



Dorit Stövhase-Klaunig

Gelebte Weiblichkeit

Befreiung der Schlangenkraft

Neue Erde

Dorit Stövhase-Klaunig
Gelebte Weiblichkeit

Dorit Stövhase-Klaunig

Gelebte Weiblichkeit

Befreiung der Schlangenkraft



NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2015
Dorit Stövhase-Klaunig
Gelebte Weiblichkeit

© Neue Erde GmbH 2015
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Max_Wanted_Media/shutterstock
Gestaltung: Dragon Design, GB

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

eISBN 978-3-89060-172-4
ISBN 978-3-89060-660-6

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

Inhalt

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Wie ich wurde, was ich jetzt bin

Die Schlange – die Schlüsselfigur eines weiblichen Weltbildes

Die Schlange als Hüterin der weiblichen Schätze

Die Schlange als Symbol der Sexualität und Fruchtbarkeit

Die weiblichen Häutungsprozesse

Die Schlangengöttin

Der weibliche innere Weg

Das Wesen des Weiblichen

Der Wandlungscharakter des Weiblichen

Der Wachstumscharakter des Weiblichen

Der Prozess der Selbstwerdung

Sterben und neu geboren werden

Die Heilung aus der Abspaltung

Innen wie Außen

Die Ebenen der Heilung

Die körperliche Ebene

Die energetische Ebene

Die mentale Ebene

Die intuitive Ebene

Die geistige Ebene

Die Stufen der Heilung

Das weibliche Fundament

Die Verwurzelung · Das Gebärmutterbewusstsein · Der weibliche Menstruationszyklus · Die befreite Sexualität

Die innere Aufrichtung

Heilung aus Sicht der Bewusstheit

Die Stufen der Bewusstheit

Das patriarchale und das matriarchale Bewusstsein

Heilungswege

Energie aufbauen und stärken

Bewusstwerden

Reinigen und Entgiften

Reinigung der Ebenen · Reinigung der Chakren

Neuorientierung und Visionssuche

Zwischen den Welten

Disziplin, Pflege und Verantwortung

Gefühle der Befreiung

Die Rückkehr der Göttin

Über die Autorin

Danke

Literaturverzeichnis

Quellenangaben

Bildnachweis

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Immer wieder erschien mir die Schlange in ihrer Vielfalt: Als ich meine damals sechsjährige Tochter bat, unsere Familie als Tiere zu malen, war ich eine Schlange. Etwas entsetzt und erstaunt war ich schon, dass meine Tochter so ein Bild von mir hatte, so ohne Beine und Arme über den Boden kriechend, denn *meine* erste Assoziation mit einer Schlange war ihr hinterlistiges und falsches Verhalten und dass sie, in weiblicher Form, das Gift des Bösen in sich trägt.



Abb. 1: Tierbild der Tochter

Das innere Bild der Schlange begleitete mich aber auch beim Baden in unseren heimischen Gewässern. Schwamm ich hinaus, kam mir oft das Bild einer Schlange, die in den Tiefen des Wassers lebt und sich ihre Opfer von der Oberfläche holt und in die Tiefe zieht. Ich

hatte Respekt vor den Tiefen des Wassers und ihrer Unterwelt; und manchmal auch ein unheimliches und ängstliches Gefühl, auf dem weiten See der Tiefe so schutzlos ausgeliefert zu sein.

Dann verlor ich die Schlange eine Zeit lang aus meinen inneren Bildern, so als würde sie schlummern und hätte sich in der Tiefe verkrochen. Ich begegnete ihr erst später wieder, nämlich in den Bewegungen des *Chan Mi Gong*, einer besonderen buddhistischen Qigong-Form, die sich durch sanfte und feine Schwingungen der Wirbelsäule, verbunden mit Vorstellungskraft und bewusster Atmung, auszeichnet. Dabei kamen mir Bilder einer sich im Wirbelkanal wellenförmig aufsteigenden Schlange, ähnlich der Kundalini in der Yoga-Praxis.

Diese sich um eine Achse windende Schlange erkannte ich in der Symbolik der Heilkunde wieder, die ich seit längerem praktiziere. Sie symbolisiert auch hier die aufweckende dynamische Kraft, den Genius alles Wachsenden, die Kraft, die in den Tiefen des Körpers verborgen ist.

