

Impuls der kfb-Kärnten | Oktober

## Bewusst Frau sein



Gestaltung: Bärbel Horn, Stellvertretende Vorsitzende der kfb Kärnten

Die dominierende Lebens- und Handlungsweise ist schon lange vom Männlichen geprägt. Rationalität und Vernunft stehen im Vordergrund und mit ihnen das Tun, das Machen, das Arbeiten, das Streben nach Materiellem und das Wachstum, das Messbare, die Zielstrebigkeit, die Leistung, die Konkurrenz, die Kontrolle usw.

Es herrscht ein Ungleichgewicht in der Sicht- und Handlungsweise. Ein Defizit, manifestiert in der Geringschätzung der weiblichen Kräfte. Diese Unbalance hat in Frauen und Männern, in Partnerschaften und Arbeitsverhältnissen zu zunehmenden Irritationen geführt und darüber den Sinn des Tuns und Daseins in Frage gestellt.

Es geht nicht vordergründig um das Verhältnis zwischen Männern und Frauen oder um die Frage, wie viel Macht und Einfluss die Frau in unserer Gesellschaft hat oder haben sollte, sondern es geht um die Würdigung des weiblichen Prinzips schlechthin. Wichtiger ist die Frage, auf welche Weise Frauen wie Männer sich selbst in ihrem Leben diesen beiden Kräften stellen bzw. wie beide sowohl das männliche als auch das weibliche Prinzip leben.

### Was heißt Frau sein?

Schaffen patriarchale Verhältnisse Bedingungen in denen das Weibliche entwertet wird, unbewusst oder unterschwellig, ist es umso wichtiger sich seiner Wurzeln zu besinnen - der Weiblichkeit. Es gilt eine positive Beziehung zu sich und seiner weiblichen Kraft aufzubauen bzw. diese zu bestärken. Das Ausatmen, das Entspannen und das Genießen, das Spielen und das Träumen, das Geschehen lassen und das Vertrauen sind unter anderem Qualitäten die vorwiegend in der weiblichen Denk- und Lebensart zu finden sind.

...die  
Kraft des  
Weiblichen

Wir werden jetzt aufgefordert, der weiblichen Kraft in uns und unseren

Leben wieder Raum zu geben. Das Weibliche betrifft vor allem unsere Innenwelt und hier besonders unser Herz und unsere Gefühle. Es wünscht sich, dass wir der Aktivität im Außen sowie dem Denken wieder einen Gegenpol bieten, indem wir nach innen gehen und der Besinnung, dem Fühlung, der Entspannung, der Intuition, dem Horchen auf die Stimme unseres Herzens und der Hingabe an und dem Vertrauen zum Leben selbst wieder Gewicht geben. Unser Herz besitzt das Wissen über ein glückliches, sinnerfülltes Leben in einem gesunden Körper und in liebevollen Gemeinschaften.

...eine  
Herzens-  
angelegen-  
heit

Mit der weiblichen Kraft hat Kämpfen nichts zu tun. Besonders die Frauen, die die weibliche Seite des Lebens verkörpern, werden sich daran erinnern dürfen, dass Weiblichkeit keine schwächere Kraft ist als das Männliche. Wohl hat es viel damit zu tun, sich seinen Schwächen, seinen Gefühlen, seiner Angst, seiner Ohnmacht und anderen Gefühlen zu stellen, diese bejahend zu fühlen und sie verwandeln, um hieraus gestärkt hervorzugehen. Weder die Frau noch der Mann ist ein starker Mensch, der seine Gefühle verdrängt und ablehnt. Der stärkste Mensch ist der, der keine Angst vor seinen so genannten schwachen Seiten hat und der ein offenes Ohr für die Stimme seines Körpers und seiner Seele hat und ihr folgt.

**Es geht um die Würdigung des weiblichen Prinzips  
und die Frage wie ich danach leben kann.**

Was kann „Weiblichkeit“ bedeuten?  
Was bedeutet es in und für unserer Gesellschaft?  
Wie finde ich (wieder) Zugang zu meiner weiblichen Urkraft?  
Wie sieht mein bisheriger Lebensweg aus?

