

Das Buch

Muss eine Frau zum Mond fliegen, um sich frei zu fühlen? Soll sie lieber andere dorthin schießen? Oder gibt es Alternativen, um sich seelischen Freiraum zu inszenieren? 19 Märchen, 19 individuelle Wege, 19 Bilder einer Frau, die Kopf, Herz, Bauch und Vagina zum Schwingen bringen. „Weibsbild“, das Frauenmärchenbuch, garantiert Spaß und Genuss beim Lesen, sorgt aber auch für Tiefgang und Nachdenkliches. Worüber frau stolpern kann und was ihrer Seele Flügel verleiht, wovon sie sich trennen sollte und was ihr immer gehören wird. In Märchensprache werden Fragen aufgeworfen, die frau sich frei beantworten darf. Dazu: Rituale, um die innere Göttin ins Leben einzuladen. So will das „Weibsbild“ zu einem Selbstbild führen, das neue Tore öffnet.



Die Autorin

Mag. Gabriela Lilian Marek, 1962 in Wien geboren, fand als Kind schon Freundinnen zwischen den Zeilen. Nach dem Wirtschaftsstudium arbeitete sie als freie Texterin in den Bereichen Werbung, PR, Journalismus und Fundraising. Sie entwickelte eigene Seminare für kreatives Schreiben (Texten mit Herz und Hirn); ist Mitautor des Buches „Heilen mit Engel-Therapie-Symbolen“ (Ingrid Auer; Verlag Silberschnur). Nach und nach kam ihr „zweites Gesicht“:

mediales Schreiben, Traum- und Symboldeutung, Märchenchanneln, Ritualarbeit, Selbsterfahrung im Schamanismus. Vieles davon durfte „Ganga“, so der Name, mit dem sie zwischen den Welten reist, mit ihrem Mann Michael gemeinsam erleben. Ganga Marek lebt heute als Märchenkünstlerin und -therapeutin in Wien. Weibsbild ist das dritte Werk in Eigenregie, das in der Edition „Anderswelt“ erschienen ist. Weitere Infos am Ende des Buches.

Herzlichen Dank

„Weibsbild“ ist ein Dankeschön an all die wunderbaren Frauen, denen ich in den letzten Jahren begegnet bin, ja, dieses Buch wäre ohne meine Freundinnen, Seelenschwestern, Weggefährtinnen, tollen Weibern, die meinen Weg gekreuzt haben, nie zustande gekommen. Deren Weisheiten, humorige Ansichten über das Leben im Ganzen und im Detail, deren Erfahrungen, Gespräche, Tränen, Lachkrämpfe, Wutausbrüche, Märchen, stärkende Suppen und andere Sonderleistungen flossen hier ein. Merci. Ich danke auch dem Mond, seine Kraft half, tiefer zu schauen, umfassender zu fühlen, was uns diese oder jene Seelengeschichte sagen will. Spannend war es auch, die „Göttin“ einzuladen, unsere große Mutter, die weise Frau in uns, welchen Rat, welches Ritual sie vorschlägt, um die Schwingung der Märchen zu erleben, zu integrieren. Denn wozu wollen diese Frauen-Märchen inspirieren, motivieren?

Jede Frau ist ein Universum für sich, eine Welt, die ihren Mittelpunkt nicht in Normen, Vergleichswerten findet. Gleich einer Blume mit unendlich vielen Blütenblättern trägt jede Frau etwas zum WESEN der Frau bei. Manche haben sogar gewählt, der „Stachel“ auf der Weltenrose zu sein. Auch diesen Frauen danke ich. Sie sorgten dafür, dass ich nicht zu bequem wurde, sondern meinen Weg weiter schritt. Ja, ob Blüte oder Stachel, ich mag Frauen, sie sind witzig und humorvoll, sie denken auf vielen Ebenen gleichzeitig und es ist, als ob sie fünfhundert Ohren und noch mehr Zungen hätten; (von Händen ganz zu schweigen). Zig Dinge können Frauen gleichzeitig bewältigen, erleben, fühlen, die Welt gebären und dabei mit sich selbst im Fluss sein. Das soll dies Buch auch schenken, eine spannende, berührende, humorvolle, besinnliche Mischung unterschiedlicher Bilder der Frau. Manchmal, ich gebe es ja zu, hatte ich das Gefühl, ich stolpere eher über Weibs-Stücke, Puzzleteile einer Göt-

