



Vanessa Chakour

**Göttin Artemis**

**in jeder Frau**

Entdecke deine innere Wildheit  
mit der Kraft der Natur

allegria

## **Das Buch**

In ihrem spirituellen Memoir und Ratgeber verknüpft die Autorin Vanessa Chakour ihre eigene Geschichte der Traumabewältigung mit einer Heilmethode, die uns durch die Welt der Pflanzen und Kräuter führt. Wir können unsere innere Wildheit zurückerobern, indem wir uns mit der äußeren Wildnis verbinden.

In einfachen Schritten zeigt die Autorin, wie die Verbindung mit den Pflanzen auch unsere menschlichen Bindungen stärkt, wie wir Notsituationen mit der Hilfe von Pflanzen lösen und im Umgang mit der Natur eine neue Achtsamkeit erfahren. Auf authentische Art vermittelt sie so, wie wir selbstbewusster und innerlich gestärkt das Leben genießen können.

## **Der Autor**

VANESSA CHAKOUR ist eine ehemalige Profiboxerin aus New York und arbeitet heute als Umweltaktivistin und Künstlerin. Sie gibt Workshops und Naturretreats zur Heilung mit der Kraft und der Hilfe von Pflanzen und Tieren. Dabei arbeitet sie in enger Abstimmung mit Wildlife-Organisationen zusammen. Als Sprecherin trat sie u. a. bereits vor der UNO und dem Muhammad Ali Center auf.

Vanessa Chakour

# **Göttin Artemis in jeder Frau**



Entdecke deine  
innere Wildheit mit der  
Kraft der Natur



Aus dem Amerikanischen  
von Thomas Görden



allegria

Besuchen Sie uns im Internet:

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



Wir wählen unsere Bücher sorgfältig aus, lektorieren sie gründlich mit Autoren und Übersetzern und produzieren sie in bester Qualität.

#### Hinweis zu Urheberrechten

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten.

Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken, deshalb ist die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel *Awakening Artemis: Deepening Intimacy with the Living Earth and Reclaiming Our Wild Nature* bei Viking/Penguin Publishing Group/Penguin Random House LLC, NY, USA.

Dieses Buch ersetzt keinen Bestimmungsfaden oder eine professionelle Kräuter- oder Pilzberatung. Das Sammeln und der Verzehr von Pilzen und Pflanzen erfolgen auf eigene Gefahr. Ebenfalls stellt es keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat dar. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder der Autorin. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschaden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8437-2512-5

Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH  
© der deutschen Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2022  
© der Originalausgabe 2021 by Vanessa Chakour  
Illustrationen im Innenteil: Vanessa Chakour  
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München  
Umschlagmotive: FinePic®, München  
E-Book: LVD GmbH, Berlin  
Alle Rechte vorbehalten.

# Inhaltsverzeichnis

[Über das Buch / Über den Autor](#)

[Titel](#)

[Impressum](#)

[Widmung](#)

[EINFÜHRUNG](#)

[TEIL I: DIE GEGENWART](#)

[BEIFUSS: Die innere Wildnis](#)

[EIBE: Zugehörigkeit](#)

[APFEL: Stammbaum](#)

[AUGENTROST: Wahrnehmung](#)

[ECHTER ALANT: Wege der Heilung](#)

[TEIL II: LIMINALE BEREICHE](#)

[GARTENKÜRBIS: Gestaltwandlung](#)

[KÖNIGSKERZE: Trösterin](#)

[BÜSCHELROSE: Grenzen](#)

[MARIENDISTEL: Metamorphose](#)

[GIFTSUMACH: Betreten verboten!](#)

[TEIL III: SONNENENERGIE](#)

[WEISSDORN: Liebhaber und Kämpfer](#)

LÖWENZAHN: Bauchgefühl

MUSKATNUSS: Konsum

JOHANNISKRAUT: Ohne Fleiß kein Preis

GOLDRUTE: Erleuchtung

#### TEIL IV: IM UNTERGRUND

JAPANISCHER STAUDENKNÖTERICH: Vulkanischer Boden

HELMKRAUT: Tiefer Schlaf

GROSSE KLETTE: Tiefe

LINDE: Vergänglichkeit

AUFRECHTE WALDLILIE: Zerfall

#### TEIL V: DAS ZENTRUM

VIELBLÜTIGE WEISSWURZ: Ausdauer

CHAGA: Nähe

WIESENKLEE: Koexistenz

KIEFER: Allgegenwärtiger Frieden

#### TEIL VI: HERSTELLUNG VON PFLANZENARZNEIEN UND ANDERE PRAKTISCHE HINWEISE

DAS GANZHEITLICHE MODELL DER HEILUNG

SICH MIT DER NATUR ANFREUNDEN

WILDCRAFTING

#### INFORMATIONSQUELLEN

DANKSAGUNG

ENDNOTEN

Feedback an den Verlag

Empfehlungen

*Gewidmet meinen liebenden Müttern, Andrea und Mutter Erde, die mich nähren, unterstützen und leiten. Und meinen wilden grünen Freunden, besonders den sogenannten Unkräutern, die mich zu mir selbst zurückgeführt und mir geholfen haben, Heilung zu erfahren. Mögen die Worte in diesem Buch Missverständnisse auflösen und Ihnen helfen, zur vollen Tiefe und Höhe Ihres Seins zu erwachen.*

