



Leseprobe

Daniela Hutter

Das Yin-Prinzip

Entdecke deine weibliche
Essenz

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 15. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

DANIELA HUTTER
Das Yin-Prinzip



GOLDMANN
Lesen erleben

Daniela Hutter

Das Yin-Prinzip

Entdecke deine weibliche Essenz

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

Originalausgabe, August 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Mareike Fallwickl, Hof bei Salzburg

fm · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22168-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

An die Leserin, den Leser	7
Das Yin und das Yang	9
Die Dualität	9
Eine kurze Reise durch die Geschichte	11
Ein Blick auf die Gegenwart oder Yang im Überschuss	14
Ein Blick auf Yin und Yang	16
Eine neue Zeit und das neue Bewusstsein	20
Die wahre Natur der Frau und die weibliche Essenz	22
Der Beginn der Suche	26
Der Zellgeist	27
Die Opferrolle	34
Die Prägungen aus der Kindheit	40
Das kollektive Bewusstsein	44
Orientierung im Außen	48
Die Ablenkung	50
Der Weg nach innen	56
Die Essenz des FrauSeins	58

Inhalt

Der weibliche Weg als weibliche Alchemie	63
Störfaktoren für die weibliche Alchemie	65
Eine neue Vision von Weiblichkeit	115
Die innere Frau	128
Die Verbundenheit zu unseren Müttern, Großmüttern und darüber hinaus	135
Selbstwert als Türöffner	142
Weibliche Alchemie als neues Bewusstsein	148
Macht	150
Zurück zur weiblichen Essenz: Die weibliche Spiritualität	157
Der Körper als Tempel	159
Das weibliche innere Zentrum	168
Stille, Gebet, Meditation	174
Die Natur	176
Die weibliche Welt, Freundinnen und Schwestern	182
Das Hier und Jetzt	186
Gelebte weibliche Essenz als HochZeit des Alltags	189
Der heilige Bund zwischen Frau und Mann	190
Die Sehnsucht nach der Einheit	191
Sexuelle Energie nährt unsere Yin-Essenz	193
Jede Frau trägt in ihrem Inneren eine Yin-Quelle	199
Der weibliche Körper als Oase der Chemie	207
Meine Geschichte	209

An dich, liebe Leserin, lieber Leser

Das Yin-Prinzip offenbart sich als Weg zur weiblichen Essenz. Der weibliche Weg ist nicht an das Wissen und den Verstand gerichtet, sondern vielmehr an die erwachende Intuition und das umfassende Alles.

Der weibliche Weg des Lesens ist kein linearer, und als weiblicher Weg erfolgt nicht Wissensvermittlung von mir zu dir. Ich möchte in dir vielmehr eine Ahnung wecken vom Me(e)hr deines FrauSeins. So suchte ich in meinem Schreiben das Yin im Ausdruck. Dies bedeutet kreisförmig zu kommunizieren bzw. in Wellen. Es gibt nicht eines nach dem anderen, sondern ein Miteinander, das ineinander verschmilzt. Oberflächlich betrachtet, möchte man dort und da eine Wiederholung entdecken, der weibliche Weg offenbart darin jedoch das kreisende Tanzen, immer wieder.

Und zugleich fordert das Yang des Kommunizierens die Struktur und die Ordnung für das Buch. Für beides habe ich mein Bestes gegeben. Es ist ein weiblicher Tanz, das dem männlichen Führen folgt und dann doch in einen Genuss des Miteinanders verschmilzt. Letztlich folgt es der kosmischen Struktur: Das eine kann ohne das andere nicht. Yin und Yang.

Vieles, was ich hier für die Frau(en) ausgedrückt und aufgeschrieben habe, gilt auch für den Mann. Die Welt des (Er-)Lebens und der Erfahrungen ist dieselbe. Die Botschaft dieses Buches ist an die Frauen und das Weibliche gerichtet. Um

diesen wertgeschätzten Raum, mich im Schreiben an die Frauen richten zu dürfen, bitte ich das Männliche hier an dieser Stelle, für dieses Buch. Und lade von Herzen die Männer ein, es ebenfalls zu lesen und vielleicht die innere Frau zu entdecken.

