

Zusammenfassung des Initiationsroman:



Ich, die Göttin

Einweihung in die weiblichen Archetypen

Eine Frau begegnet zwölf Göttinnen. Diese nehmen sie mit auf eine Reise in die Landschaft der weiblichen Seelen und konfrontieren sie mit der Geschichte des Frauseins. Im ersten Kapitel trifft sie auf Artemis:

1. Artemis und die Amazonenkraft

Obwohl sich die Frau wehrt und überhaupt nicht begeistert ist, sich und ihre Amazonenkraft kennen zu lernen, stellt sie mit der Zeit fest, dass sie ihre Willenskraft lieber für sich als gegen sich einsetzt. So entdeckt sie ihr inneres Feuer, begegnet ihrem Widerstand, ihrem Tatendrang, ihrer eigenen Energie, der Lebenskraft und Vitalität. Artemis erklärt ihr, was der Unterschied ist zwischen Kampf und für sich selbst eintreten. Die Göttin berichtet über die Hüterin des Feuers, über das Selbstmitleid, vom Mythos von Kalisto und Zeus, wieso Angst auch ein guter Ratgeber sein kann und warum die Bibel nicht nur von einem männlichen Gott spricht. Mit der Zeit findet die Frau Gefallen an dem Leben im Wald mit Artemis. Doch das währt nicht lange, da sie eines Morgens an einem ganz anderen Ort erwacht.

Zu jedem Kapitel gibt es Übungen und eine Meditation:

1.1. Entdecke deine Amazonenkraft: das eigene Feuer in sich erkunden; ein Ziel avisieren; selbstsicherer werden.

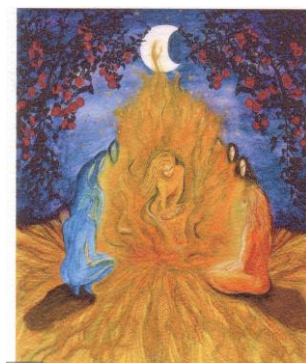
2. Aphrodite mit Schönheit und Leidenschaft

Die Frau erwacht in einem grossen, luxuriösen Himmelbett und hat Mühe sich umzustellen. In einem prunkvollen Schloss in Frankreich begegnet sie ihrer eigenen Sinnlichkeit und lernt, wie wichtig es ist, sich selbst zu lieben. Aphrodite führt sie zur Schönheit, Ästhetik, dem Selbstwertgefühl, dem Genuss, der Hingabe und zeigt ihr, wie bedeutungsvoll die Sexualität ist. Die Frau erkennt, dass Schönheit sehr subjektiv ist und dass der Verstand immer wieder etwas erklären will, was im Gefühlsbereich stattfindet. Aphrodite schildert ihre eigene Lebensgeschichte, erzählt Geschichten und Mythen über Blumen, legt dar warum sich die mystische Lehre der Kabbala in hohem Umfang auf Anagramme stützt, erklärt was die Kirche mit der Erotik verbindet und spricht von "Paris" und den drei Göttinnen. Nach dem Maskenball im Schloss erlebt die Frau eine leidenschaftliche Nacht mit einem Mann. Am nächsten Tag eröffnet ihr Aphrodite, dass die gemeinsame Zeit vorbei ist und die Frau nach New York weiterreisen soll.

2.1. Lass deiner Liebe Flügel wachsen: die eigene Schönheit und Sinnlichkeit entdecken; Gesichtsmasken und Massage-Ideen; Meditation zu Liebe und Schönheit.

