



VON MARIANNE SCHERER

Die neue Weiblichkeit

Was Frauen gut tut

Damit Frauen wirklich Frauen sein können, sollten sie aufhören, die Männerwelt zu kopieren. Sie entspricht einfach nicht ihrem Wesen. Wichtig wäre es, sich auf die ureigenen weiblichen Kräfte zu besinnen und herauszufinden, was ihnen wirklich gut tut. Mit leicht praktizierbaren Übungen, um zur inneren Mitte zu kommen

Emanzipierte Frauen sind intelligent, erfolgreich, belastbar und brauchen keinen Mann, der sie ernährt, geschweige denn beschützt. Sie haben ihr Leben im Griff und meistern mit Leichtigkeit ihre verschiedenen Rollen im Job, als Ehefrau, Geliebte, Mutter und Freundin. So scheint es zumindest auf den ersten Blick.

Die moderne Frau steht „ihren Mann“ wie es so schön heißt. Doch ist das wirklich erstrebenswert? Diese Frage stellt sich angesichts der Tatsache, dass immer mehr gestresste Frauen sich eingestehen, dass bei dieser Art des Lebens, modern als Multitasking bezeichnet, etwas Kostbares auf der Strecke bleibt, und zwar die Weiblichkeit, die feminine Seite der Medaille. Was Weiblichkeit bedeutet, lässt sich nicht mit einem Wort erklären. Auf jeden Fall hat es mit Qualitäten wie Einfühlungsvermögen und Intuition zu tun. Statt rund um die Uhr perfekt zu funktionieren, ständig unter Leistungsdruck zu stehen und sich von früh bis spät beweisen zu müssen, träumen immer mehr Frauen davon, wieder „echte Frauen“ und nicht „bessere Männer“ sein zu dürfen. Denn für diesen Lebensstil zahlen sie einen hohen Preis. Das wird immer mehr Frauen bewusst und dieses Bewusstsein legte den Grundstein für die neue sanfte Emanzipation, die seit einiger Zeit im Gange ist.

Dabei geht es nicht länger um das Kämpfen für oder gegen etwas, auch nicht gegen die Männer, sondern darum, in Harmonie mit sich selbst und der Umwelt zu leben. In den Anfangszeiten der Emanzi- →



Der Spagat zwischen Karriere und Familie – eine der größten Herausforderungen der modernen Frau

Die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen

In der neuen sanften Frauenbewegung geht es also nicht mehr darum, die gleichen Rechte wie die Männer zu erkämpfen, sondern darum, die eigenen inneren Bedürfnisse wieder unverstellt wahrzunehmen. Es geht darum, wie man sich bei dem was man tut eigentlich fühlt.

Dass die Nerven irgendwann blank liegen, wenn eine Frau blind den Wegen unserer männlich orientierten Leistungsgesellschaft folgt, dass irgendwann bei diesem Lebensstil eine Depression oder ein Burnout droht, wird von vielen Frauen verdrängt. Man will sich keine Blöße geben, auf keinen Fall das schwache Geschlecht sein. Und so werden die eigenen Bedürfnisse immer wieder hintenan gestellt.

In jeder Frau und in jedem Mann sind sowohl weibliche als auch männliche Qualitäten vorhanden. Im Idealfall sind sie im Gleichgewicht. Wenn aber Frauen ständig ihre männlichen Qualitäten überbetonen, ist

ihre emotionale Seite am Verhungern. Das Ergebnis sind nicht selten verbitterte Frauen, die hart mit sich selbst und anderen umgehen.

Doch wie kann man Abhilfe schaffen? Dabei geht es gewiss nicht darum, in die altergebrachten Rollenklischees von Weiblichkeit zu verfallen, die wir alle zur Genüge kennen. Die Emanzipation der Frauen im 21. Jahrhundert besteht nicht länger darin, die Männerwelt zu kopieren oder mit dem so genannten starken Geschlecht zu konkurrieren. Sondern darin, die weibliche Kraft wieder zu finden, sie wertzuschätzen, voll und ganz zu leben und in die Familie und in die Gesellschaft einfließen zu lassen. Je mehr Frauen sich auf den sanften weiblichen Weg begeben, desto schneller wird sich die Welt zum Positiven verändern. Ihre Verbündeten auf diesem Weg sind ihre Geschlechtsgenossen, die sich zu dieser Art von neuer Weiblichkeit bekennen.