tin, die ich nicht greifen kann. Andere Male fiel ich in den Graben meiner Ängste, nicht wenige Male hatte ich wuchtige Wut-Explosionen, einiges ging zu Bruch. Ich durfte vor allem die Diskrepanz erleben zwischen der Frau, die ich im Innen bin und der, die ich im Außen zeige. Ich habe aber jedes Mal, wenn ich bei einer neuen „Schicht“ angelangt war, eine Frau neu (oder umfassender) kennen gelernt, die mich unglaublich bereicherte. Anders gesagt: Das Buch machte sich selbstständig, schuf Netzwerke, schenkte mir Erlebnisse, die ich „seitenweise“ verarbeitet habe. Ich freue mich jetzt mit dir dies alles zu teilen! Mögen „meine Seiten“ auch Seiten in dir zum Schwingen bringen, damit dein Frauenbild rund und vollmundig und knackig und bezaubernd und magisch und und und... wird.

Weibsbilder! Frechdachse! Starke Frauen! Sanfte Seelen! Zarte Blumen! Humorvolle! Stars! Gefährtinnen! Besenreiterinnen! Mondinnen! Seelenbeflügelte! Liebende! Fetzende! Um Freiheit Ringende! Tanzende! Trotzende! Jubelnde! Singende!

GÖTTINNEN !!! Ich liebe Euch. Ganga.

PS: Alle Märchen wurden medial erfasst, es stecken Frauen und deren Geschichten dahinter; die Auswahl war willkürlich, teilweise wurden Märchen im Buch gekürzt, modifiziert. Impressionen beschreiben die Zeit, während ich am Märchen arbeitete (damals) bzw. sind ganz aktuell. Deutungen sind vorrangig Einladungen, selbst nachzudenken, sie wollen nie vollständig sein, sie zeigen Aspekte (gehen über die Einzelgeschichte hinaus). Rituale sind die Aufforderung, dich mit dir selbst zu beschäftigen. Meine Filzstift-Zeichnungen hat mein Mann so wundervoll bearbeitet, wie das Buch-Layout, I love you. Bei den Zeichnungen findest du Texte/ Bruchstücke von bekannten Mother Earth-Songs; Bajans.

INHALT

Vorwort

Der Freundschafts-Ring	I
------------------------	---

Die Zauberblume	15
Die Mondgöttin	27
Ariane und der Tränenpalast	37
Die Prinzessin mit der grünen Erbse	51
Der Tanzbär	67
Gold wie Pech	81
Die Läuferin	89
Die Feuerlilie	99
Mutter Erde und ihre neun Töchter	111
Goldvogel	123
Die Friedhofs-Tänzerin	133
Das fleißige Schneiderlein	143
Kind in der Flamme	157
Die Spinnnetz-Weberin	167
Die Weissagung	181
Die Sternenfrau	191
Die Frau im Baum	201
Mondsichel und der Jungbrunnen	215

Nachwort

Die drei Frauen	227
-----------------	-----

Glossar

Bilder-ABC	235
------------	-----

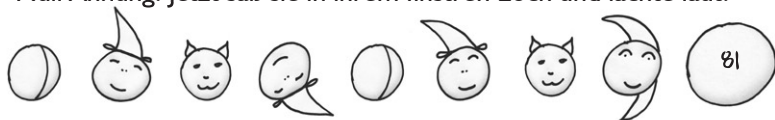
never leave the spirit
it is like a mountain old
and strong and it goes
on and on and on and
on and on and on and
the
spirit like a
mountain old
strong and
on
and on
never leave the spirit
it is like a mountain old
and strong and it goes
on and on and on and



