

Verena Flori

WENN DIE

Göttin

ERWACHT



NEUE  ERDE

Ich habe in diesem Buch die weibliche Form gewählt, weil dieses Buch für die Stärkung der weiblichen Kraft geschrieben wurde. Dennoch möchte ich Frauen und Männer gleichermaßen ansprechen, denn wir alle sind dazu aufgerufen, die weibliche Kraft zu nähren und einen heilsamen Ausgleich zwischen Yin und Yang zu schaffen. Dazu bedarf es des geheilten Weiblichen und des geheilten Männlichen in harmonischem Ausgleich.

Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass es sich bei diesem Buch um keine wissenschaftliche Arbeit handelt. Ich schreibe lediglich über das, was ich über das Thema Weiblichkeit in den letzten 20 Jahren aus Vorträgen, Seminaren, Schulungen und vielem mehr zusammengetragen habe. Zudem fließen meine eigenen Erfahrungen aus der Arbeit mit Frauen in dieses Buch mit ein.

Alle weiteren Quellen habe ich im Quellenverzeichnis angeführt.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche Hilfe in Anspruch.

Die Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben erfolgen ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin oder des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2023
Verena Flori
Wenn die Göttin erwacht

© Neue Erde GmbH 2023
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:
Illustration: Aniyah
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Verena Flori und Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-836-5

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Vorwort 7	Menstruation 87
Über mich 8	Weiblicher Zyklus 93
Wie alles begann 12	Archetypen 101
Frau sein 14	Auswirkungen 108
Weibliches und männliches Prinzip 18	Heilung 112
Sexualität, Mann und Frau 21	Rituale 120
Weibliche Qualitäten entdecken 27	Mondrituale 124
Gesellschaftsformen 34	Tierkreiszeichen 144
Symbole 37	Die vier Elemente 147
Mythen 42	Jahreskreisfeste 157
Angst und Schmerz 49	Partnerschaft 175
Lilith&Eva 55	Stärkung des Yin 178
Esoterik/Spiritualität 58	Brief an den Mann 183
Schatten 64	Danke 185
Die Gebärmutter 73	<i>Quellen</i> 187
Heilung des Frau-Seins 77	<i>Die Autorin</i> 189
Suche nach Weiblichkeit 86	

Wenn die Göttin erwacht



*Für meine Tochter Hanna
Mögest du so sehr an dich glauben,
wie ich es tue.*

*Du hast mich fallen gesehen...
...jetzt zeige ich dir, dass ich fliege...*

VORWORT

Bei allen Aspekten, die ich in meinem Buch erwähne, möchte ich anmerken, dass es zu den einzelnen Göttinnen, Mythen, Ritualen oder Jahreskreisfesten die unterschiedlichsten Überlieferungen und Deutungen gibt, da sich die Erzählungen im Laufe der Zeit, angepasst an die jeweiligen kulturellen Einflüsse, immer wieder verändert haben.

Ich schreibe somit nur von für mich stimmigen Aspekten, die jedoch nur einen Bruchteil dessen darstellen, was es an Überlieferungen und Erzählungen über weibliche Vorbilder und Aspekte gibt.

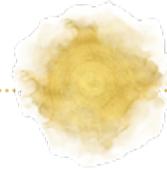
Durch Mythen, Geschichten, Brauchtum, Rituale und Erzählungen können wir die Erinnerung an diese ursprüngliche weibliche Kraft wieder in unser Bewusstsein holen. Denn dieses Wissen wurde lange Zeit vergraben, versteckt und unterdrückt.

Die Zeit ist gekommen, das an die Oberfläche zu holen, was Frauen, Heilerinnen, Hexen, Hebammen und Priesterinnen durch Jahrtausende hindurch für uns gehütet haben:

Das Wissen um die *Kraft der Weiblichkeit* und die Erinnerung an unsere ursprünglich reine Schöpferkraft.

Mein Buch ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern soll lediglich eine Anregung für dich sein, dich auf diese vergessene Kraft einzulassen. Vielleicht sind ein paar Impulse für dich dabei, die die Sehnsucht in dir wecken, dich auf die Suche zu begeben nach der Frau, die du in Wahrheit bist.

GÖTTIN ERWACHE!



Und es kam der Tag, da das Risiko in der Knospe zu verharren, schmerzvoller wurde, als das Risiko, zu blühen...

Anais Nin

Soweit ich mich zurückerinnern kann, hat mich das Thema »Frau sein« fasziniert. Ich selbst war jedoch lange Zeit nicht in Frieden mit meiner Weiblichkeit. Ich verabscheute mich, mein Leben, aber vor allem meinen Körper. Lange Zeit haderte ich mit mir, wusste nichts über mich selbst, hatte kein Ziel und keine Ahnung davon, wie ich meine Berufung finden und leben sollte.

Ich war überfordert mit meiner Emotionalität und Wechselhaftigkeit, fühlte mich immer wieder unverstanden und unsicher und konnte keinen Zugang zu meinem Inneren finden. Wenn ich mich auf eine Beziehung einließ, lief ich schnell wieder davon, da ich unbewusst Angst hatte, mich zu öffnen und mich vollkommen auf einen anderen Menschen einzulassen.

Ich fühlte mich ständig getrieben und war auf der Suche, obwohl ich selbst nicht erklären konnte, wonach. Die Männer lagen mir zwar zu Füßen, doch ich fühlte mich immer, als hätte mich keiner von ihnen wahrhaft erkannt und gesehen. Heute weiß ich, dass das auch nicht möglich war, denn auch ich hatte keine Ahnung davon, wer ich im Grunde meines Herzens wirklich bin. Es war ein langer Weg, bis ich lernte, mich auf mich selbst einzulassen und mir selbst vollkommen zu begegnen.

Ich fühlte mich den Großteil meines Lebens ungewollt, verstoßen und nicht willkommen. Dieser tiefe Schmerz der Ablehnung und das Gefühl des Verlassenseins haben mein Herz lange Zeit gefesselt und mir die Luft zum Atmen genommen.

Immer wieder wollte dieser tiefe Schmerz des Verlassenseins geheilt werden, und mein Leben, das von vielen Verlusten und Schicksalsschlägen geprägt war, wollte mir immer wieder die Möglichkeit geben, mich dieser tiefen Wunde in mir zu stellen und sie zu heilen.

Erst durch einen Unfall mit Schädelhirntrauma und eine Nahtoderfahrung war ich gezwungen, mich mit meinem größten Schmerz auseinanderzusetzen.

Ich verlor durch diesen Unfall nicht nur meinen damaligen Partner, mein Zuhause, meine Arbeit und meine komplette Existenz, sondern auch die Erinnerung an den Menschen, der ich war.

Damals wusste ich noch nicht, dass der wohl dunkelste Moment in meinem Leben das größte Geschenk für mich bereithielt.

