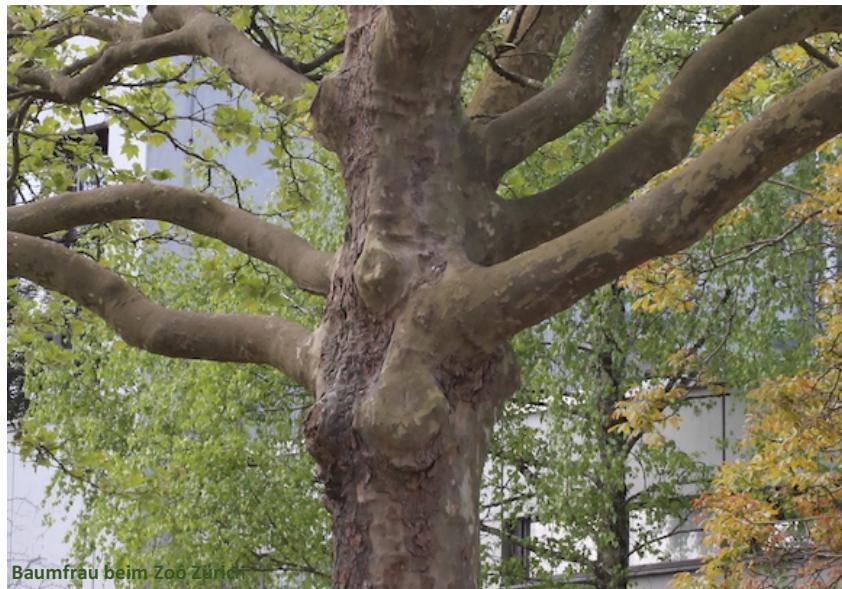


## Newsletter II-2018



Baumfrau beim Zoo Zürich

- ◆ Hast Du auch schon mit dem Staubsauber geschimpft, weil sich das Kabel verhedderte?
- ◆ Oder das Auto gelobt, dass es dir auf der langen Reise „Heim“ war?
- ◆ Oder den Ast angemacht, über den Du gestolpert bist?
- ◆ Oder der Rose gedankt, die so schön auf Deinem Balkon blüht?

In meinem Frühlingstext habe ich über die vier Eigenschaften geschrieben, die gemäss Heide Göttner-Abendroth ein Matriarchat ausmachen.

Eine Charakteristik davon ist die so genannte Sakralgesellschaft. Die Definition von Göttner-Abendroth, was dieser Begriff genau bedeutet, ist nicht unumstritten. Ein Punkt davon ist für mich jedoch klar: Der Glauben an eine lebendige Umwelt (nur ein kleines Fragment der komplexen Ursprungs-Religionen, welches ich heute für meinen Text herauspikke).

Vielleicht sind die Aussprüche am Anfang dieses Textes im Affekt gerufen, aber vielleicht gehörst auch Du zu den Menschen, die an eine beseelte Welt glauben? Bis heute höre und lese ich von vielen indigenen Völkern, für welche dies selbstverständliche Realität ist/war; in Nord-Australien erzählte uns eine Frau der Aborigines Geschichten über die Felsen, die wir betraten, über jeden Hügel, dem wir begegneten, jeden Bach, den wir überquerten: eine für mein Empfinden spirituelle Lebenseinstellung; die Kontaktaufnahme mit den „Spirits“ oder Geistern der Umwelt.

Im Frühjahr 2018 sprechen Radio und Fernsehen über den Trend vom Wiedererwachen des Interesses an der Natur. Wissenschaftliche Untersuchungen werden veröffentlicht: Bäume sprechen und bilden Gemeinschaften; Pflanzen kommunizieren; Ameisen können ihre Schritte zählen.

Diese Erkenntnisse sind super spannend zu lesen. Was mich jedoch immer wieder fasziniert ist, wie es kam, dass es Menschen überhaupt in den Sinn gekommen ist, nur der Mensch verfüge über solche Eigenschaften?

Glauben wir nur ansatzweise an die biologische Evolution, dann ist es in meiner Logik nicht nachvollziehbar, der Mensch sei das einzige Wesen, der Merkmale wie Intelligenz, Gefühle, Empfindungen oder Kommunikation „explosionsartig“ hätte entwickeln können.



Vielleicht tönt es eingebildet, aber ich meine es wirklich bescheiden: ich empfinde meine Umwelt intuitiv seit meiner Kindheit als beseelt, obwohl mich das niemand lehrte; ich sprach schon immer mit Steinen oder „toten“ Dingen. Insofern fühle ich mich definitiv denen zugehörig, welche diese Weltanschauung oder diesen „Ursprungsglauben“ pflegen und leben. Und wenn es nur so wäre, dass ich eine Beziehung zu „Dingen“ aufbaue, indem ich meine eigene Energie in diese hineingebe, dann fühle ich mich dadurch diesen gegenüber verpflichteter, als wenn ich sie als „tote“ Materie ansehen würde. Denn was ist dies anderes, als durch meine täglichen, kleinen Handlungen mit den „Spirits“ meiner Umgebung in Kontakt zu treten und mein Tun dadurch in einen grösseren Zusammenhang zu stellen – so jedenfalls sehe ich es.

Uns Menschen unterscheidet vielleicht das, was wir uns selber erarbeitet haben: die sog. Kultur; bspw. die Unsige, die uns glauben machen will, wir stünden über dem Naturgeschehen und – je länger je mehr - wir könnten es gar kontrollieren.

