

WEIB+WACH

MAGAZIN FÜR WEIBLICHE TIEFE



Nr. 01
2026

NEIN || WÜRDE || WAHRHEIT

Erstausgabe zum Weltfrauentag

>> Gleichwürdigkeit beginnt dort,
wo wir uns selbst ernst nehmen.<<

Claudia Korsten-Ring



Editorial

*Liebe Leserinnen, Frauen, Weiber dieser Zeit,
manchmal beginnt Veränderung nicht im Kampf, sondern im Erinnern.*

*Da ist sie nun: die erste Ausgabe meines Magazins für weibliche Tiefe
WEIB+WACH. Der Veröffentlichungstermin am Weltfrauentag ist bewusst ge-
wählt. Dieser Tag erinnert an Wege, die Frauen gegangen sind, an Stimmen, die
sich erhoben haben und an Bewegungen, die Veränderung möglich machten.*

*In der Vorbereitung auf unsere Frauenreise nach Island erinnerte ich mich an
den 24. Oktober 1975. An den Tag, an dem Frauen ihre Arbeit niederlegten. Die
Dokumentation Island – Ein Tag ohne Frauen hat mich tief bewegt.*

*An diesem Tag wurde sichtbar, was täglich getragen wird: Fürsorge, Erwerbs-
arbeit, Organisation, Beziehungspflege. Als Frauen kollektiv innehielten, entstand
ein Moment der Erkenntnis.*

*Ich begegne Frauen, die tragen, gestalten, verbinden und erschöpft sind. Erschöp-
fung ist ein gesellschaftliches Signal.*

*Der Moment, in dem Frauen sich aneinander lehnen, weil sie wissen, dass
Konsequenz Kraft kostet.*

*Und zugleich zeigt sich heute eine neue Bewegung. Veränderung wächst dort, wo
Frauen sich ihrer eigenen Würde erinnern.*

Veränderung beginnt genau hier:

In der Art, wie wir sprechen, wie wir einander begegnen.

Und in der Art, wie wir unsere eigene Würde tragen.

WEIB+WACH ist ein Raum zwischen Haltung und Körperin.

Wenn Frauen sich erinnern, verändert sich das Feld zwischen uns.

Wandia Korsten-Ring

Hüterin der Weiblichkeit – Herausgeberin WEIB+WACH

Die Fäden dieser Ausgabe

Starke Frauen der Geschichte

- Die Suffragetten-Bewegung –**
Der Schritt auf die Rennbahn und seine Folgen 8

Erinnerungsfaden

- Wenn Scham nicht heilt –**
Über weibliche Körperinnen,
Sicherheit und den Mut, Gespräche zu beenden 12

Wortkörperin

- NEIN – die Energie des NEIN in der Gesellschaft 18**

Körperinnenwissen

- Dein Schoßraum ist die Quelle –**
Wo Deine Autonomie beginnt 22

Körperinnenfrage

- Wie reagiert Deine Körperin,**
wenn Du Ja sagst, obwohl Du Nein meinst? 26

Zyklisches Sein

- Erinnerung an die Urweiblichkeit –**
Die zyklische Energie beginnt vor der ersten Blutung 30

Mondinnenwissen

- Die drei Nornen –**
Weibliche Zeit, Maß und Verantwortung 36

Verkörperte Kultur

Die spirituelle Bedeutung der Haare –
Wenn Kultur in der Körperin weiterlebt 42

Pflanzenkunde

Alchemilla vulgaris: Frauenmantel –
Die stille Alchemistin im Rosengewand 46

Alltagsrituale

Spirituelles Duschen –
Energetische Klärung im Element Wasser 48

Aus dem Kreis

Die Kraft, die entsteht, wenn wir bleiben –
Über Mut, Trigger und die bewusste
Entscheidung für Schwesternschaft
Gastbeitrag von Alexandra Malaika Martin 52

Zeitqualität

Ostara – Die Frühlings-Tag- und Nachtgleiche
Beginn des zyklischen Jahres 56

Orte der Weiblichkeit

Island – Wo Erde, Wasser und
weibliche Erinnerung lebendig sind 60

Aktuelle Termine

Geschützte Räume, die sich im Rhythmus öffnen 64



Sta
FRA
der C

Starke FRAUEN Geschichte

Zur Erinnerung an alle Frauen, die den Mut hatten, für ihre Visionen einzustehen.

Nicht immer laut, nicht immer im offenen Widerstand, aber stets getragen von einem tiefen Willen, etwas in die Welt zu bringen oder zu verändern.

Sie lebten mit Leidenschaft für ihre Sache und folgten ihrem inneren Wissen, auch dort, wo es keine Vorbilder gab.

Als Erfinderinnen, Autorinnen, Denkerinnen und Gestalterinnen haben sie Geschichte geprägt – leise, beharrlich und wirksam.

Der folgende Artikel führt Dich zu einer dieser Frauen, stellvertretend für viele, deren Mut bis heute nachwirkt.



Taten statt Worte Emily Wilding Davison

Der Schritt auf die Rennbahn und seine Folgen

Warum dieser Moment im Ursprung des Weltfrauentags nachhallt

Er beginnt mit Frauen, die nicht mehr baten, nicht mehr erklärten, nicht mehr warteten. Frauen, die handelten, weil ihnen keine andere Möglichkeit mehr blieb, gehört zu werden. Der Internationale Frauentag ist kein freundlicher Gedenktag. Aus Mut, aus Wut und aus der klaren Entscheidung, Unrecht nicht länger zu ertragen, ist er aus Widerstand geboren.

Als Frauen sich 1911 erstmals international zusammenschlossen, um für ihre Rechte einzustehen, geschah das nicht aus Sicherheit heraus. Es geschah, weil politische Teilhabe verweigert wur-

de. Weil Arbeit, Stimme und Selbstbestimmung systematisch ausgeschlossen blieben. Rechte wurden nicht geschenkt. Sie wurden erkämpft.

In Großbritannien radikalisierte sich dieser Kampf. Worte reichten nicht mehr. Petitionen verhallten. Versprechen blieben leer. Die Suffragetten verstanden, dass ein System, das taub ist, erschüttert werden muss. Demonstrationen, Hungerstreiks, Gefängnis, Zwangsernährung, Sabotage. Die Suffragetten zerstörten Schaufenster, legten Brände in leerstehenden Gebäuden und griffen gezielt Eigentum an, um Aufmerksamkeit

zu erzwingen. Sie nahmen Gewalt gegen Dinge in Kauf, um die strukturelle Gewalt gegen Frauen sichtbar zu machen. Nicht aus Lust an der Eskalation, sondern aus politischer Notwendigkeit.

Die Auseinandersetzungen waren hart. Suffragetten wurden bei Demonstrationen niedergeknüppelt, verhaftet und inhaftiert. Gingen sie im Gefängnis in den Hungerstreik, wurden sie zwangsernährt. Eine Praxis, die den Körper bricht und die Würde angreift. Viele Frauen erlitten bleibende körperliche und seelische Folgen. Der Staat verteidigte seine Ordnung mit Härte und machte deutlich, dass politischer Widerstand von Frauen als Bedrohung empfunden wurde.

Emily Wilding Davison wird insgesamt acht Mal verhaftet. Immer wieder tritt sie im Gefängnis in den Hungerstreik. Sie wird zwangsernährt. Aus Protest gegen die Misshandlungen ihrer mit-inhaftierten Mitstreiterinnen bringt sie sich in lebensgefährliche Situationen. Ihr Widerstand ist kein Symbol. Er ist existenziell.

Ab 1912 greift die Women's Social and Political Union zu radikaleren Mitteln. Es kommt zu Brandanschlägen, gesprengten Briefkästen, Brief- und Paketbomben. Diese Aktionen erschüttern die Öffentlichkeit. Sie werden auch innerhalb der Frauenrechtsbewegung kritisch gesehen. Doch sie machen unübersehbar, dass diese Frauen bereit sind, alles zu riskieren.

Es war ein militanter Widerstand. Viele opferten ihre Gesundheit, ihre Freiheit, ihre gesellschaftliche Stellung – manche ihr Leben. Wenige Jahre später wird das Frauenwahlrecht in Großbritannien eingeführt. Nicht als Geschenk. Sondern als Ergebnis eines Kampfes, der nicht mehr übersehen werden konnte.

Eine der tragischsten Frauen der Suffragettenbewegung war Emily Wilding Davison.

Hochgebildet, kompromisslos und zutiefst überzeugt davon, dass Frauen das Wahlrecht nicht erbitten, sondern beanspruchen. Sie wurde mehrfach verhaftet, zwangsernährt, misshandelt und ging weiter. Am 4. Juni 1913 betrat sie beim Pferderennen in Epsom die Rennbahn. Vier Tage später erlag sie ihren tödlichen Verletzungen. Ob es ein Unfall war oder ein bewusst einkalkulierter Einsatz ihres Lebens, ist bis heute nicht geklärt. Was bleibt, ist die Erschütterung, die ihr Tod auslöste und die Unumkehrbarkeit, die er markierte.

Mit ihrer Tat begann die Debatte erst. Während einige trauerten, entlud sich andernorts blanke Wut.



Quelle: WDR – Zeitzeichen

„Es ist ein Grundsatz der Politik, dass diejenigen, die Tyrannei akzeptieren, sie auch verdient haben, und Rebellion gegen Tyrannen ist Gehorsamkeit gegenüber Gott!“

Emily Davison, Frauenrechtlerin



Banner der Suffragetten Bewegung –
Museum Birmingham

In Briefen und Zeitungen sprach sich diese Wut offen aus. Ein anonymen Brief erreichte Emily Wilding Davison:

„Ich hoffe, Sie leiden Qualen, bis Sie sterben, Sie Närrin. Ich hätte gern die Gelegenheit, Sie verhungern zu lassen und Sie zu Brei zu schlagen.“ aus *Femina*, Janina Ramirez, S.18 ff.

Unterzeichnet war dieser Brief mit den Worten: „Ein Engländer“. Die Unterschrift ist bezeichnend. Kein Name. Kein Gesicht. Stattdessen der Anspruch, für eine Nation zu sprechen.

Nicht das Unrecht wurde angeklagt, sondern die Frau, die es sichtbar machte. Ihr Widerstand wurde zur Provokation erklärt. Ihre Entscheidung zur Verirrung herabgewürdigt.

Die Kulturhistorikerin Janina Ramirez erinnert in der Einleitung ihres Buches *Femina* an diesen Tag und beschreibt die Reaktionen als Ausdruck einer tief sitzenden Kränkung. Nicht das politische Unrecht stand im Mittelpunkt, sondern die Frau, die es sichtbar machte. Ramirez arbeitet gegen die jahrhundertelange Ausblendung solcher Frauen an und zeigt, wie schnell ihr Handeln herabgewürdigt wurde.



Viele Frauen standen an der Seite von Emily Davison.

Sie wirkte an der Seite von Emmeline Pankhurst, Gründerin und führende Kraft der Suffragettenbewegung. Mit der Women's Social and Political Union prägte Pankhurst den Satz „Deeds, not words“ – Taten, nicht Worte.

Film-Tipp:

Suffragette – Taten statt Worte Der Film von 2015 zeigt die britische Frauenwahlrechtsbewegung ohne Verklärung. Arbeiterinnen erkennen, dass Bitten nicht genügt. Der Film beschönigt nichts. Gewalt, Ächtung und Verlust sind sichtbar. Manche Szenen können triggern. Er macht eindringlich spürbar, welchen Preis Selbstbestimmung hatte und erinnert daran, dass Frauen in Teilen der Welt bis heute für grundlegende Rechte kämpfen.

Diese Haltung war unbequem, im damaligen Verständnis bewusst unweiblich und für viele Frauen lebensgefährlich. Doch sie war wirksam. Gemeinsam stellten sich diese Frauen einem System entgegen, in dem Männer sich selbstverständlich über die Rechte der Frauen erhoben und sie taten es mit Entschlossenheit, Klarheit und der Bereitschaft, Konsequenzen zu tragen.

