

Haftungsausschluss:

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von der Verfasserin und dem Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung kann jedoch nicht übernommen werden. Die Durchführung der im Buch enthaltenen Übungen erfolgt in Selbstverantwortung.



1. Auflage 2018

Umschlaggestaltung: Silke Bunda Watermeier, www.watermeier.net

Coverbild: <https://stocksnap.io/photo/QCCEZ16Q6Y>, Aleksei Bakulin

Copyright© 2018 Innenwelt Verlag GmbH, Köln

www.innenwelt-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Verlages.

Druck: CPI books, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-942502-93-1

KATRIN JONAS

DER WEG DES WASSERS

FRAUEN
MEDITIEREN
ANDERS

Inhalt

Einleitung 7

1. Kapitel: Der Körper der Frau ist feminin 11

- Feminin-maskulin 11
- Der weibliche Körper fließt 22
- Die Kraft des Passivseins 32
- Von Empfänglichkeit und Hingabe 43
- Das Sensorium der Frau ist grenzenlos 51

2. Kapitel: Wenn das Weibliche in der Krise steckt 63

- Die verlorene Femininität 63
- „Nischensymptome“ und der Rückzug der Frau 75
- Die Powerfrau in der Falle 94
- Kopflastigkeit ist der Käfig der Frau 108

3. Kapitel: Meditieren im Fluss 127

- Die Befreiung der Weiblichkeit 127
- Von der Magie der körperorientierten Meditation 141
- Bewegungsbezogenes Meditieren ist intelligent 159
- Aktiv meditieren? 179

4. Kapitel: Der Weg des Wassers im Hier und Jetzt 195

- Kreatives Meditieren mit Free-Style-Techniken 195
- Stille und Balance finden durch Espresso-Explorationen 216
- Sich entspannt zentrieren 234
- Flüssig leben 247

Literaturverzeichnis 263

Einleitung

Frauen meditieren anders.

Das weiß ich, weil ich eine Frau bin.

Doch Frauen meditieren nur dann anders, wenn sie das Feminine in sich umarmen. Je selbstverständlicher das für sie ist, desto organischer und tiefer erfahren sie auch die Meditation. Und andersherum: Wenn Frauen ihre feminine Energie blockieren, landen sie schnell auf dem maskulinen Weg der Kontemplation. Das konzentrierte Bezwingen von Gedanken und Emotionen wird für sie attraktiv.

„Moment mal!“, werden jetzt die Meditationsexperten unter Ihnen rufen. „Die Erfahrung von Meditation ist weder männlich noch weiblich.“ Den Aussagen Erleuchteter zufolge sind wir in unserem Zentrum weder Frau noch Mann. Dort sind wir pures Bewusstsein. Dort sind wir neutral.

Wir als Neutrum?

Stimmt. In den Momenten der inneren Stille und Nichtidentifikation mit dem „Ich“ fällt das Unterscheiden zwischen dem Femininen und dem Maskulinen tatsächlich weg. Da bleibt nur „Sein“ übrig, das ungeschlechtlich ist. Dennoch wird es nicht überflüssig, dass eine Frau ihre femininen Qualitäten lebt. Während wir die Reise in das Zentrum unseres Organismus antreten, sind wir nämlich nicht erleuchtet und nur gelegentlich „neutral“. Da stecken wir Frauen in einem weiblichen Körper und benutzen unseren geschlechtlich konditionierten Verstand. Wir erfahren das Meditieren durch den Filter unseres Rollenbildes, unseres Körperbewusstseins und unserer Sexualität. Und diese Aspekte bestimmen mit, ob wir das „Zentrum“ unseres Organismus berühren oder nicht.

Innere Windstille

„Moment mal!“, mögen die Experten jetzt erneut den Finger heben. „Vom Körper und vom Verstand wollen wir uns beim Meditieren doch distanzieren! Eben weil wir den inneren und äußeren Turbulenzen entsagen wollen, nehmen wir diese vielen Stunden des Sitzens doch auf uns! Den Körper lassen wir hinter uns zurück, sodass er keine Rolle mehr spielt.“

Stimmt auch. Meditation beginnt mit unserem Körper und geht irgendwann über diesen hinaus. Doch hier halten wir erst einmal an.

