

Ganz Frau Sein

A photograph of a woman with long, wavy blonde hair, seen from the back, splashing in shallow water. She is surrounded by large, grey rocks. The water is splashing around her, creating a dynamic and energetic scene. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

*Weiblichkeit und
Frau Sein
die Botschaft von
Eva und Lilith*

Was bedeutet Weiblichkeit und Frau Sein?

Weiblichkeit - für jeden etwas anderes

- ...sich hingeben
- ...in den Fluss des Lebens eintauchen
- ...mehr zulassen
- ...weniger kämpfen
- ...sich sinnlich zeigen und fühlen
- ...mit sich im Reinen sein
- ...sich so annehmen können wie man ist
- ...einfach selbst sein ohne Bewertung, ohne Dramen, ohne Angst, Scham und Einsamkeit
- ...Miteinander anstatt gegeneinander

und so viel mehr

FRAUEN LEBEN ZYKLISCH (MÄNNER LEBEN GERADLINIG)

- dem 28 Tage **Zyklus des Mondes** folgt unser Körper - Menstruation, Hormone, Innenkehr und Außen erleben
- **Jahreszeitenzyklus**
 - Frühling ist Verführung pur und Weichheit
 - Sommer ist die Leidenschaft und das Feuer
 - Herbst ist Gemütlichkeit und Vertrautheit
 - Winter ist Frische und Reinheit

Was bedeutet es für Dich persönlich weiblich zu sein - Frau zu sein?

Oft definieren wir uns noch immer über unsere Leistungen (das Prinzip des Männlichen) und kommen damit in den Strudel SCHNELLER / HÖHER / WEITER. Und dabei kommt das weibliche SEIN dann zu kurz.

Ein Beispiel:

Gönnt Du Dir beim Aufstehen erst ein paar Minuten für Dich um im Tag anzukommen (zu sein) oder müssen erst alle wichtigen Sachen erledigt werden (zu tun) bevor Du an Dich denkst und etwas für Dich tust? Es ist DEINE Bewertung, was du für wichtig und richtig hältst.

Entspringt Dein Tun aus dem Antrieb heraus, einem - vielleicht sogar devotem - **Bild** (Deins, der Gesellschaft, Deiner Eltern, Deines Partners) zu entsprechen oder tust Du, was Du tust um dich auszudrücken, weil es Dir Freude macht, weil es Dich stärkt?

Im Alltag herrschen oft die männlichen Qualitäten vor. Deshalb ist es oft schwer, wirklich weiblich zu sein, sich weiblich zu fühlen, wenn wir nur in männlichen Qualitäten unterwegs sind.

Weiblich Yin

hell
passiv
langsam
aufnehmend
Schwäche
Stillstand
Tiefpunkt
weich
unten
rund
innen
nährend
Mond
Wasser
Hingabe
Gefühl
Intuition
Unterbewusstsein
Entspannung
natürlich
religiös
bildet Kreise
Kooperation
Harmonie
sein
empfangen

Männlich Yang

dunkel
aktiv
schnell
erzeugend
Stärke
Bewegung
Höhepunkt
hart
oben
spitz
außen
verbrennend
Sonne
Feuer
Kontrolle
Verstand
Wissen
Bewusstsein
Spannung
technisch
politisch
bildet Hierarchien
Konkurrenz
Reibung
tun
geben

Jedes dieser Eigenschaften ist für sich genommen in seiner Qualität wertvoll.

Doch nur in der Ausgewogenheit liegt das Gleichgewicht.

Yin und Yang müssen sich immer wieder ausgleichen. Ansonsten brennen wir aus und erschöpfen uns dauerhaft.

Wenn wir sinnlos, nur aus dem Leistungsprinzip heraus unser Leben leben, können wir in ein Burnout oder eine Depression fallen. Denn besonders für uns Frauen ist es wichtig, sinnvolle und freudvolle Tätigkeiten zu machen neben dem Alltagsgeschäft.

Und warum muss immer ein ENTWEDER-ODER da sein?

Im Yin und Yang - im Leben im Gleichgewicht - geht es darum, ein SOWOHL-ALS-AUCH zu nutzen und beides zur richtigen Zeit zu nutzen. Im Einklang. Mal ist das männliche Prinzip dran, mal das weibliche Prinzip. Beides darf und muss gleichberechtigt da sein dürfen. Denn beides gehört zusammen. So wie Yin und Yang immer um Ausgleich bemüht sind so ist ein Leben im Gleichgewicht ein sinnvolles und ausgleichendes nutzen aller Energien - weiblicher UND männlicher.



Übung

Bestimme Dein inneres Yin (Un)Gleichgewichts Level

Als Frau benötigen wir in unserer männerdominierten, leistungsorientierten Zeit deshalb wesentlich mehr Yin - mehr weibliche Eigenschaften, denen wir Vorrang geben.

Der erste Schritt dahin ist, dein derzeitiges Yin Level zu bestimmen um Dein Gleichgewicht / Ungleichgewicht zu erkennen.

Tip: Diese Übung kannst Du jeden Tag machen um wieder in Deine Mitte zu kommen und den weiblichen Aspekten mehr Raum zu geben.

Höre Dir dazu die geführte Visualisierung an.

Wenn die männliche Energie mal wieder überwiegt, wo kannst Du die weiblichen Eigenschaften mehr leben?

Wie kannst Du sie mehr leben? Was wäre heute der erste Schritt? Und morgen?



