

**HEYNE** <



CLARISSA PINKOLA ESTÉS

# DIE WOLFS FRAU

Die Kraft der weiblichen Urinstinkte

*Aus dem Amerikanischen von Mascha Rabben*  
Überarbeitete und erweiterte Ausgabe

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Titel der Originalausgabe  
»Women Who Run With the Wolves«

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erweiterte Neuauflage 2022

Copyright © 1992, 1995 by Clarissa Pinkola Estés, Ph.D.

Dieses Buch enthält Dr. Estés' eigene literarische, autobiografische  
und lyrische Geschichten, Konzepte, Gedichte und Kommentare.

Alle Rechte, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Aufführungs-, Derivat-,  
Adaptions-, Musical-, Audio-, Aufnahme-, Illustrations-, Theater-, Film-, Auswahl-,  
Bild-, Übersetzungs-, Nachdruck- und elektronische Rechte sind vorbehalten.

Alle Rechte sind im Rahmen internationaler und panamerikanischer  
Urheberrechtskonventionen vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne  
schriftliche Genehmigung in irgendeiner Weise verwendet, reproduziert,  
ausgeschnitten oder angepasst werden. Alle Rechte, die entweder  
jetzt bestehen oder im Folgenden entstehen, sind vorbehalten und  
bleiben Eigentum des Autors; einschließlich elektronischer, digitaler und  
webbasierter Rechte wie Internet-Downloads.

Dieses Buch ist in den Vereinigten Staaten bei Ballantine Books,  
einem Verlag der Random House, Inc. Gruppe, New York, und gleichzeitig  
in Kanada bei Random House of Canada Limited, Toronto, erschienen.

Ursprünglich in einer etwas anderen Form 1992 bei Ballantine Books,  
einem Verlag von Random House Inc., erschienen.

Erste Ballantine Books Trade Paperback Edition: September 1995

© der deutschsprachigen Ausgabe 1993 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-60607-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort .....	11
EINLEITUNG .....	15
<b>Der Gesang über den Knochen</b> .....	15
ERSTES KAPITEL	
<b>Das Geheul: Die Auferstehung der Wilden Frau</b> .....	39
LA LOBA .....	42
DIE VIER RABBINER.....	47
ZWEITES KAPITEL	
<b>Auf den Spuren des Eindringlings: Die erste Einweihung</b> .....	55
BLAUBART .....	57
Der innere Räuber der Psyche.....	62
Die naive Frau als Opfer.....	66
Der Schlüssel zum Verständnis: wissbegieriges Schnüffeln ...	72
Der animalische Bräutigam .....	76
Blutspuren .....	79
Zurückziehen und von hinten angreifen .....	84
Den Aufruf ertönen lassen.....	87
Die Sündenfresser .....	90
Der dunkle Mann in den Träumen der Frauen.....	94
DRITTES KAPITEL	
<b>Die Tatsachen herausfinden: Einweihung in die weibliche</b>	
<b>Intuition</b> .....	103
Die Puppe in der Schürzentasche oder Vasalisa, die Weise. ...	104
Vasalisa, die Weise.....	105
Die erste Aufgabe – Die allzu gute Mutter sterben lassen ....	113

Die zweite Aufgabe – Den Schatten entlarven . . . . .	118
Die dritte Aufgabe – Im Dunkeln navigieren . . . . .	123
Die vierte Aufgabe – Der Wilden Alten entgegentreten . . . . .	128
Die fünfte Aufgabe – Dem Über-Rationalen dienen . . . . .	132
Die sechste Aufgabe – Dieses von jenem trennen . . . . .	136
Die siebte Aufgabe – Nach den Mysterien fragen. . . . .	138
Die achte Aufgabe – Auf allen vieren stehen. . . . .	141
Die neunte Aufgabe – Den Schatten in neues Licht tauchen . .	144

## VIERTES KAPITEL

<b><i>Der Partner: Vereinigung mit dem anderen</i></b> . . . . .	153
Hymne an den Wilden Mann . . . . .	154
Manawee. . . . .	155
Die Doppelnatur der Frauen . . . . .	158
Die Macht der Zwei. . . . .	159
Die Kraft des Namens. . . . .	162
Die hartnäckige Hundenatur. . . . .	164
Verlockende Appetithappen . . . . .	166
Todesmutige Inbrunst erzeugen . . . . .	169
Die innere Frau . . . . .	171

## FÜNFTE KAPITEL

<b><i>Auf der Jagd: Das Herz des einsamen Jägers</i></b> . . . . .	175
Die Skelettfrau: Sich dem Werden, Vergehen und Neuwerden der Liebe stellen. . . . .	176
Die Skelettfrau . . . . .	178
Der Tod im Haus der Liebe . . . . .	181
Die Anfangsphasen der Liebe . . . . .	185
Die fortgeschrittenen Phasen der Liebe. . . . .	206

## SECHSTES KAPITEL

<b><i>Zum richtigen Rudel finden: Zugehörigkeit als Segen</i></b> . . . . .	217
Das hässliche Entlein . . . . .	219
Das Exil des unangepassten Kindes . . . . .	225
Die verschiedenen Arten der Bemutterung. . . . .	228
Schlechte Gesellschaft. . . . .	240

Nichts richtig machen können . . . . .	241
Verkühlte Gefühle, eingefrorene Kreativität . . . . .	243
Der unbekannte Retter . . . . .	244
Exil als Segen . . . . .	245
Die struppigen Katzen und schielenden Hühner dieser Welt . .	247
Angedenken und weitermachen – komme, was da wolle . . . .	249
Seelenliebe . . . . .	251
Der Wechselbalg . . . . .	253

## SIEBTES KAPITEL

<b><i>Körperfreuden: Vom wilden Fleisch</i></b> . . . . .	263
Körpersprache . . . . .	267
Der Körper im Märchen . . . . .	272
Die Kraft der Flanken . . . . .	276
La Mariposa, die Schmetterlingsfrau . . . . .	278

## ACHTES KAPITEL

<b><i>Selbsterhaltung: Fallen, Käfige und giftige Köder erkennen</i></b> . .	285
Die ausgehungerte Frau . . . . .	286
Die roten Schuhe . . . . .	288
Brutale Verluste im Märchen . . . . .	292
Die handgemachten roten Schuhe . . . . .	296
Die Fallen . . . . .	300
Suchtverhalten . . . . .	333
Beim Scharfrichter . . . . .	337

## NEUNTES KAPITEL

<b><i>Der Heimweg: Rückkehr zum Selbst</i></b> . . . . .	343
Seehundfell, Seelenhaut . . . . .	345
Der Verlust der Seele als Einweihung . . . . .	350
Sein Fell verlieren . . . . .	353
Der einsame Mann . . . . .	360
Das Geisteskind . . . . .	364
Vertrocknen und verkrüppeln . . . . .	367
Den Ruf des Alten vernehmen . . . . .	370
Zu lange verweilen . . . . .	373

Befreiendes Eintauchen .....	380
Unter Wasser atmen .....	386
An die Oberfläche kommen .....	387
Gesuchtes Alleinsein.....	390
Die innewohnende Ökologie der Frauen.....	395
 ZEHNTE KAPITEL	
<b>Klare Gewässer: Die Schöpferkraft nähren</b> .....	399
La Llorona .....	404
Die Trübung der wilden Seele .....	405
Das Gift im Fluss.....	408
Ein Brand im Fluss .....	411
Der Hüter des Flusses.....	415
Die Reinigung des Schaffensstromes .....	421
Fluchtfantasien.....	425
Das Mädchen mit den Schwefelhölzern.....	426
Die verschiedenen Arten der Fantasie .....	428
Die Regeneration der Konzentrationsfähigkeit.....	436
Die drei goldenen Haare.....	438
 ELFTES KAPITEL	
<b>Hitzezeit: Eine heilsame Sexualität</b> .....	445
Die schmutzigen Göttinnen.....	446
Baubo: Die Göttin des Bauches.....	449
Demeter .....	449
Coyote Dick .....	453
Ein Staatsbesuch in Ruanda.....	456
 ZWÖLFTE KAPITEL	
<b>Das Territorium markieren: Die Grenzen des Zorns und der Vergebung</b> .....	459
Der Kragen des Bären.....	461
Der Zorn als Lehrmeister.....	465
Die Bergbesteigung .....	469
Der Geist des Bären.....	473
Das Feuer der Transformation .....	475