Wenn man im Leben nichts mehr hat, woran man sich festhalten kann, wenn nichts mehr bleibt, worüber man sich definieren kann, dann hört der Widerstand gegen das Leben auf. Mein Ego konnte nun nichts mehr kontrollieren und festhalten und alles, was mir blieb, war, zu vertrauen und mich dem Leben hinzugeben. Und genau das habe ich getan.

Mein Unfall

Einmal Himmel und zurück

(geschrieben 3 Wochen nach meinem Schädelhirntrauma)

Ich hatte Angst. Angst verloren zu sein, zu vergessen, mich zu verlieren und mich nicht mehr daran zu erinnern, wer ich in Wahrheit bin. Genau das ist mir passiert und genau das war es, was mich die letzten Tage bewegt hat.

Mein Leben glich immer schon einer Berg- und Talfahrt. Die Täler wurden immer tiefer, aber die Berge dafür um so höher. Ich wusste nichts, wovor ich noch Angst haben müsste, denn es gab kaum etwas, das ich nicht schon selbst erlebt hatte.

Und trotzdem kam in den letzten Tagen eine Angst in mir hoch, die mich in die Stille trieb. Und die Stille ist es für gewöhnlich, die am deutlichsten mit mir spricht.

Ein Kurztrip in den Himmel und nichts ist mehr so, wie es vorher war...

Ich habe immer nach Regeln gelebt, die ich mir selbst aufgestellt habe, um Halt im Leben zu finden. Es hat mich sicher gemacht und mir Struktur gegeben in einer Welt, die Unsicherheit für mich bedeutet hat. Mein Plan und mein geregelter Tagesablauf haben mir einen Rahmen gegeben, in dem ich mich sicher bewegen konnte. Es war für mich wie ein selbst geschaffenes Navigationssystem, um mich in diesem weltlichen Chaos zurechtzufinden, bis der Tag kommen würde, an dem ich endlich abgeholt werde und nicht mehr das Gefühl habe, auf einem fremden Planeten vergessen worden zu sein.

Und dann kam der Tag, an dem ich dem Himmel wahrscheinlich viel näher war als je zuvor. Ich habe mein ganzes Leben vor mir gesehen. Ich habe mich leicht und sicher gefühlt. Und alle Gefühle, Erfahrungen, die so wehgetan haben, waren plötzlich nicht mehr da... Nur noch Freiheit, Liebe, Geborgenheit und dieses sichere Gefühl von Zuhause. Und das alles fühlte ich für 15 Minuten.

15 Minuten, die sich wie ein ganzes Leben anfühlten.

Und jetzt wundere ich mich darüber, wie unwichtig Zeit in Wahrheit ist.

Existiert sie überhaupt? Ist sie Illusion?

Du kannst ein ganzes Leben hier verbringen, ohne wirklich gelebt zu haben und wirst am Ende deines Lebens feststellen, dass du keine Zeit hattest, dir jemals selbst zu begegnen.

Und dann fühlst du dich nach 15 Minuten Himmel als der glücklichste, friedvollste Mensch...

15 Minuten Himmel...

15 Minuten Unendlichkeit...

15 Minuten meine Seele...

...dann wirst du wach in einem Körper, der Schmerzen hat und den du nicht mehr bewusst steuern kannst, und tausend Fragen gehen dir durch den Kopf:

Bewirkt das Aufwachen des Geistes das Einschlafen der Seele?

Worauf kommt es im Leben wirklich an? Warum waren plötzlich Monate meines Lebens wie ausgelöscht? Keine Erinnerungen, Empfindungen und Gefühle mehr, obwohl sie alle ja in den letzten Tausenden Minuten oder mehr stattgefunden hatten.

Wo ist dabei die Relation? Leben die meisten von uns in Erinnerungen? Wir sammeln sie wie kostbarste Schätze, um sie dann mit uns zu tragen, anstatt jeden Tag neu zu erfahren und frei zu sein. Wir engen uns ein, anstatt uns selbst den Raum zu geben, jeden Tag neu zu entdecken, ohne von der Vergangenheit beeinflusst zu werden.

Ob gute oder schlechte Erfahrungen: Beides bringt ein inneres Bewerten. Es formt eine Meinung, ein Verhalten, eine Handlung, die nicht frei ist. Und so leben wir jeden Tag in Feldern, die aufgeladen sind mit Erinnerungen und Erfahrungen und dem Jetzt den Zauber des Entdeckens rauben.

Denn was ist es, was wirklich bleibt, wenn dir all das genommen wird, worüber du dich definierst? Wenn durch einen Unfall all die »kostbaren« Erinnerungen und »gemachten« Erfahrungen verlorengehen?

Der Unfall...15 Minuten...einmal Himmel...

ein Film in meinem Kopf...

Und plötzlich nehme ich die Lichter an der Decke des Krankenhauses wahr und höre die Stimmen der Sanitäter, die mich auf einer Liege zur Notfallstation schieben.

Ich kann mich nicht verständigen und meine Augen nicht aufbekommen. Ärzte, Sanitäter... so viele Menschen sind um mich, aber ich bin in mir gefangen. Allein mit meinen Gedanken und den 15 Minuten, die mir mehr Antworten gegeben haben als alle Jahre meines Lebens zuvor.

Ich weiß noch nicht, dass mir ein Teil meiner Vergangenheit fehlen wird, ich nicht mehr richtig lesen und schreiben, nicht richtig laufen und mich an vieles nicht mehr erinnern kann, aber ich fühle Frieden. Frieden mit mir und allem, was ist.

Ich spüre meinen Mann, der liebevoll über meine Wange streichelt und höre seine Worte: »Hallo meine schöne Frau. Komm zurück.«

Ich kenne nicht mehr die Erfahrungen, die ich gemacht, die Kämpfe, die ich gekämpft oder die Erinnerungen, die ich gesammelt habe.

Das Papier, auf dem ich meine Geschichte geschrieben hatte, ist leer.

Aber es fühlt sich nicht verloren an, sondern reicher als je zuvor, denn die Liebe ist geblieben...

...und ein neues Kapitel beginnt...

Warum

Während meiner Arbeit als Seminarleiterin und Coach fand ich die meiste Freude darin, Frauen auf ihrem Weg in Richtung Weiblichkeit zu begleiten. Und auch heute noch verneige ich mich demütig und dankbar vor jeder einzelnen, die den Mut hat, ihr inneres Leuchten und ihre weibliche Kraft wiederzuentdecken und zu leben.

Mögen wir gemeinsam durch unsere weibliche Urkraft eine neue Welt erschaffen, die durch einen Ausgleich der männlichen und weiblichen Polarität wieder in die natürliche Ordnung zurückfindet.

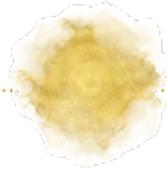
Heute bin ich 44 Jahre alt. Ich liebe mich, meine Weiblichkeit und das Gefühl, mir selbst immer tiefer zu begegnen. Es war ein langer, schmerzhafter und sehr tränenreicher Weg, mit vielen Höhen und Tiefen. Aber es war der einzig wahre, um wieder die Verbindung zu meinem innersten Wesenskern zu spüren.