Dieser Einstieg in den Weltfrauentag erinnert daran, dass Gleichberechtigung kein natürlicher Fortschritt ist. Sie ist das Ergebnis von Risiko, Opferbereitschaft und Widerstand. Frauen haben ihre Rechte nicht erhalten, weil die Zeit reif war. Sie haben sie sich genommen, weil sie nicht länger warten wollten.

Der Weltfrauentag trägt diese Geschichte in sich. Er ist kein Wohlfühlmoment. Er ist ein Tag der Würde.

Ein Tag, der daran erinnert, dass Freiheit immer einen Preis hatte und dass jede Errungenschaft auf Frauen zurückgeht, die bereit waren, alles zu riskieren.

Mehr als ein Jahrhundert nach den Suffragetten klingt dieser Ruf weiter. Nicht als Schlachtruf. Sondern als Erinnerung. Mein persönliches Wirken verharret nicht im Kampf, sondern führt in Bewusstheit. Ich gehe nicht gegen Männer. Ich gehe für Würde. Und genau darin liegt meine Kraft.

Der Weltfrauentag ist kein nostalgischer Rückblick. Er ist ein Spiegel. Er fragt uns, wie wir heute stehen. Wo wir klar sind. Wo wir noch schweigen. Wo wir längst wissen, dass ein inneres „Genug“ in uns lebt.

Wo wir Stellung beziehen, wenn eine Frau denunziert und nicht wert und würdevoll behandelt wird, wenn eine Frau für ihr aufstehen belächelt oder geächtet wird.

„Ich bin nicht frei, solange irgendeine Frau unfrei ist – selbst wenn ihre Fesseln ganz andere sind als meine.“

(Audre Lorde 1934 – 1992)

Audre Lorde benennt damit eine Wahrheit, die über Generationen hinweg trägt. Die Suffragetten kämpften für das Wahlrecht. Heute zeigen sich Fesseln in anderen Formen. Doch Würde bleibt unteilbar. ckr



Nimm dir einen Moment,
in dem Du Dich selbst fragst:

- Was bewegt Dich
in diesem Artikel?
- Was berührt Dich –
leise oder deutlich?
- Wo spürst Du Mut?
- Wo spürst Du Enge?

Lass Dir Zeit. Atme. Spüre.

Würde beginnt im Inneren und
sie wirkt von dort in die Welt.



Wenn Scham nicht heilt

Über weibliche Körperinnen,
Sicherheit und den Mut,
Gespräche zu beenden

Der Satz fällt oft beiläufig. Fast routiniert.

„Nehmen Sie ab, dann haben Sie keine Schmerzen mehr.“

Viele Frauen kennen diesen Moment. Ein Arzttermin, der eigentlich eine andere Frage klären sollte, wird plötzlich auf eine einzige Erklärung reduziert. Die Körperin wird nicht mehr als Ganzes betrachtet, sondern auf eine Zahl auf der Waage verkürzt.

In diesem Moment entsteht etwas, das selten ausgesprochen wird. Ein stilles Heilversprechen. Wenn die Frau abnimmt, so lautet die unausgesprochene Logik, dann verschwindet auch der Schmerz. Doch die Wirklichkeit weiblicher Körperinnen ist sehr viel komplexer.

Eine Körperin trägt Lebensjahre. Sie trägt Erfahrungen. Sie trägt Spannungen, Anpassungen, Erinnerungen und auch Überlebensstrategien.

Gewicht ist in vielen Fällen nicht nur eine Frage von Kalorien. Es kann auch Ausdruck eines Nervensystems sein, das lange getragen hat.

Viele Frauen beginnen schon früh, ihre Körperin durch den Blick anderer zu betrachten. Oft beginnt das in der Jugend, manchmal sogar im eigenen Zuhause, wenn Schlankheit zum Maßstab für Anerkennung wird.



So wächst eine leise Botschaft in der Körperin heran: Du bist erst richtig, wenn Du anders bist.

Die Körperin als Antwort auf Lebensgeschichte

Die einfache Gleichung „weniger essen, mehr bewegen“ erklärt nur einen kleinen Teil dessen, was eine Körperin formt.

Eine Körperin reagiert auf Stress, Unsicherheit, Verletzungen und auf Veränderungen im Leben. Sie reagiert auf Hormone, auf das Nervensystem und auf die vielen Rollen, die Frauen tragen.

Gerade in Zeiten von Krankheit, Schmerz oder einem einschneidenden Ereignis verändert sich der Rhythmus einer Körperin oft tief. Beweglichkeit kann eingeschränkt sein, der Alltag verändert sich, vielleicht wird ein körperlich gelebter Beruf plötzlich unmöglich.

Die Körperin sucht dann vor allem eines: Stabilität. Manchmal zeigt sich diese Suche nach Stabilität auch im Stoffwechsel oder im Gewicht. Das ist keine Schwäche. Es ist eine Antwort.

Die Medizin hat die weibliche Körperin lange übersehen

Die westliche Medizin ist über Jahrhunderte hinweg aus einer Perspektive entstanden, die vor allem den männlichen Körper als Maßstab genommen hat. Viele medizinische Studien, Therapien und Diagnosemodelle wurden ursprünglich an männlichen Körpern entwickelt. Der weibliche Körper wurde häufig als Abweichung von dieser Norm betrachtet.

Dabei funktionieren weibliche Körperinnen in vielen Bereichen anders. Hormonzyklen, Stoffwechselrhythmen, Schmerzverarbeitung, Stressreaktionen und auch die Wirkung von Medikamenten können sich deutlich unterscheiden. Diese Unterschiede wurden lange Zeit wenig erforscht oder nur am Rand berücksichtigt.

In den letzten Jahrzehnten öffnet sich die medizinische Forschung zunehmend für das Wissen um die besonderen Rhythmen, Zyklen und Reaktionen weiblicher Körperinnen.

Doch viele Erfahrungen von Frauen zeigen, dass diese Erkenntnisse im medizinischen Alltag noch nicht überall selbstverständlich angekommen sind.

Eine Frau lässt sich nicht in Sicherheit beschämen

Scham wird häufig als Motivationsinstrument benutzt. In Wahrheit bewirkt sie das Gegenteil. Scham aktiviert das Nervensystem. Sie erzeugt Anspannung, Rückzug und inneren Druck.



***Eine Frau lässt sich nicht in Sicherheit beschämen.
Und sie lässt sich auch nicht in Frieden bestrafen.***

Claudia Korsten-Ring



Sicherheit entsteht anders. Sie entsteht dort, wo eine Frau gehört wird. Wo ihre Körperin ernst genommen wird. Wo ihre Erfahrung nicht sofort korrigiert, sondern zuerst verstanden wird.

Der Moment, in dem eine Frau aufsteht

In den letzten zweieinhalb Jahren habe ich diesen Satz mehrfach von Ärztinnen und Therapeutinnen gehört: „Nehmen Sie ab, dann haben Sie keine Schmerzen mehr.“

Meine Körperin war vor dem Unfall hypermobil, beweglich und über viele Jahre in einem intensiven körperlichen Yoga im Wirken mit Frauen tätig. Bewegung, Berührung und Präsenz gehörten zu meinem Alltag.



Nach dem Unfall veränderte sich vieles.

Meine Beweglichkeit wurde eingeschränkt, mein berufliches Wirken musste sich neu sortieren, und meine Körperin reagierte auf diese Veränderung.

Doch in einigen ärztlichen Gesprächen wurde diese ganze Geschichte plötzlich auf eine einzige Erklärung reduziert. Mein Gewicht. Ich habe in dieser Zeit gelernt, an solchen Stellen ruhig zu bleiben und zugleich klar zu werden. Wenn ein Gespräch meine Körperin auf eine einfache Gleichung reduziert, beende ich es.



Nicht aus Trotz. Sondern aus Würde.

Ich habe begonnen, Ärztinnen und Therapeutinnen zu wechseln. Nicht impulsiv, sondern bewusst. Mit der Zeit wurde mir klar, dass Vertrauen die Grundlage jeder Begleitung ist. Besonders dann, wenn eine Körperin sich verändert hat und ihren eigenen Weg der Regeneration sucht.

Gleichzeitig begann ich, meiner eigenen Wahrnehmung wieder mehr Gewicht zu geben. Meine Körperin lebt in mir. Ich spüre ihre Beweglichkeit, ihre Spannungen, ihre Grenzen und auch ihre Kraft. Diese Erfahrung ist Teil meiner Wirklichkeit.

In einigen Gesprächen habe ich deshalb die Rollen einmal bewusst umgedreht. Ganz real, mitten im Gespräch.

Ich habe mich in die Rolle der Ärztin gestellt und mein Gegenüber für einen Moment in die Rolle einer schlanken Patientin versetzt. Dann habe ich denselben Satz ausgesprochen, der zuvor so selbstverständlich über meine Körperin gelegt worden war, nur in umgekehrter Richtung.

Ich sagte: „Vielleicht wäre es gut, wenn Sie etwas mehr Gewicht zunehmen. Dann wäre Ihre Körperin besser geschützt vor Schmerzen.“

Und genau wie zuvor bei mir habe ich ihre eigentlichen Herausforderungen gar nicht weiter betrachtet. Ich habe nicht nach ihrem Alltag gefragt, nicht nach ihrer Beweglichkeit, nicht nach ihrer Geschichte. Ich habe alles auf eine einzige Erklärung reduziert.

Die Reaktion war offene Münder. Irritation. Unverständnis. In diesem Moment wurde etwas sichtbar. Wie selbstverständlich angenommen

wird, dass weniger Gewicht automatisch eine Lösung sein müsse – und wie befremdlich es plötzlich wirkt, wenn diese Logik einmal umgedreht wird.

Für mich war das eine klare Erkenntnis. Wenn ein Gespräch meine Körperin auf eine einfache Gleichung reduziert, entsteht kein Raum für echtes Verstehen. Und ohne dieses Verstehen kann auch kein Vertrauen wachsen.

**Veränderung beginnt nicht dort,
wo Frauen sich verändern.**

**Sondern dort,
wo sie beginnen, sich selbst zu glauben.**

Deshalb habe ich entschieden, solche Gespräche zu beenden. Nicht aus Trotz, sondern aus Würde. Und aus der Einsicht, dass Regeneration dort beginnt, wo eine Körperin in ihrer ganzen Wirklichkeit gesehen wird.

Meine Körperin ist keine Debatte. Sie ist der Ort, an dem mein Leben stattfindet.

Wenn Würde stärker wird als Scham

Für viele Frauen verändert sich im Laufe der Jahre etwas Entscheidendes. Die Scham verliert an Gewicht. Sie erkennen, dass ihre Körperin nicht ihr Gegner ist. Sie ist der Ort, an dem sich Leben eingeschrieben hat.

Eine Körperin trägt Geschichten. Manche davon sind sichtbar. Andere bleiben leise unter der Oberfläche. Doch jede Körperin verdient es, gesehen zu werden. Nicht als Zahl. Nicht als Diagnose. Sondern als lebendige Erfahrung eines weiblichen Lebens.

ckr

**Wenn eine Frau beginnt,
ihrer Körperin zu vertrauen,
richtet sie mehr auf als nur sich selbst.**

**Sie erinnert auch andere Frauen
an ihre Würde.**



Reflexionsfragen:

– Wann hast Du zum ersten Mal gespürt, dass Deine Körperin bewertet wird statt einfach da sein zu dürfen?

.....

– Welche Geschichten trägt Deine Körperin, die keine Zahl auf einer Waage erzählen kann?

.....

– Gab es einen Moment in Deinem Leben, in dem Du begonnen hast, Deiner eigenen Wahrnehmung mehr zu vertrauen als fremden Urteilen?

.....

– Was verändert sich in Deinem Leben, wenn Deine Körperin kein Problem mehr ist, sondern der Ort, an dem Dein Leben stattfindet?

.....

Wortkörperin



NEIN – die Energie des NEIN in der Gesellschaft

Wenn eine Frau NEIN sagt, ist es nie nur ein Wort. Es berührt Strukturen. Es verschiebt Erwartungen. Es entzieht Verfügbarkeit. Genau deshalb wird es gesellschaftlich bis heute ambivalent behandelt. Im Verlauf der Geschichte wurde das Nein von Frauen selten als legitime Grenze gelesen. Es wurde umgedeutet, relativiert oder pathologisiert. Ein Nein galt als Zickigkeit, als Überempfindlichkeit, als Hysterie oder als Undankbarkeit. Sprache diente dazu, die Grenzsetzung zu entkräften und die bestehende Ordnung zu stabilisieren.

