



Je ware vrouwelijkheid ontdekken

Geschreven door Anselm Grün / Linda Jarosch, samengevatd door Ada Knol

Archetypen van de vrouw

Veertien uiteenlopende vrouwbeelden, gekoppeld aan veertien bijbelse vrouwen, die laten zien wat vrouwelijkheid allemaal kan inhouden: kunstzinnig en wijs, liefhebbend en moederlijk, lachend en strijdbaar, koninklijk en wild. Vrouwelijkheid is zo kleurrijk als de regenboog.

Debora – de rechter

Het richten, rechtspreken is een wezenlijke vaardigheid van de vrouw. Een vrouw heeft een natuurlijk gevoel voor wat juist is, wat een mens recht doet.

Een vrouw leidt anders. Voor haar zijn de onderlinge verhoudingen van belang. Zij wil dat de verhoudingen kloppen. Dan – zo weet zij – kan je ook een goed resultaat nastreven en bereiken. De vrouw richt zich op een gezonde bedrijfscultuur waarin het succes niet wordt bereikt, maar groeit. De vrouw die goed leidinggeeft, vermijdt iedere machtsstrijd. Ze strijdt niet alleen met kracht, maar ook met list. List heeft met 'vernuft', 'schranderheid' te maken. Als een vrouw vecht met list, dan betekent dit dat ze de dingen doorziet, dat ze oplossingen kan zien voor schijnbaar onoverkomelijke problemen. Ze gaat de confrontatie niet uit de weg, maar put zichzelf ook niet uit met confrontaties. De eigenlijke overwinning ebreikt ze met vernuft en list, met haar gevoel voor wat er mogelijk is. Debora geeft het startsein voor de strijd. Ze weet wanneer de tijd rijp is. Ze voelt wanneer het zinvol is te handelen en wanneer het beter is om te wachten. Haar leiding ademt intuïtie, vernuft gecombineerd met fantasie en gevoel voor het juiste moment.

Vertrouw op je kwaliteit als rechter en zeg wat je voelt.

Ester – de koningin

De koningin heerst over zichzelf en wordt niet door andere beheerst. Ze vergelijkt zich niet met anderen maar staat op zichzelf. Ze is koningin in haar rijk. De koningin in de vrouw belichaamt het verlangen naar ware grootte. Ze voert ons naar eigenwaarde en zelfrespect en brengt ons ertoe zelf verantwoordelijkheid voor ons leven te nemen. De koningin kent haar waarde, die stoelt op respect voor zichzelf. Ze heeft respect voor zichzelf en voor anderen. Ze neemt verantwoordelijkheid voor zichzelf, voor haar talenten en vermogens, haar beslissingen en de ervaringen die ze opdoet. Ze is trouw aan zichzelf. De innerlijke koningin schenkt een vrouw zelfbeheersing en kracht. Ze zegt ja tegen wat haar versterkt en nee tegen wat haar verzwakt. Als ze in haar relaties openlijk uitkomt voor haar wensen en angsten, komt er helderheid en sticht ze vrede.



De koningin in ons geeft niemand het recht onze eigenheid naar beneden te halen. Degene die vernedert is het koninklijke in zichzelf kwijt. Bovendien weet de koningin in ons dat onze schoonheid voortkomt uit onze innerlijke waardigheid en ons zelfrespect. De koningin beslist zelf hoe ze haar schoonheid tot uiting wil brengen. Ze geniet van haar schoonheid en kan zichzelf openlijk laten zien. Met de schoonheid die ze verspreidt, maakt ze ook het leven van anderen mooier. De koningin draagt het edele in zich en leeft tegelijkertijd eenvoudig. Wie koningin is in haar rijk, kan grenzen stellen en ook alleen genieten van haar rijk. Grenzen stellen is bevorderlijk voor relaties.

Als ik grenzen stel, verbeter ik mijn relatie met anderen.

