

Phänomen-Verlag

Die Autorin



Cordula Frei ist eine Autorin, Herausgeberin und Kuratorin, die sich intensiv mit integrativen Praktiken, Tiefenökologie und transformativen Narrativen beschäftigt. In ihrem Wirkungsfeld zwischen Menschen, Pferden und Landschaften begleitet sie regenerative Prozesse für Mensch und Natur und entwickelte vielseitige Projekte, die Körper, Gemeinschaft und ökologische

Verbundenheit stärken. Als Redakteurin, Impulsgeberin und Projektbegleiterin prägt sie seit vielen Jahren ganzheitliche Inhalte und Räume, in denen innere Wandlung und äußere Erneuerung zusammenspielen. Ihre Arbeit verbindet somatische Erkenntnisse, naturverbundene Praxis und ein tiefes Interesse an lebendigen, zukunftsweisenden Formen des Zusammenwirkens.

CORDULA FREI

WILD UND WUNDERBAR

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über [http://
dnb.ddb.de](http://dnb.ddb.de) abrufbar.

ISBN 979-13-990253-4-7

Verwendung der Photographie „Die himmelwärts
Blickende“ mit freundlicher Genehmigung von
www.art-tscheulin.com.

Phänomen-Verlag

Web: www.phaenomen-verlag.de

E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der
mechanischen, elektronischen oder fotografischen Ver-
vielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung
in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitun-
gen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Ver-
filmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch
Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text-
teile. Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2025

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedrichsallee 273, 22763
Hamburg

Für meine Mutter

INHALT

Teil I – Der Ruf

17

Teil II – Heimkehr

109

Teil III – Verkörperung

185

EINLEITUNG

*Es beginnt oft leise als ein Unbehagen
oder eine Art Ziehen.*

*Eine zarte Erinnerung, dass das Leben mehr sein könnte
als To-do-Listen und flüchtige Erfüllung.*

Der Aufbruch beginnt, wenn die Seele flüstert.

*Und wenn wir still genug sind, beginnt ihr Ruf durch das
Dickicht des Alltags zu dringen.*

*Dies ist der Moment, in dem wir uns aufmachen – nicht
hinaus, sondern zu uns hinein.*

*In das Land unter unserer Haut, in die sanfte Erinnerung
an das, was war – und immer noch ist.*



VORWORT

In einer Welt, die stetig schneller, komplexer und fordernder wird, stehen Frauen oft im Zentrum des Geschehens, sei es als Führungspersönlichkeiten, Familienmanagerinnen oder kreative Visionärinnen. Gerade jene Frauen, die stark, ambitioniert und erfolgreich wirken, tragen oft unbemerkt eine schwere Last mit sich: Angst, Stress und Schmerzen, die sich in Symptomen wie Unruhe, Paniksyndrom, chronischer Erschöpfung, den Folgen von Long Covid oder körperlichen Beschwerden wie Fibromyalgie manifestieren können.

Viele moderne Frauen sind in einer fast unerklärlichen Weise müde. Nicht nur vom Alltag und nicht nur von den Anforderungen, die an sie gestellt werden. Es ist eine tiefere Müdigkeit, eine, die aus einer jahrhundertelangen Entfremdung von der weiblichen Quelle kommt.

Dieses Buch ist eine Einladung an jede Frau, die sich in dieser Beschreibung wiedererkennt, innezuhalten und eine neue Perspektive einzunehmen. Es beleuchtet die wissenschaftlichen Hintergründe und Ursachen von Stress und Erschöpfung und zeigt zugleich, wie eine neue Verbindung zur Natur eine regenerative Kraft entfalten kann.

