

# Auf der Suche nach den weiblichen Wurzeln

Wie frau sich wieder auf ihre Stärken besinnen und so ungeahnte innere Kräfte mobilisieren kann.

Der ‚modernen‘ Frau von heute wird im Alltag einiges abverlangt. Soll sie doch oft Beruf, Haushalt und Kinder unter einen Hut bringen und darüber hinaus noch attraktiv und begehrenswert sein... Das führt häufig dazu, dass Frauen heute ihre eigene innere Stärke vergessen und anstatt dessen lieber versuchen, in allen Situationen ihren ‚Mann‘ zu stehen. So geraten sie leicht aus dem Gleichgewicht und fühlen sich überfordert, ausgelaugt und ohne Energie.

## Frauenbild früher und heute

Dabei wussten schon die alten Chinesen, dass Weichheit und Sanftheit keine Schwächen sind. So heißt es in einem alten chinesischen Sprichwort: „Was bleibt dem Körper länger erhalten: die weiche Zunge oder die harten Zähne?“ Auch bei den Naturvölkern Afrikas und Amerikas haben Frauen von je her eine ganz besondere Stellung und werden vor allem für ihr tiefes Wissen um Traditionen und das harmonische Zusammenspiel zwischen Himmel, Erde und Mensch verehrt. Mit Weisheit, Heilkünsten und viel Hingabe überzeugten noch im Mittelalter in unseren Breitengraden besonders Ordensschwestern viele Zweifler von ihrem einzigartigen weiblichen Wissen.

Schon immer war also das vermeintlich schwache Geschlecht bei genauerer Betrachtung das eigentlich stärkere. Von Generation zu Generation wurde altes Wissen konserviert, von Frau zu Frau weitergegeben und im täglichen Leben wie selbstverständlich eingesetzt. Viele unserer Großmütter haben noch eine Reihe von kleinen Weisheiten parat, die den Alltag einfacher und stressfreier für uns machen könnten, wenn wir sie denn nur kennen würden... Aber warum geht immer mehr von diesem Wissen verloren? Und warum vertraut frau heute kaum noch ihrer inneren Stimme und Intuition? Vielleicht liegt es daran, dass man uns im schnelllebigen Zeitalter der Medien einbläut, dass dieser alte Kram nicht viel taugt, wir für solche Dinge einfach keine Zeit mehr haben und es außerdem vorziehen, uns nicht selbst mit jedem Problem auseinander zu setzen, sondern oft eine schnelle Instant-Lösung bevorzugen.

## Alltagsbelastung kontra weibliches Selbstbewusstsein

Besonders wer als Frau mit der Doppelbelastung Beruf und Familie klarkommen muss, befindet sich im Alltag oft am Rande eines Nervenzusammenbruchs.

Frau kann noch so gut organisieren und planen – erstens kommt es einfach meistens anders und zweitens als man denkt. Die hohe Erwartungshaltung an uns ‚moderne Frauen‘ macht es da nicht unbedingt leichter, fehlt uns doch oft die nötige Lockerheit, über kleinere und größere Pannen entspannt hinweg zu sehen. Besonders beruflich geben wir lieber 200%, als das wir uns nachsagen ließen, dass wir Job und Familie nicht unter einen Hut bringen könnten... und wenn die Kinder darunter leiden oder der Partner sich vernachlässigt fühlt, geben wir noch das letzte Quäntchen unserer freien Zeit, um es möglichst allen recht zu machen. Leider fühlen besonders wir Frauen uns so immer mehr auf der Flucht, anstatt unser Leben in allen Zügen zu genießen und falls wir uns doch mal etwas gönnen, meldet sich gleich das schlechte Gewissen an.

Gerade für uns Frauen ist es aber enorm wichtig, ab und zu einfach mal einen Gang zurück zu schalten und sich Zeit zu nehmen für die eigenen Bedürfnisse. Denn wie wollen Sie Beruf und Familie gerecht werden, wenn der eigene Akku immer leerer wird und Sie sich energie-los und schlapp fühlen?

## Die innere Heilerin

Sie steckt garantiert immer noch in jeder Frau – auch wenn so manche erst einmal ziemlich tief graben muss, um an ihre persönliche Quelle der Kraft zu gelangen.



Es gibt sicher viele Wege, dem eigenen inneren Potential auf die Spur zu kommen. Lassen Sie sich also nicht von der Fülle des Angebotes abschrecken, sondern entscheiden Sie sich für den Weg, der Ihrem Herzen am nächsten ist. Wichtig ist in erster Linie, die meist aktiven Aspekte Ihres Alltags mit weiblichen, sanften Qualitäten auszubalancieren. Das Yin/Yang Symbol verkörpert diese anzustrebende Ausgewogenheit auf perfekte Weise: weiblich und männlich sind gemeinsam zu einem Kreis verschlungen – keines ist stärker als das andere und in jedem Yang steckt immer ein wenig Yin und umgekehrt. Für unser tägliches Leben bedeutet das also, immer mal wieder inne zu halten und in der Stille Kraft zu sammeln. Bei genauerem Hinschauen ergeben sich jedoch immer Möglichkeiten, diese kleinen ‚Pausen‘ in das tägliche Leben zu integrieren. Besonders im Tao Yoga und Qi Gong gibt es eine ganze Menge kleiner aber feiner Energieübungen, die schnell und ohne Aufwand verbrauchte Kräfte zurückbringen.

## Die Energie aus dem Universum sammeln

Zapfen Sie doch einfach einmal die kosmische Energie an und erfrischen Sie Körper und Geist!

Diese Grundübung aus dem Qi Gong kostet Sie gerade einmal 3 – 5 Minuten und frau kann sie ohne Vorbereitung durchführen – ob morgens nach dem Aufstehen am offenen Fenster oder in der Mittagspause im Büro.