### **Liebe und Licht - Frau fließt**

In der Beziehung zwischen Frau und Mann begegnen sich Liebe und Licht. Die Frau repräsentiert die Liebe des Göttlichen während der Mann für das Licht steht. Indem sich die Frau zunächst selbst Liebe schenkt und sich ihrem inneren Schatz, der Liebe, bewusst ist, wird sie zur strahlenden, gesunden Frau. Zu einer Frau, die in einer sich selbst bewundernden Weise bei sich angekommen ist - durch den Weg nach innen als auch über den gemeinsamen Weg mit anderen Frauen.

...die  
Liebe des  
Göttlichen

...die  
Fließende

Die Frau ist von Natur her die Fließende. Nicht nur ihr Blut fließt alle vier Wochen, auch das Fließen der Gefühle und der Liebe, das Lieben selbst ist ihre Domäne.

Sie beansprucht Zeit für sich, geht nach innen und prüft ehrlich, wo es in ihr und ihrem Leben rund läuft. So nimmt sich die bewusst werdende Frau Zeit für den Weg nach innen, für Besinnung, Meditation und das Lauschen auf das, was ihr Herz ihr flüstert. Sie nährt sich und ihre Seele mit Musik, Tanz, Gesang, berührende

Literatur oder Tagebuchschreiben und dem mutig-ehrlichen Erfahrungsaustausch mit ihren Schwestern. Sie gönnt sich den Genuss des „waagerechten Prinzips“ bei Massage, Sauna, in der Wanne und im Bett und macht ihren weiblichen Körper zu ihrer Partnerin und besten Freundin. Sie hält ihr Herz und ihre Sinne für die Signale des Lebens offen. Sie gestaltet den Tag mit Bewusstheit, Achtsamkeit, Selbstzentriertheit und Genuss. Und auch im Atem spiegelt sich das Fließen wider.

### **Atemfluss heißt Lebensfluss**

Die gesamte innere Einstellung zum Leben und zu sich selbst, findet im Atem seinen Ausdruck. In der Art wie wir atmen, erkennen wir unsere (meist unbewusste) Einstellung und Haltung zum Leben. Das Einatmen ist der männliche Part des Atmens. Hier nehmen wir uns Lebensenergie. Im Ausatmen, dem weiblichen Part, lassen wir los, wenn wir vertrauen, dass danach auch wieder ein Einatmen erfolgen kann. Täglich 5 – 10 Minuten bewusstes Ein- und Ausatmen hilft, deinen Rhythmus zu finden und tiefer atmen zu beginnen.

**DU BIST DER  
WICHTIGSTE  
MENSCH IN  
DEINEM LEBEN**

Du bist der allerwichtigste Mensch in deinem Leben. Und es ist deine Verpflichtung dir selbst gegenüber, allerbestens für dich zu sorgen, dich zu ehren, zu loben und lieben. Die eigene Verantwortung für den gesamten bisherigen Lebensweg zu übernehmen und sich alles selbst zugefügte Leid zu vergeben, sind die ersten Schritte. Sich selbst zum allerwichtigsten Menschen in seinem Leben zu erklären und sich für die Liebe zu sich selbst zu entscheiden, sind die nächsten. Wer sich selbst nicht liebt, ist auch für seine Umwelt letztlich eine Belastung.

Geh deinen eigenen Weg in Freiheit, in Freude, mit Selbstachtung und Liebe. Mach dir keine Sorgen und höre auf dein Herz. Folge deiner inneren Stimme! Geh den Weg der Liebe zu dir selbst. Wenn dich Menschen verlassen, weil du plötzlich gut zu dir selbst bist, haben sie dich nicht verdient. Du wirst neue Menschen anziehen, freue dich auf sie.

Mögen wir Frauen stolz auf unsere Fähigkeiten sein, nicht nur neues Leben zu gebären, sondern auch neue Lebenswirklichkeiten zu kreieren - durch unseren Mut, unsere Sehnsucht, unsere Liebe und unsere ungeahnten urweiblichen Kräfte.

**Wer sich selbst wichtig nimmt, ist ein Segen für alle!**