

Versuch über den mütterlichen Raum im Tanz

Es gibt einen heiligen Raum in jeder Beziehung. Diesen Raum zu fühlen und ihm zu erlauben, still zu bleiben – leer von unseren Gedanken, Wünschen, unserer Furcht und Erwartung – führt uns in das tiefe Geheimnis des Lebens. Raum zu würdigen und zu respektieren ermöglicht dem Leben, sich selbst zu erneuern. Es ist dieser Raum, wo Heilung und Transformation geschehen können. Das Weibliche ist die Hüterin des Heiligen Raumes.

Angela Fischer

Raum an sich

Der Raum ist eine wenig geschätzte Größe in unserer Kultur. Wir füllen und benutzen ihn weitgehend unbewusst. Ob es sich dabei um innere oder äußere Räume, unseren Körperraum oder die ganze Erde als Raum handelt, ist nur ein gradueller Unterschied. Unser Verhältnis zum Raum ist heutzutage von dem Begriff Zugriff geprägt. Wir greifen darauf zu, auf die inneren Ressourcen und die äußeren, um unseren Gestaltungswillen durchzusetzen. Dem liegt eine Bewusstseinshaltung zugrunde, die im Tun das Maß der Dinge sieht. Sie ist sehr häufig unbewusst für die Potenz des Raumes und seine Eigenheiten.

Raum ist eine innere und eine äußere Dimension, eine Tiefe und eine Oberfläche. In der heutigen Zeit wird fast nur noch die äußere Ebene beachtet. Dekoration und Oberflächengestaltung spielen eine ungleich größere Rolle als noch vor einigen Jahrzehnten. Sie werden häufig gewechselt im Lauf der Jahreszeiten, sind aber nicht mehr von deren Sinn geprägt, sondern werden von Moden regiert. So wird der Raum nicht mehr von innen her erfasst und erfüllt. Folglich kommt es zu Grenzüberschreitungen auf verschiedenen Ebenen zwischen Menschen untereinander und ihrer Mitwelt, die selten als solche wahrgenommen werden. Das passiert zum Beispiel, wenn der Abbau von Erdöl aus den Teersanden ganze Landstriche völlig verödet zurücklässt, die teilweise eine Größe von Ländern haben.

Halten und Hüten

Raum ist eine weibliche Kategorie. Er hat mit Halten zu tun. Ein Zimmer oder ein Haus hält uns, ermöglicht es uns zu entspannen, zu schlafen, zu kochen, das Leben zu genießen, ohne den Elementen ausgesetzt zu sein. Der Körper erlaubt es dem Geist und der Seele hier auf der Erde Erfahrungen zu machen. Er ist der Ort anzukommen und da zu sein in dem, was wir Leben nennen. Wir kommen durch einen weiblichen Körper in diese Welt, der unserer Seele durch sein Dasein ein Kleid webt. Die Erde ist im Weltraum der Ort, wo das alles möglich ist, weil sie über unzählige Jahrtausende den Lebensraum so entwickelt und bereitet hat, dass der andauernde Prozess der Schöpfung hier stattfinden und menschliches Bewusstsein sich verkörpern kann.

Das Halten und das Warten sind kulturell unterschätzte Qualitäten, denen nur nachrangige Wertigkeit zugestanden wird. Beide haben mit Ruhe zu tun: Wachsen lassen und Loslassen durch Öffnen, ohne Tun oder Bewegung im Sinne von Aktivität. Der mütterliche Raum ist vom Dasein geprägt und auf das Dasein ausgerichtet. Halt(en) bezeichnet unter anderen Bedeutungen in der deutschen Sprache einen Stopp. Das heißt, im Moment an dem Ort auf der Erde, wo wir uns gerade befinden, anzudocken und daraus Ruhe zu schöpfen.

