



Das Erwachen der Frau

Du fühlst dich emanzipiert,
du bist erfolgreich –
**ABER WEISST DU, WAS DICH WIRKLICH
STARK MACHT?** Mach dir bewusst,
woher deine wahre Stärke kommt. Und
hab' den Mut, diese Stärke zu leben.
Die Übungen von Daniela Hutter
helfen dir dabei.

VON DANIELA HUTTER

Immer wieder erlebe und bekomme ich in Gesprächen zu hören, dass FrauSein und Weiblichkeit den Frauen noch die Erfahrung des „Gegeneinander“ in den Knochen. Plätze verteidigen, Plätze einnehmen wollen – du oder ich, er oder sie.

Frauen wie Männer fürchten sich vor der Stärke des Weiblichen, die sich immer mehr ihren Raum erkämpft. Aber die wahren weiblichen Wege sind keine Wege der Härte, des Streits und des Kampfes. Weibliche Wege sind nicht die Wege des Gewinnens und Verlierens, weibliche Wege sind liebende Wege. Das Fühlen ist der Kompass. So hat auch schon der Dalai Lama gesagt: „Es sind die Frauen, die der Welt die Heilung bringen werden, denn sie sind die Lehrerinnen der Liebe und des Mitgefühls.“ Emanzipation, Gleichberechtigung und Gleichbehandlung sind wichtige Ziele und bei Weitem noch nicht überall erreicht. Aber darüber sollten wir Frauen nicht auf unsere eigentlichen Stärken, auf das Fühlen und das Lieben vergessen. Weibliche Stärke kommt von innen, aus dem Herzen. Wir brauchen den Mut, auf diese innere Stärke zu vertrauen. Oft fehlt dieser Mut noch immer.

Auch das heilende Wissen der Frauen, ihre naturgemäße Kraft der Alchemie und des Heilens erlebt in der aktuellen Zeitqualität eine Renaissance. All das will wieder belebt, erlebt und gelebt werden. Naturgemäß und zeitgemäß. Dafür fehlen uns modernen Frauen zu oft (noch) die Rollenbilder. Wie wollen wir dies tun? Die Frage führt uns auf alte Wege des Yang. Doch es ist das Yin, das erwachende ursprünglich und zugleich zeitgemäße weibliche Bewusstsein, das uns ruft. Es wird ein Abenteuer sein, eine Expedition und ein Entdecken unseres wahren Selbst. Wir spüren, es gibt sie, die Wege, die hin zu uns selber führen. Wenn wir sie gehen, müssen wir keine gesicherten Plätze verlassen. Wir können unsere Berufe, unsere Familien und unsere Partnerschaften erwachen lassen und in ein neues Bewusstsein führen. Lasst es uns miteinander tun – auch dies im Sinne des Yin und des wahrhaften FrauSeins.

Von Herzen zu Dir, Deine Daniela Daniela Hutter. Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: www.danielahutter.com

Fotos: www.shutterstock.com

Das Yin-Prinzip-Ritual Befreie dich von Rollenbildern!

Schließe deine Augen, lass dich in dich hineinsinken, entspanne dich und komme ganz in dir an. Visualisiere dich im Herzen der Knospe einer Rose und fühle, wie dich Blütenblätter einhüllen, zart, liebevoll. Sie umschließen dich. Der äußere Halt dieser Blätter mag sich wie Sicherheit anfühlen. Dann bitte darum, dass sich dir Frauenbilder zeigen mögen, dass dir Frauen in deinem heiligen Raum des Herzens begegnen dürfen. Dies sind jene Frauen, deren Rollenbilder du unbewusst in dir trägst. Eine nach der anderen erscheinen nun in deinem inneren Tempel. Sie bilden einen Kreis um dich herum. Die meisten Frauen wirst du nicht kennen. Manche sind Familienmitglieder und gehören zum Kreis deiner Ahninnen. Spüre die innere Verbindung zu jeder Frau. Nun bitte die Frauen, ihre Rollenbilder wieder an sich zu nehmen, sodass du frei werden kannst für dein eigenes Sein. Du brauchst kein Rollenbild, das du erfüllen musst. Die Erwartungshaltung, wie du als Frau sein zu hast, soll dich nicht länger einengen. Eine Frau nach der anderen reicht dir nun ihre Hände, als ein zustimmendes „Ja, sei frei von mir“. Und mit jeder Begegnung lösen sich die Rosenblätter, die dich einhüllen. Die Knospe erblüht und geht auf. Wenn der Kreis der Frauen, eine nach der anderen, dich freigegeben hat, ist da kein Rosenblatt mehr, das dich verhüllt und umschließt. Die Knospe der Rose hat sich in eine Blüte geöffnet, darin erscheinst du ganz als du. Deine innerste Essenz offenbart sich dir. Nun verweile in diesem heiligen Kreis, der dich umgibt. Genieße die Energie des Kreises, der als Bild immer Heilung bringt.