Die immer wieder auftauchende Symbolik der Schlange hat mich angeregt, auch meine eigenen geheimnisvollen, rätselhaften und tiefen Seiten freizulegen und: »Ja, das bin ich auch« zu sagen und es zu leben, ungeachtet der damit einhergehenden Neuausrichtung und Neuordnung und manchmal auch gegen die unausgesprochenen Erwartungen anderer. Diese Erfahrungen möchte ich in diesem Buch reflektieren und ordnen, um sie sowohl für mich als auch für jene, die ähnliche Wege gehen, sichtbar zu machen und Frauen darin zu bestärken, weiter zu gehen und tiefer zu schauen.

Es ist ein Befreiungsweg, der sich eröffnet, um das Verdrängte, das Unterdrückte, das Abgetrennte, das Ausgeplünderte, das Abgeschnittene und Nichtgelebte in uns freizuschaukeln und auszugraben, damit wir uns der eigenen intuitiven weiblichen Kraft und Energie öffnen.

Es ist ein Befreiungsweg, der auf allen Ebenen unseres Daseins befreiende Auswirkungen hat. Das ist eine neue Ausrichtung in der Betrachtung der Geschehnisse, nämlich von der horizontalen *Ebene*

in die vertikale *Tiefe*. Diese Tiefe eröffnet sich jeder Frau persönlich zum richtigen Zeitpunkt und in der angemessenen Geschwindigkeit, sofern die Suchende bereit ist, selbstverantwortlich ihren Weg zu gehen. Ich möchte dabei unterstützen und mein Wissen über traditionelle oder klassische Heilungsphilosophien mit einfließen lassen, aber auch den selbstgegangenen Weg der Verfeinerung der Empfindung und Wahrnehmung, der Hingabe und Öffnung reflektieren und beleuchten, die leichten und die schweren Zeiten meines persönlichen Auf- und Umbruchs ansprechen und damit Mut machen, die eigenen Potentiale und Chancen in der Tiefe zu erkennen und zu leben.

Dieser Befreiungsweg beginnt damit, auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene in bewusster Absicht aufzuräumen, zu reinigen, loszulassen, sich anzuvertrauen und auszuatmen, die Energien auszusortieren und neu zu ordnen. Diese Arbeit erfordert viel Kraft und Entschlossenheit sowie eine bewusste Absicht, eine Sehnsucht und das innere Verlangen, nach Hause zu kommen und sich selbst ganz nah zu sein. Und sie wird belohnt, indem wir unserer eigenen Natürlichkeit und Lebendigkeit begegnen und unsere eigene Energie, unsere Kraft und unser Potential erfahren.

Dieses Erfahren ist wie das Finden eines persönlichen Schatzes im eigenen Haus des Körpers, es ist die auffallende Lebenskraft der ruhenden Schlange im dunklen Urgrund des weiblichen Schoßes und der Erde, die sich langsam und allmählich der Sonne entgegen windet, die Wirbelsäule hinaufsteigt und zum Vermittler zwischen Himmel und Erde wird. Auferstanden kann sie eine Brücke schlagen von dieser Welt in die andere, und so symbolisiert sie den alles durchdringenden Geist und die innere Natur des Menschen. Sie öffnet den Weg, über die Intuition zu Einsichten und tiefsten inneren und äußeren Wahrnehmungen und Visionen zu gelangen. Die menschliche Kraftquelle der Vision weckt unseren schöpferischen Geist und sorgt dafür, dass wir unsere wahre Identität nach außen

zeigen und unsere Stimme in der Welt erheben. Rudolf Steiner formulierte es wie folgt:

Der Mensch ist kein Wesen, das stillsteht, er ist ein Wesen, das im Prozess des Werdens begriffen ist. Je mehr er sich selbst die Möglichkeit gibt, zu werden, desto mehr erfüllt er seine wahre Mission.