Wir können eine Festigkeit in der Erdung finden. Meist ist das ein unbewusster Vorgang, der sich in uns und im Körper vollzieht, ein Innehalten. In diesem Augenblick sinkt etwas in uns nach unten. Übermäßige Spannung wird abgegeben. Das Spüribewusstsein in den Zellen erlaubt ein Ankommen und Loslassen, das uns erleichtert. Des Weiteren ist es möglich, dass sich andere Bewusstseinsschichten in uns öffnen und innere Dimensionen zugänglich werden.

Bei diesem Vorgang wirken in uns viele verschiedene Elemente zusammen, die ich im Folgenden näher betrachten möchte. Zunächst möchte ich klar stellen, dass ich nicht nur den Körper als solchen im Blick habe, sondern das Zusammenspiel zwischen dem physischen Körper und dem energetischen Körper. Auch wenn diese Ebenen nicht getrennt werden können, ist es zur genauen Schau auf ihre Wechselwirkungen nötig, diese zunächst einzeln in Blick zu nehmen. Ich möchte verschiedene Körperregionen untersuchen.

Körperliches Halten der Aufmerksamkeit

Beginnen wir mit den Füßen. Sie sind der Ort, wo unser Körper den Erdboden berührt. Zur Fortbewegung stellen wir einen Fuß vor den anderen. Nachdem wir als Kinder das Gehen erlernt haben, messen wir in der Regel diesem Phänomen nicht mehr viel Aufmerksamkeit bei, wir nehmen es als selbstverständlich hin. Wir benutzen unsere Muskeln und beachten die Füße nur, wenn sie beispielsweise kalt sind, wehtun oder wir uns fragen, welche Schuhe wir anziehen wollen. Das ist eine äußere Herangehensweise an diesen Körperort.

Der Körper kann aber auch als ein Energiefeld wahrgenommen werden, das den physischen Körper umschließt und durchdringt. In diesem Feld gibt es Bereiche, die mehr oder anders Energie bündeln als andere, genau wie es unterschiedliche Körperfunktionen mit spezifischen Fähigkeiten an bestimmten Orten gibt. Der Vorderfuß hat die energetische Aufgabe, die Erde zu greifen und zu umfassen, was ich als weibliche Funktion einordne, weil es mit dem Ausbreiten und Umschließen zu tun hat. Der Hinterfuß erfüllt die Funktion, uns fest und punktuell zu verankern, eher eine männliche Qualität. In den Füßen befinden sich Energiezentren, die das Herzchakra spiegeln und hinunter in die Erde gehen. Das Auftreten mit den Füßen ist somit eine mehr oder weniger bewusste Bejahung des Moments. Es erdet unser Sein und bestärkt das Ja-Sagen im Körper. Wenn wir bewusst auftreten, indem wir uns an den heiligen Grund unseres Hierseins auf der Erde erinnern, ist die lösende Wirkung des kurzen Innehaltens innerhalb eines Schrittes umso wirkungsvoller. Ein beherztes Dasein (im Moment) mit der Erde.

Im Folgenden möchte ich eine Erfahrung beim Tanzen teilen, die eine Teilnehmerin an einem Wochenendseminar machte. Sie verdeutlicht, wie eine Intervention an den Füßen, eine tiefere Dimension für die Tanzende öffnete. Über den Körperraum, den sie in dem Augenblick bewusst spürte und bewohnte, erhielt sie einen Zugang zum symbolischen Raum der Imagination, zur Welt der Bilder. Ihr wurde eine Erlebnistiefe geschenkt, die sie tief berührte und von innen nährte.

Während wir den ganzen Körper schüttelten, kam C. zu mir und steckte jeweils einen Finger zwischen meinen großen und den zweiten Zeh. Im ersten Moment tat es mir weh. Ich dachte, „was macht sie da“? Plötzlich wurde in mir ein Schalter umgedreht. Bis zu diesem

Moment war meine Absicht beim Schütteln in Richtung loslassen, Blockaden auflösen und so weiter gegangen. Auf einmal stieg tief aus meinem Innersten ein Lachen auf und es war reine Freude zu schütteln. Das Lachen erinnerte mich an das Thema in einer anderen Gruppe: „Das Lachen der Göttin“. Ja, genauso fühlte es sich an. Es war die Göttin, die in mir und durch mich lachte.