Gold wie Pech

Also, Ihr kennt natürlich alle das Märchen von Frau Holle, das von den beiden Mädchen, der lieben süßen Goldmarie und der urschiarichen Pechmarie und die Moral von der ganzen G'schicht? Dass das Märchen eigentlich ein ganz anderes war, erfahrt Ihr hier. Doch, es stimmt, dass Goldmarie fleißiger war und dass sich die Pechmarie etwas dümmer anstellte. Es stimmt auch, dass Pechmarie mit Pech überschüttet wurde, die Goldmarie hingegen mit Gold. Es stimmt aber nicht, dass Goldmarie das nichts ausmachte. Goldmarie liebte ihre Schwester, auch wenn sie sich zugegebenermaßen etwas dümmer anstellte. Aber was die grausliche Alte mit ihr veranstaltete, war ja nicht von schlechten Eltern. Heißes Pech über ein Mädchen ausgießen, das ist doch reinste Folter! Gott sei Dank war das Pech kein wirkliches, nur eine Schlackenmischung, aus Schande mit Asche zu einem Brei verklebt. Schlimm aber war's. Pechmarie konnte sich in dem Schock nicht rühren, geschweige denn um Hilfe bitten.

Goldmarie, die schon am Weg nach oben war, die nur noch an einem goldenen Faden hing, sah das Desaster. Und sie konnte sich von dem Bild nicht lösen, sie hing sozusagen fest, zwischen der Erlösung und der Erleuchtung, und das war mehr als unangenehm. Klar war sie froh, heil davon gekommen zu sein. Sie hatte übrigens nur getan, was die Alte ihr befohlen hatte, um unbehelligt zu sein, nicht Fleiß oder Anstand waren ihre Motivation, sondern purer, schlauer Überlebenswille! Dass die Alte nicht richtig im Kopf war, sah man ja sofort, allein, wie sie aussah, wie sie in die Welt sah, wie sie die Kinder ansah! Überheblich, selbstherrlich, die spielte ja mit dem Wetter, mit den Gefühlen anderer Leut', dabei war sie so einsam und so isoliert, dass nicht mal ein Gartenzwerg mit ihr sprach. Von Kindererziehung Null Ahnung. Jetzt saß sie in ihrem finstren Loch und lachte laut.



Pechmarie mit ihrem einfachen Gemüt hatte die Alte einfach nicht durchschaut, war ihr in die Falle geraten, hatte nie gedacht, dass ein Mensch so grausam sein kann. Und Goldmarie pendelte über ihr, sich nicht lösen könnend von dem Bild. Was sollte sie denn in der Oberwelt sagen? Ich habe meine Schwester in Stich gelassen? Es hat mich nicht gekümmert, dass sie Leid erfüllt und Dreck besudelt nie mehr das Tageslicht sieht? Das Pech von Frau Holle verklebt die Augen, selbst wenn man in die Sonne schaut, nachhaltig. PENDEL. PENDEL. PENDEL. PENDEL. So würde eine Lösung auch nicht kommen.

Langsam pendelte Goldmarie wieder runter und sah dem Vorgang selbst als Zeuge zu, mit einigem Entsetzen. Natürlich hatte sie keine Lust, wieder dort unten zu landen. Und immer, wenn sie so dachte, stoppte der Strahl, aber immer, wenn Mitgefühl sie erfüllte, ging es weiter bergab. So ließ sie sich Zeit, doch dies war ein Verderben, denn als sie unten ankam, war von ihrer Schwester nur mehr eine schwarze Haut über, eine rußige, aschige, pechige Haut, das Kind darunter war fort. Da warf sich Goldmarie schreiend über die Haut, es war ja ihre Schuld, dass ihre Schwester gestorben war, und sie zog sich die Haut über, das Letzte, was ihr geblieben war von ihrer Schwester, doch als sie sich die Haut übergezogen hatte, war sie nicht mehr dieselbe. Sie war nun zwei, denn sie trug die Schatten der Schwester als ihr Eigentum, und das tat sie sogar stolz, den Schatten der Schwester in die Welt zu tragen.