Diese Bewusstheit und Feinheit der Energie in Dankbarkeit anzunehmen und zu bewahren, bedeutet immer wieder das Körperhaus auf jeder Ebene zu pflegen und zu nähren, sich in bestimmten Begegnungen zu schützen und abzugrenzen und in anderen wieder zu öffnen und zu empfangen. Es ist die Fähigkeit, die eigene Energie zu bewahren und zu halten und so zu kanalisieren, dass wir mit reinem Herzen in die Welt blicken. Beherztes Auftreten heißt, den Mut aufzubringen, uns mit allem, was wir in diesem Leben verkörpern, vor anderen zu zeigen.

Das französische Wort für »Mut« ist »courage«. Etymologisch gesehen bedeutet es, »die Fähigkeit, zu seinem Herzen oder zu seinem innersten Wesen zu stehen«. Auch im Deutschen spricht man im Zusammenhang mit mutigem, »beherztem« Auftreten davon, dass wir uns »ein Herz fassen« oder unserem »Herzen folgen.«

Der Mensch ist der lebendige Tempel Gottes, und das Herz ist das innerste Heiligtum dieses Tempels. (Manly P. Hall: Man, the Grand Symbol of the Mysteries)

In diesem Sinne möchte ich dir Mut machen, dich begleiten und darin bekräftigen, nicht stillzustehen, sondern weiterzugehen und dich im Vertrauen zu üben, um das eigene Körperhaus zurückzuerobern, dich darin wieder zu Hause zu fühlen und dein Namensschild und deine Präsenz den Menschen mit Würde zu zeigen.

Wie ich wurde, was ich jetzt bin

Ich habe das Gefühl, dass mein bisheriges Leben – ich bin heute fast 42 Jahre alt – ein Vorspiel ist für etwas, was in den Startlöchern sitzt und endlich leben will. Viele Jahre meines Lebens bin ich durch die elterlichen Einflüsse und die gesellschaftlichen Prägungen den äußeren Erwartungen gerecht geworden. Ich habe in der Schule und im Studium mit Leistung und Fleiß gegläntzt, war strebsam und ehrgeizig und im Auftreten ordentlich, bescheiden und angepasst. Der Prozess meiner Veränderung begann schleichend und still und umfasst mittlerweile zwanzig Jahre.

Zunächst erfüllte ich pflichtbewusst meine berufliche Tätigkeit als Lehrerin für Sport und Biologie und erlebte nach der Arbeit in der sportlichen Bewegung, vor allem im ausdauernden Laufen sowie in der funktionellen Gymnastik, Ausgleich und persönliche Befriedigung. So wurde die sportliche Bewegung eine treue Begleiterin, um eigene körperliche Grenzen zu erleben sowie Halt und Struktur im Körper zu erfahren. Mit wachsendem Körperbewusstsein entwickelte sich mit den Jahren die anfänglich funktionelle Gymnastik (Aerobic, Aqua-Gymnastik, Funktionstraining) zu feineren bewegten Übungen (Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule) bis hin zu stillen energetischen Übungen in Verbindung mit einer bewussten Führung des Atems und der Gedanken (Qigong, Meditation). Ich absolvierte eine dreijährige Qigong-Ausbildung bei der DQGG und eine dreijährige Ausbildung im Stillen Qigong bei Meister Zhi-Chang Li und begleite seitdem Menschen als Lehrerin verschiedener Qigong-Stile, in der Meditation und in Atemtherapien in mehreren Einrichtungen und Institutionen.

Die stillen Übungen im Qigong und das Bewusstwerden in der Meditation nähren mich energetisch, balancieren Ungleichgewichte aus und reinigen mich immer wieder aufs neue. Sie stärken mein körperliches Bewusstsein, verfeinern meine Sensibilität und erhöhen meine Wahrnehmungsfähigkeit. In den Übungen erlebe ich das Gefühl, mir selbst ganz nah zu sein, und mein Heimweh, das mich seit meiner Kindheit begleitet, wird gestillt. Mit dieser Übungspraxis