Die Geschichten der Frauen, die in meinem Buch erzählt werden, sind alle real. Ich durfte sie sammeln und mit dem Einverständnis dieser Frauen veröffentlichen. Es geht mir nicht darum, mit jeder Geschichte auch sofort ein Patentrezept als Lösung anzubieten. Die Geschichten sollen vielmehr zeigen, wie ähnlich unsere Erfahrungen sind, und sie sollen uns Frauen miteinander verbinden, uns daran erinnern, wie individuell wir sind, wie einzigartig in unserem Sein. Impulse und Ideen als Unterstützung gibt es im ganzen Buch. So darf sich der Weg hin zur weiblichen Essenz als Tanz anbieten, als Aufforderung dort und da beim Lesen.

Dazu wünsche ich dir den Genuss, die Freude und die Lebendigkeit eines Tanzes.

Von Herzen, Daniela Hutter

Das Yin und das Yang

Unsere Welt ist aus dem Gleichgewicht geraten. Unzählige Kommunikationskanäle wie TV, Printmedien und Internet zeigen uns täglich die Missstände und Konflikte. Die Menschheit hat Wege gewählt, die offenbar in eine Sackgasse führten. Ein Ungleichgewicht ist sichtbar – überall. Ich sage: Es liegt an den Frauen, am Weiblichen, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies ist kein feministisches Buch, das Ziel liegt auch nicht im Entweder-oder von männlich und weiblich, und ich betone ausdrücklich, dass ich das Männliche nicht abwerten will. Vielmehr möchte ich aufzeigen, dass es eine neue Ausgewogenheit der beiden polaren Energiequalitäten braucht.

Anhand dieses Buchs werde ich diesen Ansatz näher beschreiben und die Wege zu einer neuen Balance gemeinsam mit dir ergründen. Doch zuvor möchte ich dich auf eine Reise mitnehmen: Lass uns herausfinden, worin sich die Sichtweise von Yin und Yang begründet.

Die Dualität

In meinem Weltbild ist das Leben des Menschen von seiner Seele geprägt. Anders ausgedrückt: Die Seele erfährt sich in einem menschlichen Leben. Sie ist in meinem Verständnis

zeitlos, pure Energie ohne Form und Geschlecht. Das menschliche Leben bietet der Seele eine Erfahrungswelt, die in Dualität eingebettet ist: Himmel und Erde, Berg und Tal, Dunkelheit und Licht – gegensätzlich. Und so erleben wir auch den Menschen: als Mann und Frau.

Um ein besseres Verständnis zu ermöglichen, möchte ich noch einen weiteren Aspekt hinzunehmen, der sich aus der Schöpfungsgeschichte anbietet. Den heiligen Schriften nach existierte zunächst »das Göttliche«, das »All-Eine« – man beschreibt es auch als das »Ich bin«. Das Entstehen der Welt und des Lebens vollzieht sich durch Trennung. Aus eins wird zwei und mehr. Und dann finden wir in allem Geschaffenen die Dualität: Zum »Himmlischen« kommt das »Irdische« hinzu, zum »Ich bin« des Göttlichen – das Du, der Mensch als Repräsentant des irdischen Lebens.

Auch der Mensch fügt sich in das System der Polarität ein und erlebt sich als Mann und Frau. Die Erfahrungswelt des Menschen ist durch Polarität definiert: oben und unten, außen und innen, heiß und kalt, hoch und tief. Und wenn wir noch eine weitere Ebene hinzuziehen, erkennen wir, dass auch der Mensch in sich selbst diese Dualität repräsentiert. Zum einen gibt es das menschliche Ich, mit dem er sich der Materie zuwendet, und auf der anderen Seite erlebt er das spirituelle Ich, den göttlichen Aspekt, den wir als Menschen alle in uns tragen und mit dem wir uns an die Spiritualität wenden.

