

heilen heute

mit Verbandsmitteilungen des Medienpartners **SVNH**

Der Weg des Yin

Hin zu einem
neuen Verständnis
für das FrauSein



Nr. 39 NATUR Die Energie der Formen als Heilfaktor **BLUTHOCHDRUCK GANZHEITLICH SENKEN** Mit körperorientierten Achtsamkeitsübungen zum Erfolg **INTERAKTION MIT UNSERER UMGEBUNG** Wie wir uns an uns fremd erscheinenden Orten wohler fühlen können **BIOSCAN** Eine neue Dimension der Diagnostik? **BRÜCKE ZWISCHEN TIEREN UND MENSCHEN** Interview mit Autorin Madeleine Walker **RUBRIKEN** Wege zur Heilung, Praxisfälle, Aktuell, Neue Bücher u.a.





Der Weg des Yin

Weiss, wie die weiblichen
Qualitäten entdeckt und geweckt
werden können: Bewusstseins-
trainerin Daniela Hutter.

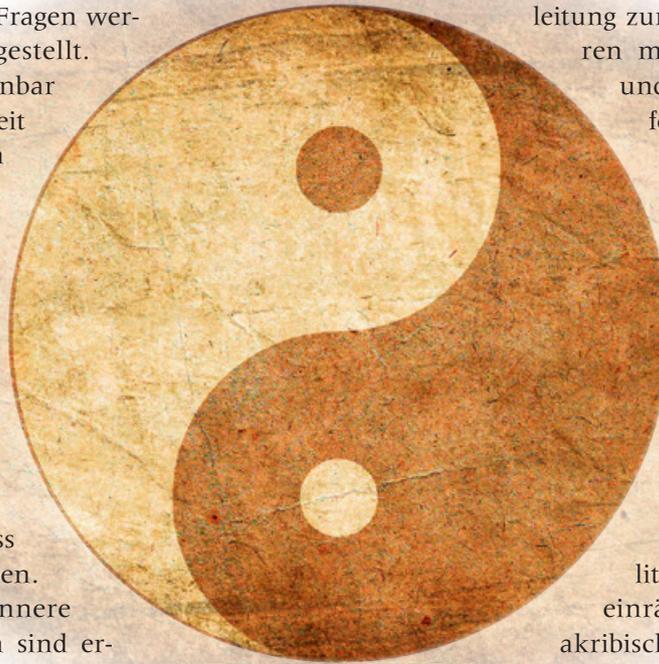
Fotos: zvg

Hingabe, Empfindsamkeit, Mitgefühl – in unserer rationalen und effizienten Welt bleiben weibliche Qualitäten oft ungelebt. Wie wir unser Leben verändern und gestalten können, um diese Yin-Qualitäten zu fördern, veranschaulicht die Tiroler Bewusstseinstrainerin Daniela Hutter in diesem Beitrag anhand Ihres eigenen Weges.

»Braucht es eine neue Weiblichkeit?« – »Und wenn ja, warum?« – Diese Fragen werden mir immer wieder gestellt. Denn eigentlich und scheinbar ist unser aller Leben soweit doch ganz in Ordnung. Dem stimme ich zu. Oberflächlich betrachtet, können wir zufrieden sein. Warum sind wir (und damit richte ich mich sehr an die Leserin) es dann doch nicht? Aus meinem eigenen Michspüren und der Erfahrung in meiner Arbeit mit Klienten und Seminarteilnehmerinnen weiss ich um die Not der Frauen. Viele spüren eine grosse innere Leere in sich. Viele Frauen sind erschöpft. Viele Frauen tragen grosse Ängste in sich, die sie daran hindern, dem Leben normal zu begegnen. Zu wenig Energie, körperliche Beschwerden, Krankheiten, Depression finden ihre Ursache immer wieder in der Not der Seele. Und bei Frauen drückt es sich darin aus, dass sie sich von ihrer inneren Essenz getrennt fühlen, das eigentliche Selbst nicht leben. Sie fühlen sich vom Leben, dem Umfeld und unbewussten Mechanismen fremdbestimmt und ferngesteuert. So sage ich an dieser Stelle: Ja, es braucht ein neues Bewusstsein für die Frau. Die Zeitqualität unterstützt uns darin: Erwachen und Transformation sind Kräfte, die uns bewegen und Veränderung unterstützen.

