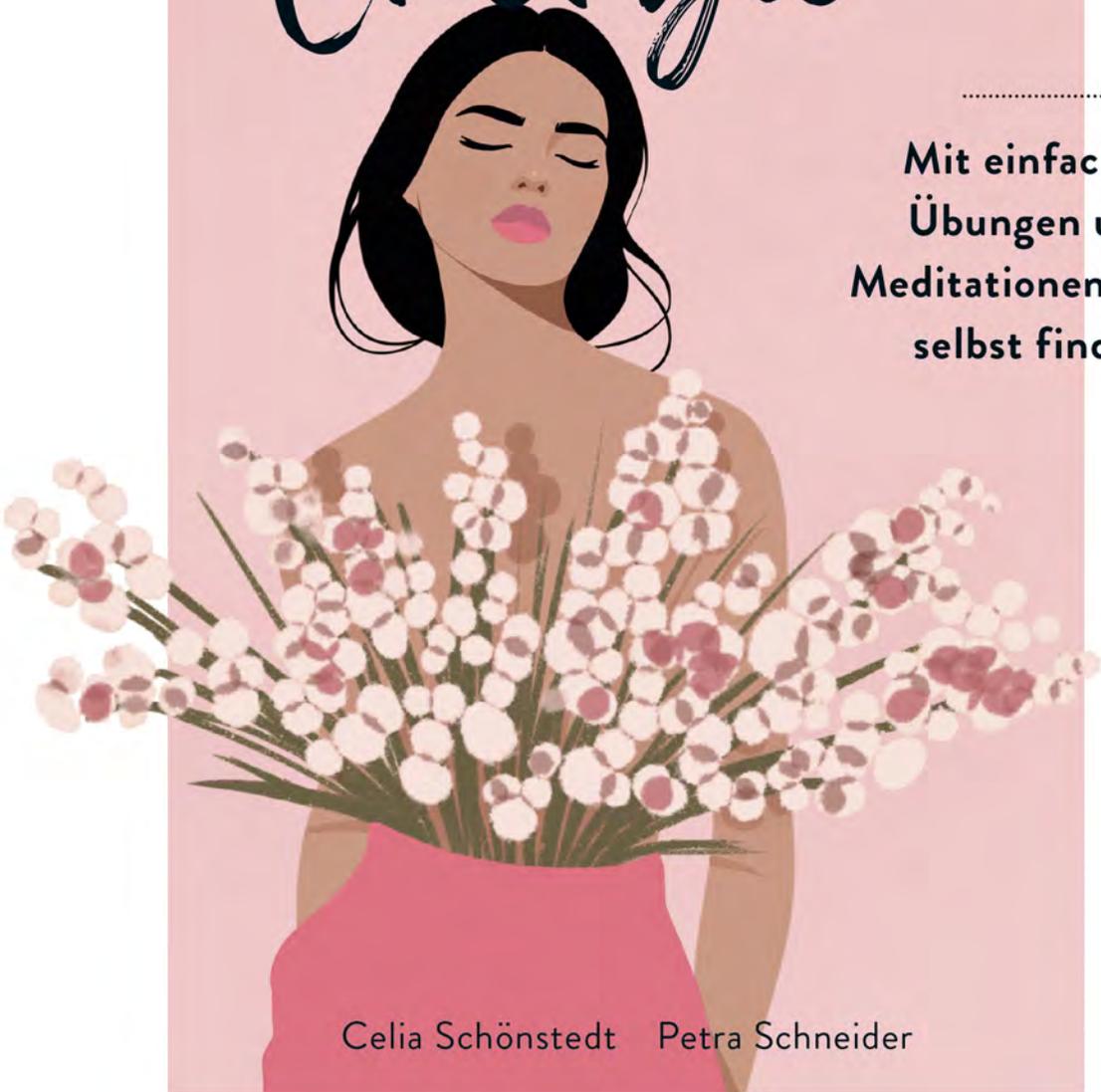


LEBE DEINE

weibliche Energie

.....
Mit einfachen
Übungen und
Meditationen zu dir
selbst finden



Celia Schönstedt Petra Schneider



Deine innere Welt
ist der Schlüssel zu
Glück und Zufriedenheit.

Wie du deine innere Welt gestalten kannst

Wenn wir uns intensiver unserer inneren Welt zuwenden, lernen wir immer mehr, wie wir unser geistig-seelisches Innenleben bewusst und aktiv zum eigenen Wohl und dem Wohl aller gestalten können. Es geht darum, die Kraft deiner Seele und deines Geistes zu aktivieren, die ein ungeheures, bislang bei uns allen noch weitgehend ungenutztes Potenzial in sich birgt. Altbekannte Sprichwörter wie „Der Glaube versetzt Berge“ und moderne Zitate wie „Wenn du es träumen kannst, kannst du es tun“ oder „Denk dich gesund“ zeugen davon.

AKTIVIERE DEINE SEELISCH-GEISTIGE KRAFT

Zur Kraft unseres Geistes gehören zum Beispiel die Fähigkeiten des Visualisierens und Manifestierens, die Dinge mit der Zeit wahr werden lassen können, auf die wir uns jeden Tag neu über einen gewissen Zeitraum hinweg innerlich fokussieren. Die bewusste Ausrichtung des Geistes setzt eine enorme Wirkkraft frei, denn die Energie folgt stets der Aufmerksamkeit. Je stärker und zielgerichteter wir also unsere Aufmerksamkeit auf etwas richten, desto mehr Energie wird dabei entstehen und ihre Wirkung entfalten.