Frauen brauchen Frauen fürs Wohlbefinden

Frauen steht ein einfaches Mittel zur Verfügung, um ihren Stresspegel zu senken: Sie müssen sich mit anderen Frauen treffen bzw. austauschen. So lautet das Ergebnis einer Studie der UCLA, der Universität von Los Angeles, Kalifornien. Sie untersuchte, wie frau Stress am effektivsten reduzieren kann. Dabei stellte man fest, dass im weiblichen Gehirn als Reaktion auf Stress chemische Botenstoffe frei werden, die Frauen dazu veranlassen, die Gesellschaft anderer Frauen zu suchen. Dabei ist das Entspannungshormon Oxytocin im

pation hätte wohl kaum eine Frau gewagt, den Gedanken eine „echte Frau“ sein zu wollen, laut auszusprechen. Und es hätte auch gar nicht in die Zeitqualität gepasst. Denn damals ging es noch darum, Gleichberechtigung auf allen Ebenen zu erkämpfen und ökonomisch vom Mann unabhängig zu werden.

Diese Ziele sind inzwischen erreicht. Fast alle Frauen in den westlichen Ländern sind in der Lage, selbst für ihren Lebensunterhalt zu sorgen. Der Bildungslevel der Frauen ist enorm gestiegen und sie haben, zumindest auf dem Papier, die gleichen Aufstiegschancen wie die Männer. Dass sie sich diesen Aufstieg häufig saurer verdienen müssen als ihre männlichen Kollegen, ist ein trauriger Fakt. Aktuell finden sich immer noch weniger Frauen als Männer in den Chefetagen. Und tatsächlich verdienen in einem hoch entwickelten Industrieland wie Deutschland die Frauen häufig noch weniger als ihre männlichen Kollegen.



Historische Fakten über Frauen in Deutschland

1953 wird die Gleichberechtigung von Männern und Frauen endgültig im Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland verankert.

1958 tritt das Gleichberechtigungsgesetz in Kraft. Die Klausel dabei lautet, dass die Frau nur erwerbstätig sein darf, soweit es mit ihren Pflichten in Ehe und Familie zu vereinbaren ist.

1975 wird das Gesetz der Lohn-gleichheit für Frauen und Männer verabschiedet.

1977 Erst jetzt dürfen Frauen auch ohne Zustimmung ihres Mannes arbeiten.

1980 klagen Frauen erstmals vor dem Bundesverfassungsgericht auf gleichen Lohn für gleiche Arbeit.

1988 wird der zehnmonatige Erziehungsurlaub mit Anspruch auf Rückkehr auf einen gleichwertigen Arbeitsplatz eingeführt.

2006 tritt das Antidiskriminierungs-gesetz in Kraft

2010 ist etwa ein Fünftel der deutschen Frauen nicht mehr Hinzuverdienende, sondern für das Familieneinkommen zuständig.

Spiel. Je mehr Zeit Frauen miteinander verbringen, desto mehr Oxytocin wird ausgeschüttet. Analog dazu lässt der Stress nach, da es durch das Hormon zu einer Beruhigung des gesamten Körpersystems kommt. Der berühmt-berüchtigte Kaffeeklatsch der Frauen ist also viel mehr als nur oberflächlicher Tratsch. Er ist Entspannung pur.



Frauen entspannen sich am besten unter Frauen, so eine wissenschaftliche Studie. Das Kaffeekränzchen hat also tatsächlich auch therapeutischen Nutzen...

Sich selbst lieben lernen

Für Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst, früher selbst gestresste Managerin, brachte ein Nervenzusammenbruch die Wende. Sie änderte grundlegend ihr Leben. Durch ihre eigenen leidvollen Erfahrungen erkannte sie, dass nicht Leistung, sondern Liebe zu sich selbst der Schlüssel zum Glück ist. In ihren Büchern beschreibt sie, was die modernen Frauen bewegt: ihre Nöte, ihre Ängste, ihre Bedürfnisse. Überforderte, fremdbestimmte Frauen fühlen sich oft innerlich leer und ausgebrannt, auch wenn sie beruflich noch so erfolgreich sind und sich eigentlich auf die Schultern klopfen könnten.

Die Ursache für diese Leere liegt darin, dass viele so genannte Multitasking-Frauen ihr inneres Sein verleugnen. Sie leben kopfgesteuert und haben den Zugang zu ihren femininen Qualitäten verloren. Dazu gehört die Fähigkeit zu fühlen, auf den Körper zu hören, der Intuition zu folgen. Feminin sein heißt auch, sich dem Augenblick, dem, was

→

Seit die Gleichberechtigung von Mann und Frau hierzulande im Grundgesetz verankert ist, haben Frauen viel erreicht. Heute stehen ihnen fast alle Berufe offen





Die neue Weiblichkeit propagiert das Loslassenkönnen. Einfach mal den Kopf ausschalten und sich auf die Intuition verlassen – sei es in der Partnerschaft oder im Umgang mit den Kindern

gerade ist, hinzugeben und die Kontrolle loszulassen. Gerade auch in einer Partnerschaft oder im Umgang mit den Kindern. Starke Frauen haben nicht selten Probleme in ihrem Liebesleben, da sie die Hingabe verlernt haben. Männer umgekehrt können starke Frauen als zu dominant empfinden und begeben sich auf den emotionalen Rückzug oder reagieren mit Potenzproblemen.