Unsere Sprache ist kein neutrales Werkzeug, denn sie strukturiert Machtverhältnisse. Sie entscheidet darüber, wer als vernünftig gilt und wer als schwierig. Wer kooperativ erscheint und wer als störend markiert wird. Wenn eine Frau Nein sagt, verlässt sie die Rolle der Angepassten und wird zur Grenze. Und Grenzen sind politisch.

Auf gesellschaftlicher Ebene zeigt sich deutlich: Das Nein von Frauen wird häufiger diskutiert, bewertet und hinterfragt als das von Männern. Es wird als Beziehungsproblem ausgelegt, als Charakterfrage oder als Defizit. Statt als Ausdruck von Selbstbestimmung.

Und die Sanktionierung folgt auch heute noch häufig subtil oder offen. Liebesentzug im Privaten. Abwertung im Beruf. Zweifel an der emotionalen Stabilität. Das Nein wird nicht als Schutz, sondern als Angriff gelesen.

Doch jedes Nein markiert ein unverhandelbares echtes Ja. Ohne diese Grenze gibt es keine Integrität. Nein ist keine Störung der Ordnung. Es ist die Grundlage jeder freien Zustimmung. Es markiert den Punkt, an dem eine Frau ihre Körperin, ihre Zeit und ihre Energie nicht mehr zur Verhandlung stellt.

Wird dieses Nein jedoch wiederholt übergangen, relativiert oder in Frage gestellt, hinterlässt es Spuren. Nicht nur im sozialen Gefüge, sondern im Inneren. In der Körperin verändert sich Haltung, Atem, Muskeltonus. Diese Erfahrung lässt Zweifel entstehen, wo zuvor Klarheit war. Es kann dazu führen, dass eine Frau ihre eigene Wahrnehmung infrage stellt, obwohl ihre Körperin längst wusste, was zu viel war.

Ein anerkanntes Nein stabilisiert. Es schafft innere Sicherheit und stärkt die Verbindung zur eigenen Wahrnehmung. Ein übergangenes Nein hingegen wirkt nach. Es schwächt Vertrauen in das eigene Spüren.

In einer Gesellschaft, die weibliche Verfügbarkeit lange als selbstverständlich betrachtet hat, ist jedes klar gesprochene und respektierte Nein mehr als ein politischer Akt. Es ist die Wiederherstellung von innerer Ordnung und die Bewahrung der eigenen unverhandelbaren Würde.

ckr



KÖRPERINNENWISSEN





Die Körperin der Frau war über Jahrhunderte Projektionsfläche, Besitz, medizinisches Objekt, politisches Terrain. Über sie wurde gesprochen, entschieden, geurteilt. Selten wurde ihr zugehört.

Diese Rubrik kehrt die Richtung um. Hier wird nicht über die Körperin gesprochen. Hier hören wir ihr zu und spüren, was sie erzählt.



Deine Körperin ist Erinnerung. Ihr Gewebe speichert Erfahrungen, Generationen, unausgesprochene Geschichten. Was gesellschaftlich verdrängt wird, zeigt sich oft körperlich. Was politisch geregelt wird, hinterlässt Spuren im Nervensystem.

Wenn wir beginnen, der eigenen Körperin zuzuhören, verändert sich mehr als das persönliche Empfinden. Das Politische bekommt einen Körper. Schmerz bekommt Kontext. Symptome verlieren ihre Isolation.

Diese Seiten laden Dich ein, Dich nicht von außen zu betrachten, sondern von innen zu begegnen. Nicht als Problem. Nicht als Defizit. Sondern als Wissensträgerin.



Körperinnenwissen ist kein Konzept.

Es ist Beziehung.

Claudia Korsten-Ring



Dein Schoßraum ist die Quelle

Wo Deine Autonomie beginnt.

Dein Schoßraum ist schöpferische Kraft, Erinnerung, Intuition und tiefe weibliche Weisheit. Er trägt Erfahrungen, Prägungen, Lust, Kreativität und Lebenskraft. In ihm lebt ein Wissen, das älter ist als jedes Konzept. Wenn Du Dich diesem inneren Zentrum zuwendest, beginnt Dein Gewebe sich zu erinnern. Deine Muskulatur findet Weite, Dein Atem bekommt Raum, Dein Becken richtet sich auf und Deine Wirbelsäule trägt Dich.

Alte Spannungsmuster geraten in Bewegung. Dein (Aus)Halten darf sich wandeln. In diesem Wort schwingt bereits die Geschichte vieler Frauen mit. Halten ist Tonus, ist Spannung, ist Wachsamkeit. Aus-Halten ist Daueranspannung, ein Nervensystem, das gelernt hat, bereitzustehen. Wenn Du beginnst zu spüren, verändert sich etwas. Spannung muss sich nicht länger festhalten. Dein Gewebe erlaubt Weichheit. Dein Atem fließt tiefer. Deine Stimme findet Ausdruck.

In dieser achtsamen Hinwendung wächst Verbindung zu Dir selbst. Weichheit zeigt sich als Kraft. Aus Deiner Mitte entstehen Standfestigkeit, kreative Energie, sinnliche Präsenz und klare Ausrichtung. Vertrauen wächst. Ausdruck wird lebendig. Deine weibliche Autorität beginnt zu leuchten.

Wenn (Aus)Halten sich wandelt

Was im Schoßraum geschieht, bleibt nicht lokal. Jeder Moment von Sicherheit wirkt in Dein Nervensystem hinein. Eine Körperin, die lange gehalten hat, kennt Aktivierung, kennt Sympathikus, kennt die Bereitschaft, durchzuhalten.

Wenn sich (Aus)Halten löst, verändert sich mehr als Muskeltonus. Puls und Atem finden einen ruhigeren Rhythmus. Dein System erlebt, dass Loslassen trägt.

Lust gehört in diesen Zusammenhang. Sie ist kein moralisches Thema, sondern ein biologischer Regulationsprozess. Bevor Intensität entsteht, beginnt Regulation oft leise. Ein bewusst geführter Atem kann der erste Schritt sein. Wenn Du tief einatmest und den Atem weich in Deinen Schoßraum sinken lässt, beginnt Deine Körperin sich zu orientieren. Der Atem weitet Dein Zwerchfell, bewegt Dein Becken, stimuliert über feine Nervenbahnen den Vagusnerv. Dein System registriert: Hier entsteht Raum.

Mit jedem langen Ausatmen sinkt der Muskeltonus ein wenig. Das (Aus)Halten bekommt eine Alternative. Dein Gewebe wird durchlässiger, Dein Puls ruhiger, Deine Wahrnehmung klarer. Sicherheit wächst durch wiederholte Erfahrung von Weite. Vielleicht spürst Du beim Lesen, wie Dein Atem bereits tiefer wird.

Erst aus dieser Sicherheit heraus kann Erregung entstehen, die trägt. In der Erregung baut Deine Körperin Spannung auf, Hormone wie Dopamin und Oxytocin werden freigesetzt, Energie steigt. Die Aktivierung bleibt eingebettet in einen Rahmen von Selbstbestimmung und Präsenz. Und wenn die Welle sich vollendet, darf Entladung geschehen. Danach breitet sich Weite aus. Muskeln lösen sich, Endorphine wirken schmerzlindernd, Dein Nervensystem findet in eine tiefe parasympathische Ruhe.

Gerade bei Erschöpfung, bei somatoformen Schmerzen, bei einem dauerhaft hohen inneren Alarmzustand kann ein sicher erlebter Orgasmus ein Abschluss sein, den das Nervensystem lange vermisst hat. Nicht als Leistung, nicht als Pflicht, sondern als selbstbestimmte Begegnung mit Dir selbst. Wenn Sicherheit da ist, wird Lust zu einer Ressource. Deine Körperin darf Spannung durchlaufen und sie wieder freigeben.

So verbindet sich der Kreis. Wenn Frauen sich von Lust entfernen, spricht oft ein System, das Schutz sucht. Wenn Sicherheit wächst, darf Regulation zurückkehren. Und in dieser Regulation liegt eine stille, kraftvolle Form weiblicher Energie.

Als Lust tabuisiert wurde

Mit der Tabuisierung verkörperter Sinnlichkeit begann eine lange Geschichte im Schatten. Halten und Anspannung wurden zur Gewohnheit, Durchhalten zur Tugend, Weichheit verlor ihren selbstverständlichen Platz.

Frauen wurden als instabil, überreizt oder unkontrolliert beschrieben, wenn ihr Nervensystem überlastet war. Anstatt die gesellschaftlichen Bedingungen zu hinterfragen, unter denen Frauen lebten, arbeitete man am Symptom. Die Regulation erfolgte von außen. Die Ursache blieb unangetastet.

Ein dauerhaft aktiviertes Nervensystem entsteht selten im luftleeren Raum. Es entsteht in Strukturen von Überforderung, fehlender Selbstbestimmung, sexueller Doppelmoral, wirtschaftlicher Abhängigkeit und emotionaler Unsichtbarkeit. Wenn verkörperte Sinnlichkeit tabuisiert wird, verliert die Frau einen Zugang zu einer natürlichen Ressource.

So wurde Regulation individualisiert, während die Bedingungen bestehen blieben. Was früher Hysterie genannt wurde, könnte heute als chronische Sympathikus-Dominanz beschrieben werden. Ein System im Alarm. Ein Becken in Haltespannung. Eine Körperin, die gelernt hat, wachsam zu bleiben. Was über Generationen verschwiegen oder moralisiert wurde, lebt im Nervensystem weiter.

Wenn Lust als moralisches Thema verhandelt wird, statt als biologischer Prozess, verschiebt sich Verantwortung. Die Frau wird zur Trägerin der Störung, nicht zur Trägerin der Kompetenz. Und genau hier liegt die politische Dimension des Schoßraums.

Regulation ist Autonomie.

Ein reguliertes Nervensystem ist kein Luxus. Es ist Grundlage von Selbstbestimmung. Eine Frau, die ihren Atem bewusst führen kann, die Spannungszyklen vollendet, die Entladung als Ressource erlebt, steht anders im Leben. Sie spricht anders. Sie entscheidet anders. Sie hält Grenzen anders. Regulation ist Autonomie.

Das bedeutet nicht, dass Lust Pflicht wird. Es bedeutet, dass Zugang möglich wird. Dass eine Frau ihre verkörperte Sinnlichkeit nicht mehr delegiert, sondern integriert.

Warum die Beziehung zum Schoßraum nicht endet

Die Beziehung zum Schoßraum endet nicht mit der letzten Blutung. Sie endet nicht mit erfülltem oder unerfülltem Kinderwunsch. Sie endet nicht mit dem Wechsel. Der Schoßraum bleibt Regulationszentrum. Er bleibt Resonanzraum.

Er bleibt Speicher von Spannung und Möglichkeit von Entladung.

Gerade in Lebensphasen, in denen Sexualität sich verändert oder scheinbar zurückzieht, zeigt sich oft, wie sehr Regulation und Lust miteinander verwoben sind. Wenn Frauen keinen Sex mehr wollen, ist das selten Oberflächlichkeit. Es ist häufig ein Hinweis auf ein System, das Schutz sucht.

Ein Nervensystem, das zu lange aktiviert war.
Ein Becken, das Halten gewohnt ist.

Vor dem Hintergrund der Geschichte bekommt dieser Satz eine neue Tiefe. Frauen wurden medizinisch reguliert, wenn ihre Spannung zu hoch war. Ihre Entladung wurde fremdbestimmt. Ihre Lust war kein Ausdruck ihrer Selbst, sondern Teil einer Behandlung. Diese Erinnerung wirkt nach, auch unbewusst.

Wenn Lust lange moralisiert oder instrumentalisiert wurde, zieht sich verkörperte Sinnlichkeit zurück, nicht aus Schwäche, sondern aus Intelligenz. Ein System, das Sicherheit vermisst, wählt Rückzug. Und hier verbindet sich alles.

