

Luisa Francia
frauenkraft,
frauenweisheit
Mit Freude den eigenen Weg gehen



nymphenburger

Quellen und Information

Chesler, Phyllis: Frauen – das verrückte Geschlecht, Frankfurt 1990
Cook, Jill: Iceage. Katalog zur gleichlautenden Ausstellung im British Museum, London März bis Mai 2013
Francia, Luisa: Das Göttinnenspiel, München 2012
Greer, Germaine: Der weibliche Eunuch, München 2000
Gimbutas, Maria: Die Sprache der Göttin, Frankfurt 1995
Meixner, Gabriele: Frauenpaare, München 1995
Mille et une femmes de la fin des temps glacières, Editions Grand Palais, Les-Eyzies-de-Tayac, Juni 2011
Petersen, Margarethe: Narrensprünge, Krummwisch 2010
Schiran, Ute: Mermaid und Lilith begegnen einander, Schicht I bis Schicht III, www.frauenliteratur.de
Schwarzer, Alice: Der kleine Unterschied und seine Folgen, Frankfurt 1997
Skadé, Cambra: Die schamanische Kraft im Alltag, Landsberg 2012

bpb.de/gesellschaft/gender
ceiberweiber.at
hagia.de
kongress-matriarchatspolitik.ch
luisepusch.de

chymorgen.co.uk
historylearningsite.co.uk/suffragettes
starhawk.org
zbudapest.com
1001femmes.fr

Frauenmuseum Bonn
Frauenmuseum Hittisau
Frauenmuseum Meran
Elizabeth A. Sackler Center for Feminist Art (Online Museum)
The National Museum of Women in the Arts, Washington
Das Verborgene Museum, Berlin
Frauen-Göttinnen-Idole, Privatmuseum, über salamandra.de

© 2014 nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

© Alle Fotos und Illustrationen: Luisa Francia

Schutzumschlagmotiv: Luisa Francia

Schutzumschlag und Innengestaltung: Wolfgang Heinzel

Gesetzt aus der Weiss und Helvetica

Druck und Binden: Polygraf Print spol. s.r.o.

Printed in the EU

ISBN 978-3-485-02809-7

www.nymphenburger-verlag.de



Dies ist eine Leseprobe des nymphenburger Verlags

**freiheit muss man sich nehmen.
meret oppenheim**

inhalt

bei sich selbst zu hause sein
quelle von kraft und weisheit 8

die innere heimat
das erforschen des eigenen
raums 17

verbunden mit den weisen frauen
vorbilder aus der geschichte 22

selbstbestimmt leben
krafträuber, kraftquellen 30

auf dem weg zur wilden kraft
schamanismus, magie und
fauler zauber 40

**in die tiefen räume des
körpers sinken**
die entdeckung der langsamkeit 48

**im gewebe familiärer
strukturen**
großmutter, mutter, tochter 52

gemeinsam stark sein
freundinnen 60

mit mut und fantasie
der geist der frauenbewegung 64

tränen lachen
subtile demütigungen 71

nobody gives you power – you just take it.
edith sitwell

wortgarten

die macht der worte 76

lebenslustige eigenmacht

entspannt alt werden 82

kalte füße

ehrliche bestandsaufnahme 90

verbunden mit der wilden kraft

die weise alte im märchen 94

am anfang war das träumen

wahrnehmung und deutung 101

aus anderem holz geschnitzt

der stammtisch der neunzig-
jährigen 109

verbinden und verbünden

die magie der weisen alten 114

**der energie auf den grund
gehen**

die ur-information 125

vogelwild glücklich sein

göttinnenkraft 138

starke frauen

vorbilder, leitbilder 142

magische befreiung

rituale für die weise frau 150

quellen und information 160

mein sein

ich möchte die werden die ich bin
ich möchte so sein
wie ich geworden bin
ich möchte so wahrgenommen werden
wie ich geworden bin
ich möchte nur sein
und nicht werden wollen
ich bin die die ich bin
und ich entziehe mich der wertung
ich spiegle mich in meinem schatten
wir kommen nicht
voneinander los
»auf ewig dein«
den schatten spürend sein
– ja, das ist meins