Die Frau, über die wir in diesem Buch sprechen, lebt in einer Zeit, die von ihr verlangt, viele Welten gleichzei-

tig zu halten. Sie ist berufstätig, umsorgt ihre Familie, trägt Verantwortung, erfüllt Erwartungen, versucht zu genügen, zu strahlen, zu funktionieren. Von außen erscheint sie stark, klar, unerschütterlich, doch in ihrem Inneren spürt sie oft eine leise Spannung zwischen dem Wunsch, unverwundbar zu sein, und dem Bedürfnis, einfach einmal loszulassen.

Diese Ambivalenz – die Sehnsucht nach Stärke und die Furcht vor der eigenen Verletzlichkeit – ist es, die sie besonders empfänglich macht für Erschöpfung, Selbstzweifel und stille Krisen.

Phasen wie die Wechseljahre, Zeiten hormoneller und seelischer Umbrüche, Trennungen, der Verlust geliebter Menschen oder das Loslassen der Kinder, wenn sie in ihr eigenes Leben aufbrechen, führen häufig zu einer inneren Unruhe, die von der modernen Gesellschaft missverstanden wird.

Zu oft wird Unruhe als Schwäche oder Kontrollverlust gedeutet, als Zeichen eines Versagens. Doch in Wahrheit sind diese Schwellen Momente tiefster Wandlung, Portale zu einer neuen Form von Bewusstsein.

Es sind Tore, die sich öffnen, wenn eine Frau bereit ist, ihre Masken abzulegen, sich nicht länger über ihre Rollen zu definieren, sondern aus der Tiefe ihres Seins heraus zu leben.

Wir Frauen haben vergessen, was es bedeutet, unsere archaische Kraft zu leben, diese ursprüngliche,

wilde, ungezähmte Energie, die in unseren Knochen wohnt und in unserem Blut pulsiert.

Diese Kraft, die einst selbstverständlich war, als wir noch mit den Zyklen der Erde gingen, das Feuer im Kreis hüteten und wussten, dass jede Geburt, jeder Tod, jeder Übergang ein heiliger Moment ist.

Heute leben wir in einer Welt, die das Schnelle ehrt, das Funktionierende, das Kontrollierte – und dabei verlieren wir uns oft selbst. Unsere Lebensenergie versickert in To-do-Listen und im Optimierungswahn, während unsere Seelen nach etwas ganz anderem rufen: nach Tiefe, nach Verbindung, nach Erinnerung.

Wenn wir die Stille des Waldes suchen, barfuß gehen oder ganz natürlich mit dem Mondzyklus leben, ein Feuer entzünden, gemeinsam singen oder schweigen, immer dann weben wir uns zurück in das Netz der Rituale, welches älter ist als jede Institution.

Es sind Momente, in denen wir unsere Kraft zurückrufen, nicht mit Lautstärke, nicht im Kampf – sondern durch Hingabe, Präsenz und Würde.

Unsere Gesellschaft braucht diese Frauen mehr denn je: Frauen, die nicht mehr gefallen, sondern die sich authentisch verkörpern. Frauen, die nicht mehr hetzen, sondern Raum schenken und halten. Sie funktionieren nicht nur, sondern wirken – aus ihrer Tiefe und Kraft heraus.

In diesem Buch geht es um das Erinnern, dass Rituale nicht nur eine Sache ferner Kulturen oder spiritueller Zir-

kel sind. Rituale sind Teil unseres Menschseins und Teil unserer eigentlichen Kraft.

In der Art, wie wir Nahrung zubereiten – mit Hingabe, mit Dankbarkeit – liegt Magie. Wenn wir am Herd stehen, mit Kräutern und Wurzeln, mit Zeit und Intuition, dann nähren wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele und unsere Lieben.

Auch im Alltag, mitten im modernen Leben, leben wir Rituale, wenn wir uns dessen bewusst werden:

Wenn eine Frau früh am Morgen den Tisch deckt und das Brot bricht, bereitet sie in Wahrheit ein Mahl des Lebens.

Wenn sie einer Freundin zuhört, ohne zu urteilen, schenkt sie Heilung.

Wenn sie ein Kind tröstet, ihm über das Haar streicht oder eine Träne wegwischt, überbrückt sie Welten.