Einen Moment später befand ich mich plötzlich an einem Ort, der außerhalb von Raum und Zeit existierte. Es war wie auf einem Felsplateau, vor mir war unendliche Weite. Ich schüttelte und lachte tief aus meinem Bauch heraus und fühlte mich energetisch verbunden mit anderen Frauen, die ich nicht sehen konnte, von denen ich dennoch wusste, dass sie da waren und das gleiche taten wie ich. Es war wichtig und hatte einen heilenden Effekt. Ein kaum zu beschreibendes Gefühl von Verbundenheit und Eins-Sein erfüllte mich. Während der ganzen Zeit war ich mir meines Körpers und des Raumes, in dem wir uns befanden bewusst und gleichzeitig in dieser anderen Sphäre.

Das Tanzerlebnis ermöglichte der Tänzerin ihr individuelles Ichbewusstsein für einen Moment zu überschreiten und eine andere Realitätsebene wahrzunehmen, wo wir als Menschen verbunden sind. Durch die empfundene Freude und Heilungsenergie wurde sie ihres Ganz-Seins gewahr.

Ihre wache Anwesenheit im Körperraum und das Ja zu der für sie unangenehmen Intervention, die sie überraschend traf, erlaubte es ihr, in eine andere Dimension in sich vorzudringen. Die Berührung und das Halten ihres Körpers durch eine andere Person, die ihr Bewusstsein auf den leeren Raum ausgerichtet hielt, machte eine Weitung des Bewusstseins möglich. Im mütterlichen Raum des frei lassenden Behütetseins wurde eine neue Schicht eröffnet. Beim Nachsinnen über diese tiefe Erfahrung erinnerte ich mich, dass die drehenden Derwische an genau diesem Ort ihres Körpers durch einen Nagel am Boden gehalten werden. Wenn sie das Drehen als unendliches Gebet lernen, macht diese Erdung auch andere Ebenen des Seins ihrer Erfahrung zugänglich.

Halten eines Schwingungsfeldes der Achtsamkeit zwischen zwei Personen

Der mütterliche Schutzraum kann auch durch das Halten eines Feldes von Aufmerksamkeit zwischen zwei oder mehreren Personen entstehen. Wenn in einer Gruppe in einer solchen Konstellation getanzt wird, dass eine Person ihre Gefühle, Gedanken und Empfindungen beispielsweise in Bezug auf ein gestelltes Thema zum Ausdruck bringt und die andere diesen Prozess mit ihrer Achtsamkeit hält und bezeugt, dann wird durch die gemeinsame Konzentration ein Schwingungsfeld zwischen beiden geschaffen, in dem etwas Neues wachsen darf und kann. Dieser mütterliche Raum ermöglicht ein Ankommen im eigenen Körper, das ein Loslassen von Anspannung bedeutet, die wir sonst ständig aus der Vergangenheit mit uns herumtragen. Durch dieses Nach-Hause-Kommen in uns selbst, was von einer liebevollen Aufmerksamkeit getragen wird, kann sich die Tanzende für neue Erfahrungen öffnen.

Das Heimkommen ist natürlich nicht mit einem Mal erledigt, sondern bedarf der ständigen Wiederholung, der Geduld des Wachsens und der Neugier, sich immer wieder wie ein Kind auf eine neue Lernsituation einzulassen. Dafür ist es nötig, eine Note des Wunders anzuschlagen, jeden Moment im Körper als solchen zu genießen, sich quasi neu zu vergnügen

oder mit anderen Worten in sich selbst zu verlieben. Das ist nicht narzisstisch gemeint. Vielmehr reihen wir uns als ein Teil in den heiligen Kosmos ein, wenn wir uns selbst in unserem Körper als Wunder begreifen.

