhaftiger und viel mehr bei sich. Als sie sich von einer Weltanschauung befreiten, die eng begrenzte, was Frausein bedeutet, wurde eine unglaubliche Energie freigesetzt.

Im Laufe der Wochen sprachen wir über Wüstenfrau, Waldfrau, Meer- und Flussfrau, Bergfrau und Graslandfrau. Diese Archetypen, die nicht von der Erde abstrahiert sind, sondern aus ihr hervorgehen, aktivierten ein tiefes und verlockendes Gewahrsein der mythischen Dimensionen unseres Lebens. Unsere Schwierigkeiten lösten sich nicht sofort auf, aber unsere Beziehung zu uns selbst veränderte sich. Wir waren in der Lage, anders auf unangenehme Gefühle und auf Probleme zu reagieren: kreativ, mutig und befreiend. Es war klar: In diesen Archetypen lag der Schlüssel zu unserer gemeinsamen Heilung.

Dies sind also die Archetypen der Wilden Seelenfrau, die ich in diesem Buch vorstellen werde. Du wirst im Inneren mitschwingen, und sie werden dich in die Tiefen deiner wahren Natur rufen.

Als dieser erste Kreis von Frauen ihre Stimme und Ermächtigung einforderte, begann ich, die Archetypen der Wilden Seelenfrau als Rahmen für die weibliche Einweihung zu sehen. Es gibt eine natürliche Entwicklung von den unfruchtbaren Weiten von Wüstenfrau

zum dunklen Schoß von Waldfrau, zu den brechenden Wassern von Meer- und Flussfrau, zum Gebären als Bergfrau und zum Nähren des Neugeborenen als Graslandfrau.

Der Weg, auf den wir uns begeben, ist ein schöpferischer Weg, auf dem du loslassen wirst, was in deinem Leben nicht funktioniert, und auf dem du deine volle weibliche Kraft gebären wirst. Und obwohl der Weg voller Herausforderungen ist, wirst du ihn nicht allein gehen. Bei jedem Schritt wirst du von den Archetypen geleitet und von den Geschichten anderer Frauen, die ihre weibliche Seele zurückgewonnen und eine Kraft gefunden haben, die weit jenseits der Einflussmöglichkeiten des Patriarchats liegt.

Und danach, meine Schwestern, nun ja, ist *alles* möglich.

Dein Weg

*Entweder gehst du durch diese Tür
oder nicht.*

ADRIENNE RICH



Die fünf Archetypen, die deine Seele ausmachen, sind buchstäblich so alt wie die Berge. Bevor es auf der Erde den Menschen gab, haben diese Landschaften im Laufe von Hunderten von Millionen Jahren ihre eigenen Zyklen, Rhythmen und Beziehungen aufgebaut: Ebbe und Flut der Gezeiten, den Lauf der Jahreszeiten, die unendliche Schönheit von Entstehung und Verfall, die wilde Erhebung der Berge. Diese Körper unserer Ahnen und ihre natürlichen Prozesse haben uns geboren. Und ihre psychologischen, energetischen und emotionalen Muster sind in die Tiefen unseres Wesens eingewoben.

Archetypen beeinflussen das Verhalten. Noch wichtiger für unsere Zwecke ist, dass sie die Vorstellungskraft anregen und die Gefühle

ansprechen. Wir können aus Fakten, Zahlen und abstrakten Konzepten nur wenig lernen. Um unser Leben grundlegend zu verändern, brauchen wir dieses tiefere Wissen. Die Archetypen der wilden Seele werden deine inneren Landschaften offenbaren und dir ein neues Verständnis bringen: mit der Kraft eines ausbrechenden Vulkans oder eines Regengusses in einem dürrgeplagten Land. Diese Kraft wird dich aufrütteln und aufwecken. Im Laufe der Zeit habe ich mit Tausenden von Frauen auf der ganzen Welt gearbeitet, darunter viele, die LGBTQ oder geschlechtsspezifisch fluid sind. Und alle haben davon profitiert, diese Archetypen kennenzulernen. Alle, die sich für das wilde Weibliche interessieren, werden in dieser Arbeit einen Platz für sich finden. Die Archetypen der Erde dienen dem Wohl aller.

Buscar la Forma ist ein Begriff, der von Hebammen verwendet wird. Er bedeutet, dass jede Frau ihren eigenen Weg zur Geburt finden muss. Die Aufgabe der Hebamme ist nicht, den Prozess zu kontrollieren, sondern die werdende Mutter in ihren Entscheidungen zu unterstützen. Lass es mich also laut und deutlich sagen: Dein Weg gehört dir allein, er ist einzigartig und außergewöhnlich, nur der deine. Wenn du dich als »Wilde Seelenfrau« neu erfindest, musst du deinen eigenen instinktiven Rhythmen vertrauen und dein Tempo bestimmen.

