

Sonia Emilia Rainbow  
Frauenheilkraft



Sonia Emilia Rainbow

# FRAUEN HEILKRAFT

Das vergessene Wissen  
um die Urkraft der Gebärmutter

*Ansata*

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

Copyright © 2019 by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
unter Verwendung eines Motivs von Malgorzata Elibol

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787- 77554-7

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

# INHALT

Vorwort.....	9
1. Meine persönliche Geschichte: Wie alles begann .....	12
2. Die weibliche Kraft kehrt zurück.....	20
3. Das traditionelle Wissen in der Heilung.....	28
4. Die Gebärmutter – das Organ der Schöpfung.....	35
5. Die Mondzeit .....	56
6. Heilsame Meditationen .....	92
7. Heilige Sexualität .....	106
8. Verhütungsmittel und ihre Wirkung auf die Gebärmutter .....	119
9. Empfängnis .....	126
10. Schwangerschaft und Geburt .....	135
11. Aborte und Abtreibung .....	142
12. Rituale für die Gebärmutterreinigung.....	147
13. Vom Feuer der Ältesten: Die Wechseljahre .....	184
14. Jede Frau ist Träumerin, Heilerin und Seherin .....	206
15. Frauenmedizinpflanzen und Gebärmutterpflanzen .....	211
Nachwort .....	248
Danksagung.....	249
Bildnachweis .....	252
Symptom-Register.....	253



Für meine Enkeltöchter  
Pia Sophia Alva Zoe  
und meine Wahlenkeltochter  
Nimue Lenya



# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten ein sehr wichtiges Buch in Ihren Händen – ein Buch über die Bedeutung der Gebärmutter mit dem uralten Wissen der Schamaninnen.

Leider beschreiten die meisten Frauen heutzutage den schulmedizinisch »männlichen Weg«: Ihnen wird gesagt, sie bräuchten doch nicht zu bluten, sie könnten Hormone nehmen, um keine Menstruation mehr zu bekommen oder nur selten oder zumindest nur ganz wenig. Das sei doch viel angenehmer. Da Frauen in ihrem Beruf tagein, tagaus gefordert sind und die Arbeit nicht an den Zyklus angepasst werden kann, nehmen viele von ihnen dieses Angebot an und haben später eventuell Beschwerden oder Probleme, schwanger zu werden.

Andererseits gibt es Initiativen, die die speziellen Eigenschaften und die weibliche Kraft der Frauen fördern. Ich denke an einige Schulen, wo die Biologinnen oder Turnlehrerinnen bei der Menarche ein »rotes Fest« für das Mädchen und ihre Klassenkameradinnen feiern. Vor einigen Jahren war ich eingeladen zu einer Jahresgruppe für pubertierende Mädchen, die mir als Gynäkologin Fragen stellen konnten. Sie hatten schon Abende über die Menstruation, Verhütung, Selbstverteidigung und einiges mehr. Am Ende des Jahres verbrachten die Mädchen bei ihrer Visionssuche einen ganzen Tag und eine Nacht im Freien. Danach wurden sie von ihren Familien als Frauen willkommen geheißen. Sie haben eine ganz andere Beziehung zu ihrem Körper.

Durch die Teachings der Autorin Sonia Emilia Rainbow über die Mondzeit und die Gebärmutter habe ich noch mehr über die Bedeutung der weiblichen Geschlechtsorgane begriffen, obwohl ich vorher schon zwanzig Jahre lang als Gynäkologin gearbeitet hatte.

Sonia Emilia hat durch ihre zahlreichen Begegnungen mit indigenen Schamaninnen aus verschiedenen Ländern enorm viel

»altes« Wissen gesammelt. Es ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit, dieses Wissen den Frauen in ihren Seminaren auf ihre unvergleichlich präzise und geradlinige Art zu vermitteln. In Europa wurden die »weisen Frauen« schon im Mittelalter ausgelöscht, und die Frauen kamen jahrhundertlang nicht mehr in ihre Kraft. Durch das alte Wissen, das in diesem Buch vermittelt wird, werden alle Frauen an ihre weibliche Weisheit erinnert, und ihre persönliche »Frauenpower« wird aktiviert.

Gerne erinnere ich mich daran, wie Sonia Emilia eine Frau behandelte, die immer wieder unter sehr starken Schmerzen während der Menstruation litt. Nur Schmerzmittel konnten ihr während dieser Tage helfen. Sonia gestaltete für sie eine Heilzeremonie. Achtungsam nahm sie ein rohes Ei in ihre Hände, ließ es sanft massierend über den Bauch der Frau gleiten, über ihre Gebärmutter, ihre Eierstöcke. Die Frau lag völlig entspannt auf einer weichen Decke, und die ganze Gruppe begleitete die Zeremonie mit Gesängen.

