



6 FEMININE SCHRITTE FÜR MEHR BALANCE IM LEBEN

ULI FEICHTINGER

Impressum

Medieninhaberin:

DI Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger, weripower Leadership mit Herz und Hirn
www.weripower.at

Hergestellt und verlegt von:

DI Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger, 4810 Gmunden, Österreich,
www.weripower.at

Foto-Nachweis:

wenn nicht anders angegeben: DI Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger

© DI Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger; 2020

Die in diesem eBook veröffentlichten Inhalte und Bilder unterliegen dem urheberrechtlichen Schutz. DI Dr.ⁱⁿ Uli Feichtinger hat das Nutzungsrecht an diesem eBook.

Das Material darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Medieninhaberin weder kopiert, verkauft, verliehen noch in anderer Weise vervielfältigt werden.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

VORWORT DER AUTORIN

Dieses eBook schreibe ich gegen Ende des Jahres 2020. Es ist das Jahr der Corona Pandemie – ein Jahr, das scheinbar keinen Stein auf dem anderen gelassen hat. Im Laufe dieser turbulenten Monate habe ich oft an den einen oder anderen Artikel bzw. Blog-Beitrag aus früheren Jahren gedacht: „Oh, das passt ja gerade wieder perfekt!“ Die Texte reichen zurück bis ins Jahr 2012 (ein Jahr, das uns damals auch sehr turbulent erschien!) und erfreuen sich weiterhin größter Aktualität.

So ist in mir der Gedanke entstanden, diese Texte wie Mosaiksteine zu einem Gesamtbild zusammen zu setzen. Du findest bei jeder Überschrift eine Quellen- und Jahresangabe, damit du das jeweilige Kapitel einordnen kannst. Manche Beiträge habe ich etwas stärker gekürzt oder verändert, manche sind fast originalgetreu übernommen. In den ursprünglichen Texten, die alle im Internet verfügbar sind, findest du teilweise noch tiefer gehende Informationen bzw. auch Übungen zum jeweiligen Thema.

*Das, wonach du dich sehnst,
sehnt sich auch nach dir.*

Rumi

In diesem Sinne: Die Welt sehnt sich nach uns! Die Welt sehnt sich danach, dass wir mit unserem authentisch gelebten Feminine Leadership die Welt von morgen gestalten. Im Kleinen wie im Großen. Mit kleinen Schritten und mit großen Sprüngen. Im Rhythmus des Lebens. Jede an ihrem Platz. Als Hüterinnen des Lebens und der Menschlichkeit. Jede mit ihrer Gabe und ihrer Medizin.

Ich wünsche dir und mir, dass wir mit den neuen Rahmenbedingungen des Lebens einen guten Umgang finden. Die hier vorgestellten Schritte mögen uns die aktuelle Transformation erleichtern. Und ich wünsche uns, dass wir auf diesem Wege unser Feminine Leadership geerdet und sinnlich, sinnvoll und freudvoll, zuversichtlich und herzlich, präsent und souverän in die Welt bringen.

Von ganzem Herzen.

In Verbundenheit.

Uli Feichtinger

15. Dez. 2020



EINLEITUNG

Uli Feichtinger, 2016 [1]

Die Corona Pandemie macht es überdeutlich: Unsere Welt ist aus dem Gleichgewicht geraten. Umwelt- und Klimakatastrophen im Außen, chronischer Stress und Burnout im Innen. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir uns eingestehen, dass wir als Menschheit – bei all den tollen Errungenschaften, die uns gelungen sind – ganz schönen Mist gebaut haben! Das hat nicht zuletzt mit einer Überbetonung maskuliner Werte zu tun. Um aus dieser Einseitigkeit wieder in eine Balance zu kommen, ist es höchste Zeit, feminine Werte und Qualitäten zu stärken, zu fördern und einzufordern.

Wir spüren uns selbst zu wenig. Wir überschreiten regelmäßig die eigenen Leistungsgrenzen, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden, ohne auf unseren Körper oder gar auf unsere Seele zu achten. Parallel zum Raubbau an den eigenen Kräften hat der Raubbau, den wir als Menschheit an der Erde durchführen, längst die Grenzen der Nachhaltigkeit überschritten. Im zwischenmenschlichen Bereich ist in den letzten Jahren – vermehrt in den letzten Monaten – die sogenannte Shaming-and-Blaming-Kultur immer stärker zu erkennen: Andere Menschen werden vorzugsweise in Social Media vorgeführt, wenn sie den eigenen Vorstellungen nicht entsprechen – und das mit immer derberen Mitteln.

Wir haben gelernt, unsere Gefühle zu unterdrücken. In einer Gesellschaft, in der „Du bist ja so emotional!“ eine K.O.-Phrase darstellt, stellen wir uns nach außen hin cool mit einem

Pokerface dar, niemand soll unsere Gefühle erkennen können. Speziell die Verdrängung des Mitgefühls (die Fähigkeit, sich emotional in andere hinein zu versetzen) hat dramatische Auswirkungen auf das menschliche Zusammenleben, aber auch auf die Beziehung der Menschen zu ihrer Mitwelt – Pflanzen und Tiere gleichermaßen.

Wir haben verlernt, unsere eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte wahrzunehmen, weil wir in unserer Konsumgesellschaft von einer kapitalistischen Wirtschaft vereinnahmt werden. Erstrebenswert erscheinen uns jene Produkte und Dienstleistungen, die uns suggerieren, „jemand zu sein“ oder zu den „wichtigen Menschen“ zu gehören. Doch der Kauf oder das Konsumieren eben dieser Dinge befriedigt uns nicht lange, gibt unserem Leben weder Sinn noch Balance. Um den Kick zu erhöhen, suchen wir gleich nächste Produkt, mit dem wir glauben, endlich das Glück zu finden. Die verheerenden Auswirkungen dieses Konsumwahns sind ausgiebig erforscht, aber von einer breiten Öffentlichkeit noch nicht im ganzen Ausmaß wahrgenommen worden.

Wir haben uns in einem linearen Denken verrannt. Wenn-dann-Lösungen funktionieren in unserer komplex zusammenhängenden Gesellschaft und einer globalisierten Welt nur begrenzt. Zudem suggeriert uns das lineare Denken, dass alles vergleichbar und immer verfügbar sei. Der zyklische Lauf der Natur wird als Manko angesehen und z.B. mit Importen von Äpfeln aus Südamerika im Winter ausgeglichen. Auch wir als Menschen sollen rund um die Uhr verfügbar sein – Mobiltelefon, Email, WhatsApp, Social Media, ...

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.
Albert Einstein

Wir brauchen eine ganz andere Denkweise.

Die Abspaltung von Körper und Seele einerseits sowie von Natur und Erde andererseits zu überwinden, ist wohl die größte Herausforderung unserer Zeit – auf individueller und kollektiver Ebene. Doch wie kann diese andere Denkweise aussehen, mit der wir die Probleme unserer Zeit lösen und eine neue Balance finden?

In der chinesischen Tradition ist dieses Problem der Balance im Yin-Yang-Symbol wunderschön dargestellt. Für den hellen, aufsteigenden Pol braucht es als Gegengewicht den dunklen, absteigenden Pol. Wenn wir also erkennen, dass

- Druck und Durchsetzung mit allen Mitteln,
- Analyse und Kritik,
- Verstand und Rationalität,
- Status,
- lineares Denken,
- Wettbewerb und Konkurrenz

in unserer Gesellschaft übermäßig ausgeprägt sind, braucht es auf der anderen Waagschale kompensierende Werte und Qualitäten:

- Selbstliebe, -vergebung und -fürsorge,
- Würdigung und Wertschätzung,
- Gefühle,
- Sinn und Erfüllung,
- zyklische Prozesse,
- Kooperation.

In unserer Gesellschaft ist es ein revolutionärer und mutiger Schritt, ganz bewusst feminine

Qualitäten auf die andere Waagschale zu legen. **Auf den folgenden Seiten lernst du 6 ganz konkrete Schritte kennen, wie du mit femininen Qualitäten mehr Balance in dein Leben bringen kannst.**

1. SELBSTLIEBE, SELBSTVERGEBUNG UND SELBSTFÜRSORGE LERNEN

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Unsere Leistungsgesellschaft kann nur deshalb funktionieren, weil wir kontinuierlich über unsere Grenzen gehen. Wir als Kollektiv haben verlernt, gut auf uns und unseren Körper zu achten. Burnout, chronischer Stress, Schlafstörungen, chronische Magen-, Kopf-, Rückenschmerzen, ... Der Preis ist hoch, den viele von uns für das Funktionieren unserer Leistungsgesellschaft bezahlen.

Gegen das permanente Überschreiten der eigenen Grenzen hilft nur eine große Portion Selbstliebe und Selbstfürsorge. Unterstützende Sätze können in etwa so lauten:

Ich bin mir selbst wichtig.

Ich achte gut auf mich selbst.

Ich würdige meinen Körper, meinen Geist und meine Seele in täglicher Praxis.

SICH SELBST ANNEHMEN UND IM KÖRPER ANKOMMEN

Uli Feichtinger, 2015 [3]

Ich glaube an die tiefe Intelligenz jedes Wesens, zu jedem Zeitpunkt bestmöglich zu handeln – so wie es im jeweiligen Augenblick am besten möglich ist. Was könnte also die gute Absicht sein, die dich und mich und uns alle immer wieder veranlasst, über die eigenen Grenzen zu gehen? Ist es nicht das tiefe Bedürfnis, sich „gut“ zu fühlen, sich bestätigt zu fühlen, ein Erfolgserlebnis einzufahren, angenommen zu sein, sich zugehörig zu fühlen?