Eine Möglichkeit ist es, dir jeden Morgen eine klare Intention für den vor dir liegenden Tag zu setzen, also eine Absichtserklärung für die Energie, in der du ihn verbringen möchtest. Zum Beispiel: »Heute bleibe ich mit Leichtigkeit in meiner weiblichen Energie«, oder »Ich gönne mir eine Pause zum Innehalten, wann immer ich sie brauche«, oder »Ich nehme mich in jedem Moment an, so wie ich gerade bin«.

Um auch die Kraft deiner Seele zu aktivieren, hilft dir vor allem das Gefühl der Dankbarkeit, das du in einer täglichen Dankbarkeitspraxis selbst hervorufen und verstärken kannst. Morgens nach dem Aufwachen und/oder abends vor dem Einschlafen sagst du dir zum Beispiel drei Dinge, für die du gerade dankbar bist, oder schreibst sie direkt in dein Journal. Dass wieder ein neuer Tag vor dir liegt, ist nicht selbstverständlich – daher ein Grund zur Dankbarkeit. Auch dass du ein Dach über dem Kopf, genug zu essen und vermutlich eine Arbeit, Ausbildung oder einen Studienplatz hast, sind Dinge, für die du dankbar sein kannst. Und für deinen Körper mit all seinen wunderbaren und weisheitsvoll ineinandergreifenden Funktionen, vor allem, wenn du dich gesund fühlst, darfst du ebenfalls dankbar sein.

Je mehr es dir dann gelingt, die Dankbarkeit nicht nur zu denken, sondern auch wirklich im Herzen zu fühlen (siehe auch S. 96), umso stärker wirkt sie wie ein Heilelixier auf dein ganzes System und stabilisiert dich seelisch und körperlich. Gerade wenn du dich an manchen Tagen nicht so gut fühlst, müde



.....
**Ein Dankbarkeitstagebuch
kann dir dabei helfen,
achtsamer zu werden.**

oder schlecht gelaunt bist, kann dir die morgendliche Dankbarkeitspraxis helfen, dennoch deinen inneren Fokus auf das Positive zu richten, das letztlich neben allem anderen immer auch da ist.

Auch an einem vermeintlich »schlechten« Tag, den du abends am liebsten aus deinem Kalender streichen würdest, wirst du etwas finden können. Denn es ist bekanntlich nur eine Frage der Perspektive, worauf wir uns konzentrieren und welchen Dingen und Situationen wir dadurch die Macht verleihen, sich in unserem Leben zu vermehren und zu wachsen.

DIE GEISTIGEN WIRKPRINZIPIEN FÜR DEINEN INNEREN WEG

So wie es in der physischen, für uns sichtbaren Welt gewisse Naturgesetze gibt, die unser Leben bestimmen, zum Beispiel das Gesetz der Schwerkraft, so gibt es auch geistige »Gesetze« oder Prinzipien (die »hermetischen Gesetze«), die auf feinstofflicher Ebene großen Einfluss auf unser Leben haben. Diese wichtigen sieben Prinzipien zu kennen und nach ihnen zu handeln, kann dir helfen, mehr mit dir und deiner Umwelt im Einklang zu sein und dein Leben nach deinen Wünschen und Träumen zu gestalten.

1. Das Prinzip des Geistes oder der Schöpfung

Alles im Universum basiert auf Geisteskraft (feinstofflicher Energie) und ist miteinander verbunden. Und alles, was wir um uns herum sehen, ist letztlich ein Spiegel unserer inneren geistigen Aktivität, denn »Geist formt Materie«. Wir sind also Schöpfer der physischen Realität, in der wir leben: Jedes Gebäude, das du sehen kannst, war zunächst nur ein Gedanke des Architekten, der es entworfen hat.

Und so kannst auch du dein Bewusstsein darauf richten, was du in deinem Leben und für die Welt erschaffen möchtest, und genau dafür die Verantwortung übernehmen. Du kannst zum Beispiel intuitiv, kreativ, hingebungsvoll, ganz in Yin-Energie schöpferisch tätig werden und ausprobieren, was du dadurch Unterschiedliches erschaffen wirst.

*»Groß sind die, die sehen, dass geistige
Macht stärker ist als materielle und
dass Gedanken die Welt regieren.«*

Ralph Waldo Emerson



Die Kraft deiner Gedanken

Achte einmal in deinem Alltag bewusst darauf, was du durch deine Gedanken alles erzeugst und welche direkten Auswirkungen das auf dein Befinden hat. Und das wirkt sich auch unmittelbar auf dein Umfeld aus. Mit der Kraft deines Geistes zu erschaffen, verleiht dir also eine große Macht! Notiere es hier eine Woche lang und reflektiere dann.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

2. Das Prinzip der Resonanz oder Anziehung

Es wird auch als Gesetz der Entsprechung oder Analogie bezeichnet und bedeutet, dass alles miteinander im Verhältnis steht: wie oben, so auch unten, wie im Kleinen, so im Großen, wie innen, so auch außen. Wenn du etwas in deiner äußeren Welt verändern möchtest, so bedarf es dafür zunächst einer Veränderung in deinem Inneren – das Äußere wird sich daraufhin in deinem Erleben *entsprechend* verändern.



.....
**Regelmäßiges Yoga
und Dehnübungen
erhöhen deine
Schwingungsfrequenz.**

Das, womit du in Resonanz gehst, entspricht jeweils deiner eigenen aktuellen Schwingungsfrequenz und diese kannst du selbst verändern. Denn du entscheidest, in welcher Stimmung du schwingst und was du damit aussendest: Wenn du traurig oder wütend bist, wirst du im Außen auch mehr Erfahrungen machen, die deine Traurigkeit oder Wut wiederum bestätigen oder sogar verstärken. Umgekehrt wird ein innerlich von dir erzeugtes Gefühl der Dankbarkeit, wie oben beschrieben, dich auch mehr Situationen erleben lassen, für die du wiederum dankbar sein kannst.