Einige Monate später traf ich die Frau wieder. Sie erzählte, dass sie zum ersten Mal in ihrer Mondzeit keine Schmerzmittel gebraucht habe, obwohl sie vorher schon die vielfältigsten Therapien ausprobiert hatte. Ich war sehr beeindruckt!

Noch unvorstellbarer und beeindruckender war für mich die Heilzeremonie für eine 21-jährige krebserkrankte Frau. Die sehr dünne blasse Frau war zu einem Seminar von Sonia Emilia gekommen, nachdem die Schulmediziner sie aufgegeben und ihr gesagt hatten, sie habe noch drei Wochen zu leben. In ihrer kurzen noch verbleibenden Lebenszeit wollte sie einfach schöne Dinge erleben, so wie dieses Seminar inmitten eines bezaubernden Waldes.

Sonia nahm die junge Frau in die Mitte des Medizinrades, wo sie sich auf ein Medizintuch legte, und sang für sie ihre Heilgesänge. Wir konnten spüren, dass da etwas ganz Magisches geschah, und nahmen diesen heiligen Moment wahr, der sich über den Seminarraum ausbreitete. Die Gesänge von Sonia Emilia berühren das Herz und sind äußerst effektiv. Ich hatte einmal das Vergnügen, von ihr besungen zu werden, und jede meiner Zellen begann zu schwingen. Ich war zutiefst berührt und fühlte mich weit und mit allem

verbunden, so wie es auch in diesem Moment im ganzen Raum zu spüren war. Die Intensität der Gesänge ist bei jedem Menschen anders: Die junge Frau wollte starke, intensive Gesänge, die immer lauter wurden und etwas herauslockten, den Körper stärkten. Es war wie ein Tanz mit dem Körper und ein Kampf mit der Krankheit. Immer wieder wurden die Gesänge von ihren Assistentinnen verstärkt, untermalt und integriert.

Am nächsten Tag erschien die Frau mit rosigem Teint, es war offensichtlich, dass es ihr besser ging. Nach einigen Monaten waren die Metastasen verschwunden, und ein Jahr später war sie gesund. Natürlich lassen sich nicht alle schweren Erkrankungen so einfach heilen, und Sonia verspricht das auch nicht.

Sonia Emilia Rainbow beschreitet seit ihrem 18. Lebensjahr einen sehr strikten schamanischen Pfad, der nicht für jede Frau so leicht zu gehen ist, und ihr Wissen und ihre Methoden sind sehr effektiv. Ich habe durch sie schon enorme Erfolge und Heilungsfortschritte bei psychischen und physischen Beschwerden gesehen, und bei allen Seminarteilnehmerinnen kann man schon innerhalb eines Wochenendes einen persönlichen Entwicklungsschritt erkennen.

Als Frau eine neue Beziehung zur eigenen Gebärmutter – der Hüterin des Wissens – aufzubauen, ist wie die Freundschaft zu einer weisen Frau, zu einer liebevollen Freundin. Und dies wird in diesem Buch auf einzigartige Weise gezeigt. Sonia Emilia Rainbow lässt uns eine Hochzeit mit unserer Urweiblichkeit feiern und beschreibt Rituale, die uns helfen, diese zu vervollkommen.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt selbstbewusste Frauen, die den Weg in ihre Kraft finden und beschreiten, die innovativ sind und neben ihrer Kreativität auch ihre Weiblichkeit leben, damit die männlich dominierte Welt einen weiblichen Gegenpol bekommt.

Lassen Sie sich mitnehmen, und tauchen Sie mit diesem Buch ein in Ihre persönliche weibliche Kraft, in Ihr Wissen und Ihre Kreativität oder lernen Sie als männlicher Leser die Frauen in ihrer Kraft besser kennen und lieben.

*Dr. Beatrix Urbanek, Frauenärztin, Homöopathin, Osteopathin*

# 1. MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE: WIE ALLES BEGANN

Im Alter von 37 Jahren verbrachte ich einige Tage mit meinen Kindern in Kroatien am Meer. Dem waren so manche Gespräche mit meinem damaligen Partner vorausgegangen. Wir steckten in einer tiefen Beziehungskrise. Dabei waren unsere grundsätzlichen Vorstellungen von einem gemeinsamen Leben gar nicht so verschieden. Aber meine Berufung als Schamanin erforderte Präsenz und mehr Hingabe, als mein Partner akzeptieren wollte. So hatte ein kleiner Beziehungskrieg begonnen, der immer größer wurde, meist still und manchmal doch auch laut. So wie es seit eh und je zwischen Mann und Frau geschieht. Tagtäglich. Offen und versteckt.