Und da berührt dann das berühmte Gedicht von Erich Fromm, in dem es in der immer

wiederkehrenden Zeile heißt: „Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“

Es ist, was es ist, sagt die Liebe. Ich bin, wer ich bin, sagt die Selbstliebe. Und das ist gut so.

So lass die Erwartungen an dich selbst los – wenigstens für diesen Moment. Lass all die könnte-sollte-müsste-eigentlich-noch weiterziehen wie Vögel auf ihrer Wanderung in den Süden. Schick deine kritischen inneren Stimmen in den Garten zum Spielen. Komm mit der Aufmerksamkeit bei dir selbst an. Spüre dich atmen. Fühle das Herz in deiner Brust schlagen. Du bist hier. Das Mysterium des Lebens dachte, dass es eine gute Idee ist, dich auf die Welt zu schicken. Hier bist du. Bring deine Hände zu deinem Herzen und spüre: Du bist. Du bist, wie du bist. Und das ist gut so. Mit allen Ecken und Kanten. Das ist gut so. Verweile so lange, wie du dich mit dir selbst gut verbunden fühlst. Dann nimm einen tiefen Atemzug, seufze voller Erleichterung, dehne und strecke dich und nimm diese Liebe mit, wenn du nun wieder nach außen gehst.

Mögest du darauf vertrauen, dass du genau so bist, wie du gemeint bist.

Teresa von Ávila

So lade ich dich ein, mehrmals pro Tag innezuhalten – und wenn es die wenigen Minuten auf der Toilette sind – und ganz bei dir anzukommen: Du bringst die Hände auf dein Herz, fühlst dich atmen, nimmst deinen Körper ganz bewusst wahr, seufzt tief und spürst dich selbst. Ich bin, wie ich bin, und das ist gut so.





SELBSTLIEBE: EIN AKT DER REVOLUTION

Uli Feichtinger, 2015 [3]

Wenn du dich so annimmst, wie du bist, unabhängig davon, was du im Außen erbringst, beginnst du, aus dem Hamsterrad der Leistungsgesellschaft auszusteigen. Du spürst dich in deinem Körper viel deutlicher und damit deine Grenzen. Du nimmst dich und deine Gesundheit wichtiger. Dein innerer Dialog mit dir selbst wird friedlicher. Du würdigst wohlthuende Beziehungen. Du erkennst, wie vergleichsweise wenig Materielles es braucht, um mit sich selbst glücklich zu sein.

Aus diesem Ja zu dir selbst erwächst fast automatisch die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu ziehen und nicht immer und überall erreichbar zu sein. Zuerst ist dies nicht ganz einfach, weil viele Mitmenschen verärgert reagieren, wenn sie dich nicht sofort erreichen können. Doch die

Erfahrung zeigt, wie wertvoll jeder und jedem von uns die bewusste Eigenzeit wird, wenn sie sich im Tagesablauf erst einmal etabliert hat. Eine Coaching-Kundin hat es so formuliert: „Ich werde richtig rebellisch, wenn ich an einem Tag keine Zeit für meine Selbstfürsorge habe!“

Noch ist Selbstliebe nicht im Mainstream der Gesellschaft angekommen. Doch ich male mir aus, wie sich unsere Kultur verändert, wenn immer mehr Menschen sich in Selbstliebe stärken und nähren: wie sie dadurch in ihre menschliche Größe wachsen. Wie die Gemeinschaft dadurch in Konfliktsituationen gelassen zu gemeinsamen Lösungen findet. Wie sich Arbeit gerechter verteilt. Wie die oft übersehene unentgeltliche Arbeit in Familien und anderen Gemeinschaften gewürdigt wird. Wie energie- und kraftsparende Kooperation immer mehr in den Vordergrund tritt.

DER SCHAM MIT SELBSTLIEBE BEGEGNEN

Uli Feichtinger, 2014 [4]

In unserer Gesellschaft wird Scham bzw. Beschämung als Machtinstrument eingesetzt. Wann immer in Gesprächen etwas oder jemand kritisiert bzw. abgewertet wird, schleicht zwischen den Zeilen eine Botschaft mit: „Du bist nicht OK.“ Das ist der Kern der Beschämungsstrategie. Werbung funktioniert über weite Strecken ähnlich: „So, wie du jetzt gerade bist, bist du nicht OK, aber verwende unser Produkt, dann wirst du angesehen sein.“ Dabei ist es ganz egal, ob es sich um Autos, um Telefone, um Kleidung, um Deo, um Schminke, um Stifte oder sonst etwas handelt.



All das läuft weitgehend unbewusst ab. Die wenigsten von uns durchschauen diesen andauernden Strom der Beschämung und die damit verbundenen unbewussten Machtspiele im sozialen Gefüge der Gesellschaft.

Radikale Selbstliebe ist eine Revolution. Stell dir vor, wir könnten uns mit einem Zauberspruch in radikale und bedingungslose Selbstliebe hinein zaubern. In diesem Zustand könnten wir erkennen, dass wir genau so sind, wie wir gemeint sind. Dass es nichts zu verbessern gibt, weil sich das Mysterium des Lebens genau so in diesem Augenblick durch dich ausdrücken möchte. „Es ist, was es ist,“ sagt die Liebe. Wir könnten spüren, aus wieviel Liebe unser Sein gemacht ist, wie stark wir verbunden sind in dem riesengroßen Strom des Lebens, dass unsere Existenz ein unergründliches Wunder ist.

Wenn wir dieses Experiment weiter ausdehnen, nicht nur dich und mich in die radikale Selbstliebe hinein zaubern, sondern die Gesellschaft – es würden ganze Industriezweige zusammenbrechen. Es würde ein großer Frieden entstehen, weil die Machtspiele um die Liebe wegfielen. Es würde ganz viel kreative Kraft und Energie frei werden, die bisher mit dem Verstecken und Kaschieren unserer scheinbaren Fehler gebunden war.

Daher öffne ich meine Faust, die bisher das Zepter der Verbesserung fest gehalten hat. Anstrengungslos. Ich öffne meine Faust und das Zepter fällt zu Boden. Oh, was für eine Erleichterung. Und wenn ich das nächste Mal aufwache und bemerke, dass ich in der Verbesserungs-Trance war, lächle ich mir selbst mit liebevoller Freundlichkeit zu, öffne die Faust und lasse das Zepter zu Boden fallen. Immer wieder neu. Die stille Revolution des Lächelns mit liebevoller Freundlichkeit.

SELBSTVERGEBUNG

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Scham ist die Gefühlsantwort auf den Gedanken „Ich bin falsch“. Deine Schamgefühle heilst du mit Selbstliebe: Ich bin, wie ich bin – und das ist gut so.

Schuldgefühle sind die Antwort auf den Gedanken „Ich habe falsch gehandelt“. Deine Schuldgefühle heilst du mit Selbstvergebung: Es tut mir leid, dass ich so gehandelt habe. Ich vergebe mir selbst – und ich nehme die Lernerfahrung für die Zukunft mit.

Dich selbst zu lieben, ist daher direkt mit der Fähigkeit verbunden, dir selbst zu vergeben. Wer sich beispielsweise selbst Vorwürfe macht, die geplante Fitness-Stunde im heißen Schaumbad verbracht zu haben, sabotiert sich selbst und hebt die Selbstliebe aus. So sammle täglich abends deine Selbstvorwürfe und sprich deine Selbstvergebung – es ist fast wie ein Mantra! **Ich vergebe mir ... zu 100 %.**
Ich liebe mich selbst zu 100 %.

Auch wenn es anfangs hölzern und leer klingen mag: Das Mantra hat seine Wirkung, wenn du es täglich praktizierst. *Fake it, till you make it!*

Vielleicht hast du schon vom hawai'ianischen Vergebungsritual Ho'oponopono gehört? Du kannst es wunderbar mit dir selbst durchführen – setze statt „Name“ deinen tatsächlichen Namen ein! Du sprichst also mit dir selbst, bittest dich selbst um Verzeihung und vergibst dir selbst!

Name, es tut mir leid, dass ich ...

Name, bitte verzeih mir.

Name, ich danke dir.

Name, ich liebe dich.



SELBSTLIEBE UND GESUNDES VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN

Uli Feichtinger, 2015 [5]

Wenn ich etwas aus meiner Burnout-Erfahrung gelernt habe, dann dieses: Es gilt, eine gute Balance zwischen Verantwortungsbewusstsein und Selbstliebe zu finden.

Das Verantwortungsbewusstsein in mir sagt so Dinge wie:

- Schau dir mal die politische Situation an, da muss was getan werden. Also, tu was!
- Die Mailbox ist übervoll, also leg eine Extraschicht ein!
- Die Freundin hat Sorgen, also ruf sie an!

Da hat das Verantwortungsbewusstsein auch tatsächlich recht, da ist überall etwas zu tun. Das sehe ich ein, da stimme ich zu. Doch bei einer

Flugreise hatte ich ein einschneidendes Aha-Erlebnis:

Bei den Sicherheitsinstruktionen heißt es, man solle sich im Falle eines Druckverlustes zuerst selbst die Sauerstoffmaske überziehen, bevor man anderen – auch den eigenen Kindern – hilft. Oh, das war eine Erkenntnis! **Wie soll ich anderen beistehen, wenn mir selbst die Luft ausgeht?** Ich muss auf mich selbst schauen, damit ich überhaupt eine Chance habe, für andere sorgen oder im Außen tätig sein zu können!

Seither ist Selbstfürsorge ganz oben auf meiner Prioritätenliste: für mich selbst sorgen. Manchmal braucht es eine Extrastunde Schlaf. Oder einen Besuch in meinem Lieblingscafé. Oder ein heißes Bad. Oder einen Spaziergang ganz alleine unter dem Sternenhimmel. Oder ein gutes Buch. Oder ein Stück Schokolade. Oder ein Gespräch mit meiner Freundin. Oder ganz etwas anderes.