In einem solchen Zeuginnentanz ging es um das Thema Warten und Nähe und Distanz. Die Zeugin hatte die Aufgabe, wach wartend für die Tanzende den Raum zu halten. Die Tanzende sollte sich ebenfalls auf das Warten einlassen und konnte mit Nähe und Distanz spielen, sich an die wartende Zeugin annähern oder nicht.

Als Wartende, die ich in dem Fall selbst war, nahm ich die Schwierigkeiten der Tanzenden wahr, eine Annäherung zu vollbringen. Es gab einen starken inneren Kampf in der Tanzenden, den ich als Zeugin wahrnehmen konnte. Die Tänzerin blieb schließlich in der Distanz und entschied sich, Abstand zu behalten. Ich fühlte eine Traurigkeit bei gleichzeitiger Stimmigkeit und ein Mitgefühl für die Tanzende, ihre Not tanzend auszudrücken und so einen Bewusstwerdungsprozess möglich zu machen.

Wir tauschten uns im Anschluss über unsere Gefühle und Wahrnehmungen aus. Ich spürte, wie wichtig es war, dass die Tanzende mir ihre Distanz zumuten konnte, ohne Sanktionen zu befürchten. Ich hielt es einfach aus und sie traute es mir zu.

So kann ein mütterliches Energiefeld ein Übungsort sein, um Neues zuzulassen. Die Tanzende schrieb mir dann folgenden Brief per E-Mail:

Der Zeuginnentanz, bei dem es um das Warten ging und wo erstaunlicherweise das Warten einfach, aber das Näherkommen so schwierig für mich war, hat mich sehr bewegt. Und unendlich traurig gemacht. Da habe ich das ganze Misstrauen meiner Mutter gegenüber und damit allen Frauen gegenüber gespürt.

Mein Gefühl war, dass meine zweite Grippe dadurch ausgelöst wurde. Ich habe hier mit heftig kreisenden Gliederschmerzen gelegen, war total traurig um mich selbst und hatte das dringende Gefühl, das Verhältnis zu meiner Mutter schwebt über dem allem. Gleichzeitig fühlte es sich an, als ob da etwas aus mir herausgebrannt wird... und ich habe geweint und geweint und geweint ... es war schon sehr intensiv.

Dann habe ich vor einigen Tagen einen sehr langen Brief an meine Mutter geschrieben, weil ich im Gespräch mit ihr keine Chance habe, ihr das zu sagen, was mich wirklich bewegt. Ich habe schon einige Briefe an sie geschrieben, die ich rituell verbrannt oder nicht abgeschickt habe... aber dieser war anders. Diesen habe ich ihr geschickt. Ich habe nur von meiner Sehnsucht geschrieben, die sich an sie richtet; habe mich dabei gefühlt wie ein Baby oder Kleinkind, das einfach nur bei Mama auf den Arm möchte... Meine Mutter und ich telefonieren sehr selten miteinander. Aber in dem Moment, als ich den Brief zugeklebt hatte, rief sie an ... Das war unser erstes gutes Gespräch, an das ich mich erinnern kann. Ich habe viel geweint. Und sie hat es ausgehalten. Es gab für mich zum ersten Mal die Chance, ihr zu sagen, dass ich nur von ihr gesehen werden möchte. Dass ich mir gar nicht wünsche, dass sie meine Themen und Probleme löst oder gute Ratschläge gibt. Sie ist „drangeblieben“ im wahrsten Sinne des Wortes. Sonst hat sie solche Gespräche immer abgebrochen, weil sie etwas Dringendes zu erledigen hatte... Und dann hat sie den alles erlösenden Satz gesagt: „Ich würde dich ja gerne in den Arm nehmen jetzt“. Das hat sie auch noch nie gesagt. Geschweige denn getan.

Das war ein ganz großes Geschenk und ich habe den Eindruck, auch eine riesige Erleichterung. Ich glaube, ich habe ihr ein Stück von der Verantwortung, die ich immer für sie getragen habe, zurückgeben können. Und ich konnte sie um Hilfe bitten. Auch zum ersten Mal. Sie kommt nächste Woche für ein paar Tage, wenn der Kindergarten geschlossen hat und ich arbeite, um für meine Tochter da zu sein.