Die Absicht hinter unseren unzähligen Gesprächen war grundsätzlich eine verbindende, und doch entwickelten sich daraus immer wieder rechthaberische Diskussionen. Denn von Geburt an werden wir darauf konditioniert, wie und was ein Mann oder eine Frau zu sein hat. Dann kam der Tag, an dem mein damaliger Partner zwei zukunftsweisende Sätze sagte. Der erste lautete: »Wenn ich keine Frau zu Hause habe, die kocht und wäscht und aufräumt, dann kann ich gleich allein wohnen und Single sein.« Der zweite: »Du musst dich entscheiden zwischen mir und dem Schamanismus.«

Ich war sprachlos, fühlte mich ohnmächtig und sah keinen anderen Ausweg mehr, als die Flucht anzutreten. Ich musste ein paar Tage allein sein. Am Meer, in der Sonne und Wärme, wollte ich mir die Zeit schenken, um Ruhe zu finden und nachzudenken.

## Eine erschütternde Diagnose

Dann erschütterte ein weiteres Ereignis mein Leben: Kaum hatte ich die ersten Tage am Meer verbracht und etwas Ruhe gefunden, bekam ich heftigste Gebärmutterblutungen. Schon immer war mein Zyklus unregelmäßig gewesen, wozu auch meine häufigen Reisen ihren Teil beitrugen, und ich dachte mir erst einmal nichts dabei. Aber es wurde nicht besser, das Blut begann regelrecht aus mir herauszuströmen. Da spürte ich, dass etwas nicht in Ordnung war, dass das Gleichgewicht gestört war.

Nach drei bis vier Tagen ließen die Blutungen nach, und so reisten wir nach Österreich zurück. Ich war unruhig und suchte meine Gynäkologin auf, um mir Rat zu holen. Wenige Tage nach der Untersuchung kam ihr Anruf: Sie bat mich, in ihre Praxis zu kommen, und wollte am Telefon nicht über das Ergebnis der Untersuchungen sprechen. Mich durchfuhr es wie ein Blitz, und ich wusste sofort Bescheid. Die Diagnose: Gebärmutterhalskrebs im Frühstadium. Die Ärztin empfahl mir die sofortige Entfernung des Karzinoms.

In diesem Moment, als diese ungeheuerliche, schicksalsträchtige, ja schon fast zum Tod verurteilende Aussage kam, erhob sich in mir die Schamanin, die weise Medizinfrau, die Schicksalsweberin. Und ich nahm die Diagnose in diesem Gespräch erstaunlich gelassen auf. Sie schmetterte mich nicht nieder, im Gegenteil: Sie richtete mich auf. Konzentration und Klarheit fokussierten sich in mir.

Und ich hörte mich selbst zur Ärztin sagen: »Ich wurde von indigenen Heilerinnen über die Kraft der Gebärmutter unterrichtet. Ich kenne ihre Pflanzen, ihre Lieder und Gebete. Ich weiß um den Geist und die Seele der Gebärmutter. Und ich möchte gern erst einmal auf meine Art und Weise versuchen, diesen Konflikt in mir in Heilung zu bringen.«

Wenn ich heute diese Zeilen schreibe, bewundere ich die schöne, junge, starke und mutige Frau in mir, die ich war. Damals konnte ich es allzu oft nicht so sehen. Mich plagten Schuldgefühle ob dieser Erkrankung, ob des Scheiterns meiner Beziehung, ob der Konsequenz, mit der ich den Medizinweg ging und meinen Kindern

keine »gewöhnliche« Mutter war, die sie sich manchmal so sehr gewünscht hätten.

Ich fühlte mich sogar schuldig, eine Frau zu sein. Männer – so dachte ich – haben es viel leichter, auch in der Akzeptanz als Schamane. Oft fühlte ich mich von den westlichen Männern, die ebenfalls einen Medizinweg gingen, bekämpft, nicht erwünscht, als Konkurrentin betrachtet, die es klein zu halten galt. Ich fühlte mich weniger wert, nur weil ich eine Frau war. Und ich fühlte mich schuldig, nicht mit allen in Harmonie leben zu können, einander die Hände reichend, unterstützend, fürsorglich und liebevoll. Denn das würde sich doch für eine Schamanin gehören, flüsterte mir mein Gewissen ein.

Einmal startete ich mit einem befreundeten Kollegen, der gerade beim selben Lehrer lernte, ein Experiment. Wir schrieben exakt das gleiche Seminar aus. Gleicher Text, gleicher Preis, unterschiedliche Orte. Unsere Biografien unterschieden sich nur im Persönlichen, nicht im schamanischen Können und in der Erfahrung. Wir schickten die Einladungen an Personen, die nicht zu unserem Freundeskreis zählten, und verteilten Flyer. Das Resultat war ernüchternd: 80 Prozent der Anmeldungen kamen zu ihm, 20 Prozent zu mir. Unsere Nachfragen ergaben, dass einem Mann mehr Vertrauen entgegengebracht wurde, nicht nur im Schamanismus, sondern auch in vielen anderen Bereichen.