Ich kann nur dann aktiv sein und mich kümmern, wenn ich vorher auf mich selbst geschaut habe,

wenn ich also tatsächlich in meiner Kraft bin. Wer sich kümmert und kümmert, ohne vorher auf sich selbst zu schauen, wird innerlich immer leerer, brennt aus, hat irgendwann keine Energiereserven mehr.

Eine Kundin, die nach einem Burnout-Zusammenbruch bei mir zum Coaching war, hat mir von folgendem Bild erzählt: Das Herz ist dafür verantwortlich, das Blut in den Körper zu transportieren. Doch als allererstes (!) – bevor es noch das Blut ins Hirn, in die Lunge oder sonst wohin pumpt – versorgt es sich über die Herzkranzgefäße selbst mit sauerstoffreichem Blut. Das Herz kümmert sich also zu allererst um sich selbst, damit es sich dann um den Rest kümmern kann.

Es braucht ein gesundes Maß an Selbstfürsorge, damit wir für die Gemeinschaft (welche auch immer es sein mag) tätig sein können. Selbstliebe als Zeichen von Altruismus – wer hätte das gedacht!?

WIR BRAUCHEN NEUE VORBILDER!

Uli Feichtinger, 2015 [6]

Bei einer Podiumsdiskussion zum Thema Burnout brachte eine betroffene Unternehmerin einen wichtigen Punkt ein: Es war und ist für sie sehr schwierig, in ihrem persönlichen Umfeld und in ihrem Unternehmen Verständnis für ihre persönliche Maßnahmen zur Burnout-Prävention zu erhalten: Eine Powerfrau wie sie darf sich doch nicht einfach mal frei nehmen. Eine

Powerfrau wie sie darf sich doch keine Schwäche leisten und Meetings verpassen. Eine Powerfrau wie sie ist doch für das ganze Unternehmen verantwortlich.

Diese Unternehmerin hat mich sehr beeindruckt, weil sie trotz der Widerstände von außen auf die Weckrufe ihrer Seele hört:

Sie nimmt sich Auszeit. Sie bereitet einen Wechsel in ihrer Berufstätigkeit vor, sie verlässt die Spitze ihres Unternehmens. Sie achtet vermehrt auf ihren Körper und gönnt ihm Pausen. Und das trotz all der inneren Herausforderungen und äußeren Schwierigkeiten, vor denen sie steht.

Sie ist ein Vorbild! Sie zeigt ganz konkret in ihrem Lebensalltag vor, dass Leistungsdenken nicht alles ist, dass es daneben noch so etwas wie „das Leben“ gibt. Sie zeigt in ihrem Wirkungsbereich vor, dass es auch anders gehen muss, als tagtäglich auf 180 zu funktionieren. Sie zeigt vor, wie wichtig es ist, mit dem eigenen Körper achtsam umzugehen und die eigenen Grenzen zu respektieren. Sie zeigt vor, dass es immer Lösungen gibt, um belastende Situationen zu verändern, damit die Lebensqualität aller Beteiligten steigen kann.

Die Gesellschaft – in diesem konkreten Beispiel das Umfeld der Unternehmerin – scheint zu verlangen, dass Menschen ihr eigenes Wohl vernachlässigen, um für andere da zu sein. Auf Dauer kann das nicht gut gehen. Es geht um die zentrale Frage:

Wo findet jede*r einzelne die Balance zwischen Verantwortungsbewusstsein auf der einen Seite und Selbstfürsorge auf der anderen Seite?

Ich bin zutiefst überzeugt davon, dass es für die langfristige Gesundheit von Individuen und Gesellschaft notwendig ist, dass wir Menschen (wieder) Selbstliebe erlernen. Menschen, die es jetzt schon schaffen, Selbstliebe im Alltag zu praktizieren, fungieren als Vorbilder für ihr Umfeld! Denn viele Menschen sehnen sich nach einem anderen (Arbeits-)Leben, sehen aber (noch) keine Möglichkeit dazu. Gerade in solchen Situationen braucht es ganz konkrete Role Models, die bereits Alternativen leben: Vorbilder geben anderen Mut und Zuversicht, dass auch sie etwas verändern können. Ich bin überzeugt: Wenn immer mehr Menschen nach anderen Werten als jenen der Leistungs- und Konsumgesellschaft leben, wird sich dadurch auch die Gesellschaft ändern.

Bis dahin ist es nicht unbedingt einfach, ein Vorbild zu sein und „anders“ zu leben. Denn es liegt in der Natur der Sache, dass neue Vorbilder gegen den Strom schwimmen und nicht den Werten des Mainstreams entsprechen. Doch die steigende Lebensqualität ist für solche Role Models der ganz persönliche Vorteil!

Empfehlung:

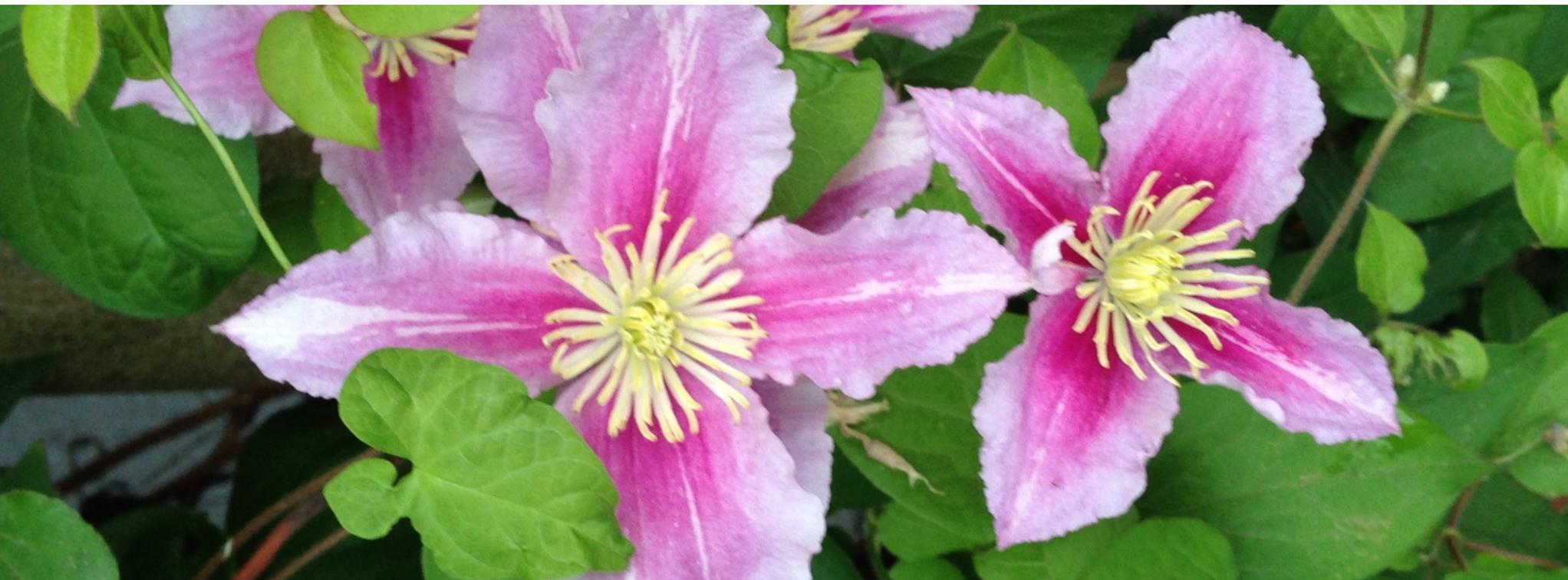
Du bist OK. Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle [7] eBook von Uli Feichtinger

2. WÜRDIGUNG UND WERTSCHÄTZUNG FINDEN

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Ein Schlüsselerlebnis war für mich das Jammer-Fasten, das ich am Aschermittwoch des Jahres 2012 ausgerufen habe. Wow, was für eine Veränderung, wenn dir bewusst wird, wie oft du pro Tag über irgendetwas jammerst oder dich beschwerst. Das Jammer-Fasten ist eine tolle Übung, dir das eigene Kritisieren bewusst zu machen.

In meinem Leben ist aus dem Jammer-Fasten automatisch eine Würdigung entstanden: Wer mit dem Jammern aufhört, merkt, dass das Leben eigentlich gar nicht so schlimm ist. Jammer-Fasten ist ein Weg, mit dem Drama im eigenen Leben Schluss zu machen und Wertschätzung für das zu finden, was sich im Leben, in der jeweiligen Situation, im Gegenüber zeigt.



JAMMER-FASTEN

Uli Feichtinger, 2012 [8]

Wie ich auf die Idee des Jammer-Fastens gekommen bin, weiß ich gar nicht mehr genau. Ich habe mir vorgenommen, während der Fastenzeit gänzlich aufs Jammern und Beschuldigen zu verzichten. Am Aschermittwoch habe ich dieses Vorhaben auf Facebook gepostet und sofort eine ungewohnt starke Resonanz erlebt!

Irgendwie scheint dieser Aufruf ein Treffer ins Schwarze gewesen zu sein. Offensichtlich gibt es eine ganz große Sehnsucht danach, die Opferrolle zu verlassen. Denn beim Jammern sind ja meistens irgendwelche anderen oder irgendetwas anderes schuld, dass es mir selbst grad nicht so gut geht: das Wetter, die Wetterumstellung, die Politik, der Chef, die Kollegin, die Mutter, der Lehrer, der Partner, die Partnerin, ...