bei sich selbst zu hause sein quelle von kraft und weisheit



Eine weise Frau ist eine, die sich auf den Weg macht, um herauszufinden, wer sie wirklich ist, was sie wirklich will, wo sie herkommt und wo sie eigentlich hinwill, eine Frau, die alles zu ihrer Zeit auf ihre Weise nach ihrer Erkenntnis macht, die, niemandem verpflichtet, das, was sie geben mag, gerne gibt. Die ihre eigenen Fehler nicht anderen zuschiebt, die es erträgt, dass sie nicht vollkommen ist, die sich alles verzeiht und trotz aller Hindernisse und Probleme, die sie mit ihrem Weg haben mag, bei sich bleibt. »Was ich erfinde, finde ich, was ich denke, setze ich um, was ich tue, verantworte ich«, könnte ihr Leitsatz sein. Dennoch ist es für viele am leichtesten, etwas über andere zu sagen. Über andere wissen wir eigentlich immer alles. Was sie falsch machen. Was sie machen müssten, um ihr Leben zu verbessern. Warum sie dieses oder jenes nicht können. Die anderen – wir spiegeln uns in ihnen, wir kritisieren, beurteilen, verurteilen, loben, tadeln. Ein ständiger Strom von Meinungen und Urteilen fließt durch alle Hirnkanäle. Weil es so leicht ist, alles über die anderen sagen zu können, bieten



auch so viele Menschen Hilfe an. Körpertherapie, Gestalt-, Tanz-, Psychotherapie, kreatives Malen, Schreiben, alles Mögliche. Und weil so viele Menschen sich selbst nicht spüren können, funktionieren Angebot und Nachfrage ganz gut. Doch dann kommt irgendwann die Workshop-Routine. Was wird hier verlangt? Ah, Schwitzen, Schreien. Oder doch Stille? In-sich-Gehen. Sitzen, Leerwerden. Was es nicht alles gibt. Und immer ziehen die Gedanken durch die Hirnbahnen. Hab ich eigentlich den Herd ausgeschaltet? Wie die mich angesehen hat, was passt denn der nicht? Ich muss unbedingt Karotten und Milch kaufen. Wo sind eigentlich meine roten Schuhe. Ich halte das nicht mehr aus. Wie komme ich da nur raus?

Wie bin ich bei mir selbst zu Hause?

Zu Hause – die Tür ist auf, jeder springt einfach rein, aus der Zeitung, aus dem Fernsehen, von der Straße. Während ich noch über die wesentlichen Dinge des

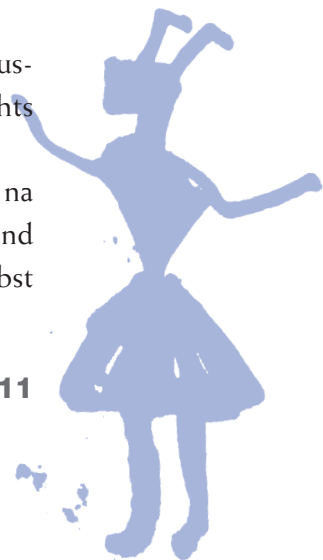
Lebens nachdenke, entgleist ein Zug, verschwindet ein Kind, redet irgendein Politiker irgendetwas, was ich doch auch schon hundertmal gehört habe. In meinem Haus zieht es. Irgendwelche Menschen, die ich gar nicht kenne, richten sich da ein, wo schon die Texte, Bilder, Gefühle von Menschen lagern, mit denen ich gelebt, die ich geliebt, die ich verlassen, die mich verlassen haben. Hier stauen sich Lebensweisheiten, dort türmen sich Abneigungen auf. Mein Haus ist von fremden Stimmen erfüllt, die mir sagen, was ich tun soll, was ich nicht tun soll, wann was wo fällig ist.

Leer werden. Schön gesagt. Seit Jahrzehnten höre ich immer wieder, dass es wichtig ist, leer zu werden, um sich selbst zu spüren. Ich vermute, dass das Blödsinn ist. Nicht leer muss ich werden, sondern wach. Meditieren bringt Ruhe und Bewusstheit ins Leben, doch wichtiger noch ist das Wachsein im Alltag. Was nützen die schönen Wochenenden, die Kurse, die Auszeiten, wenn der Alltag davon unberührt bleibt? Wahrnehmen, sehen, hören, fühlen, riechen, ohne vorher schon zu entscheiden, was man da sehen, hören, fühlen oder riechen wird – darum geht es doch.

Die Erkenntnisse über die Welt im Allgemeinen, die Menschen im Besonderen und die Veränderungen kommen wie im Supermarkt fertig verpackt daher. Auspacken, schlucken, verdauen, fertig? Wie fühlt es sich an, wenn ich mal keine Meinung zu irgendetwas habe, wenn ich mal nicht weiter weiß, mich aber auch nicht in eine Entscheidung drängen lasse? Was passiert, wenn ich mir kein Zeitlimit setze – jetzt aber schnell, sonst ist die Gelegenheit vorbei, sonst schaffe ich es nicht? Stille. Die Gedanken ziehen dahin, wirbeln, ballen sich, fallen auseinander, ziehen andere Gedanken an, sammeln sich, zerstreuen sich. Gedanken wahrnehmen, ohne sie mit Energie zu nähren. Aus den immer gleichen Bahnen ausbrechen, andere Gedanken, andere Möglichkeiten erfinden.