Wenn man sich auf eine Reise begibt, vor allem, wenn es eine ist, die auch sehr beschwerlich sein kann, ist es beruhigend, eine Vorstellung davon zu haben, was vor einem liegt. In diesem Sinne möchte ich dir die Archetypen und die Wachstumsstufen, die sie darstellen, einmal vorstellen.

Wüstenfrau: Unfruchtbare Weiten

Am Anfang war die Leere, und aus der Leere entstand ein lebendiger Planet. Die Unfruchtbarkeit ist ein natürlicher Teil des Lebenszyklus und der Ort, an dem dein Weg beginnt. Wüstenfrau ist dein Wegweiser in dieser Phase, in der du darüber nachdenkst, was in deinem Leben nicht fruchtbar ist – und was du loslassen kannst. Indem du dir deine innere Leere eingestehst, schaffst du Platz für neue Wege

des Seins. Indem du loslässt, was in deinem Leben nicht mehr trägt, schaffst du Raum für etwas Neues.

Waldfrau: Der dunkle Schoß

Wälder sind die Lunge unseres Planeten und eine für alles Leben notwendige Sauerstoffquelle. Sie sind auch die grünen Gefilde, in denen eine unglaubliche Vielfalt an Leben heranwächst und Gestalt annimmt. Waldfrau läutet eine fruchtbare Zeit ein, die reich an Phantasie und Erkenntnissen ist. In ihrer gebärmutterartigen Dunkelheit pflanzt du die Samen neuer Träume und kaum erahnter Möglichkeiten. Du musst warten, bis die Samen Wurzeln schlagen, und sie in den Tiefen deines Wesens nähren. Habe Geduld, und du wirst eine Neubelebung erfahren.

Meer- und Flussfrau: Die brechenden Gewässer

Wasser bedeckt mehr als siebenzig Prozent der Erdoberfläche, und dieses Element reagiert auf die Anziehungskraft des Mondes. Durch Meer- und Flussfrau verstehst du die Gezeiten deiner Energie und Gefühle. Je mehr du deine Tiefen erforschst, desto größer wird deine Kraft, aus dem Herzen deiner Sehnsucht zu leben. Wie ein anschwellender Fluss, der einen Damm durchbricht, spürst du die Dringlichkeit, alle Widerstände zu überwinden, und bist bereit, mehr von deinem wilden Selbst in die Welt zu bringen.

Bergfrau: Die Gebärende

Berge scheinen schon immer da gewesen zu sein, aber sie haben sich erst vor zwei Milliarden Jahren, also in der Mitte der Erdgeschichte, in großem Umfang gebildet, und sie stellen eine gewaltige neue Epoche dar. Bergfrau zeigt dir, wie du ein neues Projekt initiiert, deiner Gemeinschaft dienst, eine Bewegung ins Leben rufst oder einfach nur deine Wut und dein Feuer nutzen kannst. In Kontakt mit deiner inneren Kraft, voll von deinen heiligen Träumen und Wünschen, gehst du als wahrhaftige, unaufhaltsame Kraft in die Welt.

Graslandfrau: Das neue Leben nähren

In der Weite des Graslandes lernten die Menschen zu laufen und vielschichtige soziale Strukturen aufzubauen. Jetzt heißt Graslandfrau dich wieder in der Gemeinschaft willkommen und hilft dir, das Gelernte zu festigen, es in das tägliche Leben zu integrieren und deine Gaben zu teilen. In ihrer Gegenwart tanzt du zu den Rhythmen der Natur und erntest die Früchte deines Weges.

Ich habe es beschrieben, als sei es ein geradliniger Weg, aber das muss nicht so sein. Es kann sein, dass du in Waldfrau eintauchst, um festzustellen, dass du die Lektion von Wüstenfrau, loszulassen, erst lernen musst. Oder während Bergfrau in dir aufsteigt, musst du vielleicht die liebevolle Präsenz von Meer- und Flussfrau zurückgewinnen. Jeder Archetyp gleicht den anderen aus. Wenn du bei Bedarf zurückkehrst, kannst du deine Erfahrungen mit jedem Archetyp vertiefen und erweitern und so eine widerstandsfähige innere Matrix für deinen Weg des Wachstums und der Heilung aufbauen.

Wir werden jeden Archetyp der Wilden Seelenfrau erforschen und dabei schauen, wie er dir helfen kann, die tiefen Verletzungen durch das Patriarchat zu überwinden (die Herausforderung). Du wirst lernen, wie er dich befähigt, nach einem erfüllteren, kreativeren Leben zu streben (der Umschwung). Und wir werden uns ansehen, wie der Archetyp Zugang zu mehr Weisheit bietet (der Weg). Ich werde darauf eingehen, wie du den Archetyp in den Zellen deines Wesens verkörpern und wie der emotionale Ton des Archetyps Lebensenergie freisetzen kann.

