

THEMA IM MÄRZ

SACRED RAGE



WORKBOOK

Sex & Soul MEMBERSHIP

BY SILJA JANINA



WUT IST HEILIG

Wut ist eine gesunde Emotion, die uns schützt, empowert und unsere Grenzen erkennen lässt. Aus Feuer und Asche werden Phönixe geboren.

Oft wird Wut mit Aggression gleichgesetzt. Wut ist eine sehr wertvolle Emotion Sie zu fühlen ist gesund und Teil des menschlichen Emotionsspektrums. Aggression gegenüber anderen sollte dagegen vermieden werden. Wut kann auch auf gesunde, ermächtigende Weise ausgedrückt werden, ohne anderen zu schaden.

Wut ist besonders für Frauen oft schwer ausdrückbar. Denn nicht selten wird uns von kleinauf gesagt, wir sollten nicht wütend sein, oder wir nehmen Wut als gefährlich wahr. Unterdrückte und in sich angestaute Wut ist ungesund, frei und "gesund" ausgedrückte Wut nicht.

Wir werden wütend, wenn unsere Grenzen überschritten werden - körperlich, emotional, mental. Sie ist also eine schützende Emotion, die uns sogar sehr empowern kann und uns helfen kann, gesunde Grenzen zu setzen. Wann warst du das letzte Mal so richtig wütend? Und inwiefern wurden deine Grenzen überschritten oder nicht respektiert?

Wut kann auch andere Ursachen haben - z.B. angestaute Emotionen, oder sie kann als "Deckemotion" für tiefer liegende Gefühle dienen. Wenn du z.B. traurig oder verletzt bist, kann es sein, dass Wut deine erste Reaktion ist - das dient zum Schutz vor dem Schmerz. Erst wenn die Wut durchgeföhlt ist, zeigen sich oft die Emotionen darunter - z.B. Schmerz oder Trauer.

Wut hat eine sehr starke, feurige Energie. Diese können wir nutzen, um zu handeln, Dinge ins Leben zu rufen oder Bestehendes zu verändern. Sie schenkt Energie, während sie zu unterdrücken Energie kostet. Du kannst beispielweise ein Wutritual machen, und wenn du das Gefühl hast, sie genug zum Ausdruck gebracht zu haben, diese Energie nutzen, um Dinge in die Tat umzusetzen. Vielleicht gibt es Projekte, Tätigkeiten, Ideen, die von diesem Feuer von dir profitieren können. Wenn ich beispielsweise von Missbrauch oder Gewalt an Frauen höre, nehme ich diese Wutenergie und channle sie in meine Arbeit.

WUT, GRENZEN & VERGEBUNG

Wenn wir wütend sind, dann ist diese Wut ein wundervoller Wegweiser: wo wurden Grenzen überschritten? Was lassen wir nicht länger zu?

Empowert dich deine Wut? Sie ist eine unglaublich kraftvolle Energie, die dich schützen und antreiben kann. Was macht dich besonders wütend? Was hat dich in letzter Zeit besonders wütend gemacht?

Es gibt "gesunde" Arten, deine Wut rauszulassen und "ungesunde". Ungesunde wäre alles, was gewaltvoll ist - emotional, verbal oder körperlich. Wir müssen nicht aggressiv gegenüber anderen sein, um unsere Wut auszudrücken. Wenn du wütend auf jemanden bist, lohnt es sich, erst dieses Feuer etwas loszulassen und auszudrücken bevor du mit der Person weiter kommunizierst. Denn oft werden wir verletzend oder unfair, wenn wir wütend sind. Trotzdem ist es gesund und wichtig, dass andere dich auch in deiner Wut sehen können. Du solltest sie nicht verstecken, aber auf gewaltfreie Weise ausdrücken. Vielleicht möchtest du dir einen Moment für dich nehmen, oder vielleicht möchtest du einfach laut und klar aussprechen, dass du wütend bist und was dich wütend macht.