Meine Reise ist hoffentlich noch lange nicht zu Ende, und ich wünsche mir, noch viel tiefer in das Thema »Frausein« eintauchen zu dürfen. Ich möchte mich dem ständigen Kreislauf von Werden und Vergehen voll Vertrauen hingeben, meinen Weg neugierig und mutig gehen und mir die Freiheit bewahren, mich selbst immer wieder neu zu erschaffen.

An dieser Stelle möchte ich kurz darauf hinweisen, dass es in diesem Buch lediglich darum geht, was Weiblichkeit für mich bedeutet. Ich schreibe über meine, über die für mich gültige Wahrheit.

Da ich mir die Freiheit bewahre, mich immer wieder neu zu entdecken, gebe ich mich auch in Zukunft dem Fluss des Lebens hin und freue mich auf alle neuen Erfahrungen, die meinem Wachstum dienen und mein Bewusstsein reifen lassen werden.

Ich habe versucht, dieses Buch so zu schreiben, dass du nicht alle Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge lesen musst, sondern jedes Kapitel selbsterklärend ist. Deshalb kommt es in manchen Bereichen zu Wiederholungen, damit jedes Kapitel für sich selbst bestehen kann.



Jahrelang suchte ich Antworten auf diese Frage und ich tauchte immer tiefer in das Thema Weiblichkeit ein. Ich wollte spüren, was es bedeutet, voll und ganz *Frau* zu sein. Was würde sich verändern, wenn ich meine Bestimmung lebe? Wie würde es sich anfühlen, mit meiner ureigenen Schöpferkraft verbunden zu sein? Was würde geschehen, wenn ich mein weibliches Feuer entfache?

Es blieb mir nichts anderes übrig, als dem Ruf der Sehnsucht zu folgen und mich auf die wohl spannendste Reise meines Lebens zu machen. Die Reise zu mir selbst.

Die Reise zu der Frau, die ich in Wahrheit bin.

Ich habe lange überlegt, warum ich dieses Buch schreibe und was ich damit überhaupt vermitteln möchte. Da fiel mir auf, dass ich es in erster Linie für mich selbst schreibe. Ich schreibe es, weil es meine Bestimmung ist, Frau zu sein. Und weil ich das Frau-Sein, mit allem was dazugehört, liebe.

Wenn ich dich damit jedoch inspirieren kann, dann ist das wundervoll, denn ich widme es dir und allen wundervollen Frauen, die bereit sind, dem Ruf ihres Herzens zu folgen.

Wenn du jedoch als Mann in dieser Welt inkarniert bist und auch du diese Zeilen lesen magst, so danke ich dir für deine männlichen Qualitäten, die in ihrer Ursprünglichkeit so sehr gebraucht werden und so wichtig für uns sind. Nicht nur für uns Frauen, sondern für die Erschaffung einer neuen Welt. Denn die bewusste männliche Qualität ist es, die der Frau Raum, Struktur und Halt gibt, damit die weibliche Energie fließen, sich verbreiten und in Balance mit dem Männlichen Neues erschaffen kann.

Die Trennung

Vor vielen Jahren habe ich das Kinderbuch »Ich bin das Licht« von Neal Donald Walsh gelesen. Für mich liefert dieses Buch die beste Erklärung dafür, warum Seelen inkarnieren und sich als Menschen erfahren wollen.

Damit eine Seele sich erfahren kann, muss es zuerst zur Trennung vom großen Ganzen, dem All-einen, dem Göttlichen kommen.

Göttlichkeit bedeutet für mich, mit allem verbunden zu sein, denn Gott ist Alles und Nichts. All-Eins... Das Leben können wir somit nur erfahren, wenn wir uns aus dieser Verbindung lösen und zum *Ich* werden.

Dualität

Eine Seele kann sich in dieser Welt nur erfahren, wenn das Gegenteil von dem existiert, was sie erfahren möchte.

Dazu braucht es die Dualität. Das Wort Dualität kommt vom Lateinischen »dualis« und bedeutet Zweiheit oder zwei enthaltend. Die Dualität beschreibt somit eine Welt, die in zwei Pole (Duale) unterteilt wird. Sie schafft Gegensätze, was in unserem dualen Denken fast immer mit Bewertung und Urteil zu tun hat.

Das Gesetz der Dualität besagt, dass immer nur ein Aspekt vorrangig wirken kann. Entweder dunkel oder hell, krank oder gesund, glücklich oder traurig, Mann oder Frau. Für das Erleben als Mensch bekam die Seele in der Dualität als Gegenpol das Ego.

Dualität ist zwar notwendig, um sich als Mensch zu erfahren, aber das Bewusstsein lässt sich nicht durch die Dualität begrenzen.

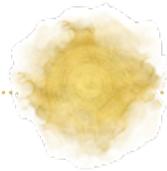
Je höher das Bewusstsein eines Menschen ist, um so mehr geht er aus den Bewertungen und Urteilen heraus und erkennt, dass die Basis allen Lebens keine Dualität besitzt.

Matriachale Gesellschaften sehen im Gegensatz zu patriarchalen Gesellschaften alle Aspekte als gleichwertige Teile einer natürlichen Ordnung an.

Die Konflikte zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen entstehen somit aus unserem dualen Denken, das durch das Patriarchat die Bewertung gegensätzlicher Pole geprägt hat. Die Trennung durch das Entweder-oder-Denken entzweit und schafft Gegensätze. Matriachale Gesellschaften sind hingegen immer polar aufgebaut.

Ihre Sowohl-als-auch-Denkweise lässt Raum für ein natürliches Fließen zwischen den Polen und beinhaltet eine einschließende Denkweise, die die Vorstellung von der Einheit von allem enthält.

So sind auch das Männliche und das Weibliche lediglich Ausdruck einer letztendlichen Einheit, denn es handelt sich zwar um zwei duale Aspekte, aber dennoch um zwei gleichwertige Pole, die einander bedingen, damit Schöpfung geschehen kann.



Ganz egal, in welche Schubladen man Frauen gerne stecken möchte, wir passen mit Sicherheit in keines der typisch klischeehaften Rollenbilder, denn im Grunde genommen sollten wir nur eines sein: die, die wir sind.

Die wahre Schönheit einer Frau zeigt sich in ihrer Bewusstheit und durch das Wissen um ihre Tiefe. Sie kennt ihre Mitte, und wenn sie sich auch noch so oft in ihrer Emotionalität zu verlieren scheint, sie findet dennoch immer wieder dorthin zurück.

Frau sein bedeutet Wandelbarkeit. Die weibliche Energie ist zyklisch, weshalb eine Frau ein kreatives Chaos an weiblichen Aspekten sein darf. Ein Feuerwerk an Leidenschaft und Sinnlichkeit. Sie ist nicht eine. Sie ist viele... und sie sollte es sich erlauben, die Vielzahl ihrer weiblichen Qualitäten in ihrer ganz eigenen Art und Weise ausdrücken zu dürfen.

