

# Weibliche Urkraft – Besonderheiten des Individuationsweges der Frau im 21. Jahrhundert

Der Geist der Quelle stirbt nie.

Er heisst das Geheimnisvolle Weibliche.

Die Pforte des Geheimnisvoll Weiblichen

Ist die Wurzel von Himmel und Erde.

Zart, zart ist es, kaum sichtbar,

Berühr es, es wird nie austrocknen.

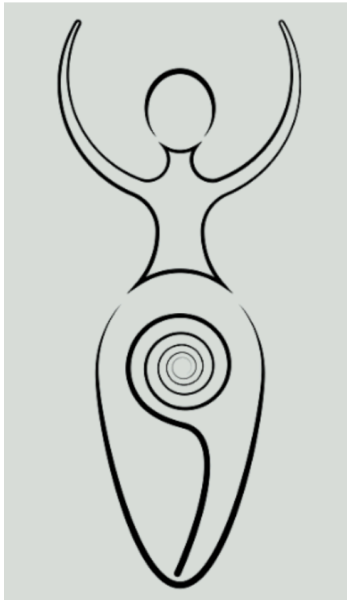
LAOZI, Dao DE Jing Nr. 6 Der Geist des Tales

Mehr denn je brauchen wir und unsere Erde die Weibliche Urkraft.

Ich möchte einen Blick auf einige der alten Kräfte werfen, die aus dem kollektiven und persönlichen Unbewussten in uns wirken, und auf Dynamiken, die unserer Jetzt-Zeit eigen sind, die gerade für Frauen eine Besonderheit am Weg zu ihrer Individuation darstellen.

Im Folgenden werde ich die Welt polarisierend in Animus- und Anima-Qualitäten darstellen, da „Frauen wie Männer jeweils in ihrem kollektiven Unbewussten einen gleichgeschlechtlichen wie auch einen gegengeschlechtlichen Archetypus in sich tragen“ (ROTH 2013, 124) und diese im Sinne der Individuation integriert werden wollen. Diese geschlechtsspezifischen Zuschreibungen verstehen sich als Möglichkeit, die Bipolarität der Psyche auszudrücken und sehen ihren Zweck in der Vereinigung dieser Gegensätze im Sinne der Individuation und Ganzheit.

Die vorherrschende Weltsituation zeigt ein fehlgeleitetes, entwurzelttes männliches Prinzip, das dem Leben abgewandt ist – die zerstörerische Seite der männlichen Kraft in uns allen.



Wir kennen die Konsequenzen des Jahrtausende herrschenden Patriarchats und seiner Inflation des Animus. Auf kollektiver Ebene im Zustand einer getriebenen, geschäftigen Welt, die Natur ausgebeutet, alles im Namen von Expansion, Gewinn und Machtstreben. Werte des männlichen Prinzips wie Intellekt und Rationalität, Expansion, Kampf, Risikobereitschaft, Ehrgeiz, Aktivität und Leistung werden hochgehalten und treiben die gesamte Welt an ihre Grenzen. Die weiblichen Prinzipien, die zum Ausgleich wichtig wären – das Seelenleben, Ruhe, die Wendung nach Innen, Sinn für Gemeinwohl, Intuition, der Zugang zu Körper und Gefühlen, Naturverbundenheit und Passivität –, finden kaum Anerkennung und sind in den Schatten gedrängt. „Die Dominanz im Patriarchat war Unterdrückung und Missbrauch des Weiblichen, sowohl der sogenannten weiblichen Eigenschaften und Tugenden, als auch der eigentlichen Frau selbst.“ (MOORE/GILETTE 1991, Pos.78) Dieses Zusammenspiel treibt uns zum Zenit der weltweiten und persönlichen Krisen. Missstände und Agenden, die wir zu lange vor uns hergeschoben haben, drängen in unser Bewusstsein und gewinnen an Klarheit.

Abb. oben

Die Spiralgöttin steht für Leben, Tod und Wiedergeburt und ist somit ein Symbol für das Leben und auch für die Schöpfung, ebenso wie die einfache Spirale. Sie ist eine Repräsentation der weiblichen Kraft, der Fruchtbarkeit und der schöpferischen Kraft, die jeder Einzelne in sich trägt.