Eva – de moeder

Als vrouwen openstaan voor hun eigen creativiteit zijn ze moederlijk. Als ze zorgzaam omgaan met dat wat ze vorm willen geven en het alle tijd en ruimte geven om te groeien, zijn ze moederlijk. Moederlijk zijn, ook zonder kinderen, blijft altijd een deel van het vrouwzijn en een uitdrukking van vrouwelijk leven. Hoe een vrouw dit leven tot uiting brengt, is haar eigen keuze en maakt de vrouwelijke verscheidenheid uit. Vrouwen die hun moederlijke energie willen uiten, voelen zich meestal gedreven om anderen te voeden, te verzorgen en om verantwoordelijkheid te nemen. Maar ook groei stimuleren, ruimhartig en vrijgevig zijn en anderen in hun ontwikkeling steunen zijn uitingen van het moederlijke. Sommige vrouwen geeft het diepe tevredenheid om voor anderen te koken en te merken dat het hun smaakt. Andere vrouwen kunnen anderen geestelijk of spiritueel voeden. Veel vrouwen vinden er vervulling in andere te helpen gezond te worden en zich te ontwikkelen. Vrouwen handelen ook moederlijk als ze een organisatie oprichten die iets levends wil beschermen of stimuleren. Ook een dier met liefde verzorgen of planten laten groeien en bloeien, zijn uitingen van moederlijkheid. De moeder stimuleert de groei en ontwikkeling en ze beschermt het zwakke. Ze laat het leven toe. En ze laat het los. Dat is waarschijnlijk de moeilijkste opgave van de moeder: de kinderen die zij heeft gedragen en opgevoed los te laten. Schenken zonder er iets voor terug te verwachten, geven zonder dankbaarheid terug te vragen, dat zijn houdingen van de moeder die deel uitmaken van een diepe spiritualiteit. Wanneer een vrouw het moederlijke verwerkelijkt, is zij al een spirituele vrouw.

Juist in een maatschappij waarin mensen vaak alleen worden gewaardeerd op grond van hun prestaties, bestaat een grote behoefte aan moederlijkheid. Daardoor voelen mensen wat het betekent dat er iemand gewoon voor hen is, dat iemand voor hen zorgt en hen aanvaardt, zonder dat ze daar iets voor hoeven te doen.

Dochters kunnen van hun moeder leren hun waarde als vrouw te ontdekken en dat het fijn is om vrouw te zijn.

Eva, als moeder van alles wat leeft, leert ons vrouwen wat het betekent het leven in alles te ervaren. Het bracht Eva ertoe de vrucht aan de boom van kennis van goed en kwaad te eten; zij wilde het leven smaken in alle facetten die het te bieden heeft. En ze heeft ook alle consequenties ervaren, ze heeft geluk en pijn gekend. Ze heeft zichzelf leren kennen en daardoor gewonnen aan inzicht en vrijheid.

Moederlijk leven betekent: **oog hebben voor je eigen waarde**, en een spirituele weg gaan zonder allerlei meditatiemethoden te hoeven leren. Alleen al het aanleren van de houding van geven en nemen, loslaten en laten groeien is een spirituele weg.

Hagar – de verlaten en door de engel beschermde vrouw

Altijd weer worden vrouwen door hun man verlaten of zelfs verstoten. In veel gevallen omdat de man een andere vrouw liever heeft en dat is voor vrouwen bijzonder kwetsend. Van Hagar kunnen vrouwen leren ook in moeilijke situaties, ook in de grootste pijn, het leven zelf ter hand te nemen en te drinken uit de bron van leven die in henzelf opborrelt. Iedere vrouw heeft een bron in zich die nooit opdroogt: de goddelijke bron van liefde, wijsheid en kracht. Een mens loslaten, hem niet vasthouden, maar vrijlaten voor wat hij in het leven wil, daarvoor is veel innerlijke kracht nodig, en veel liefde. Vrouwen hebben in deze situatie veel vertrouwen nodig; vertrouwen dat ze op eigen kracht kunnen leven. Indiaanse vrouwen spreken in zo'n geval de volgende woorden uit: “Ik laat hem vrij en hij blijft altijd mijn man.” Ze bedoelen daarmee dat er niets verdwenen is van de gezamenlijke jaren en dat de nieuwe relatie van de man niet gelijkgesteld kan worden met de hunne, maar eenvoudig iets anders is. Zo behoudt ze haar eigenwaarde. Vaak worden vrouwen in zo'n situatie bijgestaan door vriendinnen. Zij geven haar het gevoel dat ze toch waardevol is, dat ze een grote rijkdom in zich draagt. Haar verdriet, pijn en woede kan ze dan omzetten in ambitie om haar eigen leven in te richten. Ze is meer dan de vrouw van haar man. **Ze is zelfstandig.**

Wat een moed en dapperheid, vertrouwen en levenskracht schuilt er in vrouwen die door hun verlatenheid en vertwijfeling heen een nieuw leven durven beginnen.