Wenn wir einige Zeit (z.B. die 40 Tage der Fastenzeit) unseren Fokus ändern und auf das Jammern und Beschuldigen verzichten, ändert sich auch die Lebenseinstellung. **Wir werden uns immer mehr bewusst, dass die gute Laune oft nur eine Entscheidung entfernt ist.**

- Will ich mich wirklich vom Regen abhängig machen und mir dadurch den Tag vermiesen lassen?
- Will ich mich wirklich von der Chefin abhängig machen und mir von ihrem Vorwurf das Leben schwer machen lassen?
- Will ich mich wirklich vom Partner abhängig machen und mich von seiner schlechten Laune anstecken lassen?

Mit diesem Aufruf des Jammer-Fastens geht es mir nicht darum, lauter rosarote Brillen zu verteilen, damit wir all das Verbesserungswürdige auf dieser Welt nicht mehr sehen. Missstände aufzuzeigen und dadurch bewusst zu machen, ist ein wichtiger Schritt zur Veränderung und zur Verbesserung. Die andere Frage ist, ob ich dabei in die Opferrolle gehe, mich als Opfer der Umstände zu fühlen gewillt bin. „Ach, ich bin ja so arm, weil ...“ Mit solch einer Reaktion geben wir unsere Macht ab und werden zu hilflosen Ohnmächtigen „Ich kann ja nichts ändern...“ Ja, es braucht auch immer wieder Jammer-und-Beschwerde-Runden oder -Stunden! Wenn das Herz dann ausgeschüttet ist, geht es auch wieder viel leichter, Verantwortung fürs eigene (Innen-)Leben zu übernehmen.

LIEBES DRAMA, ICH MACH

SCHLUSS MIT DIR!

Uli Feichtinger, 2015 [9]

Du kennst das sicher: In einem Gespräch oder einer Diskussion sagt dein Gegenüber etwas, was dir vollkommen in die falsche Kehle kommt. Sei es ein ungerechtfertigter Vorwurf, eine infame Unterstellung oder ein gemeines Vorurteil. Wenn du nicht aufpasst, bist du schon im Drama gelandet: Du verteidigst und rechtfertigst dich – oder du ziehst dich zurück und schmollst.

Nach solch einem Gespräch fühlst du dich verletzt und schützt dich, damit so etwas nie wieder passiert. Vielleicht vermeidest du in Zukunft den Kontakt zu dieser Person oder rüstest dich innerlich mit guten Argumenten, um

beim nächsten Mal nicht so unvorbereitet zu sein. Ganz offensichtlich rufen Vorfälle wie dieser eine emotionale Reaktion in dir hervor, in dir geht etwas in Resonanz. Du nimmst „es“ persönlich. Du fühlst dich getroffen.

Wie du vielleicht auch, wünsche ich mir oft, dass ich über solchen Dingen stehen kann, dass ich ganz gelassen reagiere, dass alles einfach an mir abprallt. Manchmal wünsche ich mir auch mehr Schlagfertigkeit, um entsprechend kontern zu können. Doch zielt das alles nicht darauf ab, die innere emotionale Reaktion möglichst wenig fühlen zu müssen und über die Angelegenheit hinweggehen zu können? Wenn wir uns einem bewussten, wachen Leben verschrieben haben, sollte es auch andere Wege geben!

In vielen spirituellen Traditionen wird uns geraten, unser Zeugenbewusstsein zu kultivieren. Diese innere Beobachtungsposition erlaubt uns, das Geschehen sehr objektiv zu betrachten, als würde es uns gar nicht direkt betreffen. Mein Bild dazu ist die Bank oben auf dem Berggipfel oder auf der Klippe, von wo ich eine weite Aussicht habe, wo ich die Situation überblicken kann, wo alles distanziert ist.

In dieser Beobachtungsposition erkennst du vielleicht, dass es die andere Person unter

Umständen gar nicht so gemeint hat, wie du es verstanden hast. Oder dass die Sache überhaupt ein einziges Missverständnis war. Oder dass die andere Person ihre eigene Überzeugung auf dich projiziert. Über den geschaffenen Abstand erlangst du mehr Klarheit und Bewusstheit.

In der femininen Spiritualität steht Verkörperung (embodiment) im Vordergrund.

Wir üben, die emotionale Reaktion als Empfindung im Körper wahrzunehmen: Oh, meine Kiefergelenke sind angespannt, die Zähne beißen fest aufeinander. Meine Hände ballen sich zu Fäusten. Die Haut meiner Stirn legt sich in Falten. Meine Pobacken pressen gegeneinander. Mein Magen krampft sich zusammen. Meine Füße kribbeln und ich habe das Bedürfnis, davon zu laufen. Auf diese Art und Weise spürst du deine Gefühle als Empfindungen in deinem Körper. Du nimmst deine Gefühle an und gibst ihnen damit die Erlaubnis, da zu sein. So wie es ihre Natur ist, werden sich deine Emotionen verändern und in neue Empfindungen fließen. Du erkennst, dass du mit deinen Gefühlen in den ewigen Fluss des Lebens eingebettet bist.

Sowohl durch die Beobachtung im Zeugenbewusstsein als auch durch das Empfinden im Körper relativiert sich die Geschichte, das Drama, die Soap Opera rund um den Vorfall. Wer was gesagt oder getan hat und warum – all das steht nicht mehr im Mittelpunkt. Vielleicht ist es nicht einmal mehr der Rede wert. Oder aber du erkennst durch deine Praxis, dass du tatsächlich eine Reaktion setzen möchtest. Im Unterschied zu früher handelst du nun von einem inneren Ort der Klarheit und Bewusstheit aus. Du agierst im Einklang mit deinem Wesen.



Dem Drama in deinem Leben den Laufpass zu geben, spart dir viel Nerven und vor allem Energie. Diese Kraft und Energie kannst du für jene Dinge einsetzen, die dir wirklich sinnvoll erscheinen – mit möglichst wenig Verstrickung im Drama. Du kannst deinen eigenen Weg voll Zuversicht gehen und so deinen Beitrag für unsere gemeinsame Zukunft wirkungsvoll einbringen. Und ist es nicht genau das, was die Welt von heute besonders dringend braucht?

HILFE, ICH VERBITTERE!

Uli Feichtinger, 2015 [10]

Ein Beitrag von Elizabeth Gilbert auf Facebook [11] hat mich sehr berührt – sie verwendet ein Zitat von Clarissa Pinkola Estés (Autorin von „Die Wolfsfrau“ [12]) – dass es irgendwann im Leben jeder Frau die bewusste oder unbewusste Entscheidung gibt, ob wir verbittert sind oder „verwittert glücklich“. Denn irgendwann hast du einfach einiges erlebt. Da bist du belogen worden, da bist du betrogen worden, da hattest du mit Krankheiten zu tun und mit Todesfällen. Du wurdest abgelehnt, vielleicht sogar bekämpft. Deine Pläne sind nicht aufgegangen, du hast finanzielle Sorgen gehabt. Du hast das Leben in seiner großen Bandbreite kennen gelernt. Und dann hast du die Wahl: Verbitterst du? Oder wirst du dennoch glücklich?

Oh, wie mich das trifft. **Hilfe, ich verbittere gerade!**

Es fühlt sich manchmal so anstrengend an, ein positives Weltbild und Zuversicht in mir am

Leben zu erhalten. Es ist so ein starker Strom da, dem ich einfach nachgeben könnte, ich könnte mich einfach in den Strom der Verbitterung hineinziehen lassen. Es wäre so leicht. So wie Elizabeth Gilbert schreibt: Ich habe eine ganze Liste von Argumenten, warum ich „berechtigt“ verbittert sein könnte. Eine Liste, die mindestens so lange wie mein Arm ist.

Und dann wieder: **Es liegt nicht an dir, Schwester!** Das Leben nimmt seinen Lauf. Es liegt nicht an dir. Manches gelingt, manches gelingt nicht. Es liegt nicht an dir. Du brauchst nichts zu beweisen. Ja, du hast 100.000 gute Gründe, verbittert zu sein und dem Leben dein NEIN entgegen zu schleudern. Verbitterung ist der manifestierte Widerstand gegen das Leben. Du kannst es in deinem Körper spüren. Die Verhärtungen. Die Verspannungen. Das manifestierte NEIN. Und ja, du hast guten Grund dazu!

Ich lade dich ein, in dieser ganzen Erschöpfung zu rasten. Lass einfach alles sein. Du brauchst dir in diesem Moment keine Gedanken und Sorgen zu machen. Du brauchst dich in diesem Moment nicht zu kümmern und nichts zu erledigen. Diese Augenblicke sind für dich ganz alleine. Raste. Erlaube dir, deinen Körper mit deinen Atemzügen zu nähren. Tiefer und tiefer.

Nimm wahr, wie dein Körper sich dadurch entspannt. Wie du wieder bei dir zu Hause ankommen kannst. Einfach nur, weil du dir erlaubst, wirklich tief zu rasten. Du kannst wieder deine Weichheit und deine Liebe spüren. **Dein Herz taut auf.** Die Galle darf sich entspannen und die Leber auch.



Es liegt nicht an dir, Schwester! Ich sehe die Liebe und dein Sehnen in dir. Ich würdige und ehre beide. Sie tragen dein JA zum Leben. Oh, wie dein Herz strahlt, wenn es erkannt wird. Wie sehr dein Herz dieses JA hinaus singen will – deinen Körper mit diesem JA erfüllen will. Oh, dein sanftes, zartes Herz.

Und dann bleibt uns beiden nur mehr die Frage:
Wem gegenüber wollen wir loyal sein? Dem NEIN oder dem JA?