„Diese Andersartigkeit der weiblichen Psyche muss neu entdeckt werden, wenn das Weibliche sich selbst verstehen soll, aber auch, wenn die männlich-patriarchale Welt, die an ihrer extremen Einseitigkeit erkrankt ist, wieder gesunden soll.“ (NEUMANN 1990, 7)

Erst vor 100 Jahren erhielt die österreichische Frau das Stimmrecht, und bis in die 1970er-Jahre musste sie ihren Ehemann um Erlaubnis bitten arbeiten gehen zu dürfen. Mutter-Sein war bis in die 1960er-Jahre ihr zentraler Lebensinhalt, sie war alleinig für Hausarbeit und Kindeserziehung verantwortlich, der Mann der Erwerbstätige (vgl. THIESSEN/VILLA 2009, 111). Erst 2017 konnte die MeToo-Bewegung weltweit Bewusstsein über sexuelle Belästigung und Übergriffe an Frauen schaffen ([www.metoomvmt.org](http://www.metoomvmt.org)). Immer noch benennt die WHO Gewalt gegen Frauen – physische, psychische oder sexuelle – als größtes Gesundheitsrisiko für Frauen.

Die Psychoanalytikerin Luce Irigaray sieht auch das in der westlichen Welt **vorherrschende männlich geprägte Religionsfeld** kritisch. Da es in diesem keine weibliche heilige Dreifaltigkeit gibt, fehle der Frau ein göttliches Leitbild, ein Ideal, dem sie auf ihrem Weg als Vorbild zustreben kann. „Göttlichkeit ist das, was wir brauchen, um frei, autonom und souverän zu werden. Keine menschliche Subjektivität, keine menschliche Gesellschaft wurde jemals ohne die Hilfe des Göttlichen gegründet. ...Es gibt keinen weiblichen Gott, keine weibliche Dreieinigkeit: Mutter, Tochter, Geist.“ (IRIGARAY 1993, 62)

Die Göttinnenbewegung hilft der Einzelnen, der Dominanz des Männlichen etwas entgegenzusetzen. Sie reicht aber bei weitem nicht an die kulturelle Macht und Selbstverständlichkeit der privilegierten Position des männlichen Religionsbildes heran.

Diese so lange schon wirkenden Kräfte scheinen in vielen Frauen den **Zugang zu einer zutiefst ursprünglichen Weiblichkeit, ihrer Kraft und Selbstverständlichkeit verschüttet** zu haben, und die meisten versuchen, anstatt sich auf die Suche nach dem für sie Lebbareren zu machen, ihr Möglichstes in einer Anpassungsleistung.

Dies mag erklären, warum sich Frauen in der Mehrheit in einer Situation der **Mehrfachbelastung** befinden und diese oft als normal akzeptieren. Immer noch ist Haushalt und Kindeserziehung die Domäne der Frau; das Bild der „Guten Mutter“ hat sich aber geändert. Während früher fast nur die



Abb. oben...wie komme ich ans Ziel  
Der männlich lineare Weg und der  
weibliche Weg - mit dem Leben fließend

Rolle als Mutter und Hausfrau erlaubt war, sind heute „gute Mütter“ jene, die ebenso arbeiten gehen, Geld verdienen und so für materielle Verhältnisse sorgen (vgl. THIESSEN/VILLA 2009, 13). Die gewonnene Unabhängigkeit wird zum Verhängnis, die bisherigen Pflichten haben sich um die Erwerbstätigkeit, in der die Frau zu männlichen Bedingungen erfolgreich sein soll, erweitert. Weiterhin für Heim, Herd und Kinder oder auch die Pflege von Angehörigen verantwortlich, scheitern deshalb so viele Mütter an dem Versuch „alles unter einen Hut“ zu bringen. Gefühle der Unzulänglichkeit und Überlastung machen sich breit. Manchen hilft die Erinnerung daran, dass Mutter- und Hausfrau-Sein einmal als Arbeit galt. Dies wirft ein neues Licht auf ihre enorme Leistung und fördert die Einforderung von Hilfe sowie die Abgabe von Verantwortung.