Die geschilderten Folgen des Tanzes, in dem das Warten wertgeschätzt und die Tanzende über eine zuschauende Person mütterlich gehalten wurde, zeigen, wie etwas heil werden kann, wenn der stille Raum in dem Beziehungsgeflecht offen gelassen wird und sich jemand in diesem Raum mit ihrem Sosein zumutet.

Halten eines inneren Raumes im Tanz

Ein weiterer Aspekt des mütterlichen Raumes zeigt die transpersonale Tiefendimension des menschlichen Körpers. Öffnen sich Geist und Körper gleichsam miteinander, kann etwas anderes sichtbar werden. Die nachfolgend geschilderte Tanzerfahrung lässt uns das Göttliche in weiblicher Form wahrnehmen, wie wir von Innen gehalten werden.

Bei einem Zeuginnentanz, in dem eine Person tanzt und eine andere behütend und den Raum haltend zuschaut, kamen zwei Musikstücke: zuerst ein sakrales Instrumentallied, dann „Reborn in the light“.

Gleich zu Beginn des sakralen Liedes hatte ich das Bedürfnis, aufrecht stehend die Arme – wie bei einem „V“- nach oben zu strecken.

Ich schaute in den „Himmel“ und sah über mir eine riesige weibliche Brust. Sie war nur ungefähr einen Meter von meinen Händen entfernt, der Warzenhof hatte über einen Meter Durchmesser. Aus der Brustwarze quollen sehr viele, sehr kleine weiße Tröpfchen, die dann an der Brustwarze nach unten flossen und dort zu einem immer größer werdenden Tropfen wurden. Dann fühlte ich (gesehen habe ich das Fallen nicht), dass dieser Tropfen am Boden war. Ich kniete mich auf den Boden, habe mit meinen Händen die „Milch“ verteilt und in die Erde gerieben.

Dann wechselte die Musik; ich war zunächst etwas irritiert, weil das zweite Stück ganz anders ist als das erste. Aber nach einigen Augenblicken übertrug sich die Stimmung des Liedes auf mich und zwar breitete sich in mir eine große Freude aus: ich habe mich in die „Milch“ gelegt, bin in ihr rumgehüpft und auf allen Vieren in der Lache rumgekrochen. Zum Ende des Liedes war ich – außer von großer Freude – auch von großer Dankbarkeit erfüllt.

Halten im Sinne von Anhalten, Festhalten, Halt geben

Das Halten kann auch mit einem anderen Schwerpunkt geschehen, indem eine Person durch die Berührung einer anderen zum Innehalten oder ihre Bewegung in eine andere Richtung „gezwungen“ wird. Sie hat eine eher „männliche“ Qualität, weil sie über das Tun ausgedrückt wird und in den Raum der anderen Person hineinreicht. Diese Form des Haltens ist für mich selbst lange Zeit sehr schwierig gewesen. Aufgrund meiner eigenen Geschichte habe ich die lassende Form des Haltens als positiver bewertet und die eingreifende und „störende“ Form eher abgelehnt. Mit der Zeit wurde mir diese innere Wertung immer

deutlicher. Es wurde mir bewusst, dass sie ein Ungleichgewicht darstellt und bewirkt. So hat sich die Bereitschaft erhöht – trotz der immer noch vorhandenen prinzipiellen Zurückhaltung – aktiv tätig zu werden und Stopps herbeizuführen, um mehr Bewusstwerden zu ermöglichen.

In einer im Folgenden geschilderten Situation gab es eine Vorgabe, sich zu einer fließenden, eher getragenen Musik langsam und still zu öffnen. Es waren 18 Tanzende im Raum, die in Zweiergruppen zusammen arbeiteten. Eine Person begann, sich schneller und unruhiger zu bewegen. Ich spürte die Energie, die sich von ihrem Platz in den Raum ausbreitete. Weil auf diese Art der Raum der übrigen Tanzenden ansatzweise gestört wurde, ging ich zu ihr hin und hielt sie fest, um ihr die Möglichkeit zu geben, sich selbst deutlicher wahrzunehmen, bewusster zu werden und um weitere Unruhe zu unterbinden.