Empfehlung:

Die ungebrochenen Schwestern [13]

Märchen von Uli Feichtinger

3. GEFÜHLE WÜRDIGEN

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Über die Selbstliebe und die Selbstvergebung gelingt es nach und nach, sich selbst die Erlaubnis zu geben, Gefühle zu haben und zu zeigen. **Welch eine Erleichterung, sich mit der eigenen Gefühlswelt zu versöhnen!** Es trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei, den eigenen Gefühlen Raum zu geben. Das Leben ist dann nicht mehr so hart, sondern fließender. Gefühle werden von Feinden zu Verbündeten und bringen Lebendigkeit.

Ein Nebeneffekt der Versöhnung mit den eigenen Gefühlen ist die Verstärkung des Mitgefühls. Wenn du dich, deinen Körper und deine Gefühle besser wahrnehmen kannst, spürst du auch leichter, wie es anderen Lebewesen geht. Dieses Mitgefühl fungiert als Detektor für die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer. So nimmt

ganz automatisch die Gewaltbereitschaft ab und der Wunsch nach friedlicher Konfliktlösung steigt – einfach weil wir ein Gespür dafür bekommen, wie viel Schmerz und Leid Gewalt und kriegerische Konflikte auslösen.

GEFÜHLE FLIESSEN LASSEN

Uli Feichtinger, 2015 [14]

Ich erlebe es als so überaus heilsam, Gefühle zu erforschen und auszudrücken, Gefühlen Raum zu geben und sie fließen zu lassen. Diese Praxis lohnt nicht nur wegen der Selbsterkenntnis, sondern gibt uns ein neues feminines Selbstverständnis, unsere Gefühle selbstbewusst in unser Leben zurück zu integrieren.

Als Physikerin ist mir wichtig zu betonen: Es gibt keine guten und schlechten Energien. Energie ist Energie. Gefühle sind ebenfalls Formen von Energie. **Es gibt keine guten und schlechten Gefühle.** Doch es gibt fließende Gefühle und unterdrückte Gefühle.

Auf dem femininen Weg nehmen wir Gefühle als Portale wahr – sie sind bei bewusster Praxis ein wunderbares Tor in die unsichtbare Welt, in den zugrundeliegenden Urgrund allen Seins, in das Mysterium des Lebens.

Damit steht der feminine Weg in Kontrast zum landläufigen Verständnis, dass wir Gefühle „wegmachen“ sollen, damit sie dem Verstand und der Rationalität nicht im Weg stehen. **Fließende Gefühle bringen uns in Kontakt zu unserer Lebendigkeit** – denn sie sind Lebensenergie. Gefühle bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben, sie jedoch unabhängig von der Geschichte zu betrachten – das bringt

uns in unsere Kraft. („Die Geschichte“ dazu wäre, wer wann was getan oder gesagt hat und warum und wieso...)

Ich habe es einmal so beschrieben: Erst gestern habe ich wieder erlebt, wie wichtig diese Praxis mit den Gefühlen ist. Denn gestern früh bin ich mit einem Gefühl von Trauer aufgewacht. Der morgendliche Zeitplan mit den Kindern lässt mir keine Zeit für Praxis. So habe ich zuerst funktioniert, die Kinder versorgt und auf den Weg in die Schule geschickt. Dann kommt meine Morgenmeditationszeit. Gestern habe ich keine formale Morgenmeditation durchgeführt, sondern habe nachgespürt: Wie fühlt sich diese Trauer in meinem Körper an? Wo kann ich sie spüren? Wie will sie sich ausdrücken? (Die Trauer fühlte sich wie ein Druck an im Herzbereich und hinter den Augen. Ausdrücken wollte sie sich über Tränen.) Das ging in drei oder vier Wellen so. Nachspüren – ausdrücken bzw. dem Gefühl Raum geben. Und siehe da: Danach fühlte ich mich lebendig und frei im Herzbereich – ich fühlte mich wie neugeboren – ich fühlte mich eingebettet in den großen Strom des Lebens.

MIT DER HILFLOSIGKEIT SITZEN

Uli Feichtinger, 2016 [15]

Was in den letzten Monaten alles eingetreten ist, wäre über ein ganzes Jahrzehnt verteilt vielleicht zu verdauen – doch in so kurzer Zeit? Alles gleichzeitig?

In manchen schwierigen Situationen von Verwandten und Freund*innen können wir konkret oder theoretisch helfen. Und wir können

die Situation mit Ratschlägen zuspitzen: „Du musst nur XY, dann...“ Oder – noch schlimmer – Schuldgefühle verstärken mit Sätzen wie „Ja, hättest du halt rechtzeitig...“ oder „Du hättest ja wissen können, dass ...“

Solche Reaktionen sind für mich ein Zeichen von Hilflosigkeit... gerne helfen wollen, doch nicht können... aus welchem Grund auch immer. Doch statt sich mit der eigenen Hilflosigkeit auseinander zu setzen, wird die Schuld bei den Betroffenen gesucht, die etwas falsch gemacht haben, die etwas unterlassen haben, die doch „nur“ (!) dies und jenes machen müssten, um sich aus ihrer „Misere“ (!) zu befreien.

Seit Jahren beschäftige ich mich damit, wie wir mit der eigenen Hilflosigkeit umgehen können. Es beginnt für mich damit, sich das Gefühl bewusst zu machen und aufrichtig wahrzunehmen:

Ja, es stimmt, ich fühle mich hilflos.

Der zweite Schritt ist, in diesem Gefühl zu bleiben und es nicht mit Ersatzhandlungen wegmachen zu wollen – mit der Hilflosigkeit sitzen – sie aushalten. Sie auf den Schoß nehmen. Sie umarmen. Sie nicht verurteilen, sondern willkommen heißen. Vielleicht öffnet sich alleine durchs Lesen schon dein Herz?

Aus dieser Intimität mit der Hilflosigkeit entsteht eine gewisse Gelassenheit, aus der heraus Handlungen möglich werden:

- Ich mache, was ich kann, um den lieben Menschen um mich herum beizustehen – wissend:
- Ich kann ihnen den ganz konkreten Weg nicht abnehmen.
- Ich kann meinen Beitrag leisten (der in jeder Situation anders aussieht).
- Ich kann meine Vorstellungen von „richtigen“ und „falschen“ Wegen komplett zurücknehmen.
- Ich kann die Betroffenen in ihren Entscheidungen bestärken.
- Ich kann gegebenenfalls den Betroffenen erzählen, was ich in vergleichbaren Situationen gemacht habe und was meine Erfahrungen damit waren – um den Blick auf Möglichkeiten zu erweitern, nicht um auf einen konkreten Ratschlag zu fokussieren!
- Ich kann ihnen meine Liebe und mein Mitgefühl schenken.
- Ich kann ihnen meine Präsenz (nicht notwendigerweise körperlich) schenken.



Was passiert auf diese Weise? **Der Raum der Möglichkeiten wird größer, offener, freier.** Das ist ein Geschenk, das wir Menschen in Turbulenzen machen können: diesen Raum für die ureigene Entwicklung offen zu halten. Ohne „den richtigen Weg“ zu kennen. Ohne eine Lösung parat zu haben. Voller Vertrauen. In der Zuversicht. Mit einem offenen Herzen. Mit liebevoller Präsenz.

Diese Präsenz ist das größte Geschenk, das du einem anderen Menschen überreichen kannst. Ich ordne diese Qualität Maria Magdalena zu, die eine Meisterin in dieser Fähigkeit war, durch ihre Präsenz dem Leben die Erlaubnis zu geben, sich zu entfalten.

Empfehlung:

Die verletzte Königin [16]
Märchen von Uli Feichtinger

Empfehlung:

Das Magdalena Bewusstsein. Feminine Leadership für wahre Menschlichkeit. [17]
eBook von Uli Feichtinger



4. SEHNSUCHT WÜRDIGEN, SINN UND ERFÜLLUNG FINDEN

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Wenn du mit deinen Gefühlen in Verbindung bist, spürst du auch wieder deine eigenen Bedürfnisse. Die äußeren Instanzen, was „man“ für ein erfülltes Leben braucht, verlieren an Bedeutung, die eigenen Sehnsüchte treten in den Vordergrund. Du merkst, wieviele Bedürfnisse ganz ohne Geld, ganz ohne Investition erfüllt werden können: Verbundenheit, Ruhe, Naturerfahrung, Freude, Tanz, ... Plötzlich findest du ganz viel Unabhängigkeit vom Wirtschaftssystem!

Zudem erfährst du ein tiefes Sehnen in deinem Herzen, deinen ganz persönlichen Beitrag zur Evolution einzubringen. Du hörst den Ruf, deine Berufung, dein Dharma – es ist, als könntest du nun deine innere Sonne wahrnehmen und dich zu ihr hinwenden. Dieses ganz bewusste Hinschauen und Annehmen der Berufung ist das Fundament für ein Leben voller Sinn und Erfüllung.

ZUR INNEREN SONNE HINWENDEN

Uli Feichtinger, 2015 [18]

Als meine Tochter erst 3 oder 4 Jahre alt war, liebte sie es, kleine Steine auf Spaziergängen zu



sammeln und in ihrer Hand nach Hause zu tragen. Natürlich fiel ihr immer wieder eines der Steinchen aus der Hand und sie konnte es nicht mehr finden. Darüber war sie untröstlich, weil doch gerade dieser Stein ein ganz besonders schöner gewesen sei.

Auf einem dieser Spaziergänge fiel mir eine Geschichte für sie ein: "Weißt du, Veronika, die Steine haben ja keine Beine. Wie sollen sie dann ihre Freundinnen und Freunde besuchen?" An dieser Stelle hörte sie zu schluchzen auf. Die Frage hatte ihr Interesse geweckt. "Vielleicht rufen sie einem kleinen Mädchen zu 'Heb mich auf, nimm mich mit!' Das Mädchen hört dann diesen Ruf, hebt das Steinchen auf und nimmt es tatsächlich mit. An der Stelle, wo die Freundinnen und Freunde wohnen, springt der kleine Stein einfach aus der Hand des Mädchens heraus – und ist glücklich, auch ohne Beine am Ziel angekommen zu sein."