Kosmische Ordnung

Das Yin-Yang-Symbol kommt aus dem Chinesischen und stellt die perfekte Balance der Schöpfung dar. Der Kreis zeigt beide Polaritäten, die sich gegenseitig hervorbringen und einander bedingen. Jeder Aspekt enthält den Anfangspunkt des anderen in sich. Nur wenn beide Aspekte gemeinsam vorhanden sind, laufen sie zu einem Kreis zusammen und ergeben gemeinsam das harmonische Ganze. Das eine Prinzip kann ohne das andere nicht existieren, und die Schöpfung verlangt immer nach der Balance zwischen beiden Aspekten.

Yin symbolisiert das Weibliche, das Dunkle, das Wasser, die Erde und die Fähigkeit, Leben zu nähren, während Yang für das Männliche, das Licht, das Feuer, den Himmel und den Impuls steht. Das eine bedingt das andere, und es besteht immer ein Wechselspiel aller universalen Kräfte. Es gibt keinen Schatten ohne Licht, keinen Tag ohne Nacht, keinen Mann ohne Frau und so weiter. Das Gesetz der Dualität wirkt in allem Leben und strebt immer nach Harmonie.

Deshalb wirken auch in unserer Innenwelt immer beide Kräfte. Wir alle haben sowohl das Passive, Weibliche, Emotionale, als auch das Aktive, Männliche, Starke in uns.

Hätten wir Frauen nicht auch Yang-Qualitäten in uns, dann würden wir uns im Zaubwald unserer Gefühle verlieren. Wir hätten nicht die Fähigkeit, strukturiert zu handeln, nach außen zu gehen, uns zu zeigen und für uns einzustehen, da die Qualitäten, die nach außen gerichtet sind, typische männliche Energien darstellen.

In unserer Wettbewerbsgesellschaft dominiert leider in den meisten Bereichen die männliche Yang-Energie, wohingegen die weiblichen Qualitäten immer mehr verlorengegangen sind: Naturverbundenheit, Menschlichkeit, Achtsamkeit, Intuition, Hingabe, Kreativität, Schönheit, Sinnlichkeit, Liebe, Respekt, Mitgefühl und so weiter.

Für unsere innere Balance, aber auch für den Ausgleich der Schöpfung ist es wichtig, dass wir beide Aspekte wieder vereinen. Denn Harmonie existiert nur dann, wenn ein Gleichgewicht beider Kräfte besteht.

Um wieder in die natürliche Ordnung zurückzufinden, ist es daher nicht nur für uns Frauen oder für Männer, sondern für die gesamte Schöpfung von besonderer Wichtigkeit, die Yin-Energie wieder zu stärken und für den Ausgleich beider Prinzipien zu sorgen.

Innere Frau, Innerer Mann

Jeder Mensch hat weibliche und männliche Anteile in sich, denn sonst wäre er allein gar nicht überlebensfähig. Wir brauchen einander somit nicht unbedingt, um zu existieren, sondern wir brauchen einander lediglich, um uns zu erkennen (uns aufeinander zu beziehen).

Die weibliche Energie drückt sich im Sein aus, die männliche im Tun. In unserem Inneren befindet sich der jeweils gegenteilige Aspekt, so dass wir alle sowohl weibliche als auch männliche Anteile in uns haben.

Im Inneren der Frau befindet sich der innere Mann und im Inneren des Mannes befindet sich die innere Frau. Somit hat die Frau einen aktiven, zielorientierten männlichen Anteil in sich, der Mann hingegen einen empfänglichen, intuitiven, weiblichen Anteil. Wenn wir beide Energien in uns meistern, werden wir zu einem »ganzen« Menschen.

Den wenigsten Menschen gelingt es, diesen gegensätzlichen Anteil in sich in Balance zu bringen, da uns tiefe Wunden, die wir in der Vergangenheit erfahren haben, daran hindern. Wir haben gelernt, Aspekte von uns, die uns nicht liebenswert erscheinen, zu verstecken und ins Unbewusste zu drängen. Durch Projektion und Beziehung zu anderen Menschen können wir uns dieser Verletzungen wieder bewusstwerden.

Denn im anderen erkennen wir nicht nur unser Licht, sondern auch unsere Dunkelheit im unerlösten Schatten. Haben wir diese geheilt, dann können wir Beziehungen eingehen, die von Freiwilligkeit und Liebe getragen werden und nicht auf Bedürftigkeit, Angst und Mangeldenken beruhen.

Begegnung Mann und Frau

In der äußeren Begegnung von Frau und Mann ist es entscheidend, wie stark beide, unabhängig voneinander, ihr Urprinzip leben. Eine Frau sollte »weiblich« schwingen, ein Mann »männlich«, denn die Anziehung zwischen Frau und Mann ist um so stärker, je ausgeprägter sich ihre Polaritäten verhalten.

Auch wenn uns der Genderhype unserer Gesellschaft gerade vermitteln möchte, dass wir alle gleich sind, so sind Frauen und Männer dennoch gegensätzlich gepolt.

Männlich, weiblich, divers

Die Rolle des Mannes hat sich im Laufe der Geschichte leider stark verändert. So wurde aus dem früheren, heldenhaften Gott und Krieger eine oftmals bemitleidenswerte Gestalt. Das soll nicht abwertend klingen, sondern das ist die traurige Wahrheit, mit der wir uns dringend auseinandersetzen müssen.

Die Polaritäten Yin und Yang stellen sich immer undifferenzierter dar, die Geschlechter gleichen sich mehr und mehr an und vermischen sich.

Frauen haben sich durch die Emanzipation mehr und mehr männliche Eigenschaften angeeignet und ihr weibliches Prinzip unterdrückt. Da ein System aber immer nach Ausgleich strebt, ist die logische Schlussfolgerung, dass sich die männliche Energie an die neue Energie des Weiblichen anpassen musste, um das System in Balance zu halten.

Außerdem führt die Zunahme weiblicher Sexualhormone in der Umwelt zu einer Verweiblichung des Mannes. Viele Frauen, die Hormone zu sich nehmen, wie Pille, Dreimonatsspritzen, Hormonspiralen und so weiter, scheiden diese über den Harn wieder aus, wodurch dieser Überschuss an weiblichen Hormonen zur Belastung für unsere Umwelt wird.

Das über das Trinkwasser und die Nahrung aufgenommene Östrogen kann beim Mann zu einer Verminderung der Samenqualität und zur Verweiblichung seines Körpers und der Psyche führen. Bei den Frauen hingegen wirkt sich die Einnahme der Pille entgegen ihren weiblichen Qualitäten aus, da die weiblichen Hormone unterdrückt werden, was zu einem Verlust an Weiblichkeit führen kann.

Eine Abschaffung oder Angleichung der Geschlechter ist aber gegen jedes natürliche Verständnis der Evolution. Es gibt nicht ohne Grund zwei Geschlechter, die sich ganz wesentlich voneinander unterscheiden, was – fernab jeglicher Bewertung – seine natürliche Berechtigung hat. Es gibt kein besseres Geschlecht, denn beide ergänzen sich in optimaler Art und Weise, um der Evolution zu dienen und die Art zu erhalten.