Dieses Festhalten bedeutete eine Grenze für den Bewegungsdrang der Tänzerin, den sie als schmerzlich wahrnahm. Das Unterbrechen ihres Bewegungsmusters bewirkte zunächst ein Totstellen ihrerseits, also ein Einfrieren jeglicher Bewegung. Gleichzeitig fand jedoch ein realer Kontakt zwischen ihr und mir statt. Das Anhalten eröffnete die Möglichkeit für eine neue Erfahrung, die die betreffende Tänzerin wie folgt beschrieb.

Nach all den Gefühlen wie Ohnmacht, Scham, Trotz, Traurigkeit und auch Neugier habe ich die Wahl getroffen, zu beobachten, was mein Körper von sich aus tat. Ich fand spannend zu beobachten, dass mein Körper sich offensichtlich so viel entspannen konnte, dass die Schwerkraft ihn zum Boden ziehen konnte. Ich war doch nicht gestorben, und durch die ungewollte Entspannung konnte mir die Erde wieder Kraft geben.

Diese Wahrnehmung zeigt für mich, was passiert, wenn wir in den Moment kommen. Wir öffnen uns und lassen los. Loslassen ist etwas, was nur im Moment geschehen kann. Wir denken unglaublich viel über unsere Geschichte nach, unsere Muster. Das hilft, um Strukturen zu erkennen, aber losgelassen werden sie dadurch nicht. Das passiert nur durch ein tatsächliches Aufwachen. Wir begegnen etwas Realem in einem noch leeren Raum. Genau das ist in dem geschilderten Augenblick passiert. Durch die „ungewollte Entspannung“ konnte etwas Tatsächliches geschehen. Die Grenzziehung setzte etwas Neues in Gang und die Erde gab der Tanzenden Kraft. Das war real, alles andere waren Gedankenmuster.

Wenn wir uns im Alltag, wo wir verstrickt sind, daran erinnern, entsteht etwas Neues. Das Staunen und die Neugier erscheinen wieder, das innere Kind bei gleichzeitigem Erwachsensein. Das beherzte Halten bewirkte die Möglichkeit im Hier und Jetzt anzukommen. Der heilige Raum wurde zunächst mehr über eine herangehende aktive Haltung gehalten. In diesem Raum konnte dann etwas Entspanntes geschehen.

Weiblich und männlich im mütterlichen Raum

*Alle Dinge haben ihre Rücken zum Weiblichen
Und stehen mit dem Gesicht zum Männlichen.
Wenn sich männlich und weiblich verbinden
Gelangt alle Dinge in die Harmonie.
Lao Tze, Tao Te King 42*

Wenn wir unsere gesammelte Aufmerksamkeit in unserem Körper halten, wird er zu einem Raum, in dem sich das körperliche Spürbewusstsein mit dem gedanklich-mentalen Bewusstsein trifft oder vereinigt. Weil das gedankliche Bewusstsein (männlich) überall ist, während das materielle Bewusstsein (weiblich) im Körper gebunden ist, heilen wir den Spalt zwischen Materie und Bewusstsein, indem wir uns gedanklich in unserem Körper fokussieren beziehungsweise ihn durchdringen. Ein neues Bewusstsein wird geschaffen. Der hinduistische Mönch Sri Anirvan nennt diesen erneuten Ausgleich „Gleiches Entzücken“ (equal delight).

Auch in Träumen zeigt sich die Notwendigkeit eines Ausgleichs zwischen den polaren Kräften in uns. Den folgenden Traum hatte eine Estin 2013 im Rahmen eines einwöchigen Tanzseminars.

