



Text: **Heide-Marie Heimhard**

**Vielleicht ahnst du es längst:** In dir lebt eine wilde, weise, kluge, selbstbestimmte, sinnliche, liebende Frau. Eine Frau, die ihre Weiblichkeit ganz leben will, die halbherzige Kompromisse leid ist. Sie sehnt sich nach ihrer Tiefe und nach einem Leben aus dieser heraus. Sie kennt ihre Grundbedürfnisse und pflegt eine Lebensweise, die ihnen verschwenderische Zuwendung schenkt. Sie lässt ihre Sinnlichkeit und Kreativität im Inneren erblühen und drückt sie auf ureigenste Weise in der Welt aus. Sie widmet sich voller Hingabe ihrer Ganzwerdung und gibt dazu sich selbst und ihren Gefühlen Raum. Und: Sie erlaubt sich, ihren einzigartigen Weg in ihrem Rhythmus zu gehen und nach Herzenslust zu genießen.

# Dem Ruf der *weiblichen Seele* folgen



bwohl das eigentlich sehr einfach klingt, scheint es für die meisten Frauen immer schwieriger zu werden, zur eigenen Natürlichkeit und Tiefe zurückzufinden und sich in ihr Sein zu entspannen. Diese Beobachtung hat mich mit dazu veranlasst, im Jahr 2005 DancingSoul® zu gründen. So lange ich zurückdenken kann, ist mein Weg von intensiver Innenschau begleitet. Mit der Zeit wuchs das Bedürfnis, die Geschenke, die ich selbst auf meinem Heilungsweg erfahren hatte, mit Frauen zu teilen. Mittlerweile blicke ich auf vielfältige Erfahrungen bei der Begleitung von Frauen zurück – sei es bei der Einzelbegleitung, in den Tanzkursen oder in den Seminaren zur weiblichen Selbsterforschung.

### **Optimierte Weiblichkeit**

Im Sinne der Leistungsgesellschaft wollen viele Frauen möglichst immer produktiv, ef-

fektiv und ausgeglichen sein. Dabei sollen sie außerdem stets strahlend schön aussehen. Etliche Ratgeber bedienen heute diese Wünsche der Frauen und versprechen, dass sie ihr Ideal erreichen, wenn sie nur ihre Hormone ausbalancieren oder andere Programme absolvieren. Natürlich ist es sinnvoll, wenn sie sich zum Beispiel bewusster ernähren wollen und sich dafür Anregungen holen. Das Zweischneidige daran ist jedoch, dass derartige Ratschläge meistens in einem Kontext stehen, in dem Weiblichkeit funktionalisiert wird. Die Wünsche der Persönlichkeit stehen im Fokus; die tieferen Bedürfnisse des Selbst werden nicht wahrgenommen und damit kaum berücksichtigt. Autorinnen und Leserinnen sind mit dem identifiziert, was als Erfolg in unserer Gesellschaft gilt. Mit ihrer einseitig materialistischen Ausrichtung gehen sie konform mit dem linear ausgerichteten Leistungssystem, das natürliche Zyklen weitestgehend negiert.

So geht es schlichtweg darum, reibungslos zu funktionieren, um endlich die Ziele zu erreichen, die mittlerweile auch im Kollektiv der Frauen für erstrebenswert gelten: eine tolle Karriere, viel Geld, Luxusreisen, ein Sportwagen, die Traumfigur, „heißen“ Sex etc. Da frau erkannt hat, welche Kraft in ihm steckt, ist seit einigen Jahren auch der weibliche Zyklus ins Visier geraten. Viele beschäftigen sich zwar damit, aber überwiegend deshalb, um ihre Energien zu „optimieren“. Weiblichkeit wird als etwas betrachtet, was frau für ihre Zwecke funktionalisieren, kontrollieren und beliebig manipulieren kann.

### **Der Glaube an Kontrolle statt Hingabe**

Mir wird immer mulmig, wenn Frauen dies für ihre Befreiung oder Heilung halten. Sie merken nicht, dass es ein Widerspruch in sich ist, auf diesem zielorientierten, männlichen Weg weiblicher werden zu wollen. Anstatt sich auf das Wesen der eigenen Weiblichkeit einzulassen und zu sehen, was dann passiert, wird sich ihrer bemächtigt. Aus einem medizinisch-technischen Verständnis heraus wird die Weiblichkeit mehr oder weniger auf Hormone reduziert und ein erfülltes Frausein verkürzt mit hormoneller Balance gleichgesetzt.