Rollenspiele auf dem Meditationshocker

Wenn es um den femininen Ansatz zum Meditieren geht, komme ich nicht an der Tatsache vorbei, dass die gegenwärtige Meditationswelt eine maskulin geprägte ist und deshalb Scharen von Frauen an ihren femininen Bedürfnissen vorbeimeditieren. In dem Glauben, dass das Nonplusultra des Meditierens in dem buddhagleichen Vor-sich-hin-Sitzen besteht, fragen sie kaum danach, ob die Meditationspraxis mit ihnen und ihrem Körper harmoniert. Die Erfahrung zeigt es immer wieder: Der feminine Weg der Innenschau wurde bisher noch nicht einmal ansatzweise beschritten. Wir werden ihn erst noch finden müssen. Und dafür hisse ich in diesem Buch die Segel.

Das Weib innen drin

Bevor ich mit Ihnen gemeinsam in die Meditationspraxis eintauche, werfen wir einen Blick darauf, wie sich feminine Qualitäten aus der Biologie des weiblichen Körpers ergeben. Weil das Bedürfnis nach Ganzheit und innerem Flüssigsein dessen Funktionsweise entspricht, muss dieses zum Antrieb weiblichen Handelns werden. Eines vorweg: Während die Rolle, die eine Frau in ihrem Leben spielt, der Beziehung zu ihrem Körper entspricht und umgekehrt, schwappt dieser

Zusammenhang auch in die Meditationspraxis hinein. Meditation wirkt wie eine Lupe: Lehnt die Frau das Feminine in sich ab, zeigt sich das auch beim Meditieren. Sie verpasst ihre Chance auf Erfüllung und innere Transformation.

Weil das sehr häufig passiert, gebe ich Ihnen außerdem einen Überblick über die körperlichen und emotionalen Folgen, die entstehen, wenn eine Frau ihre Femininität verlässt. Indem sie sich mit dem Maskulinen identifiziert, ihr Verstand zum Zentrum ihrer Selbstwahrnehmung wird und sie verkehrte Werte zu den ihren macht, findet sie sich in innerer Dysbalance wieder, die sogar mit massiven Symptomen verbunden sein kann.

Um diese Schiefelage schnellstens auszugleichen, öffne ich im Praxiskapitel die „**Rezepte-Bar**“ der Meditationsressourcen. Ich stelle Ihnen bewährte Methoden vor, die nicht nur die femininen Qualitäten in Ihnen aktivieren, sondern Bewegung erlauben und Kreativität in Ihre Meditationspraxis schleusen. Immer wieder lade ich Sie in die „**ME-TIME-LOUNGE**“ ein, wo Sie Ihre Erfahrungen mit den praktischen Impulsen des Buches notieren können. Anhand Ihrer Reflexionen zeigt sich schnell, welche Meditationsformen für Ihre persönliche Konstitution die richtigen sind.

Flüssig leben

Schließlich holen wir die Meditation ins Leben, weil das für Frauen am natürlichsten ist. Meditative Free-Style-Techniken und knackige Espresso-Explorationen vermitteln Ihnen ein Gefühl dafür, auf welche Weise sich das innere Zentrieren wie ein roter Faden durch Ihren persönlichen Alltag ziehen kann.

Meditatives Erleben bleibt nicht mehr als etwas Separates stehen. Es gibt Ihrem Dasein als Frau genau die flüssige Note, die dem Leben von Moment zu Moment, dem Weg des Wassers entspricht.

Der Körper der Frau ist feminin

Feminin-maskulin

Die Quelle

Dieses Buch ist weder ein feministisches Buch noch richtet es sich gegen den Mann. Ich möchte die Frau weder als den besseren Menschen aufs Podest heben noch ihr Ego bauchpinseln. Aber es liegt in der Natur der Sache: Da ich das Schwächeln des Femininen und das Fehlen einer weiblichen Spiritualität kaum erklären kann, ohne dass ich die Hintergründe der maskulinen Übermacht berühre, entsteht schnell der Eindruck einer Gegen-den-Mann-Polemik. Ich riskiere, dass mir ein Anheizen des Geschlechterkampfes angekreidet wird.

Doch wissen Sie was? Dieses Risiko gehe ich gern ein. Wenn dabei herauskommt, dass Sie als Frau Ihren echten Bedürfnissen eine innere Stimme geben, Ihre versteckten spirituellen Begabungen aus Ihrem Safe holen und all das auch in Ihre Meditationspraxis hineinragen, lehne ich mich vollkommen entspannt zurück.

Frausein in der maskulinen Welt

Auf den ersten Blick könnten wir das gesamte Thema Femininität natürlich auch als Privatsache jeder einzelnen Frau stehen lassen und

abwinken. Ach was! Wenn Frau und Mann sich mit ihrer Lage arrangieren, egal ob diese eine Schiefelage, eine Ungerechtigkeit oder sonst was ist, scheint doch alles in Butter zu sein.