Die **mediale Inszenierung von Frau-Sein** und Mutterschaft hilft uns hier auch nicht, sondern löst durch ihre Unerfüllbarkeit nur noch mehr Stress aus. Es werden perfekte Momente gepostet und der Welt präsentiert; Menschen, die sich nur im besten Licht zeigen. Dient nur diese Lichtseite als Orientierungshilfe, hat Frau auch hier ein permanentes Gefühl des Nicht-Genügens oder in Nacheiferung einen Druck des Entsprechens.

**Neue Medien** spielen generell eine besondere Rolle, da die Mehrheit über Mobilgeräte 24/7 mit ihnen verbunden ist. Ablenkung, Unterhaltung und scheinbare Entspannung haben ihren Preis.



Durch permanente optische Reize und eine noch nie da gewesene Informationsflut findet genau das Gegenteil statt, die mentale **Überlastung** einer mediatisierten Gesellschaft.

Ihr Körper, Teil des weiblichen Prinzips, ist oft ein besonders schwieriges Thema für Frauen.

Die **künstliche Konstruktion von Weiblichkeit** in Neuen Medien und Werbung entstellt immer weiter, im Namen von Konsum und Wirtschaftswachstum, das gesellschaftliche Bild des Frau-Seins. Dies kann bis zur Entkörperung führen. Wilk spricht in ihrer Analyse von der Etablierung einer weiblichen Körperpraxis, die sich an unvereinbaren Rollenidealen orientiert und so eine Machtbalance zwischen den Geschlechtern verhindert. Ein subtiler Appell, Karrierefrau und Mutter, tatkräftige Emanze und magere Schönheit in einem zu sein, wird auf

den Frauenkörper übertragen. Erst die Bewusstwerdung darüber macht es möglich, einen Prozess zu entlarven, der Wunschbilder und verzerrte Vorstellungen hervorruft. Eine paradoxe Weiblichkeit wird inszeniert, die schließlich eine **Leibesentfremdung** zur Folge hat (vgl. WILK 2002, 302 ff). Nicht das Wohlfühlen im eigenen Körper steht im Mittelpunkt allen Handelns, sondern – in Begleitung des inneren Kritikers – einem unerfüllbaren Idealbild zu entsprechen. Alles zum teuren Preis der Selbstannahme und des wahren Selbst.

Dies erschwert es Frauen oft umso mehr, eine „gesunde“ **Verbindung zu ihrem Körper** zu etablieren. Er wird als mangelhaft empfunden, abgelehnt oder, um Ansprüchen gerecht zu werden, mit Sport, Diäten oder sogar Operationen geknechtet.

Doch die Pflege der Beziehung zu ihm kann ihn zu einem wertvollen Ratgeber und Verbündeten machen. Unser psychischer, emotionaler und intellektueller Biorhythmus, der dann vermehrt wahrgenommen würde, gäbe perfekt Aufschluss über unser Schlaf- und Ruhebedürfnis, unsere geistigen Leistungshochs und -tiefs sowie darüber wie viel von welchem Essen uns guttut. Es verwundert nicht, dass die Menstruation, die gleichfalls in den Körperbereich fällt und ein ebenso schwieriges Thema für Frauen darstellt, zumeist abgelehnt wird, da sie dem Funktionieren und Leisten im Wege steht und als etwas Unangenehmes, Schmerzhaftes oder sogar Schmutziges empfunden wird. Die wenigsten Frauen freuen sich darauf und erleben sie als eine Reinigung und Unterstützung.

„Die Menstruation ist dabei unsere machtvollste Zeit: Tage der Reinigung und Innenschau, angefüllt mit großem kreativen, intuitiven und spirituellen Potenzial.“ (GRAY 2017,9)

Die **Zyklen der Menstruation** sind die Manifestation unseres zyklischen Wesens. Ohne positive Verbindung zu ihr und zum Körper ist es schwer für Frauen zu einer Lebensweise zurückzufinden, in der sie sich selbst als zyklisches Wesen und somit „ur-weiblich“ erfahren. Dadurch unterwerfen sich Frauen weiterhin einer linear männlichen Lebensstruktur, die nicht im Einklang mit ihrer inneren Wesensstruktur ist.