# Dem Ruf der weiblichen Seele folgen



Dem Ganzen liegt das Konzept zu Grunde, dass sich das ersehnte Glück einstellt, wenn nur die Hormone endlich wieder stimmen und vielleicht noch der eine oder andere negative Glaubenssatz in einen positiven umgewandelt worden ist.

## Was ist Weiblichkeit?

Das Weibliche lässt sich jedoch nicht technisch-medizinisch erklären – genauso wenig wie es sich mit dem Verstand erfassen oder mit Worten beschreiben lässt. Sein Wesen ist ein Mysterium, das nur in der eigenen Tiefe erfahren werden kann. Doch auch wenn wir uns diesem mit der Sprache immer nur annähern können, ist es gerade wichtig, über das Wesen der Weiblichkeit zu sprechen, denn es herrscht heute eine große Verwirrung vor, so dass Frauen sich immer weiter von ihrer Natur entfernen. Wenn wir noch länger über die heiligen Energien des Weiblichen schweigen, ist es so wie im Mythos von der Insel Avalon, die immer mehr in den Nebeln der Zeit versinkt. Es geht heute darum, die Nebelschleier unseres Bewusstseins zu lüften und aus dem Schlaf der Lähmung und der Ohnmacht zu erwachen. Nur so kann die Weisheit der Frauen, die aus den Quellen der eigenen Tiefe gespeist wird, an Einfluss und Kraft in der Welt gewinnen.

Dies war für mich ein zentraler Antrieb, in den letzten fünf Jahren zwei Bücher zum Thema „Weiblichkeit“ zu schreiben: „Der Tanz der weiblichen Seele – ein Weg zu wahrer Weiblichkeit und schöpferischem Selbstaustausch“ (erschienen 2016) und „Sacred Woman – Die Erweckung der weiblichen Urkraft“, das demnächst erscheinen wird. Für mich gehören beide untrennbar zusammen, doch es bleibt meinen Leserinnen überlassen, welchen Schwerpunkt sie setzen. Für Frauen, bei denen der Tanz als urweibliche spirituelle Praxis im Fokus steht, ist „Der Tanz der weiblichen

Seele“ gedacht. Für diejenigen, die Weiblichkeit als Lehrmeisterin ihrer spirituellen Transformation wählen, ist „Sacred Woman – Die Erweckung der weiblichen Urkraft“ entstanden. Beide zusammen bieten eine optimale

Kombination für den weiblichen Bewusstseinsweg, denn sie verkörpern das, was ich als das „magische Trigon“ bezeichne, bestehend aus schöpferischem Selbstaustausch – Spiritualität – Heilung.

## Wasser und der Tanz der weiblichen Seele

Das Weibliche ist so rätselhaft und geheimnisvoll wie das Wasser. Es erfährt sich im Fließen, im Geschehenlassen, in der Hingabe und in der Empfänglichkeit. Dies sind essentielle weibliche Qualitäten. Wasser vermag durch Kontinuität selbst den härtesten Fels aufzulösen und abzutragen. Seine Stärke liegt in seiner Weichheit, im Fließen. Es nimmt andere Elemente und Energien in sich auf: So erwärmt es sich oder verdunstet durch Feuer, wird zu fruchtbarem Schlamm, indem es sich mit Erde anreichert, wird vom Wind zu Wellen geformt, verbindet sich mit Luft zu Nebel und reflektiert das Licht. Es ist gleichermaßen empfänglich für negative und positive Schwingungen. So kann es Heilenergien, aber auch giftige Abwässer mit sich führen. Damit seine Selbstreinigungskräfte wirken können, sind Zeit und Ruhe nötig. Wasser sucht den Weg in die Tiefe. Es sammelt sich am tiefsten Punkt.

Es fließt nicht linear, sondern in einer spiralig gewundenen zentripetalen Bewegungsrichtung, die immer von außen nach innen ins Zentrum führt. Diese zentripetale Energie findet sich in den Spiralarmlen der Galaxien genauso wie im Wasserstrudel auf der Erde: Alles wird spiralig in die Mitte eingesaugt und folgt dem Sog nach innen. Dieses Prinzip der Verinnerlichung ist zum Beispiel im urweiblichen Beckettanz – so wie ich ihn verstehe und lehre – sehr zentral: Die meisten seiner Figuren folgen dem zentripetalen Schöpfungsmuster der Spirale und stärken da-

durch das Energiesystem der Frau. Er ist damit eine wirklich weibliche und vor allem lustvolle spirituelle Praxis.