Die Tatsache, dass es biologisch zwei Geschlechter gibt, sagt aber dennoch nichts über Gefühle, sexuelle Ausrichtung oder das Zugehörigkeitsempfinden zu einem bestimmten Geschlecht aus.

Denn es kommt vor, dass Menschen zwar in einem der beiden Geschlechter geboren werden, sie sich aber in ihrem Empfinden und ihrer Seele dem gegenteiligen Geschlecht zugehörig fühlen. Und das sollte weder bekämpft noch verurteilt werden, denn jeder Mensch ist Ausdruck der Göttlichkeit, und die Göttlichkeit drückt sich in unterschiedlichster Art und Weise aus.

In der spirituellen Welt gibt es keine Dualität und keine Trennung, denn wir haben sowohl das Männliche als auch das Weibliche in uns, und es geht darum, diese Aspekte in Harmonie zu halten. Das patriarchale Denken hat uns immer weiter vom natürlichen Umgang mit dem Leben weggeführt und uns das duale Denken gelehrt.

Die LGBTQ Bewegung macht uns das alles sehr deutlich. LGBTQ kommt aus dem Englischen und ist die Abkürzung für Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer.

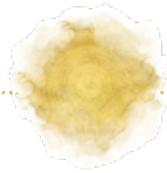
Sie setzen sich für ihr Recht auf Menschsein ein, für das Recht, die zu sein, die sie sind, und sich in ihrer individuellen Art und Weise erfahren, leben und ausdrücken zu dürfen.

Es ist schlimm, dass man sich über Gleichberechtigung und Menschenrechte überhaupt Gedanken machen muss. Um so mehr möchte ich darauf hinweisen, wie wichtig es ist, die Yin-Energie zu stärken, damit Qualitäten wie Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl, Gemeinschaft und Empathie uns wieder daran erinnern, wer wir in Wahrheit sind.

Das Patriarchat entfernte mit der Unterdrückung der Frau nämlich nicht nur das »Heilige Weibliche«, sondern auch das »Heilige Männliche« und infolge das natürliche Menschsein. Auch die Corona-Zeit, die eine massive Spaltung der Gesellschaft mit sich gebracht hat, zeigt einmal mehr auf, dass unsere Welt im argen liegt.

Es wird Zeit, dass wir uns mit den Gesellschaftsmustern der heutigen Zeit beschäftigen und uns endlich frei davon machen. Bewusstheit bedeutet, aus diesen antrainierten Rollenbildern und Vorstellungen auszutreten. Egal ob hetero, LGBTQ, geimpft oder nicht, es geht darum, aus der Trennung und der Bewertung zu gehen, um das matriachale Bewusstsein vom natürlichen Menschsein zurückzugewinnen. Im Vordergrund sollte immer das Leben stehen und die Bewusstheit, dass wir alle Teil derselben göttlichen Quelle sind.

Es geht nicht darum, wen wir lieben, wie wir lieben oder wie wir uns als Mensch ausdrücken. Es geht lediglich darum, dass wir Yin und Yang im Gleichgewicht halten, in der Begegnung mit dem Gegenüber Erfahrungen machen und unseren Anteil am großen Ganzen erkennen.



Wenn man sich mit der Grundstruktur des Lebens beschäftigt, findet man in den Eigenschaften der Eizelle und der Samenzelle alle grundlegenden Qualitäten des weiblichen und männlichen Prinzips:

Eizelle – Weiblichkeit

Die Eizelle ist rund, in sich ruhend, bereit sich zu öffnen (sich verletzlich zu machen) und zu empfangen. Sie nimmt die Samenzelle auf und gibt ihr Raum. Außerdem erfüllt sie neben dem passiv empfangenden Aspekt auch den Aspekt des Gebens, denn sie gibt aus ihrer Mitte heraus ihre DNA (Erbgut) zum aufgenommenen männlichen Anteil, wodurch neues Leben entstehen kann.

Weiblichkeit ist somit die Fähigkeit, sich zu öffnen, die männliche Essenz aufzunehmen und durch Hingabe des eigenen Lebens, der Schöpfung eine Antwort zu geben.

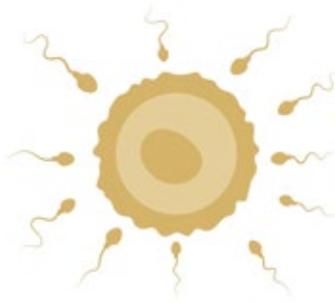
Diese Antwort ist neues Leben, das durch die Verschmelzung weiblicher und männlicher Anteile entsteht. Beide steuern die Hälfte zur Matrix eines neuen Lebens bei.

Die Frau ist somit die Quelle purer Schöpferkraft. Ihr vorrangiges Bestreben liegt nicht darin, den Mann zu befriedigen, sondern ihn zu erwarten und sich seiner Präsenz hingebungsvoll zu öffnen.

Sie erlaubt ihm, sich an ihrer Energie zu nähren, um sein Mannsein zu vervollkommen. Dadurch dient sie ihrem weiblichen Prinzip, das danach strebt, Energie zu verströmen, um Platz für Neues zu schaffen. Ihre Energie breitet sich wellenartig aus und hat keine konkrete Form. Sie ergießt sich in den Raum, den das männliche Prinzip für sie erschafft und hält.

Die Zeit der Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt spiegelt die wichtigsten weiblichen Qualitäten wider:

- das vertrauensvolle Hingeben, sich verletzlich-machen und öffnen, um die männliche Essenz (den Samen) zu empfangen und in sich aufzunehmen,
- die Verschmelzung mit dem männlichen Anteil und die Hinzugabe ihres weiblichen Anteils, um neues Leben zu erschaffen,
- die bedingungslose Liebe, um das Ungeborene zu nähren und ihm Raum und Schutz zu geben,
- das vertrauensvolle Loslassen (sich »leer« machen) durch die Geburt.



Die Frau durchlebt während der Schwangerschaft somit den natürlichen Zyklus von Werden und Vergehen. Das Wissen um den zyklischen Verlauf von Naturprozessen ist somit tief in ihrem Sein angelegt.

Samenzelle – Männlichkeit

Die Samenzelle ist im Gegensatz zur Eizelle diejenige, die den vorwiegend aktiven Teil übernimmt. Sie ist klein, schnell, muss gegen die Konkurrenz bestehen, sich durchsetzen und Leistung erbringen. All das sind Eigenschaften, die das männliche Prinzip beschreiben. Die männliche Energie ist zielgerichtet, aufstrebend und in die Höhe ragend, ähnlich dem Phallus. Sie ist gebündelt, dynamisch und wettbewerbsorientiert.

Doch ist in Wahrheit viel mehr erforderlich als lediglich die Aktivität und Zielgerichtetheit der Samenzelle, um der Schöpfung zu dienen.