All dies löst in Frauen Stress aus. Bedingt durch eine emotionalere Reaktion auf Überforderung und ein anderes Hormonsystem haben Frauen eine andere **Stressreaktion** als Männer und eine

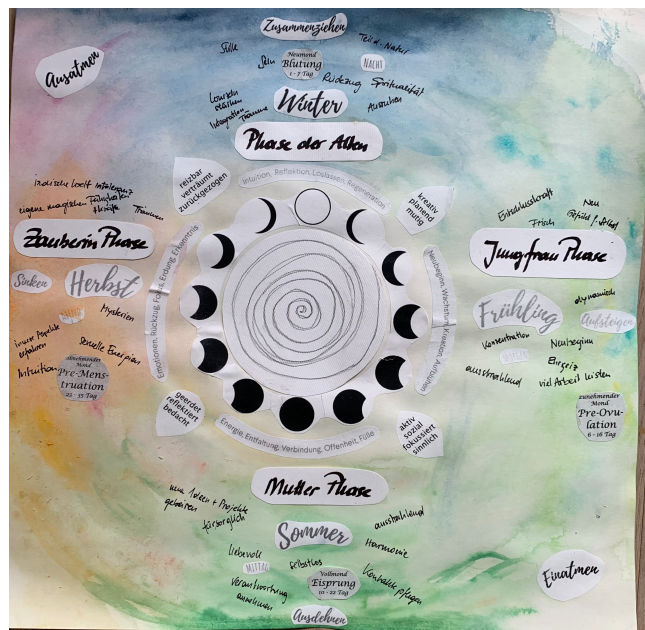


Abb.- Zyklische Wiederkehr





Abb. oben - Der Mond in mir

niedrigere Toleranzschwelle bei gleichzeitig geringerem Verständnis der Umwelt, da sie in den Raster des männlichen Prinzips gedrängt werden.

Dieser Stress, gemeinsam mit der Mehrfachbelastung, bedingt weniger Zeit, um sich ans **Große Ganze anzubinden** und Zeit zur Innenschau und Körperverbindung zu finden. Sollte dies doch gelingen, geschieht es dann oft mit dem Anspruch der Selbstoptimierung (vgl. LEBIG 2022, 9 ff). Die erforderliche Stille und die scheinbare Passivität, die dabei nach außen gezeigt werden, erfahren keinerlei gesellschaftliche Anerkennung und haben dadurch auch für die Einzelne keinen hohen Stellenwert. Stattdessen ist Leistungsorientierung und Effizienz das Wichtigste. Dieses Ziel erfordert eine starke Fokussierung, die das Wahrnehmen im Hier und Jetzt unmöglich macht oder zumindest erschwert und somit die **Angebundenheit an den Fluss des Lebens** unterbindet. Gleichzeitig sind sie große Stressfaktoren, die sich in Körpersymptomen und

Krankheitsbildern zeigen, oder zu einem generellen Gefühl der Abgeschnittenheit und Einsamkeit führen – **allein statt alleins**.

„Wie kann die weibliche Weisheit aus den himmlischen Regionen, dem kollektiven Unbewussten, zurückkehren und sich wieder der irdischen Sphäre nähern?“ (SKOGEMANN 1988, 9)

Welche Einzelheiten können uns auf unserem Weg zur Wiederbelebung oder Stärkung unserer weiblichen Urkraft helfen? Wie können wir ein neues Gleichgewicht in uns und in unserer Welt etablieren?

Das **Ungleichgewicht von Weiblichem und Männlichem** will auch in uns erkannt, angenommen und entwickelt werden. Sie wirken als die Archetypen Animus und Anima noch aus dem Bereich des Unbewussten und somit unkontrolliert autonom. Das löst eine interessante **Dynamik in der Frau selbst** aus.

Diese unbewussten, verdrängten Inhalte unserer Psyche folgen zwei Richtungen; wir projizieren sie nach außen auf andere oder introjizieren sie.

Als projizierende Frau übertragen wir z.B. den intellektuellen Anteil unseres Animus auf Männer im Außen und sind somit abgeschnitten von den uns innewohnenden Qualitäten des positiven Animus, wie Mut, Tatkraft, Schutz oder die Fähigkeit Grenzen zu ziehen.