3. Athene: Wissen ist Macht. Nichts wissen, macht nichts

In einem Privatjet reist die Frau von Frankreich nach New York. Auf der Reise hört sie die Geschichte der mystischen Athene und vernimmt, dass die Athene von heute eine erfolgreiche Geschäftsfrau ist. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die Göttin wenig Zeit für ihren Gast hat. Da Athene über eine grosse Bibliothek



verfügt, genießt es die Frau neues Wissen über das Frausein zu erfahren. Diese neuen Erkenntnisse führen zu hitzigen Diskussionen mit der Göttin und die Frau erkennt, dass sie oft ein Opfer ist und ihre Denkweise stark vom patriarchalen Gedankengut geprägt ist. Es ist noch gar nicht so lange her, dass den Frauen Verstand abgesprochen wurde und sie sich nicht bilden konnten. Die Frau war im Vergleich zum Mann ein zweitklassiges Wesen. Aufgrund von Geschichten und Erfahrungen stellt die Frau fest, dass sie wohl aus diesem Grund oft selbst an die Minderwertigkeit ihres Geschlechts glaubt. Mit der Zeit erkennt sie, dass es nicht hilft, nur vom Kopf her zu verstehen. Sie muss auf den Grund gehen, in sich eindringen, alles um sich herum erfassen und ergründen. Das Verständnis, das dann erwacht, ist jenseits aller Gedanken. Es entsteht aus einem völlig anderen Kontext, einer viel tieferen Dimension ihres Seins. Mit diesem Wissen kann sie, das ihr von den Türwächtern vorgelegte Rätsel lösen und gelangt so zur nächsten Göttin .

3.1. Gedacht – getan. Verändere dich und deine Denkweise: Beobachten des Verstands; was getan werden kann, wenn es einem nicht gut geht, Identifikation mit dem Göttlichen in dir nach Assagioli und eine Desidentifikationsübung.



4. Der Mond geht auf mit Selene

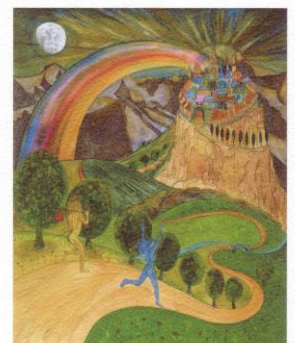
Auf Hawaii begegnet die Frau der weiblich-rezeptiven Kraft und wird sich bewusst, wie stark der Zusammenhang des weiblichen Zyklus mit dem zyklischen Mond ist. Sie lernt ihre empfindliche Seite kennen und lieben, wird sensibel gemacht für die eigene Wahrnehmung, die Menstruation und entdeckt die Kraft des Wassers. Durch Selene erfährt die Frau, dass das monatliche Bluten der Frau ein religionsstiftendes und kulturprägendes Muster ist, welches in Vergessenheit geriet. Die Frau wurde ihrer religiösen Potenz beraubt. Zusammen mit der Mondgöttin erlebt sie ein Menstruationsritual, welches ein

junges Mädchen zur jungen Frau macht. Mit Erstaunen vernimmt sie, dass das Wort Sakrament sich aus den Worten sacer mens entwickelt hat, was nichts anderes heisst als heilige Menstruation. Mit der Mondgöttin Selene erkundet die Frau ihr Verhältnis zur eigenen Mutter und zur Mütterlichkeit. Auf diesem Weg findet sie auch zum eigenen, inneren Kind und trifft so auf die nächste Göttin:

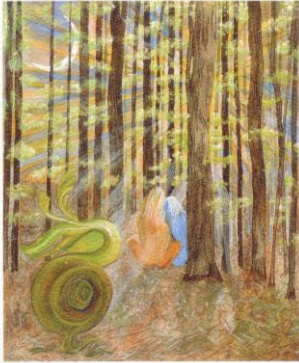
4.1. Deine Reise zum inneren Kind und zur Mondkraft: Reinigungsübung unter der Dusche; Sorgen dem Wasser übergeben; Übung zur Aussöhnung mit der Mutter; die verschiedenen Mondphasen und ihre Bedeutung.