Eva Maria Zurhorst wurde durch ihre „Liebe-Dich-selbst-Bücher“ weltweit bekannt. Durch ihre Bücher und Seminare möchte sie vermitteln, dass die Liebe nicht in der äußeren Welt, sondern in uns selbst zu finden ist. Damit ist sie zum Sprachrohr unzähliger Frauen geworden, die auf der Suche nach einer neuen Weiblichkeit sind. All diesen Frauen ist gemeinsam, dass sie spüren, dass in ihrem Leben etwas Elementares fehlt, ohne dass sie dieses Etwas genau benennen könnten. Eva-Maria Zurhorst nennt die Bewegung, die dieses neue Bedürfnis ausdrückt, die „sanfte weibliche Revolution.“

Frau Zurhorst, was verstehen Sie unter der sanften weiblichen Revolution?

Eva-Maria Zurhorst: Sie ist eben nicht die alte, verbissene Emanzipation, die wir eine Zeit lang praktiziert haben und die auch notwendig war, um die Frauen überhaupt erst einmal aus ihren alten Rollen zu befreien. Die sanfte weibliche Revolution muss nicht mehr um die Gleichberechtigung kämpfen. Es geht vielmehr darum, aus dieser kämpferischen Haltung herauszufinden und wieder empfänglich zu werden für die wahren Werte des weiblichen Daseins.

Was geschieht in Ihren Seminaren?

Eva-Maria Zurhorst: In meinen Frauenseminaren finden sich oft sehr viele Teilnehmerinnen zusammen. Am Anfang sind die Frauen davon meist verunsichert: Hier soll ich mich zeigen? Hier soll ich meine Sorgen und Sehnsüchte



Für ein paar Jahre einfach nur Mutter und Hausfrau sein – damit findet man in unserer Gesellschaft meist wenig Anerkennung

Die sanfte Revolution

BIO im Gespräch mit Eva-Maria Zurhorst

ausbreiten? Konkurrenzgedanken tauchen auf: Sicher kriegt die das besser hin mit der Beziehung. Und die sieht sowieso viel besser aus, ist viel schlanker, viel jünger... Aber am Ende eines Seminars ist das völlig anders. Gesichter sind weich geworden, die Körper entspannt und viele Masken durften fallen.

Die Frauen haben eine Reise nach innen angetreten und sich und die eigene Lebendigkeit und Verletzlichkeit wieder entdeckt. Das ist oft ein unendlich befreiendes Gefühl. Der tolle Effekt daran ist, dass man hautnah erlebt, dass es den anderen genauso geht wie einem selbst. Das baut ganz schnell Barrieren ab, öffnet die Herzen und macht die Frauen letztendlich stark. Diese Stärke kommt aus dem Inneren.

Erfordert das nicht viel Mut, sich vor anderen zu outen?



Eva-Maria Zurhorst wurde durch ihre „Liebe-Dich-selbst-Bücher“ weithin bekannt. Zusammen mit ihrem Mann Wolfram unterstützt sie heute die „sanfte, weibliche Revolution“

Eva-Maria Zurhorst: Ja, aber in dem geschützten Raum eines Seminars können die Frauen loslassen. Sie können spüren, einzeln und zusammen. Das ist für die meisten, wenn sie erst einmal die erste Scheu verloren haben, eine wunderbare Erfahrung. Berührung ist eine unmittelbare Erfahrung jenseits all unserer Gedanken und Vorstellungen. Sie kann vieles wieder in ein klares Licht rücken und Ängste nehmen. Das ist wichtig, um zuhause im Alltag endlich wieder Nähe und Verbindung zulassen zu können. Denn immer mehr Frauen fühlen sich isoliert, innerlich einsam und erstart. Obwohl sie nach außen stark auftreten, sind sie innerlich oft haltlos, orientierungslos und unendlich allein. Das ist tragisch.

Meine Arbeit besteht darin, den Frauen zu helfen, wieder zu sich zu finden und ein selbstbestimmtes erfülltes Leben zu führen. Ich nenne es auch ein sattes Leben.

Haben Sie diese Erfahrungen auch selbst gemacht?