Das unendliche Wunder des Lebens – wie auch immer wir es nennen mögen: Gott, Göttin, Universum, Großer Spirit, ... – hat keine Arme und keine Beine. Was, wenn das Mysterium des Lebens also in jedes menschliche Herzen eine Sehnsucht pflanzt wie einen Samen? Wie einen Ruf? Während die Menschen dieser Sehnsucht im Herzen folgen, gestalten sie Sekunde für Sekunde die Evolution mit und manifestieren so

die Welt von morgen: **Das unendliche Wunder des Lebens nimmt Form an.**

Und dennoch ertappe ich mich selbst und viele andere auf frischer Tat: Wir schleudern dem Leben unser vehementes NEIN entgegen. Gerade in der letzten Zeit fühlen wir uns oft bis an unsere Grenze belastet. So viel ist neu, so viel ist anders. Nix is fix. Wir sollen flexibel und veränderungsbereit sein. Auch unsere Körper reagieren zum Teil stark mit Symptomen auf all die Veränderungen auf unserem Planeten. "NEIN. Ich will nicht mehr. Ich kann nicht mehr."

Um deinen Körper zu nähren, wendest du dein Gesicht der Sonne zu. **Um dein Sein zu nähren, wendest du dein Herz deiner Sehnsucht zu.**

Die Sehnsucht in deinem Herzen ist so einzigartig wie dein Fingerabdruck und motiviert – meist unbemerkt – dein Handeln in der Welt. Meine Erfahrung ist, dass wir leichter JA zum Leben sagen, wenn wir dieser Sehnsucht im Herzen ganz bewusst folgen. Wir werden dadurch selbstbewusste und erfüllte Mitgestalter*innen der Evolution und können auch mit schwierigen Situationen im Leben leichter umgehen.

Ganz sicher kennst du Situationen, wo du einen Menschen oder allgemein die Menschen packen und schütteln möchtest, damit sie endlich aufwachen und erkennen, dass Ja, dir ist es

sonnenklar, wie wichtig DAS für eine schöne Welt von morgen ist, doch der Rest der Menschheit scheint es nicht zu erkennen. Genau DAS ist deine einzigartige Sehnsucht. Du bist auf diese Welt gekommen, um genau dazu einen Beitrag zu leisten, um genau diesen Teil des unendlichen Wunders des Lebens zu manifestieren. Dies ist deine Berufung und deine Gabe für die Welt.

Was erscheint dir in der Welt von heute schier unerträglich?
Was für eine Welt von morgen wünschst du dir?
Was soll sich besser gestern als morgen in dieser Welt verändert haben?

Deine Antworten auf diese Fragen bringen dich der Sehnsucht in deinem Herzen näher. Statt dem Leben vorzuwerfen, wie schlimm es in all diesen Belangen um die Welt steht, erkennst du, dass du genau über die Gaben verfügst, die es braucht, um in eben diesen Belangen Lösungen zu finden.

Wenn du dein Herz der Sehnsucht zuwendest, erlebst du, dass dein Leben Sinn hat und Sinn macht. Du erkennst, dass du ohnehin tagtäglich dieser Sehnsucht folgst, obwohl du es bisher vielleicht kaum wahrgenommen hast. Du spürst, dass dies dein Dharma, deine Berufung ist, die dir ein erfülltes Leben beschert: deine Sehnsucht im Herzen jeden Tag ein bisschen mehr wahr werden zu lassen und so zur Evolution beizutragen.

Wir haben gelernt, solche Sehnsüchte als Idealismus und Utopien abzutun. Die Vision einer "besseren Welt" von morgen zu vertreten, gilt schnell als Missionieren. In dieser kollektiven Trance ist es leicht, die unschuldige Sehnsucht im Herzen zu vergessen oder als unwichtig

abzustempeln. So kann das NEIN zum Leben in uns stark werden.

Es braucht bewusste spirituelle Praxis, um sich immer wieder in der eigenen inneren Wahrheit zu verwurzeln. Wenden wir unser Herz unserer Sehnsucht zu – immer wieder neu. Verbinden wir uns immer wieder mit unserer Berufung, die wie eine Sonne unser Leben erhellt. Erinnern wir uns gerade in dunklen Stunden daran, dass es diese Sonne im Leben gibt. Ermutigen wir uns gegenseitig, diese Sehnsucht zu ehren und zu würdigen – als den Samen des unendlichen Wunder des Lebens, das sich manifestieren und Form annehmen möchte.

HELDIN, ICH SEH DICH STEHEN

Uli Feichtinger, 2017 [19]

Heldin, ich seh dich stehen – aufrecht, klar,
ausgerichtet

Der Blick deiner Augen ruht auf dem Horizont
Erahnt die Zukunft, die entstehen mag
Verbindet dein Herz mit der Welt von morgen

Heldin, ich seh dich stehen – aufrecht, klar,
ausgerichtet

Du spürst ganz klar und deutlich
Deine Weisheit, deine Werte, deine Haltung
Sind die Gaben, die du empfangen hast
Um die Menschheit vor dem Crash zu bewahren

Heldin, ich seh dich stehen – aufrecht, klar,
ausgerichtet

Deine Füße fest auf Mutter Erde
Du bist auf deinem Platz in der Welt verwurzelt
All deine Erfahrungen bringst du ein
Um die Sehnsucht deines Herzens zu
verwirklichen

Heldin, ich seh dich stehen – aufrecht, klar,
ausgerichtet
Jede Zelle deines Wesens bebt und vibriert
In deiner Schwingung, in deinem Dharma
Die Frau, die sich dir anvertraut
Erbblüht in ihrer Berufung, in ihrem ureigensten
Wesen

Heldin, ich seh dich stehen – aufrecht, klar,
ausgerichtet
Ich sag JA zu meinem Dharma
So wie du es mich lehrst
Und schenke mich dem Leben mit Haut und
Haar

Empfehlung:

Die unsichtbare Tochter [20]

Märchen von Uli Feichtinger

5. BEWUSST ZYKLISCHE PROZESSE ERLEBEN

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Sehr viel Stress kannst du aus deinem Leben herausnehmen, wenn du natürliche zyklische Prozesse bewusst wahrnimmst und mit ihnen mitschwingst: dein Atemrhythmus, die Tag-Nacht-Rhythmen, dein Bio-Rhythmus, die Jahreszeiten, Lebensphasen, Mondphasen, aber auch der weiblicher Zyklus.

Es ist ganz natürlich, dass du Zeiten erhöhter Leistungsfähigkeit und Zeiten mit mehr Ruhebedürfnis erlebst. Erlaube dir die Phasen, in denen du dich zurückziehst und rastest. Mach es wie der Baum: Im Herbst zieht er seine Säfte in sich zurück, rastet über den Winter und treibt dann im nächsten Frühling wieder mit voller Kraft aus, um zu wachsen, zu blühen und Früchte zu tragen.

Lass uns aus dem Widerstand gehen, der durch das lineare Denken entsteht, dass wir immer kreativ, leistungsfähig, dynamisch, mobil, effizient, etc. sein sollten. Ehren wir die zyklische Natur des Lebens! So finden wir Balance.

Und wir finden einen tieferen Zugang zu unserem eigenen Körper, zur Natur und zum Planeten Erde. Über das Würdigen zyklischer Prozesse gelingt es, voll und ganz im irdischen Leben anzukommen, sich zu erden und am eigenen Platz auf der Welt zu verwurzeln.



ALLES HAT SEINE STUNDE

Das Buch Kohelet, Kapitel 3,1 bis 3,8 [21]

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen, eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen, eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz; eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln, eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen, eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren, eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen, eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen, eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden, eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen, eine Zeit für den Krieg / und eine Zeit für den Frieden.

VOM LINEAREN ZUM ZYKLISCHEN WELTBILD

Uli Feichtinger, 2020 [22]

Seit vielen Jahren ist es mir ein Anliegen, mein Wesen zu entpatriarchalisieren: Ich mache mich auf die Suche nach patriarchalen Glaubenssätzen, Überzeugungen, Perspektiven, Normen, Verhaltensweisen, ... In weiteren Schritten geht es dann um Veränderung des Gefundenen in mir selbst und in meinem Wirkungsbereich. Dazu gehört es auch, Alternativen zu denken, zu recherchieren, zu träumen.

Oft stoße ich mit meinem Wirken auf Unverständnis, sogar Widerstand. Der häufigste Vorwurf ist, dass ich mit meinem Aufzeigen der patriarchalen Pathologien Männer beschuldigen würde, ja, sogar hassen würde. Doch das Patriarchat wird natürlich von Männern und Frauen aufrecht erhalten und weitergegeben. Klar ist auch: Die Norm im Patriarchat ist pater, der Vater. Es ist eine Gesellschaftsform, in der der Vater / Mann im Mittelpunkt steht, der die Macht über ihm Untergeordnete hat und der diese Stellung in der Hierarchie an seinen ältesten Sohn / Vertrauensmann vererbt.

Wir leben bereits im ausklingenden

Patriarchat, daher sind die Strukturen nicht mehr so klar und deutlich zu erkennen, vieles hat sich aus der Rechtsprechung (die niedergeschriebenen Regeln der Gesellschaft) in die Welt der Tradition, Sozialisierung und Gewohnheiten verlegt. Es ist ein viel diffuserer Bereich des Lebens, wo es umso mehr Bewusstheit und innere Klarheit braucht, um die Nebel zu lüften.