Deshalb versuche ich – manchmal mehr und manchmal weniger erfolgreich - weder die Erde im All noch die Spezie Mensch auf diesem Planeten oder mich selbst ins Zentrum zu stellen. Und falls ich es tue, macht mich darauf aufmerksam!

Wie mir eine Freundin treffend sagte: unser Ego ist wie ein sechsjähriges Kind. Wir müssen ihm Grenzen setzen. Das geht uns allen so. Ausnahmslos, denn es ist menschlich.

### **Und was hat das mit Tanz zu tun?      Begegne Dir und anderen im Tanz!**

#### **Beseele die Gruppe und sei Teil davon**

Wenn Du schon mal in einer Gruppe getanzt hast, merkst Du schnell, dass Dein Ego sich hinten anstellen und Du Dich einlassen musst auf die anderen Tanzenden – wie bspw. in der Folklore, unseren Tanzwurzeln, die übrigens sehr interessante Hinweise auf Gesellschaften und Kulturen geben.  
Ein separater Artikel dazu folgt in einem der nächsten Newsletters.

#### **Beseele Dich selbst und tanz Dich in Deine inneren Welten**

Ein anderer Erfahrungsweg ist das freie Bewegen, welches uns in unsere inneren Welten führt. Seit einigen Jahren besuche ich die an die „5-Rhythmen“ und die Tanztherapie angelehnten Seminare „Movement Medecine“, wo sich die Teilnehmenden mit einem Thema über das Mittel des körperlichen Bewegts-Seins auseinandersetzen (Links siehe unten). Während dieser Wochenenden stellt sich jede und jeder bewusst ins Zentrum und tanzt mit dem Ziel oder der Hoffnung, sich dem Thema anzunähern, sich differenzierter zu spüren, dadurch bewusster auf sich und andere eingehen zu können und schlussendlich miteinander auf eine empathische, konstruktive, respektvolle Art der Kommunikation in Kontakt zu treten. Dies nonverbal zu tun ist eine spannende Erfahrung und erzählt mir viel über mich selbst. Die zwischendurch verbalen Austausche in einer kleinen Gruppe machen mich dankbar für die Erfahrungen der Mit-Tanzenden – wertvolle Geschenke.

#### **Sprich mit Deinem Tanzgürtel**

Er wird Dir mitteilen, ob Du zu laut oder zu leise bist, ob er zu schnell klimpert oder ob du ihm die Pausen gibst, die ihm zustehen. Der Raum, in welchem Du tanzt, lädt Dich vielleicht ein, mehr Platz zu beanspruchen oder Dich in Deiner räumlichen Ausdehnung zurückzunehmen? Die Musik führt Dich durch Deine Empfindungen; beeinflusst sie vielleicht Deine Gefühle oder Deine Stimmung im Tanz? Hörst Du ihr gut zu? Folgst Du ihr? Folgt sie Dir? Lässt du Stille zu?

Genau das erfüllt Deinen Tanz mit Spannung und mit Tiefe.

Ich bin keine Meisterin. Ich versuche es, mit vielen Rückschlägen...

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen einen beseelten Sommer!



## Hier die im letzten Newsletter versprochenen Lesetipps rund ums Thema Matriarchate

### Matriarchate

- Wikipedia Geschichtlicher Abriss der wichtigsten Forschenden - Ausgangspunkt zum weiter surfen
- Heide Göttner-Abendroth / Kurt Derungs Matriarchate als herrschaftsfreie Gesellschaften
- von Heide Göttner-Abendroth Gibt es verschiedene „Feldstudien“ über die verschiedenen matriarchalen Gesellschaften

### Die Entstehung der patriarchalen Strukturen

- Gerda Lerner Die Entstehung des Patriarchats (vergriffen – s. Antiquariate)
- Gerda Lerner Die Entstehung des feministischen Bewusstseins
- Carola Meier-Seethaler Ursprünge und Befreiungen (vergriffen – s. Antiquariate)
- Barbara Schaefer-Hegel Die Säulen des Patriarchats
- Jack Holland Misogynie die Geschichte des Frauenhasses

### Ein paar wenige Links für beseelte Welten - ein riesiges Thema ...

- Kurt Derungs verschiedene Bücher / Landschaftsmythologie:  
<http://www.dielandschaft.org/inhalt.htm>
- Ina Mahlstedt Rätselhafte Religionen der Vorzeit  
Leseprobe:  
[http://www.ina-mahlstedt.de/uploads/9\\_leseprobe\\_raetselhafte\\_religionen.pdf](http://www.ina-mahlstedt.de/uploads/9_leseprobe_raetselhafte_religionen.pdf)
- Deutschlandfunk Die Welt ist voller Augen  
[http://www.deutschlandfunk.de/lebensformen-und-achtung-die-welt-ist-voller-augen.1184.de.html?dram:article\\_id=340689](http://www.deutschlandfunk.de/lebensformen-und-achtung-die-welt-ist-voller-augen.1184.de.html?dram:article_id=340689)

### Ein paar wenige Links für freies Tanzen – ebenfalls ein riesiges Thema ...

- ◆ 5-Rhythmen: Freies Tanzen zu einer „Wave“ -> Von langsam zu schnell-chaotisch bis wieder ruhigem Ausklingen
- ◆ Movement Medecine Freies Tanzen zu bestimmten Themen
- ◆ Tanztherapie Wikipedia: Der Name sagt's