# EINFÜHRUNG



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 auseinander sprengt, dann ist das eine Tür. Wenn du dich nach einem tieferen Leben, einem vor Fülle berstenden Leben sehnst, ist das eine Tür.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS: DIE WOLFSFRAU<sup>1</sup>

**G**eschichten sind lebendig. Wir hauchen ihnen Leben ein, jedes Mal, wenn wir sie erzählen. Jedes Mal, wenn wir sie hören, gewinnen wir neue Einsichten. Uralte Mythen stehen im Einklang mit unserem Bedürfnis nach Verbundenheit, dem Bedürfnis, andere an unserem Leid teilhaben zu lassen. Sie geben uns Hoffnung und helfen uns, unseren moralischen Kompass auszurichten. Wenn wir sie von Generation zu Generation

weitergeben, entwickeln sie sich weiter - in variantenreichen Formen und Neuerzählungen. In verschiedenen Kulturen werden traditionelle Geschichten wieder aufgegriffen. Das spiegelt die Tatsache wider, dass es Orte gibt - in uns und außerhalb von uns -, die es verdienen, dass wir sie schützen, heiligen und ihrer gedenken.

Artemis ist die griechische Mondgöttin: eine wilde Frau, Ökokriegerin und Aktivistin, die durch die mythische Kraft des Erzählens die Jahrhunderte überdauert. Sie ist eine höchst unabhängige Frau, die mit Pfeil und Bogen und ihren Tiergefährten durch Berge, Wälder und Sümpfe streift. Sie ist Hüterin der Frauen, der Tiere, der wilden Natur und der Jugend und sinnt auf Rache an denjenigen, die das heilige Leben verletzen, das sich in ihrer Obhut befindet. Diejenigen, die an die Göttin glauben, würden es nicht wagen, das unter ihrer Aufsicht stehende Land zu verletzen. Daher standen die wilden Heiligtümer der Artemis im alten Griechenland unter Schutz. Selbst als die Frauen und die Erde zum Schweigen gebracht, unterdrückt und missbraucht wurden, blieb die Geschichte der Artemis bestehen und hat sich sogar noch intensiviert. Sie ist für Frauen eine Beschützerin und ein heiliger Kriegerinnen-Archetyp. Jeder neuen, nach Weisheit strebenden Generation bietet Artemis, die Heldin, neue Facetten, die es verschiedenen Kulturen ermöglicht, Heiligkeit zu feiern und wertzuschätzen.

Zwar hat uns die Wissenschaft Klarheit und Informationen von unschätzbarem Wert gebracht. Jedoch brachte ihre kritische Perspektive auch viele unserer

erdgebundenen Kosmologien zum Schweigen. Die Natur wurde klassifiziert, objektiviert und seziert. Wir haben ihre Bestandteile unter dem Mikroskop untersucht und darüber vergessen, einen Schritt zurückzutreten, um die Natur als einheitliches, lebendiges Ganzes zu verstehen, sie zu bewundern und zu versuchen, uns mit ihr zu verbinden. Glücklicherweise entwickelt sich die Wissenschaft weiter und erkennt das unglaubliche Empfindungsvermögen der natürlichen Welt. In dem Maße, wie sich die Methoden und der Fokus der Wissenschaft ändern, stimmen die von uns aufgedeckten Wahrheiten mehr und mehr mit den traditionellen Geschichten und der Weisheit der Ureinwohner und Ahnen überein - einem Schatz an Weisheit, die immer schon wusste, dass die Natur empfindungsfähig und lebendig ist und dass wir mit ihr untrennbar verbunden sind.

Es hat mich schon immer zu wilden Orten draußen in der Natur hingezogen. Indem ich mich auf Artemis' Spuren begab, wurde ich eine Verteidigerin der Natur, der Frauen und unserer Verwandten in der Tierwelt. Mein Lebenswerk ist eine Hommage an missverstandene Arten wie Wölfe und andere Bewahrer unseres Ökosystems sowie an die wichtigen Wildblumen, die wir Unkraut nennen. Geschichten wie die vom großen bösen Wolf, der Irrglaube, der Löwenzahn sei invasiv, und der Mythos von der Überlegenheit des Menschen über die Natur haben sich in unserer kollektiven Vorstellung festgesetzt, als die Menschen sich der Landwirtschaft zuwandten, begannen, das Land zu domestizieren, und ihren nahen Kontakt zur Wildnis verloren. Es ist so viel einfacher, das, was wir

zerstören, als »anders« zu betrachten. Heute wissen wir allerdings, dass Geschichten von der Überlegenheit des Menschen gegenüber der freien Natur nur den Irrglauben einer Trennung aufrechterhalten und damit großen Schaden angerichtet haben. Es gilt nun, diese Geschichten abzuschälen und zu schauen, was darunter zum Vorschein kommt.