Gerechter Zorn .....	478
Die verdorrten Bäume .....	479
Descansos .....	483
Wut und verletzte Instinkte .....	485
Der Zorn des Kollektivs .....	487
Im alten Zorn steckengeblieben .....	488
Die vier Stadien der Vergebung .....	491
DREIZEHNTES KAPITEL	
<b>Unselige Geheimnisse: Der Narbenklan</b> .....	495
Geheimnisse als Mörder der Seele .....	497
Der Todesstreifen .....	499
Die Frau mit dem Goldhaar .....	501
Das Büßergewand .....	507
VIERZEHNTE KAPITEL	
<b>La Selva Subterranea: Einweihung in das Untergründige</b> .....	511
Die Jungfrau ohne Hände .....	514
Die erste Stufe – Der unwissentliche Pakt .....	521
Die zweite Stufe – Die Zerstückelung .....	527
Die dritte Stufe – Die Wanderschaft .....	532
Die vierte Stufe – Liebe in der Unterwelt .....	536
Die fünfte Stufe – Die tiefere Verbannung .....	543
Die sechste Stufe – Das Reich der Wilden Frau .....	552
Die siebte Stufe – Das Wilde Brautpaar .....	555
FÜNFZEHNTE KAPITEL	
<b>Beschatten: Canto Hondo, der tiefe Gesang</b> .....	561
SECHZEHNTE KAPITEL	
<b>Die Wimper des Wolfs</b> .....	567
NACHWORT	
Geschichten als Medizin .....	573

<b>Anhang</b> .....	585
Addendum .....	587
Danksagungen .....	594
Anmerkungen des Verlages .....	601
Erziehung eines jungen Wolfs: eine Bibliografie .....	603
Register .....	613

# Vorwort

Wir alle sind von einer Sehnsucht nach wilder Ursprünglichkeit erfüllt. Aber es gibt kaum ein kulturell akzeptiertes Mittel, das diese Art von Heißhunger stillt. Man hat uns Scham vor diesem Verlangen anerzogen, und so haben wir gelernt, unsere Gefühle hinter langen Haarmähnen zu verbergen. Aber ein Schatten der Wilden Frau verfolgt uns bei Tag und auch bei Nacht. Wo wir auch hingehen, ein Schatten tritt hinter uns her – und immer einer auf vier Beinen.

Dr. Clarissa Pinkola Estés  
Cheyenne, Wyoming



*A kedves szüleimnek  
Maria es Jozsef,  
Mary and Joseph,  
Szeretlek benneteket.*

*y*

*Para todos los que yo amo  
que continuan desaparecidos.*



## *EINLEITUNG*

---

# Der Gesang über den Knochen

Nicht nur die wilden Tiere, auch die wilden Frauen dieser Erde sind vom Aussterben bedroht. Im Lauf mehrerer Jahrtausende wurden die weiblichen Urinstinkte systematisch platt gewalzt, abgeholzt, ausgeplündert, unterdrückt, oft auch zubetoniert. Die selbst ernannten Verwalter der Erde hielten alles Ursprüngliche, alles Instinktive und Intuitive für eine Bedrohung ihrer Position und folglich auch nicht für erhaltenswert. Auf diese Weise wurde das urwüchsig Instinktive, das allen Frauen innewohnt, in eine der dunkelsten Ecken ihrer untergründigen Seelenlandschaften verbannt.

Es ist durchaus kein Zufall, dass wild wuchernde Naturgebiete auf der Erde mit der gleichen Geschwindigkeit dezimiert werden, wie die Erinnerung an unser eigenes innewohnendes Wildwesen nachlässt. Und es ist auch nicht verwunderlich, dass Wölfe, Schakale und ungezähmte Frauen einen ähnlich schlechten Ruf genießen, dass sie gefürchtet, gehasst und nach Möglichkeit unterdrückt, wenn nicht gar ausgemerzt werden. Schließlich gehören sie demselben instinktiven Archetypus an und werden daher mit Attributen wie »böseartig«, »unersättlich« und »gefährlich« belegt. Die Verfolgung und systematische Vertreibung von Wolfsrudeln in immer entlegenere Regionen des arktischen Eises und anderer unwirtlicher Gegenden spiegelt wider, was Frauen in psychologischer Hinsicht seit Jahrtausenden widerfahren ist.

Kann das vom Aussterben Bedrohte, das so lange Verdrängte und aus unserem Bewusstsein Vertriebene noch gerettet, ins volle Leben zurückgerufen werden? Die Antwort ist: Ja, kategorisch Ja.

Im Laufe meiner jahrzehntelangen Praxis als jungianische Psychoanalytikerin und in meiner Eigenschaft als Dichterin, als *cantadora*, also als Bewahrerin der alten Geschichten, wurde mir von zahllosen Frauen bewiesen, dass die verschollen geglaubten weiblichen Urinstinkte im Zuge von zielgerichteten Ausgrabungsarbeiten wieder freigeschaufelt werden können.

Mithilfe dieser Art »Psycho-Archäologie« wird die Instinktnatur einer Frau von allen möglichen kulturellen Überlagerungsschichten befreit und aus der Unterwelt emporgehievt. Und dabei stößt man auf etwas Wunderbares, etwas nicht zur Gänze Erfassbares, aber in allen Frauen Vorhandenes. Ich nenne es die »Wolfsfrau«.

Hinter diesem Sammelbegriff verbirgt sich eine Fülle von natürlichen Anlagen. Das symbolische Urbild der Wolfsfrau enthält ein gigantisches Knäuel von lang vermissten Fähigkeiten, Eigenschaften und Perspektiven, deren einzelne Fäden in diesem Buch ausführlich besprochen werden sollen, auch wenn der Archetyp in seiner Gesamtheit immer noch mehr ist als die Summe seiner einzelnen Merkmale und Fäden. Was ich als »Wolfsfrau« bezeichne, ist weibliche Ursprünglichkeit schlechthin, und was das im Einzelnen und individuell gesehen heißen soll, offenbart sich, wenn eine Frau bereit ist, die tieferen Geheimnisse ihres eigenen Wesens zu ergründen. Viele Frauen neigen dazu, ihre Unkenntnis über ihre eigene Wesensnatur hinter Staubwolken einer endlos wirbelnden Hyperaktivität zu verbergen. Aber das weibliche Urwissen wartet im Untergrund darauf, wiederentdeckt und auch von der modernen Frau benutzt zu werden.

Die Wilde Frau und das artverwandte Wolfsmotiv, das sich wie ein Leitfaden durch dieses Buch zieht, kann auf meine Forschungsarbeit mit wild lebenden Tierarten zurückgeführt werden. Mit besonderer Vorliebe habe ich den *Canis lupus* und den *Canis rufus* studiert – Wölfe, deren Geschichte im Laufe der Zeit immer mehr der Geschichte des weiblichen Geschlechts auf diesem Planeten glich.



Frei lebende Wölfe und ungekünstelte Frauen haben vieles gemeinsam: die Akkuratheit ihres instinktiven Feingefühls, eine Vorliebe für alles Spielerische und eine schier unverrückbare Loyalität. Beide Gattungen sind von Natur aus beziehungsorientiert, sie schnüffeln gern neugierig herum, sie sind wissbegierig, spitzfindig, zäh, ausdauernd und seelenvoll. Was ihre Jungen, ihre Lebensgefährten und den Rest des Rudels angeht, so legen sie ein untrügliches intuitives Gespür an den Tag. Sie sind anpassungsfähig, standhaft, und in Krisensituationen beweisen beide Gattungen einen todesmutigen Heroismus.

Dennoch wurden beide Gattungen auf bemerkenswert ähnliche Weise verleumdet und unterjocht, denn die Jahrhunderte währenden Säuberungsaktionen der moralpredigenden Weltverbesserer galten selbstverständlich nicht allein dem Wildwuchs in der Außenwelt, sondern mehr noch den ungezähmten Wildregionen der menschlichen und speziell der weiblichen Psyche.