Wie sagt man? Wenn beide Seiten zustimmen, ist alles okay.

Doch genau das ist es eben nicht.

Wenn wir uns einmal unsere gegenwärtige Welt ansehen, stehen wir vor dem Ergebnis dessen, was passiert, wenn eine extrem maskulinisierte Vorgehensweise das zwischenmenschliche Zusammenleben regiert. Gewalt, Umweltzerstörung, Kriege, Konkurrenzkampf, Leistungsobsession, Ausbeutung und Hiobsbotschaften von Terrorattacken sind das Ergebnis maskulinen Handelns im Extrem.

Viel zu viele Menschen leiden. Und in den hochentwickelten Industrienationen leiden insbesondere die Frauen. Sie leiden an ihrer Unzufriedenheit, an ihren Minderwertigkeitsgefühlen, an ihren stöhnenden Körpern, an ihren emotionalen Abstürzen und an ihren Depressionen, an ihrer sexuellen Unzufriedenheit oder an ihrem niemals zur Ruhe kommenden Verstand. Darüber hinaus hat die Me-too-Debatte auf Facebook so deutlich wie noch nie ans Licht gebracht, wo die moderne Frau in Beziehung zum machtgewohnten Mann steht. Was den Verfechterinnen der Frauenbewegung vor ein paar Jahrzehnten als Hirngespinnst angekreidet wurde, haben wir nun real vor uns auf unseren Facebook-Timelines stehen: Die Frau ist für viel zu viele Männer ein Objekt, mit dem man so ziemlich alles machen kann, was „Mann“ denkt.

Deshalb nein! Es ist alles andere als eine private Ansichtssache, dass wir uns mit der Entwicklung der femininen Kräfte in uns befassen. Die einseitig maskulinen Wertmaßstäbe haben unsere Welt in eine Kampfarena verwandelt, obwohl diese, wenn sich feminine und maskuline Elemente die Waage hielten, ein Platz der Kreativität, der Freude und des Überflusses sein könnte.

Die Frau im Untergrund

Protestieren Sie jetzt? Sagen Sie, dass das alles ja vollkommen übertrieben, viel zu polemisch und unproportional dargestellt ist?

Nein, das ist es nicht.

In meinem Berufsfeld als Körper-Mind-Trainerin und Meditationsmentorin begegne ich hauptsächlich Frauen, die unter massiven physischen und emotionalen Symptomen leiden. Viele von ihnen stecken ihre Energie nahezu hundertprozentig in die Anstrengung, sich bestmöglich mit den Regeln der männlich geprägten Welt zu arrangieren. Zumeist suchen sie den Fehler bei sich und fühlen sich schuldig, wenn sie dem maskulinen Status Quo nicht genügen. Und: Gar nicht so wenige Frauen lassen ihre Lebensjahre verstreichen, ohne sich ihrer ureigenen femininen Potenziale je bewusst geworden zu sein.

Ich übertreibe bei weitem nicht, wenn ich sage, dass unsere Welt eine durch und durch maskulin funktionierende ist, an der sich Frauen in den entwickelten Nationen ein wenig beteiligen dürfen. Ihnen wird gestattet, sich ein kleines Scheibchen von dem Kuchen abzuschneiden, den sie für den Mann gebacken haben. Und da sehen wir einmal ganz von den Ländern ab, in denen die Frau immer noch vollkommen unterprivilegiert ist, in überholten patriarchalischen Strukturen steckt und als Besitz, Konkubine, Dienende oder Dekoration des Mannes lebt. Ganz nebenbei gesagt, schwappt deren Lage durch die Immigrationswelle nun auch in unser Bewusstsein hinein. Bei näherem Hinsehen ist es ein Fakt, dass die Frau auf unserem Globus immer noch als Mensch zweiter Klasse gilt.

Historisches

Die Sache ist die: Leider haben sich die gesellschaftlichen Strukturen, die das einseitig maskuline Funktionieren des Lebens aufrechterhalten, nicht erst seit gestern, sondern über die Jahrhunderte hinweg formiert. Das Feminine war, einmal abgesehen von den frühen matriarchalischen

Gesellschaften, schon immer unterrepräsentiert, weil die Frau nie eine wirkliche Stimme in der Öffentlichkeit besaß. Noch bis ins letzte Jahrhundert war sie in ihren hormonellen Blütejahren vorwiegend damit befasst, Kinder in die Welt zu setzen, sie großzuziehen und der Familie ein Zuhause zu bereiten. Im öffentlichen Leben hatte die Frau mit ihrer Femininität kaum eine Stimme, selbst dann nicht, wenn sie berufstätig war.