Wenn sie eine Idee in die Welt bringt – ein Buch, ein Lied, ein Unternehmen –, gebiert sie etwas, das zuvor unsichtbar war.

Wenn sie am Abend eine Kerze anzündet, bevor sie zur Ruhe kommt, erinnert sie das Feuer daran, dass Licht und Dunkel einander brauchen.

Wenn sie mit Erde, Samen und Händen arbeitet, bringt sie das uralte Wissen der Schöpfung zurück in die Gegenwart.

Und wenn sie Grenzen zieht, Nein sagt, ihre Wahrheit spricht – dann ehrt sie das Leben selbst.

Lasst uns wieder feiern, was wir vergessen haben: die Kraft der Ahnen, das Flüstern der Erde, den Tanz mit dem Wind.

Lasst uns erinnern, wie es war, im Kreis zu sitzen, um Geschichten zu teilen und einander zu halten.

Lasst uns wieder Rituale erschaffen, die uns nähren, verbinden, stärken – nicht weil wir sie „brauchen“, sondern weil wir sie sind.



Teil I – Der Ruf

AUFBRUCH – SEHNSUCHT – ERWACHEN

Wie sich der Körper erinnert

Tief in unserem Gehirn, dort, wo das Denken noch keine Worte kennt, ruht ein uraltes Erbe. Es ist kein Echo unserer eigenen Erlebnisse, sondern eines, das wir in den Windungen des Lebens selbst geerbt haben – die Spuren einer Erinnerung, die älter ist als wir.

In den Tiefen des limbischen Systems, in Strukturen wie der Amygdala und dem Hippocampus, flüstert diese Erinnerung. Hier werden Emotionen geformt, hier erkennt der Körper Gefahr, noch bevor der Verstand sie begreift. Manchmal ist es nur ein Zittern, ein Instinkt, ein unbewusstes Wissen – als wüsste etwas in uns schon, was kommen wird.

Diese Reaktionen sind nicht allein durch Erfahrung entstanden, sondern durch Generationen hindurch weitergegeben und im Tanz der Gene weitergetragen.

Noch tiefer, im uralten Stammhirn – dem Reptiliengehirn – residiert das Gedächtnis der Spezies: das Wissen um Flucht und Kampf, um Hunger und Nähe, um Überleben.

Hier wohnt die rohe, unmittelbare Intelligenz des Lebens selbst. Dieses Gehirn denkt nicht in Worten, sondern in Empfindungen, Rhythmen, Körperimpulsen. Es ist der älteste Teil unseres Nervensystems – jener, der die Atmung reguliert und den Herzschlag steuert.

Wenn wir beginnen, diesen Bereich wieder bewusst wahrzunehmen, öffnen wir die Tür zu einem Wissen, das uns tiefer versteht, als unser Verstand es je könnte.

Die moderne Neurowissenschaft bestätigt, was alte Kulturen intuitiv wussten: dass Regeneration sich nur vollziehen kann, wenn das Reptiliengehirn mit einbezogen ist – jener uralte Hüter unserer Instinkte und unserer Ganzheit.

In ihm liegt die Grundlage unserer Fähigkeit, Sicherheit zu empfinden. Ohne die Rückverbindung zu diesem Fundament bleiben wir oft kopflastig, losgelöst und erschöpft. Doch wenn der Körper sich erinnert, wenn die tiefsten Schichten unseres Nervensystems spüren dürfen, dass die Gefahr vorüber ist, kann das ganze System sich reorganisieren – das Denken wird klarer, der Atem tiefer und das Herz ruhiger.

Der Preis der Beschleunigung

Die moderne Frau lebt in einer Zeit, die Geschwindigkeit mit Selbstwert verwechselt. Sie hält ganze Welten in ihren Händen – Arbeit, Familie, Beziehung, Erwartungen – und trägt sie, als wäre sie dazu geschaffen. Doch unter dieser doppelten und dreifachen Last, unter dem ständigen Anspruch, zu genügen, zu funktionieren, zu strahlen, verdunkelt sich oft auch etwas in ihr.