Die Frage ist nicht, warum Frauen keinen Sex mehr wollen. Die tiefere Frage lautet, wie sicher sich ihr Nervensystem fühlt, wie frei ihre Selbstbestimmung ist und wie verbunden sie mit ihrem Schoßraum als Quelle von Regulation und nicht als Ort von Erwartung sind.

So schließt sich der Kreis zwischen Geschichte und Gegenwart. Die frühere medizinische Praxis zeigt, dass man um die beruhigende Wirkung von Entladung wusste. Was fehlte, war die Anerkennung weiblicher Autonomie. Heute dürfen wir diesen Zusammenhang neu definieren, nicht als Pflicht zur Lust und nicht als Leistungsanspruch, sondern als Einladung zur Selbstregulation. ckr



***Eine Frau, die ihren
Schoßraum als Quelle
kennt, lebt nicht nur
authentisch.***

***Sie lebt selbstbestimmt.
Und Selbstbestimmung
verändert Gesellschaft.***

Claudia Korsten-Ring



Wie reagiert Deine Körperin,
wenn Du Ja sagst, obwohl Du Nein meinst?



Spürst Du ein Ziehen im Schoßraum.

Wird Dein Atem flacher.

Spannt sich Dein Kiefer.

Wird es leise in Dir oder laut.

Vielleicht wird Dein Nacken hart.

Vielleicht lächelt Dein Mund,
während sich etwas in Dir zurückzieht.

Deine Körperin kennt die **Wahrheit**.
Sie reagiert schneller als Dein Verstand.

Sie vergisst nichts.

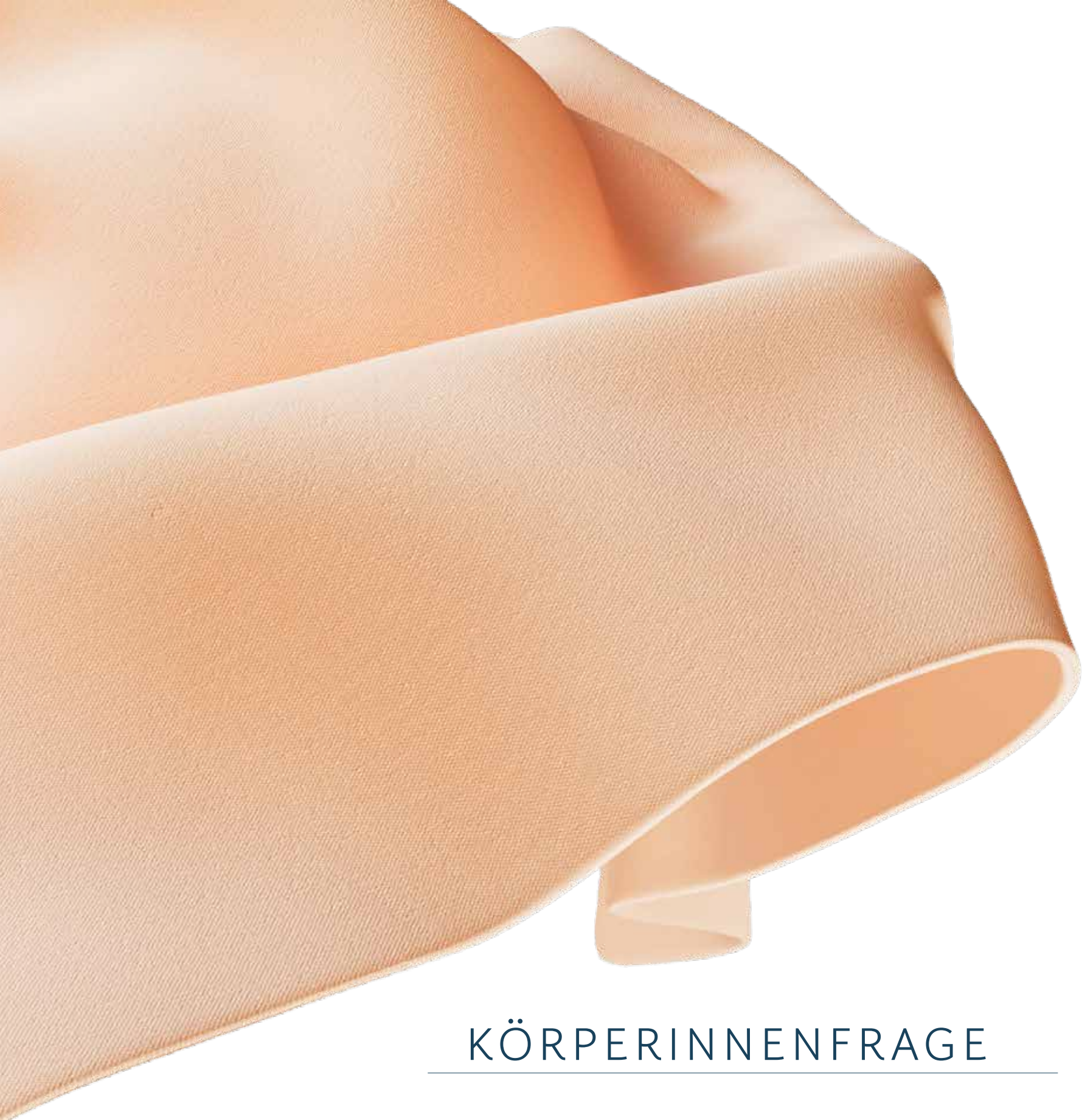
Bleib einen Moment.

Ohne Antwort.

Ohne Erklärung.

Nur mit dem, was sich zeigt.





KÖRPERINNENFRAGE

Zyklisches Sein



Erinnerung an die Urweiblich

Die zyklische Energie beginnt vor der ersten Blutung



Zyklisches Sein reicht weit über den Zeitraum zwischen Menarche und Menopause hinaus. In dem Moment, in dem aus Eizelle und Samenzelle weibliche Energie entsteht, beginnt zyklisches Leben. Rhythmus gehört von Anfang an zu unserem Dasein. Er durchzieht die Entwicklung im Mutterleib, die Kindheit, die Blutungsjahre, die Jahre des Wandels und die Zeit danach. Als Weib bleiben wir zyklisch. Auch ohne Blutung pulsiert diese innere Bewegung weiter. Sie zeigt sich in Wellen von Kraft und Rückzug, in Phasen von Klarheit und Sammlung, in schöpferischen Impulsen und Zeiten der Verdichtung.

Das Weib bleibt zyklisch.

Vom Funktionieren zur inneren Ordnung

Mein eigener Weg begann ohne dieses Bewusstsein. Er begann mit einem leisen Hinterfragen. Mit einem Gefühl, dass mein Zyklus mehr ist als ein rein körperlicher Ablauf, mehr als ein monatliches Geschehen, mehr als ein hormoneller Prozess. Ich spürte, dass meine Körperin spricht, doch ihre Sprache war mir nicht vertraut. Neugier war jedoch immer da. Bereits in der Pubertät erforschte ich meine Körperin und entwickelte ein feines Gespür für ihre zyklische Befindlichkeit.

Aus dem mir beigebrachten Wissen darüber, wie ich mit meiner Fruchtbarkeit umzugehen habe, entstand Funktionieren. Noch bevor ich meine Körperin wirklich verstand, war die hormonelle Verhütung selbstverständlich gesetzt. Die Pille galt als logischer Schritt, als Absicherung, als Zeichen von Verantwortung. So wurde mein Zyklus verwaltet. Ich organisierte Termine, rechnete Tage und kannte die sogenannten sicheren und unsicheren Phasen. Alles richtete sich nach Vorsicht, Kontrolle und Planung. Meine Blutung galt als Störung im Alltag, als Unterbrechung, die diskret zu handhaben war.

Ich funktionierte. Ich organisierte. Ich trug Verantwortung. Und unter dieser Oberfläche wuchs leise die Frage, ob mein Zyklus tatsächlich nur Risiko und Einschränkung sein soll. Erst viel später erkannte ich die Verkürzung, die darin lag. Fruchtbarkeit war auf Gefahr reduziert worden, Blutung auf Unannehmlichkeit, zyklisches Sein

keit

auf Biologie. Die energetische Dimension, die schöpferische Kraft und die innere Führung blieben unsichtbar.

Zyklisches Sein ist mehr als Biologie.

Gleichzeitig wuchs in mir eine leise Gewissheit, dass darunter eine tiefere Ordnung lebt. Etwas in mir wusste, dass mein Rhythmus mehr trägt als Vorsicht und Funktionieren. Dieses Wissen hatte noch keine Sprache, doch es war spürbar.

Die Erinnerung tritt hervor

In den letzten Jahren meiner fruchtbaren Phase, kurz vor meinem fünfzigsten Lebensjahr, trat diese Erinnerung klar hervor. Ich begann, die energetische Sprache meines Zyklus zu verstehen. Ich spürte die Qualität meiner inneren Jahreszeiten, erkannte ihre wiederkehrenden Muster und lernte, diese Energien anzuerkennen und zu achten.

Mit diesem Verstehen veränderte sich etwas Grundlegendes. Ich begann, präzise Fragen zu stellen. Wie fühlt sich mein innerer Winter an. Wo zeigt sich mein Frühling im Alltag. Was braucht mein Schoßraum in der Zeit vor der Blutung. Welche Wahrheit spricht durch meine Reizbarkeit. Mein Zyklus wurde Wegweiser. Ich erkannte mein zyklisches Sein als tragende Kraft.

Mein Rhythmus weiß.

Dein eigenes Maß erkennen

Zyklus-Journaling bedeutet für mich mehr als Dokumentation. Es ist ein Spüren, ein Erkennen, ein Fühlen und ein bewusstes Verbinden mit den verschiedenen Ebenen meiner Körperin. Mit dem Gewebe. Mit der Energie. Mit dem, was sich wie Magie anfühlt und doch zutiefst körperlich ist. Ich nehme wahr, wie sich mein Zustand im Verlauf eines Zyklus verändert. Ich lerne die Qualität meiner inneren Bewegung kennen.

Dabei geht es um mehr als ein gedankliches Beobachten oder ein rein haptisches Fühlen. Es geht um Schmecken, Riechen, Sehen und genaues Tasten. Es geht um die Farbe und die Konsistenz meines Blutes, um den Geruch der Blutung, um die Veränderung des Schleims, um die Spannung im Gewebe, um den Geschmack im Mund, um den Zustand meiner Haut. Meine Sinne werden wach. Meine Wahrnehmung wird feiner.

Und es geht um meine vier inneren Jahreszeiten. Wie fühlt sich mein Winter an, wenn alles nach innen sinkt. Wie steigt mein Frühling auf, wenn neue Energie spürbar wird. Wie zeigt sich mein



Vom Kreis zur Initiation

Sommer, wenn Strahlkraft und Weite in mir lebendig sind. Wie sammelt sich mein Herbst, wenn Verdichtung und Klarheit Raum einnehmen. In jeder dieser Phasen ist meine Körperin anders. Meine Bedürfnisse und mein Denken verändern sich. Meine Kraft bewegt sich anders. Das gilt es für mich herauszufinden.

Mit der Zeit entsteht daraus ein inneres Maß. Eine eigene Definition von Normalität. Kein Vergleich mit anderen Frauen, kein äußerer Durchschnitt, sondern mein persönlicher Rhythmus. Ich erkenne mein Muster. Ich erkenne meine Wiederholungen. Ich erkenne meine Kraft.

Erst wenn ich mein eigenes Maß kenne, kann ich Unregelmäßigkeiten klar wahrnehmen. Ich spüre früh, wenn etwas aus meiner gewohnten Bewegung fällt. Symptome erscheinen als Hinweis, als Einladung zur Aufmerksamkeit. Dieses Wissen macht handlungsfähig. Es stärkt die Verbindung zu meiner Körperin und gibt mir Sicherheit.

Zyklus-Journaling ist ein Akt der Selbstverantwortung. Es ist ein Weg in innere Sicherheit. Nicht aus Kontrolle, sondern aus Beziehung. Ich kenne mein Maß. Und aus diesem Maß heraus erkenne ich, wenn etwas meine Aufmerksamkeit braucht.

Mein Rhythmus ist mein Maß. Wenn ich wahrnehme, würdige ich meine Körperin.