Unsere Körper sind lebende Ökosysteme, in denen sich die Zyklen der Natur widerspiegeln. Auch wir erleben in uns Ebbe und Flut, gehen rückwärts und vorwärts, schrumpfen und dehnen uns aus und durchlaufen notwendige Phasen von Wachstum, Tod und Wiederherstellung. Im Gegensatz zu dem, was wir vielleicht glauben möchten, ist Heilung kein linearer Prozess, sondern eine fortlaufende Spirale hinein in unterirdische Räume der Dunkelheit, wo wir uns dem Unbekannten stellen müssen. Dort können wir uns ausruhen, regenerieren und uns schließlich zu neuer Blüte entfalten. Wir mögen uns gegen die dunklen Räume in uns wehren, aber die Wahrheit ist, dass der größte Teil unserer Heilung und unseres Wachstums unter der Erde und unter unserer Haut stattfindet. Wir brauchen dunkle, geschützte Räume, damit sich die zartesten Teile von uns ausbilden können. Ruhe und Rückzug sind ebenso notwendig wie durch das Licht entstehende Wärme und Helligkeit.

Durch meine Arbeit mit den Pflanzen und Praktiken, die ich in diesem Buch vorstelle, habe ich meine eigenen Geschichten immer wieder neu geschrieben, blinde Flecken aufgedeckt und mich in mich hineingewunden, um alte Häute abzuwerfen, mich mit Schatten zu konfrontieren und

mehr die Person zu werden, die ich schon immer war. Pflanzen traten als Medizin in mein Leben, aber die wirkliche Transformation fand statt, als ich erkannte, dass ich in ihnen großartige Verbündete und Heiler um mich habe. Überall fand ich Kräuter, seltsame und wundersame Pilze und Bäume mit reichen, Familiengenerationen umspannenden Geschichten und wichtigen Rollen in unserer Umwelt. Als ich begann, diese komplexe belebte Welt zu begreifen, verstand ich auf körperlich erfahrbare Weise das riesige Netz des Lebens, dessen Teil ich bin. Ich war voller Ehrfurcht und fühlte den starken Drang, dieses Wunder mit anderen zu teilen. Ich begann, meinen Freunden, meiner Familie und schließlich auch den Schülern, die ich unterrichtete, Pflanzen, Bäume und Pilze wieder nahezubringen. Ich wies sie auf Heilpflanzen wie Beifuß, Löwenzahn, Wiesenklees, Klette, Augentrost und Kiefer hin und forderte meine Verwandten auf, hinzusehen – *wirklich* hinzusehen – und zu hören, wer diese Pflanzen sind. Ich ging bei Kräuterkundigen in die Lehre, lernte ständig dazu, leitete Pflanzenwanderungen und Rewilding Retreats. Ich begann, das uralte Heilwissen früherer Generationen auszugraben, das in meiner Familie vor sich hin schlummerte. Ich grabe immer noch, forsche, lerne und werde immer aufmerksamer für den Reichtum der Natur.

Unsere anthropozentrische Kultur macht uns glauben, wir wären anders als der Rest der Natur und von ihr getrennt. Mit dieser Denkweise sollten die Anhäufung von vermeintlichem Reichtum, die Ungerechtigkeiten der Kolonialisierung, eine hierarchische Machtordnung und patriarchalische religiöse Dogmen gerechtfertigt werden.

Aber diese grundlegende Vorstellung von Hierarchie und Unterscheidung entspricht nicht der Wahrheit. Wir sind weder von der Natur getrennt, noch existieren wir außerhalb der natürlichen Welt. In der Tat sind wir untrennbar mit den Pflanzen, Vögeln, Fischen, Füchsen, Wölfen und Pilzen verbunden, mit denen wir Ökosysteme teilen, intellektuelle Ideen austauschen und auf die wir für unser Überleben angewiesen sind. Ich glaube, dass die Menschen als ökologische Hüterinnen und Hüter geboren wurden, aber viele von uns diese tiefere Bestimmung vergessen haben. Man hat uns beigebracht, unsere Instinkte zu ignorieren, wir sind desensibilisiert und domestiziert worden. Wir vergiften das Land, um vermeintliche Unkräuter loszuwerden, die uns helfen könnten, heil und gesund zu werden. Wir versuchen, zu kontrollieren und einzuhegen, was immerfort nach Freiheit streben wird. Wir verschwenden unsere Energie für einen aussichtslosen Kampf, wo wir stattdessen für die Wunder und die Kraft erwachen könnten, die auf uns warten. Wenn wir uns an unsere Verwandtschaft mit den Pflanzen und Tieren erinnern, können wir fürsorgliche Beschützer des Landes werden. Die indigenen Völker auf der ganzen Welt machen das bis heute so, trotz der Gewalt, Zerstörung und Korruption, die sie durch Kolonialisierung erdulden mussten. Wenn wir ihrem Beispiel folgen, nähren wir den Reichtum, der bereits da ist und der nur noch gesehen und geehrt werden muss.