3. Das Prinzip der Schwingung

Alles im Universum ist sich bewegend Energie und hat eine bestimmte Grundschwingung. Bereits seit den 1960er-Jahren hat die Quantenphysik sich damit beschäftigt, dass Materie keine starre unbewegliche Masse darstellt, sondern aus sich unentwegt bewegendem, vibrierenden Teilchen besteht, die sich permanent verändern. Das heißt, auch wenn dir etwas als »fest« erscheint, so ist es in Wirklichkeit schwingende Energie auf einer sehr tiefen (grobstofflichen) Frequenz.

Genauso strahlen deine Gedanken und Gefühle stets eine bestimmte Frequenz aus, die höher ist als bei Materie, weil wir uns stärker im feinstoffli-

chen Bereich bewegen. Je nachdem, ob du zum Beispiel Gedanken des Mangels oder der Fülle hegst, verbunden mit Gefühlen von Angst oder Liebe, schwingen sie auf einer niedrigeren oder deutlich höheren Frequenz und bestimmen damit deine jeweilige eigene Schwingungsfrequenz, die sich in hohem Maße auf dein Lebensglück auswirkt (siehe auch Prinzip der Resonanz). Du wirst merken, dass du dich deutlich wohler fühlst, wenn du mit einer höheren Frequenz unterwegs bist. So kannst du als Akt der Selbstfürsorge mal für dich damit experimentieren, was deine Schwingung positiv oder negativ beeinflusst. Dann wählst du die jeweiligen Handlungen bewusst aus und beeinflusst damit direkt deine Schwingungsfrequenz.

Hier ein paar Anhaltspunkte für beide Seiten:

Führt zu höherer Schwingung: in die Natur gehen, meditieren, kreativ tätig sein, tanzen, Yoga, gesunde Ernährung, anderen helfen, etwas erschaffen, Lächeln, Dankbarkeit, sanfte, zum Beispiel klassische Musik (eher Yin-Energie).

Führt zu niedrigerer Schwingung: viel Fernsehen, besonders Nachrichten, Horror-/Kriegsfilme, Krimis, Pessimismus, Sorgen, Hass, nicht vergeben können, Fast Food, Schweinefleisch, aggressive Musik (eher Yang-Energie).

4. Das Prinzip der Polarität oder der Gegensätze

Dieses Prinzip besagt, dass alles zwei Seiten hat, die sich als Gegensätze gegenüberstehen wie Nord- und Südpol, hell und dunkel, heiß und kalt, gesund und krank oder Ruhe und Bewegung. Es beschreibt die Dualität, die uns während des Lebens hier auf der Erde immer begleitet und Entscheidungen für oder gegen etwas abverlangt. Die zwei Seiten einer Medaille sind letztlich nur Ausdruck ein und derselben Sache in jeweils unterschiedlicher Ausprägung: Heiß und kalt sind jeweils subjektive Grade von Wärme, wobei die Extreme sich in der Mitte begegnen. Auf emotionaler Ebene sind es Angst und Liebe, welche die zwei äußersten Pole auf der Gefühlsskala darstellen.

Nur diese Vielfalt ermöglicht es hier auf Erden, dass unsere Seele sich in den unterschiedlichsten Situationen erfahren kann, um sich bestmöglich zu entwickeln. Dabei geht es darum, vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch zu kommen, bei dem alles in uns und um uns herum sein darf, und sei es vermeintlich auch noch so gegensätzlich. Du bist eben Yin UND Yang, und es geht um den Ausgleich dieser Energien in dir. Du darfst alle männlichen und

weiblichen Aspekte in dir integrieren – auch jene, die du bisher noch abgelehnt hast!

5. Das Prinzip des Rhythmus

Alles in unserem Leben unterliegt gewissen Rhythmen, was wir zum Beispiel an Tag und Nacht, Ebbe und Flut oder den Jahreszeiten sehen. Alles fließt und folgt dabei den unsichtbaren Ausschlägen eines Pendels in die eine und wieder in die andere Richtung – von einem Pol zum anderen (siehe auch Prinzip der Polarität). Der Rhythmus wirkt stets ausgleichend und sorgt für Harmonie. Es gibt sogar den weisen Ausspruch »Rhythmus trägt Leben« von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, auf die Frage von Rudolf Hauschka (Begründer der WALA Heilmittel GmbH), was denn Rhythmus sei. So können wir auch auf körperlicher Ebene feststellen, dass ausgewogene Rhythmen die Quelle unserer Lebenskraft darstellen. Eine Balance zwischen Ein- und Ausatmen, Schlafen und Wachen, bei der Nahrungsaufnahme und zwischen Ruhe und Bewegung ist die Grundlage für Gesundheit und damit auch für dein hormonelles Gleichgewicht und deinen Zyklus.

6. Das Ursache-Wirkung-Prinzip

Es ist das Prinzip, das auch die Idee des Karmas enthält: Alles, was wir denken, fühlen oder tun, hat eine Wirkung und alles, was uns widerfährt, eine Ursache. Diese Ursache kann in einem unserer Gedanken oder Handlungen aus diesem oder einem früheren Leben liegen (dann sprechen wir von Karma). Gemäß diesem Prinzip gibt es keinen Zufall in der herkömmlichen Bedeutung, sondern uns fällt das zu (Wirkung), was wir zuvor selbst kreiert haben (Ursache).

