



Weg mit dem

Schleier!

VON DANIELA HUTTER

Manchmal fehlen mir einfach die Worte. Dabei weiß ich genau, was ich sagen möchte. Es passiert immer dann, wenn ich bei meiner Arbeit als Coach und Seminarleiterin mit Frauen über dieses so wichtige, so spannende und für Frauen so zentrale Thema rede: über das „wahre Ich“ der Frau, die „weibliche Urkraft“ in uns, oder wie soll ich dazu sagen ...? Sehen Sie, liebe Leserin, es geht schon wieder los ... In solchen Gesprächen teile ich mit anderen Frauen das Bedürfnis, in unsere eigene Kraft zu gelangen und noch mehr von dem zu leben, was wir in uns spüren. Und ich teile das Gefühl, da noch nicht ganz „ran zu kommen“. Man fühlt sich zwar nahe dran am wahren Wesen seiner Selbst, spürt dieses „mehr“ und dennoch bleibt's bei dem Gefühl: Ich kann es „fast“ greifen, aber nicht ganz. Und schon gar nicht gelingt es, das, was ich empfinde, was mir in meinem Leben fehlt, als Frau und in meiner Qualität als Frau der neuen Zeit. Es ist, als ob ein Schleier davor wäre.

Die ganz persönliche Geschichte jeder Frau trägt dazu bei, dass wir ganz viel unseres wahren Seins noch im Verborgenen tragen. Wir alle haben gelernt, bescheiden zu sein, für andere da zu sein, unsere eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen und uns anzupassen. Die Gesellschaft definiert – leider noch immer – Rollen für Mädchen und Frauen, die ihnen ihren Platz zuweist in Familie, Partnerschaft und Beruf.

Auch in unserem Zellbewusstsein als Frau tragen wir Informationen, die als Blockaden wirken und uns daran hindern, zum wahren Ich in uns vorzudringen bzw. es auch zu leben. In der Entwicklung der Menschheit gab es eine Zeit, in der die Frauen in der Gesellschaft sowohl soziale als auch politische und religiöse Macht trugen und als Pries-terinnen, Heilerinnen und Rechtssprecherinnen tätig wa-

ren. Episoden, die längst in Vergessenheit gerieten. Das Frauenbild wurde durch Patriarchate immer mehr entwertet, die Rechte und Freiheiten der Frau unterdrückt – insbesondere in den Bereichen von Religion und Heilung. Der Mystik der Frau wurde über einen sehr langen Zeitraum keine Beachtung mehr geschenkt. Die Folgen dieser Zurückweisung und Verbote wirken bis heute in unserem Unterbewusstsein.

Doch die aktuelle Zeitqualität bringt neue Energien. Sie unterstützen die Menschen in ihrer Entwicklung hin zu ihrem wahren Selbst, zu einem neuen, wertschätzenden und gleichberechtigten Miteinander. Die Energien der neuen Zeit tragen dazu bei, dass diese alten Strukturen nun aufbrechen, sodass die alten Bilder zu bröckeln beginnen. Wir alle sind dabei, uns neu zu definieren. Noch braucht es da- ▶

▶ zu die Unterstützung von außen, politische und rechtliche Regelungen, die den Veränderungsprozess absichern und beschleunigen.

Soll dieser Wandel nachhaltig ins Leben der Frauen integriert werden, ist es unerlässlich, dass wir Frauen uns selbst nachhaltig verändern. Wir müssen diese Veränderung mit der Kraft der Alchemie und der Kraft der inneren Heilerin, die wir Frauen in uns tragen. Wir müssen uns mit der weiblichen Schöpferkraft verbinden und wieder die Heilerin und die Priesterin in uns erwecken. Dieser weibliche Weg führt uns in die eigene Tiefe als Frau, lässt uns aufspüren, welche alten Prägungen in uns noch wirken. Alte Glaubensmuster wollen gelöscht und emotionale Verletzungen, die wir noch in uns tragen, wollen geheilt und verziehen werden. Nur so ist ein Weg in die Freiheit

möglich, abseits von überkommenen Rollen, aufgesetzten Masken und Persönlichkeitsmustern, denen Wahrhaftigkeit und Authentizität fehlt. Dieser Weg in die Freiheit ist der Weg in ein neues Bewusstsein. Raum entsteht, der es jeder Frau ermöglicht, ihre individuelle Persönlichkeit zu finden, zu entfalten und zu leben, zum Wohle aller Menschen und zum Wohle unseres geliebten Planeten.

