

*Für Alexandra,  
die mich inspirierte,  
und für alle Frauen  
dieser Welt.*

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Copyright © 2022 Cornelia Scala-Hausmann

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der  
Autorin und des Verlags unzulässig.

Installationen: Cornelia Scala-Hausmann, Alexandra Gomez

Fotos Lisa Szadai 2005

Grafiken: Cornelia Scala-Hausmann

Umschlaggestaltung, Layout, Satz: [www.lascala.cc](http://www.lascala.cc)

ISBN:

978-3-99129-993-6 Paperback

978-3-99139-128-9 Hardcover

978-3-99129-992-9 eBook



# FrauenfreudensWeg

Mit Freude Frau sein  
und die weiblichen Zyklen leben.

- eine künstlerische Einladung -

Cornelia M. Scala-Hausmann



# VORWORT

## **Stationen durch das Leben einer Frau**

Dieses Konzept des „FrauenfreudensWegs“ wurde für die Frauenkulturtage in Villach entwickelt und am internationalen Gynäkologie-Kongress in Villach mit großem Erfolg eingesetzt.

Vor allem bei jungen Mädchen wurde ein Bedarf an einer Bearbeitung des Themas „Frau“ sichtbar und daher ist es mir ein gesellschaftliches Anliegen, diesen Weg der Weiblichkeit und Freude als Büchlein für alle Frauen weiter zu geben.

Cornelia Scala-Hausmann

*Komm' mit auf diesem Weg ...*

*Nimm dir ein Tagebuch zur Hand,  
dein ganz persönliches Buch des Frauseins,  
und reflektiere darin jede einzelne Station ...*

- \* Was macht die jeweilige Station mit dir?*
- \* Welche Erinnerungen kommen hoch?*
- \* Was hast du dazu zu sagen?*
- \* Was würdest du weitergeben?*

*Im letzten Abschnitt des Buches findest du  
noch weitere Anregungen, wie du mit diesem  
FrauenfreudensWeg arbeiten kannst.*

*Ich grüße dich von Frau zu Frau,  
Cornelia*

# *Frauen freudens Weg*

## **Frauenheil**

Wenn Frauen sich mit all ihren weiblichen Körperlichkeiten, ihrer Frauenseele und dem weiblichen Geist als ganz natürlich und wunderschön empfinden – dann sind sie heil. Heilende Frauen – für sich und für die gesamte Umgebung.

Jede Frauenkrankheit zeigt ein Ungleichgewicht in diesem Thema auf. Dieser Freudensweg soll wieder ins Gleichgewicht bringen.

### **Drei Bereiche sind hier angesprochen:**

- Zyklus eines Frauenlebens ab der Menarche\*
- Frauen-Blut in mehreren Facetten
- Enttabuisierung des weiblichen Zyklus

Lass' uns mit Freude Frau sein und gemeinsam den Weg beschreiten! Entdecken wir, was unsere eigene, persönliche Weiblichkeit ausmacht und gestalten wir sie so, wie wir sie gerne möchten – Schritt für Schritt durch die sieben Stationen, reflektieren sie in unserer eigenen Biografie und erschaffen unser neues ureigenes Frauenbild!

\* Erste Menstruation



# *Frauen freudens Weg*

Ich atme ein – ich atme aus –  
zieh mich zusammen, dehne mich aus.  
Ich atme ein – ich atme aus – rolle ein, rolle aus.  
Ich atme ein – ich atme aus – kehre ein und öffne mich.

Öffne mich, dem Fluss des Lebens – meines Blutes,  
lebe – leide – liebe – gebäre – sterbe – lebe.  
Lebe als Gefäß der göttlichen Energie, als Göttin,  
an die nicht geglaubt – an der nur erfahren werden kann.  
Ich lebe in mir, in meiner Natur, im Kosmos und in Freude!

Freude – Mut zur Freude!  
Als Anlass für einen FrauenfreudensWeg.  
Es ist eine Freude, Frau zu sein –  
in meiner Natur rund und voll zu sein.  
In mir finde ich ein tiefes Wissen,  
finde Hoffnung und die uralte Kraft.

So möge dieser Gruß von Frau zu Frau  
alle Wanderinnen auf dem Weg in ihre Mitte begleiten.  
Möge die Angst vor unserer eigenen Stärke schwinden,  
sodass wir den warmen, orangeroten Platz  
in unserem Zentrum finden  
und uns selbst in Achtung und Aufmerksamkeit  
voller Liebe begegnen!

„Meine goldene Oase“ flüstert sie, und weiß, dass sie eine  
Königin ist, war und immer sein wird!

*Frauenfreudens Weg*

## Station 1 – Menarche