Ich gebäre. Ich liege auf einem schönen Tisch, der mit einem orientalischen Teppich bedeckt ist. Eine Frau ist neben mir. Ich denke, warum, warum bin ich so nah bei jemand anderem. Mein Verstand wundert sich, aber die Nähe ist völlig okay. Die Wehen starten und ich rufe um Hilfe. Jemand vom medizinischen Personal nähert sich, aber irgendwie ist sie nicht genug für mich und ich habe die Idee, meine Mutter zu rufen. Ich rufe sie und schon ist sie da. Ich staune darüber und wieder ist es total okay. Bald ist das Baby geboren: es ist ein Mädchen –freundlich, zerbrechlich und schön. Mit dem Baby kommt auch einige Scheiße aus mir heraus. Für einen Moment fühle ich mich peinlich berührt, ist es okay? Sollte ich mich zurückhalten? Dann wiederum wundere ich mich und halte mich nicht zurück und schäme mich nicht. Eine Menge Scheiße kommt. Sie ist überall um mich herum, lange Stücke Scheiße wie Würste. Meine Mutter nimmt sie auseinander und teilt sie in kleinere Stücke. Während dieser Handlung wird die Scheiße weiß, glühend und doppelspiralig in der Form. Meine Mutter nimmt diese doppelspiraligen Stücke und verteilt sie um meinen Körper herum. Sie leuchten – ich liege dazwischen und fühle mich sehr gut. In der nächsten Episode gehe ich eine Straße entlang. Meine Hüften tun mir weh wie immer nach einer Geburt. Sie bewegen sich sehr leicht, mein Bauch ist hohl und leer. Ich fühle mich sehr leicht und einfach. Ich trage die Schürze meiner Großmutter mit violetten Blüten. Ich fühle mich leicht, gut und ruhig. Voller Licht und Energie. Freude.

Der Traum hat mich, obwohl er nicht mein eigener war, lange beschäftigt. Ich habe darüber gebrütet, was es mit der Scheiße auf sich hat. Instinktiv wusste ich, wie wichtig sie ist und dem Geburtsprozess zugehörig. Aber mir wollte nicht klar werden, warum sie so angeordnet wurde. Nach und nach wurde es deutlicher.

In dem Traum geht es um die Geburt eines neuen weiblichen Bewusstseins – ein kleines Mädchen. Dieses Hervorbringen wird begleitet von Scheiße, die auch ans Tageslicht kommt. Die Träumende ist kurz peinlich berührt, kann sich dann aber auf das Wundern einlassen und ohne Schuldgefühle auch die Scheiße gebären. Der ältere mütterliche Teil in ihr teilt die Scheiße auf und ordnet sie um die Gebärende herum. Währenddessen verwandelt sich die Scheiße in Doppelspiralen, die plötzlich weiß werden und leuchten. Scheiße ist ein Ausscheidungsprodukt des Körpers. In manchen Gegenden der Welt wird sie noch heute zum Düngen der Felder benutzt. Sie ist also etwas potentiell Kreatives. Gleichzeitig geht aber oft ein unangenehmer Geruch von ihr aus.

Das könnte darauf hindeuten, dass auch das, was uns unangenehm ist und umgangssprachlich ausgedrückt „stinkt“, zu dem Prozess der Hervorbringung eines neuen Bewusstseins dient. Es wird weiß, d.h. gereinigt und sendet Licht – Bewusstsein – aus und schützt durch die Anordnung die junge Mutter. In der Frau ist das Bewusstsein ein männlicher Teil, der etwas sichtbar macht.

Die Doppelspiralen deuten auf die Zusammengehörigkeit der Polaritäten hin. Indem die Träumende sich auf all das einlässt und auch den Gestank aushält, wird sie beschützt. Es geht also nicht um etwas Idealisierendes, das geboren wird, sondern um etwas Ganzes. Das Staunen hilft ihr an mehreren Stellen, sich nicht in Vorstellungen zu verwickeln, wie etwas zu sein hat.