5. Tefnut fällt ein Stein vom Herzen

In diesem Kapitel geht es um Lebendigkeit, Handlungsfähigkeit und Selbstvertrauen. Auf einer Safari in Afrika erkennt die Frau, dass ihr Lebensmut und ihre Zuversicht sich in ihrem Selbstaussdruck offenbaren. Sie lernt, dass glücklich sein nichts mit den anderen zu tun hat und dass sie auch einen Teil ihres Vaters in sich trägt. Je länger die Reise dauert, desto gelöster und fröhlicher fühlt sich die Frau. Die Sonnengöttin Tefnut erzählt ihr Geschichten zu den verschiedenen Mond- und Sonnengöttinnen und Göttern. Die Frau vernimmt, warum es *der* Mond und *die* Sonne heisst, jedoch in anderen Sprachen genau umgekehrt ist, *la* lune, *le* soleil. Eines Abends schläft sie mit den Geräuschen der Zwergpelzrobber ein, die sie an eine Schafherde erinnern, und am nächsten Tag wecken sie wirklich lebende Schafe.



5.1. Erwecke die Löwenkraft in dir: mit der eigenen Wut arbeiten; Aussöhnung mit dem eigenen Vater; wie gehe ich mit Autoritäten um? Der Sonnengruss; Meditation zur Fülle und eigenen Lebenskraft.



6. Demeter mit der Vernunft der Unvernunft

Nach der luxuriösen Safari fällt es der Frau nicht leicht, sich in die realistische, vernünftige, praktische Welt auf einem Bauernhof einzuleben. Doch schon bald legt sie Hand an und hilft beim Heuen und Ernten. Demeter und ihr Gefolge erklären der Besucherin, was das Matriarchat bedeutet. Sie zeigen der Frau wie sich Körper, Geist und Seele zueinander verhalten. Die Gartenarbeit bringt die Frau in Verbindung mit der Natur, wo sie den Kreislauf des ewigen Lebens erlebt und wo sie in Einklang kommt mit Mutter Erde. Sie vernimmt, warum die Trinität, wie sie im Christentum fortlebt, eine der ältesten religiösen Vorstellungen überhaupt ist und ihren Ursprung im Mondkult hat. Sie erkennt, dass die Hierarchie auch gute Seiten hat und vor allem Sicherheit gibt. Einerseits traurig und andererseits offen für neue Erkenntnisse verlässt die Frau den Bauernhof und begegnet auf dem Jahrmarkt der nächsten Göttin.

6.1. Entdecke dich im ewigen Kreislauf des unvergänglichen Lebens: Handreflexzonen-Massage gegen Stress; Übung gegen Verdauungsbeschwerden; energievoll den Tag beginnen; ernähre dich und deinen Körper; Gebet an sich selbst; Meditation zur eigenen Hierarchie und den eigenen Grenzen.

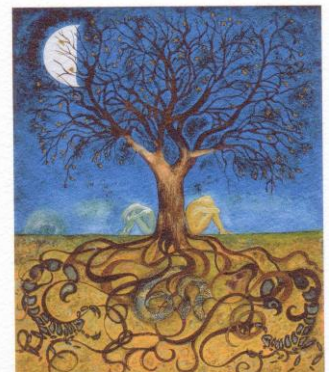
7. Maat, die Verbindung von Himmel und Erde

Maat erscheint der Frau sehr jung, und sie ist etwas skeptisch, ob dieses junge Ding sie wirklich unterrichten kann. Doch die ägyptische Göttin der Ausgewogenheit und Gerechtigkeit lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen. Mit den verschiedenen Attraktionen auf dem Jahrmarkt erläutert sie der Frau die "hermetischen Gesetze". Die Reisende begegnet auf dem Jahrmarkt Menschen und Ideen, welche ihre eigene Persönlichkeit ergänzen und erweitern. Sie erkennt in sich den Wunsch nach Gerechtigkeit und findet das Gleichgewicht der Kräfte, wie Innen so Aussen. Danach ist sie gut gewappnet für die Begegnung im Schattenreich:

7.1. Bringe dich in dein inneres Gleichgewicht: Übungen um rechts und links in sich zu verbinden; Augenübungen; Raum oder Stille wahrnehmen; die Lösung für ein Problem finden; Meditation zur eigenen Mitte.