Und da liegt der Hund begraben: Da diese Strukturen so immens verfestigt sind und sich trotz Wahlrecht, Pille und Frauenquote nur sehr langsam aufweichen, hat sich die Frau in ihrem konkreten Handeln immer noch überwiegend in einem maskulin geprägten, vom männlichen Verstand entworfenen Aktionsfeld einzurichten. Nicht selten muss sie ihre femininen Qualitäten genau dort, wo sie dringend einsetzbar wären, hinter Schloss und Riegel verbannen. Sie hat sich einer Funktionsweise anzupassen, die ihrem Wissen und Können widerspricht. Selbst wenn eine Frau im Berufsleben erfolgreich ist, sagt man nicht umsonst, dass sie „ihren Mann steht“. Gewissermaßen lebt die Frau wie ein Fisch ohne Wasser. Und ohne Wasser schwimmt sich's im Fluss des Lebens nun mal nicht gut.

Worum geht es? Ich sehe hier drei Faktoren.

Ein neues Bewusstsein muss her!

Weil das gesellschaftliche Leben maskuline Regeln favorisiert und feminine Qualitäten in unserer Welt immer noch vollkommen unterrepräsentiert sind, geht es erst einmal darum, dass sich Frauen dieses Umstandes überhaupt bewusst werden und sich mit ihrer Femininität befassen. Jede einzelne Frau sollte herausfinden, was es denn im Einzelnen heißt, im Einklang mit ihren femininen Qualitäten zu sein - und dies auch beim Meditieren zu nutzen.

Die Essenz des Femininen liegt im „inneren Wissen“

Da gerade das fehlende Bewusstsein und das daraus hervorgehende Nicht-Reflektieren der Situation vielen Frauen physische und emotionale Probleme bereitet, ist es essenziell, dass sie Ressourcen kennenlernen, durch die sie ihre Situation wenden können. Die Entwicklung von Körperbewusstsein und „innerem Wissen“ durch Meditation hilft, der Frauenfalle zu entkommen.

Das volle Potenzial entwickeln durch Meditation

Weil sich die Maskulinisierung auch in der Welt der Meditation durchgesetzt hat, muss eine Frau besonders ihren eigenen femininen Weg finden. Das betone ich, weil eine Frau den Zugriff auf ihre weiblichen Eigenschaften beim Meditieren dringend braucht. Erst durch diesen erhält sie eine echte Chance, sich in sich wohlzufühlen und ihre Potenziale zu entfalten.

Diese drei Punkte sollten Sie sehr gut verinnerlichen. Da wir mittlerweile im 21. Jahrhundert leben, sind diese inzwischen nicht nur mir, sondern immer mehr Frauen und Männern bewusst, die ihre Augen und Herzen offenhalten. Nicht umsonst spricht man seit dem Millennium vom Jahrhundert der Frau.

Energetisches

Auch wenn ich das Feminine, also weibliche Eigenschaften, der Frau zuordne und das Maskuline dem Mann, ist das nicht hundertprozentig korrekt, weil sowohl Frauen als auch Männer beide Anteile, feminine und maskuline, in sich tragen. Das ist den meisten Menschen nicht bekannt, weil es weder in unserem Kulturkreis noch in unserer Medizin eine Rolle spielt.

Wenn wir beispielsweise einen kurzen Blick auf das System der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werfen, finden wir das Konzept

von Yin und Yang, das in seinem Symbol, dem *Tajjitu*, mit den schwarzen und weißen Anteilen zwei gleichwertige Energien repräsentiert. Diese ergänzen einander, wobei Yin das Weibliche, das Weiche, Nachgiebige und passive Element repräsentiert, während Yang für das Männliche, das Aktive, nach außen Gerichtete steht.

Obwohl sich beide Elemente die Waage halten, hat eine Frau dennoch mehr feminine Qualitäten als ein Mann, weil sie in einem weiblichen Körper steckt. Selbst dann, wenn sich eine Frau als sehr männlich erlebt, ist sie von ihrer Konstitution her femininer als der femininste Mann. Und umgekehrt. Ein Mann hat mehr maskuline Qualitäten als eine Frau. Es gibt sehr feminine Männer, die dennoch maskuliner als die maskulinste Frau sind, genau, weil sie in einem männlichen Körper stecken. Ohne hier auf die gegenwärtigen „Genderdebatten“ einzugehen, sind diejenigen Frauen, die in einem weiblichen Körper geboren wurden, mehr Frau als Mann. Und das geht rein auf ihre Physiologie zurück, die an die weibliche Anatomie gebunden ist.