Denn inzwischen weiß man, dass die Eizelle zwar in sich ruht, sich aber nicht bloß passiv verhält. Sie ist es nämlich, die die Spermien anzieht und nicht, wie lange Zeit geglaubt, die schnellste, sondern die »erwählte« Samenzelle aufnimmt.

Das männliche Prinzip übernimmt die aktive Rolle somit nicht allein und muss sich nicht nur durch Geschwindigkeit und Zielgerichtetheit beweisen, sondern muss dem weiblichen Prinzip entsprechen. Es geht nicht darum, welche Samenzelle als erstes ihr Ziel erreicht, sondern darum, welche dem großen Ganzen im besten Maße dient und deshalb von der Eizelle ausgewählt wird.

Polarität in Partnerschaft

Das weibliche Prinzip möchte sich in erster Linie hingeben und die weibliche Energie verströmen, um der Schöpfung durch die Vereinigung mit dem Männlichen eine Antwort zu geben.

Dazu bedarf es der männlichen Präsenz. Der Mann schafft und hält einen schützenden Raum, in dem die Frau sich öffnen und hingeben kann. Dazu ist die Bewusstheit eines erwachten Mannes nötig, der den Raum halten und die Frau durch ihre zyklischen Phasen und ihre Emotionalität begleiten kann.

In diesem schützenden Raum kann sich die Frau mit all der Liebe, die sie ist, hingeben.

Der bewusste Mann ist mutig und bereit, wahrhaft zu lieben und sich von der Herzensenergie der Frau berühren zu lassen, anstatt sich aus Angst davor zu verschließen.

Erst wenn er den weiblichen Anteil in sich integriert hat, dann handelt er wie ein liebevoller Krieger. Er verwendet seine starke, männliche Energie dann nicht mehr dazu, die Frau zu beherrschen und sich untertan zu machen. Damit würde er lediglich den Schattenaspekt seiner männlichen Energie nähren. Vielmehr achtet er darauf, dem weiblichen Prinzip zu dienen, um sein Herz zu transformieren.

Es geht bei der sexuellen Verschmelzung nicht um die Jagd des Mannes, sondern um seine Transformation. Sein Bestreben ist es, seine männliche Energie absichtslos dem

weiblichen Prinzip zu schenken, wobei hier die Bewusstheit eine bedeutende Rolle spielt. Es darf ihm dabei nicht darum gehen, sein Ziel zu erreichen (Orgasmus), sondern er muss sich bewusst dazu entscheiden, sich etwas Höherem hinzugeben.

Andererseits würde er die Frau sonst nur dazu benutzen, sich seiner Energie zu entladen. Die Frau würde sich verletzt und schmutzig fühlen und sich in Folge immer weiter von ihm zurückziehen und verschließen.

Nur ein Mann, der sein Ego und seine Triebenergie zurückhält und dem weiblichen Prinzip dient, wird eine Frau auf allen Ebenen erreichen und in der Lage sein, ihre Energie aufzunehmen, um sein Herz zu heilen.

Der Mann

Ein Mann, der seine Wahrheit lebt,
verehrt die Frau, die endlos liebt,
die ihre Sinnlichkeit ihm schenkt
und sich verletzlich vor ihm gibt.
Er muss sich nicht vor ihr beweisen,
hat längst sein Ego überwunden.
Er fühlt sich demütig und stark,
hat in der Liebe Kraft gefunden.
Furchtlos heilt er seine Wunden.
Er dient der Liebe und dem Leben.
Und hat sich tugendhaft und stolz
nur der Bestimmung hingegeben.
Nichts und niemand hält ihn auf.
Beharrlich geht er seine Schritte.
Die Kraft, die ihn im Leben trägt,
kommt unbeirrt aus seiner Mitte.
Der Mann, der seine Wahrheit lebt,
wird nur der Liebe sich ergeben
und mit der Frau, die ihn erkennt,
sich zur Vollkommenheit erheben.



SEXUALITÄT, MANN UND FRAU



Für den Ausgleich der Schöpfung ist es wichtig, dass wir das Männliche und das Weibliche wieder vereinen, denn Harmonie existiert nur dann, wenn ein Gleichgewicht zwischen beiden Kräften gegeben ist (im Innen und im Außen).

In der Begegnung von Frau und Mann im Außen ist es entscheidend, wie stark beide ihr Urprinzip leben, denn die Anziehung zwischen ihnen ist um so stärker, je ausgeprägter sich ihre Polaritäten verhalten.

Setzt man dieses Tantra-Wissen gezielt ein, fließt der magnetische Strom der Liebe unaufhörlich zwischen der Yin- und der Yang-Energie und lässt Frau und Mann ein Gefühl von Verschmelzung erfahren.

Was passiert

Das Sexual- und Herz-Chakra sind bei Mann und Frau jeweils gegenteilig gepolt. Der Mann, dessen Sexual-Chakra positiv gepolt ist, hat meist schon in seiner Jugend einen guten Zugang zu seiner Sexualität. Das Sexual-Chakra ist der stärkste Bereich in seinem System, weshalb er dort nicht leicht verletzbar ist.

Sein negativer Pol hingegen liegt im Herz-Chakra, weshalb er lange braucht, Zugang zu seinen Gefühlen zu finden. Wenn er sich jedoch öffnet, dann ist das Herz zutiefst verwundbar. Männer öffnen sich deshalb nur schwer, weil sie ihren schwächsten Punkt unbewusst schützen wollen.

Bei der Frau hingegen ist das Sexual-Chakra negativ gepolt, weshalb auch dort die meisten Verletzungen und Wunden zu finden sind. Die Vagina speichert alle Erlebnisse für alle Zeit, ähnlich wie das Herz des Mannes.



Frauen finden daher nur schwer Zugang zu ihrer Sexualität, haben dafür aber weniger Probleme, eine Verbindung zu ihren Gefühlen und ihrem Herzen aufzubauen, weil ihr stärkster Punkt das positiv gepolte Herz-Chakra darstellt.

Vereinigung

Bei der Sexualität ist es wichtig, dass die Energien vom positiven zum negativen Pol fließen können.

Der Penis des Mannes, der positiv gepolt ist, erfüllt den aktiv gebenden Teil, die Frau, deren Vagina negativ gepolt ist, den passiv empfangenden Teil.

Der Mann gibt seine Energie dem Sexual-Chakra der Frau und empfängt ihre Energie über das Herz-Chakra. Die Frau hingegen empfängt Energie über ihr Sexual-Chakra und gibt Energie über ihr Herz-Chakra.



Dieser Kreislauf ist erfüllender, wenn Mann und Frau Liebe füreinander empfinden. Wenn die Liebe fehlt, dann treffen sich lediglich ein positiver und negativer Pol im Sexual-Chakra, wodurch nur ein linearer Energieaustausch stattfindet, jedoch kein nährender Kreislauf. Somit kann Sex ohne Liebe niemals unserem Wachstum dienen oder wirklich befriedigend sein.

Wenn Frau und Mann sich lieben, in ihren Polaritäten fest verankert sind und sie sich auf gegenseitige Anziehung einlassen, dann können sie in der Verbindung mit dem gegenteiligen Prinzip das Gefühl von »Zuhause« und »Einheit« erleben.