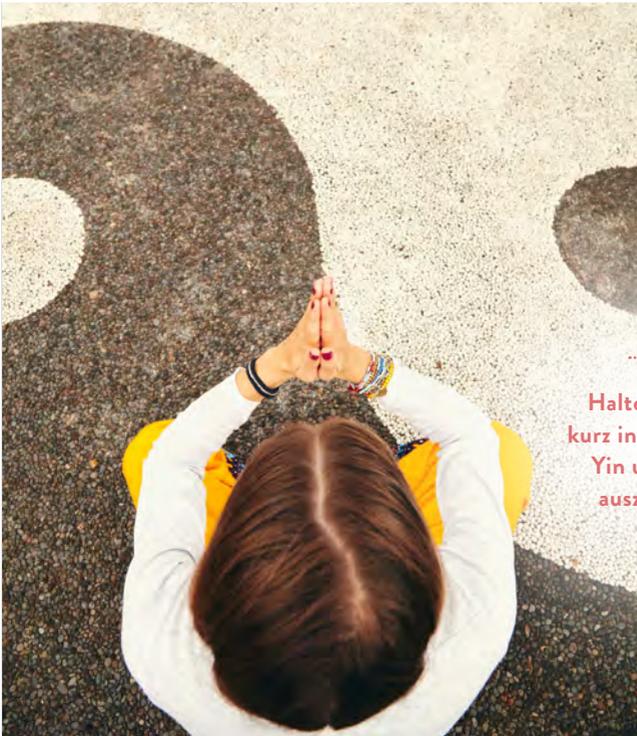
Oft lassen sich Ursache und Wirkung nicht so leicht einander zuordnen, weil eine lange Zeit dazwischen liegt (vielleicht sogar ein ganzes Leben). Wir können es uns dann aber so vorstellen wie das Säen von Samen, die lange Zeit in der dunklen Erde ruhen, bevor sie mithilfe von Wasser, Nährstoffen und Sonne schließlich aufgehen, zu einer lebendigen Pflanze heranwachsen und schlussendlich wunderschöne Blüten hervorbringen.

Wenn wir dieses Prinzip wirklich verstehen, können wir immer bewusster unsere Schöpferkraft einsetzen und genau die Ursachen hervorbringen, die es braucht, um die von uns gewünschten Wirkungen zu erzielen.

7. Das Prinzip des Geschlechts

Alles in unserem Universum unterliegt den Gesetzen von männlich und weiblich, von Yin und Yang. Diese zwei Energien durchdringen alles und bestimmen in hohem Maße unser Leben. Es sind zwei Aspekte, die eine Einheit bilden und nicht als Gegensätze zu verstehen sind. Wir tragen beide in uns, und es geht darum, sie immer mehr miteinander in Balance zu bringen, denn keiner ist besser oder schlechter (siehe auch Seite 32).

Wir wollen, unabhängig vom biologischen Geschlecht, sowohl die männliche als auch die weibliche Energie in uns integrieren, um auf diese Weise in unsere volle Schöpferkraft zu kommen und unser ganzes Potenzial zu leben. Das bedeutet konkret, dass du alle Anteile von dir annehmen darfst, sei es deine weibliche kreativ-intuitive, emotionale Seite oder der männlich dominierte, auf Leistung ausgerichtete »Funktioniermodus«. Sobald in dir eine »ungelebte« Energie auftaucht, die deinem Selbstbild widerspricht oder mit der du bereits schlechte Erfahrungen gemacht hast, versuch dir zu sagen: »Dieser Zustand darf sein und ich nehme ihn jetzt an, es ist okay, so wie es ist«, und spüre nach, was sich verändert.



Halte immer wieder
kurz inne und versuche,
Yin und Yang in dir
auszubalancieren.

BEWUSSTSEIN UND PRÄSENZ

Unser Bewusstsein ist wahrscheinlich einer der faszinierendsten Bereiche unseres Menschseins. Es ist nicht geklärt, in welchem Teil des Gehirns sein Sitz ist. Sicher ist aber, dass dieses eine entscheidende Rolle dabei spielt, was unser Bewusstsein erreicht und was nicht, denn über unser Gehirn wird alles gesteuert. Es verarbeitet alle Informationen, die von innen oder außen auf uns zukommen, und filtert sie, um nicht mit Eindrücken überflutet zu werden.

Beim Lesen dieser Zeilen kannst du die Wörter geistig und mental aufnehmen, dir ist somit bewusst, was du hier liest. Im Verborgenen, im sogenannten Unbewussten, liegt jedoch vieles, was dir nicht bewusst ist. Häufig werden auch bestimmte Situationen unbewusst von uns bewertet. Vielleicht hast du schon mal von dem sogenannten »Eisbergmodell« gehört. So wie sich bei einem Eisberg der größte Teil (80 bis 90 Prozent) unter Wasser befindet, so hat bei uns das Unbewusste einen vergleichbar großen Anteil. Und menschliches Verhalten und Handeln ist nur zu einem kleinen Teil bewusst, durch rationales Denken bestimmt.

Du kennst das sicherlich auch: Es triggert dich etwas, bringt dich vollkommen in Rage, und du weißt nicht, warum. Dabei handelt es sich meist um Informationen im limbischen System, noch von alten Zeiten bewertet, die so wieder durch eine bestimmte Situation zum Vorschein kommen.

So stellt sich die Frage, wer unser Leben regiert. Aus diesem Grund ist es enorm wichtig, wem du deine Aufmerksamkeit schenkst und dass du dir deine Gefühle und Emotionen genau anschaust, wenn sie plötzlich und unerwartet hochkommen. Wenn du dein Leben in deine Hände nehmen, mehr deine Weiblichkeit leben und Erfüllung und Glück in dein Leben integrieren möchtest, schenke dir, deinen Bedürfnissen und Gefühlen mehr Aufmerksamkeit. Was macht dich als Frau aus, welche Anteile liegen noch tief im Verborgenen und sehnen sich nach deiner achtsamen Selbstfürsorge? Ein erster Schritt ist deine Präsenz, das Ankommen im Hier und Jetzt.