Wahre Fülle ist kein Reichtum, den man erwerben kann, sondern sie ist unendlicher Frieden, Weisheit und Stabilität. Sie erwächst aus dem Wissen, dass die

wertvollsten Aspekte des Lebens bereits unter unseren Füßen sprießen, durch das Wasser fließen, über uns durch die Lüfte fliegen und geduldig in unserem Körper darauf warten, sich zu offenbaren. Die Vertrautheit mit der inneren und äußeren Wildnis schenkt uns ein tiefes Gefühl der Zugehörigkeit, das uns nichts und niemand jemals nehmen kann - kein Lebensereignis, kein verlorener Job und keine schlechte Note. Je schneller wir begreifen, dass wir Natur *sind*, und untrennbar mit dem Lebensnetz verbunden, desto besser geht es uns als Individuen und desto besser geht es unserem gemeinsamen Zuhause, unserem Planeten. Das Wissen, das wir brauchen, um diese Welt zu heilen, besteht nicht in noch mehr Statistiken und Untergangsszenarien, sondern in Kenntnissen über unsere gegenseitige Verbundenheit und über Praktiken, die uns entschleunigen und die Symbiose mit der natürlichen Welt stärken. Wenn wir realisieren, wie unglaublich großzügig Mutter Erde und unsere Körper sind, und wenn wir die ehrfurchtgebietenden Geschöpfe, mit denen wir verwandt sind, wirklich wahrnehmen, können wir, so glaube ich, gar nicht anders, als uns zu verlieben. Und wenn wir uns verlieben, werden wir wie Artemis zu Beschützerinnen und Verteidigern.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie die Pflanzen und bestimmte Übungen im Bereich Bewegung, Meditation und kreative Erkundung mich nach Hause geführt haben - an einen Ort der Zugehörigkeit. In den ersten fünf Kapiteln beschreibe ich meine Initiation auf dem Weg der ganzheitlichen Heilung und vermittele den Kontext für die folgenden Abschnitte, die von meiner Kindheit bis in meine

Gegenwart reichen. Diese spiegeln sich in den Jahreszeiten wider sowie in der Art und Weise, wie ein Samenkorn dazu angetrieben wird, aus seiner Schale auszubrechen und durch die Erde bis an die Oberfläche vorzudringen. Die fünf Teile des Buches beschreiben die nach innen gerichtete Spirale der Heilung, Wiederherstellung, Verarbeitung von Traumata und Anerkennung der Geschenke, die uns die Gegenwart gibt. Ich berichte Ihnen von diesen Pflanzen, meinen Entdeckungen und meiner eigenen Geschichte in der Hoffnung, dass Sie vielleicht etwas von sich darin wiedererkennen und dazu inspiriert werden, sich für die heilige Beziehung zu Ihrem weisen, schönen Körper und der unglaublich lebendigen Welt zu öffnen. Wir müssen nicht erst eine Verbindung zur Erde entwickeln, wir müssen lediglich die Verbindung, die bereits besteht, anerkennen und uns an sie erinnern.

Es ist nie zu spät, Ihre wilde Natur wiederzugewinnen.

Das Land kennt uns, selbst wenn wir  
verloren sind.

ROBIN WALL KIMMERER:  
GEFLOCHTENES SÜSSGRAS<sup>2</sup>

## TEIL I

# DIE GEGENWART

**D**ie Gegenwart entfaltet sich unaufhörlich. Sie wird von Augenblick zu Augenblick überarbeitet, obwohl wir manchmal nicht in der Lage sind, ihre Kraft zu erfahren. Vielleicht leben wir in der Vergangenheit, lecken alte Wunden, projizieren uns in die Zukunft, umkreisen unser Leben oder sind einfach zu beschäftigt. Doch manchmal werden wir wachgerüttelt. Liebe, eine Tragödie, ein atemberaubender Sonnenaufgang oder der Duft einer Blume können uns dazu bringen, innezuhalten, zu atmen, uns in unseren Körper fallen zu lassen und aufmerksam zu sein. In diesen entscheidenden Momenten gibt es eine Lücke, in der wir vom Verkehr auf den gepflasterten Weg abweichen und uns in Richtung des Unbekannten bewegen können, wo Wunder und Heilung auf uns warten.