Hanna- de wijze vrouw

De wijze vrouw kent het juiste tijdstip om aan iets te beginnen. Ze kent het ritme van de natuur en van de menselijke ziel. Ze knoopt de band tussen ouders en kinderen, tussen man en vrouw. Ze staat in contact met de grote moeder van de schepping en de donkere kant van het leven en kan daar goed mee om gaan. De wijze vrouw leert mensen de kunst van het leven. Ze wijdt met name jonge vrouwen in in de geheimen van seksualiteit, vruchtbaarheid en geboorte. Ze heeft ook kennis van de helende kracht van de natuur. Ze kennen de geneeskrachtige kruiden. En ze kunnen andere vrouwen duidelijk maken wat hun goeddoet, hoe ze hun eigen wonden kunnen helen.

In de grootste nood wordt in de mensen het archetype van de wijze vrouw wakker. De vrouwelijke kennis is een weten dat voortkomt uit een diepe verbondenheid met alles wat leeft.

De wijze vrouw wijdt mensen in in het leven en in de liefde. Ze geeft raad en stelt eisen. Ze geeft aanzetten – die de raadzoekende wel zelf verwezenlijkt. De wijze vrouw heeft meer overzicht, ze staat niet midden in de verwickelingen maar ziet ze ook van boven af. Ze oordeelt niet en laat de dingen voor zichzelf spreken.

De wijze vrouw vertelt ons liefdevol met onze vrouwelijkheid om te gaan. Zo'n liefdevolle omgang betekent ook dat we luisteren naar de wijsheid van ons lichaam: wat wil mijn lichaam mij door een bepaalde ziekte of kwaal medelen? Waar kan ik meer aandacht aan geven?

Ze wijst een vrouw de weg van de uiterlijke gebeurtenissen naar de innerlijke. Zo kan deze haar eigen middelpunt weer terugvinden en haar situatie een nieuwe zin geven.

Judit – de strijdster

Strijden wil eigenlijk zeggen: zichzelf beschermen. Beschermen betekent aan de ene kant het kwetsbare in jezelf hoeden en soms bedekken. Het betekent ook: je afgrenzen, duidelijk de grenzen stellen. Strijden heeft ook nog een derde betekenis: de ander tegemoet treden, de confrontatie aangaan, zelf het heft in handen nemen. Het doel van een strijd is altijd: leven. De strijdster is diegene die in zichzelf anima en animus integreert. De animus is het mannelijke deel van de ziel, de anima het vrouwelijke. In de strijdster werken ze samen, zodat de strijdbare energie naar buiten kan stromen en het leven kan dienen. De strijdster kan alleen voor het leven strijden als ze in harmonie is met zichzelf. Ze heeft agressie nodig om haar kwetsbaarheid te beschermen. Ze kent haar gevoelige kanten, weet wat haar krenkt en ze heeft geleerd om daar aandacht aan te geven. Zichzelf beschermen geeft iedere vrouw kracht. Ze heeft de kracht van agressie nodig om op de ander af te stappen en duidelijk te zeggen wat voor haar belangrijk is. Als ze voor haar eigen behoeften staat en ook duidelijk benoemt wat ze nodig heeft om zich goed te voelen, getuigt ze van zelfrespect, respect voor wat er in haar leeft. Dan heeft ze kracht en deze kracht geeft haar de positie die ze nodig heeft om iets voor zichzelf te bereiken.

Als ik mezelf bescherm, heb ik de kracht om anderen tegemoet te treden.