Das Patriarchat erstreckt sich über ca. 6.000 Jahre der über 300.000 Jahre langen Geschichte des Homo Sapiens. Es ist also alles andere als gottgewollt oder natürlich oder „immer schon so gewesen“, sondern eine vergleichsweise junge Entwicklung. Diese grundlegende Veränderung in der menschlichen Gesellschaft lässt sich anhand von archäologischen Funden untermauern und in uralten Mythen vom goldenen Zeitalter aufspüren. In der Zeit vor diesem Umbruch finden wir keine Waffen (außer Jagdgegenstände) als Grabbeigaben, die Siedlungen weisen keine Verteidigungsanlagen auf, es gibt keine Unterschiede in der Größe von Gräbern (weder zwischen den Geschlechtern

noch zwischen „wichtigen“ und „weniger wichtigen“ Menschen), es gibt vorwiegend weibliche Darstellungen und Figurinen.

Wenn wir unsere Wurzeln also durch die relativ dünne Schicht des Patriarchats hindurch wachsen lassen, landen wir in einer überaus langen und stabilen Phase, in der das feminine Prinzip geehrt und gewürdigt wurde:

Die große Göttin gibt und nimmt das Leben. In diesem zyklischen Weltbild wird der Tod immer mit Neugeburt in Verbindung gebracht: Das Welkende wird an die Erde übergeben, die es kompostiert und damit neues Leben nährt. In diesem organischen Kreislauf von Werden und Vergehen existieren verschiedene auf- und absteigende Qualitäten: Yin und Yang, Winter und Sommer, Herbst und Frühling, Nacht und Tag, Mond und Sonne, ...



Sogenannte feminine und maskuline Qualitäten wechseln sich ab, steigen an, ebben ab: ein permanentes Ineinander-Fließen, Werden und Vergehen.

In diesem zyklischen Weltbild gibt es keine Hierarchie, wie wir sie aus dem Patriarchat kennen, denn die Funde zeigen gleichwertige Behandlung aller Menschen. In der Altsteinzeit wurden Menschen offenbar nicht einzeln begraben: In den entsprechenden Grabstätten findet man bunt zusammengewürfelte menschliche Knochen, individuelle Skelette sind nicht auszumachen. Der Fokus dürfte viel stärker auf der Gemeinschaft als auf dem Individuum gelegen sein.

In diesen Zeiten waren alltägliche Handlungen, insbesondere die Beschaffung und Verarbeitung von Lebensmitteln, mit Kunst und Spiritualität eng verknüpft: Ton- und Keramikgefäße sind kunstvoll gestaltet und sprechen eine Sprache, die das eigene Leben in einen größeren Kontext setzt und von einer lebensspendenden Kraft berichtet. Es ist die große Mutter, die große Göttin, die das Leben schenkt und in die das Leben zurückkehrt. Das einzig Beständige ist der Wandel, das ewige Werden und Vergehen, die Gezeiten des Lebens.

Warum ich all das hier schreibe und berichte?
Der Verlust des zyklischen Weltbildes ist wohl eine der tiefsten Ursachen für all die Probleme der heutigen Zeit. Im patriarchalen linearen Weltbild braucht man sich keine Gedanken machen über das, was man im Hier und Jetzt vermässelt, weil man ja auf einer geradlinigen Entwicklung nie wieder an diesen Punkt zurückkehrt. „Da vorne“ mag es dann Schwierigkeiten geben aufgrund unseres

Verhaltens in der Vergangenheit, doch darum kümmern wir uns dann, wenn wir dort angekommen sind. Außerdem gibt es das Konzept des Fortschrittes, des Fort-Kommens, des Ewig-Neuen. Daraus entsteht eine Gesellschaft, die allezeit ON ist, der Stillstand und Pause ein Gräuel ist, denn das bedeute Unproduktivität. Klimakrise im Außen und Erschöpfungszustände im Innen ... das sind die Auswirkungen einer Lebensweise im linearen Weltbild.

Wer sich selbst als Mensch auf einem (mehr oder weniger) geradlinigen Lebensweg sieht, hat keinen Fixpunkt im Hier und Jetzt. Ja, es gibt ein Ziel in der Zukunft, das es zu erreichen gilt, das als Orientierung dient. Doch das oberste Prinzip ist das Fort-Kommen und Fort-Schreiten.

Im zyklischen Weltbild ändert sich das Erleben grundlegend. Zeiten der Aktivität und des Handelns lösen Zeiten der Passivität und des Rastens ab. Die Pause im Norden / im Winter / in der Nacht ist kein Grund, sich zu schämen, weil man nicht mehr kann, sondern ist das natürliche,

gleichwertige, würdevolle Gegenstück zur Arbeitsintensität des Südens / des Sommers / des Tages. Die Dunkelheit der Nacht steht auf Augenhöhe mit dem Sonnenlicht des Tages. Es braucht das eine wie das andere. Entwicklung erleben wir als spiralförmigen Weg, wo wir immer wieder in bereits bekannte Gebiete kommen, aber eben doch nicht an demselben Punkt landen, sondern bereits eine Runde weiter außen durch diesen Bereich wandern. Das Leben ist ein Prozess, ein Kommen und Gehen von Zyklen, ein Ineinander-Fließen von Wellenbewegungen, ein Zusammenweben und Zusammenflechten von Fäden und Strängen. Und in der Mitte von alledem ... hier in der Mitte ... hier in meiner Mitte ... hier bin ich da. Hier ist mein heiliger Grund, hier ist mein Basislager, hier ist meine Quelle, hier ist mein Ursprung. Hier bin ich zu Hause, hier bin ich Ich, hier bin ich in meinem Element. Hier gehöre ich her. Hier ist meine Konstante im Leben, das Beständige, das Fundament.

Ich muss mich nicht mehr verlassen, um fort zu kommen. **Ich bin in meiner Mitte und fließe im Kreislauf des Lebens.** Mal gibt es Sturm, mal wieder Flaute. Mal gibt es Flutwellen, mal wieder Dürre. Mal gibt es Füllejahre, mal wieder Magerjahre. Es ist ein Werden und Vergehen. Ich bleibe verwurzelt auf meinem heiligen Grund. Hierher kehre ich ganz bewusst zurück, wenn ich Gefahr laufe, mich zu verlieren. Ich bewohne meinen heiligen Grund, hier bin ich lebendig. Ich verleugne nicht, durch welche Prozesse ich die geworden bin, die ich heute bin, sondern ich stehe zu dieser Lebensgeschichte, die mich in meiner Einzigartigkeit geprägt hat.

Auf diesen heiligen Grund zurückzukehren, ihn wieder zu erinnern, ihn lebendig zu bewohnen ... das sind die anstehenden Schritte aus dem



Korsett des Patriarchats hinaus in die Natürlichkeit und Echtheit des Seins. Das Medizinrad steht in vielen schamanischen Traditionen dafür, das menschliche Leben in seiner zyklischen Natur erfahrbar zu machen. Es gibt Orientierung allgemein im Leben und ganz konkret in deinen Herausforderungen. Diese Struktur unterstützt dich, auf deinen heiligen Grund zurückzukehren, dich in deiner Mitte zu verwurzeln, zu dir selbst nach Hause zu kommen.

Dein wundervoller Heldinnenweg durch das Medizinrad möge dich bei dem Vorhaben unterstützen, dich in deiner Mitte zu zentrieren und auf deinem heiligen Grund zu verwurzeln. Möge dies das Fundament sein, auf dem du als Weisheitsträgerin deine Fackel hochhalten und dein Licht in die Welt strahlen kannst. Möge dies die Basis für dein Wirken als Hüterin des Lebens und der Menschlichkeit sein. Möge dieser dein Platz auf Erden dich in deiner Entfaltung aufblühen sehen.

Empfehlung:

Mein heiliger Grund – Heldinnenweg im Medizinrad [22] eBook von Uli Feichtinger

6. KOOPERATION FÖRDERN

Uli Feichtinger, 2016 [2]

Steige bewusst aus der Konkurrenz aus, indem du erkennst, dass wir die komplexen Herausforderungen unserer Zeit nur gemeinsam in Kooperation bewältigen können. Der Ausstieg aus dem Wettbewerb ist eine subtile Angelegenheit, bei der du dein ganzes Repertoire an Selbstreflexion und Selbsterkenntnis nützen kannst:

Woran erkenne ich, dass ich unbewusst ins Konkurrenzdenken eingestiegen bin?

Vielleicht, weil du der Kollegin ihren Erfolg neidest? Dann halte inne, bade in Selbstliebe, vergib dir selbst und dann freue dich daran, dass die Menschheit mit dem Erfolg deiner Kollegin wieder einen Schritt weiter gekommen ist.

Vielleicht weil du die Kinder durch ein „Wer ist als erstes fertig?“ motivieren möchtest? Dann halte inne und überlege dir einen spielerischen Weg, gemeinsam zügig fertig zu werden.

Längst wurde in wissenschaftlichen Studien gezeigt, dass wir Menschen am erfolgreichsten Probleme lösen, wenn wir zusammenhelfen und zusammenarbeiten. Finde laufend Möglichkeiten, andere zu unterstützen, bzw. andere um Hilfe zu bitten, um ein Problem zu lösen. Spüre, welchen emotionalen Unterschied das Lösen der Herausforderung durch Kooperation statt Konkurrenz bringt!



KONTROLLE UND CHAOS

Uli Feichtinger, 2016 [23]

Ich ertappe mich und andere dabei, dass wir davon ausgehen, dass die Menschheit gerade durch eine heftige Zeit der Transformation geht und dass nachher wieder alles ruhig sein wird. Da steckt die Überzeugung drinnen, dass es jetzt zwar grad recht heftig ist ob all der Veränderungen auf den unterschiedlichsten Ebenen – aber irgendwann wird es zu Ende sein und wir werden wieder „normal“ leben können.