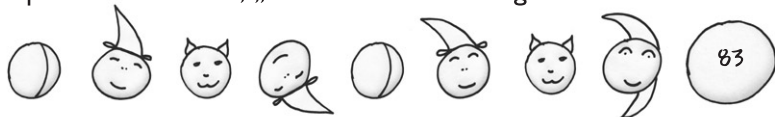
Ihre Familie aber wollte sie so nicht. Was war aus dem pflegeleichten Kind geworden? Fort, fort von uns, komm wieder, wenn du dich zu benehmen weißt. Instinktiv wünschten sich die Eltern sogar die echte Pechmarie zurück, die, die so einfältig gewesen war, so leicht zu manipulieren. Nun, einfältig war Goldmarie nicht, manipulierbar, aber doch. Jeder Mensch, der sich nach Liebe sehnt, dem sie auch vorenthalten wird, ist manipulierbar. Denn der erste, der ihm vorschwärmt, ihm das bieten zu können, dieses warme Gefühl im Her-



zen, hat ein leichtes Spiel. Der zweite auch und auch der dritte. Ja, manchmal können hundert schlechte Erfahrungen gemacht werden, noch immer ändert sich nichts. Jede schlechte Erfahrung aber kostet Liebeskraft, verhärtet auch das Herz.

Nach und nach wurde Goldmarie tatsächlich zur Pechmarie, sie vergaß, dass das Gewand der Schwester nur geliehen war, es wurde ganz zu ihrem eigenen und mit jedem Reifall klebte es fester und fester an ihr, wurde ganz sie. Bis Goldmarie eines Tages nicht mehr weiterkam, das Gewand war zu schwer geworden. Sie steckte regelrecht in diesem schwarzen Kokon fest. Da kam eines Tages ein Kater vorbei, er war tiefschwarz, wenn auch mit lichten Punkten, ein Engel, der sich bereit erklärt hatte, der Welt zu lehren, was sie vergessen hatte. Er war ein lustiger Kerl, in dieser Inkarnation noch jung und verspielt. Er lief auf das Mädchen zu, das nicht erwachsen geworden war aufgrund des Kleides und tupfte es an. Sofort blieb ein Teil des schwarzen Kleides an seiner Pfote hängen. Der Kater, der mit schwarzen Dingen ja überhaupt kein Problem hatte, warf den Fetzen gekonnt in die Luft und zerfetzte ihn in tausend kleine Stücke. Dabei schnurrte er sogar noch laut.

Goldmarie erkannte die Botschaft seines Spieles. Sie fing an zu tanzen, sich zu winden, sie zwang sich zum Lachen, denn wenn man das lange Zeit nicht mehr getan hat, muss man es wieder lernen, man muss sich regelrecht dazu motivieren, und ein Teil des Gewandes flog davon. Goldmarie hatte aber zu viel Zwang in ihr, da lehrte der Kater das Mädchen Lachen leicht zu nehmen, er lieferte eine lustige Situation nach der anderen, manche waren auch schmerzvoll, nun, Lachen liegt immer ganz nahe bei Weinen. Der Kater verletzte dabei aber nie die Haut des Mädchens, aus Respekt, auch aus Liebe. Und eines Tages war es soweit: Das alte Kleid lag in Fetzen zerrissen auf der Erde und das Mädchen war frei. „Du bist noch nicht ganz frei“, sprach da der Kater, „du hast noch eine Aufgabe!“ Und Goldmarie



wusste auch welche es war. Sie ging zu dem Brunnen, der hinab zu der wahnsinnigen Wettersüchtigen führte. Dann ließ sie sich hineinfallen, leise, der Kater schlich ihr auf Samtpfoten nach. Unten angekommen sahen sie viele, viele Hüllen. Viele, viele Pechmarien waren verzaubert worden. Nun, der Hexe würde sie das Spiel austreiben!

Im Loch saß sie, frohlockend, mit Gold um sich werfend, da erkannten sie, es waren die Seelen der Kinder. Wie konnten sie diese retten? Der Kater sagte: „Du musst den Brunnen füllen, dann geht dieses Reich unter!“ Aber woher Wasser nehmen, die Hexe besaß doch die Macht? Der Kater sah Goldmarie nur ruhig an, da setzte sie sich auf den Brunnengrund, fing an zu weinen. Sie musste sich zwingen, zu weinen, denn wenn man das lange Zeit, vielleicht nie getan hat im Leben, muss man sich dazu motivieren. Der Kater zeigte dem Mädchen Weinen ohne Zwang, indem man sich auf das Gute, auf das lohnende Ziel konzentriert. Es gelang. Mit jeder Träne änderte sich die Energie, die Hexe wusste nicht, wie ihr geschah, jede Träne fing an ihr Kraft zu kosten und je weniger Kraft sie hatte, umso weniger konnte sie mit den Seelen spielen. Goldmünze um Goldmünze rollten in Richtung Brunnen und Goldmarie und der Kater verbanden Träne mit Gewand und Gewand mit Seele, so wurden die Kinder frei und sie schlossen sich Goldmarie und dem Kater an und heulten, was das Zeug hielt, auch mit Worten, Gesängen, und dann war es getan. Wasser überflutete das Reich und schwemmte Hexe Holle davon.