Lydia – de priesterlijke vrouw

De priesterlijke vrouw is spiritueel leidster en begeleidster. Een vrouw kan in iedere tijd haar priesterlijke kant in praktijk brengen en doorgeven aan anderen. De priesteres staat voor het spirituele aspect van ons vrouw-zijn. Ze verbindt hemel en aarde, het menselijke met het goddelijke. Ze zoekt in alles wat ze in het dagelijks leven ervaart aan leed en teleurstelling, aan vreugde en vervulling, naar iets dat daar bovenuit stijgt, naar iets groters. Wanneer vrouwen in moeilijke situaties aan het eind van hun krachten zijn, opent zich een kracht vanboven. Ze voelen dat ze niet alles zelf kunnen oplossen. Door het ervaren van hun beperking leren ze vertrouwen op een hogere kracht. Vanuit de angsten die ze hebben doorgemaakt, voelen ze door naar boven te reiken hun vertrouwen weer groeien. Er is een innerlijke kracht waaruit ze kan leven en die ze ook aan anderen wil doorgeven. Ze wil troosten en oprichten, ze wil barmhartigheid uitstralen.

De innerlijke priesteres weet dat in iedere zieke een kern schuilt die heel en gezond is. De diepste grond van ieder mens is het goddelijke. Als ik het goddelijke ook in mijn ziekte ontdek, dan verliest de ziekte zijn verwoestende macht en wordt een weg tot mijn goddelijke kern.

Ze heeft geleerd in mensen meer te zien dan alleen wat op de voorgrond is. Ze legt mensen niet vast op wat ze ziet, maar heeft een bijzonder oog voor het grotere in hen, het hele, het heilige.

Een vrouw kent de grote betekenis van vruchtbaarheid; en dan niet alleen de biologische, maar ook de geestelijke vruchtbaarheid. Het hoort bij de mens dat hij vrucht draagt. Een vrouw voelt door haar priesterlijke kant aan dat de mens niet kan blijven stilstaan bij wat hij heeft bereikt. De ontwikkeling gaat steeds verder, via sterven en vernieuwing.

Maria Magdalena -de hartstochtelijk liefhebbende vrouw

Ieder van ons heeft de diepe behoefte geliefd te worden en zelf lief te hebben. Om werkelijk van iemand anders te kunnen houden, hebben we allereerst liefde voor onszelf nodig. De liefhebbende in ons geeft zichzelf ruimte om zich op haar eigen manier te ontplooien. Het is de liefhebbende vrouw in ons die de ander kan aanvaarden zoals hij is. Zij is het die het goede in de ander tevoorschijn wil halen, die een ander tot grootheid wil brengen. Als we liefhebben, richten we onze blik meer op de rijkdom van een anders persoonlijkheid dan op de gebreken. Die liefhebbende in ons is het ook die zwijgt als de ander een fout maakt en deze erkent. Ze geeft de ander ruimte om op eigen tijd en wijze te groeien. Een liefhebbend mens wordt ook gekenmerkt door liefde voor het leven. Liefhebbend mens zijn betekent eenvoudig er zijn.

De liefhebbende vrouw voelt precies aan hoeveel nabijheid ze nodig heeft, waar ze zich wil openen en waar ze grenzen en bescherming voor zichzelf nodig heeft. Ze zorgt voor zichzelf, ze staat dicht bij zichzelf.

Liefhebben betekent ook geduld hebben, vertrouwen hebben in de ontwikkeling zoals die gaat. Een vrouw is vooral liefhebbend als ze in staat is om te vergeven. Daaraan vooraf gaand verwerkt ze woede en teleurstelling om zich open te kunnen stellen. Liefhebben betekent: zich geven, zichzelf los kunnen laten, zich overgeven. In Maria Magdalena zien we ons verlangen naar liefde en onze kracht om lief te hebben.

Maria – de transformerende vrouw

Het beeld van Maria met haar dode zoon op schoot staat voor het leed in het leven van iedere vrouw die iets moest opgeven wat haar dierbaar en waardevol was, iets van waaruit ze leefde. Dat opgeven is pijnlijk; we ervaren verlies en pijn. Maria heeft haar verdriet aanvaard.

Als wij ons afvragen: “Wat kan ik nu leren om het vol te houden?”, zijn we bereid om ons verder te ontwikkelen en vindt er transformatie in ons plaats. Als wij ons naar ons eigen gevoel richten en ja zeggen tegen nieuwe kanten in ons die zich willen manifesteren, kan dit betekenen dat we voor andere mensen minder aangenaam worden. Het kan betekenen dat we niet meer volgens hun normen leven, zelfs dat we bepaalde mensen kwijtraken. Maar het kan ook zijn dat mensen bereid zijn met ons mee te veranderen en het levende in zichzelf opnieuw ontdekken.

