

COO

imagezine



01_2024 | EURO 14,- | ÖSTERREICHISCHE POST AG



SALZBURGS EXCLUSIVE SEITEN

Erwecke die Kraft der Göttin in dir!

Oder: Ein Buch über die Wertschätzung der weiblichen Vielfalt

Text: Tanja Petritsch-Zopf Foto: Andreas Kolarik



DIE ACHTSAMKEITS- & ERNÄHRUNGS-EXPERTIN AUS SALZBURG ...

Dorothea Neumayr ist nicht nur Autorin zahlreicher Bücher, Coach und Seminarleiterin. Sie ist auch Ernährungsberaterin, fastet seit 20 Jahren zwei Mal im Jahr und ist gleichzeitig als einzige Privatperson in Österreich mit drei Gault-Millau-Hauben ausgezeichnet. Neumayr hat eine Reihe von Fastenbüchern, 16 (!) vegane Kochbücher und Ernährungsratgeber – viele gemeinsam mit Humanmediziner und Psychotherapeut Ruediger Dahlke – auf den Markt gebracht. Ihr Wissen um die Archetypen, den Atem und die Psychosomatik, Regeneration und Heilung sollen Menschen zu ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung führen.

... ERWECKT DIE GÖTTINNEN IN UNS!

In ihrem neuesten Buch »Erwecke die Kraft der Göttin in dir« stellt Dorothea Neumayr die Göttinnen alter Zeiten im Wandel des Jahres vor. Die Autorin erzählt Mythen und Märchen, deren archetypische Weisheit sich Frauen seit jeher zu eigen gemacht haben. Übungen, Rituale, Meditationen und Rezepte sollen dabei helfen, das uralte Wissen um das weibliche Potenzial in den modernen Alltag zu übertragen und die Kraft der Göttinnen in jede Lebenslage zu integrieren. COCO hat mit der Autorin Dorothea Neumayr über ihr jüngstes »Buchkind«, wie sie es liebevoll nennt, gesprochen:

Liebe Frau Neumayr, verraten Sie uns: Wie ist die Idee zu Ihrem neuesten Buch entstanden?

Die Idee, diesen Ratgeber zu schreiben, ist in einem Gespräch mit meinem Verlagsleiter entstanden – in einem laaaaaangen Telefonat, in dem es eigentlich um etwas ganz anderes gegangen ist. Gegen Ende des Gesprächs hat er mich gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, ein Buch über die Kraft der Göttinnen in den Frauen zu schreiben. Und ich hab' ja gesagt!

Woher kommt der Gedanke, die archetypischen Figuren der Göttinnen zu verwenden?

Die Begeisterung für die Göttinnen kommt aus meiner Kindheit. Kaum konnte ich lesen, habe Märchen »verschlungen«. Bald haben auch Sagen und Mythen mein Interesse geweckt – und als Jugendliche habe ich griechische Tempel und das Forum Romanum besucht. Vielleicht kein Zufall – immerhin ist der altgriechische Name »Dorothea« die weibliche Form von »Geschenk Gottes«. Erst im Laufe meiner Ausbildungen habe ich die Analogien dieser archetypischen Figuren in der Psychologie und Soziologie kennengelernt. Und bin seitdem fasziniert davon, dass wir alle dieses uralte Wissen tief in uns tragen, und wie diese Archetypen, also diese »Urbilder«, unser Tun beeinflussen.

Und diese archetypischen Göttinnen möchten Sie mit Ihrem Buch zum Leben erwecken?

Es ist ja so: Die archetypischen Urprinzipien sind so alt wie die Menschheit selbst. Aber gleichzeitig völlig zeitlos. Sie spiegeln sich unbewusst in unseren Verhaltensmustern wider und begegnen uns im täglichen Leben. Aber das Entscheidende ist: Je bewusster wir diese archetypischen Verhaltensmuster in uns erkennen, desto besser können wir uns selbst, aber auch unsere Mitmenschen verstehen.

Schlummert also in jedem von uns eine Göttin?

Nicht nur eine, sondern viele! Ein ganzes Göttinnen-Ensemble! Mit meinem Buch möchte ich jeder Frau die vielen verschiedenen Göttinnen zur Seite stellen, die in ihr schlummern und nur aufs Erweckt-Werden warten! Denn Weiblichkeit hat unendlich viele Dimensionen und bunte Facetten. Und jede dieser Dimensionen und Facetten entspricht einmal der einen, dann wieder einer ganz anderen Göttin. Jede Göttin kann immer wieder einmal auf die Bühne kommen und dann auch wieder in eine Nebenrolle zurücktreten! Einmal hat die Liebende Oberhand, dann wieder die Eifersüchtige. Vielleicht sogar die Mütterliche, obwohl man gar keine Mutter ist ...

Wie hilft Ihr Buch dabei, die Göttinnen in uns zu erwecken?

Das Besondere an diesem Buch ist, dass es dabei hilft, das Eingewoben-Sein der Göttinnen in den Wandel der Natur in seinen rhythmisch wiederkehrenden Zyklen zu erkennen. Zu sehen, dass wir auch in unserem Lebenszyklus den Wandel der Jahreszeiten von Werden, Reifen und Vergehen durchwandern. Und dass der Jahreszyklus, der mit den Göttinnen verwoben ist, symbolisch unserem Lebenszyklus entspricht.