Wut kommt meistens hoch, wenn auf irgendeine Weise unsere Grenzen überschritten wurden. Sie ist also ein innerer Kompass, was wir nicht (mehr) zulassen. Sie ist nicht nur wichtig, sie ist notwendig für unser Leben und menschliche Beziehungen! Sei dir aber auch bewusst, dass aufgestaute Wut und Resentment vor allem dir schadet, nicht der Person, auf die du wütend bist. Denn DU spürst die Wut in dir. Finde also gerne deine Wege, mit deiner Wut umzugehen, und spür auch gerne mal rein, ob du irgendwo Resentment gegenüber Menschen hast?

Nach Wut folgt oft Vergebung, Liebe und innerer Frieden. Doch das Fühlen der Wut ist dafür essentiell, denn Vergebung kann nicht erzwungen werden. Sie kommt auf ganz natürliche Weise, wenn davor alles durchgeföhlt wurde.

TIP: Probier mal, deine Wut in aktivierende "Macherenergie" umzuwandeln - indem du diese Feuerenergie ganz bewusst auf etwas lenkst, was du verändern oder tun möchtest. Du kannst durch den Atem lenken und transformieren, sowie durch Visualisierung und eine klare Intention und Ausrichtung deines Verstandes. Bsp: Catcalling macht dich wütend. Lass die Wut zu, und dann transformiere sie in etwas Ermächtigendes, zB dir vorzunehmen, noch mehr in deine Größe und weibliche Kraft zu treten.

Sexuelle Energie und Wut haben ähnliche Energien als Ursprung: sie sind feurig und entstehen vor allem in unserem Wurzelchakra.

Wenn du deine sexuelle Energie oft unterdrückst oder nicht auf deine erfüllende, authentische Art auslebst, oder wenig / nicht erfüllenden Sex hast, kann es sein, dass sich diese aufgestaute Energie durch mehr Wut und Irritationen in deinem Alltag zeigt. Es ist auch typisch, nach Wutritualen und -Practices plötzlich sexuelle Energie und Turn-on zu spüren. Das ist die dadurch entblockte, freigesetzte Energie. Nutze diese gerne und schließe an dein Wutritual ein Self Pleasure Ritual (eine Idee findest du in diesem Workbook).

Wut rauslassen macht mehr Platz für orgasmische Energie, Ekstase und sexuelles Feuer!

Wenn du Phasen hast, in denen du besonders wütend bist, achte mal darauf, ob in dieser Zeit dein Sexleben erfüllt ist. Tatsächlich entspannen Orgasmen und Sex (auch Solo Sex), so dass deine Sexualität ein Ventil sein kann, um nicht mehr so schnell gereizt zu sein.

Well fucked = well regulated nervous system!

Rituale & wie du Wut rauslassen kannst:

- Schreien: ins "Leere" oder in Kissen (dämpft den Sound) - Tipp: wenn du gerade nicht den Raum hast, kannst du einfach ins Auto steigen und während der Fahrt schreien - so hört dich niemand und du hast deinen geschützten Space
- in Kissen / Decken etc. boxen (achte dabei unbedingt darauf, dich nicht zu verletzen!)
- Dinge zerreißen, zB Papier
- in die Luft boxen & schlagen
- Haka
- Playfights mit Partner/in
- auf den Boden stampfen, springen
- Deine Wut durch Tanz & Embodiment verkörpern
- Breath of Fire (findest du in der Bibliothek in der Membership) & andere Breathworks

Was fällt dir noch ein? Was ist deine liebste Art, deine Wut auszudrücken?