Zyklus-Journaling ist für mich gelebte Beziehung. Ich spüre mich in meinen Rhythmus hinein und lese meine Energie wie eine Landschaft. Ich erkenne wiederkehrende Muster und beginne, ihnen zu vertrauen. Ich ehre die Tage der Weite ebenso wie die Tage der Verdichtung. Meine Blutung wurde Schwelle, mein Eisprung Ausdruck von Strahlkraft, meine Lutealphase Raum für Klarheit und Entscheidung.

In meinen Präsenzformaten entstanden Erfahrungsräume. In Kreisen mit ganzheitlich körperlichen und spirituellen Einheiten öffneten sich Felder von Wahrnehmung und Bewusstheit. Meine Erfahrungen flossen organisch in diese Impulse ein. Die Frauen spürten schnell, dass sich etwas in ihnen ordnet. Vertrautes erhielt Tiefe. Alltägliches bekam Würde.

Nach diesen Begegnungen entstanden Fragen. Besonders jüngere Frauen wollten ihre Erfahrung weiterführen. Sie stellten intime Fragen mit Mut und Offenheit. Im Zweiergespräch oder im Kreis eines Schoßraum-Wochenendes wurde sichtbar, wie sehr sie nach einer tragenden Struktur suchten, die sie im eigenen Alltag begleitet.

Diese Erfahrungsräume formten sich zu einem klaren Weg. Was im Kreis lebendig war, ging in die Eigenverantwortung über. So entstanden die sieben Initiationsschritte des Zyklus-Journaling.



*Die Rückkehr zur
Selbstberührung
ist ein stiller Akt der
Selbstermächtigung.*

Initiation beginnt innen.

Aus sieben Initiationsschriften entstand eine Begleitung, die Frauen durch einen vollständigen Jahreszyklus führt. In sieben Stufen von der Erinnerung bis zur Würdigung im Alltag begleitet sie ein ganzes Zyklusjahr in bewusster Rückverbindung.

450 Zyklen Würde

Ein gelebtes Zyklus-Journaling führt zurück in die Urweiblichkeit, die im Gewebe lebt. Es ist erfahrbare Realität. Mein Schoßraum ist Quelle, Resonanzraum und Erinnerungsspeicher. Meine Körperin trägt Wissen. Wenn ich lausche, trete ich in Beziehung zu diesem Wissen.

Es sind etwa 450 aktive Zyklen im Leben einer Frau zwischen Menarche und Menopause. Jeder einzelne trägt Bewegung, Erkenntnis und Entwicklung. Diese Zyklen verdienen Achtsamkeit, Bewusstsein und Würdigung.

Rückverbindung statt Lösung. Beziehung statt Optimierung. Dieser Weg entsteht aus dem Inneren. Mit jedem Zyklus wird deutlicher: Ich führe kein Tagebuch. Ich erinnere mich an das, was ich immer war.

*450 Zyklen – 450 Mal
Rückkehr zu Dir.*

Der Wandel ist eine Schwelle

Zyklisch auch in und nach der Menopause

Zyklisches Sein endet nicht mit der letzten Blutung. Mit dem Eintritt in die Menopause verändert sich der Rhythmus, doch er verschwindet nicht. Die Wellen werden feiner, manchmal intensiver, manchmal stiller. Zwischen Hitzewallungen, innerer Unruhe und Stimmungsschwankungen wirkt weiterhin eine zyklische Ordnung. Die Körperin wandelt sich, das Nervensystem justiert sich neu, die Identität richtet sich aus. Auch diese Phase trägt Weisheit.

Auch der Wandel ist Rhythmus.

In meinem Feld begleiten mich viele Frauen in oder vor der Menopause. Sie stehen an einer Schwelle, die oft medizinisch erklärt, jedoch selten als Initiation gewürdigt wird. Gerade hier wird Zyklus-Journaling zu einem Raum der

Selbstverbindung. Der äußere Zyklus tritt zurück, der innere Zyklus wird deutlicher. Das Lauschen wird feiner. Die Fragen werden existenzieller. Die Antworten werden reifer.

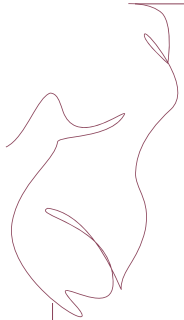
Zwischen Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen entsteht eine neue Form von Rhythmus. Eine Form, die auf Klarheit, Selbstführung und innere Autorität ausgerichtet ist. Aus diesem Prozess heraus entwickelt sich derzeit eine eigene Jahresbegleitung für das Zyklus-Journaling in der Menopause. Ein Weg durch zwölf bis dreizehn innere Zyklen des Wandels, getragen von Erfahrung und Reife.

Egal in welcher Phase Du gerade in Deinem weiblichen Sein gehst, Dein Rhythmus trägt Bedeutung. Vielleicht stehst Du am Beginn Deiner Blutungsjahre. Du bewegst Dich durch die Jahre der Fülle zwischen Verantwortung und Wandlung. Oder Du gehst durch die Schwelle der

Menopause. Lebst bereits in ihrer neuen Klarheit. Jede Phase hat ihre eigene Sprache und verdient Begleitung.

Wenn Du spürst, dass Dein eigener Rhythmus mehr Raum bekommen darf, wenn Fragen in Dir lebendig sind oder Du Deinen Weg durch einen vollständigen Jahreszyklus bewusst gehen möchtest, informiere Dich auf meiner Webseite über die Jahresbegleitung im Zyklus-Journaling oder vereinbare ein persönliches Infogespräch.

Ich halte Dir den Raum. In Deinem Tempo.
In Deiner Tiefe. ckr

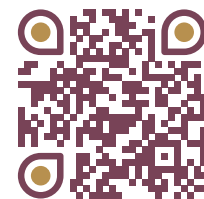


Weitergehen im eigenen Rhythmus

Jahresbegleitung im Zyklus-Journaling

Ich begleite Dich über einen vollständigen Jahreszyklus in Deinem eigenen Rhythmus. In einem geschützten Raum vertiefen wir Deine Wahrnehmung, ordnen Deine Erfahrungen und stärken die Verbindung zu Deiner Körperin.

Schritt für Schritt gehst Du durch die sieben Initiationen mit den begleitenden Schriften und vielen Impulsen.



Zyklus-Journaling in der Menopause

In der Zeit des Wandels, durch die feiner werdenden inneren Zyklen der Menopause öffnen wir gemeinsam einen Raum für Klarheit, Selbstführung und die Würdigung dieser Initiation. Die Zeit der Erfahrung und Reife wirst Du auf Deine ganz individuelle Weise erforschen.

Dieses Journaling ist in Vorbereitung, wenn Du den Ruf hörst, dann melde Dich gerne per Mail:

hueterin@claudia-korsten-ring.de



Schicksalsfrauen
Urd, Verdandi & Skuld



Die Drei Nornen – weibliche Zeit, Maß und Verantwortung

*Was in Deiner Körperin pulsiert,
wirkt im Gewebe der Welt.*

Du spürst Deinen inneren Rhythmus in den Phasen Deines Zyklus. Und Du spürst ihn in den großen Lebensphasen, die Dich wandeln.

Es gibt Zeiten von Aufbruch. Zeiten von Reife. Zeiten des Rückzugs. Zeiten, in denen etwas stirbt, damit Neues entstehen kann. Dein Leben verläuft nicht linear. Es bewegt sich in Kreisen und Spiralen. Deine Körperin weiß um diesen Rhythmus. Sie reagiert, wenn Du ihn ehrst. Und sie reagiert ebenso, wenn Du ihn übergehst.

Dieser innere Rhythmus ist kein individuelles Phänomen. Er ist Ausdruck einer größeren Ordnung. Die Drei Nornen verkörpern diese Ordnung im Außen. Sie stehen für weibliche Zeit, für Maß und für Verantwortung im Gewebe des Lebens.

Zeit ist kein neutraler Strom, der einfach vergeht. Sie ist Beziehung. Sie formt Dich, und Du formst sie.

In der nordischen Überlieferung werden drei Schicksalsfrauen genannt: Urd, Verdandi und Skuld. Ihre Namen lassen sich als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft deuten. Urd bedeutet das Gewordene, Verdandi das werdende, Skuld das, was sein soll. Auch wenn ihre Namen in den überlieferten Quellen vergleichsweise jung erscheinen, weisen sie auf eine sehr viel ältere germanische Vorstellung einer namenlosen Dreieit von Schicksalsfrauen hin.

Nach der Völuspá wohnen sie an der Wurzel der Weltenesche Yggdrasil, an der Urdquelle, der Quelle des Schicksals, nach der Urd benannt ist. Von dort aus lenken sie die Geschehnisse von Menschen und Göttern. Sie weben nicht im Sinne willkürlicher Bestimmung. Sie halten das Gewebe der Zeit zusammen.

Die Dreieit spiegelt sich auch im Bild der weißen, roten und schwarzen Göttin. Die weiße Göttin steht für Jugend, Unschuld und

Frühling. Die rote Göttin verkörpert Fruchtbarkeit, Sinnlichkeit und schöpferische Kraft. Die schwarze Göttin trägt Weisheit, Alter und Sterblichkeit. Diese Dreifaltigkeit beschreibt keine Hierarchie. Sie beschreibt zyklische Wandlung.

Zeit als Gewebe – in Dir und im Feld

Gewebe existiert in doppelter Hinsicht. In Deiner Körperin ist Gewebe real. Faszien, Muskeln, Schleimhäute, Blutgefäße sind verwoben. Erinnerung speichert sich im Gewebe. Erfahrungen verdichten sich in Spannungsmustern. Freude, Überforderung, Lust, Angst schreiben sich ein.

Dein innerer Rhythmus wirkt unmittelbar auf dieses Gewebe. Wenn Du gegen Deinen Rhythmus lebst, reagiert es mit Spannung. Wenn Du im Einklang mit ihm gehst, entsteht Weite und Durchlässigkeit.

Gleichzeitig webst Du als Weib im Feld. Deine Worte, Deine Entscheidungen, Deine Haltungen ziehen Fäden in Beziehungen, in Gemeinschaft, in Gesellschaft. Du wirkst im sozialen Gewebe, im kollektiven Raum, in der Schwesternschaft.

Im Weben im Feld, in der Form und Intensität Deiner Haltung und Authentizität verändert sich das Gewebe Deiner Körperin. Und damit wandelt sich auch die Energie, die Du ausstrahlst.

Deine Haltung bleibt nicht abstrakt. Wenn Du Dich kleiner machst, spannt sich Dein Gewebe. Wenn Du Deine Wahrheit zurückhältst, verdich-

tet sich etwas in Dir. Wenn Du klar stehst, wenn Du in Dir ruhst, wenn Du authentisch bist, beginnt Dein Gewebe zu regulieren. Es wird lebendiger, kraftvoller und freier.

Was Du im Feld webst, schreibt sich in Deine Körperin ein. Und was in Deiner Körperin geschieht, strahlt in das Feld zurück.

Urd trägt das Gewordene. Verdandi webt im Jetzt. Skuld hält die Richtung dessen, was entsteht. Zeit ist hier keine Linie. Sie ist ein verwobenes Feld.

Maß als verkörperte Verantwortung

Maß ist das verbindende Prinzip zwischen Deinem inneren Rhythmus und dem größeren Zeitkreis. Maß bedeutet Stimmigkeit. Es ist das feine Gespür Deiner Körperin dafür, wann Spannung zu viel wird, wann Sammlung notwendig ist und wann Ausdruck kraftvoll sein will.

Weibliche Ordnung unterscheidet sich grundlegend von einer linearen Zeitlogik, die Wachstum und Beschleunigung über alles stellt. Sie kennt Frühling, Blüte, Reife und Dunkelheit. Sie ehrt Jugend, Fruchtbarkeit und Alter gleichermaßen. Sie weiß, dass Sterblichkeit Teil des Lebens ist.

Wenn Maß verloren geht, reagiert zuerst das Gewebe. Es zieht sich zusammen, verhärtet, wird müde oder überreizt. Dein Körperinnen-Gewebe zeigt Dir, wenn das soziale Gewebe aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Verantwortung heißt hier nicht, alles zu tragen. Verantwortung heißt, Deinen Faden bewusst zu führen. Nicht weiterzuweben, was Dich schwächt, sondern das zu stärken, was Deinem Rhythmus entspricht.