Introjizieren wir, identifizieren wir uns mit dem Animus, wir idealisieren das männliche Prinzip und verlieren unsere Verbindung zu unserer weiblichen Identität. Dies geschieht, weil die Identifikation mit dem Animus, sei sie negativ oder positiv, immer mit der Herabsetzung des weiblichen Prinzips einhergeht. In diesem Fall ist uns der Zugang zu unseren weiblichen Qualitäten verschlossen, abgelehnte Anteile des Weiblichen, die jede Frau aus gesellschaftlichen Gründen zu einem gewissen Grad in sich trägt, liegen im Schatten. Hier kommt es zu einem speziellen Geschehen – identifizieren wir uns mit diesen abgelehnten Anteilen, erleben wir in Momenten großer Animus-Erfolge eine innere Wertlosigkeit, der Animus bildet eine Allianz mit dem Schatten und geht gegen uns vor.

Dieser innere Kritiker oder Tyrann lässt uns dann ständig wissen, dass wir wertlos, hässlich, dumm oder nicht liebenswert sind. Er tritt meist dann auf, wenn wir bereits innerlich aus dem Gleichgewicht geraten sind, oder wie gesagt, gerade auch, wenn wir sehr erfolgreich sind. Er verhöhnt uns und treibt uns zu mehr Leistung und Produktivität an, oft eben dann, wenn wir uns gerade eine Pause oder eine Belohnung gönnen möchten.

Wir sind von Leistung und Selbstkritik in jedem Lebensbereich besessen, können schwer Pausen machen und uns um uns selbst sorgen sowie uns Gutes tun – oder nur in Anwesenheit einer kritisierenden inneren Stimme (vgl. [www.iahip.org](http://www.iahip.org), Stand 01.03.2022).



„Dass eine Anerkennung des weiblichen Prinzips für die Frau noch wichtiger ist als für den Mann, liegt auf der Hand. Ihr Fehlen führt sonst dazu, dass die Frauen sich vermännlichen müssen, um sich durchzusetzen, oder dass sie über eine tief sitzende Selbstunsicherheit nicht hinauskommen.“  
(von FRANZ 2005, Pos. 312)

Im Umgang mit dem Wirken der kollektiven Entwicklung der Menschheit und den gesellschaftlichen Zuschreibungen über Frau-Sein sehen sich Frauen in einem Spannungsfeld der an sie herangetragenen oder selbst auferlegten Anforderungen. Eine **Bewusstheit** dieser Wirkfaktoren, und eine Relativierung ebendieser ist für Frauen besonders wichtig, um den Weg zu Entlastung und Individuation zu ebnen. Es hilft, den inneren Wert des Weiblichen in Perspektive zu rücken und in weiterer Folge wiederherzustellen. Das bedeutet neben der eigenen Ablehnung des Weiblichen, auch die Entwertung und Ablehnung unserer weiblichen Vorfahren anzunehmen.

Die **Versöhnung mit den biografischen Eltern** und somit die Erlösung unseres Vater- und Mutterkomplexes hilft, ein inneres positives Mutter- und Vaterbild zu schaffen, die Voraussetzung für einen positiven Umgang mit uns selbst.

Sich darin zu üben, sich selbst eine gute Mutter zu sein und den Mann mit Herz in uns zu finden, der eine gute Beziehung zum eigenen Weiblichen hat und so die Vaterschaft für uns selbst zu übernehmen (vgl. [www.iahip.org](http://www.iahip.org), Stand 01.03.2022), sind zwei weitere fördernde Vorgehen. Die Anima in uns zu befreien, ihr ihren angemessenen Platz zu geben und sie zu stärken, ist ebenso wichtig, wie den Animus zu relativieren und ihn in seiner Stärke unserer Anima dienend ebenso zu seiner Freiheit und seinem Gleichgewicht zu lenken.

#### **Stärkung erfährt das Weibliche des Weiteren durch:**

- Entschleunigung
- das eigene zyklische Erleben fördern
- die eigene Intuition entwickeln und ihr zu vertrauen lernen
- Zeit für Rückzug einplanen, Entspannung, Innenschau
- Naturerleben, Kontakt mit Pflanzen und Erde im Garten
- erhebende Musik hören
- ein Aufenthalt am Meer, oder einfach friedliches Alleinsein
- Aufmerksamkeit in den Moment legen
- Genießen und Hingabe an schöne Momente
- das Fühlen nicht unter dem Denken einordnen
- sich die Erlaubnis geben, anzuhalten und gegen das Funktionieren-Müssen anzugehen

Im Sinne der MGT haben kreative Methoden wie Malen, Schreiben und Tanzen, das Gestalten mit Ton oder Stein, das Arbeiten mit Holz, Stricken usw. eine besondere Stellung, da sie Frauen mit ihrer weiblichen Schöpferkraft verbinden und diese sich in ihrem „Gebären“ eines neuen Werkes tief in ihrer Weiblichkeit erfahren können (vgl. ESTÉS 1993, 30).