kam aber auch Ungeahntes in Bewegung. Zunächst entstand in mir das Bedürfnis, die selbst erfahrenen energetischen Wirkungen auch anderen Menschen in wissenschaftlicher Form zugänglich zu machen. Ich schrieb eine Doktorarbeit zum Thema »Stressbewältigung durch Qigong« in der Absicht, die Wirkungen des Qigong mit wissenschaftlichen Methoden und Erkenntnissen zu unterlegen, um sie noch mehr Menschen nahezubringen und erleben zu lassen. Doch die wissenschaftlichen Erkenntnisse alleine erklärten mir meine eigenen Empfindungen und persönlichen Veränderungen nicht, und so wuchs das Bedürfnis, das Energie-Konzept und die Arbeitsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin zu verstehen. Ich studierte für drei Jahre die Traditionelle Chinesische Medizin bei der AGTCM und konnte das Wissen später in Kursen und die Arbeitsmethoden in eigener Praxis als Heilpraktikerin anwenden.

Doch mein Verlangen nach tieferem Verständnis und weiteren Heilungsmöglichkeiten blieb. Ich versuchte, meine Sehnsucht über ein 2½ jähriges Studium der Klassischen Homöopathie beim HIKH zu befriedigen, um in den verschiedenen Spiegelbildern von Pflanzen-, Tier- und Mineralmitteln individuelle menschliche Symptombilder wiederzuerkennen und auf diesem Weg Heilungswege und Heilungsreaktionen einzuleiten. Mit der Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt erlernte ich zudem ein Handwerkszeug, über die Regulationsdiagnostik und die Mentalfeldtherapie die unbewussten Zusammenhänge im menschlichen Organismus sichtbar zu machen, um Mangelhaftes, Abgespaltenes oder Unterdrücktes auf der körperlichen, emotionalen oder mentalen Ebene wieder in das Gesamtsystem zu integrieren. Dabei wurde die reinigende und entgiftende Arbeit auf jeder Ebene ein großer Bestandteil meines täglichen Tuns.

Ich selbst führe und leite seit zwanzig Jahren zwei Mal im Jahr eine siebentägige Fastenzeit. Dieses disziplinierte und regelmäßig praktizierte körperliche und energetische Reinigen im Jahreslauf, aber auch der tägliche Qigong-Übungsverlauf wurden zu festen Ritualen. Zudem achte ich auf eine hochwertige, ausgewogene,

naturbelassene und selbstbereitete tägliche Nahrung. Körperlich und energetisch fühle ich mich sehr stark und kraftvoll, energetisch feinfühlig und sensibel.

Mit zunehmend feineren Energiequalitäten kamen allerdings auch viele emotionale und gedankliche Prozesse in Bewegung, die nach Ordnung und Strukturierung verlangten. Es bewegten sich Gefühle und Gedanken, die nicht alleine aus meinem derzeitigen Leben kamen. Ich hatte das Gefühl, ich trage kollektive Themen aus dem großen Pool des Unbewussten aus, die viele Frauen betrafen. Dieses mentale und emotionale Entgiften und das feine Differenzieren und Ordnen verschiedener Energiequalitäten verlangt auch heute noch ständige Aufmerksamkeit.

Ich lerne im Kontakt mit den Menschen und der Natur immer wieder Neues und brauche Methoden und Techniken, um mich den Gegebenheiten entsprechend anderen Menschen energetisch zu öffnen, Eigenes zu bewahren und Fremdes auszuleiten. Damit wächst zum einen meine Achtsamkeit aber auch das eigene Gewahrsein, um mit ihm die Feinheiten im alltäglichen Leben zu erkennen; beispielsweise auch jene Feinheiten, die das Zusammenleben mit meinem Ehemann und unseren beiden Töchtern nähren.

In so manch herausfordernden Situation bin ich sehr dankbar für die Lehrer, die mich begleiten, für jede gelernte Methode, die ich anwende, für jedes Hilfsmittel, das ich nutze, für die Natur und ihre unglaublichen Schätze und für jeden Menschen, der mich verstehen kann. Belohnt werde ich mit sehr erhabenen Momenten inneren Friedens und der Stille, mit einer tiefen Sehnsucht, nach Hause zu kommen, und zu sein, wie ich bin, mit einem wachsenden Vertrauen in alle die sich wandelnden Prozesse und in den authentisch im Körper gelebten Weg.