Eva-Maria Zurhorst: Ich habe das alles auch am eigenen Leib erfahren. Das Suchen, das Nichtwissen, die Orientierungslosigkeit, die Fremdbestimmung. Dadurch bin ich ja so nah an dieses Thema herangekommen. Ich habe schwierige Zeiten durchgemacht. Und auch meine Ehe, die für mich sehr wichtig ist, hat eine Zeitlang gewackelt. Aber rückblickend weiß ich, dass ich mich durch diese Krisen sehr viel tiefer kennen gelernt und meine



Frauen versuchen oft, die „besseren Männer“ zu sein und fühlen sich dann als Außenseiter



wahren Kräfte entdeckt habe. Ich könnte heute meine Aufgaben nicht so erfüllen, wenn ich das alles nicht selbst erfahren hätte und immer noch erfahre.

Was sollten Frauen heutzutage ihren Töchtern sagen?

Eva-Maria Zurhorst: Ich selbst vermittele meiner Tochter, dass die Quelle des Lebens in ihr selbst ist. Diese ist immer da, aber leider sehr oft verschüttet: durch Konventionen, ein verzerrtes Selbstbild, hohe Erwartungen an sich selbst usw. Die jungen Frauen haben es heutzutage nicht leicht, sie befinden sich auf einer Gratwanderung. Im herkömmlichen Sinn sind sie längst emanzipiert und haben die einstigen Männerdomänen erobert. Sie wissen, dass sie genauso gut, wenn nicht gar besser sind als die Männer und leben das auf vielen Gebieten vor. Was sie aber noch lernen müssen, ist zu fragen, was sie eigentlich wirklich wollen. Denn was bringt es einer Karrierefrau, wenn sie „ihren Mann steht“, sich aber selbst dabei verliert?

Viele Frauen schaffen es dann auch, aus einem überfordernden Job mit 60-Stunden-Woche auszusteigen und etwas ganz Neues zu wagen. Etwas, das ihnen mehr Selbstbestimmung erlaubt. Eine Tätigkeit, bei der sie sich ihre Zeit besser einteilen können.

Mehr Sein statt Haben

Es geht also in der neuen weiblichen Daseinsform nicht mehr um das angepasste Erfüllen äußerer Normen, nicht mehr um das Habenwollen, nicht um die Jagd nach dem großen Geld, nach Anerkennung und gesellschaftlichem Status. Denn das bringt zwangsläufig Konkurrenz und Leistungsdenken mit sich. Es geht vielmehr um das Sein als solches. Das erfordert die Bereitschaft loszulassen, was unglücklich macht – und zuzulassen, was glücklich macht. Im Grunde bedeutet es nicht weniger, als der Fremdbestimmung den Rücken zu kehren. Es bedeutet, Selbstverantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen und zur Schöpferin des eigenen Lebens zu werden. Dazu gehört auch, nicht länger in Konkurrenz mit anderen Frauen zu stehen, sich nicht ständig mit vermeintlichen Rivalinnen zu vergleichen und diese immer schöner und besser zu finden.



Barfuß die Welt erspüren – eine gute Übung für bessere Selbstwahrnehmung

Der erfüllende und gesündere Weg ist, zu sich selbst zu stehen, wie man nun einmal ist. Auch wenn man nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht. Wer sich selbst mit Liebe betrachtet, findet inneren Frieden und strahlt das auch nach außen.

Es gibt wohl kaum einen vielseitigeren „Beruf“ als den der Hausfrau und Mutter. „Familienmanagerin“ nennt ihn ein bekannter Werbespot

Übungen für Körper, Geist und Seele

Damit sie mit sich selbst im Einklang sind, ist es für Frauen wichtig, dem Körper regelmäßig Bewegung zu verschaffen. Ob man sich dabei für Tanzen, Joggen, Wandern, Schwimmen, eine dynamische Yogaform oder etwas ganz anderes entscheidet, ist zweitrangig. Die Bewegung bringt den Kreislauf auf Touren. Darüber hinaus aktiviert sie auch die sinnliche Körperwahrnehmung, die durch Stress und Kopflosigkeit häufig verkümmert ist. Wenn zu den Körperübungen dann noch Konzentrations- und Meditationsübungen kommen, die in die Stille und innere Wahrnehmung führen, ist die Kombination perfekt.

Nehmen Sie sich für Ihr körperliches und geistiges Fitnessprogramm ausreichend Zeit und achten Sie darauf, dass Sie sich nicht unnötig unter Druck setzen. Das Motto sollte nicht lauten: „Oh, ich muss noch Yoga machen oder meditieren oder joggen gehen“, sondern besser: „Oh, wie schön, jetzt ist Zeit für mein Yoga-Programm etc.“ Bewusste Momente der Entspannung sind Momente des Glücks und sollten unbedingt in das tägliche Leben eingebaut werden.