Die Anima will in uns wirken dürfen und durch uns gelebt werden.

## Quellenangaben:

- CAMPBELL, Joseph (1991): Reflections on the Art of Living, selected and edited by Diane K. Osborne. Harper Collins: New York
- FRANCIA, Luisa (2010): Die Göttin im Federkleid, das weibliche Universum bei Kelten und Germanen. Nymphenburger Verlag: München
- FRANCIA, Luisa (2014): frauenkraft, frauenweisheit - mit Freude den eigenen Weg gehen. nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH: München
- HÖLLRIGL, Ute Karin (2011): Der innere Entfaltungsprozess der Frau aus Träumen und Bildern; Erato Verlag Erwin Bakowsky & Sabine Riesenhuber GBR: Graz.  
[https://www.demokratiewebstatt.at/fileadmin/user\\_upload/Parlament/DWS/Angekommen/Angekommen\\_11\\_-\\_Frauenrechte\\_und\\_Gleichberechtigung\\_in\\_OEsterreich.pdf](https://www.demokratiewebstatt.at/fileadmin/user_upload/Parlament/DWS/Angekommen/Angekommen_11_-_Frauenrechte_und_Gleichberechtigung_in_OEsterreich.pdf) Stand März 22
- <https://iahip.org/page-1076591>, Stand 08.03.2021, Homepage Irish Association of Humanistic and Integrative Psychotherapy - Rescuing the feminine, the problem of the Animus in women, GARNERMANN, Jassender  
<https://www.onb.ac.at/forschung/ariadne-frauendokumentation/frauen-waehlet/frauenwahlrecht-in-europa> - Österreichische Nationalbibliothek, Ariadne: Frauenwahlrecht in Europa; Stand 28.03.22
- [https://www.univie.ac.at/rel\\_jap/an/Denken/Yin\\_und\\_Yang](https://www.univie.ac.at/rel_jap/an/Denken/Yin_und_Yang), Stand 10.05.2021, Homepage Universität Wien
- GRAY, Miranda (2017): Roter Mond - Von der Kraft des weiblichen Zyklus. Stadelmann Verlag: Wiggensbach
- JUNG, Emma (1974): Animus and Anima. Spring Publications: Washington.  
JUNG Institut
- LUCE, Irigaray (1993): Sexes and Genealogies. Columbia University Press: New York
- LUKIANOFF, Greg und HAIDT, Jonathan (2018): The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure. Penguin Press: US
- MOORE, Robert und GILLETTE, Doug (1991): King, Warrior, Magician, Lover: rediscovering the archetypes of the mature masculine. HarperOne: U.S.
- MÜLLER, Anette und Lutz (2019): Editorial. In Jung-Journal - Forum für Analytische Psychologie und Lebenskultur (Hg.) Individuation - Die Entfaltung des Selbst. Opus Magnum: Stuttgart.
- NEUMANN, Erich (1990): Zur Psychologie des Weiblichen. Fischer Verlag: Frankfurt am Main.
- PINKOLA ESTES, Clarissa (1993): Die Wolfsfrau - Die Kraft der weiblichen Urinstinkte. Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co.KG: München.
- SKOGEMANN, Pia (1988): Weiblichkeit und Selbstverwirklichung - Die Individuation der Frau heute. Kösel-Verlag: München
- THIESSEN, Barbara & Paula-Irene VILLA (2009): *Mütter - Väter: Diskurse – Medien – Praxen*. Münster: Westfälisches Dampfboot.
- VOGEL, Ralf T. (2017): Individuation und Wandlung - Der „Werdensprozess der Seele“ in der Analytischen Psychologie C.G. Jungs. Verlag W. Kohlhammer GmbH: Stuttgart