Daniela Hutter, Seminarleiterin und Coach, mehr über die Seminare zum Thema „Frau der neuen Zeit“ von Daniela Hutter: www.danielahutter.com

Bitte umblättern ▶

Ich bin

Der Alltag von ganz vielen Frauen ist gefüllt von Aufgaben und Pflichten und wir haben gelernt all dem nachzukommen, kaum bleibt Zeit für uns selbst.

Funktionieren ist oftmals das Mantra des Tages. Von heute auf morgen ist so manches nicht änderbar, dennoch müssen wir als Frau auch in Zeiten von Anforderung, Hektik und Stress immer wieder Kontakt mit unserem inneren Ich aufnehmen, um die Verbundenheit mit unserem wahren Selbst zu spüren.

Mit einem morgendlichen Ritual setze ich sozusagen die Basis für „ICH BIN“. Ich selbst nütze dieses Mantra um morgens im Tag anzukommen, die innere Verbindung zu mir selbst zu spüren und dann während des Tages auch immer wieder ganz schnell „abzurufen“. Mit dem Ritual überprüfe ich, ob ich gerade wieder eine Rolle übernehme, mich anpasse und ob mein Standpunkt, den ich einnehme und aus dem ich handle, auch meinem wahren Selbst entspricht.

Schließe deine Augen und erlaube deinem Atem, dass er dir innere Ruhe bringt. Dann lass dich vom Mantra „ICH BIN“ und dem Fluss des Atems tragen, indem du jedem Einatmen die Schwingung „ICH“ mitgibst und jedem Ausatmen die Schwingung „BIN“. ICH – BIN, ICH – BIN ... im Fluss des Atems.

Bewahre diese Übung einige Minuten, bis du spürst, diese Verbindung ist aufrecht und verinnerlicht. Wenn während des Tages Situationen auftreten, die dich von dir wegholen, genügen einige bewusste Atemzüge mit „ICH-BIN“, um wieder in diese innere Verbundenheit mit dir selbst zurückzukehren.

Raum einnehmen

Um das neue Bewusstsein, und wahrhaftiges Frau-Sein, das wir als Essenz in uns tragen, leben zu können, müssen wir uns SELBST Raum geben. Raum, in dem wir unsere eigene Präsenz ihre Größe entfalten lassen können, und in dem wir unserem wahren Selbst die Möglichkeit geben, sich zu offenbaren als unser wahrhaftiges Ich der Frau der neuen Zeit, im Bewusstsein der Maria Magdalena.

Schenk dir einige Minuten Zeit und schließe die Augen. Nimm Kontakt mit deiner Aura auf, dem Energiefeld, das deinen physischen Körper umgibt. Erlaube deinem Bewusstsein, dass du dich über deine Körpergrenze hinaus spürst. Atme in dein Energiefeld hinein und lass deinen Atem dort als universelle Energie wirken, die dein Energiefeld zum Leuchten bringt. Visualisiere das Licht in deiner Aura und lasse sie als die Hülle, die dich umgibt, ausdehnen, so, als würdest du eine Energiekugel um dich tragen.

Wenn du aus dieser meditativen Übung zurück in den Alltag kehrst, halte die Verbundenheit zu diesem Energiefeld und wann immer du einen Raum betrittst, spüre, dass mit dir mehr da ist: Spüre deine Ausstrahlung, deine Aura, spüre dein Energiefeld, das Raum für dich und dein wahres Selbst schafft.