8. Ereshkigal und die Unterwelt

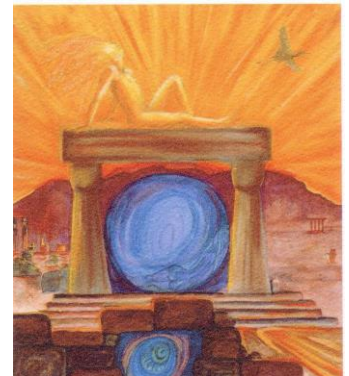
Eine Geisterbahn führt die Frau in die Unterwelt. Die sumerische Göttin Ereshkigal kennt das Tiefgründige, Tiefschürfende, Ernsthafte. Sie zeigt der Frau, welche tiefen Gefühle und Sehnsüchte in ihr schlummern. Die Frau geht durch einen Stirb- und Werdeprozess und erfährt mehr über die Geschichte der Göttin Innana sowie über Schwangerschaft und Geburt. Die Frau erlebt die eigene Machtlosigkeit gegenüber dem ständigen Fluss des Lebens. Mit der Opferung der eigenen Persönlichkeit gelingt ihr eine Transformation zum Licht und somit zur nächsten Göttin:



8.1. Den eigenen Schatten umarmen: Sieben Schlüssel, um erstarrte Vorstellungen zu verändern; entrümpeln; Denküben; Loslassen; Meditation zu Leben und Tod und der eigenen Sterblichkeit.

9. Lakshmi und die Kraft der Worte

In Indien angekommen, eröffnet sich der Suchenden eine neue Welt. Die östliche Mythologie unterscheidet sich stark von westlichen Weltanschauungen und gleichwohl sind da viele Gemeinsamkeiten. Die Göttin des Glücks, Lakshmi, erklärt die Bedeutung der Wörter und ihre Kraft. Glaubenssysteme, die eigene Weltanschauung und die persönliche Ethik sind ein Thema. Die Frau entdeckt Sinn und Zweck ihres Daseins. Durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise erfährt sie eine Erweiterung ihres geistigen Horizonts. Da sie die "Hölle überwunden hat" fühlt sie eine intensive Kraft und Zuversicht in sich, was ihr bei der nächsten Begegnung zugute kommt:



9.1. Erkenne Sinn im Unsinn und Zweck deines Daseins: Übung, um die Fülle im Leben wahrzunehmen; über den Sinn deines Lebens nachdenken; zielorientiertes Denken; Mantras der Fülle; Meditationsübung zum glücklich sein; unterstützende Ideen bei Geldproblemen; Meditation zu Glück, Zufriedenheit, Hoffnung und dem Sinn deines Lebens.

10. Gaia und die Wüste lebt

Gaia, die Bezeichnung für die vielbrüstige Mutter Erde, die aus ihrem Leib alles Leben gebärt und alles nährt. In der Wüste begegnet die Reisende Beschränkungen, allgemeinen Massstäben, der Objektivität und der Zielsetzung. Sie lernt ihren eigenen Willen kennen. In diesem Kapitel wird der Frau bewusst, dass sich ihre persönliche Orientierung vor allem nach dem ausgerichtet hat, was allgemein anerkannt und positiv bewertet wird. Dank Gaia findet sie ihre Willenskraft und kann so die Erfahrung des langsamen Reifens aller Dinge erleben. Sie spürt das rein subjektive, ständig wandelbare Gefühl, das in ihr fließt und wendet sich danach der Philosophie zu:

10.1. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg: Gebet an Mutter Erde; Übungen zur Erdung; Goto - mit dem Herzen gehen; Willensübungen: den eigenen Willen erkennen, aktivieren, entdecken; die drei Formen des Willens; Überprüfung des Willens; der Wille im Alltag; Meditation zur Zielsetzung.



