

## Schwesterschaft, Frauenbanden, Verbindungen, Clans und Sippen ... oder: vom Sehnen, Träumen, der Wut und der Trauer

Seit ein paar Jahren (ja, es ist gar noch nicht so lange), leben wir in kleinen Familien, Strukturen, und nicht mehr in Gemeinschaften, Sippen oder Clans.

Viele von uns vermissen etwas, und wissen nicht mal so genau, was. Jede von uns kocht, jeden Tag, für sich und/oder die Familie. Ich empfinde unsere Lebensweise als relativ unnatürlich und auch unpraktisch. Obwohl ich meine Privatsphäre auch liebe. Ich weiss nicht, ob ich der Typ wäre, der mit 30 anderen in einer Gemeinschaft leben könnte. Doch sobald ich jetzt diese Worte getippt habe merke ich: aber klar könnte ich das! Ich bräuchte ganz bestimmt meinen eigenen Raum – aber einer würde ja genügen.

**Wir tragen viele Träume, Sehnsüchte und Wünsche in unseren Herzen und Eierstöcken. Verlangen und Sehnen, Wut und Trauer, geben sich in uns die Hand. Ein Gefühl der Zerrissenheit entsteht. Das sind Gründe für die Drachen-Gefühle, für die Unzufriedenheit in den Tagen vor den Mondtagen.**

Wie können wir in einer linearen Welt zyklisch leben? Wie können wir unsere innere wilde Frau schätzen, wenn wir darauf trainiert wurden, brav und angepasst zu sein? Wir sind es uns so gewohnt, langweilig zu sein. Oberflächlich, hübsch und geordnet ist für die lineare Welt, für die männlich dominierte Gesellschaft, viel praktischer als wild, frei und unabhängig.

**Wie können wir aber wild und frei, laut und unberechenbar und voller Liebe sein?  
Liebe für uns selber, Liebe für unsere Schwestern, Liebe für unsere Männer und Kinder?**

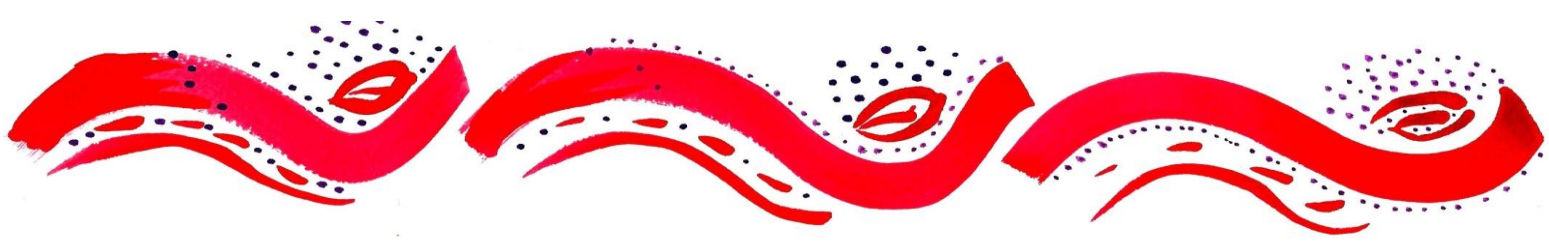
Wie können wir mutig und stark hin stehen und sagen: so nicht mehr! Ich mach das nicht mehr mit?

Wie können wir die Kraft in uns selber finden, unseren Schalk, unsere Visionen, wenn wir immer nur reagieren anstelle von kreieren?

Wie findest du dein ‚Warum‘, your big why?’. Auch das haben wir verlernt. Wir wissen gar nicht mehr, wie wir uns suchen und finden sollen. Denn die Gesellschaft hat uns ja (fast) dort, wo es für sie am bequemsten ist. Sie hat uns dort, wo wir nichts in Frage stellen, ‚denn es ist halt so. Es war ja schon immer so. Tue doch nicht so‘.

Wie also gehen wir nun weiter, wenn wir so in Job, Alltag, Familie, Denkmustern und Gewohnheiten eingebunden sind?