Für eine bessere Wahrnehmung

Mutter Erde spüren

Machen Sie barfuß einen Spaziergang in der Natur, beispielsweise am Strand oder auf einem Waldweg oder über eine Wiese. Barfuß zu gehen ist deshalb so wichtig, weil man in direktem Kontakt mit dem Boden ist. Gehen Sie ganz bewusst, indem Sie den Boden zuerst sanft mit den Zehenballen berühren. Rollen Sie dann den restlichen Fuß langsam ab. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie auf der kostbaren Mutter Erde gehen, die uns alle trägt und ernährt. Fühlen Sie, dass Sie ein Teil dieser Erde sind, und danken Sie dafür. Gehen Sie auf diese Weise ganz langsam weiter, während Sie sich auf die Füße und den Boden konzentrieren. Wenn Sie bemerken, dass die Gedanken abschweifen, lenken Sie die Aufmerksamkeit einfach wieder zu den Füßen und den Boden.

Öfter mal innehalten

Drücken Sie mehrmals im Laufe des Tages auf die innere Stopp-Taste. Halten Sie inne, in dem was Sie gerade tun und spüren Sie in sich hinein. Ein paar Mal

tief durchatmen hilft dabei. Werden Sie sich Ihrer Gefühle bewusst, ohne mehr zu tun. Die Wahrnehmung genügt, Sie müssen dabei keine Strategien entwickeln. Entspannen Sie Ihr Kinn, lockern Sie die Schultern und lächeln Sie dabei. Sie werden sich plötzlich wieder spüren! Nehmen Sie auch Ihre Umgebung bewusst wahr: die Gerüche, die Menschen, die Farben, die Gegenstände, die Geräusche um Sie herum. Das Schöne an dieser Übung: Sie können Sie fast überall machen: zu Hause, im Büro, beim Einkaufen, im Fahrstuhl usw.

Rituale wirken Wunder

Bauen Sie Rituale in Ihren Alltag ein, sie sind eine Wohlfühlgarantie. Das kann der regelmäßige Besuch in der Sauna sein, der Besuch im Fitnessstudio, die Stunde Schwimmen, Joggen oder Fahrradfahren. Oder das gemütliche Treffen mit Freundinnen im Café, ein entspannter Schaufensterbummel, ein Abendessen im Kreis Ihrer Lieben, oder was immer Ihnen gut tut. Rituale geben eine klare Struktur und sind ein sicherer Hafen, in den man sich ganz nach Belieben zurückziehen kann. →

Einige „Grundrezepte“ die Frauen satt und glücklich machen

- Hören Sie auf Ihre Gefühle, auch wenn die Umwelt Sie vielleicht nicht versteht.
- Leben Sie nicht nach einem vorgegebenen Konzept, sondern in dem für Sie stimmigen Rhythmus.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Der Körper lügt nicht.
- Verbringen Sie viel Zeit in der Natur und nehmen Sie ihre Schönheit in sich auf.
- Lernen Sie, öfter mal Nein zu sagen.
- Gehen Sie täglich in sich und fragen Sie sich, wie es Ihnen wirklich geht.
- Halten Sie Ihren Körper durch regelmäßige sportliche Aktivitäten in Form.
- Bringen Sie Ihren Geist durch Meditation zur Ruhe.



Der Alltag lässt sich besser bewältigen, wenn man sich regelmäßig Zeit für sich nimmt – zum Beispiel fürs Yoga



Weinen hilft beim Abbau von Stress und Frust. Sogar Schmerzen werden gelindert

Für innere Ruhe

In die Stille gehen

Diese Meditation dauert 10 bis 15 Minuten. Sie hilft Ihnen dabei, sich selbst besser wahrzunehmen und in einem Raum der Stille neue Wege zu finden. Sie können sie jederzeit zwischendurch durchführen oder immer zu einer bestimmten Zeit, die

Für emotionale Balance

Die Nerven beruhigen

Diese Übung sorgt für einen klaren Kopf und beruhigt die Nerven. Idealerweise trinkt man vorher in kleinen Schlucken ein Glas lauwarmes Wasser.

- Setzen Sie sich in den Lotussitz oder auf einen Stuhl. Der Rücken ist gerade, die Augen sind geschlossen, die Mundwinkel zeigen nach oben.
- Legen Sie die Arme über die Brust und klemmen Sie die Hände unter den Achseln fest. Die Daumen befinden sich außerhalb der Achseln.
- Ziehen Sie dann die Schultern zu den Ohren hoch und das Kinn in Richtung Hals, die Kehle ist dabei leicht angespannt.
- Bleiben Sie drei Minuten in dieser Position und atmen Sie langsam und tief ein und aus. Lassen Sie dann die Stellung los.