Wie ist das – bei sich selbst ankommen, bei sich selbst zu Hause sein? Sich ausdehnen in den weiten Raum, Farben, Formen, Laute schwingen lassen, nichts festhalten.

Natürlich machen wir Fehler, natürlich benehmen wir uns manchmal blöd, na und? Das trifft auch auf alle anderen Menschen zu. Dafür muss sich niemand hassen und verurteilen oder gar selbst in den Rücken fallen. Wer zu sich selbst



steht, baut auch Hindernisse für andere auf. Geht es nicht darum, gelassen auszuhalten, dass andere mir ein Hindernis sind, dass ich anderen ein Hindernis bin, ohne diese Hindernisse sofort ausräumen zu wollen? Je mehr man sich selbst verzeihen kann, desto milder wird der Blick auf andere und desto sichtbarer und spürbarer werden die eigenen Gefängnisstrukturen. Gefangen im Magnetfeld der Angst, gefangen in der Konvention, in Gewohnheiten, in Überzeugungen, in Vorurteilen, verschwimmt der Blick auf die Wirklichkeit. Denn die Wirklichkeit setzt sich aus Absprachen zusammen, nicht etwa aus Wahrheiten. Wir zementieren die gewohnten Strukturen immer wieder neu, weil es Überwindung kostet, sie abzubauen. Manchmal ist es sogar harte Arbeit.

Wenn ich mich über Dienstleistungen für andere definiere, fällt es schwer, diese Dienstleistungen einzustellen, denn da entsteht ja ein leerer Raum und wie fülle ich den? Gar nicht. Der nicht gestaltete Raum ist die Möglichkeit, die eigene Lebensenergie neu zu spüren. Doch Leere und Stille werden von Menschen, mit denen wir leben, die an unsere Gewohnheiten, womöglich an unsere Dienstleistungen gewöhnt sind, nicht gern akzeptiert. Eher schon wird ein Paradigmenwechsel, eine neue Lebensform, ein neues Muster angenommen. Wenn ich sage: »Ich gehe meditieren!«, dann ist das eine Tätigkeit, von der die meisten Menschen schon gehört haben und der Widerstand wird nicht so groß sein, wie wenn ich sage: »Ich weiß noch nicht, wo es hingehet.« Da wissen gleich ein paar andere etwas: »Mach doch, probier doch, geh doch ...«

Tatsächlich ist es manchmal besser, die alte Form zu halten, wenn für die neue nicht genug Kraft da ist. Nicht immer ist es gut, aus dem alten Leben komplett auszusteigen. Aber wenn man sich zu lang zu viel gefallen ließ, wird der Druck vielleicht so groß, dass gar nichts mehr geht. Diese dramatischen Eruptionen in Beziehungen, in Familien führen oft dazu, dass Frauen, die beschlossen haben, alles hinzuwerfen, nun überhaupt nicht mehr wissen, was sie tun sollen. Zumal die Familie sich ja auch ohne Mama ganz gut organisiert. Es dauerte kein Jahr, bis meine Freundin, die sich für ihre Familie aufgeopfert hatte und an Krebs starb, vergessen war, ja, es schlich sich sogar langsam die Erkenntnis ein, dass alles viel entspannter lief ohne ihre ständige arbeitsame Anwesenheit.

Seit vielen Jahren kümmere ich mich mit meiner Schwester um unsere sehr alte



Mutter. Sie ist lebenslustig, aber gebrechlich. Asthma nimmt ihr den Atem und die Beweglichkeit. Irgendwann kam ich an meine Grenze. Selbst nicht mehr jung, bin ich an diese alte Frau gebunden, die ihre Lebenskraft natürlich auch von ihren beiden Töchtern abzieht. Dabei ist meine Mutter in ihren Wünschen und Bedürfnissen ganz ehrlich und frei. Sie sagt, was sie braucht. Ich begriff: So ist die Natur. Wesen, die in ihrer Natur frei agieren, holen sich Energie und Nahrung, wo sie sie finden, ohne sich darüber Gedanken zu machen, ob sie damit andere Wesen schwächen. Es ist also unsere Aufgabe, Nahrung und Energie, die wir selbst brauchen, auch bei uns selbst zu lassen. Ich setzte meiner Mutter Grenzen. Ich hörte auf, über ihre Befindlichkeit, ihre Schmerzen, ihre Probleme nachzudenken, mich in sie hineinzusetzen, ständig von Mitgefühl und