Vrouwen kennen het geheim van transformatie. **Het is belangrijk dat vrouwen zich bewust zijn van hun talent voor verandering en ermee werken.**

Marta en Maria – de gastvrouw en de kunstenaars

Het herbergen van gasten was in de oudheid een heilige plicht. Veel vrouwen zijn goede gastvrouwen. Ze geven de gast het gevoel welkom te zijn. Ze verspreiden een sfeer van geborgenheid en gezelligheid, welwillendheid en liefde. En vaak is de gastvrouw zelf ook kunstenaar: ze maakt het huis mooi, dekt de tafel met fantasie en liefde. In de manier waarop ze de gast ontvangt, toont ze hoezeer ze zijn aanwezigheid op prijs stelt. De gastvrouw schenkt leven. De kunstenaar heeft tijd voor zichzelf en creatieve pauzes nodig. De kunstenaar blijft zichzelf, ze luistert naar haar innerlijke stem, haar intuïtie. Door te luisteren vormen zich in haar binnenste nieuwe ideeën.

De kunstenaar staat voor onze lichte kant, de zingende, dansende, de onbezwaarde, die zichzelf te



buiten gaat en met alle zintuigen van het leven geniet. Ze brengt kleur in het leven. Ze kan feestvieren en uitgelaten zijn en anderen met haar levensvreugde aansteken. Deze vreugde brengt evenwicht tussen de zware en de lichte kant van het leven. In tijden van leed vindt de kunstenares soms haar grootste uitdrukingskracht. Ze kan de chaos in haar binnenste creatief vormgeven en ontvouwt daardoor helende krachten. De kunstenares heeft de gastvrouw nodig, die andere mensen laat delen in dat wat zij voelt. De gastvrouw kan zich invoelen in de gast. De kunstenares heeft deze betrokkenheid nodig om werkelijk vruchtbare kunst te kunnen maken.

Onze creativiteit is een innerlijke schat, waaruit we altijd kunnen putten.

Mirjam – de profetes

De vrouw kijkt in de diepte. En ze voelt aan hoe dingen zich in de toekomst kunnen ontwikkelen. Ze heeft het vermogen de gebeurtenissen juist te duiden. Ze kijkt achter de uiterlijke feiten en ziet de werkelijke betekenis ervan. Als vrouwen hun gevoel laten spreken kan hun blik verder reiken, naar dat wat dieper ligt en de mensen werkelijk beweegt. Als vrouwen de moed vatten om vanuit hun innerlijke kracht te leven, als we zelf naar ons gevoel luisteren en het serieus nemen, zullen ook de mannen naar ons luisteren en het serieus nemen. Van Mirjam kunnen we leren de profetes in onszelf te vertrouwen, naar ons gevoel te luisteren en de feiten die we waarnemen zo te duiden dat ze in overeenstemming zijn met ons innerlijke vermoeden, ons innerlijke zien. **Ze zegt wat waar is, wat klopt, wat zij achter de dingen ziet.**

Ruth – de vreemdelinge

De vreemdelinge is ook de onaangepaste. Ze is zichzelf en leeft volgens de wetten van haar eigen innerlijk. Ze denkt zelfstandig. Ze heeft contact met haar innerlijke wijsheid. Er is heel wat zelfvertrouwen voor nodig om trouw aan jezelf te blijven als de omgeving je vreemd vindt. Het verlangen ergens bij te horen en contact te hebben stimuleert haar ook om zich open te stellen en contact met vreemde mensen te zoeken. Mensen die zich zo openstellen, ontvangen veel terug. Ze kunnen van anderen aannemen wat hunzelf ontbreekt en geven waarvan ze zelf teveel hebben. Vrouwen zijn vaak gefascineerd door vreemde culturen. Wat hun vreemd is trekt hen aan. Vrouwen die blijven zoeken, brengen in de relatie ook hun man in beweging. Ze willen zich levend voelen en ook hun relatie levend houden. Ze vertrouwen op de wereld van het gevoel, zoeken naar innerlijke harmonie en dagen daarmee hun man uit ook op zoek te gaan naar zijn eigen waarheid.