Hin zu einem neuen Verständnis für das FrauSein

Mir selbst war es mein eigenes (er)Leben, das mich hin zu einem neuen Verständnis für das FrauSein führte. Lange Zeit waren mein Alltag und mein Leben sehr von Struktur, Ordnung und Systematik geprägt. Meine Bedürfnisse danach waren zugleich meine Talente und Fähigkeiten, diese Qualitäten in meinen Alltag zu bringen, in meinem Beruf zu nüt-



zen und in Organisationen zu integrieren. Dafür wurde ich als Person von anderen und mir selbst gleichermaßen sehr geschätzt. Das sind Aspekte des Yang. Es verwundert daher nicht, dass ich auch meine Vorlieben so ausrichtete und all mein Wissen und meine Techniken in Systemen von Yang gefunden habe. Ausbildungen und Kurse, die Wissen und

Werkzeug vermittelten, das mir direkte Anleitung zur Umsetzung gereicht hat, waren mir dabei vorrangig, nützlich und dienlich. Diesem Muster folgte ich in allen Aspekten meines Lebens: auch privates Interesse war ähnlich ausgerichtet. Seminarleiter, Lehrer, Ärzte, Therapeuten zeigten sich in einer vergleichbaren Persönlichkeit.

Mit dem erwachenden Bewusstsein für das Yin und die weibliche Essenz, hin zu mir selbst, erkannte ich auch, wie wenig Raum ich den Qualitäten des Yin in meinem Leben einräumte. Ich plante und prüfte akribisch, statt mich dem Flow anzuvertrauen. Ich analysierte und diskutierte gewissenhaft, statt mich der Intuition zu öffnen. Ich kontrollierte penibel, statt mich dem Vertrauen hinzugeben. Aha-Momente wie diese offenbarten sich mir viele. So galt es, die Richtung zu ändern und Platz für Neues zu schaffen. Ich wollte mein Leben nach Yin ausrichten. In meinem beruflichen Umfeld als Geschäftsführerin, geprägt von Zahlen und Analysen, war dies zunächst nicht so einfach. So begann ich direkt bei mir, meinem Verhalten, meiner Freizeit und den privaten Bereichen.

Damit kam ich bald in meiner spirituellen Praxis an. Ich hatte über die Jahre viel gelernt, geübt – doch merkte ich jetzt, dass der Mann als Lehrer einen bestimmten Einfluss auf mich hatte. Es war, als ob diese Energie in mir wohl Anklang fand, und zugleich auch eine Barriere darstellte, die lautet: »bis hierher und nicht weiter«. Meine innerste Essenz schien sich verschlossen zu halten wie eine »geheime Kammer«. Wohlbehütet und scheinbar unerreichbar, auch von mir selbst. Zugleich wurde mir bewusst, dass ich mir diese innerste Essenz nur aus dem Inneren selbst eröffnen konnte. Sie zeigte sich mir als geschlossene Blüte, die von sich aus erblühen möchte.



»Der weibliche Weg ist stets auch ein Weg des geheilten Herzens.«

Die Weiblichkeit entwickelt sich aus dem Innen

Zarte Pflänzlein wollen genährt werden. Knospen wollen gehegt und gepflegt werden, damit sie dann zum rechten Zeitpunkt erblühen können. So nährte ich fortan mit meinem alltäglich Sein und Tun die weiblichen Qualitäten, indem ich sie nützte. Ich wählte weibliche Aspekte, dort wo es machbar war, und umgab mich mit dem Feld von Yin so oft wie möglich. Meine innere Frau wurde lebendig und eine neue Kraft erwachte in mir. Das Wort »Magie« beschreibt den Prozess wohl am besten, der sich offenbarte als ein »WerdenWerden« der Weiblichkeit, die sich aus dem Innen entwickelte, sich neuen Raum in meinem Sein kreierte und mich mehr und mehr ganz einnahm. Ich (er)lebte mich fortan vollkommen neu, und fühlte mich auch so: vollkommen und ganz eins mit mir. Das brachte Wandel mit sich. Mein Lebensraum gestaltete sich anders. Weicher, sanfter, gelassener. Mein Verstand lernte zu dienen, indem er dem Herzen und der Intuition folgte. Mein Leben wandelte sich von