Erlauben Sie sich Tränen

Frauen weinen statistisch gesehen mehr als Männer. Die Wissenschaft schreibt dies den Hormonen zu. Wenn Ihnen nach Weinen zumute ist: Unterdrücken Sie Ihre Tränen auf keinen Fall, sondern lassen Sie ihnen freien Lauf. Denn Weinen baut nachweislich Trauer, Aggression und Frustration ab, reduziert Stress und spült darüber hinaus Schadstoffe aus dem Körper. Auch Schmerzen werden gelindert, denn die Tränenflüssigkeit enthält das schmerzlindernde Leucin-Enkephalin (ein kör-

pereigenes Opiat) und antibakterielle Enzyme. In den Tränen ist auch das Hormon Prolaktin enthalten, das eine positive Wirkung auf die Seele hat. Promi Richard Geere weint übrigens auch – und das nicht selten. Er steht dazu und hält es für ein Zeichen von Menschlichkeit.

Den Rücken entspannen

Das Krokodil ist eine einfache Yogaübung – ideal zur Entspannung zwischendurch. Sie dauert nur ein paar Minuten, lockert den Rücken und bringt blockierte Energien wieder ins Fließen.

- Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie die Knie an den Bauch.
- Schließen Sie die Augen und breiten Sie die Arme weit aus, die Handflächen zeigen nach oben.
- Legen Sie nun beide Knie rechts am Boden ab, der Kopf dreht sich dabei nach links.
- Atmen Sie eine Minute in dieser Stellung tief ein und aus.
- Kommen Sie wieder in die Mitte und legen Sie dann die Knie links ab und drehen Sie dabei den Kopf nach rechts.
- Atmen Sie eine Minute lang tief ein und aus, bringen Sie die Knie und den Kopf dann wieder in die Mitte. Legen Sie die Beine am Boden ab und bleiben Sie noch eine Minute ruhig so liegen.

sich für Sie richtig anfühlt.

● Setzen Sie sich in den Lotussitz auf den Boden oder mit gerader Wirbelsäule auf einen Stuhl. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Empfindungen und spüren Sie in Ihren Körper hinein. Beginnen Sie mit der Meditation erst dann, wenn Sie spüren, dass Sie zur Ruhe gekommen sind.

● Lassen Sie alles zu, was in Ihnen aufsteigt, alle Gefühle und Gedanken. Neh-

Meditationsübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit



men Sie sie einfach wahr, ganz gleich, ob es angenehm oder schmerzlich ist, was aus Ihrem Inneren aufsteigt.

- Akzeptieren Sie was ist, beurteilen und verurteilen Sie nichts. Atmen Sie ruhig ein und aus.

- Stellen Sie sich nun vor, dass sich Ihr Bewusstsein weit in den Raum ausdehnt. Sie sind im Zentrum dieses weiten, stillen Raums.

- Genießen Sie diese Stille und Ausdehnung und atmen Sie ruhig weiter. Wenn vor Ihrem inneren Auge bestimmte Bilder auftauchen, betrachten Sie diese ganz gelassen.

- Sie können in diesem Zustand der Ausdehnung eine für Sie wichtige Frage formulieren bzw. um eine Einsicht bitten. Die Antwort kann als inneres Bild oder als intuitives Wissen, was zu tun ist, kommen.

- Nehmen Sie diese Antwort an und setzen Sie sie möglichst bald in die Tat um. Sie können die Meditation auch mit folgenden Gedanken beenden: →



- Was immer ich zum Leben brauche, werde ich bekommen.
- Ab heute vertraue ich darauf, dass alles, was geschieht, zu meinem Besten ist.
- Ab heute vertraue ich darauf, dass ich beschützt bin.
- Ab heute vertraue ich darauf, dass die Liebe mich führt.

Was wir von indigenen Völkern lernen können

Eigentlich wollte Dr. Elke von Linde, Kunsthistorikerin und Filmemacherin, einen Film über wichtige Kraftorte dieser Erde drehen. Doch dann kam alles anders. Entstanden ist der Film „Der weiße Weg – Visionen der Urvölker Amerikas“, in dem es um die Weisheit der Präkolumbianischen Kulturen geht. Die Filmemacherin ist der Meinung, dass die westlichen Kulturen von den indigenen Völkern eine Menge lernen können. Denn diese Menschen leben nicht in einer Kultur der Konkurrenz und Spaltung wie die westliche Welt, sondern in der Einheit und in Achtung vor der Natur. Jedem Kind wird dort schon beigebracht, dass man, bei allem was man tut, an die nächsten sieben Generationen denken und nur so handeln soll, dass sie eine lebenswerte Welt vorfinden. Die indigenen Menschen haben Vertrauen in sich selbst und in die Schöpfung, da sie die kosmischen Gesetzmäßigkeiten beachten. Das wirkt sich natürlich auch positiv auf das Leben der Frauen aus.