Rituale

bewirken eine Veränderung
im Energiefeld des Menschen.
Mit ihrer Hilfe werden
Veränderungen und Prozesse
ausgelöst und in Bewegung
gebracht.



Mehr Rituale für Veränderung, um das Leben „hell zu machen“ im neuen Buch von Daniela Hutter: **„MACH DEIN LEBEN HELL. Lichtvolle Wege aus der Schwere des Seins“**. Goldmann-Verlag. ISBN: 978-3-442-22102-8. Erhältlich auch unter: www.MONDHAUS-SHOP.de

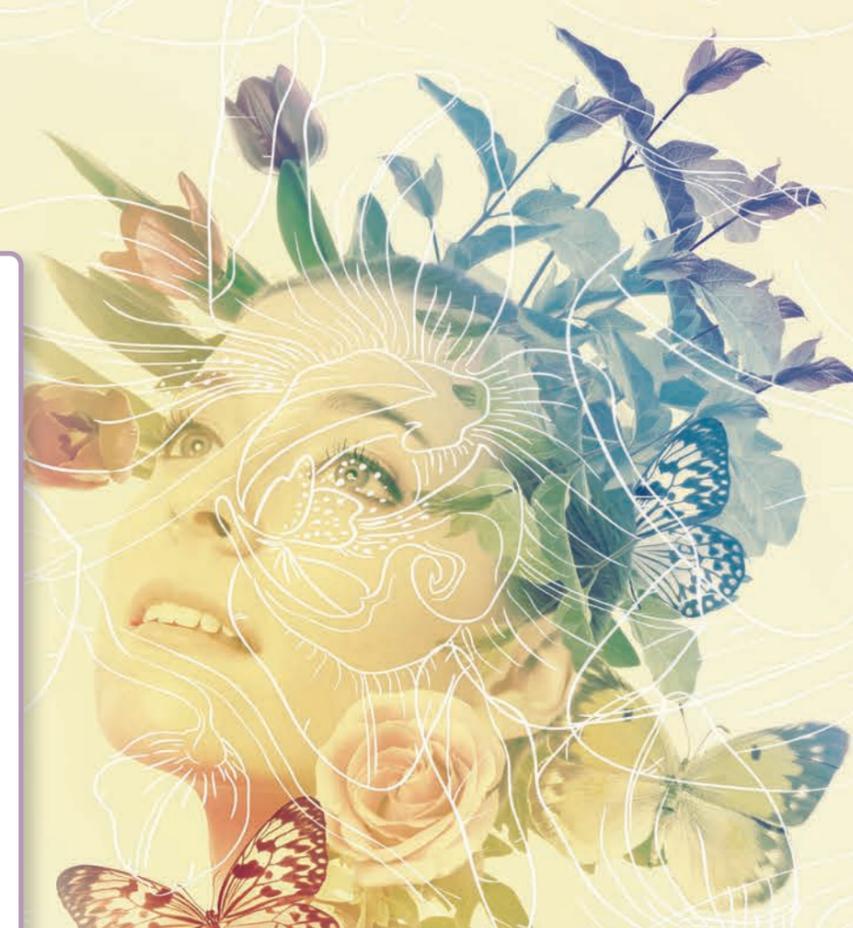
Übung zum Yin-Prinzip: Die Fähigkeit des Fühlens

Die Fähigkeit zu fühlen ist ein wertvoller Kompass für unseren Alltag. Da im Laufe der Technisierung dem Verstand und der Logik mehr Bedeutung zugeschrieben wurden, ist das Fühlen kein selbstverständlicher Begleiter mehr. Deshalb möchte ich dich an dieser Stelle daran erinnern: Wann immer du eine Entscheidung zu treffen hast, sei es beim Einkaufen, im Restaurant, morgens vor dem Kleiderschrank oder bei der Gestaltung deines Abends – erinnere dich an das Fühlen. Nimm diese Fähigkeit stets hinzu, um das Fühlen wieder einzuüben und ihm selbstverständlichen Platz in deinem Alltag zu schenken. Frag dich:

Wie fühlt es sich an? Welche Entscheidung würde mein Gefühl treffen? Fasse mehr und mehr den Mut, öfter deinem Gefühl als deinem Verstand zu folgen. Damit nährst du die Yin-Qualität, und du wirst sehen, dass dein Verstand (Yang) und dein Gefühl (Yin) langsam in Einklang miteinander kommen werden. Welch kraftvolles Powerteam dir dann zur Verfügung steht!