Da erschien am Brunnenrand ein Lichtstrahl, der sich in so viele Strahlen teilte, wie Seelen da waren, und alle Seelen schwebten ins Licht, Goldmaries Schwester war auch dabei. „Schau nicht hinauf“, sagte der Kater nur, und Goldmarie bleibt auf der Erde. Goldmarie erkannte, nun war sie es, die Frau Holles Job zu übernehmen hatte. Goldmarie spielte aber nie mit den Gefühlen der anderen, sie lehrte mit Liebe, was zu lehren war. Und was die Seelen immer noch nicht verstanden, brachte ihnen der Kater auf seine ganz eigene Art bei...

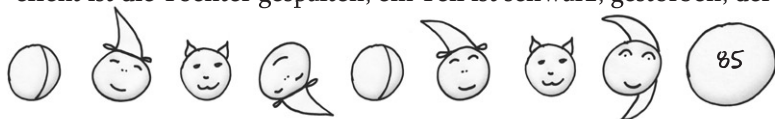


Im Clinch mit der Göttin

in Sack und Asche gehen * Zornesfall * mit Schande befleckt sein
* Zwillingsthema * Schuld * Seelen erlösen * Führung * Lachen
und Weinen lernen * Seelenaufgabe

Frau Holle wird in der Mythologie als heilige Frau beschrieben, aus ihrem Haar kam die Sonne, wenn sie das Waschwasser ausschüttete, dann regnete es auf der Erde, schüttelte sie ihr Federbett auf, so schneite es. Immer belohnte sie den Fleiß von braven Menschen, die zu ihrer Berghöhle bzw. ihrem Brunnen fanden. Die Zeit zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Jänner nennt man die Holy Nights (Rauhnächte). Wie die nordische Erd- und Fruchtbarkeitsgöttin Hlödyn soll Frau Holle dafür gesorgt haben, dass die Neugeborenen aus dem dunklen unterirdischen Reich heil ans Tageslicht kamen, dass Verstorbene den Eingang zum Totenreich fanden. Tja, aus Matriarchat wurde Patriarchat, die Göttinnen stürzten aus ihrem Himmel, und wohin? Na in der Unterwelt!

Im Märchen ist Holy Holle wahnsinnig, rach- und wettersüchtig, sie bringt Kindern nicht bei, frei zu werden, auch frei von schlechten Neigungen, sie spielt mit deren Seelen wie mit Murmeln, Pardon wie mit Goldmünzen. Doch nicht Sündenfall sondern „Zornesfall“ ist gemeint, der Fall in den Zorn, den die Frau fühlt, bleibt sie ungewürdigt, werden ihre Liebe, ihre Gaben zweckentfremdet, missbraucht. Missbrauch zieht immer Missbrauch nach sich. Im Märchen fallen Begriffe wie „einfältig“ sein und „manipuliert werden“. Es geht auch um Gewalt, angesichts der tobenden Mutter ist das Kind ohnmächtig. Und wir sehen: Selbst wenn ein Teil im Menschen (meist der Verstand) die allmächtige Mutter austricksen kann, der andere Teil (das innere Kind) bleibt in ihren Fängen. Im Endeffekt ist die Tochter gespalten, ein Teil ist schwarz, gestorben, der



andere ätherisch, nicht greifbar. Heil wird nur, wer die Spaltung integriert und alte Spannungen auch los lässt. Daher das Katerrezept: Graus dich nicht vor schwarzen Hüllen und hab bei deren Zerfetzen möglichst viel Spaß! Und riskier' was!