Noch eine Erfahrung bietet sich an. Wir alle, Mann und Frau, tragen weibliche und männliche Anteile in uns. Jeder von uns findet in sich die »innere Frau« und den »inneren Mann«. Zwischen all diesen Prinzipien herrscht eine gewisse Wechselwirkung. Das eine beruht auf dem anderen, das eine

Eine kurze Reise durch die Geschichte

ergibt das andere, das eine existiert nicht ohne das andere, und miteinander vereinen sie sich zu einem Ganzen. Es liegt in der Natur des Menschen, im wahrsten Sinn des Wortes, dass die Einheit und das Ganze die Grundlage allen Lebens sind. Sind Mann und Frau eins, entsteht neues Leben. Lebt der Mensch seine inneren Anteile ausgewogen, erlebt er sich »in seiner Mitte«. Dieses Bedürfnis der Einheit und Ausgewogenheit ist Weg und Ziel zugleich. Dies will die Seele im Menschen erfahren. Darin liegen die Lektionen der Bewusstseinsentwicklung begründet. Es ist das Bedürfnis nach Einheit, das wir tief in uns tragen. Die innere Frau und der innere Mann wollen in einer gleichwertigen Balance gelebt werden. Ebenso streben der menschliche und der spirituelle Anteil in uns danach, EINS zu sein. Die Trennung will sich auflösen, und beides will miteinander gleichwertig gelebt werden. Selbiges gilt für Mann und Frau und darüber hinaus für alle männlichen und weiblichen Aspekte, die für das Gleichgewicht in allen Bereichen des Lebens, der Gesellschaft und auf dem Planeten sorgen.

Eine kurze Reise durch die Geschichte

Ethnologische Studien zeigen, dass es in der frühen Phase der Menschheitsgeschichte eine Gesellschaftsordnung gab, die sich von der heutigen unterschied – im Hinblick auf das Machtverhältnis zwischen Männern und Frauen. In dieser Frühzeit war die Gesellschaft vom weiblichen Prinzip geprägt. Man kennt dafür den Begriff Matriarchat. Diese Bezeichnung setzt sich aus dem lateinischen mater (Mutter) und dem griechischen arché (Anfang) zusammen. Arché steht in seiner

älteren Bedeutung für Ursprung. Aus dieser Sichtweise lässt sich erkennen, dass die Gesellschaftsordnung des Matriarchats keineswegs ein Herrschaftssystem der Frauen über die Männer ist, sondern aus dem Mütterlichen ihre Ausrichtung ableitet. Fürsorge und Lebenserhaltung bestimmten die ethischen Prinzipien. Dieses Gesellschaftssystem umfasste alle Dimensionen des Lebens: die familiäre, die gesellschaftliche, die ökonomische, die politische und die spirituelle. Aufgrund des vorherrschenden Einflusses des weiblichen Prinzips lebten die Menschen in der mutterrechtlichen Gesellschaft besonders friedlich, harmonisch und im Einklang mit der Natur. Das Schöpferische, Heilende, Nährende, die friedliche Kraft des Weiblichen standen im Mittelpunkt, die Menschen waren in Einklang mit der Natur und den weiblichen Energien. So herrschte eine natürliche Koexistenz zwischen Frauen, Männern, Tieren, Pflanzen und Elementen. Doch auch diese Ordnung neigte wiederum zu Auflösungserscheinungen. Die Historiker gehen davon aus, dass die Frauen ihre Macht überreizten. Überall, wo Ungleichgewicht herrscht, lehnt sich die Minderheit auf. So gelang es anscheinend den Männern, die Vorherrschaft zu übernehmen. Das Matriarchat wurde vom Patriarchat abgelöst: vom System des geistig-männlichen Prinzips, das von da an mehr Anerkennung bekommen sollte als jenes, das auf die weibliche Struktur aufbaut. In der späteren Zeit, jener der »römischen Paternität«, erfährt diese Struktur der unumschränkten Herrschaft des Vaters bzw. des Mannes über seine Familie ihren Höhepunkt.