Ungleichgewichte

Im großen Bild gesehen geht es sowohl im Inneren als auch im Äußeren um den angemessenen und fließenden Ausgleich beider Anteile. Und damit berühren wir bereits die Grundlage des Feminin-Maskulin-Konflikts. Nämlich genau an dieser Stelle, wo die femininen und die maskulinen Elemente einander bedingen, bereichern oder ergänzen können, hapert es gewaltig. Das liegt zum einen daran, dass sehr viele Frauen ihre femininen Qualitäten nie vollständig entwickeln, weil sie keine Bühne dafür haben. Oder sie vernachlässigen diese, weil sie nicht gefragt sind. Sie richten sich gewissermaßen in der „Nische“ ein und halten ihre wahren Potenziale hinter dem Berg. Ich habe einige Frauen kennengelernt, die sich abkapseln und für den Rückzug in ihre eigene Welt entscheiden, weil ihre Erfahrungen mit dem Ausgleich der femininen und maskulinen Anteile zu unbefriedigend geblieben sind.

Andere Frauen wiederum verlieren sich in dem Bestreben, mit dem Mann zu konkurrieren, und richten sich als selbst ernannte „Powerfrauen“ nicht nur in ihrem Selbstaussdruck, sondern unglücklicherweise auch in ihrem Empfinden maskulin aus.

Deshalb kommt in den Lebensbereichen, in denen das Feminine gebraucht wird, nicht selten eine gähnende Leere auf, die dann auch der Grund dafür ist, warum die soft klingende Theorie von der Balance zwischen dem Femininen und dem Maskulinen oftmals eine Illusion bleiben muss. Wenn die femininen Eigenschaften einer Frau entweder nicht ausgebildet worden sind, missinterpretiert werden oder aber nur im Untergrund existieren, stehen sie folglich auch nicht zum Abruf bereit. Dann brauchen wir weder über ein Gleichgewicht noch über das gegenseitige Ergänzen zu reden. Jede Fachsimpelei darüber bleibt gegenstandslos und hohl.

Das Feminine zum Blühen bringen

Lassen Sie uns hier eine grundlegende Begriffserklärung vornehmen. Wenn ich im Folgenden vom Femininen spreche, berufe ich mich auf innere Qualitäten, welche sowohl die fließenden, empfänglichen wie passiven Elemente als auch die schöpferischen, ganzheitlich orientierten und balancebezogenen Potenziale der Frau umfassen. Sie können diese als Energie, als Antriebs- oder Ausdruckskraft oder schlichtweg als eine Vorgehens-, Reaktions- und Lebensweise verstehen, mit der sich Frauen durchs Leben bewegen.

Beim Hineinfühlen in deren innewohnende Kräfte gleichen sie tatsächlich dem, wie sich Wasser bewegt: Es kann sprudeln, quellen, fließen, rauschen, gurgeln oder strömen. Es kann überlaufen, versickern, hochkochen, rinnen, verdampfen oder herabregnen. Es kann wie eine Fontäne springen, wie ein Wasserfall donnern, Stromschnellen erzeugen, Strudel bilden oder still bleiben wie ein See. Tatsächlich vereint das Feminine enorm viele Elemente, die, so viel kann ich Ihnen

schon vorweg sagen, unsagbar viele Lebensbereiche berühren. Und sie sind dann am wirkungsvollsten, je gebündelter und unzerstückelter, und je flüssiger sie sich zeigen können.

Die Geburt des Femininen

Schließlich ergibt sich daraus die Frage, wohin wir denn segeln, wenn wir in dieses feminine Boot einsteigen.

Indem Sie hier dem Weg des Wassers folgen, weil dieser dem inneren weiblichen Prinzip entspricht, werden Sie als Frau mit Ihren persönlichen und typisch femininen Potenzialen im Mittelpunkt stehen. Ich werde Sie so eindringlich wie ich nur kann an Ihre ureigenen weiblichen Qualitäten erinnern, damit Sie diese zum Leben erwecken und maximal entfalten. In diesem Zuge werden Sie sich eine wundersame Wechselwirkung zunutze machen: Wenn Sie unter Berücksichtigung Ihrer Femininität meditieren, vertiefen Sie automatisch Ihre Meditationserfahrungen.