### **Rückzug, Ruhe und Regeneration**

Aufgrund der Offenheit und Empfänglichkeit ihres Wesens nehmen Frauen viele Eindrücke auf und sind häufig damit vollgesogen wie ein Schwamm. Sie brauchen daher regelmäßige seelische Verdauungszeiten. Nichts nährt die weibliche Seele mehr als Nichtstun, sich ins Sein hinein zu entspannen. In der Passivität werden Erfahrungen verinnerlicht und können in der Tiefe fruchtbar werden. Einfach nur, indem wir uns entspannen und nichts tun, kann sich alles setzen, was wir aufgenommen haben.

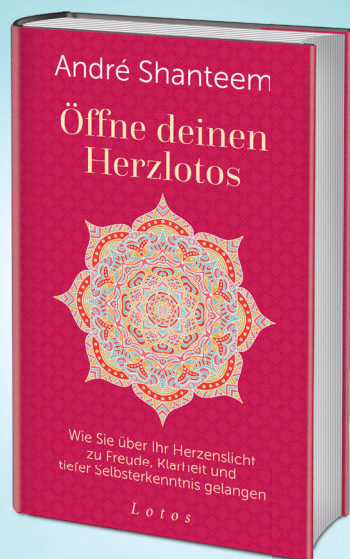
Meine Veranstaltungen beginnen immer mit einer auf das weibliche Wesen abgestimmten Entspannung, denn Frauen reagieren auf jede Form der inneren oder äußeren Anspannung sehr sensitiv und öffnen sich in einer spannungsgeladenen Atmosphäre nur schwer. Wenn Frauen zum Beispiel nach einem langen Arbeitstag zum Tanzen zusammenkommen, spüren sie nicht nur ihren eigenen Stress, sondern auch die Spannung der anderen. Daher ist ein Klima der Entspannung wichtig, damit sich die weibliche Seele öffnen kann.

### **Entspannte Präsenz im Körper**

Erst auf dieser Basis kommen wir überhaupt wieder mit uns selbst in Kontakt und fühlen uns und unseren weiblichen Körper. Es nährt unser Frausein essenziell, wenn wir wirklich fühlen, was wir tun. Oder anders ausgedrückt: Unser Tun bekommt eine vollkommen andere Qualität, wenn es auf der Basis einer entspannten Präsenz geschieht. Das entspannte Bei-sich-sein ist also die Grundlage für jegliche Aktivität, die unsere Weiblichkeit wirklich stärkt. Frauen kennen es jedoch meist genau anders herum: Entspannung ist quasi eine Belohnung, nachdem sie aktiv waren oder sich gar verausgabt haben, um ihre Ziele zu erreichen. Dies entspricht jedoch männlichen Energiemustern. Die weibliche Seele wird so nicht genährt.

Ich habe im Laufe der Jahre immer wieder Frauen erlebt, die zunächst große Widerstände gegen die anfängliche Entspannungsphase in den Tanzkursen oder mehrjährigen Seminarzyklen hatten. Es war ihnen entweder langweilig oder sie waren innerlich so rastlos, dass sie gar nicht in die Entspannung eintauchen konnten. Andere waren so erschöpft, dass sie sofort tief einschliefen und dadurch realisierten, wie abgekämpft sie sind. Mir sind Frauen begegnet, die den ganzen Tag so unter Strom stehen, dass sie sich nicht auf eine Tiefenentspannung einlassen wollten. Sie hatten Sorge, wenn sie erst einmal „runter kämen,“ würden sie danach nicht mehr

# Den Weg des Herzens gehen



**André Shanteem**  
**Öffne deinen Herzlotos**  
256 Seiten | 19,99 € [D]  
ISBN 978-3-7787-8269-9

Der Herzlotos ist unser spirituelles Energiezentrum, ein feinstoffliches Organ in der Mitte der Brust. Mit diesem Buch wird es möglich, seine lebensverändernde Kraft freizusetzen. Ein Weg voller Freude und Leichtigkeit, der zu Klarheit und innerem Erwachen führt.