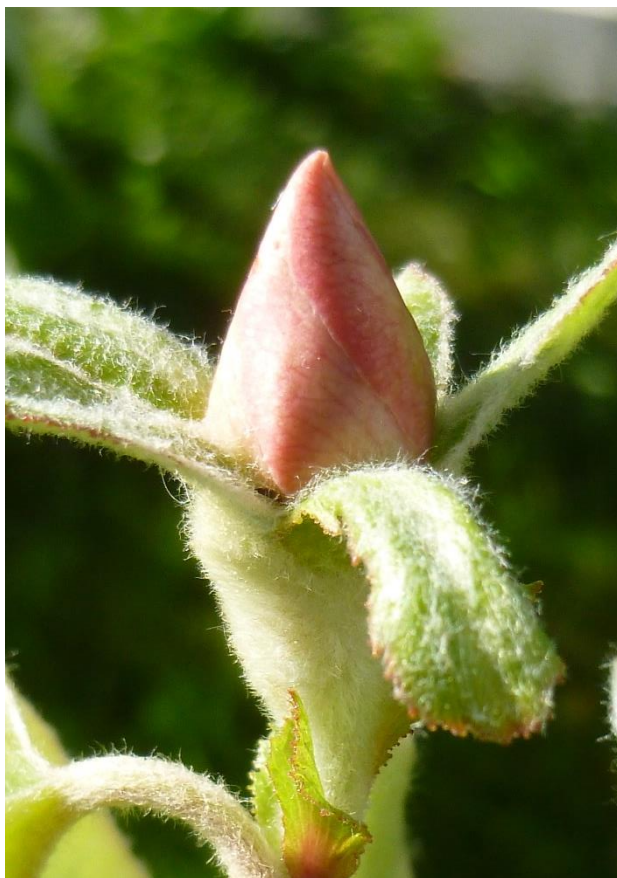
Eine Antwort liegt in den Mondtagen: in der Ruhe, in der Dunkelheit, in der Tiefe der Erde finden wir unsere INNERES LICHT.

Eine weitere Antwort liegt in den Drachentagen: in der Wut und der Trauer, in der Klarheit und dem Sehnen spüren wir, wohin unser Herz will.

In unseren Herzen und Gebärmüttern liegt die Kraft und Weisheit, unser Leben und die Welt zu lieben, formen und gestalten.

Ich weiss, dass meine Worte viele Gefühle auslösen. Und dass diese Gefühle nicht nur einfach, nicht nur schön sind. Aber wenn wir sie nicht zulassen, wenn wir ihre Stimme nicht anhören, dann ‚hocken‘ sie in uns, meistens in der Gebärmutter, in den Eierstöcken, im Bauch, im Herz. Sie bereiten uns Kummer.

Im ersten Augenblick empfinde ich es auch als härter, schwierige Gefühle zuzulassen. Nochmals ein Coaching? Nochmals eine Familienaufstellung? Nochmals Tränen? Warum schon wieder ich? Warum immer ich? Können nicht mal die anderen?



„Und es kam der Tag, da  
das Risiko,  
in der Knospe zu verharren,  
schmerzlicher wurde  
als das Risiko,  
aufzublühen“

Anaïs Nin





**Der erste Schritt:** kenne dich selber. Und das einfachste Werkzeug dazu ist, deinen Zyklus zu kennen. Zu beobachten. Im Zyklus-Rad Stichworte notieren, wann es dir wie geht.

**Der zweite Schritt:** sei ganz ehrlich mit dir selber. Du WEISST, was du willst. Du KENNST die Antworten. Sie wohnen in deinem Bauch und deinem Herz.

**Der dritte Schritt:** lass mit viel Liebe deine Illusionen los. Und ja, das ist schwer. Und verzwick. Und passt nicht zu der ‚braven Frau‘. Aber es ist Zeit dafür.