Die Drei Nornen erinnern Dich daran, dass Dein innerer Zyklus eingebettet ist in einen großen Zeitkreis. Du bist Teil eines lebendigen Gewebes, körperlich und kollektiv. Du bist geprägt. Und Du prägst.

Ordnung entsteht hier nicht durch Kontrolle. Sie entsteht durch Bewusstheit.

Du bist verwoben. Und Du webst.



Hüterinnen-Impuls:

– Welche Phase lebst Du gerade, die weiße, die rote oder die schwarze Qualität?



– Wo in Deinem Leben folgt Dein Handeln Deinem inneren Rhythmus und wo darfst Du Dein Maß neu justieren?



Bildnachweis

Das Bild der Drei Nornen auf dieser Seite wurde 2018 von der Künstlerin Birgit Aigner gemalt. Ihre Arbeit verbindet Mythos, Weiblichkeit und feine Symbolik in einer sehr eigenen Handschrift. [Mehr zur Künstlerin](#)



*Verkörperte
Kultur*





Die spirituelle Bedeutung der Haare

Berührung
Pflege
Schwesternschaft

Wenn Kultur in der Körperin weiterlebt

Haare sind mehr als Zierde. Sie sind gelebte Zeit. Sie wachsen leise mit Dir. Monat für Monat. Jahr für Jahr. Sie speichern Berührung, Wind, Sonne, Übergänge. Wenn Du Dein Haar ansiehst, schaust Du auf gewachsene Geschichte.

In vielen Kulturen galt das Haar als Kraftträgerin. Als Zeichen von Würde, Reife, spiritueller Anbindung. Nicht als romantische Vorstellung, sondern als beobachtete Erfahrung: Haare reagieren auf Hormone, auf Stress, auf Krankheit, auf Schwangerschaft, auf Blutung, auf Trauer. Sie verdichten oder dünnen sich aus, sie glänzen oder verlieren Kraft. Sie antworten auf das, was Deine Körperin erlebt.

Langes Haar wurde oft mit weiblicher Würde verbunden. Nicht, weil es schöner wäre, sondern weil es Geduld verkörpert. Wachstum braucht Zeit. Und Zeit ist gelebtes Leben.

Offenes Haar war in vielen Traditionen Ausdruck von Ritual, Ekstase, Übergang. Es zeigte eine Frau im Kontakt mit dem Himmel, im Aus-

tausch mit dem Unsichtbaren. Geflochtenes Haar hingegen stand für Ordnung, Sammlung, Struktur. Drei Stränge wurden zu einem Geflecht, so wie Körperin, Geist und Seele sich verbinden. Ein Dutt am Hinterkopf bündelte Energie, gab Halt, schuf Klarheit.

Haare erzählen also nicht nur von Stil. Sie erzählen von Zustand.

Wenn eine Frau ihr Haar abschneidet, geschieht oft mehr als ein äußerer Schritt. Es ist eine Markierung. Ein Schnitt durch Altes. Ein sichtbares Zeichen innerer Entscheidung. Viele Frauen berichten, dass sie nach Trennungen, nach Krankheiten, nach tiefen Wandlungen ihre Haare verändern. Die Körperin weiß, dass Übergänge Form brauchen.

Auch das regelmäßige Schneiden langen Haares ist in vielen Kulturen ein Ritual. Nicht aus Mode, sondern aus Bewusstsein. Spitzen werden gekürzt, um Energie zu klären. Altes darf gehen, damit Neues kraftvoll wachsen kann.



Das Haar trägt Zeit und darf gepflegt werden. Und dann ist da das gemeinsame Berühren des Haares.

Nicht nur das Flechten, sondern auch das Ölen, Kämmen, Waschen. In vielen Regionen der Welt, etwa in Indien, gehört das Einmassieren von warmem Öl in die Kopfhaut bis heute zu einem liebevollen Ritual zwischen Frauen. Mütter ölen die Haare ihrer Töchter. Großmütter sitzen hinter ihnen, teilen das Haar in Strähnen, massieren mit ruhigen Bewegungen die Kopfhaut, bis der ganze Körper sich entspannt.

Es ist mehr als nur Pflege. Es ist das Nähren.

Öl nährt die Wurzeln. Es beruhigt das Nervensystem. Die Berührung am Kopf wirkt direkt auf Gedanken, auf Spannung, auf innere Unruhe. Während die Hände kreisen, wird gesprochen. Über Alltag, über Sorgen, über Wünsche. Oder es wird einfach geschwiegen.

Haarpflege ist hier kein kosmetischer Akt. Sie ist Fürsorge. Weitergabe. Bindung.

Frauen saßen beieinander und webten Strähnen ineinander. Hände im Haar der anderen, Finger achtsam, rhythmisch, vertraut. Es war Nähe. Es war ein stilles Band zwischen Generationen. Beim Flechten wurde gesprochen, gesungen, gelacht. Geschichten wanderten von einer zur anderen, während die Haare sich verbanden.

Haar wurde nicht nur gestaltet. Es wurde gehalten.

In diesem Miteinander lag Schwesternschaft. Eine Frau ließ sich berühren. Eine andere durfte sich kümmern. Ein geflochtener Zopf hielt die Haare zusammen, so wie Gemeinschaft die Frauen hielt.

Haare begleiten Übergänge.

Bei Hochzeiten wurden sie kunstvoll gesteckt, geflochten, geschmückt. Blumen, Bänder, Goldfäden hielten nicht nur Strähnen, sondern Bedeutung. Das Haar zeigte: Diese Frau betritt einen neuen Lebensraum. Es war sichtbare Schwelle.

Zur Menarche wurde in manchen Kulturen das Haar erstmals anders getragen, länger wachsen gelassen oder bewusst geschnitten. Ein Zeichen dafür, dass das Mädchen in eine neue zyklische Phase eintritt. Die Veränderung am Kopf spiegelte die Veränderung im Schoßraum.

Nach einer Geburt banden Frauen ihr Haar oft zusammen. Nicht aus Ästhetik, sondern aus Sammlung. Energie wurde gebündelt, der Fokus nach innen gerichtet. Das Haar hielt, während die Körperin sich neu ordnete.

Und auch im Angesicht des Todes spielte Haar eine Rolle. Es wurde gelöst als Zeichen der Trauer. Oder geschnitten als Ausdruck des Abschieds. In manchen Regionen bewahrte man eine Haarlocke auf, als Erinnerung an die Verstorbene.

Graues Haar ist kein Verlust. Es ist sichtbare Chronik. Es spricht von durchlebten Wintern, von Hitze, von Reife. In manchen Kulturen wurden Frauen mit silbernem Haar als Weise geehrt.

Energetisch betrachtet stehen Haare für Verbindung zwischen Himmel und Erde. Die Wur-

zeln in Deiner Kopfhaut, die Längen im Wind. Sie reagieren auf Stress, auf Hormone, auf Trauer, auf Freude.

Haare markieren Leben.

Sie wachsen mit jeder Phase. Sie verändern sich mit Zeit und Erfahrung. Sie sind stille Zeuginnen Deiner Schwellen.

Vielleicht ist es würdig, diesem Teil Deiner Körperin wieder bewusst zu begegnen.
Als gelebte Chronik. ckr



A close-up photograph of the yellow flowers of Alchemilla vulgaris, showing their delicate, five-petaled structure and dark centers. The flowers are arranged in a dense, branching cluster. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural garden setting.

Alchemilla vulgaris

Frauen- mantel

Die stille Alchemistin im Rosengewand

Alchemilla vulgaris gehört zu den Rosengewächsen. Zur Familie der Rose, des Apfels, der Erdbeere. Pflanzen, die Herz, Frucht und Süße in sich tragen. Viele kennen sie aus dem eigenen Garten. Sie wächst bodennah, kraftvoll und verlässlich, ohne Aufsehen zu suchen.

Ihre weichen, samtigen Blätter fühlen sich an wie ein schützender Mantel. Rund und gefächert legen sie sich wie eine kleine Schale um ihr Zentrum. In der Mitte ruht am Morgen ein klarer Tropfen. Dieses Wasser entsteht aus der Pflanze selbst und sammelt sich wie ein Geschenk im Blatt. In alten Zeiten wurde es Himmelswasser genannt. Die Alchemisten sahen darin ein Bild für Wandlung und Veredelung. Aus diesem Tau entstand in ihrer Vorstellung Gold, verstanden als Symbol für Reife, Bewusstheit und innere Klarheit.

Alchemilla vulgaris trägt diese Erinnerung in sich. Sie sammelt, was sich zerstreut hat. Sie ordnet, was nach Struktur ruft. Sie führt die Körperin zurück in ihre Mitte und stärkt ihre innere Sammlung.

Alchemilla – Begleiterin weiblicher Übergänge

Als Rosengewächs verbindet sie Erdung mit Herzqualität. Ihre Pflanzenfamilie steht für Lebenskraft und zyklisches Werden. Frauenmantel begleitet die weiblichen Lebensphasen in ihrer eigenen Weise. Von der ersten Blutung an steht sie für Sammlung und innere Ordnung. In den Jahren zyklischer Fruchtbarkeit erinnert sie an Rhythmus und Ausgleich. Nach Zeiten intensiver Wandlung unterstützt sie die Rückkehr in die eigene Mitte und das bewusste Bündeln der Kräfte.

Im Wechsel entfaltet sich eine besondere Tiefe in Verdichtung und Reifung. Wenn sich der vertraute Rhythmus neu sortiert und eine andere Form von Energie spürbar wird, wirkt die Alchemilla wie ein grüner Mantel um diesen Übergang. Sie steht für Ausgleich, für innere Sammlung und für eine ruhige Neuordnung. Wie sie selbst Wasser sammelt und wieder freigibt, erinnert sie an einen natürlichen Fluss, der sich immer wieder neu formt. Erfahrungen bündeln sich, Klarheit wächst, die innere Stimme wird tragend. So begleitet die Alchemilla die Veredelung eines gelebten Lebens.

In der traditionellen Pflanzenkunde begegnet uns *Alchemilla vulgaris* in verschiedenen Darreichungsformen. Als Tee entfaltet sie ihre Qualität in warmem Wasser, als Tinktur trägt sie die Essenz konzentriert in sich, als Salbe verbindet sie sich mit Öl und Wachs zu einer schützenden Textur. Auch im Räuchern findet sie ihren Platz, wenn ihre getrockneten Blätter im aufsteigenden Rauch eine Atmosphäre von Sammlung und Erdung entstehen lassen. Jede Form bewahrt ihre leise, ordnende Präsenz und lädt dazu ein, sich mit der Pflanze auf unterschiedliche Weise zu verbinden.



Alchemilla vulgaris
wächst leise im Garten
und begleitet große
Übergänge im Leben
einer Frau.

Claudia Korsten-Ring



Buchtipps:

Wer sich tiefer mit dieser besonderen Pflanze verbinden möchte, findet im Buch [Alchemilla – Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen von Margret Madejsky](#) eine ausführliche und sorgfältig recherchierte Annäherung. Dort wird die Pflanze aus botanischer, kulturgeschichtlicher und naturheilkundlicher Perspektive beleuchtet und in den größeren Zusammenhang weiblicher Lebensphasen gestellt.

Margret Madejsky wirkt seit vielen Jahren in der Tradition der abendländischen Heilkunst und widmet sich insbesondere der Pflanzenbegleitung von Frauen. Ihr Zugang verbindet überliefertes Wissen mit gegenwärtiger Erfahrung und eröffnet einen vertieften Blick auf *Alchemilla vulgaris* als Begleiterin durch Menarche, fruchtbare Jahre und Wechsel.

Webseite der Autorin: <https://www.margret-madejsky.de/publikationen/alchemilla/>

Spirituelles

Energetische Klärung in

Wasser ist Erinnerung. Es trägt Schwingung und berührt Deine Körperin unmittelbarer als jedes andere Element. Wenn Du unter die Dusche trittst, kann daraus ein Moment tiefer energetischer Klärung entstehen.