Die Frauenforschung berichtet weiter darüber, dass Frauen stets minderberechtigt waren. Die Gesellschaft war männerdominiert, und Frauen besaßen keine spezifisch weibliche

Lebensform. Ihr Lebens- und Handlungsspielraum war eng und von Männern bestimmt. Frauen waren in vielen Aspekten des Lebens und der Gesellschaft minderwertig in ihrer Stellung und vom Gesetz her dem Manne untertan. Hier zeichnete vor allem die Kirche dieses negative Frauenbild. Die Theologen des Mittelalters leiteten die Minderwertigkeit der Frau aus der Bibel ab. Sie argumentierten damit, dass Eva aus der Rippe Adams und nicht aus seinem Kopf oder seinem Herzen geschaffen worden sei. Die wenig wertvolle und entbehrbare Rippe gebe Auskunft über die Wertigkeit der Frau als Gespielin und Unterhalterin des Mannes. Frauen hatten vor allem in den niedrigeren Ständen weniger Rechte als Männer, galten als weniger intelligent und nicht selten als »hysterisch«. Vor allem starke, weise, kluge und einflussreiche Frauen entsprachen nicht dem damaligen weiblichen Rollenbild und wurden deshalb oftmals verleumdet. In den Frauen suchte man die Schuldigen, denen man all die dunklen Fantasien der Menschen zuschreiben konnte, und man beschuldigte die Frauen, mit dem Teufel im Bunde zu sein und in seinem Auftrag Schaden anzurichten. Durch diesen Glauben kam es ab dem Spätmittelalter zu den schrecklichen Hexenverfolgungen.

Der Weg der Frauen zur Wiedererlangung der Gleichberechtigung war und ist ein langer. Erst im 19. Jahrhundert formierte sich eine Frauenbewegung, die politische und wirtschaftliche Gleichberechtigung für die Frauen forderte. Der Durchbruch für die meisten Aspekte der Gleichberechtigung kam erst im 20. Jahrhundert.

Ein Blick auf die Gegenwart oder Yang im Überschuss

Ohne besonders kritisch gegenüber Gesellschaft, Politik oder Wirtschaft zu sein, lässt sich feststellen, dass unsere Welt nicht in ihrer Ordnung ist. Naturkatastrophen, Kriege, Flüchtlingsströme, ökologische Zerstörung und Ausbeutung sind allorts erkennbar. Unternehmen und Wirtschaftsstrukturen brechen in sich zusammen wie instabile Kartenhäuser. Die Dynamik des Werdens hat eine Entwicklung genommen, die nicht heilsam ist. Die Welt ist bestimmt von einer äußerlichen, materiellen Wirklichkeit. Die Welt krankt am Streben nach Geld, Reichtum und Macht. Das Ziel »Wachstum« ist in aller Munde seitens Wirtschaft und Politik. Die Menschheit bewegt sich mit dem Bewusstsein an der Oberfläche und lässt sich verführen zu immer mehr, immer schneller, immer höher. Dadurch verliert sie den Kontakt zur Erde, zur Natur und vor allem zu sich selbst. Das Bewusstsein für Balance und Ausgleich gerät mehr und mehr in den Hintergrund. Die Gründe dafür sind vielfältig und die Erklärungen zahlreich.

Es geht mir hier nicht darum, einen Schuldigen zu nennen, sondern vielmehr darum, ein Bewusstsein für neue Wege zu eröffnen. Die Strukturen, die wir vorfinden, sind aus der männlichen Energie entstanden, jener des Wollens. Der Weg des Männlichen ist der Fluss nach außen, in Strukturen hinein gerichtet, nicht nach innen, als Weg der Erkenntnis. Die bislang gültigen Werte und Mechanismen, mit denen man die Wirtschaft bediente, sind größtenteils zum Scheitern verurteilt, wenn man nicht erkennt, dass dem Business die weiblichen Qualitäten fehlen. Das Weibliche drückt sich eher durch

Formloses und Wesentliches aus, weniger planmäßig strukturiert. Die weiblichen Qualitäten betonen die inneren Bereiche und jene in die Tiefe, sie suchen das Warum und den Sinn. Der weibliche Weg ist sanft, aber machtvoll, umschließt alles, integriert und findet den Kreis als Bild, das Miteinander.