11. Eine Reise in die Welt der Philosophie mit Sophia

Sophia, die Göttin der Weisheit zeigt das Neue, Ungewöhnliche, das, was die Normen sprengt. Denn nicht die Dunkelheit fürchtet der Mensch, sondern das Licht. Die Frau erhält eine Einführung zur Gnosis und der göttlichen Weisheit. Sie fühlt den Drang in sich, ihren Idealen zu genügen und erkennt ihre eigene, innere Wahrheit. So entsteht in ihr der Wunsch als individuelle Persönlichkeit anerkannt zu werden. Die Frau erlebt, dass im Begriff Sophia, Weisheit, eine segenspendende Kraft existiert. Sie ist und war immer vorhanden. Sie tritt als geheimnisvolle

"Frau Weisheit" in den alttestamentlichen Schriften hervor, Jesus aus Nazareth beruft sich auf ihre Worte, die Gnostiker verehren sie und christliche Mystikerinnen und Mystiker fühlen sich mit ihr verbunden. Auf der Reise zur nächsten Göttin schläft die Frau ein und es ist unklar, ob die nächste Begegnung Tatsache oder nur ein Traum ist.

11.1 Die eigene Lebensphilosophie entdecken und erwecken: Lachübung; kontemplative Hausarbeit; reflektive Meditation zum Leben; reflektive Meditation über eigene Qualitäten; visioniere dir deine eigene Zukunft; Meditation zur eigenen Lebensphilosophie.

12. Es werde Licht!

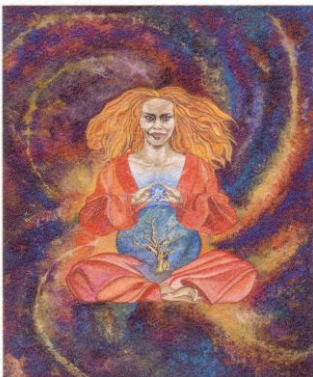
Wahrheit oder Traum? Die Begegnung mit der Göttin des Lichts gibt Rätsel auf. Die Lektion, welche die Reisende hier findet, ist jedoch klar und unmissverständlich. Es geht um die Liebe in ihrer Vielfalt und um die Zerrformen der Liebe. Einmal mehr werden ihr Symbole verständlich gemacht und dargestellt, wie das Kreuz zu einem Folterinstrument wurde. In seiner ursprünglichen Form stellte es das natürliche Einssein von männlich und weiblich dar. Die Göttin des Lichts bewirkt die Auflösung des Vordergrundigen und die Entdeckung der Zusammenhänge, die hinter den Dingen stehen. Ein selbst gefertigtes Bild (Mandala) führt die Suchende zur nächsten Göttin.



12.1. Erkenne dein eigenes Licht und die Motive deiner Liebe:

Lerne nein zu sagen; auf der Suche nach den eigenen Motiven der Liebe; Mut zu mehr Selbstbewusstsein; ich liebe mich, so wie ich bin; der inneren Stimme vertrauen; sich selber achten; ich und meine Erfolge; Mandala ausmalen; Meditation über die Liebe.

13. Hildegard und das Heute ist das Gestern von Morgen



Im letzten Kapitel erlebt die Frau noch einmal, was es heisst, eine Suchende zu sein. Einige Tage verbringt sie in einem Kloster und passt sich den dort herrschenden Strukturen an. Sie begegnet verschiedenen Frauen, welche alle Teil der Grossen Göttin sind. Eine von ihnen, Eve, begleitet sie zu Hildegard und wieder einmal findet die Frau auf dem Weg dorthin viele Symbole. Eines davon ist das Symbol der Swastika, welches die Nazis missbrauchten, indem sie das Symbol umdrehten und zum Hakenkreuz umfunktionierten. Hildegard führt sie auch in die Welt der Krafttiere ein. Nach dieser Meditation öffnet die Frau ihre Augen

und sitzt wieder vor dem Feuer, dort, wo ihre Reise begonnen hat. Alle Göttinnen sind da, und es ist Zeit, sich von ihnen zu verabschieden. Mit dem neu gewonnenen Wissen macht sich die Frau auf den Weg nach Hause.

Wissen Sie, wieso die Frau im Buch keinen Namen trägt? Ganz einfach, weil am Schluss klar wird, dass die Lesende diese Frau ist, welche die Reise mit den Göttinnen unternommen hat.

13.1. Entscheide dich jetzt: zum Tempel der Stille; die Kraft des eigenen Namens; wie erkenne ich meine Dualseele? Das Krafttier finden; Meditation zu den Göttinnen am Feuer.