Also kristallisierte sich das Konzept vom Archetyp der Wilden Frau für mich zum ersten Mal durch meine Forschungsarbeit mit Wölfen heraus, obwohl ich auch andere Tierarten studiert habe, wie Bären, Elefanten und Schmetterlinge. Die Charakteristika jeder dieser Gattungen liefern uns eine erstaunliche Fülle von metaphorischen Hinweisen auf alles, was über die instinktive Psyche von Frauen in Erfahrung gebracht und verbalisiert werden kann.

Im selben Atemzug sollte ich aber auch erwähnen, dass die Wilde Frau mir wohl schon in frühester Kindheit nahegebracht wurde, einfach weil ich in eine Familie mit spanisch-mexikanischer Abstammung hineingeboren und später von einem weitverbreiteten Clan hitziger Ungarn adoptiert wurde. Während meiner Kindheit, die ich in der göttlichen Naturlandschaft in der Nähe der Great Lakes (in den Vereinigten Staaten) verbrachte, spitzte sich bereits lauschend mein Ohr, sträubte sich schon ahnungsvoll mein Nackenfell, wenn ich in klaren Mondnächten das Wolfsgeheul von

weiter oben, vom Nordrand der großen Wälder, zu uns herüberwehen hörte. Wir lebten ein sehr einfaches Leben in einer bäuerlichen Enklave, umgeben von Kornfeldern, Obstgärten, Wiesen ... Ich weiß noch, dass wir gefahrlos von dem Wasser unserer Wildbäche trinken konnten.

Obwohl ich sie zu jener Zeit sicherlich nicht so genannt habe, liebte ich die Wilde Frau schon als kleines Kind. Ich war eher Ästhetin als Athletin und wollte nur ein ekstatischer Wanderer werden. Mir waren der Erdboden, die Bäume und Höhlen lieber als Tisch und Stühle, denn bei ihnen fühlte ich die Nähe Gottes.

Jeden Abend verlangte der Fluss, dass ich ihn noch einmal besuchte; Felder *mussten* begangen werden, um meinen Fußsohlen die letzten Neuigkeiten mitzuteilen. Der nächtliche Wald *bestand darauf*, dass Lagerfeuer entfacht wurden. Und Geschichten *mussten* außerhalb der Hörweite von Erwachsenen erzählt werden.

Ich war glücklich, dass ich in einer Naturlandschaft aufwuchs, in der jähe Blitzschläge eindringlich von der Vergänglichkeit des Lebens sprachen. Ein Wurf neugeborener Feldmäuse zeigte, wie die Härte des Todes durch neues Leben entschärft wurde. Beim Wühlen in schlammiger Erde fielen mir alte indianische Schmuckperlen in die Hand, und ich begriff, dass schon lange, lange vor mir Menschen hier gelebt hatten. Die Kunst der Selbstverzierung lernte ich von Schmetterlingen, während sie sich auf meinem Kopf niederließen. Nach Anbruch der Dunkelheit dienten Glühwürmchen als Juwelen und smaragdgrüne Frösche als Armbänder.

Als eine Wolfsmutter eins ihrer Jungen, das tödlich verwundet war, tötete, lehrte sie tiefes Mitleid und die Notwendigkeit, den Tod zu den Sterbenden zu lassen. Haarige Raupen, die vom Baum fielen und sofort wieder am selben Stamm hinaufkrochen, lehrten Zielstrebigkeit. Ihr kitzelndes Krabbeln auf meinem Arm lehrte, dass Hautflächen zum Leben erweckt werden können. Beim Klettern in hohe Baumspitzen wurde ich auf das Schwindelgefühl vorbereitet, das sich später beim Sex einstellen würde. Die Nachkriegsge-

neration, zu der ich gehöre, wuchs in einer Zeit auf, in der Frauen in hohem Maße »infantilisiert« und wie Besitztum behandelt wurden. Im Allgemeinen ließ man sie brachliegen wie unbestellte Gärten. Und trotzdem trieben sie heimliche Blüten. Obwohl keiner ein Interesse an ihrer Schreiberei zeigte, schrieben Frauen literarische Meisterwerke. Obwohl niemand ihr Talent anerkannte, malten, komponierten, musizierten sie, auch wenn sie untertänig um das Werkzeug für ihre Kunst betteln mussten. Und wenn kein Platz für ihre Ausdrucksformen gefunden werden konnte, zogen sie sich in den Wald, den Keller, den Besenschrank zurück.

Tanzen wurde zu jener Zeit bestenfalls geduldet, so tanzten sie allein im Wald oder im Keller oder auf ihrem Weg zur Mülltonne. Der natürliche Drang, sich zu schmücken, stieß auf unverhohlenes Misstrauen. Sinnenfrohe Körper in bunten Kleidern erhöhten die Gefahr, angegriffen oder sexuell belästigt zu werden. Kein Stück dessen, was eine Frau am Leibe trug, durfte sie ihr eigen nennen.

Es war eine Zeit, in der man Eltern als »streng« bezeichnete, wenn sie ihre Kinder routinemäßig misshandelten, eine Zeit, in der die spirituellen Hilfeschreie von seelisch und körperlich zu tiefst ausgebeuteten Frauen als »hysterische Anwandlungen« abgetan wurden, in der eng geschnürte, frisch gestärkte und artig nachplappernde Mädchen »gut« waren, während die anderen, die Frechen, denen es gelungen war, den kulturellen Maulkorb für einen Moment von sich zu schleudern und ein wahres Wort hervorzubringen, als »schlecht«, »ungeschliffen«, »unanständig«, ja ... kaum fasslich, wenn man es bedenkt – als »hurenhaft und verdorben« galten.

Folgerichtig trippelte ich, wie schon so viele Frauen vor und auch nach mir, auf mittelhohen Absätzen, angetan mit züchtigem Blümchenkleid und Hut zur Kirche. Konnte ich es über all die Jahre hinweg verhindern, dass mein buschiger Schwanz hin und wieder unter meinem Rocksäum hervorlugte? Keine Chance! Manchmal konnte ich nicht anders – ich musste mich plötzlich laut knurrend

schütteln und die Zähne fletschen, und bei Mondlicht heulte ich heimlich mit den Rudeln am Waldesrand.

Ich habe den Gesang dieser dunklen Jahre nicht vergessen, *Hambre del alma*, den Gesang der ausgehungerten Seele. Aber den glücklichen *Canto hondo* habe ich ebenso wenig vergessen, das tiefe, frohe Lied, dessen Reime uns wieder einfallen, wenn wir unsere Seele aus dem Totenreich zurückfordern.

Die traditionelle Psychologie weiß bemerkenswert wenig über frauenspezifische Themen zu sagen und noch weniger über ihre Hintergründe, wie die weibliche Intuition, die weibliche Sexualität, die zyklische Wiederkehr von Stimmungen und Kräften. Über Dinge wie die Wiederherstellung des Zugangs zum Urwissen und den Zugang zur weiblichen Schöpferkraft schweigt sie sich vollkommen aus. Diese Erkenntnis hat mich dazu bewogen, meine Arbeit mit dem Archetypus von der Wilden Frau über mehr als zwei Jahrzehnte hinweg zu verfolgen und stetig auszubauen.

Die Seelenbelange von Frauen lassen sich nicht in die kulturell akzeptablen Gussformen einpassen, auch wenn Millionen von Frauen verzweifelt versucht haben, sich in diese Gussformen hineinzuzwängen, da nahezu jede Gesellschaft es unter Androhung von Strafen und Sanktionen verlangt. Im Zuge von solchen Verrenkungsübungen werden Frauen, die als kleine weibliche Naturphänomene zur Welt kamen, zu psychologischen Außenseitern in ihrer eigenen Kultur gemacht. Also können wir, als Frauen, tatsächlich kein anderes Ziel haben, als unsere eigene wild gewachsene Naturschönheit zu reklamieren und sie fortan zu pflegen und zu stärken und zu ihr zu stehen, komme, was da auch immer wolle von irgendwelchen professionell ausgebildeten Gesellschaftsschichten.