Beim spirituellen Duschen geht es nicht um das Waschen mit Seife oder Shampoo. Es geht um die bewusste Begegnung mit Wasser als lebendigem Element. Das Wasser berührt Deine Haut, Dein Nervensystem und Dein Energiefeld zugleich.

Bevor das Wasser Deine Körperin erreicht, spüre Deine Fußsohlen auf dem Boden und atme ruhig ein und aus. In diesem Moment sammelst Du Dich. Eindrücke, Gespräche und Begegnungen des Tages dürfen sich ordnen. Deine Aufmerksamkeit kehrt zu Dir zurück.

Wenn das Wasser über Deinen Nacken, Deinen Rücken und Deinen Schoßraum fließt, darf Deine Muskulatur weicher werden. Dein Atem findet seinen eigenen Rhythmus. Du spürst, wie sich Dein Feld klärt und Dein innerer Raum wieder weiter wird.

Spirituelles Duschen darf jederzeit stattfinden. Viele Frauen erleben im Laufe eines Tages Momente von dichter Atmosphäre, intensiven Begegnungen oder innerer Überforderung. Wasser hilft Deiner Körperin, diese Eindrücke wieder zu ordnen. Ein kurzer Gang unter die Dusche kann Dein Energiefeld klären, Deine Gedanken beruhigen und Deine Präsenz stärken. Manche

Duschen

Das Element Wasser

Frauen nutzen dieses Ritual mehrmals am Tag, besonders nach intensiven Gesprächen, Arbeit mit anderen Menschen oder emotionalen Erfahrungen.

Verbindung mit Salz und Mondin.

Gib etwas naturbelassenes Meersalz in Deine Handflächen und halte es einen Moment vor Dein Herz. Salz ist kristallisierte Erde, entstanden aus dem Meer. Es steht für Sammlung, Klarheit und Ausrichtung. Spüre einen Atemzug lang die Verbindung zur Mondin, die die Gezeiten der Ozeane bewegt und ebenso die inneren Gezeiten Deiner Körperin begleitet.

Massiere das Salz sanft in Deine feuchte Haut ein, besonders im Nacken, auf den Schultern, entlang der Wirbelsäule und an Deinen Beinen. Diese Bereiche tragen Bewegung, Verantwortung und viele Eindrücke des Tages. Während Du Deine Haut berührst, sammelst Du Dich wieder in Deinem eigenen Zentrum.

Wenn das Wasser das Salz löst, entsteht ein Moment bewusster energetischer Klärung. Das Wasser nimmt die Kristalle mit sich, Deine Haut wird weich und Dein Feld fühlt sich weiter an. Du stehst wieder deutlicher in Deiner eigenen Energie.


Dieses Ritual wirkt zu jeder Zeit Deines Zyklus. Es folgt keinem festen Abschnitt, sondern

Deinem aktuellen Empfinden. Deine Körperin zeigt Dir, was sie gerade braucht. Manchmal ist es Sammlung, manchmal Weite, manchmal Klärung oder neue Kraft. Wasser und Salz begegnen Dir genau dort, wo Du gerade stehst. Die Mondin begleitet Dich in jedem Abschnitt ihres Kreises und bewegt die inneren Gezeiten Deiner Körperin. Spirituelles Duschen wird so zu einem zeitlosen Erinnern an Deinen eigenen Rhythmus.

Wenn Du am Meer lebst, darf dieses Ritual auch direkt im Salzwasser geschehen. Das Eintreten in die Wellen, das Spüren des Auftriebs und das Umhülltsein vom weiten Ozean tragen eine ursprüngliche Kraft in sich. Das Meer verbindet Dich unmittelbar mit der Bewegung der Mondin.

Auch ein Bach oder ein Fluss in Deiner Nähe kann zu einem wundervollen Ort für dieses Ritual werden. Natürlich fließendes Gewässer trägt eine besondere Lebendigkeit. Wenn Du Deine Hände oder Füße darin wäschst oder Dich ganz hineinbegibst, erlebst Du die Klärung durch ein Element, das sich selbst in ständiger Bewegung befindet.

Ob unter der Dusche in Deinem Zuhause oder im offenen Wasser der Natur, das Ritual bleibt dasselbe. Du trittst bewusst in Verbindung mit Wasser, mit dem klärenden Salz und mit der Mondin. Du sammelst Dich, stärkst Deine Körperin und erinnerst Dich an Deinen eigenen Rhythmus.



Hier sprechen Frauen, die ihr eigenes Feld hüten. Die wirken, gestalten, begleiten, führen. Nicht lauter als andere, sondern in der Tiefe ihrer Überzeugung.

Sie schreiben über das, was sie bewegt, was sie trägt, was sie in die Welt bringen. Nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung. Nicht als Bühne für Selbstinszenierung, sondern als Ausdruck gelebter Erfahrung.

Schwesterschaft zeigt sich dort, wo wir einander Raum geben. Wo wir zuhören, ohne zu vergleichen. Wo wir anerkennen, dass jede von uns einen eigenen Weg geht und dass genau darin unsere Stärke liegt.

Im Kreis entsteht Sichtbarkeit nicht durch Abgrenzung, sondern durch Verbundenheit.



Aus dem. Kreis



Die Kraft, die entsteht, wenn wir bleiben

Über Mut, Trigger und die bewusste Entscheidung für Schwesternschaft

Die Sehnsucht nach Verbindung

Vierorts haben Frauen Sehnsucht nach echter Verbindung – nach gelebter Schwesternschaft. In einer Welt, in der wir gelernt haben zu funktionieren und uns über Leistung zu profilieren, ist gerade für uns Frauen etwas Wichtiges verloren gegangen. Wir wünschen uns Austausch, Zusammenhalt und ein Feld, das uns ohne Masken akzeptiert. Wir sehnen uns nach einem Kreis von Frauen, in den wir uns voller Vertrauen hinein entspannen können und der uns trägt. Nicht nur für ein Wochenende, sondern im Alltag.

Für diese Art des Zusammenseins gibt es ein Wort: Schwesternschaft.

Dieser Begriff ankert tief in uns. Er ruft eine Erinnerung wach und ist gleichzeitig Hoffnung und

Versprechen, dass es möglich ist, sich ganz echt, authentisch und ohne Schnörkel zu begegnen.

Schwisterschaft oder lieber doch nicht?

Wir dürfen uns klar machen, dass wir in unserem Aufwachsen und in unserer Gesellschaft meist nicht nur gute Erfahrungen im Umgang mit anderen Frauen gemacht haben. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass wir vorsichtig sind, wenn wir einander begegnen, erst einmal abwarten, ob wir vertrauen können und beim kleinsten Trigger am liebsten (oder tatsächlich) flüchten.

Dies nicht zu tun, ist der erste Schritt in Richtung Schwesternschaft.

Schwesterschaft ist eine Entscheidung

Stell dir vor, du entscheidest dich, es einmal anders zu machen. Stell dir vor, du bleibst da – mit allem, was sich gerade in dir zeigt ... alter Schmerz, Erinnerungen an Verrat, das Gefühl, nicht genug zu sein. Du bleibst da, hältst dich selbst und begegnest damit einer anderen Frau, die genau den gleichen Schmerz empfindet, weil sie ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Du begegnest einer Frau, die versteht. Ohne Worte. Hier beginnt Schwesterschaft. Im Nicht-Anklagen, im Nicht-Bewerten, in der Übernahme von Verantwortung für dich selbst. Sich weinend oder verletzt zu zeigen, zeugt von Würde und innerer Stärke – auch wenn es sich für dich in diesem Moment nicht so anfühlt. Es zeigt dich echt, authentisch. So wie du bist – und das ist es, was wir uns in Schwesterschaft wünschen, oder nicht?

Ja, das kostet Mut. Und ja, es wird nicht in jeder Begegnung gelingen. Aber genau hierfür sind wir uns gegenseitig Schwestern: zum Praktizieren, zum Forschen. Wir können erleben, uns selbst immer besser zu spüren in der Gegenwart einer anderen Frau. Was für ein Geschenk!

Schwesterschaft ist nichts, was nur Frauen offensteht, die schon alle Wunden und Trigger in sich geheilt haben. Ganz im Gegenteil.

Wo finde ich Frauen, die dazu bereit sind?

Diese Frage höre ich oft. Meine Antwort darauf ist immer die gleiche:

SEI eine Schwester. Sei eine Frau, die sich der Schwesterschaft verpflichtet hat. Frage dich, was du dir von einer Schwester wünschst und sei genau das. Verständnis – zeige Verständnis. Ehrliche Meinung – sprich deine Wahrheit. Gegenseitiges Emporheben statt klein halten – feiere die Gaben einer anderen Frau ohne Neid oder Gedanken an Konkurrenz. Nimm die Haltung einer Schwester an. Zeige dich, z.B. innerhalb eines Frauenkreises, mit deinem Wunsch nach Verbindung. Nicht erst, wenn du weißt, wie das geht und auch nicht erst, wenn du alle Trigger in dir geheilt hast. Gleich jetzt. Genau so, wie du jetzt gerade bist. Denn wenn du es nicht tust, kannst du nicht gefunden werden. Und das wäre wirklich schade!

Dein Schwesternfeld muss nicht groß sein und darf sich langsam ausdehnen zu etwas, was dich wirklich trägt. Ich persönlich möchte nicht mehr ohne meine Schwestern sein. Was einmal Mut gebraucht hat, ist heute ein selbstverständlicher Teil meines Lebens.

Alexandra Malaika Martin

Ich werde mich nicht mehr zurückhalten, um in ein Schema zu passen. Und ich werde dich dazu ermutigen, das Gleiche zu tun. Denn ich feiere dich mit allem, was du bist.

(nach
Awakening Women)

Alexandra Malaika Martin

Hüterin von Frauenkreisen / Mentorin für SeinsMagie / Trommelbau

Verbinde Dich mit Alexandra:

✉ freude@magiedesseins.de

🌐 www.magiedesseins.de

📷 <https://www.instagram.com/magiedesseins>

📘 <https://www.facebook.com/AlexandraMartin.Maerchen/>

🌐 www.linkedin.com/in/alexandramartin-magiedesseins





Zeitqualität





Ostara

Die Frühlings-Tag- und Nachtgleiche *Beginn des zyklischen Jahres*

Mit der Frühlings-Tag- und Nachtgleiche beginnt im Jahreskreis ein neuer Zyklus. In diesem Jahr fällt dieser Moment auf den 20. März. An diesem Tag stehen Licht und Dunkelheit für einen Augenblick im vollkommenen Gleichgewicht. Tag und Nacht sind gleich lang.

In dieser Schwelle liegt eine besondere Ruhe. Noch drängt nichts. Noch muss nichts wachsen. Die Erde hält für einen Moment inne, bevor das Licht beginnt, spürbar mehr Raum einzunehmen. Aus dieser Balance heraus erwacht die Bewegung des neuen Jahres.

Eine Schwelle im Jahreskreis

Der März gilt seit alten Zeiten als Zeit des Übergangs. In vielen europäischen Überlieferungen wurde er als Windmonat beschrieben, als eine Phase, in der sich die Kräfte des Winters lösen und Bewegung in das Erstarrete kommt. Die Erde ist noch nicht in voller Blüte, doch sie schläft auch nicht mehr. Ein Zwischenraum.

Viele alte Traditionen verstanden die Frühlings-Tag- und Nachtgleiche deshalb als den eigentlichen Beginn des zyklischen Jahres. Nicht

der Kalender setzt den Neubeginn, sondern die Bewegung der Erde selbst. Wenn die Tage länger werden, wenn sich die Böden erwärmen und erstes Grün durch die Erde drängt, beginnt der große Kreis von Werden, Wachsen, Reifen und Vergehen von Neuem.

Dieses Wissen spiegelt sich auch im zyklischen Sein der Frauen. Weibliches Leben bewegt sich durch Zeiten der Sammlung und des Rückzugs ebenso wie durch Phasen des Aufbruchs und der Entfaltung. Diese Rhythmen begleiten Frauen durch alle Lebensphasen. Ostara erinnert daran, dass Neubeginn ein natürlicher Teil dieses lebendigen Kreises ist.