Auch in Managementseminaren für Führungskräfte werden Prioritäten auf Eigenschaften gesetzt, die ursprünglich dem Weiblichen zugeschrieben wurden: Sozial- und Zukunftskompetenz, emotionale Intelligenz, Diplomatie, Vertrauenswürdigkeit, Verantwortungsbewusstsein. Nach neuesten empirischen Erhebungen werden erfolgreiche Führungskräfte und Unternehmen besonders durch die weichen Faktoren, die sogenannten Soft Skills, gekennzeichnet. Die Schwerpunkte verlagern sich, Wandel geschieht, wenn auch langsam. Smartes Management durch Energiebalance beeinflusst in Zukunft als wesentliches Erfolgskriterium das Wirtschaftsleben.

Ein neuer Zeitgeist scheint sich der Menschheit zu öffnen: das Bedürfnis nach den weiblichen Qualitäten als Ergänzung zu den männlichen Aspekten. In den östlichen Lehren werden sie als Yin und Yang definiert. Nur wenn sie einander ergänzen, ergibt sich der Kreis. Er steht als energetisches Muster für Heilung. Wenn die Dinge rund werden, sind sie in sich heilsam. Wenn das Weibliche und das Männliche ihren Ausgleich finden, wird Neues daraus hervorgehen, als geheilter Zustand des Vorangegangenen.

Das Milieu prägt das Individuum. Das lehrt uns die Wissenschaft. Wenn eine Gesellschaft ausschließlich in sehr männlichen Strukturen und Qualitäten funktioniert, wie wir es bislang in Erziehung, Schule, Wirtschaft und Gesellschaft erleben, hat das auch Auswirkung auf die Menschen, auf Mann und Frau. Ihr Leben bettet sich mehr und mehr in die männ-

lichen Aspekte ein. Die Qualitäten von Yang werden im Alltag dominieren. Das Milieu beeinflusst auf diese Weise das Individuum.

Ein Blick auf Yin und Yang

Wenn ich in diesem Buch die Begriffe »männlich« und »weiblich« verwende, meine ich nicht DEN Mann, DIE Frau – sondern vielmehr die Energie, die hinter allem steht und deren Struktur sowie Fließrichtung. Weibliche und männliche Energien sind niemals das Vorrecht von Frau oder Mann. Wir finden beide Energieformen sowohl in der Frau als auch im Mann. Wir tragen beide Anteile in uns, und jeder von uns besitzt seine ganz persönliche Mischung weiblicher sowie männlicher Energien. Es ist Teil der eigenen Seele und der eigenen Geschichte, wie das Verhältnis in uns angelegt ist und welchen Einfluss dies auf unser Leben hat. Es ist Teil unserer Lebensreise, ein Aspekt in unserem Lebensprozess des Bewusstwerdens. In der Ausgewogenheit liegt der Schlüssel zur Balance.

An dieser Stelle möchte ich auf das altchinesische Prinzip der Lehre von Yin und Yang zurückgreifen, das besagt, dass sich alles in der Natur in Paare gliedert, in Yin- und Yang-Energie manifestiert bzw. daraus entsteht. Yin- und Yang-Kräfte werden als die zwei Ursprungsenergien des Universums bezeichnet, und alles in unserem Universum hat entweder Yin- oder Yang-Kräfte. Yin ist die weibliche und Yang die männliche Ursprungsenergie. Sie gehören zusammen, sie lösen sich niemals auf. Die beiden Energien sind stets um Ausgleich bemüht. Yin wird benötigt, um Yang auszurichten.

Ein Blick auf Yin und Yang

Bringt man Yin und Yang in Einklang, verschmelzen sie, und aus dieser Vereinigung ergibt sich eine neue kraftvolle Energie.