Wie kommst du am besten im Hier und Jetzt an?

Notiere dir auch deine eigenen Möglichkeiten, wie du deine Präsenz stärken kannst:

- Höre dem Plätschern des Wassers zu.
- Achte in der Stille auf dein Ein- und Ausatmen.
- Schau ein Bild an.
- Beobachte Vögel beim Spielen und lausche ihrem Gesang.
- Scanne gedanklich deinen Körper (siehe Seite 102)

-
-
-

Um unbewusste Anteile aus tiefen Ebenen zum Vorschein zu bringen und mit ihnen zu arbeiten, braucht es häufig viel Zeit. Es gibt unterschiedliche Wege, dein Unbewusstes besser kennenzulernen. Meditation, Achtsamkeit, Coaching und Hypnose sind einige Methoden. Die Cluster-Medizin (von engl. cluster, Anhäufung, Zusammenballung) ist eine hervorragende Möglichkeit, um unbewusste Anteile sichtbar zu machen und uns selbst besser zu verstehen. Hier gibt es keine isolierten Ereignisse, sondern alles hängt miteinander zusammen und wird durch eine spezielle Kristallisation, zum Beispiel aus Blut oder Speichel, im Labor sichtbar gemacht. Über speziell aufbereitetes Wasser, Licht oder Klänge wird dies therapeutisch unterstützt. So kann sich



.....
Zart wie ein
Schmetterling ist
deine Natur als
neurosensitive Frau;
sei liebevoll mit dir.

relativ schnell im Bewusstsein vieles transformieren. Der Wunsch, sich zu verändern, kommt jedoch vom Menschen selbst. Oftmals spielen schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs, Burn-out oder auch Autoimmunerkrankungen eine Rolle, endlich das Leben selbst in die Hände zu nehmen und eigenverantwortlich zu handeln.

»Hingabe an den Augenblick wirkt
wie Zuwendung zu sich selbst.«

Else Pannek

HOCHSENSIBILITÄT – NEUROSENSITIVITÄT

Kennst du das, in Menschenmengen fühlst du dich schnell erschöpft und überfordert? Du erfüllst und erfüllst die Wünsche deines Partners, da du sie durch deine hohe Sensitivität unbewusst wahrnimmst? Manchmal kannst du nicht unterscheiden, ob das deine Gedanken und Gefühle sind oder eher die deines Gegenübers? Als Perfektionistin möchtest du alles korrekt und vor allem es vielen Menschen recht machen? Oder du bist mit mehreren Freundinnen zusammen und fühlst dich von einer Minute auf die andere unsicher, traurig und depressiv, wenn eine Freundin von ihrem Liebeskummer erzählt? Dann könnte es sein, dass du hochsensibel bist.

Für hochsensitive Menschen oder auch »Highly Sensitive Persons«, ein Begriff, den die amerikanische Psychologin Dr. Elaine N. Aron 1996 prägte, kann Bewusstseins- und Achtsamkeitsarbeit eine Transformation in ein entspanntes und glückliches Leben sein. Häufig ist gerade der Arbeitsalltag für viele eine Tortur. Wenn du dir deiner Gefühle und Emotionen, deiner Gedanken und Handlungen bewusst bist, du es schaffst, dich von äußeren Einflüssen und anderen Menschen besser abzugrenzen und bei dir zu bleiben, dann kannst du dir dein Leben gestalten. Deine innere Welt besser kennenzulernen, deine Gedanken und Gefühle besser wahr- und anzunehmen, kann sehr heilsam sein. Sich seiner selbst bewusst zu sein, liebevoll und achtsam, ist aus unserer Sicht eine lebenslange Aufgabe, aber auch eine zutiefst befriedigende Herausforderung. Wenn du dazu noch hochsensibel bist, dann wird dies zu einem wichtigen Teil deines Lebens.

Wenn du eine sehr kreative Frau bist, ist es besonders wichtig, dir immer wieder Auszeiten für diese besondere Gabe zu nehmen. Häufig vergessen wir dies im Alltag und spüren erst wieder, wie gut es uns tut, beispielsweise zu malen oder zu basteln, wenn wir darin eintauchen und alles um uns herum völlig vergessen. Deine Seele ist dankbar für diese Zeiten.



Merkmale der Hochsensibilität

- Empathie ist deine große Stärke.
- Du hast eine hervorragende Intuition.
- Aufgrund von Ablehnungen und Erfahrungen hast du ein mangelndes Selbstwertgefühl, fühlst dich anders oder auch ausgeschlossen.
- Alles wird intensiver wahrgenommen, so auch Gefühle und deine Emotionen.
- Erhöhte Kreativität; Musik, Schreiben, Tanzen sind eine Leidenschaft von dir.
- Du fühlst dich schneller und stärker überfordert von äußeren Reizen.
- Deine lebhaftere innere Welt kann dir manchmal zu viel sein.

Der Begriff »Hochsensibilität« ist zu einem Modewort geworden, es klingt nach Überempfindlichkeit und hat einen eher negativen Touch. Wissenschaftlich genauer finden wir den Begriff der »Neurosensitivität«, der für uns dieses faszinierende Thema deutlich besser beschreibt und den wir im Folgenden verwenden. Wir halten uns hier an Patrice Wyrsh, der seine Dissertation darüber geschrieben hat, und empfehlen dir auch seinen Sensivitätstypen-Test unter www.patricewyrsh.ch.

WAS IST NEUROSENSITIVITÄT?