Das war vor 20 Jahren, und die Zeiten haben sich etwas geändert. Bedenkt man aber, dass Frauen in Deutschland und Österreich erst seit hundert Jahren das Wahlrecht haben und heute immer noch um 40 Prozent weniger verdienen als Männer im selben Beruf, dann wissen wir, dass die Akzeptanz der Frau in unserer Gesellschaft und die Heilung der weiblichen Energie noch Zeit brauchen.

## Kraftvoll in die Selbstheilung

Und dennoch war da diese enorme Kraft in mir, als ich die Diagnose erhielt, von der man glaubt, sie treffe immer nur die anderen. Ich spürte, wie sich eine uralte, sehende und heilende Kraft in mir aufrichtete. Und mir wurde bewusst, dass es nun darum ging, all die Teachings und Erfahrungen, die ich in den vergangenen Jahren erhalten hatte, umzusetzen. Ich wusste, dass in der Gebärmutter die Kraft der Frauen sitzt. Sie ist ein heiliges Organ, in dem Schöpfung geschieht. Hier inkarniert ein spirituelles Wesen, um menschliche Gestalt anzunehmen. Für unseren Verstand ist all das schwer zu erfassen.

Ich wusste, dass jede Erkrankung der Gebärmutter auf einen Konflikt der weiblichen Energie hinweist. Sei es unser Verständnis von der Menstruation und der Umgang damit, sei es die Art von Sexualität, die wir leben, sei es die Art und Weise, wie wir gelernt haben, Liebe zu empfangen und zu schenken, seien es die Unterdrückung und Gewalt, die wir selbst, unsere Mütter und Großmütter erfahren haben.

Die Ärztin wusste ein wenig über meine schamanische Ausbildung. Ich bat sie, mich auf meinem Weg der Selbstheilung zu unterstützen, und wir trafen eine Vereinbarung, auf die ich mich gut einlassen konnte: Alle zwei Wochen gab es einen Kontrolltermin. Verschlechterte sich aus medizinischer Sicht die Diagnose, würde ich mich in ihre Hände begeben.

Nach sechs Monaten war das Karzinom verschwunden. Im Krankenhaus sprachen sie von einem Wunder. Meine Ärztin glaubte nicht daran. Etwas kam ihr komisch, sogar verdächtig vor. Deshalb erklärte ich mich bereit, Gewebeproben entnehmen zu lassen. Denn auch ich selbst wollte Bescheid wissen. Das wirklich Unangenehme war, dass ich mindestens dreimal dieselbe Untersuchung von verschiedenen Ärzten durchführen lassen musste, weil einige von ihnen dachten, die Untersuchungen ihrer Kollegen seien fehlerhaft.

Aber zu diesem Zeitpunkt konnte ich die Ärzte gewähren lassen. In mir war endgültig die Kraft der Heilerin erwacht. Ich empfand

ein Hochgefühl und hatte sogar etwas Spaß und Freude an den ratlosen Gesichtern der Mediziner. Ich hatte meine eigene Heilung bewirkt. Mit der Gnade einer schöpferischen Kraft, die durch jeden einzelnen Menschen wirkt, mit der Hilfe aller guten spirituellen Energien und Kräfte in den diesseitigen und jenseitigen Welten.

## Heilung und Lernjahre

Nach fast einem Jahr intensiver Emotionen, Zeremonien, Rituale und einer ganz speziellen schamanischen Diät nahmen immer mehr Frauen mit Gebärmutterproblemen Kontakt mit mir auf. Sie litten an starken Menstruationsschmerzen oder Endometriose, klagten über Zysten und Myome, Kinderlosigkeit, sexuelle Unlust oder waren sogar schwer krank.

Schon während meiner Zeit der Heilung wurde mir klar, dass dies eine Initiation für mich war. Was sich anfangs wie eine Strafe angefühlte hatte, verbunden mit Schuldgefühlen und der vermeintlichen Gewissheit, auf meinem schamanischen Weg versagt zu haben, erwies sich letztendlich als mein größter Glücksfall.

Nun hatte ich die Möglichkeit, all das in die Praxis umzusetzen, was ich über die Kraft der Gebärmutter und über schamanische Heilung gelernt hatte und wusste. Ich war mein eigener Fall geworden. Und das Erstaunliche geschah: Ich konnte mich von einer medizinisch unheilbaren Krankheit heilen. Ohne Chemotherapie, ohne Bestrahlungen, ohne OP. Immer wieder liest man ja davon, und es klingt fast unglaublich.