---

Beifuß

*Artemisia vulgaris*

---



**Familie: Asteraceae**

Der botanische Name des Beifußes ehrt die griechische Göttin Artemis, die Jägerin, die sich an denen rächte, die Tiere oder Frauen schlecht behandeln, und die die Gesellschaft von Waldtieren und Pflanzen den Menschen vorzog. Für viele Kräuterkundige konzentrieren sich starker Schutz und die göttliche Präsenz der Artemis in den Wurzeln, Blättern und Stängeln dieser fruchtbaren Pflanze.

Beifuß ist ein Bitterstoff, ein Nervenmittel, ein Emmenagogum und starkes *Onregium*. Als Bitterstoff regt Beifuß die Galle in unserem Verdauungssystem an und hilft uns, Nahrung, Emotionen und Erfahrungen zu verarbeiten, um Nährstoffe aufzunehmen und loszulassen, was uns nicht nützt. Als Nervenmittel saniert Beifuß ausgefranzte Verschaltungen in unserem Körper, unsere überreizten Nerven. Es hilft uns, auf Stress mit mehr Ruhe und Präsenz zu reagieren. Als Emmenagogum lindert der Beifuß die Schmerzen bei der Geburt und fördert die Menstruation bei ausbleibenden Blutungen. Und als starkes *Onregium* lässt er uns nachts mehr und intensiver träumen. So hilft uns der Beifuß, in unseren Traumwelten unser Unterbewusstsein zum Vorschein kommen zu lassen. Somit können wir erkennen, was es in uns zu heilen gilt. Als eine meiner ersten pflanzlichen Verbündeten auf dem Weg zur Kräuterkundigen hat mir *Artemisia vulgaris* geholfen, Grenzen zu wahren und mit der Freilegung tiefer Wunden bittere Erfahrungen zu verarbeiten.

# DIE INNERE WILDNIS



So wie sich eine Schlange häutet, müssen wir unsere Vergangenheit immer wieder abstreifen.

BUDDHA

**I**ch fahre mit den Fingern über die silbrige Rückseite der Beifußblätter, während die Wölfe heulen. Es ist Ende September, Erntezeit, und das naturbelassene Land im Wolf Conservation Center in South Salem, New York, ist üppig mit hohen Stauden, blühender Goldrute und Teppichen aus verschiedenen Bodendeckern bewachsen. Die Stunden vergehen wie im Flug, während ich Studien über die einzigartigen Formen, Strukturen und Farben der Pflanzen betreibe - unter anderem Vogelmiere, Veilchen, Beifuß, Lobelien, Kletten und verworrene Königskerzenblätter, deren Haare sie wie die Flimmerhärchen in unserem Atmungssystem vor rauen und austrocknenden Winden schützen. Das Studium und die Praxis der Kräuterkunde haben einen Schleier gelüftet, der

sich zwischen mir und der natürlichen Welt befand. Was früher für mich wie grüne Flecken in der Landschaft aussah, erlebe ich jetzt als lebendig, beseelt und voller Wunder. Während ich dort zwischen den Pflanzen hocke, nehme ich ein Beifußblatt in den Mund, um die vertraute Bitterkeit der speerartigen Blätter zu kosten. Diese wilde Pflanze gedeiht gut bei den Wölfen. Sie bewacht wie Artemis die Grenze zwischen der freien Natur und der domestizierten Welt. Ich atme im Austausch mit den Pflanzen und bin dankbar für alles, was sie zu meiner Heilung beigetragen haben.

Die ersten zwanzig Jahre meines Lebens war das Atmen für mich ein Kampf. Seit man bei mir im Alter von zwei Jahren schweres Asthma diagnostiziert hatte, lernte ich, dass meine Lunge schwach und unberechenbar sei. Meinen Rettungsanker, den Inhalator, trug ich immer bei mir. Wenn ich ihn nicht finden konnte, geriet ich in Panik. Als würde ich eine illegale Droge nehmen, schlich ich mich in Toiletten oder dunkle Ecken, um meine lebensrettenden Inhalationen zu nehmen, wenn sich bei Freunden meine Bronchien verkrampften. Es war mir peinlich, so kaputt zu sein. Ich bekam eine tägliche Dosis Tabletten, wöchentliche Spritzen, unternahm monatliche Besuche bei einem Spezialisten und bekam häufige Behandlungen zu Hause durch meine Mutter, wenn ich mitten in der Nacht keuchend aufwachte. Sie verwandelte unser Badezimmer in ein Dampfbad, klopfte mir auf den Rücken, um den Schleim zu lösen, und saß mit mir zusammen, bis wir beide erschöpft waren, aber ich wieder atmen konnte. Nacht für Nacht schlief ich ein und lauschte dem beruhigenden Klang

ihrer Stimme, die sagte: »Es ist in Ordnung, Schatz, du wirst das durchstehen.«

Da ich wochen- und manchmal monatelang in der Schule fehlte, fing ich an, mich allein wohler zu fühlen als in Gesellschaft. Ich genoss es sogar. Mit einem Stück Papier und einem Stift tauchte ich in imaginäre Welten ein, wo Pilzzwerge und weise alte Bäume meine Schmerzen linderten.

