

## FrauenKraftWochenende mit GV 23.-25. April 2010

Der Vulkanausbruch vom 16.04.2010 auf Island, einhergehend mit den Wandelkräften des Frühlings, veranlasst uns, in der FKW-Arbeit flexibel zu bleiben...

Wie wir vom Wochenende-Thema „Magie-“, zur „Alchemie der Stimme „ gekommen sind, haben wir dem Vulkanausbruch auf Island zu verdanken. Orna Ralston, die ursprünglich geplante Referentin blieb dadurch in Neuseeland blockiert, da der internationale Flugraum gesperrt blieb.

Wir hatten jedoch das Glück, dass wir das Seminar in einem ähnlichen Setting durchführen konnten. Ganz kurzfristig hat sich die Sternenschamanin Eveline Rufer dazu bereit erklärt, für Orna einzuspringen.

Am Freitagabend heisst uns zuerst Katharina Casanovas vom Regenbogenhaus herzlich willkommen und verwöhnt uns bald darauf mit einem kulinarischen Frühlingszauber. Kräuter und Blüten vom eigenen Garten schmücken das Essen in ihrem Paradies.

Im Farbenzauber des Seminarraums mit seidenen Vorhängen und auf samtene Kissen in den Farben des Regenbogens niedergelassen, begrüsst Gerlinka Neumeyer die elf bereits eingetroffenen Frauen im Namen der FKW. Zum ersten Mal in der Geschichte einer FKW-GV sind statt sieben Vorstandsfrauen nur deren drei persönlich anwesend. Durch das vulkanische Geschehen auf Island hatte Jacqueline Spühler eine arg verspätete und sehr anspruchsvolle Rückreise vom fernen Indien über Amsterdam bis in ihr heimatliches Saland zu verarbeiten. Entschuldigt waren weiter Verena Ehrler, die Finanzfrau, die wegen einer Blütenpollenallergie nicht dabei sein konnte und die beiden Revisorinnen Carla Real und Karin Zolliker, die kurzfristig anderen Verpflichtungen Raum geben mussten. Marisa Wikart hat freundlicherweise im Auftrag der beiden Revisorinnen den Revisionsbericht verlesen.

Gerlinka Neumeyer und Rita Volkart haben auf einfühlsame Weise die Traktanden reihum beleuchtet und all die geleisteten und die zu leistenden Arbeiten verdankt. Die neu eingerichtete Website von Jacqueline wurde von den Mitwybern sehr gelobt und als bedienungsfreundlich erklärt, zusammen mit der wunderschönen Fotogalerie, die zum Träumen einlädt. Frauen wünschen, dass es sinnvoll wäre, bereits auf der Homepage den Zugang zu einigen speziell ausgewählten Bildern aus den kraftvollen Wochen zu haben. Magdalena Kaufmann hat die Aufgabe übernommen, das GV-Protokoll und den Rückblick 2010 für dieses Wochenende zu schreiben.

Gerlinka fällt es nicht einfach den Teilnehmenden zu sagen, dass sie nur für die GV gekommen ist, da sie sich zurzeit in einem schwierigen persönlichen Prozess befindet.

Am Samstagmorgen sind wir samt unserer Referentin und der letzten eingetroffenen Teilnehmerin fünfzehn Frauen. Eingehüllt in die wunderschönen Farben vom Regenbogenhaus, sind wir mit Trommeln, Rasseln und Schlaghölzern ausgerüstet, um den Tag und uns selbst rhythmisch zu begrüßen, die Energie aufzubauen und uns von der Nacht - und dem was war - zu befreien. Eveline Rufer's archaisch gestaltete Raummitte bringt uns mit dem Elementar-, Mineral-, Pflanzen-, Tier- und Ahnenreich in Verbindung und ihre kurz zusammengefasste schamanische Kosmologie eröffnet neue Horizonte. Ihr verheissungsvoller Auftrag an jede einzelne von uns, sich mit Namen samt eigener Geschichte tönend den Frauen\_vorzustellen, braucht von uns etwas Mut einzusteigen. Die Gruppe formuliert anschliessend ihrerseits in Tönen, was sie von der Geschichte aufgenommen hat. Was für ein

Klangteppich! Ein tiefgründiges Geschenk kommt da der Frau als tönendes ‚Echo‘ entgegen: die freigesetzte, bewegte Energie von der ganzen Gruppe. Jede Geschichtenfrau saugt dieses Echo auf wie eine Wüstenblume das Wasser. Und nicht genug damit, danach fasst die Gruppe das Echo noch in Worte, verbalisiert die Bilder und Kräfte, die sie der tönenden Frau zuordnet. Und auch die Geschichtenfrau darf danach noch in Worten ihre persönliche Absicht ausdrücken, die sie ins Hier und Jetzt, in diesen Samstagmorgen führte. Welch dichter, berührender Moment!