Die Denkweise, die uns gelehrt wurde, liegt in einem Entweder-oder. Deshalb neigen wir dazu, die Erfahrungen und Themen mit besser/schlechter zu etikettieren. Aber gerade in der Betrachtung von Yin und Yang ist es essenziell, dass wir uns davon lösen und uns eine neue Sichtweise erlauben, die uns hinführt zu einem Sowohl-als-auch und der Erkenntnis, dass beides zusammen wichtig ist. Eines existiert durch das andere und im Miteinander liegen der Segen, das Werden und das Leben.

Sind die beiden Energien allerdings im Ungleichgewicht oder wird nur eine forciert, entstehen Störungen und Komplikationen. Der harmonische Tanz des Miteinanders misslingt, Trennung geschieht – mit unangenehmen Auswirkungen für alle Beteiligten. Auch dieses Bild ist göltig für alle Systeme und Bereiche des Lebens. An dieser Stelle deshalb einige Beispiele zur allgemeinen Unterscheidung von Yin und Yang:

<u>Yin</u>	<u>Yang</u>
weiblich	männlich
Nacht	Tag
Kälte	Hitze
hell	dunkel
passiv	aktiv
langsam	schnell
aufnehmend	erzeugend
Schwäche	Stärke
Stillstand	Bewegung
Tiefpunkt	Höhepunkt

Das Yin und das Yang

weich	hart
unten	oben
rund	spitz
innen	außen
nährend	verbrennend
Erde	Himmel (Luft)
Mond	Sonne
Wasser	Feuer
Hingabe	Kontrolle
Gefühl	Verstand
Intuition	Wissen
Unterbewusstsein	Bewusstsein
Entspannung	Spannung
Leere	Fülle
traditionell	innovativ
natürlich	technisch
religiös	politisch
bildet Kreise	bildet Hierarchien/Fronten
Kooperation	Konkurrenz
Harmonie	Reibung
sein	tun
empfangen	geben
fühlen	denken

Diese unvollständige Liste zeigt: Jeder einzelne Aspekt ist in seiner Qualität wertvoll, ganz besonders dann, wenn sie sich in einem Miteinander finden.

Das Yin-Prinzip-Ritual

Erkunde das Level deines inneren Yin-Yang- (Un-)Gleichgewichts

Nimm dir Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Schaff dir eine Atmosphäre, in der du dich entspannen kannst: Wähle sanfte Musik, schenk dem Raum einen Duft und dann setz oder leg dich bequem hin. Schließ deine Augen und lass dich von deinem Atem in deine innere Wahrnehmung führen. Erlaube dir, dich ganz in dich hinein zu entspannen. Gönn dir die Zeit, die es braucht, um ganz zu entspannen. Der Weiblichkeit nachzufühlen bedeutet, sich ihr ganz zu öffnen und ihr ganz den Raum anzubieten. Deine innere Yin-Präsenz kannst du nicht mit deinem Verstand ergreifen. Es ist die Yin-Präsenz selbst, die mit dir Kontakt aufnehmen und sich dir als innere Wahrnehmung offenbaren wird. Spannung hält dich im Modus von Yang. Spannung loslassen, bedeutet entspannen. Deshalb atme jegliche Spannung aus, lasse los und entspanne dich. Folge der Entspannung und dehne dich mit deinem Atmen aus. Werde ganz weich. Dann erlaube dir ein inneres Bild, eine innere Wahrnehmung: Spüre hin zum Yin. Nimm bewusst wahr. Und dann spüre hin zum Yang. Auch hier, nimm bewusst wahr.

Manchmal ist es einfacher, sich dazu das Bild einer »inneren Frau« bzw. eines »inneren Mannes« vorzustellen. Betrachte die beiden, ist ihre Präsenz gleichwertig? Erscheint dir einer der beiden größer, präsenter, ausdrucksstärker? Für weitere Klarheit wollen wir das Bild in eine Ziffer übersetzen. Dazu nützen wir eine Skala bis zehn. Deshalb bitte nun um eine Zahl für dein inneres Yin. Lasse deinen Verstand ruhen, stell dir nichts vor, erwarte keine bestimmte

Zahl. Erlaube, dass es deine innere Wahrnehmung ist, die dir die Antwort überreicht.