Kampf und Krampf hin zu einem Tanz, immer mehr. Mit dem Wandel kamen auch neue Inspirationsquellen in mein Leben. Ich suchte sie nicht. Das Leben brachte sie von selbst. Da waren Frauen, von denen ich lernen durfte. Deren Weisheit ist mir Schatz geworden. Da waren auch Frauen, die mich als Begleitung gewählt haben, denen ich meine Erfahrungen weitergeben durfte. Es bildete sich, beinahe unmerklich, dennoch stark, ein neuer Kreis in meinem Leben – Frauenkreis(e). Kreise, die sich wie Ringe sanft über mein Leben legten. Begegnungen erfuhr ich allesamt auf Augenhöhe. Die Zeit des Guru, zu dem man aufschaut, des Lehrers, der herabschaut, scheint vorbei. Der Monolog des einen Wissenden weicht dem Dialog und dem Austausch, von Frau zu Frau, von Herz zu Herz im gemeinsamen Sein.

Und diese Kreise haben mir mein Herz geöffnet, die innerste Kammer öffnete sich wie eine kostbare Blüte. Das »bis hierher und nicht weiter« hat sich aufgelöst. Der weibliche Weg ist stets auch ein Weg des geheilten Herzens und offenbart sich im Öffnen, hin zu den Menschen, hin zur Liebe.

Der weibliche Weg ist ein stetiger Weg des »Werden-Werdens«. Als Frauen verkörpern wir die Schöpfung und damit auch das Leben selbst, weil wir Leben schenken. Als allererstes gilt dieser Ruf uns selbst. Er hält mich immer wieder auf dem Weg einer absichtslosen, erwartungsfreien Suche. Aufmerksames Sein hin zu sich selbst und zum Leben. Bleibendes Lernen und im Lernen bleiben, dafür entschied ich mich. So waren es auch wertvolle Lehrer, die meinen Weg gekreuzt haben, mich kürzer oder länger begleitet und mein Leben bereichert haben. Doch tief in mir drin fühlte ich weiterhin diese Leere und ich erhielt Ahnung, dass es wohl bedeutet, die Antwort als etwas von Innen heraus zu finden, anstatt im Aussen weiter zu suchen.

Unsere Yang-orientierte Gesellschaft ist von Technik, Geschwindigkeit und Wettbewerb dominiert.



Unsere Gesellschaft ist Yang-orientiert

Diese Polarität war eine der ersten Erkenntnisse zu Yin & Yang. Plötzlich hatte ich eine Vermutung, dass es brauchte, dass ich nicht »etwas suchte«, sondern vielmehr »etwas *eins* werden liess«. Dem Einen das Andere schenken, und dem Anderen das Eine reichen – es wollten sich *in* mir zwei Aspekte finden und gemeinsam ergänzen. Hohe Zeit in mir. Dieses Erkenntnis war der Beginn meiner eigenen Forschungsreise hin zu mir selbst, aber auch zum Weiblichen an sich. »Ganz« Frau sein, das wollte ich. In der Reflektion offenbarte sich mir mehr und mehr, wie sehr mein Leben, mein Beruf, mein Umfeld sich nach den männlichen Aspekten ausgerichtet haben.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich den Hinweis geben, dass es mir nicht um einen feministischen Ansatz geht – denn die klassische Emanzipation hat sich zu oft gegen den Mann und das Männliche gerichtet. Das, was es nun braucht, ist nicht nur ein Verständnis für weibliche und männliche Aspekte, sondern vielmehr das neue Miteinander. Dies für jede Frau und jeden Mann, zueinander und gemeinsam, aber auch in sich, dies an den inneren Mann und die innere Frau gerichtet.