Befreiung von Frauenbildern

Über unsere Ahnen und Vorfahren haben wir in unserer genetischen Struktur die Prägungen von Missbrauch unserer Macht, vom Verlust unserer Stärke und von Verfolgung für unser weibliches Wissen. (kollektives Unbewusstes nach C.G.Jung)

"In anderen Worten, Frauen haben unbewusst Angst vor ihrer eigenen Macht, denn sie wissen, (ebenso unbewusst) dass sie missbraucht werden könnte. Und Frauen scheuen oft zurück, ihre Macht anzunehmen, weil sie Angst haben, sie wieder zu verlieren." (Aus Das Yin Prinzip von Daniela Hutter)

Diese Prägungen wirken heute in der Gegenwart immer noch in uns. Noch immer trauen wir uns zu wenig zu, sind oft zu hart zu uns und anderen (weil unsere Eltern/Großeltern so lebten), fragen zu selten nach dem Sinn des Lebens und des eigenen Handelns, passen uns an und sind die angepasste, zurücksteckende Frau an der Seite eines Mannes. Und dadurch nie auf Augenhöhe mit dem Partner.

Es wird Zeit, sich solchen Rollenbildern einmal zu stellen, sie zu hinterfragen und aufzulösen. Denn es bedarf keines alten Rollenbildes, dem Du gerecht werden musst, keine Erwartungshaltung an Dich, an der Du nur scheitern kannst kurz oder lang oder Rollen in denen Du dich einengst, zurücknimmst oder anpasst.

Du darfst jenseits von allem Rollenzwang Schritt für Schritt für Dich herausfinden, wer Du wirklich bist. Welche Stärke in Dir wohnt.

Höre Dir dazu die zweite geführte Visualisierung an.

Es wird in der Zukunft immer mal wieder vorkommen, dass alte oder fremdbestimmte Rollenbilder da sind, die Du versuchst, zu erfüllen. Gehe bewusst durchs Leben und beobachte, wann und in welchen Situationen dies für Dich passiert. Und dann nimm Dir immer mal wieder diesen Prozess und lege wieder ein Stück Fremdbestimmtheit ab. Für immer mehr DU selbst. Für immer mehr Deine eigene innere Stärke, Dein Strahlen, Dein Selbstwertgefühl.

Deine Gedanken zum Thema

Empty text area for writing thoughts on the topic.

Die Botschaften von Eva und Lilith (von Elisa Allgauer entnommen)

EVA die Liebende

Hingabe an das Leben, Liebe, Sanftmut,
Gebärende und Umsorgende

Lichtseiten von EVA

Ist EVA glücklich, frei, authentisch, fühlt sie sich (vor allem von sich selbst) wertgeschätzt und geliebt, dann hat Eva eine atemberaubende, von innen strahlende Schönheit.

Dann kann sich Eva an das Leben und die Liebe voller Vertrauen hingeben (und das ist sehr mutig).

Wenn Eva ihr Herz bedingungslos öffnet, hat sie unendlich viel zu geben: Sie nährt ihre Lieben und ihr Umfeld mit ihrer Liebe und ihrer Schönheit und hebt damit die Lebensqualität enorm an.

Schattenseiten von EVA

Ist EVA unglücklich, überfordert, ausgebrannt, fühlt sich ungesehen und nicht wertgeschätzt, wird Eva verschlossen, unruhig, aggressiv, passiv und kann richtig gemein und wertend in Worten und Taten werden.

All diese Anzeichen sind Hinweise, dass das Wesen von Eva leidet.

LILITH die wilde Frau

Lebendigkeit, selbstbestimmte
Lebensenergie und Kraft, Sexualität

Lichtseiten von LILITH

Ist Lilith glücklich, frei, authentisch, fühlt sie sich (vor allem von sich selbst) wertgeschätzt und geliebt, dann hat Lilith eine ebenso atemberaubende, sehr erotische Ausstrahlung.

Eine Stärke, die von Innen wirkt.

Ein Selbstbewusstsein, das einschüchternd wirken kann (ist der und diejenige gegenüber nicht genauso selbstsicher). Sie beschenkt ihr Umfeld mit ihrem Feuer, ihrer Klarheit und ihrer sexuellen Energie (die nicht nur ausschließlich auf den Akt von Sex bezogen ist, sondern vor allem Lebendigkeit und Lebensfreude bedeutet).

Schattenseiten von LILITH

Ist Lilith unglücklich, unfrei, ausgebremst oder unterdrückt, dann kann sie von dominant, egozentrisch, rebellisch, aggressiv bis richtig brutal und zerstörerisch handeln. All diese Anzeichen sind Hinweise, dass das Wesen von Lilith leidet.

In beiden Archetypen (unterschiedliche Aspekte des FrauSeins) liegen wertvolle Hinweise, zu was wir alles in der Lage sind.

Wir dürfen beides in einem sein.

Wir müssen uns nicht entscheiden entweder Eva als Liebende und Umsorgende oder Lilith, der wilden und "Hure" zu sein.

Ein Leben im Gleichgewicht bedeutet auch hier wieder das SOWOHL-ALS-AUCH Prinzip zu nutzen und beides im Leben zu integrieren.

Denn Du bist beides. Liebevoll zugewandte UND Verführerin die lustvoll auf allen Ebenen ihr Leben genießt - Heilige UND Hure.

Wo sind Deine Lichtseiten von Eva und von Lilith?

Wo nimmst Du die Schattenseiten von Eva und Lilith bei Dir wahr?

Du bist diejenige, die allein in Deinem Leben etwas dauerhaft verändern kann. Was würdest Du ändern? Wie würdest Du etwas verändern?