Anleitungen zur Rückforderung der weiblichen Urinstinkte lassen sich interessanterweise aus vielen alten Märchen, Mythen und Volkslegenden beziehen. Viele Überlieferungen lassen sich wie Landkarten lesen, Landkarten, die auf tiefere Seelenbereiche verweisen und verschüttete Urahnungen wachrufen. Märchen benut-

zen Abwandlungen des Urbilds von der Wilden Frau, wenn von Hexen, Müttern, Prinzessinnen, Königinnen und Jungfrauen in der Wildnis die Rede ist. In diesem Buch werden wir den Spuren der Wilden Frau folgen, wir werden ihrer Witterung nachspüren, bis wir das angeborene instinktive Selbst in uns entdeckt haben.

Ich nenne diesen Aspekt der weiblichen Psyche die »Wilde Frau«, weil allein schon die Worte *wild* und *Frau* alarmierend wirken, wie ein Aufruf, ein beschwörendes Pochen an den Pforten einer Frauenseele. Ganz gleich, von welcher Kultur eine Frau geprägt wurde, intuitiv begreift sie, wer oder was in ihr angesprochen wird, und in der Tiefe ihres Wesens öffnet sich eine Tür, auch wenn die Beziehung und Verwandtschaft mit dem ursprünglich Weiblichen nur noch ein fernes Echo sein mag.

Die Wilde Frau in uns mag unter zahlreichen Schichten zivilisierter oder schamhafter Verdrängung begraben liegen, ihre jahrtausendealten Namen mögen uns entfallen sein, aber im Mark unserer Knochen spüren wir sie noch und sehnen uns nach ihrem Wissen. Wir spüren, dass sie untrennbar von uns ist, weil wir, auf mysteriöse Weise, eine Verkörperung von ihr sind. In diese elementare und unabdingbare Beziehung wurden wir hineingeboren, und in unserer Essenz entspringen wir ihr. Der Archetypus der Wilden Frau enthält alle Wesenszüge der Urfrau und universellen Mutter. Es gibt Zeiten, in denen wir diese Ursprünglichkeit unmittelbar erfahren, und sei es auch nur in einem flüchtigen Moment, woraufhin wir schier verrückt werden vor Sehnsucht nach dieser Art der Erfüllung.

Manche Frauen kommen ihr während der Schwangerschaft nahe, beim Stillen, im Verlauf der inneren Veränderung beim Kindergroßziehen, oder während wir eine Liebesbeziehung pflegen wie wir einen geliebten Garten pflegen würden.

Sie kann sich auch beim Anblick überwältigender Schönheit bemerkbar machen. Ich habe ihre Anwesenheit bei »Jesus-Gott-Maria«-Sonnenuntergängen gespürt. Sie regte sich in mir, als ich

zuschah, wie die Fischer in der Abenddämmerung mit angezündeten Laternen vom See zurückkamen, und auch als ich die Zehen meines neugeborenen Kindes betrachtete, aufgereiht wie die Körner eines Maiskölbchens. Wir sehen sie dort, wo wir sie sehen – und das ist überall.

Die ursprüngliche Wilde Frau erreicht uns auch durch Klang; durch Musik, die das Knochengerüst zum Vibrieren bringt und das Herz erregt. Sie fliegt uns aus der Trommel, einem Pfiff, einem Ruf, einem Schrei entgegen. Sie kommt durch das geschriebene und das gesprochene Wort. Manchmal ist ein Wort, ein Satz, ein Gedicht oder eine Geschichte so ergreifend, so richtig, dass eine Erinnerung in uns geweckt wird, und sei es auch nur für einen Augenblick; wir wissen wieder, aus welchem Stoff wir in Wahrheit gewebt sind und wo unsere Heimat in Wirklichkeit liegt.

Durch einen unerklärlich inspirierten Einfall wird uns ein »Geschmack« vom urtümlichen Sein vermittelt. Wir wissen:

»Ah, das ist es! ... Oh, jetzt ist es schon wieder verschwunden.« Die Sehnsucht steigert sich, wenn wir Menschen begegnen, die sich diese wilde Beziehung gesichert haben. Die Sehnsucht regt sich, wenn uns aufgeht, dass wir zu wenig Zeit mit dem eigenen Wesensgrund, unseren bedeutenden Träumen, dem Schöpferischen in uns selbst, unserer Arbeit und unserer wahren Liebe verbracht haben.

Ja, diese allzu flüchtigen Kostproben, die uns sowohl durch erhebende Momente als auch durch Verlusterlebnisse vermittelt werden, machen uns dermaßen heißhungrig und unruhig, dass wir uns irgendwann gezwungen sehen, die Suche nach der Wildnatur ernst genug zu nehmen. Dann eilen wir in den Wald oder in die Wüste oder in den Schnee und laufen angestrengt, die Augen auf den Boden gerichtet, das Gehör geschärft und suchen überall, suchen nach einem Hinweis, nach einem Überbleibsel, nach einem Zeichen, dass sie noch lebt, dass wir unsere Chance nicht verpasst haben. Sobald Frauen die Witterung aufgenommen haben, sind sie gewöhnlich nicht mehr zu bremsen. Der Schreibtisch wird leer ge-

feht, Beziehungen werden entweder geklärt oder gekündigt, die Gedankenwelt wird entrümpelt, ein Schlussstrich gezogen, eine neue Seite im Buch des Lebens aufgeschlagen. Und falls es gar nicht anders geht, wird die Welt, wie sie uns vorgeschrieben wurde, aus den Angeln gehoben, denn ohne den spürbaren Kontakt zur Wilden Frau gehen wir keinen Schritt weiter.

Wer einmal zur verloren geglaubten Ursprünglichkeit zurückgefunden hat, verteidigt seinen Anspruch darauf. Nach der Rückkehr kämpfen Frauen um das Recht, sie zu behalten, denn mit ihr blüht ihre Kreativität, mit ihr gewinnen alle Beziehungen an Bedeutung und Tiefe, mit ihr werden die natürlichen Zyklen der Sexualität, Kreativität, Arbeit und Muße erneut etabliert. Mit der Verbindung zur Wilden Alten sind Frauen nicht länger Freiwild für Ausbeuter, sondern unter den Gesetzen der Natur berechtigt, sich zu entfalten, sich durchzusetzen. Jetzt rührt ihre Erschöpfung am Ende eines langen Tages von befriedigender Arbeit, nicht vom Eingesperrtsein in geistige Enge, den Job oder die Beziehung. Frauen wissen instinktiv, wann Dinge sterben und wann sie erhalten werden müssen; sie wissen, was zurückgelassen und woran mit unverbrüchlicher Treue festgehalten werden muss.

Wenn Frauen auf ihre Beziehung zur eigenen Wildnatur bestehen, werden sie mit einem beobachtenden Bewusstsein belohnt, das permanent wachsam bleibt; mit Klarsicht, einem visionären Durchblick; sie werden von einer Musenschar umringt, intuitiven Schöpferinnen, Erfinderinnen und Zuhörerinnen, die sie leiten, ihnen Vorschläge machen und ein vibrierendes Leben in ihren Innen- und Außenwelten schaffen. Frauen, die der Natur nahestehen, leuchten von innen heraus. Diese wilde Lehrerin, diese wilde Mutter und diese wilde Wohltäterin unterstützt sie in jeder Hinsicht, in ihrem inneren und äußeren Leben.

Also verwende ich das Wort »wild« nicht in seinem modernen, von religiösen Moralvorstellungen verzerrten Sinn von »wildgeworden«, »außer Kontrolle geraten«, sondern in seiner ursprünglichen

Bedeutung: die der natürlichen Lebensweise, in der ein Geschöpf sich die ihm innewohnende Integrität und sehr gesunde Grenzvorstellungen bewahrt. Die Worte »wild« und »Frau« sind eine Metapher für die Kraft, aus der alle weiblichen Geschöpfe intuitive Nahrung beziehen und ohne die sie nicht unbeschadet existieren können.

Der Gesamtkomplex des Archetypus von der Wilden Frau kann selbstverständlich auch mit anderen, ebenso zutreffenden Begriffen umschrieben werden. Man kann »Instinktnatur« oder »Naturseele« dazu sagen. Man kann die Wilde Frau als die angeborene Wesensnatur der Frau bezeichnen oder poetisch als »Das andere Ich«, »das Ozeanische«, »Meine Große Freundin«. In unterschiedlichen psychologischen Schulen würde man vielleicht »Id«, Selbst, oder mediale Anlage dazu sagen. In der Biologie wäre von der »typischen Grundnatur« die Rede.