Auf jeder Stufe der Einweihung biete ich Anregungen fürs Tagebuchschreiben an, für Rituale, Körperübungen, Gedichte und weitere Vorschläge. Es sind Einladungen zu größerer Lebendigkeit, Kunstfertigkeit und Aktivismus und zu einer Lebensweise, die die volle Teilhabe an dieser kostbaren Erde und deinen wilden Tiefen ermöglicht. Je mehr du dich auf die Archetypen einlässt, desto mehr Zugang wirst du zu deinem wahrhaften Selbst haben, deshalb möchte ich dich ermutigen, dir Zeit zu nehmen und diesen Einladungen zu

folgen. Aber sei versichert, dass das bloße Lesen über die Archetypen mehr als genug ist, um sie in dir zu wecken.

Aufdeckung der Schattenwildnis

Die Betäubung des Geistes und des Herzens ist bereits im Gange.

JOANNA MACY



Was geschieht, wenn wir von unseren archetypischen Energien abgeschnitten sind? Getrennt von der Erde und ihrer Kraft fühlen wir einen schrecklichen Verlust und einen Mangel an Getragensein. Aber das Bedürfnis nach dieser Verbindung geht nicht weg, und so suchen wir weiter nach unserer wilden Seele, auch wenn wir nicht wissen, wonach wir suchen oder wie wir sie finden können. Dann kann unser Leben eine falsche Richtung nehmen oder auf tödliche Abwege geraten. In unserem Wunsch, uns lebendig und eins mit der uns umgebenden Welt zu fühlen, greifen wir nach etwas, *nach irgendetwas*, um uns von der Taubheit oder dem Schmerz zu befreien. Das kann zu unterschiedlichsten Abwegen führen: Alkohol, Drogen, Drama, Sex- und Liebessucht, exzessivem Einkaufen, Glücksspiel. Schau dich um, und du wirst sehen, dass unsere Konsumgesellschaft voller Süchte und anderer untauglicher »Lösungen« für den Schmerz des Getrenntseins ist.

Ich nenne das den *wilden Schatten*, einen Weg der Rebellion, der letztlich in völliger Selbstaufgabe endet. Ich habe viele Jahre meines Lebens auf ihm verbracht.

Mein Weg durch den wilden Schatten hatte mit Alkohol zu tun. Von meinem sechzehnten bis zu meinem siebenundzwanzigsten Lebensjahr trank ich so viel, dass ich Blackouts, Schüttelfrost und

beunruhigende Herzrhythmusstörungen bekam. Ich wuchs in einer alkoholkranken Familie auf, und Alkoholismus war mir genetisch in die Wiege gelegt. Aber damit ist noch nicht alles gesagt.

Ich trank, um mich lebendig zu fühlen. Ich trank, um mich nicht darum kümmern zu müssen, was andere von mir dachten, um mich nicht ständig zu hinterfragen oder um meine leidenschaftliche Natur zu zügeln. Ich trank, um den Geist von Gaia, des Lebens selbst, zu spüren.

Und eine Zeit lang hat es funktioniert. Darum geht es – die Schattenwildnis ist trügerisch, denn sie erfüllt zunächst ihren Zweck, indem sie uns befreit, bevor sie uns wieder in einen Käfig sperrt, der klein und dunkel ist und dem man nur schwer entkommt.

Ich war ein emotionales, körperliches und geistiges Wrack, als ich 1983 trocken wurde. Zu dieser Zeit lebte ich in der San Francisco Bay Area, und selbst in meinen dunkelsten Tagen drang die Schönheit dieses Ortes in mein Herz. Also wandte ich mich zuerst der Natur zu, um den Heilungsprozess zu beginnen. Ich ging überall hin, auch auf lange Wanderungen in den offenen Hügeln der Marin Headlands und im Schutz der hoch aufragenden Redwoods von Muir Woods. Ohne dass ich mir dessen bewusst war, wusste ein Teil von mir, dass ich spüren musste, wie das Leben durch meinen Körper strömte. Sonnenlicht. Luft. Bäume. Vogelgezwitscher. Der wilde Chor der Erde öffnete mich für das, was ich schon immer fühlen wollte: das Einssein mit dem großen Geist des Lebens.

Wenn ich zurückblicke, erkenne ich, wie schon damals die Archetypen der Wilden Seelenfrau auf mich gewirkt haben. Sie waren immer da, um mir zu helfen, zu mir zurückzufinden. So wie sie auf dich warten, um auch dir zu helfen, deinen Weg zurückzufinden.