Die Monate meiner Heilung waren sozusagen mein Master-Studium. Vor Ausbruch der Krankheit hatte ich bereits fast 18 Jahre lang mein Leben als Lernende mit all meinem Sein und in aller Konsequenz dem Schamanismus gewidmet. Ich durfte den Indianerfrauen in den Prärien und in den heiligen Bergen von South Dakota am Feuer ihren überlieferten Erzählungen über die sanfte Kraft der Frau lauschen. Sie lehrten mich die Sprache der Gebärmutter, Zeremonien, Rituale und Segnungen. Sie unterrichteten

mich über die Menstruation, welche sie Mondzeit nennen, über Empfängnis und Geburt und das Feuer der Transformation der Ältesten (Wechseljahre). Sie lehrten mich, dass die Kraft der Heilerin und »Magierin« aus der Gebärmutter erwächst.

Ich saß mit der Ältesten Singing Bird, einer Frau von 80 Jahren, in der Hochwüste von Mexiko. Von ihr erfuhr ich von vergangenen Inkarnationen, vom unendlichen Feld des Bewusst-Seins, welches in ihrer Sprache auch »schwarze Emanation des Adlers« genannt wird. Von Seelenplänen. Von uns als spirituellen Wesen und der Gnade, in dieser Inkarnation auf dem Planeten Erde leben zu dürfen, um wichtige Erfahrungen zu sammeln. Unsere Lebensseele ist immer verbunden und eins mit unserer spirituellen Seele, unserer ewigen Präsenz.

Dann durfte ich im dichten Dschungel des Amazonas, auf der Erde sitzend, umgeben vom Regen und von dem unendlichen Konzert der Frösche und Grillen, die Lieder der Gebärmutter empfangen und erfahren, welche Magie, welche Kraft der Vision, des Träumens und des Heilens ihnen innewohnt.

Ich lernte über Pflanzen und Tiere, die besonders heilende Kräfte an die Gebärmutter senden, diese als ihre Freundin betrachten, sie schützen und fürsorglich achten. Ich lernte über die Kräfte unserer Seele, die Macht unserer Gedanken und die Konditionierungen der Informationen in unseren Zellen.

Ein tiefes Vertrauen in dieses uralte Wissen erfüllte meine Seele und mein Herz, als ich mich zur Selbstheilung entschloss. Ich wollte es wissen und das schier Unmögliche möglich machen. Ich musste es schaffen. Ich konnte es schaffen. Das war die Art der Energie, die damals in mir durchbrach.

## Grenzen und Ohnmacht der Medizin

Ich beschäftigte mich aber auch mit dem westlichen medizinischen Heilungssystem und der Angst der Ärzte, eine solch schwerwiegende Diagnose mitzuteilen. Das macht etwas mit ihnen. Auch wenn

sie versuchen, sich abzugrenzen, funktionieren diese Diagnosen wie ein beständiger Trigger, und die Mediziner leben immer im Bewusstsein, eines Tages vielleicht selbst betroffen zu sein. Sie denken nicht, dass es immer nur die anderen trifft. Zu nah sind sie all diesen Energien.

Eine Diagnose, wie ich sie erhielt, zieht eine enorme Hektik nach sich. Psychologische Hilfe wird angeboten, die Situation ist unangenehm und peinlich berührend. Mir kam es vor, als wäre mein Todesurteil gesprochen worden, und das Angebot der psychologischen Hilfe war wie eine Begleitung aufs Schafott. So unwiderruflich. Die Medizin möchte dem Prozess Einhalt gebieten: durch die Folter des Körpers, Verbrennungen, die Einschleusung todbringender Stoffe. Diese sollen zwar bestenfalls die Krebszellen töten, leider sind aber auch die gesunden Zellen davon betroffen. Der Körper wird dadurch geschwächt, die Nebenwirkungen sind katastrophal, aber die Überlebenschancen noch gut.

Ich lernte die Ohnmacht und die Geschäftigkeit der Mediziner kennen, ihre Bemühungen, das Beste zu tun, und doch wissend, an die Grenzen ihrer Möglichkeiten zu stoßen. Resignation macht sich breit, und dennoch klammert man sich tapfer an die vermeintliche Sicherheit der Therapie, um ein System aufrechtzuerhalten, das unweigerlich zusammenbricht, je länger man darin arbeitet.

Ich lernte die Ohnmacht von Familie und Freunden kennen. Sie sind unsicher und wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen, und sie kommen schlecht mit der großen Angst zurecht, die ihnen aufgebürdet wird. Betroffen erlebte ich, wie sich manche Freunde in dieser Zeit langsam aus meinem Leben schlichen. Sie spiegelten mir meine Enttäuschung in der ihrigen: »Die Sonia hat doch ihre schamanische Ausbildung gemacht und auf so vieles in ihrem Leben verzichtet, um dem Ruf der Heilerin zu folgen, und erkrankt dann an Krebs.« Ratlosigkeit. Schwere Erkrankungen und Tod waren damals und sind auch heute immer noch ein Tabu. Darüber spricht man nicht.

