Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 75 (2020)

Heft: 2

Artikel: Mit der eigenen Mitte verbunden durch den angefüllten Bäuerinnen-Alltag tanzen

Autor: Korspeter, Sonja

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-976464

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Mit der eigenen Mitte verbunden durch den angefüllten Bäuerinnen-Alltag tanzen

Sonja Korspeter. Bäuerinnen haben vielfältige Aufgaben zu bewältigen: Sie sind Betriebs(zweig-)leiterin, Mutter, Partnerin, Hauswirtschafterin, Buchhalterin, Herdfeuer des Hofes, Springerin, wenn's irgendwo brennt, auswärts erwerbstätig, Gärtnerin, zuständig für den Zusammenhalt auf dem Hof etc.

An der Bäuerinnenschule lernte ich, dass es wichtig ist, für alle Aufgabenbereiche **Ziele zu definieren und Prioritäten immer mit Blick für das ganze System zu setzen.** Es gelte, sich bewusst zwischen den verschiedenen Bereichen zu bewegen und entsprechend der Ziele und Aufgaben zu handeln und zu kommunizieren. Bäuerinnen sollen Managerinnen sein – das ist die Botschaft in der Schule. Auch Atempausen seien wichtig, um in die Ruhe zu kommen und den Alltag dann wieder effizient organisieren zu können.

Diese Empfehlungen sind alle sehr nützlich. Doch ich frage mich auch: Wo bleibt da das Weibliche? **Und inwiefern kann es einer Frau im Hofalltag helfen, in ihrer Kraft als ganzer Mensch zu sein** und nicht einfach nur die männlichen Prinzipien zur Bewältigung von Herausforderungen anzuwenden?

Kraft der Weiblichkeit

«Weiblichkeit ist für mich sehr vielschichtig – als Frau in meiner Kraft bin ich in meinem Herz und in meinem Schoss verankert und kann darüber in Verbundenheit mit der Natur und mit der Gemeinschaft sein.» Das sagt **Mayonah Bliss,** die sich seit vielen Jahren mit den Themen beschäftigt, Seminare und Beratung für Frauen anbietet. Sie war fünf Jahre als Gärtnerin in einer Lebensgemeinschaft tätig. Weibliche Kraft sei auch Schöpferinnenkraft – sie bringe Kinder und Visionen in die Welt, die Natur und Gesellschaft dienten. Bliss: **«Wenn Frauen aus ihrer Intuition heraus leben, statt einfach den sozialen und aktuellen gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen, dann sind sie tief verbunden** mit sich selbst und dem Leben, dann fühlen sie sich im Fluss, getragen und genau am richtigen Platz. Das ist ein wunderschönes Lebensgefühl – weit weg von Hamsterrad und Funktioniermodus.»

Was kann ich als Bäuerin denn tun, um in meiner weiblichen Kraft durch den Tag zu gehen? Mayonah Bliss schlägt vor: «Nimm dir **morgens 5-10 Minuten Zeit,** um dich hinzusetzen, in die eigene Mitte zu spüren, mit der Erde, der Seele und allem Sein zu verbinden. Spüre in deinen Schossraum hinein und lass dich innerlich weit werden. Aus diesem Gefühl heraus kannst du dir dann vorstellen, wie du durch den Tag fliesst, unterstützt vom Universum. Geh ins Gebet und stell dir vor, wie der Tag schönstenfalls verläuft.»

Leben in Zyklen

Mayonah Bliss sieht die Verbundenheit der Frau mit der Natur auch darin begründet, dass diese ebenfalls in Zyklen lebt. Der Mond durchläuft seine Phasen jeden Monat aufs Neue, die Jahreszeiten mit ihren verschiedenen Ausprägungen kehren jedes Jahr wieder. Alles in der Natur entsteht, wächst, gedeiht und vergeht wieder. **Auch die Frau durchlebt mit ihrem Zyklus jeden Monat diese Phasen, die von unterschiedlichen psychischen und körperlichen ‹Energiefeldern›** und deren besonderen Zeitqualitäten geprägt sind.

Natalia Moll, engagierte Mutter von vier Kindern mit Erwerbstätigkeit, beobachtet sich während der einzelnen Phasen und beschreibt sie folgendermassen: «Die Zeit nach der Menstruation ist analog zum Frühling und zum zunehmenden Mond, gezeichnet von Gefühlen der Erleichterung, von Aufatmen, Auftrieb, Ideenreichtum, Unternehmergeist. Ich habe in dieser Phase des Zyklus häufig spannende Begegnungen. Alles spriesst.» Darauf folge die Zeit des Eisprungs voller Energie, ein guter Zeitpunkt, um Projekte voranzubringen und Dinge durchzusetzen. «In der Phase des wandernden Eis bin ich häufig nachdenklicher. Gefühle kommen vermehrt hoch und es ist Zeit, Rückschau zu halten.» Projekte könne sie jetzt gut daraufhin anschauen, was es noch braucht, damit sie erfolgreich verlaufen.

Mit der Menstruation beginne die Winter- und Neumondzeit. Sie persönlich könne sich der Natur dann noch mehr öffnen, sie besser verstehen und sich selber auch. «Indem ich mir die Phasen bewusst mache, die unterschiedlichen Energiezustände den Zyklus hindurch wahrnehme, kann ich sie für mich nutzen, um im Alltag bei meinen Aufgaben in den Flow zu kommen.»

Natalia Moll macht täglich eingebettet in ihren intensiven Familienalltag einige Übungen, die helfen, ihre Mitte und weibliche Kraft zu spüren. «Ich atme zum Beispiel tief in meine Gebärmutter und lasse dabei den Beckenboden nach unten hängen. Oder ich schwinge meine Hüfte und stelle mir vor, dass mein Becken ein Gefäss mit goldiger Flüssigkeit ist, die mitschwingt. Sie sprudelt von unten aus einer Quelle in mich hinein, kann über das Becken hinaus durch den ganzen Körper fliessen.»

Diese Übungen helfen ihr dabei, aus dem Aussen ins Innen, aus dem **«Kopf in den Körper»** zu kommen. Sich nicht von den Anforderungen durch den Tag treiben zu lassen. «Wenn ich im eigenen Rhythmus schwinge, dann kann ich wie durch alles hindurchfliessen und die vielfältigen Herausforderungen mit Leichtigkeit aus meiner Mitte heraus meistern. Stark, aufrecht, beweglich, fröhlich und verbunden.»

Innehalten und Verbundenheit

Um den eigenen Rhythmus und die eigene Energie wahrzunehmen und diese bei der Bewältigung der vielfältigen Aufgaben im Familien- und Hofalltag zum Wohle aller zu berücksichtigen, brauchen Bäuerinnen die bewusste Wahrnehmung ihres Körpers. Regelmässiges Innehalten, am Morgen, während des Tages, im Laufe des Monats und das Jahr hindurch ist hierfür sehr nützlich.

Sich als Bäuerin regelmässig mit anderen Frauen zu treffen und auszutauschen, ist ebenfalls hilfreich, um die Kraft der Weiblichkeit zu pflegen. Mayonah Bliss: «Gemeinsam bei einem Spaziergang in der Natur, im Tanzen, bei einer Meditation oder einer Massage zu sich kommen und das Frau Sein mit seinen Besonderheiten spüren.» Besonders wertvoll sei es auch, die Jahreskreisfeste oder auch andere Jahresfeste bewusst zu begehen und gemeinsam zu feiern. Dies stärkt die Verbundenheit mit sich selber, innerhalb der Hofgemeinschaft und mit dem grossen Ganzen. ●