In den folgenden Kapiteln erzähle ich die Geschichte meiner Genesung und die Sicht einer Wilden Seelenfrau, die durch diese Archetypen wiedergeboren wurde. Ich schildere die Dinge in der Hoffnung, dass sie ein Beispiel dafür sind, wie die Archetypen wirken, uns befreien und uns helfen, ganz zu sein. Ich erzähle zwar auch andere Geschichten, aber meine ist die, die ich am besten kenne.

Und es ist meine Hoffnung, dass du durch die Offenlegung meiner Seele den Mut findest, auch die deine offenzulegen.

Der Kosmologe Brian Swimme sagte einmal: »Das ist die größte Entdeckung der Wissenschaft: Man nehme Wasserstoff und lasse es in Ruhe, und es verwandelt sich in Rosenstöcke, Giraffen und Menschen.«³ Wenn wir unsere wilde weibliche Natur zurückgewinnen, können wir nicht wissen, was passieren wird. Genau das ist der Punkt. Wenn wir unsere wilde Seele zum Ausdruck bringen – den Teil von uns, der erkennt, dass wir eins sind mit den Bergen, Flüssen und Wäldern –, laden wir die Prozesse und evolutionären Impulse der Erde ein, ihre Magie durch uns zu wirken.

Lass dich überraschen, denn dieser Weg wird dich an Orte führen, die du dir noch gar nicht vorstellen kannst. Aber auch das: Was auch immer dich hierhergebracht hat – der Wunsch, dich aus einer schlechten Beziehung oder ungesunden Abhängigkeit zu befreien; die Erkenntnis, dass dein Leben an dir vorbeizieht, du aber mehr willst und mehr *sein willst*; deine Angst und Traurigkeit über das, was mit der Erde und ihren Bewohnern geschieht; oder der Wunsch, ein stärkeres Gefühl von Lebendigkeit, Verbundenheit und Kreativität zu empfinden – der auf diesen Seiten beschriebene Weg wird dich nach Hause bringen.

Gehen wir los?

Vorrede zu Wüstenfrau

Während du dich bereitmachst, deinen ersten Schritt auf dem Weg zu einer Wilden Seelenfrau zu tun, atme tief ein. Komm in deinen Körper, in die Stille, in die Bedeutung dieses Augenblicks. Du bist im Begriff, die alltägliche Welt zu verlassen und die Schwelle zu einem Land zu überschreiten, das weit, trocken und still ist. Dies ist ein dorniger Ort am Beginn deines Weges. Wüstenfrau wird dich auffordern, dich mit deiner Unzulänglichkeit auseinanderzusetzen – mit den Bereichen, in denen du dich nicht mehr üppig und fruchtbar

fühlst. Sie wird dich herausfordern, deinen Ehrgeiz zu begraben und in deinem Leben Platz zu schaffen, damit etwas Neues entstehen kann. Wenn du der Aufforderung deiner Seele folgst, wird nichts mehr so sein wie vorher. Und so atme noch einmal tief durch. Es ist an der Zeit, ihr entgegenzugehen und ihr zu begegnen.



TEIL I

Wüstenfrau

Die Seele einer Wüstenfrau

*Sie geht im Feuer, durch das Feuer,
betritt rissige Erde mit bloßen Füßen.*

Stille und Weite sind ihre Begleiter.

*Geboren aus Sand, Felsen und Staub, braucht sie kein Gewässer,
um ihr Spiegelbild zu sehen.*

*Tagsüber in Gold gekleidet, schimmert sie nachts im Sternenlicht.
In ihrer Gegenwart rollen sich Schlangen wie Kätzchen zusammen.*

Sie trotzt dem Pflug und dem Pflanze, sie weiß, dass sie genug ist.

*Der Wunsch, alles loszulassen, was sie nicht tragen kann,
hat in ihr Platz für etwas Echtes geschaffen.*

*Stachelig wie ein Kaktus, schrundig und halb verrückt,
dulden ihre spitze Zunge und ihr scharfer Verstand keine Torheiten.*

Sie ist Stärke und Unermesslichkeit.

Sie hat die Fata Morgana durchschaut, bis zum Horizont.

In ihre Augen zu schauen heißt, die Wahrheit zu sehen.

Stufe der Einweihung: Öde Welten

Herausforderung: Zu wissen, dass man genug ist

Der Umschwung: Von der Fata Morgana zur Tiefenschau

Der Weg: Das Alte loslassen

Betroffene Dimensionen: Raum, Stille, Wahrhaftigkeit,

Vergänglichkeit, Tod und Wiedergeburt, Einsamkeit,

Einfachheit, Stillstand, Trauer

Leitfrage: Was ist meine wirkliche Lage?