Noch in der Generation meiner Mutter war es gänzlich unmöglich, über solche Sachen zu sprechen. Sie weiß bis heute nicht,

woran ihr Vater erkrankt und gestorben ist. War jemand krank, so hat man das vertuscht und ist trotzdem arbeiten gegangen. Behinderte Kinder wurden versteckt. Diese Prägung ist immer noch in unserer Gesellschaft vorhanden, auch wenn schon über viel mehr geredet wird.

## Der Phönix erhebt sich

Somit durfte ich in aller Tiefe die Emotionen und Gedanken kennenlernen, die mit und hinter einer schwierigen Diagnose stehen, das traditionelle Gesundheitssystem, die Ängste und Verunsicherungen der Ärzte und Mitarbeiter, der Familie und Freunde. Und mich selbst – das war wohl das größte Geschenk. Ich tauchte tief ein in die Schattenwelten meiner Seele, lernte, die Dunkelwesen zu umarmen und mich mit ihnen dem Licht, dem Positiven, dem Heilenden zuzuwenden, um letztendlich wie Phönix aus der Asche neu zu erstehen.

Dieses Buch widmet sich der Kraft der Gebärmutter – ihren Verletzungen, ihrer Schönheit und Magie. Möge dir, liebe Frau, dies eine gute Unterstützung sein, und dir, lieber Mann, eine wertvolle Bereicherung im Verständnis für das Frausein und die in der Frau wirkenden Kräfte.

## 2. DIE WEIBLICHE KRAFT KEHRT ZURÜCK

### Außerhalb von Raum und Zeit existiert eine Energie, die weiblich ist

Immer wieder erzähle ich gerne einen wunderschönen Mythos der Lakota, den ich vor vielen Jahren in einem Kreis von Frauen hörte, mit denen ich rund um ein Feuer saß. Er gibt die Schöpfungsgeschichte in wenigen, kurzen Sätzen wieder: »Im Anbeginn der Zeit gab es im Universum eine Energie, die weiblich ist und als die Urahnin bezeichnet wurde. Sie gebar aus sich heraus die männliche Energie, den Urahn. Urahnin und Urahn verliebten und vereinten sich, und Sonne und Erde wurden als Kinder geboren. Sonne und Erde verliebten und vereinten sich, und als erstes Kind entstanden die Pflanzen, als zweites Kind die Tiere und als drittes Kind die Menschen.« Dies bildet die Erdenfamilie, die für unsere spirituelle und persönliche Kraft genauso wichtig ist wie die Menschenfamilie, in die wir hineingeboren werden.

Für die indigenen Naturvölker – wie auch für unsere Kulturen vor dem Christentum – ist unser wunderbarer blauer Planet unsere Mutter. Sie schenkt uns das Leben. Gemeinsam mit den Tieren und Pflanzen, unseren älteren Geschwistern, ernährt sie uns, schenkt uns heilende Substanzen, kleidet uns und bietet uns Schutz, denn auch unser Haus besteht aus ihren Gaben.

Dann kam die Zeit, in der die Menschheit begann, sich von der Erde als Mutter abzuwenden und die Natur als feindlich zu betrachten. Zäune und Mauern wurden errichtet. Die großen Weltreligionen wie Christentum, Buddhismus und Islam entstanden. Und mit ihnen begann die Unterdrückung der weiblichen Energie. Damit einher gingen die Ausbeutung unseres Planeten, die Fokussierung auf den Materialismus, unzählige schreckliche, jahrzehntelange Kriege, Sklaverei und die Geringschätzung der Frau, die leider auch heute noch als ein Mensch zweiter Klasse angesehen wird.

Doch in ihren alten Prophezeiungen sprechen die Lakota von einer Zeit, in der Dunkelheit eintritt und nach der die Kraft der Frau und der Erde wieder neu erwacht und zurückkehrt.



Rückkehr der weiblichen Energie  
(siehe Bildteil, Abb. 1)

## Zyklen der Maya – die Rückkehr der weiblichen Energie

Seit vielen Jahren bin ich den Maya in Mexiko verbunden. Sie gelten als »Hüter der Zeit«. Über viele Jahrtausende haben die Maya den Himmel beobachtet und dabei festgestellt, dass sich nicht nur die Erde um die Sonne dreht, sondern dass sich das ganze Sonnensystem mit allen Planeten und Sternen dreht.

Und sie haben einen Fixpunkt beobachtet, um den sich alles dreht. Es ist die Sonne der Plejaden. Nach Ansicht der Maya besteht das ganze Universum aus sich drehenden Wirbeln und Kreisen, welche wie ein Uhrwerk funktionieren. Auch unsere Erde bewegt sich in vielen Kreisen. Eine vollständige Umdrehung in all diesen Kreisen – sodass die Erde wieder ihre ursprüngliche Position einnimmt – dauert ca. 52.000 Jahre. Die Maya erzählten mir, dass es während dieses langen Zyklus zu einer tief greifenden Reinigung des menschlichen Bewusstseins sowie des Bewusstseins des Kosmos und der Erde kommt. Der große Zyklus wird in

kleinere Zeiteinheiten unterteilt. Die kleinste Einheit umfasst ca. 6500 Jahre.