Und anders herum: Mit zunehmendem Vertrauen in Ihre Innenwelt und einem immer wacher werdenden „inneren Auge“ kommen Ihre femininen Qualitäten zum Blühen. Schließlich meditieren Frauen tatsächlich anders, wenn sie mit ihrer Femininität verbunden sind. Und dieses Wechselspiel transferiert sich schließlich in Ihren Alltag, sodass Meditation gewissermaßen zu Ihrem Lebensstil wird.

Jetzt genug der Theorie! Schauen Sie sich Ihre feminine Seite einmal ganz aus der Nähe, nämlich mit Ihrer ersten persönlichen Bestandsaufnahme an.

WILLKOMMEN IN IHRER ME-TIME-LOUNGE!

Dazu lade ich Sie jetzt in die **ME-TIME-LOUNGE** ein, für die ich einen besonderen Platz geschaffen habe. Dorthinein dürfen Sie sich immer dann begeben, wenn ich Ihnen Fragen zur Selbsterforschung stelle oder Aufgaben zum Reflektieren vorschlage. Bei einer Tasse Tee, einem Glas Rotwein, einem Chococcino, einem Detoxsmoothie oder was auch immer Sie mögen, machen Sie sich Ihre Notizen und reflektieren Sie schriftlich, was für Sie persönlich wichtig ist.

Wann immer Sie schreiben, tun Sie das in einer angenehmen Atmosphäre! Entspannen Sie sich, lassen Sie die Schultern nach unten sinken und kommen Sie bei sich an. Sie können das sogar ganz bewusst organisieren, indem Sie sich fürs Lesen und Schreiben einen schönen Platz in Ihrer Wohnung, Ihrem Garten oder Ihrem Zimmer suchen, an dem Sie ungestört sind, Zeit mit sich verbringen und ganz und gar „Sie“ sein können. Die Aufenthalte in der Lounge helfen Ihnen dabei, sich besonders gut mit Ihren femininen Qualitäten kurzzuschließen.

Darüber hinaus können Sie die **ME-TIME-LOUNGE** aber auch unabhängig von den im Buch angesprochenen Stellen aufsuchen, wenn Sie etwas schreibend reflektieren möchten. Das kann sein, wenn Sie überraschende Erfahrungen gemacht haben, etwas Sie besonders berührt hat oder Sie einen Aha-Moment hatten, der Ihre Erfahrungswelt bereichert.

Falls Sie nicht klassisch schreiben, sondern tippen, können Sie sich gern eine Datei im Smartphone, Tablet oder im Notebook vorbereiten. Doch ich möchte Ihnen beim Benutzen der Technik eines ans Herz legen: Stellen Sie alle Töne ab, die Sie ablenken und vom Beantworten

der Fragen weglotsen könnten. Lassen Sie nicht zu, dass Ihre digitalen Gewohnheiten Ihre Selbstreflexionsmomente diktieren.

Linksverkehr!

Und hier gibt es eine Besonderheit: Schreiben Sie unbedingt **mit Ihrer linken Hand!** Ja genau! Diese repräsentiert und aktiviert Ihre femininen Qualitäten insofern als sie ihre Informationen aus Ihrer rechten Gehirnhälfte bezieht, welche sowohl in unserer Bildungslandschaft als auch in unserem allgemeinen Leben viel zu wenig Beachtung findet. Schreiben Sie also mit Ihrer linken Hand!

Linke Hand-aufs-Herz-Frage:

Worin sehen Sie Ihre Femininität?

Gehen Sie etwas in sich, wobei Sie gern Ihre Augen schließen können, und spüren Sie in sich hinein. Legen Sie Ihre linke Hand aufs Herz.

Und hier ist meine Frage an Sie: Worin besteht Ihre Femininität? Notieren Sie jetzt mit Ihrer linken Hand alles, was Ihnen spontan in den Sinn kommt. Es müssen weder vollständige Sätze sein noch müssen Ihre Notizen einen Sinn ergeben. Selbst wenn es nur Stichworte sind, ist das vollkommen okay.

Für den Fall, dass Ihr Blatt leer bleibt, lassen Sie die Frage offen und tragen Sie diese einfach mit sich herum. Ich bin sicher, dass sich nach und nach Antworten zeigen werden.

Noch einmal: Worin besteht Ihre Femininität?