Elke von Linde hat bei den Dreharbeiten selbst eine innere Wandlung durchlebt. Denn zu ihrem eigenen Unbehagen bemerkte sie, wie „männlich“ sie zunächst an ihr Projekt heranging. Wie ungeduldig und fordernd sie war und wie wenig sie es schaffte, sich dem anzupassen, was im Moment geschah. Heute sagt sie, dass sie im Umgang mit diesen Menschen Demut vor der Schöpfung gelernt hat und dafür ist sie dankbar. Die indigenen Frauen hat sie als unglaublich stark, in sich selbst ruhend, geduldig, nährend, verbindend und hingebungsvoll erlebt. Dass die Frauen dort eine so große Selbstsicherheit und Ruhe ausstrahlen, ist ihrer Meinung nach



Filmemacherin Dr. Elke von der Linde erfuhrt während der Arbeiten zu ihrem Dokumentarfilm viel über alte Präkolumbianische Kulturen. Deren Frauenverständnis sieht sie als beispielhaft

darin begründet, dass ihnen von der Gesellschaft große Achtung entgegengebracht wird. Sie werden von Kindheit an bis ins hohe Alter gewürdigt und strahlen dadurch eine große Würde aus.

Das Lied des Kindes

Die einzelnen Lebensphasen der indigenen Frauen sind von vielfältigen Ritualen begleitet, die ihnen Sinn und Halt im Alltag geben. So wird beispielsweise bereits dem Embryo im Mutterleib ein Lied vorgesungen, das spe-

ziell zu diesem Kind passt. Dieses Lied wird dann auch bei der Geburt und später in besonderen Situationen vorgetragen, etwa wenn um Heilung gebeten wird.

Auch für die schwangeren Frauen ist gut gesorgt. Man hält sie von Stress und traumatischen Erfahrungen fern. Indigene Frauen sprechen während der Schwangerschaft mit ihren Kindern und sagen ihnen, dass sie willkommen sind. Die Geburt wird als ekstatisches Ereignis gefeiert und die Partnerschaft zwischen Mann und Frau beruht auf gegenseitigem Respekt. Das Paar sieht sich als Widerspiegelung des kosmischen weiblichen und männlichen Prinzips.

Die Kraft der weisen Frauen

Mit der Menopause beginnt die Phase der weisen Frau. Problematische Wechseljahre wie bei uns gibt es kaum, denn die Frauen leben viel mehr im Einklang mit ihrem Körper. Auch der im Westen stark verbreitete Schönheitswahn wird nicht genährt, und so fällt der Übergang in die neue Lebensform viel leichter. Älteren Frauen spricht man viel Weisheit zu, und nach der Menopause ist die Zeit gekommen, dieses Wissen mit der Gemeinschaft zu teilen. Eine Frau ist nun eine „Schmetterlingsfrau“, das heißt, sie ist frei von äußeren Zwängen. Oft wird sie zur Heilerin



Bei den indigenen Völkern Südamerikas werden ältere Frauen auch aufgrund ihrer Lebenserfahrung geschätzt



In dem Dokumentarfilm von Dr. Elke von der Linde kommt auch die Maya-Priesterin Nah Kin zu Wort. Sie ist promovierte Psychologin

und Beraterin und begibt sich auf den spirituellen Weg. Frauen sind wertvoll und das zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens. Das ist die schönste Botschaft, die die indigenen Kulturen für die Frauen der westlichen Welt bereithalten.

Die Maya-Priesterin des Weißen Weges

Neben vielen indigenen Stammesältesten zeigt Elke von Linde in ihrem Film auch Dr. Eugenia Casarin (Nah Kin). Sie ist promovierte Psychologin, Schamanin, Maya-Priesterin und Mutter von vier Kindern. Eine außergewöhnliche Frau, die von früher Kindheit an in die schamanische Tradition eingeweiht wurde. Seither folgt sie dem „Weißen Weg“, dem spirituellen Pfad der Maya. Nah Kin bereist die ganze Welt, um ihr Wissen weiterzugeben und veranstaltet regelmäßig Rituale an historischen Maya-Stätten in Yucatán. Die Psychologin ist davon überzeugt, dass die Erde die heilende urweibliche Energie dringend benötigt. Sie ruft dazu auf, sich von Konkurrenzdenken und Dominanzstreben endgültig zu verabschieden.

Frauen, so glaubt sie, haben in unserer Zeit die besondere Aufgabe, sich als „Madres divinas“, göttliche Mütter, mit ihrem spirituellen Potenzial zu verbinden, um es in die Gesellschaft einzubringen. Je mehr Frauen sich von trennenden und verletzenden Verhaltensweisen distanzieren, gut für sich selbst sorgen und in tiefer Verbundenheit mit der Schöpfung Mitgefühl und Liebe für ihre Mitmen-



Nah Kin veranstaltet für Frauen regelmäßig Versammlungen an alten Maya-Kultstätten. So auch im Dezember 2012. Jenem Jahr, für das der Maya-Kalender weltumfassende Veränderungen vorhersagt

schen entwickeln, desto schneller kann unser Planet geheilt werden.