Deshalb ist Sexualität auch als etwas Heiliges anzusehen, weil durch die Verschmelzung mit unserem Gegenpol das Gefühl der Trennung aufgelöst werden kann.

Außerdem wird durch jeden sexuellen Akt etwas Neues erschaffen. Die Sexualenergie muss nicht immer der Fortpflanzung dienen, sondern es kann auch etwas Geistiges durch

sie ins Leben geboren werden. Die schöpferische Energie kann sich auch durch Malerei, Musik, Dichtkunst und anderem kreativen Ausdruck verleihen, denn Sexualenergie bringt immer einen Funken Göttlichkeit in diese Welt.

Die Brust

Sex sollte nicht nur auf die Genitalien begrenzt sein, sondern den ganzen Körper mit einbeziehen. Meist wird die Vagina als Eintrittspforte zum Sex betrachtet. Das mag körperlich gesehen zwar stimmen, aber energetisch verhält es sich anders. Da die Brüste bei der Frau positiv gepolt sind, sind sie für den weiblichen Orgasmus von enormer Wichtigkeit. Energie kann immer nur vom positiven Pol zum negativen Pol fließen.

Deshalb muss die sexuelle Energie zuerst beim positiven Pol (den Brüsten) aktiviert werden, damit sie zum negativen Pol (zur Vagina) fließen kann. Erst wenn diese beiden Pole magnetisch aufeinander reagieren und vibrieren, ist die Frau empfindsam und bereit, den Mann aufzunehmen.

Somit nehmen die Brüste eine Schlüsselrolle ein, wenn es um die sexuelle Erfüllung geht. Sie öffnen das Tor und machen die Frau bereit für den Mann.

Eine gute Übung für die Frau ist es, ihre Brüste von innen her zu spüren und sie immer wieder wahrzunehmen; nicht nur bei der Sexualität, sondern jeden Tag.

Je mehr die Frau in dieses Gefühl kommt, um so stärker wird ihre Ausstrahlung, da sie ihren positiven Pol, das Herz-Chakra damit stärkt.

Jeder Mensch kann für sich selbst den Energiestrom zwischen den beiden Polen (Vagina und Herz-Chakra oder Penis und Herz-Chakra) ins Fließen bringen.

Um diese Energie als lebensstärkende Kraft zu nutzen, braucht man keine Hilfe von außen, sondern die Bewusstheit über die Polaritäten und die Aktivierung ihrer Kräfte.



Sexualität heute

Nur wenige Frauen sind mit ihrer natürlichen, sexuellen Kraft verbunden, denn sie haben nie gelernt, sie bewusst zu lenken oder selbst zu steuern. Das liegt zumeist an den mangelnden Kenntnissen über den eigenen Körper und an den falschen Vorstellungen, die wir in Bezug auf Sexualität haben.

Viele Frauen nutzen Sexualität dazu, um einen Mann zu beeindrucken, ihm zu gefallen oder ihn zu manipulieren. Deshalb folgen sie in der Sexualität den Wünschen des Mannes und erfüllen seine Erwartungen.

Die Sexualität ist heutzutage darauf ausgerichtet, in ein männlich geprägtes Weltbild zu passen. Sie nutzt nicht die lebenskraftspendende Energie, sondern vorwiegend die, die über Spannung aufgebaut wird und sich nach unten bewegt.

Um sich in einen höheren Bewusstseinszustand zu bringen und seine Sexualenergie in Lebenskraft zu wandeln, bedarf es jedoch der Stille, die die Energie nach oben bringt.

Männer würden sich nicht nur auf den Orgasmus konzentrieren, wenn sie wüssten, dass sie durch die Ejakulation nicht nur Sperma, sondern auch enorm viel Energie und Lebenskraft verlieren.

Diese energieraubende Art der Sexualität, die wir heute größtenteils leben, führt dazu, dass nur wenige Frauen mit ihrem Sexualleben zufrieden sind und sich immer mehr verschließen.

Wenn die Frau ihren eigenen Körper nicht kennt und keine Ahnung davon hat, wie sie mit ihrer sexuellen Energie umgeht und diese lenkt, wird sie nur eingeschränkte Erfahrungen in ihrer Sexualität machen. Viele Frauen haben daher Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu bekommen, fühlen sich mit der Zeit nicht mehr vom Partner angezogen, obwohl sie ein tiefes Bedürfnis nach Nähe und Zärtlichkeit haben, und ziehen sich sexuell und emotional zurück.

Das meiste, das wir in unserem Leben über Sexualität gelernt haben, geht nicht in die Tiefe, sondern berührt nur die Oberfläche. Das weibliche Prinzip ist aber jenes, das in die Tiefe geht und im Außen niemals Antworten auf die Erfüllung seiner tiefsten inneren Bedürfnisse finden wird. Dazu ist die Bereitschaft nötig, sich vollkommen einzulassen. In erster Linie auf sich selbst.

Der Orgasmus

Der Orgasmus ist kein Ziel, sondern der Zustand, der sich selbst einstellt, wenn wir in der Lage sind, einen Raum in uns zu schaffen, um das Göttliche zu empfangen. Wenn wir uns entspannen, uns öffnen und in unserer inneren Mitte bleiben, können wir die männliche Energie empfangen und aufnehmen. Durch die weibliche Kraft wird diese männliche Energie umgewandelt, und gemeinsam können sich Mann und Frau auf einer höheren Ebene erfahren. Der Mann empfängt durch das Geben, die Frau gibt durch das Empfangen.

Während Frauen Schwierigkeiten haben, zum Orgasmus zu kommen, verhält es sich bei den Männern oft umgekehrt. Es kommt meist viel zu schnell zu einer Ejakulation, wobei diese – was meist falsch verstanden wird – nicht dasselbe ist wie ein Orgasmus.

Erfüllender wäre es für beide Seiten, aufeinander einzugehen, eine entspannte, empfindsame Atmosphäre zu schaffen und den Stress herauszunehmen, indem nicht die Ejakulation als vorrangiges Ziel angestrebt wird.

Der Mann kann einen Orgasmus auch ohne Ejakulation haben. Seine sexuelle Energie geht dann nicht nach außen verloren, was eigentlich lediglich der Fortpflanzung dient, sondern bleibt im Körper und kann sich dort orgasmisch nach oben ausbreiten. Dann wirkt sich die Energie positiv auf seine Gesundheit und sein Leben aus.

Wenn die Frau ihre innere Mitte nährt und sich mit ihren weiblichen Qualitäten verbindet, dann muss sie nichts mehr erzwingen oder vortäuschen, sondern ist einfach dazu bereit, Energie vom Mann zu empfangen, sie zu transformieren und den Mann mit der Liebe, die aus ihrer Quelle kommt, zu erheben. (Sein Pluspol liegt im Körper, ihrer in der Seele.)