# Dem Ruf der weiblichen Seele folgen

hoch kommen. Viele von ihnen wurden jedoch nach anfänglichen Schwierigkeiten die größten Anhängerinnen der einführernden Trancen, integrierten sie auch zu Hause in ihren Alltag und gewannen auf diese einfache Weise um ein Vielfaches mehr an Lebensqualität und -freude.

## Den eigenen Rhythmus finden

Das Bedürfnis nach Regeneration wahr und ernst zu nehmen, ist für viele Frauen heute ein wichtiger Lernschritt. Jede hat ihre individuellen Phasen von Ruhe und Aktivität, und es hat etwas mit Hingabe an die eigene Weiblichkeit zu tun, nicht achtlos darüber hinwegzugehen, sondern sich diesen Zyklen anzuvertrauen. Die aktive Seite des Lebens wird jedoch nach wie vor überbewertet. Selbst wenn sie müde oder erschöpft sind, neigen Frauen dazu, sich anzutreiben, anstatt sich auszuruhen. Sie haben den Anspruch des steten Funktionierens verinnerlicht. Oft fühlen sie sich daher in kraftlosen Phasen nutzlos und minderwertig. Diesen Gefühlen weichen sie aus und wollen am liebsten auf schnellstem Weg wieder voller Energie sein. Da es in unserer heutigen Gesellschaft fast schon verpönt ist, eine (längere) Krise zu durchlaufen, haben viele selbst in Umbruchzeiten das Gefühl, es sei ihr eigenes Unvermögen, wenn sie nicht schnell wieder aus der Talsohle herauskommen. Dies verwundert nicht in einer Zeit, in der es im businesskompatiblen Vokabular, das immer mehr auch unser persönliches Leben prägt, nur noch Herausforderungen, jedoch keine Krisen mehr gibt.

## In die Komfortzone hinein entspannen

Eine Krise aus vollem Herzen zu bejahren fällt ihnen auch aufgrund der Reaktionen in ihrem Umfeld oft nicht leicht. Eine Frau, die ich in Einzelsitzungen begleitet habe, berichtete mir, dass viele sie nach gerade mal zwei Monaten Antriebslosigkeit regelrecht gedrängt

haben, sie müsse doch jetzt langsam wieder „auf die Beine kommen“ und solle aufhören, im „Selbstmitleid zu versinken“. Allein davon zu berichten, dass sie nach einigen Tiefschlägen gerade niedergeschlagen sei, reichte aus, dass man gleich krankhafte Depressionen dahinter vermutete oder ihr dringend ein Coaching empfahl. In solchen durchaus gut gemeinten Ratschlägen zeigt sich vor allem ein fehlendes Verständnis dafür, dass Phasen mit wenig Energie zum Leben dazugehören und einfach ihre Zeit dauern. Das zyklische Frausein beinhaltet Zeiten der aufblühenden Schaffenskraft genauso wie die des energieärmeren regenerierenden Rückzugs. Das eine bedingt das andere. Ich sage Frauen daher immer wieder: Wir sollen und dürfen uns so lange in der heute gleichermaßen vielzitierten wie verpönten Komfortzone aufhalten, bis aus uns selbst heraus der Impuls kommt, diese zu verlassen. Dazu muss uns niemand motivieren, denn wir sind nicht etwa von Natur aus träge, sondern folgen lediglich unserem individuellen Rhythmus der Entwicklung. Man kann die weibliche Natur niemals optimieren, sondern nur in ihrem Wesen stören. ▲

[ HEIDE-MARIE HEIMHARD ]



Heide-Marie Heimhard (M.A.) ist Bühnentänzerin, Regisseurin, Seminarleiterin und Begründerin von Dancingsoul® und Sacred Woman. Seit zwei Jahrzehnten begleitet sie Frauen in Seminarreihen und Einzelsitzungen, erfreut ein breites Publikum mit ihren Performances und ist Autorin des Buches „Der Tanz der weiblichen Seele“ (erschienen 2016). Ihr neues Buch „Sacred Woman – die Erweckung der weiblichen Urkraft“ ist dem weiblichen Bewusstseinsweg gewidmet; ein neuer dreijähriger „Sacred Woman-Intensivzyklus“ beginnt 2018. Am 26.–28. Januar 2018 finden die Wintertanztage am Starnberger See zur Einstimmung auf das neue Jahr statt (siehe Event Guide). Mehr Infos unter [www.dancingsoul.de](http://www.dancingsoul.de) Anmeldung unter ☎0176-28582177.

© 2017 Heide-Marie Heimhard