Mitleid bewegt zu werden. Ich lernte es von meiner Schwester, die sich besser abgrenzen konnte. Ich entfernte mich häufig von meiner Mutter, um immer wieder bei mir selbst zu sein. Daraufhin hatte meine Schwester das Problem, dass sie in den hungrigen Sog geriet, und nun bringe ich ihr bei, was sie mir beigebracht hat: Wir wurden nicht geboren, um unsere alten Eltern zu versorgen. Wir können das tun, weil wir sie lieben, doch es geht nicht nur darum, was wir tun können, sondern auch um das, was wir tun wollen.

Es mag sein, dass in alten Zeiten Familien zusammenhielten und es auch heute noch tun, doch klar ist auch, wer die Hauptlast dieser Gemeinsamkeit trägt: die Frauen der Familie. Wer aus diesem Labyrinth herausfinden will, braucht den roten Faden: Verbindung zur eigenen Kraft, zu den eigenen Wünschen.

Um bei sich selbst zu Hause zu sein, ist es gut, den Rat zu befolgen, den die FlugbegleiterInnen den Reisenden geben: Bei etwaigem Verlust von Sauerstoff die Sauerstoffmasken zuerst selbst anlegen, dann eventuell Kindern oder hilfsbedürftigen Personen helfen. Übersetzt heißt das: Du kannst, ja, du darfst nur helfen, wenn du selbst gut versorgt bist. Wer nicht nehmen kann, soll auch nicht geben.

Wenn ich meine eigenen Bedürfnisse nicht mehr verschleiern muss, wenn ich nicht alles »diplomatisch« oder »durch die Blume« kommuniziere und erwarte, dass die anderen dann schon verstehen, was ich brauche, wird der Weg zu mir selbst frei. Warum sollen die Menschen meiner Umgebung erfühlen, was ich brauche? Ich kann es doch formulieren, zeigen, äußern. Wenn ich es nicht kann, wird es zu meinem Projekt: Was brauche ich? Was wünsche ich mir? Und wie bringe ich es erfolgversprechend in meine Umgebung ein? Wie verändere ich meine Lebenssituation so, dass ich nicht ständig für andere da bin, sondern mein Leben wirklich lebe und nicht etwa nur ertrage?

Bei der Überlegung, wie man in eine Situation hineingeraten ist, die unerträglich wird, die Gewalt und Ausbeutung beinhaltet, belügen wir uns gern selbst: »Ich konnte ja nicht ...«, »Ich wurde ja gezwungen ...«, »Ich hatte keine Ahnung ...« Für Gefangenschaften, die in der Kindheit entstanden sind, mag das sogar stimmen. Doch gibt es keine Alternative zur schonungslosen Selbst-Diagnose, wenn eine bei sich selbst zu Hause sein will. Welche Vorteile ziehe ich aus der Situ-

ation, in der ich bin? Was hindert mich, sie zu verändern? Oft genug ist es die Gewissheit, dass man entbehrlich ist, die die innere Gefangenschaft festigt. Sie brauchen mich – also bin ich.

Eine Frau, die sich selbst liebt, wird immer geliebt. Du kannst es nicht allen recht machen, mach es dir selbst recht, dann ist wenigstens eine Person glücklich.

The background of the blue box features several white silhouettes of people in various dynamic poses, some with arms raised, suggesting a group activity or dance. The silhouettes are layered, with some appearing behind the text.

Neu werden

Natürlich kann dieses Ritual notfalls auch allein gemacht werden, doch viel schöner ist es mit anderen Frauen. Sie bilden also einen Kreis. Eine geht in die Mitte und sagt jetzt alles, was zu ihr gehört, was sie in sich sieht, fühlt. Alles, was sie verwirklicht hat und noch verwirklichen will. Sie beschreibt sich in allen Facetten, wie sie Lust hat.

Die anderen bilden währenddessen den Schutzkreis, aber auch den Unterstützerinnenkreis. Sie klatschen oder rasseln, singen, stampfen – sie tun alles, was die Frau in der Mitte wünscht, um sich selbst neu zusammenzusetzen.

Wenn die erste alles gesagt hat, rufen die Frauen im Kreis: »So sei es.« Dann kommt die nächste. Und so weiter. Bis alle Frauen alles gesagt haben. Am Ende stampfen, klatschen, singen alle Frauen und rufen: »So sei es.«