In der zweiten Szene ist die Träumerin unterwegs auf der Straße des Lebens nach der Geburt. Ihre Hüften schmerzen, gleichzeitig bewegen sie sich leicht, sind also flexibel und rechts und links in guter Zusammenarbeit. Der leere Bauchraum ist spürbar, ihr Gefühl ist leicht und einfach. Die Schürze der Großmutter verweist auf ihre Beziehung zu ihren Ahninnen, mit denen sie nun bewusst verbunden ist. Die violetten Blüten deuten auf das Mysterium des Lebens hin. Eine Schürze ist ein weibliches Utensil, das nach unten hin um die Hüften breiter wird und diesen Körperort betont. Dort ist das instinktive Bewusstsein verortet, wo Gebären, Sexualität und Ausscheidungsprozesse stattfinden. Allesamt ambivalent besetzt von unseren Gefühlen, aber zur Ganzheit gehörig.

Des Weiteren von Frauen ambivalent besetzt ist „männlich aggressives“ Verhalten, das von einer Frau ausgedrückt und ausgelebt wird. Das wird auch durch einen Traum verdeutlicht, den ich selbst hatte, während mich das Thema männlich und weiblich im mütterlichen Raum beschäftigte.

Im ersten Traumbild sehe ich den Raum in meinem Zuhause, wo ich immer tanze und meditiere und arbeite. Die Tür nach unten steht offen, hinter der Tür geht unmittelbar eine Treppe nach unten.

Im zweiten Traumbild bin ich in einem anderen Raum in einer Tanzgruppe. Alles ist chaotisch, geht drunter und drüber. Ich sage etwas sauer, dass die Tanzenden sich zentrieren sollen. Nach außen wirke ich klar und genervt. Innerlich bin ich unsicher, dass ich so aggressiv bin, habe eher ein schlechtes Gewissen. Es kommt eine Frau, die ich nicht kenne. Sie sagt zu meiner Überraschung, es sei eine freie Atmosphäre im Raum.

In dem Traum geht es im ersten Bild darum, nach unten zu gehen, also auf den Boden der Tatsachen, mich zu erden. Die Tür dahin steht offen, es gibt also eine Möglichkeit oder eine Einladung des Lebens dazu hinunterzugehen.

In der zweiten Szene bietet sich die Gelegenheit, die ich äußerlich erfülle. Ich mache genervt klar, worum es geht. Innerlich jedoch besteht eine Unsicherheit oder ein Ungleichgewicht. Ich bewerte mein eigenes klares Handeln, was die Situation zeigt, wie ich sie empfinde. Schuldgefühle treten in den Weg. Da hilft mir ein unbekannter weiblicher Anteil, die Lage mit überraschend anderen Augen zu sehen. Sie erlebt die genervt-aggressive Zurechtweisung als etwas, was die Atmosphäre im Sinne von Freiheit positiv beeinflusst. Indem ich mich wahrhaftig gezeigt habe, wie ich in dem Moment war, erlaubte ich mehr Freiraum für die anderen.

Auch hier wird durch das Eingreifen mit Gefühl in unangenehmer Weise – aggressiv-genervt – und die folgende Überraschung etwas möglich. Der Raum des Bewusstseins erweitert sich. Die unbekannte Frau kann die Lage anders wahrnehmen, weil sie für etwas Neues offen ist. Der schwache Ichanteil sieht die Situation mit alten Vorstellungen von gut und schlecht und trennt sich damit von dem beherzt eingreifenden Ichanteil ab. Die Unbekannte fühlt etwas anderes, für sie Wertvolles. Es ist nicht an vorgefertigte Konzepte gebunden, sondern leer und offen. Durch diesen Frei-Raum wird die Situation als etwas Ganzes gesehen und bewusst. Der schwache und der zupackende Ichanteil werden heil durch die Wahrnehmung der offenen unbekanntten Frau. So wird auch die Spaltung zwischen beiden transformiert. Die Note des Staunens über das Geheimnis des Lebens, das aus der Leere hervorkommt, kann uns für den mütterlichen Raum sensibilisieren. Sie erlaubt uns, ihn wieder mehr wertzuschätzen, zu hüten und in ihm anzukommen.