Dazu ist es wichtig, der sexuellen Energie keine Absicht, Richtung oder ein Ziel vorzugeben. Die sexuelle Energie findet ihre Erfüllung im Augenblick. Das Ziel liegt im Hier und Jetzt und nicht im angestrebten Orgasmus. So wird Entspannung möglich, und die Energie darf ohne Absicht beide Partner in der sexuellen Vereinigung auf einen erweiterten Bewusstseinszustand führen.

Je nachdem, in welche Richtung sich die sexuelle Energie ausbreitet, hat sie entweder die körperliche Funktion der Fortpflanzung (Energie breitet sich nach unten aus), oder sie lässt uns das Einssein mit der gesamten Schöpfung erleben (Energie breitet sich nach oben aus).

Wenn die sexuelle Energie zum Aufsteigen gebracht wird, dann entfaltet der Sex eine schützende, regenerierende Wirkung und wird zu einer lebenspendenden Quelle. Die sexuelle Kraft lässt dann nicht neues Leben im biologischen Sinne entstehen, sondern sie wird im Körper bewahrt und steigert unsere Lebenskraft.

Wenn wir unsere Weiblichkeit heilen wollen, so müssen wir in erster Linie die weibliche Sexualität heilen. Denn die sexuelle Energie ist unsere Lebenskraft. Aus dieser Energie sind wir einst entstanden, und sie nährt, berührt, erneuert und bewahrt alle Zellen in unserem Körper.

Erfüllte Sexualität

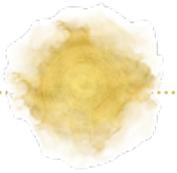
Um erfüllte Sexualität zu leben, ist es wichtig, weniger zu *tun*, dafür mehr zu *sein*. Die Aufmerksamkeit beider Partner sollte nicht auf die Aktivität ausgerichtet sein, sondern auf die Hingabe an den Moment. Es geht darum, die Energie einfach fließen zu lassen, ohne sie auf ein spezielles Ende auszurichten.

Sexualität sollte keine flüchtige Erfahrung sein, sondern ein anhaltender Zustand, der uns nährt. Wichtig ist die innere Haltung und vor allem die Bewusstheit der Frau, denn sobald sie in die Entspannung geht und ihre Energie hält, wird die männliche Energie sich anpassen. Die Frau braucht die Bereitschaft, sich zu entspannen, sich innerlich leerzumachen und zu vertrauen, was ein tiefes Verständnis für ihren Körper voraussetzt.

Ihre weiblichen Qualitäten sind nicht nur für eine bewusst gelebte Partnerschaft und Sexualität von Bedeutung, sondern von grundlegender Wichtigkeit für ihr Empfinden und Erleben als Frau. Außerdem kann Sexualität als etwas Göttliches angesehen werden, denn bei der Verschmelzung beider Pole können wir Einheit erfahren.

Wenn beide Partner in der Sexualität anfangs bewusst auf den Orgasmus verzichten, können sie einen Raum für Intimität und Nähe erschaffen. Es kann zum Höhepunkt kommen, aber er ist nicht das angestrebte Ziel. Hierbei geht es vielmehr um das Fühlen, um Absichtslosigkeit und Bewusstheit.

Diese Form der Sexualität wird jedoch nur dann erfüllend sein, wenn wir bereit sind, unsere schmerzlichen Erinnerungen loszulassen, die uns daran hindern, erfüllte Sexualität zu leben. Sie erfordert die Bereitschaft, heil werden zu wollen, und einen geschützten Raum, Vertrauen und Einlassen. Vor allem der Mann braucht ein tiefes Mitgefühl und Stärke, um mit den Emotionen der Frau, die sich nach und nach lösen dürfen, behutsam umzugehen. Lange unterdrückter Schmerz kann sich allmählich lösen, wenn wir ihm einen Raum geben, in dem er sein darf. Denn zurückgehaltene Emotionen wollen endlich gesehen, angenommen und gefühlt werden, damit sie sich auflösen können.



Es gibt viele Möglichkeiten, die Yin-Energie zu stärken, auch wenn wir in unserer erfolgsorientierten, männlich geprägten Welt versuchen, unserem Job, unseren Kindern, unserer Familie, unseren Freunden und so weiter gerechtzuwerden. Unsere schnellelebige Zeit lässt kaum Raum dafür, innezuhalten, in die Stille zu gehen und durchzuatmen, und so hetzen wir zwischen Terminen und familiären Verpflichtungen hin und her und vergessen, dass zwischen unseren gefüllten Tagesplänen etwas an uns vorbeizieht, das wir Leben nennen. Denn die Zeit und mit ihr unser Leben ziehen oft unbemerkt an uns vorüber.

Doch wo bleiben wir als Frau, wenn wir uns ständig antreiben lassen und uns dazu verpflichtet fühlen, den Anforderungen, die unsere Gesellschaft an uns stellt, zu entsprechen? Es bleibt kaum Gelegenheit, im Moment zu leben und Zeit für Ruhe und Entspannung zu finden. Doch das ist ausschlaggebend für die Stärkung unserer Yin-Energie.

Wenn wir uns überreizt fühlen, wir schlechte Nerven haben, wir uns müde und ausgelaugt fühlen, dann weist das häufig auf einen Yin-Mangel hin. Denn das Yin steht für die Nacht, die Stille und das Ausruhen. Da wir im täglichen Leben aber häufig zu viel Energie in unsere Yang-Qualitäten legen, die für den Tag, Bewegung und Aktivität stehen, fühlt sich unser Körper oft unausgeglichen, und wir reagieren mit Erschöpfungszuständen oder körperlichen Symptomen (trockener Haut, trockenen Lippen, Hitzewallungen, Eisenmangel, Nachtschweiß, Entzündungen im Körper, Schlafstörungen, innerer Unruhe, schlechten Zähnen, Haarausfall und vielem mehr).

Das Yin steht für die Materie im Körper: Knochen, Gewebe, Blut, Körpersäfte... Ist es geschwächt, dann fehlt uns die Erdung und wir laufen heiß und überhitzen unser System.

Wenn jedoch Yin im Übermaß vorhanden ist, dann werden wir träge und verlieren unser Lebensfeuer. Der Antrieb und die Lebenslust verschwinden, da uns die Energie des Yang fehlt, die uns lebendig macht, weil sie für Energie, Wärme, Bewegung und Antrieb sorgt.

Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet uns eine Möglichkeit, wieder ein Gleichgewicht zwischen unserem Yin und unserem Yang herzustellen. Sind beide wieder ausgeglichen, dann sind wir gesund und fühlen uns wohl.

Damit wir wieder mehr in unsere Yin-Energie kommen, ist es wichtig, typisch weibliche Qualitäten wieder auszubilden und zu nähren. Im Folgenden sind einige dieser Aspekte angeführt, auf die du regelmäßig deine besondere Aufmerksamkeit richten solltest. Außerdem findest du im Kapitel »Zurück zum Yin« viele Anregungen, wie du deine Yin-Energie wieder stärken und zu einem festen Bestandteil in deinem Leben machen kannst.