WUT & SEX

Sex & Soul MEMBERSHIP

OUTRAGEOUS SEX

VORBEREITUNG

MACH DIESES RITUAL ALLEINE ODER MIT PARTNER/IN. ES KANN SEHR KRAFTVOLL UND HEILSAM SEIN, VON DEINEM/R PARTNER/IN IN WUT GESEHEN ZU WERDEN. SPRECHT HIER IMMER ÜBER GRENZEN, UND OB DEIN/E PARTNER/IN MOMENTAN DIE KAPAZITÄTEN DAFÜR HAT, DEN RAUM ZU HALTEN.

1. Mach ein Wutritual für dich - drück deine Wut aus durch Bewegung, Tönen und Atmen. Lass dich dabei gerne inspirieren von diesem Workbook. Was macht dich outRAGEous? Was hat dich in letzter Zeit so richtig wütend gemacht?
2. Wenn du spürst, dass die Wut weniger wird und du ruhiger wirst, versuche aktiv diese Energie umzuwandeln und in Feuerenergie und sexuelle Energie zu channeln. Du kannst sie beispielsweise von deinem Wurzelchakra in deinen gesamten Körper atmen.
3. Visualisiere, wie diese feurige Energie dir Lebensenergie schenkt, deine Chakren aktiviert und deine sexuelle Energie aktiviert.
4. Geh dazu über, dir mit oder ohne Partner/in Pleasure zu schenken, deine Lust zu aktivieren, Sex zu haben oder zu masturbieren. Bleib dabei weiter verbunden mit der Feuerenergie, die durch das Wutritual freigesetzt wurde.
5. Finde/t einen für dich stimmigen Abschluss - das kann ein explosiver Orgasmus sein, oder kuscheln. Gerne kannst du danach meditieren und das Feuer wieder ruhiger werden lassen, zur Ruhe kommen und das fließen lassen, was gerade da ist.



