

## Hilfe, Frauenkreis!

Ein Artikel von Regina Heckert

So dachte ich als junge Frau. Wenn in einer Gruppe von Menschen nicht mindestens ein Mann dabei war, fand ich die Zusammenkunft langweilig und uninteressant. Ich war ganz auf Männer fixiert und auf das schöne erotische Spiel mit ihnen. Erst später wurde mir bewusst, dass ich als



damalige Vattertochter mit dem reinen Frausein nichts anfangen konnte. Meine Mutter und die Frauen aus der Familie hatten das Bild der schwachen Frau geprägt, die dem Mann untertan war. Ich sah sie bei Kaffeekränzchen über die dominanten Männer schimpfen und sich in der miteinander geteilten Opferhaltung zu verbünden. Frausein schien ein leidvolles Schicksal zu sein. Kein Wunder, dass ich diesem als heranwachsende Frau möglichst entkommen wollte.

Der Ausweg schien zu sein, mich mit männlichen Bekannten und Freunden zu umgeben. So war es kein Wunder, dass ich mich inmitten von Frauen bei meinem ersten Frauenkreis in noch jungen Jahren gar nicht wie eine Frau fühlte. Ganz im Gegenteil. Ich kam mir plötzlich innerlich sehr männlich vor und der vorgeschlagene Satz „Ich bin gerne eine Frau“ wollte mir nicht von den Lippen kommen.

Inzwischen sind Jahrzehnte vergangen und den damals für mich schweren und unvorstellbaren Weg zur Mutter und zu den Frauen habe ich gemeistert. Die Anbindung an die Mutter und die Ahninnen forderten mir jedoch einiges ab. Ich musste viele seelisch schwere Hürden überwinden. Heute kann ich mit Stolz behaupten, dass ich mit Haut und Haaren eine Muttertochter geworden bin: Ich liebe es, eine Frau zu sein. Unter Frauen fühle ich mich pudelwohl. Sie haben mich mit einem neuen Blick auf die Ahninnen beschenkt und mich als Frau bindungs- und liebesfähig gemacht. Habe ich vorher als Vattertochter bestenfalls zur Geliebten getaugt, bin ich jetzt schon seit Jahrzehnten eine glückliche Ehefrau geworden. Ich verehere das Weibliche in mir und um mich herum, und

genieße das Männliche außen und innen. Aber die Heimat, die mich nährt und die ich immer wieder genieße, ist der Kreis der Frauen.

### **Das Mutterheilritual**

Was ich mir selbst erobert habe, gebe ich natürlich in meinen Seminaren weiter. Dort hat das Mutterheilritual einen festen Platz. Wer als Frau in Frieden mit der Mutter und Herkunft ist, verfügt über mehr Lebenskraft und Liebesfähigkeit. Unabhängig davon, was wir als Kind erlebt haben, ist Hinwendung und Heilung möglich. Und dann kann sich das Potenzial eines Frauenkreises erst richtig und unbeschwert entfalten: Die erotische Frau, die von anderen Frauen geschmückt und ermuntert wird, beginnt zu tanzen. Gemeinsam erkunden wir die wirkliche weibliche Lust und bringen sie in die Welt. Wir bestärken uns gegenseitig, den Mann wertzuschätzen und in ihm auch seine männliche Herkunft zu achten. Der weibliche Körper wird aus der Verbannung und Abwertung herausgeholt und gefeiert. Jede Frau wird so zu einem Ausdruck der weiblichen Urkraft. Ob Frauen miteinander ekstatisch tanzen, einander halten und nähren, miteinander ihre sexuellen Fragen und Geheimnisse besprechen, oder einander helfen, die individuellen und kollektiven Frauenwunden zu schließen, in jedem Falle richten sie einander auf und erfahren ihre wahre Größe und Verantwortung. Die Opferhaltung darf mehr und mehr der Vergangenheit angehören, wenn Frauen lust- und freudvoll miteinander erwachen. Dann sind sie ein Geschenk für die Männer und für die Welt.

Fast bei allen gemischten Seminaren gibt es kleine oder größere Frauenkreise. Parallel dazu stärken sich auch die Männer untereinander. Und Frau und Mann freuen sich danach umso mehr auf eine ganz neue und achtungsvolle, und viel tiefere Wiederbegegnung und Wertschätzung.

*„Mein Frauenherz singt heute noch das liebliche Lied von weichen zarten Körpern, achtsamer Nähe, Geschnatter wie in Kindertagen mit leisem und lautem Lachen. Bin meinem verletzlichen Kind, meiner Mutter als auch ihr als Kind in meinem Inneren begegnet – es erfüllte mich mit Geborgenheit, Licht, Liebe und Verständnis – letztendlich geschah Heilung. Mein Partner war begeistert; wenn Du so von einem Seminar kommst, dann mach‘ noch ganz viele davon.“* (Feedback einer Seminarteilnehmerin aus einer Frauengruppe)

Artikel von Regina Heckert, veröffentlicht auf [tantranetz.de](http://tantranetz.de), Erscheinungsjahr: 2019