Die letzten 6500 Jahre bewegte sich die Erde von der Sonne der Plejaden weg. Immer wenn dies geschieht, dominiert die männliche Energie. Nun wird sich die Erde wieder 6500 Jahre zur Plejadensonne hinbewegen. Und damit tritt die weibliche Energie wieder in den Vordergrund des Weltgeschehens. Die Menschen beginnen, die weibliche Kraft wertzuschätzen und zu achten. Was dies alles mit der Heilung der Gebärmutter der Frau zu tun hat, erläutere ich gern. Und muss dafür wieder ein wenig ausholen und von den Geheimnissen und Mysterien des Lebens erzählen.

## Der heilige Traum in unserem Herzen

In der Vorstellung der Maya – die heute noch zahlreich in Mittelamerika leben und ihre uralten Traditionen pflegen – sind wir auf diese Erde gekommen, weil ein heiliger Traum in unserem Herzen wohnt. Es ist ein Erbe, das wir in uns tragen, der Grund, weshalb wir geboren sind.

Wir alle sind spirituelle Wesen. Unsere Seele inkarniert auf diesem Planeten, um menschliche Erfahrungen zu machen. Aber warum ist das so? Die Erde ist ein wichtiger Mikrokosmos im Makrokosmos des Universums. Der Kosmos ist unendlich. Unser wunderbarer blauer Planet ist lediglich eine winzige Zelle darin. Mit Sicherheit gibt es unendlich vielfältige und intelligentere Lebensformen in anderen Universen, auf unbekanntem Planeten und Sternen.

Im tiefsten Amazonas flüsterte mir während einer nächtlichen Zeremonie eine der alten Heilerinnen zu, dass wir auf diese Erde kommen, um das Träumen zu lernen. Immer wieder begegnete mir die Vorstellung, dass die ganze Schöpfung ein Traum und jeder Einzelne ein Teil dieses heiligen Schöpfungstraumes sei. Jeder Mensch ist eine einzigartige und besondere Manifestation des göttlichen Traumes. Als spirituelle Wesen inkarnieren wir auf der Erde, um das Träumen zu lernen. Denn hier auf diesem Planeten sind alle

Energien und Kräfte vorhanden, die notwendig sind, damit Schöpfung und Leben entsteht. Wir dürfen auf die Erde kommen, damit sich unsere spirituelle Seele entwickeln kann. Aber was bezeichnet man als spirituelle Seele?

## Die Seele des Lebens

Im traditionellen Schamanismus wird mit vielen unterschiedlichen Seelenformen gearbeitet. Die spirituelle Seele ist unsere Essenz; sie existiert immer und ewig. Sie durchwandert viele Leben hier auf Erden. Wir sind nicht Kinder dieser Erde, sondern unsere Heimat liegt in einer der vielen unendlichen Strukturen und Dimensionen des Kosmos. Die spirituelle Seele ist immer und überall mit uns verbunden. Sie existiert zeitgleich in der Vergangenheit und in der Zukunft und in anderen Welten, die uns noch nicht zugänglich sind.

Die Lebensseele besteht aus den Energien und Kräften unseres jetzigen Daseins. Spannend ist, dass die Lebensseele bereits drei Monate vor der Zeugung gewebt wird. Von einer höheren Ebene aus gesehen, haben wir uns jede unserer Inkarnationen ausgesucht.

Es geht also hier auf der Erde darum, das Träumen zu lernen. Das Träumen besteht aus weit mehr als den nächtlichen Träumen oder auch dem Alltagstraum. Als menschliche Wesen dürfen wir lernen, wie viel Einfluss unsere Gedanken und Emotionen auf die Wirklichkeit haben, die wir dann in diesem Leben gestalten. Auf dieser höheren Ebene wählen wir auch all die Erfahrungen, Menschen und Orte aus, die unser Leben begleiten. Dies können wir mit unserem begrenzten menschlichen Verstand nicht begreifen: Warum sollte man sich selbst leidvolle und schmerzhaft Erfahrungen auswählen? Und all die Kriege, den sexuellen Missbrauch, die Gewalt an Kindern, Frauen und Männern soll man sich selbst ausgesucht haben? Das klingt für manche wie Hohn oder auch wie ein Abgeben der Verantwortung an andere. Manche könnten es als eine Form von Gleichgültigkeit gegenüber dem Elend und der Not in der Welt auffassen, wenn diese Philosophie falsch verstanden wird.