Das Yin-Prinzip-Ritual als Basis für die innere Schwwesterschaft

Nimm dir Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist und du dich wohlfühlst. Schließe deine Augen und erlaube deinem Atem, dass er dich unterstützt, dich zu entspannen und den Alltag loszulassen. Schenke dir heilsame Zeit für dich, dein Frausein und deine Schwwesterschaft. Nimm deinen Platz in dir ein. Verweile und genieße. Du wirst spüren, wann es an der Zeit ist, eine Einladung auszusprechen an die Frauen deines Lebens. Deine Mutter, Großmütter, Tanten, Cousinen, Freundinnen, Frauen aus deiner Verwandtschaft und Bekanntschaft – eine nach der anderen betritt deinen Herzensraum, und sie stellen sich im Kreis um dich herum auf. Du bist im Zentrum. Möglicherweise gesellen sich auch Frauen dazu, die du aus deinem täglichen Leben noch nicht kennst. Wenn alle Frauen im Raum sind, gehe zu einer von ihnen, von der du dich angezogen fühlst. Stell dich ihr gegenüber, sieh ihr in die Augen, erlaube euch Begegnung. „Ich sehe dich“, wird dein Gegenüber dir antworten. Fühle in dein Herz. Fühle dort die Liebe, und dann schicke direkt aus deinem Herzen einen Lichtstrahl der Liebe hin zum Herzen dieser Frau. „Und ich erkenne mich in dir“, antwortest du ihr. Spüre das Band der Liebe, das zwischen dir und dieser Frau Verbindung herstellt. Liebe fließt, Liebe ist, Liebe verbindet. Dann gehe zur nächsten Frau und wiederhole das Ritual. Das Band der Liebe verbindet dich von Herz zu Herz, dich mit den Frauen, und als Antwort jede Frau mit dir. So mache die Runde, schenke dir dazu Zeit. Fühle die Vielfalt der Frauen, die dich in deinem Leben begleiten, und fühle, wie wir alle auf einer anderen Ebene in der Qualität der Liebe einander einladen, um die Liebe und die Verbundenheit in der Schwwesterschaft zu spüren. Dieses Ritual wird dein Herz und deinen Blick für Frauen öffnen, es wird das Mitgefühl den Frauen gegenüber stärken und nähren. Doch damit ist es noch nicht ins Leben integriert. Deshalb möchte ich dir eine ergänzende Achtsamkeitsübung anbieten: Mach es dir im Alltag zur Gewohnheit, wann immer du eine Frau siehst, kurz in dein Herz zu fühlen. Fühle die Liebe, die du dort spürst, und dann schicke der Frau den Gedanken: „Ich erkenne mich in dir. Und das Band der Liebe verbindet uns über das Mitgefühl.“



Gebet für das neue Miteinander-Frau-Sein

Ich bitte um das Licht der Liebe
Für ein neues FrauSein.

Ich bitte um das Licht meiner Mutter, meiner Großmutter, meiner Urahinnen
und ich wende mich an alle Ahninnen des Lichts:
Stärkt mich und schenkt mir Vertrauen.

Ich bitte um das Licht und die Liebe
von Mutter Maria, Maria Magdalena und allen heiligen Frauen
und von allen, die in ihre Spuren treten.

Ich bitte darum, dass sie uns Frauen unterstützen und daran erinnern,
dass auch wir das Licht tragen. Ich bitte darum, dass wir Frauen einander
sehen und damit das göttliche Licht, das in allen Frauen lebt.

Ich bitte um das Licht und die Liebe, die neue Energien bringen,
damit sie gelebt werden von vielen Frauen dieser Erde:
in Müttern, die zu ihren Kindern stehen,
in Freundinnen, die sich gegenseitig stärken,
in Schwestern, die einander an ihr Licht erinnern,
in Frauen, die die Männer ehren und für die Liebe leben.

Weil wir die Ahninnen unserer Töchter sein werden.
So sei es, im Namen der Liebe. Amen