Aber da sie unterschwellig existiert und vorausahnend und vom Bauch her intelligent ist, wird sie von den *cantadoras*, den Geschichtenerzählern dieser Welt, die Große Weise, die Wissende, die Urfrau genannt. Und immer ist sie lebenspendende Schöpferin und hexenhafte Zerstörerin in einem; eine Göttin des Todes und des Lebens zugleich; Ratgeberin und Schutzgeist aller, die eine Lektion lernen und ein lebenswichtiges Rätsel lösen müssen. Sie begleitet die Verirrten, die Außenseiterinnen und einsamen Wolfsfrauen, die draußen im Wald, im Dunkeln oder in irgendwelchen Einöden und Wüsten nach einem Stück Wahrheit suchen. Sie beschirmt solche Menschen und vermittelt ihnen ein geheimes Wissen über das Werden, Vergehen und Neuwerden aller Dinge.

Letzten Endes kann die Seinsebene, in der die Wilde Frau zu Hause ist, keinen einzig und allein zutreffenden Namen haben – das psychologische Unbewusste ist zu unermesslich, um es auf solche Weise zu beschränken. Aber da die Wilde Frau einen so überaus wichtigen Aspekt der Weiblichkeit versinnbildlicht, wird sie dennoch in allen Kulturen mit einer Vielfalt von Namen bedacht, nicht



nur, um Einsicht in die zahllosen Aspekte ihrer Wesensnatur zu gewinnen, sondern auch, um sich mit ihrer Kraft zu verbinden, sich sozusagen an ihrem Rocksäum festzuhalten. Am Anfang des Rückführungsprozesses zur Wilden Frau löst sie sich gern in Sekunden-schnelle in ein Nichts auf. Indem wir ihr einen Namen verleihen, richten wir ihr ein Territorium in unserer Gedanken- und Gefühlswelt ein. Und dann kommt sie zu uns, wenn wir ihren Namen rufen.

In der spanischen Sprache gibt es einen wunderschönen Namen für die Wilde Frau: Rio *abajo* Rio, Fluss unter dem Fluss; auch wird sie *Luz del abyss* genannt, das Licht des Abgrunds, und *La Loba*, die Wolfsfrau; in Tibet ist sie eine *Dakini*, eine tanzende hell-sichtige Urkraft in weiblicher Gestalt. In Ungarn wird sie *Ö*, *Erdöben* genannt, Die vom Wald, und *Roszomak*, die Wölfin. Für die Navajo ist sie die »Spinnenfrau«, die das Schicksal aller Geschöpfe aus ihren vielfarbigen Fäden webt. Die Japaner nennen sie *Amaterasu Omikami*, die Namenlose, aus der das universelle Licht und Bewusstsein hervorgehen ... Es gibt zahllose Namen für die zahllosen Facetten der Wilden Frau.

Die Beschäftigung mit der Wilden Frau ist keine Religion, sondern eine psychologische Praxis im wahrsten Sinne des Wortes. *Psyche* ist das griechische Wort für Seele, und *Logos* bedeutet Wissen: also Wissen um die Seele, Seelenkenntnis. Ohne *Psyche-Logos* haben wir kein Gehör für die Sprache der Seele. Ohne den Zugang zum Aspekt der Wilden Frau haben Frauen keinen klaren Zugang zu ihren inneren Sinnesorganen; das Pochen der eigenen Innenrhythmen wird nicht vernommen; sie dämmern in halbbewusster Resigniertheit dahin oder flüchten sich in versponnene Wunschträume. Sie halten fest, wenn sie loslassen müssten, sie gönnen sich zu viel und zu wenig von allem. Sie verlieren das untrügliche weibliche Instinktgespür für das rechte Maß. Die Wilde Frau kennt das Maß aller Dinge, denn sie ist das Herz der Psyche und reguliert das Seelenleben auf eine sehr ähnliche Weise wie das organische Herz den physischen Körper.

Man könnte sagen, dass die Wilde Frau die prototypische Urfrau schlechthin ist ... unveränderbar, auch wenn die Zeiten, die Politik, die Kulturen sich ändern, sie bleibt immer gleich. Auch wenn ihre Zyklen, ihre Erscheinungsbilder wechseln, ihre Essenz bleibt: Sie ist und bleibt immer heil und ganz.

Sie ist der nährende Untergrundquell in allen Frauen. Wo auch immer Frauen unterdrückt werden, ist sie es, die in ihnen nach Freiheit strebt. Selbst das angepasste, hygienisch einwandfreieste, von jeglichen Spuren der Wildheit gesäuberte weibliche Wesen hält insgeheim einen Platz in ihrem Untergrund für die Wilde Frau bereit und hofft im Stillen auf eine Öffnung, ein Loch im Netz, eine undichte Stelle im Räderwerk, durch die das Wilde und Alte ins Freie schlüpfen kann.

Ich glaube, dass alle Frauen, ebenso wie alle Männer, ursprünglich als begabte Wesen zur Welt kommen. Insofern finde ich es auffallend, wie wenig einschlägige Literatur sich mit dem psychologischen Make-up von talentierten und kreativen Frauen befasst, während ganze Bibliotheken mit den Schwächen und Neurosen des Menschen im Allgemeinen und denen des weiblichen Geschlechts im Besonderen gefüllt werden. Aus diesem Grund lege ich ein besonderes Schwergewicht auf alles, was Frauen in ihrer naturgegebenen Intelligenz und Ausdruckskraft bestärkt, ohne psychologische und gesellschaftliche Faktoren außer Acht zu lassen, die eine natürliche Entwicklung behindern.

Generell gilt Folgendes: Wenn wir mit der Wildnatur der Frau wie mit einem eigenständigen Wesen arbeiten, sie als lebendiges Geschöpf begreifen, von dem die tiefsten Innenwelten der Frau animiert und informiert werden, dann können wir uns auf bisher ungeahnte Weise fortentwickeln. Eine Psychologie, die es versäumt, das spirituelle Wesen im Zentrum der femininen Psyche zu kontaktieren, muss als gescheitert betrachtet werden, denn sie versagt ihre Hilfe nicht nur der einzelnen Frau jetzt und hier, sondern auch den

Töchtern der heutigen Frauen und allen zukünftigen Nachkommen des weiblichen Geschlechts.

Aber bevor wir den langersehnten Balsam auf die verletzten Teile der femininen Psyche streichen, müssen wir die Verletzungen als solche verstehen und sie mit einschlägigen Bezeichnungen versehen. Aus meiner klinischen Praxis sind mir die oft wirren Bezeichnungen für Symptome, psychoanalytische Zusammenhänge und variable Heilmethoden wohlvertraut, aber vom subjektiven Standpunkt einer Frau betrachtet sehen die Anzeichen für eine gestörte Beziehung zur eigenen Wildnatur – in der gefühlsmäßigen Sprache von Frauen ausgedrückt – so aus:

Sich ungewöhnlich trocken anfühlen, ausgelaugt, allzu verletzlich, deprimiert, verwirrt, lustlos, machtlos, ängstlich, verunsichert, unfähig, selbst etwas auf die Beine zu stellen oder sich zu zeigen, wie man ist. Zu schwach, uninspiriert, abgekämpft, feige, überflüssig, schamhaft, schmutzig, hässlich, schuldbewusst, geistig minderbemittelt, steif.

Oder man hat ständig eine Wut im Bauch, könnte durchdrehen, ist dabei aber steckengeblieben, un kreativ und bedrückt. Man zweifelt, jammert, zieht nichts durch, überlässt anderen die kreativen Aufgaben, kuscht vor Autoritätspersonen, sucht sich Partner, Chefs, Freunde, die einem die Lebenskraft aussaugen, ist defensiv, zickig, kann sich auf keine tiefere Beziehung einlassen, die Arbeit nicht sinnvoll einteilen oder vernünftige Grenzen setzen.

Man fühlt sich kraft- und elanlos, ist viel zu leicht herumzukriegen, viel zu lieb und nett, würde irgendwann gern blutige Rache nehmen. Man bringt es nicht fertig, Schluss zu machen, etwas Neues zu versuchen, fühlt sich im Grunde aber haushoch überlegen, weiß, dass man durchaus kompetent und im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist.