Bis zu meinem zwölften Lebensjahr lebten wir in einem grünen Doppelhaus in Western Massachusetts mit zwei heiß geliebten Hunden – einem Neufundländer und einem Terrier. Das Mill-River-Naturschutzgebiet lag gleich hinter unserem Garten. Wilde Himbeersträucher säumten den Waldrand, und am anderen Ende führte ein schmaler Pfad durch das dichte Dornengestrüpp in eine Welt voller Waldwege, Bäche und geheimnisvoller Geschöpfe. Möglichst jeden Tag spazierte ich in diesen Wald, lauschte dem Bach und suchte nach Hinweisen auf eine mystische Welt, die zum Greifen nah und doch unerreichbar schien.

In der Abenddämmerung rief ich mit hohen Klick- und Quietschlauten die Fledermäuse, die in der Nähe lebten. Dann segelten sie herab und kreisten über mir. Wer weiß, wie ich auf die Idee kam, Fledermäuse zu rufen, aber in meinem Herzen gab es schon immer einen besonderen Platz für die Grenzbereiche unseres Daseins und missverstandene Lebewesen. Im Sommer drehte ich meine Runden entlang des Waldrandes und pflückte reife Himbeeren, und im Herbst vergrub ich mich in den feurigen Farben der gefallen Blätter. In dieser frühen

Phase meiner Kindheit war ich nie einsam, weil es draußen in der Natur so viel gab, womit ich mich anfreundete.

Damals wusste ich noch nicht, dass in den Wäldern von Western Massachusetts Beifuß wächst. Erst später in New York, in Brooklyn, ergab es sich, dass ich mit dieser wilden bitteren Medizin zu arbeiten begann, fünfzehn Jahre nach einem schrecklichen Autounfall, den ich während meiner Highschool-Zeit erlitt. Als meine Wirbelsäule und mein Genick bei dem Unfall brachen, war es, als ob auch in mir etwas aufbrach. Das Trauma, das ich während meiner Kindheit unbewusst in meinen Körper eingeschlossen hatte, wurde plötzlich freigesetzt. Fünfzehn Jahre später, als ich dann in Brooklyn den Beifuß entdeckte, gab es in mir immer noch viel, das geheilt werden musste.

Ende Oktober, zu Beginn meines dritten Highschool-Jahres, war ich mit Ian, meiner Highschool-Liebe, und meiner besten Freundin Tonya auf dem Weg zu einer Party in den Hinterwäldern von Belchertown. Ian saß am Steuer, und ich saß dicht an ihn angelehnt auf dem Beifahrersitz. Ich drehte mich um, um mit Tonya zu sprechen. Wir fuhren hinter einem Freund her, dessen Rücklichter wir auf der dunklen Landstraße immer wieder aus dem Blick verloren. Es fing an zu regnen. Ian beschleunigte, um immer wieder zu dem Wohnmobil unserer Freunde aufzuschließen, als sich der Regen zu einem sintflutartigen Wolkenbruch entwickelte. In den Wassermassen sah man nicht mehr, wohin wir fuhren, und plötzlich riss Ian das Lenkrad des Autos herum, um nicht in die Böschung zu fahren. Dabei kam der Wagen auf dem nassen Herbstlaub ins Schleudern und überschlug sich. Ich selbst kann mich daran nicht

erinnern. Aber Tonya sagte mir, dass sie sich an den Augenblick erinnerte, in dem es geschah: »Ich schaute auf und sah nur einen Baum, der auf uns zuraste.«

Sie wurde durch den Aufprall bewusstlos. Als sie langsam aufwachte, hörte sie, wie Ian erst zaghaft, dann immer eindringlicher rief: »Steigt aus! Das Auto fliegt in die Luft!« Sie versuchte, mich wieder zu Bewusstsein zu bringen, aber es gelang ihr nicht. Ich war neben ihr auf den Rücksitz geschleudert worden. Dort lag ich kopfüber und bewusstlos, in einem Auto, das jetzt wie eine zerquetschte Blechdose aussah. Rauch stieg auf, und sie wusste, dass sie mich herausholen musste. Tonya erzählte mir später, dass sie Angst hatte, bei mir eine Lähmung zu verursachen, als sie mich bewegte.