Nähre dein Bewusstsein als Frau der neuen Zeit

Als Frauen haben wir oftmals die Verbindung zu unseren weiblichen Wurzeln verloren. Der Weg dahin ist ein Weg des Fühlens, und im Fühlen ist uns unser Körper ein treuer Weggefährte. Fühlen kann man nicht denken. So geschieht es, dass, wenn wir fühlen, wir auch immer aus der Qualität des Verstandes aussteigen und in eine Herzqualität gehen, die Qualität des weiblichen Weges.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit in deine Innenwelt und zu deinem Atem. Lass ihn ganz rund werden und sinke mit jedem Atemzug in dich hinein, entspanne dich in dich selbst, lasse Anspannung los und Gedanken ruhen. Leg die linke Hand auf dein Herz und nimm Kontakt mit der Liebe deines Herzens auf. Lass die Hand dort ruhen und genieße die Verbundenheit. Schenk dir dazu ausreichend Zeit.

Dann leg die rechte Hand auf deinen Solarplexus, oberhalb deines Bauchnabels. Lass die Energie zwischen deinen Händen fließen, spüre die Liebe des Herzens und lass sie über deinen Atem zum Solarplexus fließen. Spüre die Verbindung zwischen Herz und deinem Bauchgefühl.

Dann löse die Hände und lege sie auf deinen Kopf. Schenke deinem Verstand die Liebe des Herzens und die Weisheit deines Bauchgefühls, lass deinen Verstand davon erfüllen. Abschließend lass deine Hände sinken, lege sie auf die Oberschenkel und fühle der wertvollen Verbundenheit der Liebe deines Herzens, der Weisheit deines Bauchgefühls und der Klarheit deines Verstandes nach.

Setze die Intuition, dich künftig von allen dreien gleichwertig führen zu lassen und halte immer wieder in deinem Alltag inne, um die Resonanz dieser drei Zentren zu spüren, während du Möglichkeiten abwägst, Entscheidungen triffst und handelst.

Heile dein Bewusstsein als Frau der neuen Zeit

Emotionale Verletzungen, Prägungen und Glaubensmuster – allesamt angesammelt in unseren Jahren als Mädchen und Frauen, haben Einfluss auf unser Erleben und Sein. Es ist essenziell wichtig, das alles Schicht für Schicht zu lösen. Unsere Seele ist dabei wertvoller Helfer und offenbart uns stets nur so viel, wie wir selbst gerade vertragen können, ohne dabei emotional überfordert zu sein.

Schenk dir Zeit für dich und deine Innenwelt, im Raum deines Herzens, dort hinter den geschlossenen Augen – dort wo du den Platz der Stille findest, der Ruhe und Entspannung. Dort, wo dein inneres Zuhause ist. Möglicherweise tut es dir gut, die Lichtwesen als deine Begleiter hinzu zu bitten. Folge deiner Intuition, bitte sie an deine Seite – oder genieße dein Sein alleine.

Dann erlaube dir ein inneres Bild – ein Bild von dir, als sei es dein Spiegelbild. Es sieht exakt so aus wie du, es trägt dieselben Erfahrungen, es handelt nach denselben Mustern, jegliche Gedanken sind exakt so wie bei dir. Auch das Äußere sieht aus wie du, wie ein eineiiger Zwilling, in seinem ganzen Sein – DU. Dann erlaube Veränderung – alles was du an dir gewandelt haben willst, darf jetzt geschehen: Alte Wunden heilen – augenblicklich.

Alte Glaubenssätze verlassen dein bewusstes und dein unbewusstes Bewusstsein – einfach so.

Alte Handlungsmuster ziehen von dannen wie Luftballons in den Himmel.

Alte Prägungen, alte Gelübde ... alles darf dich jetzt verlassen.

Sei kreativ und lass ziehen, was ziehen soll ...

Es gibt nun Platz für Neues, da ist eine neue Offenheit in dir, sie nimmt dankbar an, was immer du dir für dich wünschst. Sei kreativ und sei nicht zu bescheiden. Wünsche dir alles für dein Frausein, hole dir die Energie von neuer Weiblichkeit, fühle Lust, fühle Erotik, fühle Schönheit ... Fühle nach, wer du in deinem Innersten wirklich bist, nach was du dich sehnst und was du dir für dein Leben hier als Frau wünschst ... Und kreierte dein menschliches Ich neu, sei dein eigener Schöpfer. Kreierte, probiere, teste, verändere ... solange, bis du dein für dich vollkommenes Ich von dir vor dir hast.

Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Werde eins mit deinem neuen Ich, bis du fühlst, du bist eins mit dir. Dann komm aus deiner Welt des Lichts zurück in deinen Alltag. Du bist dein neues Ich.

„Fühlen kann man nicht denken.“

Fotos: www.shutterstock.com

Bitte umblättern ►

Das göttliche Weibliche und das männliche Heilige

Stabilität schenkt uns die innere Balance. Fehlt diese Stabilität dann werden wir im alltäglichen Leben angreifbar, steuerbar, manipulierbar ... Wir kennen das alle, das Gefühl „ich bin nicht in meiner Mitte“. Und hinzu kommt oft das Gefühl: „Da ist noch was in mir – doch ich komm' nicht ran, ich schaff' es nicht, es ins Leben zu holen“. Innere Balance entsteht, wenn wir dem inneren göttlichen Weiblichen und dem eigenen inneren heiligen Männlichen gleichwertigen Raum in uns schenken. Der Alltag zeigt sich uns zumeist so, dass das Männliche mehr Raum einnimmt. Ja, auch wir Frauen geben der männlichen Energie oft den Vorzug, weil es scheinbar der erfolgreichere, der schnellere, der direkte Weg ist. Die neue Weiblichkeit können wir nicht wollen. Die neue Weiblichkeit will ... entstehen. Schenk dir Zeit für dich und die Begegnung mit deiner inneren Frau und deinem inneren Mann. Schließe dazu die Augen und nimm Platz in deinem Herzensraum. Und dann bitte zunächst deine innere Frau zu dir, und dann deinen inneren Mann. Schenk dir den Freiraum, auf deine ganz persönliche Art und Weise mit diesen Energien Kontakt aufzunehmen, sie zu deinen Vertrauten zu machen. Und wenn es eine Situation in deinem Alltag gibt, für die du Unterstützung oder Antwort brauchst, dann bitte diese beiden zu dir, und trage ihnen dein Anliegen vor. Bitte sie, dir aus ihrer Qualität des inneren weiblichen bzw. männlichen Aspekt dir Hinweis und Information zu geben und ihre heilsamen Energien für dich und dein Leben wirken zu lassen.

Die innere Quelle

Eine meiner Lieblings-Thesen lautet: „Die Schöpfung macht keinen Fehler, sie schickt uns nicht unvollständig in dieses Leben“. Und das ist zutiefst meine persönliche Überzeugung. Ich bin mir ganz sicher, dass wir alle Befähigungen, die wir für unser Leben und die damit verbundenen Herausforderungen brauchen, auch in unser Leben mitgebracht haben. Doch ist es unsere persönliche oder kollektive Geschichte, die uns den Zugang zu diesem Instrumentarium verwehrt. Dabei ist es so einfach, darauf zuzugreifen.

Schließe deine Augen und überlasse es deinem Atem, dich in deine Innenwelt zu tragen. Nimm ganz in dir Platz und fühle die Verbundenheit mit der Liebe deines Herzens, der Weisheit deines Bauchgefühls und der Klarheit deines Verstandes. Dann visualisiere die Situation, visualisiere die Aufgabe, die dir im Alltag im Moment einiges abfordert. Dann

schicke die Frage in das Bild: „Was braucht es, die Situation zu transformieren und das Alltagsgeschehen zu heilen? Wie entwickelt sich alles zum Besten aller?“ Welche Antwort dann auch immer kommt, nimm sie an. Die Antwort könnte zum Beispiel lauten: „Gelassenheit“. Dann geh mit dieser Information zurück zu deinem Herzen, an den inneren Ort der Quelle der Liebe und lass dort die Energie sprudeln – in unserem Beispiel „Gelassenheit“. Nimm diese Energie ganz in dein Sein auf, sodass du in die Situation deines Lebens eben diese Energie einbringen kannst. Dann nähre das Bild der Situation aus deiner Quelle heraus als heilenden Impuls und erlaube Transformation. Möglicherweise ist es noch eine andere Qualität, die das innere Bild sich wünscht – dann fahre fort mit deiner Kraft der Alchemie und Heilung.

„Die Schöpfung macht keinen Fehler, sie schickt uns nicht unvollständig in dieses Leben.“