Das, was einst zyklisch war, ist linear geworden.
Das, was einst geerdet war, ist digitalisiert.
Das, was einst geteilt wurde, trägt sie nun allein.

So entfernt sie sich unmerklich von jener inneren Quelle, die ihre Mütter und Großmütter noch gut kannten, vom Wissen um Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhe, Alleinsein und Gemeinschaft und ihre innewohnende Körperweisheit. Diese Trennung ist kein rein psychisches Phänomen, sie ist unmittelbar biologisch spürbar.

Das Nervensystem verliert seine natürliche regulierende Schwingung, wenn zu viel Aktivität die Ruhephasen überlagert. Der Körper bleibt dann im Modus des Überlebens und suggeriert dem Gehirn die Notwendigkeit einer chronischen Alarmbereitschaft. Die Stressachse von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren arbeitet dann ohne Unterlass. Cortisol fließt, der Puls bleibt beschleunigt, der Schlaf flieht.

Zuerst nennt man es Erschöpfung. Dann wird es zu chronischem Burnout. Später zu einer stilleren Form der Verlorenheit – einer inneren Leere, in der selbst Freude keinen Platz mehr findet und an die man sich tragischerweise gewöhnt hat.

Das Gehirn, überreizt und überfordert, verliert die feine Balance zwischen seinen Systemen. Der präfrontale Cortex, der Sitz von Konzentration, Sinn und Mitgefühl, wird matt. Die Amygdala, Wächterin der Angst, bleibt wachsam, auch wenn keine Gefahr mehr droht.

Der Körper bleibt im Zustand des „Als-ob-Gefährdung“ – ein Nervensystem, das nicht mehr unterscheiden kann zwischen echter Bedrohung und bloßer Erwartung.

Was nicht gefühlt werden will, wird verschoben.

Und was nicht losgelassen wird, sucht sich seine Wege, da zu bleiben.

So entstehen Angstzustände, innere Unruhe und jene diffuse Traurigkeit, die keinen Namen trägt.

Und manchmal wird die Sprache des Schmerzes körperlich.

Die Muskeln beginnen zu sprechen – in Spannungen, in ziehenden, brennenden, wandernden Schmerzen. Die Fibromyalgie ist eine dieser neuen Stimmen: ein Syndrom aus Schmerz und Müdigkeit, dessen Wurzeln nicht nur in Muskeln, sondern auch in der Erinnerung liegen.

Beim Symptom „Fibromyalgie“ ist das Schmerzgedächtnis überaktiv. Nervenzellen, die ständig Alarm empfangen, vernetzen sich enger, feuern schneller, reagieren empfindlicher. Der Körper „lernt“ Schmerz – er wiederholt ihn, selbst wenn keine Gefahr mehr besteht. Dieses Überlernen, diese sogenannte „Hypervigilanz“ des Nervensystems, ist Ausdruck eines Lebens, das zu selten still wird, um sich selbst zuzuhören.

Doch auch in dieser Dunkelheit liegt ein Tor

Erschöpfung ist oft das letzte Aufbegehren des Körpers, um unsere Aufmerksamkeit einzufordern. Sie ist kein Versagen, sondern ein Ruf, wie ein Signal aus der Tiefe, das uns zurückführen will zu den ursprünglichen Rhythmen des Lebens und zu einem Ort der Regeneration.

Vielleicht ist das, was wir eine „Zivilisationskrankheit“ nennen, auch die Sprache einer Seele, die sich nach Rückverbindung sehnt – nach einem Leben, das wieder Platz hat für Stille, sanfte Berührungen, Mondlicht, fließende Tränen und weichen Atem, einem Leben, das sich wieder zyklisch bewegen darf: durch Einatmen und Ausatmen, Geben und Empfangen, Tun und Ruhen, Werden und Vergehen.