Warum sind wir auf der Erde? Was ist der Sinn unseres Lebens? Diese Fragen haben die Menschheit schon seit jeher beschäftigt. Das Träumen können wir lernen, indem wir die Schöpfung, das Leben, alles, was ist, in seinen einzelnen Aspekten erfahren. Unsere spirituelle Seele kommt hierher, webt eine Lebensseele, mit der wir all die irdischen Erfahrungen in den körperlichen Welten durchleben, und werden dadurch aus der Einheit gelöst. Darum fühlt sich der Mensch auch manchmal so verloren in der Einsamkeit des Erdendaseins. Unsere Aufgabe – so sehen es die indigenen Schamaninnen – ist es nun, die einzelnen Aspekte des Lebens harmonisch zusammenzufügen.

Das sind die Fundamente der Schöpfung. Wir sind als spirituelle Wesen hier, um unsere Träumerkraft weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Dabei erleben wir die unterschiedlichsten Inkarnationen. Wir waren alle Täter und Opfer. Wir haben die wunderbarsten und schrecklichsten Dinge erlebt und die unterschiedlichsten Ängste und Gaben entwickelt. Der Platz in unserem Leben – innerlich wie äußerlich –, an dem wir im Moment stehen, ist die Ernte all dessen, was wir in dieser und in früheren Inkarnationen gesät haben.

Die Prophezeiungen der alten Völker sprechen davon, dass wir heute in einer Wendezeit leben. Immer wenn sich ein langer Sternen- und Planetenzyklus vollendet, geschehen einschneidende Veränderungen auf der Erde und Entwicklungsschritte für die Menschheit. Das menschliche Bewusstsein erhält neue Themen, um wachsen zu dürfen. In den letzten Jahrtausenden durften wir lernen, was es bedeutet, in der Macht zu sein und diese zu missbrauchen. Nun ist es unsere Aufgabe, im Miteinander, im Frieden und in der liebevollen Zuwendung zu allem Lebendigen zu leben. Zu verstehen, dass es viel mehr gibt, als wir wahrnehmen.

Schon als Kinder hören wir, wie die Welt sei, wie sie aussehe. Ein sehr materiell ausgerichtetes Bild der Welt prägt unsere Wahrnehmung: Uns wird vorgegeben, dass nur das existiert, was wissenschaftlich gemessen werden kann. Alles andere beruhe lediglich auf Einbildung und Fantasie.

Bei den indigenen Völkern ist die Wahrnehmung der Welt eine völlig andere. Kinder werden in ihren Erzählungen über das, was sie sehen und hören, nicht zensiert. Wir kennen doch fast alle aus eigener Erfahrung oder von Kindern, dass da etwas ist, das andere nicht sehen und hören können. Auch meine Kinder erzählten von einer Frau, die in der Ecke stand und herüberschaute, von einem Wesen zwischen Mensch und Tier, welches sie immer wieder wahrnahmen, und von einem Jaguar, der sich nachts schützend vor ihre Betten legte.

Meist werden unsere Kinder beschwichtigt mit Sätzen wie »Nein, da ist nichts. Das stellst du dir nur vor. Hab keine Angst«. Manchmal haben die Kinder Angst, manchmal auch nicht. Angst haben sie, weil solche Wahrnehmungen hier bei uns nicht sein dürfen. Am Amazonas hingegen werden solche Erzählungen von Kindern begeistert aufgenommen, und es wird genau hingehört. Man ermuntert die Kinder, das Gesehene genauer zu beschreiben. Es sind Wesenheiten der Anderswelten, die parallel zu unserer alltäglichen Wirklichkeit leben. Egal ob wir daran glauben oder nicht.

So weiß man um das Netz der Kraft in den sichtbaren und unsichtbaren Welten. Und wie wichtig es ist, diese Kräfte zum Wohle aller in Balance und Harmonie zu halten.

In der jetzigen Zeit wenden wir uns wieder der Erde und dem spirituellen Bewusstsein zu. Wir erkennen immer mehr, dass wir so nicht weitermachen können, wenn wir den Lebensraum unseres Planeten erhalten wollen. Die weltweite Ausbeutung von Bodenschätzen, die Verseuchung der Nahrung mit Chemie nimmt uns immer mehr und mehr Lebensgrundlagen. Man bedenke nur das weltweite massive Bienensterben. Selbst in meinem Heimatort in den Bergen Vorarlbergs wurde 2019 traurig festgestellt, dass über 50 Prozent der Bienenvölker innerhalb eines Jahres gestorben sind. Es gibt schon ganze Gegenden ohne Bienen. Wenn die Bienen weg sind, bedeutet dies, dass fast keine Pflanzen mehr wachsen werden. Es gibt schon fahrende Imker, die ihre Bienen an Orte bringen, um den Pflanzen bei der Bestäubung zu helfen. Schuld daran sind Insektizide, die immer noch zu über 90 Prozent in der Landwirtschaft