Vrouwen die hun vreemdelingschap bewust leven zijn een verrijking voor onze wereld.

Zij brengen iets nieuws in deze wereld, nieuwe denkpatronen, gedragswijzen en ideeën.

Sara – de lachende vrouw

Lachen is een manier om zich boven de dingen te verheffen. Lachen is een uiting van vreugde, van een positief gevoel over het leven. Als vrouwen samen hartelijk hebben gelachen, gaan ze gesterkt terug naar huis. Het gezamenlijke lachen laat nieuw leven in hen opborrelen. Vrouwen lachen bij voorkeur om zichzelf, vooral om hun eigen gebreken of om komische misverstanden en verwickelingen met andere mensen.



Ze herkennen zichzelf in wat de ander vertelt en voelen zich daardoor verbonden. Ze lachen om de realiteit van het leven. Ze observeren dingen en lachen erom. Daardoor halen ze het bedrukkende uit de situatie. Ze stellen zich erboven. Het lachen verspreidt een sfeer van vriendelijkheid, lichtheid en aanvaarding van het leven.

Vrouwen hebben kennelijk geleerd hun lachen en glimlachen in te zetten als geneesmiddel. Als we midden in het zware het lichte tevoorschijn kunnen halen, wint iedereen aan vertrouwen en rust.

Tamar – de wilde vrouw

De wilde vrouw leeft van binnen uit en leeft volgens haar eigen maatstaven. Ze voelt haarscherp aan wat haar naar het leven voert en wat haar ervan afhoudt. Ze gaat af op haar eigen intuïtie. Die vinden we terug als we goed luisteren naar onze innerlijke stem en ontvankelijk zijn voor wat we diep vanbinnen voelen. Het is het verlangen naar leven dat ons op goede ideeën brengt en zorgt dat we die met hart en ziel uitvoeren wanneer we onszelf een nieuw levensperspectief willen geven. De wilde vrouw in ons zet haar eigen krachten in opdat er iets in ons leven verandert. Ze voelt wat voor haar klopt en handelt ernaar, ook al lijkt het voor anderen ongebruikelijk. Dat maakt haar wild en vrij. Ze kent haar eigen kracht en kan ook die van de man accepteren. Ze ziet het mannelijke terrein als een aanvulling op zichzelf. De wilde vrouw maakt anderen duidelijk dat ze zichzelf serieus neemt. Ze komt met haar wildheid en kracht naar buiten. Ze weet dat ze daarmee iets in beweging brengt en het doel bereikt dat voor haar belangrijk is. Ze is eerlijk en spitst dingen toe. Een vrouw die deze duidelijkheid in een gesprek inbrengt is altijd verfrissend. En bovendien aanstekelijk; het geeft de anderen in haar nabijheid moed om ook duidelijk en open te zijn. Het is van belang dat de wilde vrouw durft te zeggen wat ze te zeggen heeft. Het gaat erom dat ze van zichzelf houdt en zichzelf aanvaardt met alles wat bij haar hoort. Daardoor wordt ze vooral vrij van de oordelen van anderen. Verder heeft het wilde in een vrouw geen angst voor lichamelijke en seksualiteit. Het laat een vrouw erotisch voelen vanuit haar eigen vreugde over haar vrouw-zijn. Ze wil gewoon leven en haar vrouwelijkheid uiten. Juist hierdoor wint ze aan zinnelijkheid en erotische uitstraling en vindt ze de moed om zich te laten gaan en haar seksualiteit uit te leven.

In haar leed vindt de wilde vrouw haar oerkracht. Ze weet wanneer ze iets dat voorbij is los moet laten om nieuw leven te winnen. Omdat ze weet heeft van de veranderlijkheid van het leven kan ze tegenover haar pijn en verdriet een kracht stellen. Ze zoekt zelfs in de zwaarste tijden het licht op en vindt het.

De wilde vrouw is de vrouw die trouw is aan zichzelf.

Deze samenvatting is je aangeboden door Ada Knol Management & Coaching.

Ada Knol richt zich op *bewuste* persoonlijke en organisatie ontwikkeling. Persoonlijk Leiderschap is daarbij het centrale thema.

Met hartelijke groet,

Ada Knol Management & Coaching
www.adaknol.nl