**Der vierte Schritt:** finde deinen Schalk wieder. Finde das Gefühl wieder, dass du der spannendste Mensch auf der Welt bist. Du bist SO VIEL SPANNENDER als dein nächstes Paar Schuhe. Du bist SO VIEL SPANNENDER als dein nächster Small-Talk. Du bist SO VIEL MEHR als du denkst. Denn ‚denken‘ tust du im Kopf, und obwohl unser Hirn ganz tolle Fähigkeiten hat, wohnt unsere Weisheit, unser Wille und unsere Fähigkeiten im Bauch.

**Der fünfte Schritt:** wurstle dich **nicht alleine** durch den Dschungel deines Lebens. Verbinde dich mit Menschen, mit Frauen, welche dir gut tun und dich auf deinem Pfad unterstützen. Vielleicht sind das auch ‚neue‘ Menschen. Vielleicht ist es Zeit, dein Umfeld anzupassen? Vielleicht ist es Zeit, dich auf die Suche nach einem Programm, einer Therapieform, einem Coaching zu machen?

Dein Leben gehört in deine Hände. Nicht in die Hände von (Ehe)-Mann, Gesellschaft, Pharmaindustrie, Obrigkeiten, Chefs, Kinder, Nachbarn, Freundinnen, Familie. Die Verantwortung liegt bei dir. Das kann mitunter überfordern, sehr anstrengend sein und vor allem auch Angst machen.

Deshalb nochmals: du bist nicht alleine. Es gibt für jede Situation eine Lösung, auch wenn diese jetzt noch im Dunkeln liegt. Es gibt so tolle Frauen, welche dich auf deinem Weg unterstützen. Hier eine unvollständige Liste mit meinen Tipps für dich. Es sind alles Frauen, welche ich persönlich kenne und von Herzen weiter empfehlen kann:

Nadja Röthlisberger, Naturheilpraktikerin and so much more:

<https://nadjaröthlisberger.ch/>

Tanja Klaus, Praxis für: Mut, Selbstvertrauen, Fröhlichkeit und Stärke

<http://www.tanjas.ch/>

Nicole Reggli, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Mentales Training, Geburtstrauma:

<http://www.kinderwunsch-reisen.ch/>





Bea Loosli, Superwoman in Fragen Ladycup und natürliche Verhütung:

<http://ladyplanet.ch/>

Bettina Lonfat, Moonmother, Coaching, weise Frau:

<http://bmklonfat.ch/>

Ronja Sakata, die geballte Ladung Lebensfreude, Coaching auch in Business:

<http://www.ronjasakata.com/joyismycompass/>

Regula Meyer-Burri, Ayurveda-Therapeutin, Massage und Ernährungsberaterin:

<http://www.raumfuerayurveda.ch/home/>

Irina Langendörfer, Zyklus-Yoga, Yoga und Frau mit riesigem Herz:

<https://www.equilibrium-yoga.de/kontakt>

Elah Impuls, Gabriela Linder, Körperarbeit und Intuitives Onlinecoaching. Zur Bewusstwerdung schlummernder Ressourcen und Facetten, sowie Auflösung körperlicher, emotionaler, mentaler und seelischer Blockaden:

<https://www.elahimpuls.com/>

Nadine Burri, Berufungs-Coachin, unterstützt Suchende, unsere Indiana Jones! Yeah!

<https://www.nadine-burri.com/>

Tanja Bischofberger, Systemische Heldenreise, dein Leuchtturm in Zeiten der Veränderung:

<https://7x7x7-coaching.ch>

Carla Hubeli, Spirituelle Wegbegleitung, Readings, Botschaften aus anderen Welten:

<https://www.werkstatt1.ch/>

Sabine Heidistoher Kapfer, Leiterin Schule für Ritualgestaltung:

<http://lebensausdruck.ch/>

Heather Ash Amara, Autorin und Mutter der ‚Warrior Goddess‘-Comunity, English:

<http://heatherashamara.com/>

Esther Guggisberg, Coachin für Transformation, Sinnfindung, Weiterentwicklung:

<http://estherguggisberg.ch/>

Daniela Sonderegger-Dürst, Therapeutin Methode Transaktionsanalyse:

<http://www.praxis-unterdemdach.ch/>