Nach Prof. Dr. Michael Pluess ist Neurosensitivität die Fähigkeit, Umgebungsreize, die zum einen von innen, wie Gefühle und Gedanken, oder auch von außen kommen, zu registrieren und zu verarbeiten. Diese Fähigkeit kann durchschnittlich (bei der Mehrheit der Menschen), verringert oder erhöht ausgeprägt sein.

Eine erhöhte Neurosensitivität zeigt sich in vier Bereichen: als erhöhtes Bewusstsein, erhöhte Empathie, tiefere Informationsverarbeitung (diese drei Facetten gelten auch als »Sonnenseiten«) und als höhere Stressgefährdung (»Schattenseite«).

Die außergewöhnlich hohe Sensitivität wirkt sich sowohl im Positiven wie im Negativen aus. Die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit lässt auch unterschiedliche Energiefelder erfassen, welche die meisten Menschen gar nicht registrieren. Doch auch wenn negative Reize, die »Schattenseiten«, überwiegen, sind wir dem nicht ausgeliefert, sondern haben, durch achtsamkeitsfördernde Techniken wie Yoga und Meditation, die Möglichkeit, dem entgegenzuwirken und es zu ändern.

In der Hoffnung, dass irgendwann diese verschiedenen Wahrnehmungsmöglichkeiten anerkannt werden, wünschen wir uns, dass viel mehr Menschen davon erfahren, dass es das gibt und vor allem ganz normal ist. Denn für uns war es eine jahrzehntelange Tortur, uns selbst so anzunehmen, mit all unseren Fähigkeiten, die wir nun erfolgreich in unseren Naturheilpraxen einbringen können.

Wichtige Einflussfaktoren und was du selbst tun kannst

Deine Kindheit, das heißt, wie du aufgewachsen bist, spielt hier eine große Rolle. Häufig hat es schon während der Schwangerschaft Prägungen im Mutterleib gegeben, durch innere oder äußere Einflüsse. Aber auch ein anstrengendes Umfeld lässt ein Kind feinfühlicher werden, um auf die Reize von außen wachsamer reagieren zu können. Wenn du nun im Erwachsenenalter spürst, dass du schnell überfordert bist, wenn zu viele Reize auf dich einwirken, dann suche dir ganz bewusst deine Auszeiten, um dich wieder besser zu erkennen. Da wir selbst hochsensitiv und medial veranlagt sind, Energien im feinstofflichen Bereich stärker wahrnehmen können als manch andere Frau, können wir das sehr gut nachvollziehen.

Die Natur und Mutter Erde ist unsere große Heilerin, deshalb genießen wir jede Möglichkeit, insbesondere im Wald oder am Wasser unsere Auszeiten zu nehmen. Als Basis ist körperliches Training sehr wichtig, um dich selbst und deinen Körper besser zu spüren. Körper und Geist kommen in Harmonie, und

du fühlst dich entspannt. Dabei solltest du auf ein moderates Training achten. Eine kleine Runde Joggen oder Radfahren wirkt meist effektiver, als den Körper komplett auszupeinern, wozu neurosensitive Menschen oft neigen. Auch eine Bergwanderung, Schwimmen, Waldbaden und sich mit den Elementen der Natur zu verbinden können sehr heilsam sein. Währenddessen könntest du immer wieder eine Achtsamkeitsübung einbauen (siehe auch Seite 102). Yoga oder Qigong sind wertvolle Hilfen, um deinen Alltag bewusster zu gestalten. Nimm dir also immer wieder gezielt deine Auszeiten, das ist sehr wichtig, um als neurosensitive Frau gesund und glücklich zu sein.



Aura-Aromaspray

Mit dieser Aroma-Mischung kannst du deine Sensitivität vor zu vielen äußeren Einflüssen schützen.

Das brauchst du:

- 1 Sprühflasche aus Braunglas (100 ml)
- 95 ml Quellwasser
- 5 ml reiner Alkohol
- 10 Tr. Weihrauch
- 20 Tr. Römische Kamille
- 30 Tr. Bergamotte

Gib zuerst die ätherischen Öle in die Sprühflasche, dann das Quellwasser und den Alkohol. Lass diese Mischung 3 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort „reifen“.

Schüttle die Flasche, bevor du die Essenz verwendest und vom Kopf aus über deinen Körper sprühst.

Inhalier den Duft und bleib für einige Minuten mit geschlossenen Augen stehen.

GEFÜHLE UND EMOTIONEN

Nicht nur als neurosensitive Frau ist es hilfreich für dich, diese Begriffe unterscheiden zu lernen, die wir im Alltag oft synonym verwenden, obwohl sie sich in Wirklichkeit deutlich voneinander unterscheiden. Eine Emotion kann als Energie in Bewegung bezeichnet werden, die aufgrund von bewusster oder unbewusster Wahrnehmung der Umgebung ausgelöst wird. Bei Gefühlen geht es um die menschlichen Grundgefühle, die kulturübergreifend in gleicher Art und Weise zum Ausdruck gebracht und als wesentlicher Bestandteil des Menschseins angesehen werden. Sie stellen soziale Kräfte dar, die wir brauchen, um in Beziehungen interagieren zu können. »Grundgefühl« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es eine Grundlage für weitere Gefühle darstellt und sich nicht weiter auf ein noch grundlegendes Gefühl reduzieren lässt. Das sind die Gefühle Wut, Angst, Traurigkeit, Ekel, Überraschung, Freude und Verachtung; teilweise werden auch noch Scham, Schuld, Hass und Liebe dazugezählt.