Dennoch besteht man nicht auf seinem eigenen Arbeitstempo, ist schamvoll befangen, fühlt sich fern von Gott, manchmal von allen guten Geistern verlassen, abgeschnitten, vom Haushalt, dem Intellekt,

der Arbeit oder einer lähmenden Apathie gefangen genommen, weil dies die Zufluchtsorte sind, wenn man seine Instinkte verloren hat.

Man fürchtet sich davor, etwas allein zu unternehmen oder sich bloßzustellen, einen Mentor zu suchen, eine Mutter, einen Vater; man hat Angst, die eigenen unvollkommenen Werke vorzuzeigen, bevor sie als Meisterstücke gelten können; man fürchtet sich davor, auf Reisen zu gehen, auf andere einzugehen; man hat Angst davor, weiterzugehen, zu weit zu gehen, nicht weit genug gegangen zu sein, sich vor Autoritäten zu ducken; Angst vor Energieverlust bei kreativen Projekten, vor Ausflüchten, vor Erniedrigung, vor Erstarrung, vor Angst.

Man hat Angst davor zurückzubeißen, wenn einem nichts anderes übrig bleibt; Angst vor dem Neuen; Angst sich für etwas stark zu machen, die Stimme zu erheben, entgegengesetzte Meinungen zu äußern; man hat ein »Kribbeln in der Magengegend«, einen sauren Magen, ist hin- und hergerissen, man hat Angst davor, zu schnell nachzugeben und zu leicht freundlich zu werden.

Man hat Angst anzuhalten, Angst zu handeln; man zählt wiederholt bis drei und setzt dann doch nicht ein; man hat Angst vor Autoritäten und Angst vor Doppeldeutigkeiten und ist doch im Vollbesitz seiner Fähigkeiten. Diese Zerrissenheit ist nicht die Krankheit eines Zeitalters oder eines Jahrhunderts, sondern wird überall dort zur Epidemie, wo man Frauen gefangen hält, immer dann wenn die Wilde Natur in die Falle getappt ist.

Gesunde Frauen sind in vieler Hinsicht wie Wölfe: robust, vital, großmütig, territorial, einfallsreich, treu und verspielt. Nur durch die Abspaltung von ihrer Wildnatur werden sie mickrige, hilflose, schwächliche Püppchen. Von Natur aus sind wir nicht zu fragil oder zu traumverloren, um etwas mit enormer Hartnäckigkeit bis zum gelungenen Ende zu verfolgen, etwas ins Leben zu setzen, großziehen, aufzubauen. Wenn Frauen in Langeweile stagnieren, ist es Zeit für die Wilde Alte, aufzutauchen; es ist Zeit für die schöpferische Funktion der Psyche, das Delta zu überfluten.

Es ist keiner Frau vom Schicksal bestimmt, ihr Dasein als kümmerliches, unauffälliges Nagetier zu fristen, als dressiertes Mäuschen, das es nicht fertigbringt, einen mächtigen wolfsartigen Satz nach vorn zu machen, sich auf die Jagd zu begeben und das Unbekannte zu erforschen. Wenn eine Frau im Dämmerzustand dahinvegetiert, mutlos durch Einöden aller Art irrt, wenn sie sucht, ohne zu wissen, was, dann wird es Zeit, die Wilde Verbündete herbeizuzitieren, die Vieläugige, mit ihren tausend Organen der Intuition, die Heilerin, mit all der Medizin im Bündel; Trägerin von Träumen, Geschichten, alten Gesängen, Zeichen und Symbolen. Sie ist unser Vehikel und unser Wunschziel zugleich.

Eine solche Verbundenheit mit der eigenen Instinktnatur ist niemals gleichbedeutend mit »haltlosem Treiben und Driften« oder einem radikalen Umsturz, bei dem alles, was vorher rechts war, plötzlich nach links gerückt wird, oder umgekehrt. Es bedeutet nicht, dass grundlegende soziale Umgangsformen plötzlich nicht mehr griffbereit zur Verfügung stünden und Frauen weniger menschlich wären. Im Gegenteil: Zwei der hervorragendsten Merkmale der Wildnatur sind ihre Humanität und Integrität.

Der Archetyp der Wilden Frau mit all seinen weitverzweigten Hintergründigkeiten fungiert als Leitbild für alle Künstler, Denker, Sucher und Finder, denn überall dort, wo etwas erfunden und neu geschaffen wird, ist der Naturinstinkt zu Hause. Ihre Eingebungen kommen aus dem Bauch, wie alles Spontane, Künstlerische und Schöpferische, denn »die Alte«, und das wissen wir, residiert nicht im Kopf, sondern in unseren Eingeweiden.

Sie ist die Kraft des Lebens, das nach jedem Tod neu aufersteht, der Mutterschoß. Sie ist die Intuition, das, was am weitesten in uns blickt, am allertiefsten zuhört – das unverbrüchlich treue Herz. Sie ermuntert uns, vielsprachig zu bleiben; perfekt in der Sprache der Träume, der Leidenschaften und poetischen Sinnbilder. Sie flüstert in nächtlichen Träumen und hinterlässt ihre Fußspuren auf unerforschten Seelenwegen. Jede Spur, die sie in uns hinterlässt,

weckt die Sehnsucht, sie wiederzufinden, sie zu befreien und sie zu lieben.

Sie macht sich in Ideen, Gefühlsaufwallungen und vagen Erinnerungen bemerkbar. Sie war eine lange Zeit verloren und halb vergessen. Sie ist die Quelle, das Licht, die Nacht, die Dunkelheit und die Morgendämmerung. Sie ist der Geruch der Erde und das Hinterbein des Fuchses. Die Vögel, die uns Geheimnisse berichten, gehören ihr. Sie ist die Stimme, die sagt:

»Hier geht's lang. Hier.«

Sie ist es, die im Angesicht von Ungerechtigkeiten mit Donnerstimme grollt. Sie ist diejenige, die sich wie ein großes Rad dreht. Von ihr stammen die Zyklen. Nach ihr suchen wir, wenn wir uns auf die Suche machen. Zu ihr kehren wir am Ende wieder heim. Sie ist die verborgene Wurzel aller Frauen. Sie ist das, was uns durchhalten lässt, auch wenn wir es für schier unmöglich halten. Sie ist der Brutkasten für unfertige kleine Ideen und Handlungen. Sie ist der Kopf, der uns denkt; wir sind die Gedanken, die sie denkt.

Wo finden wir sie? Wo spüren wir ihre Präsenz? Sie wandert durch die Wüsten, die Wälder, die Meere, die Städte, die Vororte und die Schlösser. Sie lebt unter Königinnen und *Campesinas*, im möblierten Zimmer, in der Fabrik, im Gefängnis, am Gipfel der Einsamkeit. Sie lebt im Ghetto, an der Universität und auf den Straßen. Sie hinterlässt für uns Fußabdrücke, um ihre Größe zu probieren. Sie hinterlässt Fußabdrücke, wo immer es eine einzige Frau gibt, die fruchtbaren Boden bietet.

Wo lebt sie? Am Grunde des Brunnens, im Oberlauf des Flusses, vor unserer Zeit. Sie lebt in der Träne und im Ozean. Sie lebt in den Bäumen. Sie gehört der Zukunft an und existiert seit Beginn der Zeit. Sie lebt in der Vergangenheit und wird von uns gerufen. Sie ist in der Gegenwart und hat einen Stuhl an unserem Tisch, steht hinter uns in der Schlange an und fährt vor uns auf der Landstraße. Sie lebt in der Zukunft und geht in der Zeit zurück, um uns zu finden.

Sie lebt im Grün, das durch den Schnee herauspitzt, sie lebt im raschelnden Stroh des herbstlichen Kornfelds, sie lebt dort, wo die Toten hinkommen, um geküsst zu werden, und die Lebenden, um ihre Gebete zu senden. Sie lebt an der Stelle, wo die Sprache gemacht wird. Sie lebt von Gedichten und Trommelmusik und Gesang. Sie lebt von Viertelnoten und Verzierungen, in einer Kantate oder im Blues. Sie ist der Augenblick, bevor uns die Inspiration trifft. Sie lebt an einem weit entfernten Platz, der einen Durchgang zu unserer Welt hat.