„Lachen liegt sehr nah bei Weinen“, heißt es auch. Mit jeder Träne verliert die Hexe Energie. Es geht auch darum, das eigene Schicksal zu beweinen. Aber Weinen muss nicht verkrampft erlebt werden, Tränen können frei fließen, und dieses Weinen heilt auch andere. „Mit jeder Träne wird eine Seele frei“, heißt es, das ist eine starke, mystische, heilige Botschaft. Mitgefühl heilt andere Seelen, andere Pechmaries. Ist man Zeuge ihres Schicksals, erlöst man sie allein durch Gewahrsein. Und auf unsichtbaren Wegen stehen uns Helfer an der Seite, die uns selbst wieder unterstützen.

Auf der persönlichen Ebene ruft uns das Märchen zu einer Wandlung auf, die zwei Seiten vereint, die lichte und die dunkle. So wird die Macht der verfluchten und verfluchenden (inneren) Hexe gebrochen. Es findet übrigens kein Schlagabtausch statt, es gibt keine Konfrontation im Außen, wir rechnen mit niemanden ab und rechnen unsere guten Taten auch nicht auf. Das Gold, das unsere Goldmarie bekommt, ist die Freiheit der Seele. Indem wir fühlend das Leid annehmen, das anderen (und uns) geschehen ist, wird der Bann gebrochen. In der Vision ist die Frau später für das Wetter zuständig, auch dafür, Seelen ins Licht zu führen bzw. den Übergang (Tod und Geburt) zu erleichtern. Ja, das ist eine große Aufgabe, aber wem sie gegeben wurde, der hat auch diese Gabe. Was es braucht, ist Demut. Das Märchen mahnt: Spiel nicht mit Gefühlen anderer, du weißt ja, wie weh das tut. Werde selbst zur Frau Holle. Lebe deine Göttin, lass die Göttin durch dich leben, was nicht bedeutet, das Leben nicht würzen zu dürfen mit Katermedizin:

Eigensinn, Exotik, Unbekümmertheit, Lässigkeit und Wildheit.
Schnurrschnurr....





Ritual: Aschen-Segen

Schreibe deiner Pechmarie einen Brief und sage ihr, dass du sie liebst, genauso wie sie ist. Sprich ihr Mut zu, wieder zu dir zurück zu kommen. Streiche dann deinen ganzen Körper mit duftendem Vibuthi (Heilasche) ein, und bitte darum, dass alle destruktiven Bindungen gelöscht werden.



Ohne Hülle in die Fülle

Bei diesem Märchen schrieb ich mir selbst: „Jetzt kommt eine Zeit, in der du sehr viel Liebe und Mitgefühl für deine dunklen Seiten aufbringen darfst. Vertrau dem Kater, er zeigt dir, wie du das alte Kleid loswirst: Mit Spaß und ohne Scheu, das Dunkle an sich zu bemerken. Das bedeutet also Ehrlichkeit. Ja, ich bin faul, nachlässig, abhängig, ich zeige solche Seiten. Aber ich bin sie nicht!

Vor allem bestrafe ich mich nicht. Das Ganze ist mehr wie ein Spiel: Ach, so stelle ich mich dar? Ja nun, ab heute macht mir das keinen Spaß mehr. Ich mach es jetzt anders! Betrachte es wirklich als Spiel, du kannst alle deine Spielregeln neu definieren! Und ja, du darfst auch Spaß dabei haben, alte Vorstellungen über dich über Bord zu werfen! „Meine Tochter wäre anders. Meine Frau habe ich mir aber schon anders vorgestellt...”

Gut, zeige, dass du anders bist. SPRENGE jede Vorstellung. Erfülle den Vertrag! Aber erwarte keinen Lohn. Liebe musst du dir selbst schenken. Bist du satt aus dieser Liebe zu dir selbst, kannst du aus der Fülle heraus Mitgefühl für solche haben, die als Pechmarie ihr Leben fristen. Amma sagte dir (im Traum), die Schwingung deiner Märchen erinnert die Menschen daran, dass sie alle von der gleichen Seele, vom gleichen Ursprung stammen. Du kannst auch für jene schreiben, die ihre Geschichte nie hören werden. Allein die Schwingung zählt...”