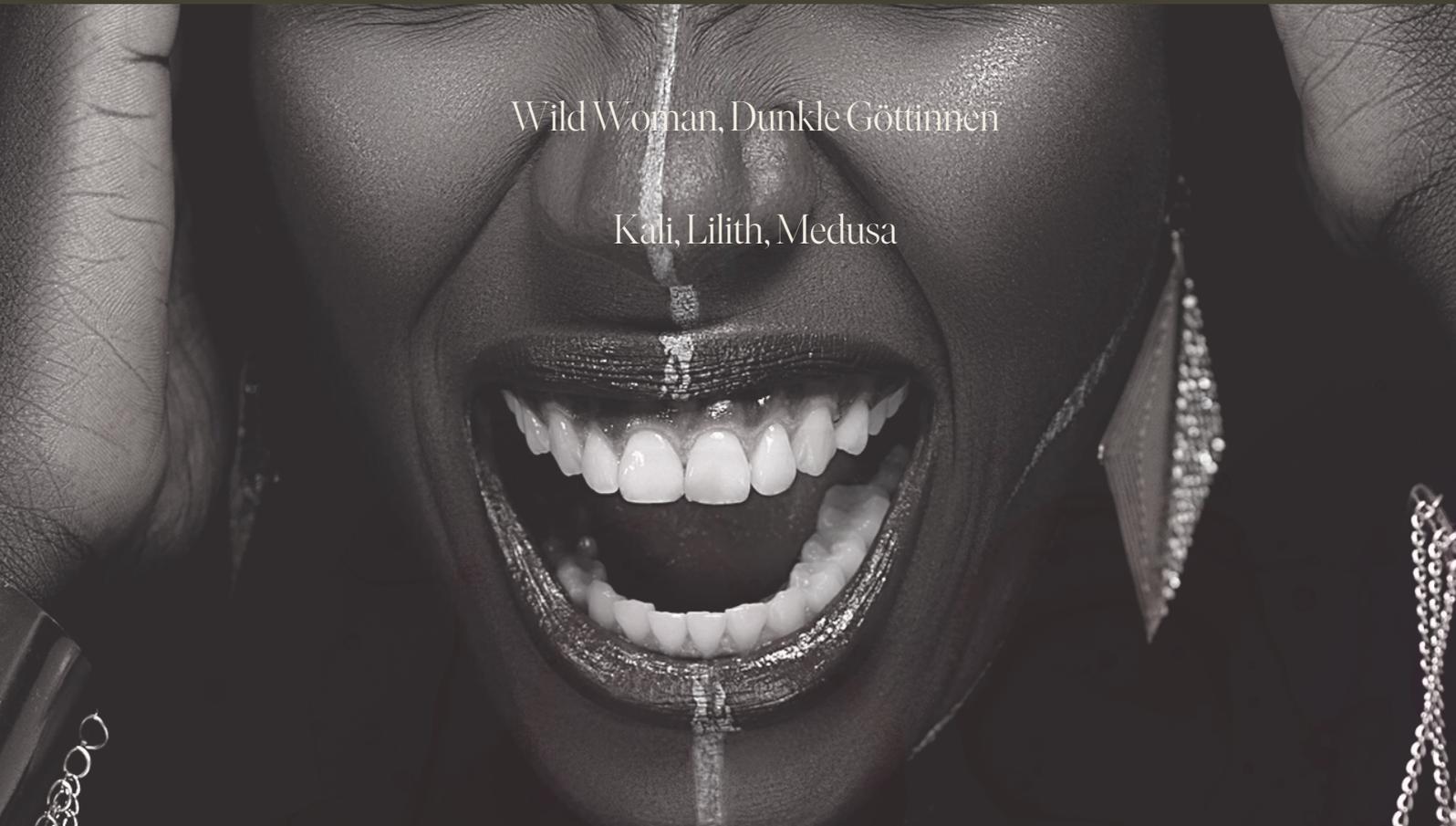
Silja Janina

MEINE WUT IST heilig.





ARCHETYPINNEN & GÖTTINNEN



Wild Woman, Dunkle Göttinnen

Kali, Lilith, Medusa

PLAYLIST

A woman with long blonde hair, wearing a black sleeveless dress and black boots, is captured in the middle of smashing a portable cassette player on the ground with a sledgehammer. The scene is set in a desert landscape with large, eroded rock formations in the background. The ground is covered in gravel and sand, with some broken pieces of the cassette player scattered around. The overall mood is one of destruction and rebellion.

MÄRZ PLAYLIST

A person wearing a red top is holding a bouquet of red roses. A lit candle is placed among the roses, casting a warm, orange glow. The background is dark, making the reds and the candle's light stand out.

ENERGIE DES MONATS

PFLANZENMEDIZIN

Um Wut zu besänftigen: kühlende Pflanzen

Um Wut zu aktivieren: feurige Pflanzen

SELF-CARE & RITUALE

Wutrituale

Feuerzeremonien

Breath of Fire

Breathwork

Tönen & Schreien

Grenzen setzen

Nein sagen

Raum einnehmen

Haka

Wut in sexuelle Energie verwandeln

CHAKRA

Wurzelchakra



JOURNAL PROMPTS

SACRED RAGE

1. Was sind deine "Fuck offs" - Dinge oder Menschen, die du nicht (mehr) zulässt?

2. Wo / mit wem möchtest du gerne klarere Grenzen setzen? Wo werden deine Grenzen vielleicht nicht genügend respektiert? Wie fühlt es sich an, klare Grenzen zu haben?

3. Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn etwas ein Nein, eine Grenze ist? Wie fühlt sich etwas an, wenn es ein Ja, eine Einladung ist?



JOURNAL PROMPTS

SACRED RAGE

1. Was möchtest du dir selbst vergeben? Was möchtest du anderen vergeben?
 2. Wie verbunden bist du mit deiner Wut? Was wurde dir als Kind über Wut gesagt oder beigebracht? Wie hat dies deine heutige Beziehung zu Wut beeinflusst?
 3. Wohin möchtest du deine Feuerenergie channeln? Was darf aus dem Feuer der Wut wie ein Phönix aus der Asche steigen?
-