Die Verarbeitung der Gefühle findet hauptsächlich im limbischen System des Gehirns statt. Dabei sind Gefühle nur als ein Teil von Emotionen anzusehen, denn dazu gehören auch noch die körperlichen Reaktionen (wie zum Beispiel Lachen bei Freude oder Weinen bei Traurigkeit) und bestimmte Denkprozesse wie Vergleichen (mit früheren Situationen), Interpretieren (ob Gefahr droht) oder Entscheiden (muss ich kämpfen, wegrennen, oder kann ich mich entspannen).

Hier ist es wichtig zu verstehen, dass diese Prozesse nicht völlig beliebig in uns ablaufen, Gefühle also nicht einfach von selbst entstehen, sondern wir sie letztlich selbst erzeugen. Und zwar durch die Interpretationen und Bewertungen, die wir vornehmen, wenn uns etwas oder jemand begegnet.

»Das ist ja eine furchtbare Situation«, denken wir, wenn wir uns zum Beispiel leichtbekleidet, ohne Handy und Portemonnaie aus unserer Wohnung ausgeschlossen haben, und direkt entsteht Angst in unserem System (das Beispiel beruht auf einer persönlichen Erfahrung). Doch es ist Sommer, gegenüber ist eine Kneipe, die sogar schon geöffnet hat, und hilfsbereite Menschen suchen nach einem Schlüsseldienst und leihen ihr Telefon, um

dort anrufen zu können. Das danach Ins-Gespräch-Kommen mit völlig Fremden hat etwas Belebendes und Aufregendes und fühlt sich fast an wie ein kleines Abenteuer. Da spielt es dann gar keine Rolle mehr, barfuß zu sein, ungekämmte Haare zu haben und nichts bei sich zu tragen, was uns sonst Sicherheit geben würde (eine Handtasche mit Handy, Geldbörse, Schlüsseln und allerlei Utensilien, die unser Wohlgefühl steigern, wie Lippenpflegestift, Taschenspiegel, Aromaöller, Kaugummis, Tampons, Kugelschreiber etc.)

»Die meisten Menschen sind sich der Tatsache, dass sie ihre Gefühle selbst erschaffen, nicht im Geringsten bewusst.«

Vivian Dittmar

Die Frage ist also, woher die Interpretationen und Bewertungen stammen, die unser Verstand als Reaktion auf innere oder äußere Vorgänge produziert, und wie wir sie bewusst steuern können. Sehr oft ist es so, dass die als Erstes in einer Situation auftretende Interpretation aus dem Gewohnten stammt, also aus dem, wie wir in unserer Kindheit und Jugend geprägt wurden. Im Laufe der Jahre haben sich unbewusste Gedanken- und Gefühlsmuster etabliert (siehe auch Seite 88), die uns bis zum heutigen Tag (mehr oder weniger) gut durchs Leben gebracht haben; stets mit dem Ziel, für größtmögliche Sicherheit zu sorgen, was die Hauptaufgabe unseres (heranreifenden) Gehirns darstellt.

Je stärker diese Prägungen und »Schranken«, in denen wir groß geworden sind, von unserem ureigenen Wesen abweichen (ein aufgewecktes, leiden-

Wie du deine innere Welt gestalten kannst

schaftliches Mädchen soll beispielsweise ständig brav und ruhig sein) und uns damit in unserem wahren Potenzial einschränken, umso wahrscheinlicher treten im Erwachsenenleben körperliche oder psychische Symptome auf. Sie wollen uns dann Hilfestellung geben und Wegweiser sein, um uns zu entwickeln und langsam unsere Anlagen mit allen Fähigkeiten und Begabungen zu entfalten – und damit auch immer mehr unsere eigenen gesunden (Grund)gefühle zu erschaffen, wie Freude, Ruhe, Klarheit, Vertrauen, Liebe, Zufriedenheit, Zuversicht, Akzeptanz, Toleranz, Gelassenheit, Geduld, Dankbarkeit, Wertschätzung, Anerkennung und andere.

Wenn du nun für dich erkennst, dass du selbst es bist, die ihre Gefühle erschafft, durch die Art und Weise, wie du eine Situation bewertest, dann lässt sich leicht verstehen, dass wir alle auch für unsere Gefühle verantwortlich sind und niemandem die »Schuld« dafür geben können. Um hier immer autonomer unterwegs zu sein und dich selbst zu ermächtigen, Herrin über dein Gefühlsleben zu werden, kannst du den Vorgang des Erzeugens von Gefühlen bewusst üben. Die folgende Übung haben wir abgewandelt aus dem Buch *Gefühle und Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung* von Vivian Dittmar übernommen.



.....
**Sei Schöpferin
deiner Gefühle und
gehe deinen ganz
eigenen Weg.**



Gefühle erschaffen

1. **SCHRITT: Stell dir eine neutrale Situation im Alltag vor**, die dich nicht auf die Palme bringen kann, zum Beispiel sitzt du in einem Straßencafé und beobachtest die vorbeigehenden Passanten.
2. **SCHRITT: Versuche dann, bewusst mit verschiedenen Interpretationen zu reagieren**, welche die unterschiedlichen Grundgefühle in dir erzeugen. Hier jeweils ein Beispiel für die fünf wichtigsten Gefühle:
 - **Es ist falsch**, dass die vorbeigehenden Jugendlichen so laut miteinander lachen, weil mir das meine wohlverdiente Ruhe raubt – das erzeugt dann Wut.
 - **Es ist schade**, dass gerade niemand Bekanntes vorbeikommt, weil ich mich dann nicht so allein fühlen würde – daraus entsteht Traurigkeit.
 - **Es ist furchtbar**, dass so viele Menschen im Gehen auf ihr Handy schauen, weil sich das für mich nach sozialer Kälte anfühlt und niemand mitkriegen würde, wenn hier etwas Schlimmes passiert und jemand Hilfe bräuchte – das macht Angst.
 - **Es ist richtig / schön**, dass die Menschen leichtbekleidet in kleinen Grüppchen entspannt hier entlangschlendern und laut zusammen lachen, weil Ferienzeit ist – das erschafft Freude.
 - Dass alle Menschen hier gerade glücklich wirken, bedeutet, **dass ich falsch bin**, weil ich heute schlechter Stimmung bin und mich unzufrieden fühle – daraus erwächst Scham.