Die Menschen können nach Beweisen für ihre Existenz fragen. Sie fragen im Wesentlichen nach Beweisen für die Seele. Da wir die Seele sind, sind wir auch die Beweise. Jede Einzelne von uns ist nicht nur der Beweis für die Existenz der Wilden Frau, sondern auch für ihre Stellung in der Gemeinschaft. Wir sind der Beweis für dieses erhabene göttliche Wesen. Unser Dasein verläuft parallel zu ihrem.

Unsere inneren und äußeren Erfahrungen mit ihr sind der Beweis. Unsere Tausende und Millionen Begegnungen mit ihr in unserer Seele durch Träume und Gedanken, durch Sehnsüchte und Inspirationen sind die Bestätigungen. Die Tatsache, dass wir uns in ihrer Abwesenheit beraubt fühlen und dass wir Sehnsucht haben, wenn wir von ihr getrennt sind, zeigt, dass sie vorbeigekommen ist.

Noch etwas zu meiner Person: Ich habe meinen Dokortitel in ethnoklinischer Psychologie erworben, was eine Kombination aus klinischer Psychologie und Völkerkunde ist. Im Anschluss daran machte ich mein Diplom als jungianische Psychoanalytikerin, aber im Laufe der Zeit haben sich meine Lebenserfahrungen als *cantadora* und Künstlerin in vieler Hinsicht mit den Wissenschaften verweben.

Heute arbeite ich in meiner Privatpraxis ebenso mit klinischen und entwicklungspsychologischen Methoden wie mit dem einfachsten und manchmal wirkungsvollsten aller Heilmittel: dem Geschichtenerzählen. Unser nächtliches Traummaterial ist voll von

Geschichten, die ich gemeinsam mit meinen Patienten aufarbeite. Selbst die Körperreaktionen des Analysanden können während der Sprechstunde wie Geschichten gelesen und so eindringlicher denn je bewusst gemacht werden. Außerdem arbeite ich mit einer Form der interaktiven Trance, die dem »aktiven Imaginieren« von C.G. Jung ähnelt, wobei sich auch daraus neue Geschichten ergeben, die weitere Aufschlüsse über den psychischen Werdegang meiner Patienten liefern. Wir kontaktieren die Wildnatur mithilfe von gezielten Fragen und finden im Laufe der Zeit meistens auch irgendein Märchen oder einen Mythos, der maßgeschneiderte Instruktionen für die momentane Entwicklungsphase der Patienten enthält.

Handwerkliche Schöpfungen sind ein wichtiger Bestandteil dieser Seelenarbeit. Als Frau kann man einen Teil der eigenen Macht und Stärke zurückfordern, wenn man sieht, dass man etwas Künstlerisches und Fantasiereiches mit eigenen Händen schafft – einen Talisman aus bunten Fäden, eine Skulptur, irgendetwas Ureigenes, Handgemachtes. Mit solchen Kunstwerken wird nicht nur dem momentanen persönlichen Weltverständnis ein kleines Denkmal gesetzt, das Geschaffene ist zugleich auch ein liebevoller Wegweiser für alle, die nach uns diesen Weg gehen.

Wie man sich vorstellen kann, muss meine Arbeit für jede Frau individuell maßgeschneidert sein, einfach, weil jeder Mensch einzigartig ist. Dennoch kann man sagen, dass vier Grundtechniken konstant und unverändert bleiben, denn auf diesen baut sich alles menschliche Handeln auf: das Fragenstellen, das Erzählen, das Zuhören und das Handarbeiten.

Ich hoffe, zeigen zu können, dass sich auf diese Weise die Haut alter Narben spürbar weicher machen lässt, dass sich alte Wunden endlich schließen und die Fähigkeit wiederersteht, die Seele sichtbar werden zu lassen.

Die folgenden Geschichten sollen die Instinktnatur der Frauen erhellen. Ich habe dabei oft auf Erzählungen zurückgegriffen, die mir von *tías y tíos, abuelitas y abuelos*, Omas und Opas, den Alten



meiner Familie anvertraut wurden – eine Kette ununterbrochener mündlicher Überlieferung, so weit wir zurückblicken können.

Diese Geschichten wurden unter Hunderten von Erzählungen aus aller Welt ausgesucht, weil sie die Vielschichtigkeit des Archetyps von der Wilden Frau meiner Ansicht nach am einleuchtendsten erklären. Viele Märchen wurden im Laufe der jahrhundertelangen Überlieferung von den Geschichtenerzählern aus religiösen Gründen so »bereinigt«, dass ihre eigentliche Grundsubstanz kaum noch durch die späteren Überlagerungsschichten hindurchscheint. Ein Beispiel (nur eins unter vielen) ist die Märchensammlung der Brüder Grimm. Unter Historikern geht man davon aus, dass den christlich gläubigen Brüdern von vornherein schon eine »purifizierte« Form der alten Legenden aufgetischt wurde, während sie von Dorf zu Dorf zogen, um die bekanntesten Volkssagen ihrer Zeit zu Papier zu bringen. Im Laufe der Zeit wurden die alten heidnischen Symbole von christlichen überlagert. Auf diese Weise wurde eine alte Heilerin zur bösen Hexe, ein Naturgeist zum Engel, der Schleier im heidnischen Einweihungsritual zum trivialen Taschentuch. Sexuelle Elemente wurden selbstverständlich ganz eliminiert, und hilfreiche Fabeltiere, die einem Sucher den Weg in die Unterwelt der eigenen Seelentiefen weisen konnten, wurden oft in sinnlos grausame Teufel oder Dämonen verwandelt.

So ging den Frauen ein unermesslicher Schatz an alten lehrreichen Geschichten über Sex, Liebe, Eheleben, Schwangerschaft, Gold und Geld, die weibliche Transformation und den Tod verloren. Fast alle Märchensammlungen und Mythen der Erde wurden von jeglichen obszön anmutenden und vorchristlichen Elementen befreit, bevor sie irgendwo auf der Welt in die Druckerpressen gingen. Die alten femininen Gottheiten ebenso wie die weiblichen Einweihungsriten und Heilmethoden fielen dieser wütenden Blankputzerei zum Opfer und mit ihnen sämtliche Hinweise und Anleitungen zur geistigen Ekstase.

Aber keine Sorge, das Verlorene lässt sich rekonstruieren. Ich habe mich seit über zwanzig Jahren mit der »archetypischen Spurensicherung« beschäftigt und das ursprüngliche Knochengerüst zahlloser Geschichten zusammengeklaut, um es nach Hinweisen auf seine einstige Gestalt zu durchleuchten. Mit Lupe und etwas Übung lässt sich schnell feststellen, wo einer Geschichte ein Rückenwirbel fehlt, wo eine Kontur von Fremdeinflüssen religiöser oder kultureller Art verbogen wurde. Die fehlenden Teile können oft recht akkurat nachgebildet werden, und darunter offenbaren sich dann oft noch weitere, so erstaunlich heilsame Tiefenstrukturen, dass meine Trauer über die verlorenen Mysterien der Weiblichkeit sehr bald verfliegt.

Nichts vom Urwissen ist uns endgültig verloren gegangen. Durch Träume und gelegentliche Ausflüge in außergewöhnliche Bewusstseinszustände, durch intuitive Forschungen und direktes Sehen und Lernen sammeln wir die alten Knochen wieder zusammen. Je mehr Gesichtsknochen wir haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir unsere Geschichte eines Tages ganz verstehen können. Je vollständiger die Geschichte, desto subtiler auch die Art, wie uns die unterschwelligsten Schleichwege der Psyche nahegebracht werden. Das nennt man Seelenarbeit – »Seelen-Ur-Erinnerung«. Wenn wir diese Arbeit leisten, zeigt uns die Seele mehr, immer mehr von sich selbst.

In meiner Kindheit lebte ich die meiste Zeit unter Leuten, die aus der »Alten Welt« über den »Großen Teich« gekommen waren, aus Ost- und Nordeuropa, aber auch aus Mexiko und Südamerika. Viele Mitglieder meiner Familie, viele meiner Nachbarn und Freunde waren erst seit Kurzem in Amerika, sie waren demnach keine akademisch gebildeten Leute, sondern zumeist enteignete Bauern, Gelegenheits- und Wanderarbeiter, alle jedoch waren verwurzelt in der alten mündlichen Erzähltradition. Diese Leute berichteten von wahren Erlebnissen – von den Zuständen in amerikanischen Emigrantengefängnissen und deutschen Konzentrationslagern, von den unglaublichen Tricks, mit denen sie sich am

Leben gehalten hatten, von Wundern, die sie am eigenen Leib erfahren, mit eigenen Augen gesehen hatten. Aber immer wieder erzählten sie auch die Märchen aus der Alten Welt.