In der Gegenwart unseres Atems sind wir - nach Eveline Rufer - im „Spalt“ vom Hier und Jetzt stets mit den Elementar-, Mineral-, Pflanzen-, Tier- und Ahnenkräften im Kontakt, haben sie als unterstützende Aspekte des Seins zur Verfügung. So weihte uns Eveline im nächsten Schritt in die klar formulierte schamanische Übung ein:

LINKS	MITTE	RECHTS
Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Historisches-ICH	Spalt, ATEM	Seelen-ICH
EGO-Kräfte	Beobachterin	Vollkommenheit
5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten

Während diesen drei von Eveline getrommelten Sequenzen sind wir zuerst eingeladen, aus der Mitte heraus Beobachterin zu sein, unsere Lotusblätter fallen zu lassen (damit sind unsere Gedanken, Gefühle, Konzepte und Konditionierungen gemeint), zu atmen und uns ganz auf das einzustellen, was sich mit jedem Atemzug neu zeigt. Fünf Minuten können sich enorm ausdehnen oder auch ganz schnell vorbei sein....

Jede von uns geht auf ihrem Lebensfaden durch ihre linke Seite in die Vergangenheit zurück und gibt ihre Biographie dem Historischen-Ich-Wesen ab. Wir sind nicht unsere Geschichte, unsere Gefühle, unsere Prägungen. Wir sind zugleich auch geistige Wesen, eingebunden in die Kräfte der Natur und des Universums.

Da bleibt uns noch die rechte Seite, die Zukunft, unser Seelen-Ich, den Teil von uns zu erfahren, der vollkommen ist. Auf dieser Zeitachse gemessen, sind wir stets durch den Spalt der Gegenwart in Verbindung mit beiden Aspekten von unserem Da-Sein – der linken und der rechten Seite, dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, dem Fassbaren und dem Unfassbaren. In dieser Zwischen-Raum-Zeit tanzen wir auf der Lebensbühne, lauschen dem Ruf der eigenen Seele, gehalten und genährt durch die irdischen und himmlischen Kräfte. Singend und tanzend, findet jede neu beseelte Schönheit durch den Körper und die Stimme ihren Ur-Ton und verankert ihn im Zellbewusstsein.

Der Schamanismus ist laut Eveline ein Weg, um einen natürlichen Umgang mit erweiterten Bewusstseinszuständen zu lernen. Er ist eine Möglichkeit, aus unseren beschränkten Wahrnehmungsweisen auszusteigen.

Klar blauer Himmel, blühende Bäume, Vogelgesang und wärmende Sonnenstrahlen laden uns am Nachmittag ein, achtsam über Wiesen-, Feld- und Waldwege zu einer mystischen Quelle in einer Waldlichtung zu pilgern. Mit den Naturkräften umgeben und unseren Verbündeten im Herzen lauschen wir andächtig der Quelle des Wassers und der Sonne. Reih um setzt frau Fuss vor Fuss ins Kieselbeet vom kalten Quellwasser – Selbstermächtigung, eigene Taufe, der wahren schöpferischen Kraft begegnend. Und danach empfangen werden vom räuchernden Salbeiduft der

Torhüterin Eveline, dem Rhythmus der Trommel und der Freude und dem Gesang aller Anwesenden.

Gestärkt durch dieses Selbstermächtigungs-Ritual in der Natur wagen wir alle es, nach dem genussvollen Nachtessen gedanklich auf dem eigenen Lebensfaden den Weg zurückzugehen. Wo habe ich einen Anteil meiner Seelenkraft zurückgelassen, lautet die Frage, die uns Eveline mit auf die Reise gibt.

Und es geschehen Wunder! Erkennen von längst Vergessenem, Verlorenem, Verborgenen und Verschüttetem. Wir laden diese verloren geglaubten Seelenkräfte ein, mit uns ins Hier und Jetzt zurück zu kommen. Die Situation, die diesen Verlust verursachte, verbrennen wir oder lassen sie mit einer Wasserwelle wegschwemmen. Die Nacht gibt uns allen den Sternensegen und die abnehmende Mondin wiegt uns in den Schlaf und ins Träumen.

Der Sonntagmorgen begrüsst uns mit der Sonnenkraft des Frühlings und dem selbstgebackenen SchlangenHerzBrot von Katharina. Ein herzlicher Dank geht an die wundervolle Gastgeberin, deren Wunsch damit verbunden ist, Mitwyb zu werden.

Genährt mit dem SchlangenHerzBrot und was das reichhaltige, bunte Frühstücksbuffet uns sonst noch bereithielt, gehen wir über in die Sonntagsworkshop-Themen.

Wir experimentieren mit dem sonntäglichen Ur-Ton, finden unsere Mitte, unsere Schöpferinnenkraft. Die Freude am Experimentieren lässt uns nicht los. Wir erleben die Energie verschiedener Gefühle über den Ausdruck der Stimme, der Bewegung, der Haltung – spüren hinein, lassen es pulsieren, vibrieren ....

Das letzte erlösende, schamanische Heilritual vollbringen wir zu zweit sitzend – alle im gleichen Raum. Frau tönt, singt, trommelt oder rasselt eine für sie schwierige Situation und die Begleitfrau singt unterstützend ihren eigenen Ur-Ton dazu. Es gilt zu würdigen was war, sich dafür zu bedanken und es den Wandlungskräften zu übergeben.

Im Schlusskreis war es hör-, sicht- und fühlbar, wie wir alle durch die Alchemie der Stimme verwandelt wirkten. Ein grosses Lob an uns alle und ganz speziell an Eveline Rufer, die von Magdalena eine Muschelkerze überreicht bekommt.