Dieser Wert informiert dich darüber, wie viel deiner Energie im aktuellen Moment dem Yin zugeordnet wird. Optimalerweise liegt er stets bei wenigstens fünf. Die Erfahrung zeigt, dass er bei vielen Frauen vor allem während des Alltags zumeist niedriger ist. Wenn dir die Wahrnehmung deiner inneren Anteile erst einmal vertraut ist, kannst du auch während des Alltags mit der Intention der »Yin-Abfrage« deinen Wert »abrufen« und ihn als Kompass für dein tägliches (Er-)Leben nützen.

Eine neue Zeit und das neue Bewusstsein

Unser Weltbild verändert sich. Eine neue Zeitqualität belebt die Strukturen. Die Dominanz männlicher Werte nimmt ab. Bekannte Systeme verändern sich. Bewusstsein verändert sich.

Die bisher vorherrschenden männlichen Qualitäten (Yang: Materielles, Rationalität, Logik, Verstand und Aktivität) treten zurück. Die weiblichen Qualitäten (Yin: Spiritualität, Emotionen, Intuition und Passivität, Hingabe, Empfänglichkeit) gewinnen wieder an Kraft. Ein neues Gleichgewicht darf sich bilden. Wenn das Körperliche (für welches Yang steht) mit der Seele (Yin) eins wird, unterstützen die beiden einander, weiten den Horizont und eröffnen das neue Bewusstsein, das durch das Miteinander die Zukunft verändern wird. Es ist der Prozess eines »globalen Gebärvorgangs«. Aus dieser Weisheit, die wir alle verborgen in uns tragen, kann ein neues Bewusstsein geboren werden: der weibliche Weg. In ihm offenbaren

sich die Friedenskraft und der neue Weg für sämtliche Systeme. In unglücklichen Ereignissen wie Naturkatastrophen konnten wir immer wieder erleben, dass der Mensch die Fähigkeit zur Einheit in sich trägt, nämlich dann, wenn wir uns alle die Hände reichen. Hier durften wir stets erfahren: Keine Barriere hält Unterstützung und Zusammenhalt auf.

So bietet sich die Welt dem Menschen selbst zur Heilung an, und im neuen bewussten Sein liegt unsere Antwort. Als Frauen können wir uns selbst und der Welt die Hand reichen. So bringt sich das Weibliche als das Heilsame, als die Heilerin zum Ausdruck. Dank der weiblichen Energie ist sich der Mensch selbst Heiler, und so geschieht Heilung auch für unseren Planeten.

Die wahre Natur der Frau und die weibliche Essenz

Sabine schreibt: »Was ist Weiblichkeit?«

Das Thema Weiblichkeit beschäftigt mich schon eine Weile. Innerlich gehe ich absolut in Resonanz mit dem Begriff und dem Thema. Ich fühle »Ja, das ist mein Thema«. Doch eigentlich habe ich keine Idee und keine Vorstellung dazu. Deshalb meine Frage an dich: Wie oder was ist wirkliche Weiblichkeit? Einerseits spüre ich, dass ich keinen Kontakt zu meiner Weiblichkeit habe, und andererseits scheine ich gar nicht zu wissen, wonach ich mich überhaupt sehne. Kannst du mir eine Anleitung geben, wie ich »es tun« kann? Wie kann ich in meinem Leben in einem modernen Heute meine Weiblichkeit nicht nur entdecken, sondern auch leben? Ist es überhaupt möglich, dass Frauen und Männer sich in ihrem Alltag ergänzen? Ich habe das Gefühl, dass Frauen als Frauen eigentlich immer »schwach« und benachteiligt sind und dann gar keine Chance haben, ihre Weiblichkeit zu leben.

Immer mehr Frauen (und Männer) sind erschöpft und ausgebrannt. Burn-out-Erkrankungen nehmen zu. Meine Beobachtung zeigt, dass viele dieser Erkrankungen nicht auf »zu viel