Nah Kin ist sich sicher, dass es in Zukunft ein harmonisches Zusammenleben der Geschlechter geben wird und dass sich Mann und Frau gleichwertig ergänzen werden. Im Dezember 2012 wird sie in Mexiko auf der Halbinsel Yucatán eine große Zeremonie für Frauen abhalten. Auf Yucatán werden sich also Frauen aus aller Welt versammeln und einen „heiligen Kreis“ bilden, um gemeinsam die Vision für eine Gesellschaft zu entwickeln, in der die weiblichen und männlichen Kräfte zum Wohle aller zusammenwirken.

Der Maya-Kalender endet mit dem Jahr 2012, was zu vielen Spekulationen über einen möglichen Weltuntergang geführt hat. In Wirklichkeit, so die Maya-Expertin Nah Kin, wird sich dann ein globaler Bewusstseinswandel vollziehen, der mit einer veränderten Sonnenaktivität in Verbindung steht. Die Menschheit wird in eine neue Ära eintreten und zu einer großen Familie zusammenwachsen. Statt Trennung wird sich Einheit manifestieren, statt Hass wird die Liebe regieren.



Ein Blick in die Zukunft

In welcher Gesellschaft Frauen auch leben, es sind Veränderung und Wachstum angesagt. Die Frauen in den Industrieländern sind aufgefordert, in einer Gesellschaft, die immer komplexer wird und immer mehr von ihnen verlangt, einen Weg der Mitte zu finden. Dies umso mehr, als allmählich doch zunehmend Unternehmen bereit sind, verantwortliche Positionen mit Frauen zu besetzen. Das ist nicht nur ein politisches Kalkül, sondern entspringt der Erfahrung, dass Frauen in der Tat andere Qualitäten in die Arbeitswelt einbringen können als ihre männlichen Kollegen.

Die Herausforderung der neuen Zeit lautet also für Frauen und für Männer ihre Kräfte zu vereinen. Das taoistische Yin- und Yang-Zeichen ist das perfekte Symbol dafür. Die weibliche Yin-Energie und die männliche Yang-Energie ergänzen sich auf ideale Weise. Yin und Yang, aus deren Wechselwirkung alle Dinge im Kosmos entstehen, stehen für Harmonie. Und die braucht die Welt ganz dringend.



Im Taoismus ergänzen sich die weibliche Yin- und die männliche Yang-Energie auf ideale Weise

► Buchtipps, DVDs & Infos

- Eva-Maria Zurhorst: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“, Goldmann, ISBN 978-3-442-33722-4, € 18,90
- Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: „Beziehungsglück“ mit DVD, ISBN 978-3-8338-1907-0, € 16,99
- Chameli Gad Ardagh: „Komm dir näher“, Kamphausen, ISBN 978-3-89901-131-9, € 18,50
- Matreyi D. Piontek: „Weibliches Manifest“, Ansata, ISBN 978-3-7787-7367-3, € 19,95
- Nah Kin: „Lebe die Göttin in dir“, Koha, ISBN 978-3-86728-101-0, € 16,95

DVDs

- Eva-Maria Zurhorst: satt & glücklich, Kamphausen, ISBN 978-3-89901-212-5, € 24,80
- Nah Kin: „2012 und das Kalenderwissen der Maya“, Koha, ISBN 978-3-86728-109-6, € 19,95

(Bücher und DVDs erhältlich bei ritter24.de)

Wichtige Adressen

- Eva-Maria und Wolfram Zurhorst, Krähenberger Weg 1, 42111 Wuppertal, Tel. 0202-74 71 092, www.liebedichselbst.de, www.sattundgluecklich.de
- Awakening Women Institute is a global community of women wanting to contribute to a more awake and magnificent world, for all. Mailing address: Awakening Women Institute, 13215 Red Dog Rd, Nevada City, CA 95959 USA. Tel: (800) 562-0240, www.awakeningwomen.com
- Infos zum Film „Der weiße Weg“ von Dr. Elke von Linde und Michael Springer unter www.der-weisse-weg.de. Kontakt: Klosterstr. 28, 82069 Hohenschäftlarn, Tel. 08178- 95 30 0
- Madre Nah Kin, Calle 100 # 452 x 59i Bojorquez, Mérida, Yucatán, México, C. Postal 97230, Tel. 01(999) 9459018, www.kinich-ahau.org, E-mail: kinichahau2013@gmail.com