Als ich wieder zu Bewusstsein kam, war mir erst, als würde ich meinen Körper aus großer Höhe sehen. Ich sah mich an ein Polizeiauto angelehnt. Sie stellten mir Fragen, und obwohl ich sprechen konnte, erinnerte ich mich nicht an meinen Namen, wer ich war, wo ich wohnte, an gar nichts. Ich fühlte, wie mein Bewusstsein mal da und mal weg war, und ich nahm meinen Körper mal von innen und mal von außen wahr. Das ging so, bis ich mich schließlich im Krankenhaus wiederfand, wo ich an Maschinen angeschlossen war, in das grelle Licht von Neonröhren blinzelte und nach oben starrte, während besorgte Gesichter auf mich herabblickten. Diese Szene war mir nach all den Krankenhausaufenthalten wegen meines Asthmas keinesfalls unvertraut. Dieses Mal war es jedoch anders. Es hatte mich aus meinem Körper herausgeschleudert. Als ich in ihn zurückkehrte, war dieser

Körper beschädigt. An drei Stellen war meine Wirbelsäule gebrochen. Ian und Tonya verließen in dieser Nacht das Krankenhaus. Sie hatten Glassplitter in der Kopfhaut und eine Reihe von Prellungen, aber ansonsten ging es ihnen gut. Ich hingegen hatte eine längere Reise vor mir.

Die Wochen im Krankenhaus erlebte ich in einem von den Medikamenten verursachten Nebel. Sie schnallten mich im Bett fest, bevor sie mir eine Glasfaser-Rückenstütze verpassten, weil sie befürchteten, dass sich die Brüche verschlimmern würden, wenn ich mich auch nur ein bisschen bewegte. Also lag ich wie erstarrt da. Obwohl ich wusste, dass ich nahezu gelähmt war, fürchtete ich vor allem eines: während meines Krankenhausaufenthalts und meiner Genesung dick zu werden. Laut Tonya versuchten sie, mich mit einer Magensonde zwangszuernähren, weil ich mich weigerte zu essen. Daran kann ich mich gar nicht erinnern. In jener Zeit war ich gut im Vergessen.

\* \* \*

MEINE FLEISCHIGEN WEIBLICHEN RUNDUNGEN ZEIGTEN SICH BEREITS IM Alter von elf Jahren, und ich hatte den unwillkürlichen Drang, diese so weit wie möglich abzuflachen. Mein neuer Körper war eine Landschaft, die sich meiner Kontrolle zu entziehen schien. Sie bescherte mir die falsche Art von Aufmerksamkeit. Ich reagierte überempfindlich auf die Blicke älterer Männer, die in mir emotionale Unruhe triggerten. Ich hasste diese Männer und wollte um mich schlagen, aber stattdessen lenkte ich meine Wut nach innen. Im Alter von vierzehn Jahren beschloss ich, meinen

Körper zu zähmen. Mein stärkster Impuls, den ich selbst kontrollieren konnte, war mein Hunger. Ich richtete meine Tage erfolgreich darauf aus, Essen zu vermeiden, und war besessen von den sorgfältig zusammengestellten »Mahlzeiten«, die ich zu mir nahm. Wenn ich nachts wach lag, erstellte ich Listen und zählte Kalorien: *der Apfel, 100 Kalorien, ein Viertel von einem Kleie-Muffin, 75, die Erdbeermarmelade auf dem Muffin, 30, der Salat mit Essig, etwa 175 ...* Hunger zu leugnen, ist sehr ablenkend, und jeden Tag das intensive Verlangen nach Essen zu überwinden, erfüllte mich mit einem verdrehten Gefühl, das ich für Stärke hielt. Irgendwie fühlte ich mich sicherer, wenn ich die feste Struktur meiner Knochen dicht unter meiner Haut spüren konnte.

\* \* \*

IN DEM BUCH *DIE WOLFSFRAU. DIE KRAFT DER WEIBLICHEN Urinstinkte* der Jung'schen Psychoanalytikerin Clarissa Pinkola Estés gibt es die Geschichte von La Loba,<sup>1</sup> einer alten Frau, die an einem verborgenen Ort lebt, den »alle kennen, der aber nur wenigen Menschen zugänglich ist«. Diese Geschichte trägt sich in den Wüsten und Bergen Nordmexikos zu. La Loba sammelt das, von dem sie glaubt, es enthalte die unzerstörbare Kraft aller Tiere – die Knochen. Tag für Tag streift sie durch die Landschaft, um nach Schädeln, Gliedmaßen, Rippen, Wirbeln und Klauen zu stöbern. In ihrer Höhle sind die Überreste aller möglichen Tiere angehäuft. Am liebsten aber mag sie Wolfsknochen. An bestimmten Tagen, wenn alle nötigen

Teile zusammengetragen sind, der Mond voll am Himmel steht und der Wind günstig ist, zieht sich La Loba tief in ihre Höhle zurück und macht sich an die Arbeit. Sie setzt Skelette zusammen. Besonders wichtig ist das Lied, mit dem sie ihr Werk begleitet: ein uraltes, gutturales Heulen, mit dem sie das Fleisch zurück auf die Knochen singt. Während sie singt, bildet sich auf Rippen, Gliedmaßen, Schädel und Wirbelsäule des Tieres neues Fleisch. Der Körper nimmt Gestalt an - es entsteht eine Wölfin mit dichtem Fell. Ihr Schwanz zuckt, die Wölfin beginnt zu atmen. Mit einem Mal erzittert der Boden, und das Tier öffnet die Augen. Die Wölfin lässt die Dunkelheit der Höhle hinter sich und rennt hinaus in die endlose Weite der Wildnis. Sie läuft dem Horizont entgegen und verwandelt sich in eine lachende Frau - ungezähmt und frei, mit vollkommen erwachten animalischen Instinkten.