Welche Göttinnen können wir jetzt im Frühjahr in uns zum Leben erwecken?

Im Hochfrühling sind alle Schätze der Natur erwacht: Die Obstbäume stehen in weißer Blütenpracht auf bunten Wiesen. Neues Leben erwacht, Lebenslust wird geweckt! In der nordischen Mythologie verkörpert Freya die Liebende, die unabhängige Göttin der Sinnlichkeit und Sexualität. Die römische Frühlingsgöttin Venus steht für Liebe, Schönheit und Harmonie. Bei den Griechen ist Aphrodite die Schönste aller olympischen Göttinnen. In der Barockzeit wurde der Mai zum Marienmonat erhoben. Diesen Göttinnen entspricht der Archetypus der Liebenden, die neues Leben hervorbringt.

Wie erwecken wir die Liebende Göttin in uns?

Die Liebende Göttin kann uns nicht nur dabei unterstützen, unsere Sinnlichkeit und weibliche Sexualität zu entfalten und selbstbewusst zu leben, sondern uns der Schönheit der Welt zu öffnen: Zum Beispiel, indem wir einen Spaziergang machen und uns von der Sonne wackküssen und unsere Körper von heilsamer Energie fluten lassen. Oder indem wir einen bunten Blumenstrauß pflücken. Oder einfach mal unsere Lieblingsmusik auflegen und dazu wild und ungezügelt tanzen ... zu Ehren der Frühlingsgöttin in uns! Außerdem kann man morgens zum Aufwachen mit der Yoga-Atemübung »Agni Sara« sein inneres Feuer entfachen. Auch viele heilsame Pflanzen, wie Frauenmantel, Weißdorn oder Rotklee sprießen im Frühling und lassen sich für die verschiedensten Zwecke verwenden!

Bei Ihrer »Buchtaufe«, wie Sie Ihre Buchpräsentationen ja liebevoll nennen, war neben Ihrer fast 103-jährigen Mutter auch Bruder David Steindl-Rast mit seinen stolzen 98 Jahren dabei ...

Ja, diese Buchtaufe war wirklich etwas ganz Besonderes! Nicht nur, weil meine Mutter, die bald ihren 103ten Geburtstag feiern wird, dabei

»Bade zu Frühlingsbeginn in einer Quelle und bitte die Göttin, Dir Gesundheit zu schenken.«

war, und weil meine Freundin Claudia Stöckl diesen Abend moderiert hat. Sondern auch, weil als ganz besonderer »Taufpate« Bruder David Steindl-Rast im Kreis von vielen lieben Menschen diesen »wunder-vollen« Augenblick mit mir geteilt hat. Ich darf mich glücklich schätzen und bin dankbar dafür, dass Bruder David seit rund 15 Jahren eine Quelle der Inspiration für mich ist. Vor allem, was das Thema der Dankbarkeit betrifft.

Wie haben Sie Bruder David, der wegen seinem Brückenbauen zwischen den Religionen und seiner Betonung der Dankbarkeit oft mit dem Dalai Lama verglichen wird, kennengelernt?

Kennengelernt habe ich ihn, als ich bei seinen Vorträgen und Buchpräsentationen war. Und dort bin ich mit ihm in Kontakt und ins Gespräch gekommen – und daraus hat sich eine tiefe, liebevolle Freundschaft entwickelt.

Was ist das Ziel Ihres Buches? Was möchten Sie bei den Leserinnen bewirken?

Der Vorteil an meinem Buch ist, dass man es »in Häppchen genießen« kann – dass man die zum Jahreskreis passenden Seiten lesen und die Übungen, Rezepte, Fragen zur Reflexion und Inspirationen finden kann. Auf diese Weise bekommen Leserinnen die Chance übers Jahr hinweg verschiedene Facetten von sich selbst zu entdecken und kennenzulernen. Das gibt Frauen wiederum die Chance bunter, authentischer und souveräner zu werden und sich selbst mehr zu akzeptieren. Selbstliebe ist etwas, das wir Frauen gerne zu kurz kommen lassen. Einen liebevollen Blick auf uns selbst zu richten, kann uns helfen, das zu würdigen, was schon da ist. Das ist eine Lebenseinstellung, die man lernen kann. Und wenn mein Buch nur bei einer einzigen Frau ein kleines bisschen dazu beiträgt, bin ich dafür sehr dankbar!

GÖTTLICHER FRÜHLINGS-TIPP

Weißdorn: Superfood für Herz & Kreislauf

Eine ganz einfache Methode ist das Trocknen der Weißdornblätter an einem luftigen Ort oder im Backofen bei 50°. Danach werden die Blätter zu feinem Pulver zermahlen und in saubere, dunkle Schraubgläser gefüllt (Beschriften nicht vergessen!). So kann man seinem grünen Smoothie, Porridge oder Müsli bis über den Winter hinaus einen hochwertigen Booster verleihen.