Unsere Gesellschaft ist nicht nur in patriarchale Strukturen organisiert, das aktuelle Zeitalter ist auch von Technik, Geschwindigkeit, Wettbewerb dominiert und in die Dynamik von weiter, schneller, höher eingebettet. Allesamt sind dies durchaus wertvolle Qualitäten und als solche in ihrer energetischen Struktur dem Yang, dem männlichen Aspekt des Lebens, zugeordnet. Auch für viele unserer Berufe nützen wir die Qualitäten des Yang, indem wir organisieren, kontrollieren, analysieren, optimieren usw. Diese Schwingung prägt uns auch in der Ganzheit unseres Seins. Yang umgibt uns allorts. Und so ist es nicht verwunderlich, dass wir Frauen ebenso wie die Männer uns nicht vorrangig in Yang bewegen und (er)leben, sondern selbst auch sehr in der Energie von Yang schwingen. Für die Männer entspricht das ihrem innersten Wesen. Auch wenn das innere Yin für den Mann eine nährende und gesunde Struktur bedeutet, hat es für ihn nicht dieselben Auswirkungen, wenn das Yang dominiert, als wie für die Frau.

Auch die Frau kann prinzipiell in einer Schwingung von Yang leben. Nicht unbedingt zeigt sie sich alleine deswegen als eine »Mannfrau« oder gar in ihrem Äusseren als männlich. Vielmehr erlebt die Frau dann jenes innere Vakuum, jene innere Leere und Sehnsucht, die nicht nur ich, sondern viele Frauen kennen. Darüber hinaus braucht es aber auch für die Beziehung

zwischen Mann und Frau die Kraft der Anziehung und damit die gegensätzliche Polarität von Yin & Yang. Anders ausgedrückt, schwingt eine Frau zu sehr in der Struktur von Yang, kann in der Begegnung mit dem Mann die polare Anziehung des anderen Pols fehlen. Nicht selten ist dies mit eine Ursache für Probleme in Beziehung, Partnerschaft und Sexualität, wenn dort scheinbar die Anziehung zwischen Mann und Frau fehlt oder sogar ganz abhanden gekommen ist.

Die Zuwendung der Frau zum Yin

Um die Ordnung, der Natur der Frau wieder hervor zu bringen, braucht es die innere Verbindung, hin zur Essenz der Frau. Und damit die Zuwendung der Frau hin zu ihrem Yin. Indem sie es nährt und sie es (verstärkt) lebt. Gerade wenn ein Teil unseres Alltags aufgrund unserer Berufe sehr von Yang-Qualität dominiert wird, ist ein Ausgleich und das Wiederherstellen der Balance notwendig. Nur so kann sich das innere Vakuum der scheinbaren Leere (auf)lösen, nur so kann sich die Frau aus ihrem Inneren heraus wieder »ganz« fühlen, ganz *eins* mit sich selbst sein. Sind das innere Yin und das innere Yang auch wieder ausgeglichen, dann sind die inneren Anteile ausgewogen, man fühlt sich in seiner Balance, erlebt sich »in seiner inneren Mitte.« Dieser Weg für mehr Yin im Alltag und hin zu sich selbst, in ein weiblicher Weg. Er ist ein Weg des Fühlens, des Nährens und des Behütens. Es ist *der Weg des Yin*, jener der hin zu unserer innersten Essenz führt und die Türe öffnet hin zu einem neuen FrauSein.

Zur Autorin

Daniela Hutter ist Bewusstseinstrainerin und Expertin für weibliche Spiritualität. Sie ermutigt Frauen dazu, mit ihrer wahren Weiblichkeit in Kontakt zu kommen und mutig den eigenen Weg zu gehen. Ihr Wissen gibt die Autorin in Coachings, Seminaren, Blogs, Zeitschriftenartikeln und Büchern weiter. Sie führt mit ihrem Mann eine Druckerei und lebt mit ihrer Familie in St.Johann/Tirol.

Kontakt

www.danielahutter.com,
info@danielahutter.com

Buchtipps

Daniela Hutter, Das Yin Prinzip – Entdecke deine weibliche Essenz, Goldmann, ISBN 978-3-442-22168-4, CHF 12.50/8,99 Euro

Veranstaltungen zum Yin-Prinzip

19.10.2016, Rosenheim (Vortrag)
29./30.10.2016, Hamburg (Vortrag/Tagesseminar)
03.11.2016, Zürich (Tagesseminar)
07.11.2016, Feldkirch (Abendworkshop)
12.11.2016, Stuttgart (Tagesseminar)
24.11.2016, Schärding (Abendworkshop)
25.11.2016, Linz (Tagesseminar)