Meine »Arbeit« ist das, was ich auch ohne äußeren Druck von innen heraus tun würde. Zudem darf ich bei größeren schamanischen Zeremonien weiteres verborgenes Wissen aus den Tiefen hochholen, wende dazu intensivste Atemtechniken und

ekstatische Tänze an, reinige mich bewusst in der Schwitzhütte, übe Qigong, meditiere und faste. In diesen besonderen Momenten bin ich mit mir eins. Und es erfüllt mich mit einer großen Befriedigung, dieses im Leib selbst Erlebte und Erfahrene über das Schreiben zum Ausdruck zu bringen, Zusammenhänge deutlich und sichtbar zu machen und andere Frauen auf ihrem eigenen Weg zu motivieren und zu unterstützen.

Die Schlange – die Schlüsselfigur eines weiblichen Weltbildes

Die **Schlange** ist ein äußerst vielschichtiges und ein universelles Symbol und wird im Fernen Osten oft mit dem Drachen gleichgesetzt. (Cooper 1986, 160) Wie viel Kraft in dem Schlangensymbol wirklich steckt, ist unerschöpflich. »Dies war sicher einmal die wortlose Muttersprache einer magischen Menschheit.«¹ Als ein Kriechtier, das tötet, steht die Schlange für Tod und Zerstörung, als ein Tier, das periodisch seine Haut erneuert, ist sie Leben und Auferstehung, eingerollt wird sie mit den Zyklen der Schöpfung und der verborgenen Macht sowie der Triebkraft gleichgesetzt. Sie trägt die weibliche Charakteristik des Geheimnisvollen, Rätselhaften und Intuitiven, sie ist das Unberechenbare, das sich zeigt und plötzlich wieder verschwindet. Richtet sie sich auf, steht sie für alle aus sich selbst heraus schaffenden Götter, sie steht für die schöpferische Kraft der Erde. Sie begleitet alle weiblichen Gottheiten und die Große Mutter.

Die Schlange als Hüterin der weiblichen Schätze

Da sie zusammengerollt oder verknotet unter der Erde lebt, hat die Schlange Verbindung mit der Unterwelt und Zugang zu den aggressiven Kräften der Götter der Unterwelt und der Finsternis, der dunklen Kräfte der Menschheit und der verborgenen Macht. Sie steht mit den Mächten der Allwissenheit und der Zauberkraft der

Toten in Verbindung. Als ihr Tier hütet sie die verborgenen unterirdischen Schätze der Erde. So ist die Schlange eine überpersönliche, dunkle weibliche Macht aus den tiefsten Seelenschichten, daher Verkörperin des Unterbewusstseins und des mütterlichen Urgrundes, damit ein Bild rettender, instinkthafter Weisheit in der Kollektivseele und Vermittlerin übernatürlicher Erkenntnisse – aber eben auch untergründiger Triebe und Ahnungen.

Die Schlange als Symbol der Sexualität und Fruchtbarkeit

Die Schlange ist ein Zeichen der weiblichen Fruchtbarkeit und der Sexualität. Damit hängt auch ihr Auftreten in Geburtslegenden zusammen. Auf den weiblichen Körper bezogen, ist das weibliche Becken das Zentrum ursprünglicher, ungefilterter Emotionen, sexueller Energien und schöpferischer Kräfte. Dabei ist die Sexualität eine Ausdrucksform und ein Spiegel des immerwährenden Schöpfungsaktes. Es geht auf dem Befreiungsweg der Frau um eine zunehmende Sensibilisierung für die weiblichen Geschlechtsorgane und ganz besonders für die Gebärmutter. Dieser Raum unterhalb des Bauchnabels wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin *Unteres Dantian* genannt. Es ist ein Energiezentrum, das die gesamte Energie bzw. Essenz für den Körper bereitstellt und mit der Sexualekraft und den Körperflüssigkeiten in Verbindung steht. Hier wohnt die Fähigkeit zum Empfangen schöpferischer Impulse und für das Entstehen und Heranwachsenlassen von neuem Leben, für das Schützen und Nähren.

Manche Kulturen sehen auch eine symbolische Beziehung zwischen dem Menstruationsblut und dem geheimen Wissen der Schlange über ein langes Leben. Auf jeden Fall werden viele weibliche Muster und weibliche Wunden durch das Blut von