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Beinen im Reiterstand hin, die Knie sind leicht gebeugt, das Becken leicht gekippt, der Rücken gerade und die Arme hängen entspannt am Körper herunter. Schließen Sie nun die Augen und heben beim Einatmen langsam die Arme zum Himmel, die Handflächen sind nach oben hin geöffnet. Sammeln Sie dabei die Energie ein und lassen sie mit Hilfe Ihrer Hände beim Ausatmen in den Körper fließen, indem Sie die Hände über den Scheitelpunkt langsam vor dem Körper nach unten senken. Die Handflächen zeigen wieder nach unten. Das Ganze 5-6 Mal wiederholen und zum Abschluss beide Hände auf dem Dan Tien ruhen lassen – das ist Ihr weibliches Energiezentrum, das sich zwei Finger breit unter dem Bauchnabel befindet.

### Raus mit der Wut – die Tigerübung



Wenn der Stress einmal wieder überhand nimmt, Chef oder Kinder an den Nerven zerran oder Sie einfach nur vor Wut in die Luft gehen könnten, hilft diese Übung aus dem Tao Yoga:

Stellen Sie sich wie in der vorherigen Übung entspannt in den Reiterstand und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge die Situation vor, die Sie so in Rage gebracht hat. Schärfen Sie Ihre Krallen und zerkratzen Sie damit das imaginäre Wutbild - wenn Sie dabei fauchen, können Sie noch besser Dampf ablassen.

Das Ganze 3 – 4 Mal wiederholt, zum Abschluss einen letzten lauten Schrei und Ihre Wut löst sich garantiert in Luft auf...

### In sich selbst ruhen – zentrieren und verwurzeln



Wenn Sie die Hektik des Alltags einmal wieder einzuholen droht, hilft sicher diese kleine aber feine Grundübung aus dem Tao Yoga:

Ausgangsposition ist wieder der Reiterstand. Verteilen Sie Ihr Gewicht möglichst gleichmäßig auf beide Füße und verwurzeln Sie sich mit jedem Ausatmen mehr mit der Erde, auf der Sie stehen. barfuß geht das übrigens am besten. Legen Sie nun beide Hände sanft auf Ihr Dan Tien und atmen Sie in Ihre innere Mitte. Stellen Sie sich vor, wie sich in Ihrem Inneren unter Ihren Händen ein wunderschöner, warmer Energieball bildet, der Sie mit Kraft versorgt. Wenn Sie sich dabei noch selber ein wenig zulächeln, wirkt das Ganze noch viel besser... Bleiben Sie in dieser Position, solange es Ihnen angenehm ist.

### Die Kraft aus dem Kreis der Frauen

In fast allen Kulturen war es früher verbreitet, dass sich Frauen untereinander austauschten und altes Wissen weitergaben. Bei den Indianern gab es kraftvolle Treffen rund um das Medizinrad, keltische Priesterinnen trafen sich an Beltane (lesen Sie dazu auf Seite 24 dieser Ausgabe) zu geheimen Heilungs- und Fruchtbarkeitsritualen und die Frauen der Naturvölker saßen oft tagelang zusammen, wenn die Männer einmal wieder auf der Jagd waren.

Auch heute ist es durchaus gang und gäbe, sich regelmäßig mit Freundinnen oder Bekannten zu treffen – leider sind die Themen dieser Zusammenkünfte aber meistens auf Kinder, Beruf und Partnerschaftsprobleme beschränkt und gehen nicht sonderlich in die Tiefe. Schade eigentlich, denn ein regelmäßiger Kreis von Frauen kann schnell zu einer Quelle der Inspiration, Energie und Kraft werden. Besinnen Sie sich also ruhig auf Ihre weiblichen Qualitäten und teilen Sie diese Erfahrung mit anderen Frauen – Sie werden schnell sehen, wie viel einfacher und freudvoller das Leben sein kann!

Daniela Herzberg

## Wege zur inneren Kraft

### Abendvortrag und Wohlfühltag für Frauen mit Daniela Herzberg

Die bekannte Autorin Daniela Herzberg lädt interessierte Frauen jeden Alters ein, sich auf die Suche nach ihren weiblichen Wurzeln zu machen und so der eigenen inneren Stärke auf die Spur zu kommen. Sie werden erfahren, wie stark Sie sind, denn auch wenn Frau nach außen weich und sanft wirkt, verfügt sie über innere Kräfte, die einfach nur erweckt werden wollen. Mit einfachen Übungen aus dem Tao Yoga, Qi Gong und Tai Chi verwandeln wir innere Verspannungen in Vitalität und Lebenskraft und bringen so neuen Schwung in unser Leben. Einfache Übungen und leichte Meditationen öffnen uns den Zugang zu unserem inneren Heiler und zum uralten Wissen der weisen Frauen, das tief in unserem Inneren verborgen ist. Und damit Frau das alles auch in ihren täglichen Alltag mit hinüber nehmen kann, gibt es eine ganze Reihe von praktischen Tipps aus der 5 Elemente Lehre für ein gesundes und energiereiches Leben.

#### Abendvortrag:

30.04.2004, 19:30 Uhr, Eintritt: EUR 5,-

#### Tagesseminar:

01.05.2004, 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr, EUR 95,- inkl. 5-Elemente-Verpflegung

#### Veranstaltungsort:

Frauenbildungszentrum Dresden  
Oskarstr. 1, 01217 Dresden

#### Mehr Infos:

[www.verlag-naturel.de](http://www.verlag-naturel.de) / **Seminare**  
Anmeldung bei Verlag naturel unter Tel.:  
0351-56 355 930, email: [info@verlag-naturel.de](mailto:info@verlag-naturel.de)