



## Ressourcenstärkung in Ausnahmezeiten

*Es gibt eine Kraft,  
die anders ist als die Kraft,  
mit der wir täglich leben.*

*Es ist die Kraft,  
die uns das Schweben lehrt,  
die es ermöglicht,  
wie Singvögel zu fliegen  
und auf dem Wind zu reiten.*

Anne Cameron, Töchter der Kupferfrau

Die Einschränkungen in der Pandemie zehren an uns Menschen... Viele verlieren ihre Visionskraft, ihre Widerstandskraft, ihr Selbstvertrauen – oder auch das Vertrauen ganz allgemein in eine Zukunft, in der alles wieder gut wird... Jetzt ist es wichtig, wieder in die eigene Handlungsfähigkeit zu kommen, sich zu positionieren, sich zu zeigen, das Leben zu gestalten.

Dazu passt die momentane Zeitqualität ganz wunderbar: Zu Lichtmess (am 2. Februar) wechseln wir im Jahreskreis vom Erd- zum Luftelement über. Wir verlassen die Dunkelheit mit ihrer Erdschwere und verbinden uns mit der geistigen Kraft der Lüfte.

*Luft: Inspiration, Vision, Klarheit, Geist, Konzentration, Focusierung, Zuversicht, Aufbruch, Neubeginn, Spontantität, kindliche Neugier, Wissensdrang, Kommunikationskraft, Begeisterung, Leichtigkeit – und sie steht auch für die Frische, die Reinigung, für die Frühlingwinde, den Sonnenaufgang, Morgenröte, Frühling*

Die Reiterinnen der Winde/ Lüfte sind die Amazonen – sie stehen sinnbildlich für die visionäre Kraft.

Es gibt viele Mythen, viele Erklärungen zu den Amazonen, den freiheitlich lebenden Kriegerinnen, den Frauen, die ohne Männer lebten, den Reiterinnen, den Jägerinnen, deren Göttin Artemis war. Nach einigen Forschungen bedeutet das Wort Amazone "Mondfrau", was auf Priesterinnen oder Verehrerinnen verschiedener Mondgöttinnen hinweisen würde.

1700-700 v.u.Z war die Hochzeit der Amazonen, ihre Heimat die Küste am schwarzen Meer. Zu dieser Zeit lebten weltweit Frauen in matristischen Zusammenhängen. Der Umbruch zum Patriarchat war noch nicht vollzogen.

Amazonen lebten ganz unbekümmert und selbstverständlich eine Weiblichkeit, die wir uns erst wieder erarbeiten müssen. Amazonen lebten in Schwesterngemeinschaften: sich gegenseitig stärkend/ fördernd/ liebevoll-wohlwollend aufeinander bezogen sein.

Egal, ob wir an die historische Existenz von Amazonenvölkern glauben oder sie für eine Erfindung halten, und egal, ob wir ihren Lebensstil für erstrebenswert und nachahmenswert halten, wir können sie als Vorbild für ein neues, selbstbestimmtes, visionäres Leben nehmen...

**Resilienzübung:** Wahrnehmungsrezeptoren wach klopfen – sich strecken – in alle Richtungen – Raum einnehmen – sich breitbeinig stellen – breitbeinig gehen – Standhaftigkeit zeigen – die Wirbelsäule/ Aufrichtung spüren. Das eigene ICH spüren.

**Werte aufstellen:** ganz unten im Skript, habe ich euch eine Liste mit Persönlichkeits-Qualitäten der Amazonen aufgelistet (sie ist definitiv erweiterbar!).

Schreib diese Qualitäten/ Haltungen auf verschiedene Papiere oder druck sie aus.

Lege sie auf dem Boden aus.

Und wandere dann von Blatt zu Blatt und spüre hin, was dieser Begriff/ dieser Satz in dir auslöst.

Die Themen, mit denen du am deutlichsten in Resonanz gehst, sind vielleicht gerade wichtig. Nimm sie zu dir und schreib dir auf, was sie dir sagen wollen. Was davon noch gestärkt werden will, sich mehr Raum schaffen darf.



Formuliere deine eigenen Werte – und male/ gestalte dir ein eigenes Amazonen-Werte-Schild (Pappendeckel eignet sich wunderbar. Du kannst auf die Rückseite auch einen Griff kleben. Mach dir dein Schild ruhig bunt, ausdrucksstark und verziere es mit kraftvollen Symbolen oder Helferwesen. Die Magie ist nicht so ganz nüchtern und funktional...

Nimm dein eigenes Werte-Schild in die Hand und gehe in eine aufrechte Haltung

Übe den aufrechten Gang in deiner Wohnung / das Fokussieren / die Wachheit/ Konzentration. Später dann

gerne auch draußen, auf den Straßen der Stadt, in der Natur oder auch im Supermarkt.

**Mit größter Wachheit und Präsenz nehme ich die Welt wahr. Ich positioniere mich, bin standhaft, zeige mich in meiner ganzen Größe, Stärke, Widerstandskraft.**

**Ich fokussiere mein Ziel/ spanne den Bogen, lasse meinen Pfeil durch die klare Luft fliegen, punktgenau, zielgenau – ohne Kompromiss, ohne wenn und aber.**

*Die Amazonen lehren uns, dass es der eigene Körper ist, die eigene Haltung und Überzeugung, die eigene Ausstrahlung, mit der wir in der Welt wirken. Eine Amazone ist nicht darauf angewiesen, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein: Sie schafft Zeit und Raum und entfaltet darin ihre Macht.* Luisa Francia

Und sei dir dabei bewusst: du bist nicht allein – überall um dich herum kannst du der Kraft der Amazonen begegnen – sie wohnt in jeder von uns!

Ich wünsche dir klares und kraftvolles Sein!  
Gudrun

oo

---

**Persönlichkeits-Werte einer Amazone:**

- größte Wachheit
  
- Präsenz
  
- ich traue meiner Wahrnehmung
  
- ich positioniere mich
  
- ich bin standhaft



- ich zeige mich in meiner Größe
- ich zeige meine Stärke
- ich kenne meine Widerstandskraft
- ich focusiere mein Ziel
- Kompromisslosigkeit
- Klarheit
- ich gehe in eine selbstbestimmte Haltung
- Konzentration

Foto Amazone: <https://pixabay.com/de/users/arttower-5337/>