Zeichen des erwachenden Lebens

Eine der Pflanzen, die diesen Neubeginn besonders verkörpert, ist die Birke. Als Pionierpflanze gehört sie zu den ersten Bäumen, die im Frühling austreiben. Ihr frisches Grün steht seit alten Zeiten für Reinigung, Schutz und Erneuerung. In vielen Regionen wurde Birkenreisig genutzt, um Häuser und Höfe rituell zu reinigen und das neue Jahr willkommen zu heißen.

In der nordischen Runentradition ist die Birke mit der Rune Berkana verbunden. Sie gilt als Rune des Werdens. Berkana steht für Wachstum, Fruchtbarkeit, Neuanfang und Heilung. Als Rune der Großen Mutter trägt sie die Qualitäten von Schutz, Geburt und Wiedergeburt in sich.

Wie die Birke selbst verkörpert Berkana das leise Entstehen neuen Lebens. Nicht durch Durchsetzung, sondern durch behutsames Wachsen. Sie erinnert an jene weibliche Energie, die nährt, schützt und Entwicklung ermöglicht.

Ebenso gehört das Ei seit alten Zeiten zu den Symbolen des Frühlings. In vielen Kulturen steht es für Ursprung, Fruchtbarkeit und das Versprechen neuen Lebens. In seiner geschlossenen Form trägt es den Keim des Werdens bereits in sich.

Das heutige Osternest bewahrt diese alte Symbolik auf einfache Weise. Das Nest erinnert an den schützenden Raum, in dem neues Leben heranreifen darf. Wie ein Schoßraum, der hält und nährt, bis der richtige Moment für das Schlüpfen gekommen ist.

So erinnert Ostara daran, dass Neubeginn selten laut geschieht. Er beginnt leise, im Dunkel der Erde, im Inneren des Samens und im geschützten Raum des Nestes.

Mit der Frühlings-Tag- und Nachtgleiche öffnet sich das Tor zu einem neuen zyklischen Jahr. Ein Kreis beginnt von Neuem.

Und vielleicht trägt auch Dein Leben gerade einen solchen Samen in sich, noch verborgen und doch bereit, ins Licht zu wachsen.

So wird das alte Wissen wieder lebendig.



EIN KLEINES OSTARA-RITUAL

Zu Ostara kannst Du Dir einen Moment Zeit nehmen, um den Neubeginn des zyklischen Jahres bewusst zu begrüßen.

Ein alter Frühlingsbrauch besteht darin, Birkenzweige als Schutz für das kommende Jahr an die Tür zu hängen. Die Birke gilt seit alten Zeiten als Schutzbaum und steht für Reinigung, Neubeginn und die Kraft des erwachenden Lebens.

Du kannst dafür ein kleines Bündel junger Birkenzweige zusammenbinden und an Deine Haustür hängen.

Oder binde aus den Zweigen ein Nest oder einen kleinen Kranz. Lege in dieses Nest Eier, Blüten oder kleine Symbole, die für Dich Fruchtbarkeit, Wachstum oder Neubeginn bedeuten.

Nimm Dir einen Moment, um still davor zu sitzen und zu spüren, welche **Samen in Deinem Leben** gerade wachsen möchten.

Alles darf in seinem eigenen Rhythmus sichtbar werden.

Manches reift noch eine Weile im Nest.







ISLAND

Wo Erde, Wasser und weibliche Erinnerung

Ein Land, das Frauen gehört

Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand zwischen Deutschland und Island eine besondere Verbindung. In Deutschland lebten viele Frauen ohne Partner, während Island unter einem deutlichen Mangel an Frauen litt. Einige deutsche Frauen entschieden sich damals, nach Island zu gehen und dort ein neues Leben zu beginnen.

Sie überquerten das Meer, ließen vertraute Orte zurück und wurden Teil einer neuen Gemeinschaft auf dieser Insel im Norden.

Auch in diesem Moment der Geschichte bewegten Frauen Leben über Grenzen hinweg. Sie brachten Leben, Verbindung und Zukunft in ein Land, das sich neu ordnete.



erung lebendig sind

1975 legten schließlich 90 Prozent der Frauen in Reykjavík ihre bezahlte und nicht bezahlte Arbeit nieder. Island stand still. Dieser Frauenstreik veränderte das Land.

Heute gilt Island als eines der sichersten Länder für Frauen. Gleichstellung prägt das gesellschaftliche Leben. Würde zeigt sich im öffentlichen Raum als Selbstverständlichkeit.

Und zugleich wirkt Island auf einer tieferen Ebene.

Feuer und Eis.

Schwarze Lavafelder.

Moos, das alles weich umhüllt.

Wasser in seinen vielen Formen.

Ein Land, das Sammlung schenkt.

Ein Land, das Weite öffnet.

Ein Land, das erinnert.



Akureyri liegt am Eyjafjörður, dem längsten Fjord Islands. Unser Landhaus liegt auf der östlichen Seite mit weitem Blick über den Fjord.

Landschaft als Initiation

Island trägt eine archaische Kraft. Die Elemente zeigen sich kraftvoll und unmittelbar. Wind formt, Wasser bewegt, Erde trägt, Feuer wandelt.

Die Landschaft wirkt wie ein Spiegel innerer Räume. Gedanken ordnen sich. Der Atem vertieft sich. Die Körperin findet ihren eigenen Rhythmus.

Naturwesen, verborgene Ebenen und alte schamanische Traditionen leben bis heute im kulturellen Selbstverständnis dieser Insel. Sichtbare und unsichtbare Wirklichkeit greifen ineinander. Wer Island betritt, betritt einen Erfahrungsraum.

Die Frauenreise · 13 Frauen · 14 Tage

Miriam Scheer und ich begleiten, vom 4. bis 17. Oktober 2026, 13 Frauen in dieses Land. Diese Reise führt durch Landschaften und durch innere Räume.

In der Mitte unserer gemeinsamen Zeit liegt der Moment der Dunkelmondin, mit der Schwelle zu neuem Werden. Ein Moment der Sammlung in der Dunkelheit unter weitem Himmel.

Dunkelheit ist verdichtetes Licht. Sie bündelt Energie und sammelt Kraft im Inneren. Aus dieser Mitte entfaltet sich Klarheit. Sicherheit als körperliche Erfahrung

Island schenkt Dir im Kreis Frauen ein besonderes Erleben von Sicherheit. Der öffentliche Raum wirkt weit und tragend. Schritte werden ruhiger. Schultern sinken. Der Atem fließt freier.

In dieser Weite entsteht ein innerer Boden von Würde.

Die Reise öffnet genau diesen Raum. Die Frauen im Kreis begegnen sich ohne Vergleich. Jede bringt ihre Geschichte mit, ihre Kraft, ihre Fragen. Im Kreis entsteht Resonanz. Weibliche Gemeinschaft wird erlebbar.



Die Völva Die Sehende zwischen den Welten

Die Völva war im nordischen Kulturraum eine Seherin. Eine Ritualkundige. Eine Frau zwischen den Welten.

Sie wurde gerufen, wenn Orientierung gefragt war. Sie sprach Visionen, sang ihre Wahrnehmungen, hielt das Wissen der Zyklen lebendig. Ihre Kraft lag in stiller Autorität und tiefer Präsenz.

Heute begegnen wir dieser Qualität im Außen und in uns selbst.

Während unserer Reise öffnen wir einen Raum, in dem diese archetypische Kraft erfahrbar wird. Wir begegnen einer Völva in moderner Tradition. Sie nimmt uns mit in die Verbindung zu Landschaft, Naturwesen und den unsichtbaren Ebenen Islands. Wir lauschen, spüren und erinnern.

Island spricht durch seine Elemente. Besonders durch Wasser, welches uns die Völva in einem weiteren Moment nahe bringt. Quellen,

Meer, Regen, Gletscherwasser: Wasser bewegt sich durch dieses Land wie eine lebendige Erinnerung. In einem gemeinsamen Wasserprozess öffnen wir uns der Kraft des Fließens. Wasser trägt, klärt und es verbindet.

Die Völva ist eine Archetypin. Sie sieht, was sich im Feld zeigt. Sie vertraut ihrer inneren Stimme. Sie bewegt sich sicher in Tiefe und Weite. Island trägt diese Archetypin sichtbar im Außen. Die Landschaft spiegelt innere Räume.

Schwesternbonus · Energy Match · Ritualpaket

Diese Reise entsteht aus bewusster Entscheidung.

- Der Schwesternbonus würdigt Frauen, die gemeinsam gehen. Zwei Frauen, die sich anmelden, erhalten eine finanzielle Wertschätzung für ihre Verbundenheit.
- Mit dem Energy Match spürst Du, ob dieser Weg für Dich jetzt stimmig ist.
- Du empfiehlst eine Frau, die mit uns reist. Dann erhältst Du ein Ritualpaket als Dank. Weitergabe geschieht im Kreis.

Ich bin Hüterin, weil ich selbst gegangen bin. Die Frauenreise nach Island ist ein weiterer Schritt auf diesem Weg für mich.

Wenn dieses Land auch in Dir ruft, dann nimm Dir Raum zum Spüren. ckr

Herkunft des Wortes Völva stammt aus dem Altnordischen *vǫlva* und bezeichnet eine Seherin oder weise Ritualfrau im vorchristlichen nordischen Kulturraum. Sie war Hüterin von Wissen, Zyklusbewusstsein und spiritueller Orientierung.

»
**Weite antwortet
auf Wahrhaftigkeit.**

Claudia Korsten-Ring



Aktuelle Termine

Geschützte Räume, die sich im Rhythmus öffnen

Begegnungen, Rituale und Kreise, die Dich erinnern, nähren und begleiten.

Frauenreise nach Nord-Island

Im Land der Elemente · Im Kreis der Frauen
Termin: 04. bis 17. Oktober 2026
Begrenzter Kreis von 13 Frauen
Natur · Ritual · Rückverbindung ·
Verkörperung
Zeit für Tiefe, Stille und Schwesternschaft
Begleitet durch Claudia & Mirjam

Sichtbarkeits-Workshop Google myBusiness

Ein Tageskreis im weiblichen Feld
Online via Zoom jeweils am 14. März
und 24. April 2026
inkl. Skript und Aufzeichnung

Frauenfest in Altenmüster

1. bis 3. Mai 2026
Ein Raum für Tiefe, Würde und
Schwesternschaft

Frouwenzeit – Online-Kreis

Intuitiver Austausch im Kreis von Frauen
Monatlich · Donnerstagabend 18:30 – 20 Uhr
Online via Zoom ab 24. September 2026

Die nächsten Räume entstehen zyklisch und
werden im Feld sichtbar.

Dein Gastbeitrag in WEIB+WACH:

In der Rubrik AUS DEM KREIS öffnen wir
Raum für Stimmen aus dem Feld.
Wenn Du ein Thema einbringen möchtest,
melde Dich gerne für eine der kommenden
Ausgaben.

E-Mail: redaktion@weibundwach.de

Impressum:

WEIB+WACH – Magazin für weibliche Tiefe

Herausgeberin und verantwortlich für den Inhalt
Claudia Korsten-Ring
Bahnweg 10a · 85256 Vierkirchen · Deutschland

Kontakt & Abonnement:
redaktion@weibundwach.de
abo@weibundwach.de
www.weibundwach.de

Erscheinungsweise:
Zyklisch · vier Ausgaben im Jahreskreis

Abonnement: 4 Ausgaben · 28 € pro Jahr

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27a
UStG: DE 107/263/00238

Die Inhalte dieses Magazins wurden mit Sorgfalt und
in eigener Verantwortung erstellt. Für namentlich
gekennzeichnete Beiträge liegt die inhaltliche
Verantwortung bei den jeweiligen Autorinnen.

Alle Texte, Bilder und Gestaltungen unterliegen dem
deutschen Urheberrecht. Eine Verwendung außerhalb
dieses Magazins bedarf der vorherigen schriftlichen
Zustimmung.

Bildnachweise:
Alle nicht gesondert ausgewiesenen Fotografien
stammen von der Plattform Unsplash. Dank an die
jeweiligen Fotograf:innen.
Das Bild im Editorial ist von Peggy's Fotodesign

Layout · Grafik · Satz: Claudia Korsten-Ring