Diejenigen, die sich der Verantwortung dieser Kunst nicht entzogen und dem Numen hinter ihr verpflichtet fühlen, sind die direkten Nachkommen einer großen uralten Gemeinschaft von Heiligen, Troubadouren, Barden, verkannten Dichtern, Clochards, Andersdenkern, Mystikern und Ekstatikern. Meine Vorfahren mütterlicherseits waren ungarische *Mesemondók*, Weiber, die stundenlang auf wackligen Küchenstühlen hocken konnten, Beine breit, Fäuste in die Hüften gestemmt, um ihre saftigsten Märchen und Klatschgeschichten zum besten zu geben. Die Frauen väterlicherseits waren *Latinas*, Lateinamerikanerinnen, bei denen das Erzählen von jeher als Medizin galt.

Einmal hatte ich einen Traum, in dem ich vor einer Gemeinde von Zuhörern saß und Geschichten erzählte, bis ich spürte, dass irgendjemand meinen Fuß ermunternd tätschelte. Ich blickte auf meinen Fuß hinab und erkannte, dass ich auf den Schultern einer alten Frau stand, die meine Fesseln umschlungen hielt und lächelnd zu mir aufblickte. »Um Himmels willen«, entfuhr es mir. »So geht das nicht. Du musst dich auf meine Schultern setzen, denn du bist alt und ich bin jung!«

»Nein«, gab sie entschieden zurück. »Es ist so, wie es sein soll.«

Und dann sah ich, dass sie auf den Schultern einer noch älteren Frau stand, und diese stand auf den Schultern einer Uralten, die ihrerseits auf den Schultern einer Frau in wallender Robe stand, welche auf den Schultern einer noch älteren Seele stand, die wiederum auf den Schultern ...

Ich glaubte an die Botschaft dieses Traums. Der Stoff für das Geschichtenerzählen kommt aus der Macht und der Begabung der Menschen, die vor mir da waren. Meiner Erfahrung nach zieht der Kern der Geschichte seine Kraft aus dem Turm der Menschheit, verbunden über Zeit und Raum, gekleidet in Lumpen und elegante

Kleider oder in die Nacktheit ihrer Zeit und erfüllt von all dem Leben, das erst noch gelebt werden muss. Wenn es eine einzelne Quelle einer Geschichte und der Gottheit einer Geschichte gibt, ist es diese lange Kette von Menschen.

Die Erzählkunst ist viel älter als die Kunst und Wissenschaft der Psychologie und muss als Urahn anerkannt werden. Eine der ältesten und für mich faszinierendsten Erzählformen besteht darin, sich innerlich auf das Publikum – gleichgültig, ob nur einer oder viele – einzustimmen und dann in eine Art Trancezustand zu fallen, einen leeren Freiraum zwischen den Welten sozusagen, in dem die passende Geschichte von selbst auftauchen und den Wortschatz des jeweiligen Erzählers benutzen kann. Auf diese Weise kann ein Erzähler das seelisch Nahrhafte weiterreichen.

In Trance wird *El Duende* herbeizitiert, der Wind, der den Zuhörern Seele entgegenbläst. Ein Trance-Sprecher hat gelernt, wie bestimmte psychische Barrieren und Egostrukturen fallengelassen werden, um eine inwendige Offenheit für die Stimme zu erzeugen, die älter als das Felsgestein ist. Geschieht dies, kann die Geschichte verblüffende Wendungen nehmen, auf den Kopf gestellt werden, vom Hundertsten ins Tausendste führen, Tränen und Gelächter auslösen, die Zuhörer in Welten jenseits des normalen Fassungsvermögens bringen. Der Sprecher hat nicht die geringste Vorstellung, wohin die Geschichte führen mag, und genau darin besteht mindestens die Hälfte der Magie einer Geschichte.

Auf intellektueller Ebene habe ich meine Arbeit als *cantadora* durch eine Ausbildung in analytischer und archetypischer Psychologie vervollständigt, habe Leitmotive, Symbologie, Weltmythologie, alte und populäre Ikonologie, Völkerkunde, Verhaltensforschung und die Weltreligionen studiert. Vom Bauch und vom Herzen her bin ich aber voller Anteilnahme und eine engagierte Hüterin der alten Geschichten.

Dieses Buch enthält Frauengeschichten, die den Seelenweg der Frau wie Wegweiser im Dickicht markieren. Um es gleich zu sagen:

Die Pforten zur Welt des Wilden Selbst sind rar, aber von hohem Wert. Wenn du eine tiefe Narbe zurückbehalten hast, dann ist das eine Tür. Wenn du eine ururalte Geschichte kennst, dann ist das eine Tür. Wenn du den Himmel und den Ozean so sehr liebst, dass es dir das Herz auseinandersprengt, dann ist das eine Tür. Wenn du dich nach einem tieferen Leben, einem vor Fülle berstenden Leben sehnst, ist das eine Tür.

Das Material in diesem Buch ist allein darauf ausgerichtet, Frauen ein Gefühl für die ihnen innewohnende Stärke zu vermitteln. Um Zugang zu dieser Stärke zu finden, muss man weder einen besonderen Bildungsgrad besitzen noch einer bestimmten gesellschaftlichen oder finanziell wohl situierten Schicht angehören – genommen ist eine aufgepfropfte Korrektheit jedweder Art eher ein Hindernis, wenn es um die Freilegung der Wildnatur geht. Also lasst uns umkehren und zum Instinktwissen der Wilden Alten zurückfinden. Lasst die Wilde Frau auferstehen, lasst den tiefen, frohen Gesang der Alten hören und ihr herzliches Lachen.

Worum es hier geht, ist ganz einfach: Ohne uns stirbt die Wilde Frau. Und ohne die Wilde Frau verkümmern wir mehr und mehr. *Para Vida!* Um das Leben voll auszukosten, brauchen wir uns gegenseitig.



ERSTES KAPITEL

---

*Das Geheul:*

# **Die Auferstehung der Wilden Frau**

Ich möchte gleich erwähnen, dass ich nicht zu den wenigen Begnadeten gehöre, die in die Wüste hinausmarschieren und bald darauf von Weisheit geschwängert in die Zivilisation zurückkehren. Obwohl ich zahlreiche Einöden durchwandert und magisches Brauwerk an allerlei Lagerfeuern gekocht habe, kam ich meistens eher darmkrank als weise zurück. Ai! So geht es den Mystikern der Mittelklasse mit empfindlichem Gedärm.

Was auch immer ich an Erkenntnissen auf meinen Reisen gewann, behielt ich zunächst einmal für mich, um das, was sich da an wild wuchernden Mustern und instinktiven Einsichten zusammenbraute, nicht vorzeitig der vernichtenden Kritik intellektueller akademischer Kreise auszusetzen.

Wenn man die Beziehung zu den eigenen Urinstinkten vertiefen will, sieht man sich über kurz oder lang gezwungen, die Bibliotheken und Universitäten zu verlassen und stattdessen dem »wilden Volk« zu lauschen, Erzählern, Transitreisenden, Randfiguren, einsamen Wölfen und den Lebenserfahrenen. Solche Leute haben etwas zu vermitteln, das man am ehesten versteht, wenn man sich rückhaltlos in ihre Geschichten hineinversetzt, gerade so, als wäre man selbst ein Teil davon. Wir erleben eine Geschichte, indem wir die Tür des inneren Gehörs öffnen, das gesprochene Wort in uns eindringen und es in den untergründigen Korridoren unserer Psyche widerhallen lassen.

Im Altertum ging man davon aus, dass sich der Gehörnerv des Menschen in den Tiefen des Gehirns auf drei oder mehr Kanäle verteilt, woraus die damaligen Mediziner schlossen, dass das menschliche Ohr auf drei verschiedenen Ebenen hört. Ein Gehör-