Sei nun kreativ und entwickle deine eigenen Interpretationen in Verbindung mit dem dazugehörigen Gefühl.

3. **SCHRITT: Versuche, alle Gefühle richtiggehend in dir zu erleben**, und lass dir Zeit dafür. Denn sobald wir ein Gefühl nicht nur denken, sondern wirklich fühlen, verliert es seinen Schrecken und kann auch wieder gehen.
4. **SCHRITT: Reflektiere zum Abschluss für dich die folgende Frage:** Welche Interpretationen möchte ich in Zukunft verstärkt in mir etablieren, beziehungsweise welche möchte ich durch neue ersetzen, weil ich gemerkt habe, dass sie mir nicht guttun? Schreib dir die Antworten auf.

Eine weitere, wie wir finden, sehr stimmige Sichtweise bezeichnet Emotionen als »akkumulierte, angestaute und unerlöste Gefühle« (Vivian Dittmar in *Gefühle und Emotionen*). Es geht also um Gefühle, die in der Vergangenheit nicht richtig beziehungsweise nur zum Teil gefühlt wurden oder aufgrund ihrer Intensität nicht (vollständig) verarbeitet werden konnten und sich deshalb energetisch in unserem System abgelagert haben. Gerade wenn bei dir viel emotionaler Schmerz vorliegt, deutet das auf eine große Menge angestauter Gefühle hin, die sich im Laufe der Zeit gebildet hat. Um sie aufzulösen, ist es zum Beispiel möglich, mit einer Methode wie dem »Emotionscode« zu arbeiten, die du selbst erlernen (siehe dazu Bradley Nelsons Buch *Der Emotionscode*) oder mit der du dich bei einem Emotion Code Practitioner behandeln lassen kannst, und so deine Vergangenheit immer mehr heilen darf.

Das bewusste Fühlen aller Gefühlsregungen, die sich in dir zeigen, kann ebenfalls ein heilsamer Prozess sein, um immer mehr mit dir selbst in Einklang zu kommen. Wenn es dir gelingt, auch ein vermeintlich schwieriges Gefühl wirklich zu fühlen und das Unangenehme ganz bewusst auszuhalten, dauert es meist nur 90 Sekunden, bis es von selbst wieder geht. Gleichzeitig spürst du vielleicht, wie du dich lebendiger und zufriedener fühlst, denn Gefühle sind reine Lebensenergie, die fließen will und nicht angehalten oder aufgestaut werden soll. Versuch also, getreu dem Motto vorzugehen, alles ganz zu fühlen, dem Raum zu geben, es vollständig anzunehmen und dann weiterfließen zu lassen.



.....
**Lass alle Gefühle
liebvoll zu, so wie
die Ähren sich dem
Wind hingeben.**

WIE DEIN INNERES KIND SICH IN DIR ZU HAUSE FÜHLEN KANN

Wir alle tragen die zwei Persönlichkeitsanteile des inneren Kindes, mit Sonnen- und Schattenseite (siehe auch Seite 86), und des inneren Erwachsenen in uns, die nicht nur in guter Verbindung sein sollten, sondern im besten Fall – genauso wie unsere männliche und weibliche Energie – auch miteinander ausgesöhnt. Dann nehmen wir unser inneres Kind und seine Bedürfnisse ernst, beschützen und trösten es mit unserem inneren Erwachsenen, wenn es das braucht, und schätzen es wert, so wie es ist. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für unser inneres Heil-und-ganz-Werden.

Da das innere (Sonnen)Kind eher unsere intuitive und weiche Seite darstellt, gefühlvoll, weise und der tiefen, emotionalen und spirituellen Verbindung mit uns selbst und der Welt fähig ist, könnten wir diesen Anteil auch eher der weiblichen Energie zuordnen.

Der innere Erwachsene hingegen setzt auf lineares und logisches Denken, betont die dazugehörige linke Hirnhälfte, und es geht ihm mehr ums Haben als ums Sein, was tendenziell stärker mit der männlichen Energie in Verbindung steht.

»Die Heilung der Welt würde mit der Heilung unseres inneren Kindes beginnen, das, wenn überhaupt, nur selten zum Spielen herauskommt.«

Vince Gowmon, Heiler und spiritueller Lehrer

Um nun beide Anteile miteinander zu versöhnen, bedarf es eines inneren Prozesses voller Verständnis und Mitgefühl für all die Momente deines bisherigen Lebens, in denen du dich verlassen, nicht gesehen oder aus verschiedenen Gründen verletzt gefühlt hast. Die Erwachsenen in deinem Umfeld haben es damals nicht besser gewusst oder gekonnt, du darfst ihnen also heute verzeihen. Denn aus diesen Erfahrungen heraus haben sich dein innerer Erwachsener und dein inneres Kind geformt und agieren noch heute nach den gleichen Mustern, sobald der kindliche Anteil in dir sich verletzt oder missachtet fühlt.

A photograph of a woman with curly hair, seen from the back, hugging herself in a field at sunset. The sky is filled with soft, golden light and wispy clouds. The woman is wearing a dark, strapless top and dark pants. The overall mood is peaceful and reflective.

.....
Nimm dein inneres Kind,
bildlich gesprochen,
in den Arm,
wenn du merkst,
dass es in Not gerät.