Die moderne Frau trägt all dies in einem Körper, der sich nach Erdung sehnt, in einem Geist, der nach Sinn ruft, in einem Herzen, das zu viel weiß und zu wenig gehört wird. Doch auch hier liegt kein Ende, sondern die Chance für einen neuen Anfang.

Wenn eine Frau beginnt, auf das leise Pochen ihres eigenen Pulses zu hören, betritt sie den Rückweg zur Erinnerung an ihre Regeneration.

Wenn sie den Atem vertieft, das Gesicht der Sonne zuwendet, den Blick hebt und den Boden spürt, erinnert sie sich an etwas ganz Ursprüngliches. Diese Erinnerung ist nicht intellektuell, sondern körperlich. Das parasym-

pathische Nervensystem, der sanfte Gegenspieler des Stresses, wird angesprochen, wenn sich Herzfrequenz und Atmung synchronisieren.

In Langsamkeit wird das Denken wieder fühlbar und das Fühlen wieder denkbar. Das Gehirn, das sich im Modus des Überlebens befand, beginnt durch bewusste Entschleunigung, neue Verbindungen zu bilden. Neue synaptische Muster entstehen, die nicht auf Angst, sondern auf Vertrauen gründen.

Und so kann das, was einst Erschöpfung hieß, zum Geburtskanal einer neuen Bewusstheit werden.

Denn dort, wo nichts mehr funktioniert, beginnt etwas zu fließen.

Dort, wo Kontrolle endet, wächst Hingabe.

Dort, wo Geschwindigkeit versagt, offenbart sich Tiefe.

Seit Anbeginn der Zeit

Seit Anbeginn der Zeit waren Frauen die Hüterinnen der Zyklen, der Übergänge, der Rhythmen des Lebens. In ihrem Tun lag nicht nur praktische Fürsorge, sondern eine zutiefst spirituelle Verantwortung. Rituale waren kein Beiwerk, sie waren gelebte Verbindung – mit der Erde, mit den Ahnen, mit dem Unsichtbaren.

In vielen Kulturen, von den Kelten bis zu den indigenen Völkern Amerikas, in Afrika, Asien und Ozeanien,

wussten die Menschen, dass Rituale das Sichtbare mit dem Unsichtbaren verweben. Und es waren meist Frauen, die diese Fäden hielten: Hebammen, Kräuterafrauen, Sängerinnen, Priesterinnen, Seherinnen – sie alle trugen das Wissen, dass Heilung immer eine Rückverbindung bedeutet.

Wenn jemand krank wurde, fragte man nicht zuerst, was ihm fehlt, sondern wann er aufgehört hat zu tanzen, zu singen oder Geschichten zu erzählen. Diese Fragen erinnern daran, dass Krankheit dort beginnt, wo der Fluss des Lebens unterbrochen wird, wo die Freude versiegt und das Selbst den Kontakt zu seiner inneren Bewegung verliert.

Der Verlust solcher Rituale – durch eine moderne Lebensweise, durch Kolonialisierung, Industrialisierung, Rationalisierung und die Entfremdung vom natürlichen Rhythmus – war der Verlust der weiblichen Mitte. Möglicherweise trennte uns auch die westliche Religion immer mehr von einem natürlichen göttlichen Empfinden der Natur und der Jahreszyklen, so wie es in vorchristlichen Religionen noch praktiziert wurde. Plötzlich wurden Rituale, die der Verbindung von Mensch und Natur dienten, etwas Heidnisches, Verwerfliches und Gefährliches. Frauen, die etwas wussten, galten nun als gefährlich oder gar als Hexen.

Wenn Frauen in Lebenskrisen an den Punkt gelangen, an dem sie sich fragen: „Bin ich überhaupt noch zu irgendetwas fähig?“, dann ist das kein Ausdruck persön-