\* \* \*

ALS ICH IN MEINER RÜCKEN- UND HALSSTÜTZE AUS GLASFASER WIEDER nach Hause durfte, bewegte ich mich nur langsam und zaghaft. Wenn ich mich aufsetzen oder aufstehen wollte, war ich auf die Hilfe anderer angewiesen. Ich fühlte mich wie ein schlecht funktionierender Roboter - steif und mit einer Außenhülle aus Plastik. Besorgte Freunde und Verwandte taten sich zusammen und kochten Essen, um mir zu helfen. Zur Befriedigung meiner Grundbedürfnisse war ich von anderen abhängig und damit nun zum Essen gezwungen. Die Nahrungsaufnahme löste in mir

unangenehme Gefühle aus. Ich lebte in einem Zustand intensiven unterschweligen Unwohlseins.

Unfähig mich zu bewegen oder abzulenken, stiegen Erinnerungen an sexuelle Übergriffe in mir hoch, die ich verdrängt hatte, indem ich mich auf die Ablehnung meines Hungers fixierte und mich mit meiner jungen Liebe zu Ian ablenkte. Doch meine Albträume waren brutal. Nacht für Nacht stellten mir Männer nach, von denen ich gedacht hatte, ich könnte ihnen vertrauen. Die Erinnerungen kehrten zurück. Die Macht dieser Erinnerungen war entsetzlich. Ich wandte mich der Kunst zu – sie empfand ich instinktiv als meinen Weg der Befreiung. Und so schrieb und zeichnete ich, um die Flutwellen loszuwerden, die mich durchströmten. Ich konnte die Worte und Bilder gar nicht schnell genug zu Papier bringen. Mein inneres Ökosystem war bis ins Mark erschüttert. Ich ließ jetzt alles heraus und versuchte, mich davon zu lösen – hatte aber keine Ahnung, wohin mit all diesem Schmerz. Der Schmerz meiner gebrochenen Knochen war nichts im Vergleich zu der Wucht der Erinnerungen, in deren Kielwasser Scham und Selbsthass an die Oberfläche stiegen. Dadurch, dass ich die traumatischen Erfahrungen so tief in mir vergraben hatte, waren ihre Wunden noch tückischer geworden. Der Traumatherapeut Dr. Peter Levine schreibt: »Trauma ist nicht das, was uns passiert, sondern das, was wir in der Abwesenheit eines empathischen Zeugen in uns festhalten.«<sup>2</sup> Vielleicht wäre diese Konfrontation mit meinen Erlebnissen nicht mit solcher Wucht über mich hereingebrochen, wenn ich in der Lage gewesen wäre, über den Missbrauch zu sprechen, statt ihn sogar vor mir

selbst zu verheimlichen. Ich hatte getan, was mein junger Verstand für sicher und richtig gehalten hatte. Ich hatte geglaubt, das Schreckliche würde verschwinden, wenn ich nicht darüber sprach.

\* \* \*

WOCHENLANG KAM JEDEN ABEND JEMAND VORBEI UND BRACHTE EIN köstliches, selbst gekochtes Abendessen, und meine Familie und ich aßen gemeinsam. Das hört sich jetzt fantastisch an, aber damals war es für mich die totale Folter. Also entdeckte ich eine neue Methode der Kontrolle. Sobald ich so weit genesen war, dass ich von meinem Zimmer ins Bad schlurfen konnte, begann ich mich zu erbrechen. Ich dachte mir, wenn ich das meiste von dem, was ich zu mir nahm, wieder auskotzte, würde ich nicht dick werden. Ich wollte mich nicht fleischig fühlen. Ich wollte dahinschwinden. Ich wollte Selbstbeherrschung. Nachdem ich meinen Körper darauf trainiert hatte, zu erbrechen wie eine Wolfsmutter, die ihre Jungen füttert, konnte ich nach einiger Zeit kaum noch etwas bei mir behalten. Mein Verdauungssystem war ein einziges Chaos. Ich hatte keine Ahnung, wonach ich eigentlich hungerte.

Allein mein Freund hielt mich über Wasser. Er kam jeden Tag gleich nach der Schule zu mir und brachte mir die Schularbeiten mit, die ich nachholen musste. Er blieb so lange wie möglich bei mir, und spätabends, wenn er bei sich zu Hause ins Bett ging, rief er mich an, damit wir zusammen am Telefon einschlafen konnten. Er war mein Rettungsanker. In den ersten Monaten nach dem Unfall