Offenbar ermuntern wir uns gegenseitig zu Flexibilität und Chaos-Toleranz mit dem Hintergedanken, dass es irgendwann vorbei sein wird und wir wieder zur Tagesordnung übergehen können. Es schwingt auch mit, dass es im Chaos der aktuellen Transformationszeit zwar nicht leicht ist, die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten, dass es später jedoch wieder möglich sein wird, wenn sich alles beruhigt hat...

Da haben mich die folgenden Zeilen von Liselotte Jetzinger sehr nachdenklich gemacht:

Insbesondere wir im Westen haben gelernt, Ziele linear anzustreben, Kontrolle über unser Leben und über die Welt haben zu können, ja sogar zu müssen. Wir sind der Meinung, dass die Fähigkeit dazu das Merkmal einer stabilen, lebensstüchtigen Persönlichkeit sei. Die zunehmende Instabilität und Komplexität unseres Lebens durch die fortschreitende Globalisierung und Vernetzung erfordert jedoch ein ständiges Krisenmanagement, Stresstoleranz und die Fähigkeit, mit Unvollständigkeit und Unberechenbarkeit umzugehen. Man benötigt dabei ein hohes Maß an Flexibilität und Präsenz, und zwar sowohl was die Alltagserfordernisse als auch was Lebensentwürfe und Selbstdefinition betrifft.

Liselotte Jetzinger [24]

In diesem Sinne ist es zwar nett, dass wir uns zum Durchhalten animieren – doch kontraproduktiv. Da ich überzeugt davon bin, dass unser Bewusstsein, unser Innenleben einer Evolution unterliegt, bin ich auch überzeugt, dass es eine immer breitere Palette an inneren Einstellungen, Haltungen und Weltbildern geben wird. Ich halte es für sehr unwahrscheinlich, dass es wieder so stabile Gesellschaften wie früher geben wird, in denen (fast) alle Menschen dasselbe Weltbild vertreten haben.

Insofern halte ich es für wahrscheinlich, dass in unserer Gesellschaft verstärkt Dynamiken und Spannungen aufgrund unterschiedlicher Werte, unterschiedlicher Einstellungen und unterschiedlichen Haltungen auftreten werden. Damit wird das menschliche Zusammenleben wesentlich komplexer, was wir alle in unserem eigenen, individuellen Leben tagtäglich erfahren – und was viele von uns ziemlich stresst. Denn das Zusammenleben ist nicht





mehr vorhersehbar, nicht mehr linear, nicht mehr durch Ursache und Wirkung erklärbar. **Was also, wenn es kein zurück-in-die-alte-Stabilität gibt? Wenn es stattdessen ein vorwärts-in-die-neue-Dynamik gibt?**

Dann sollten wir doch gleich jetzt lernen, unsere Kontrollsucht abzulegen. Also nicht durchtauchen durch die turbulenten Zeiten (weil es kein „Ende“ davon geben wird), sondern gleich jetzt realisieren, dass es neue Qualitäten braucht, weil wir in einem komplett neuen Abschnitt der Menschheitsgeschichte angekommen sind, in dem ganz andere Gesetzmäßigkeiten gelten als die bisherigen...

Bisher sind wir mit analysieren, vorhersagen, planen, konsequent dranbleiben und Ziele erreichen sehr weit gekommen. Doch scheint nun endgültig die Zeit gekommen zu sein, „weichere“ Qualitäten zu stärken:

- Früher ging es zum Beispiel darum, einen fixen Zeitplan abzuarbeiten. Nun ist es wichtig, in jedem Augenblick intuitiv zu erspüren, was gerade ansteht, und situationsbezogen Entscheidungen zu treffen – ohne das Ziel aus den Augen zu lassen.
- Bisher war es möglich, Ziele gegen den Widerstand von anderen zu erreichen, indem man den eigenen Energieaufwand erhöht

hat. In dynamischen und komplexen Zeiten hingegen ist es von zentraler Wichtigkeit, Energie zu sparen und möglichst effizient einzusetzen. Somit erscheint es auch ratsam, die Konkurrenz zu beenden und möglichst breit angelegte Kooperationsbereitschaft einzubringen.

- In früheren Gesellschaften war den Menschen klar, welche Normen und Regeln zu beachten sind – diese Gesetze waren (relativ) eindeutig – somit war es auch (relativ) einfach, ein „guter Mensch“ zu sein und Anerkennung vom sozialen Umfeld zu erhalten. In der dynamischen Gesellschaft, in der wir bereits angekommen sind, gibt es jedoch viele verschiedene Einstellungen zu jedem beliebigen Thema, sodass wir 100%ig sicher sein können, dass es immer irgendwen gibt, die/der unsere Einstellung, unsere Motivation und unser Handeln nicht gut findet. Es ist also nicht mehr von außen her klar, was ein „guter Mensch“ ist. Wir sind aufgerufen, uns von der Meinung anderer unabhängig(er) zu machen und stattdessen gut in unserer eigenen inneren Klarheit verwurzelt zu sein, was wir für richtig halten.

Diese Liste ließe sich schier endlos fortsetzen. Was mir durch den Input von Liselotte Jetzinger klar geworden ist: Es ist für mich nicht förderlich

zu glauben, dass es darum geht, die Zeit der Veränderung möglichst gut zu durchtauchen, um nachher weiterzumachen wie gewohnt. Vielmehr ist es wichtig und erscheint es mir richtig, mit ganzem Herzen in die Herausforderungen der neuen Zeit hineinzutauchen, um dort all die neuen Qualitäten zu erlernen, die wir für eine gelungene Zukunft brauchen werden: Flexibilität, Hingabe, Lebensfreude, Offenheit, Kooperation, Gemeinschaft, Energieeffizienz, ... In ihrem eBook bringt es Liselotte Jetzinger auf den Punkt: **Es geht um Selbstfreundlichkeit!**

DIE WOHLWOLLENDE KULTUR DER ZUSAMMENARBEIT

Uli Feichtinger, 2016 [25]

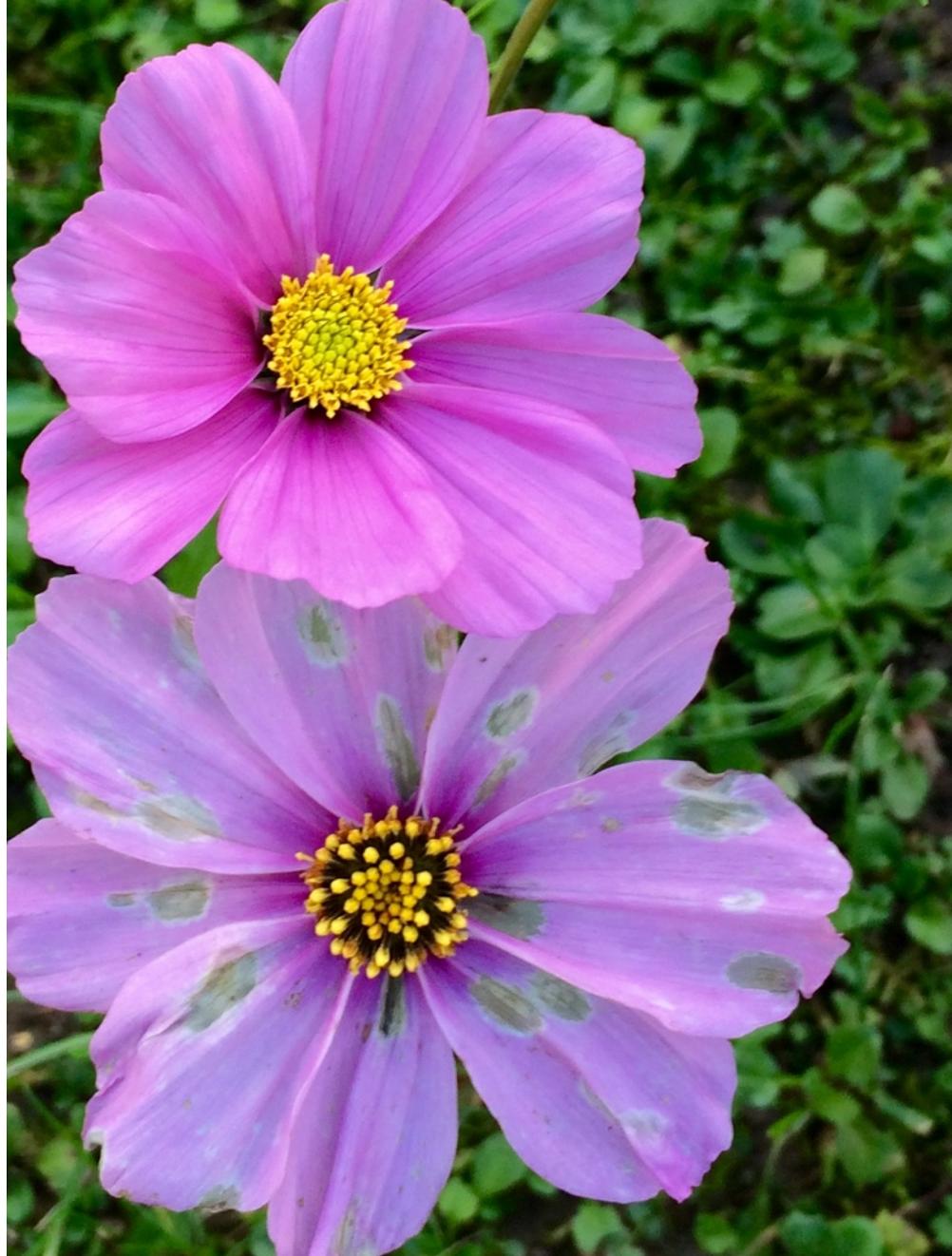
Ich träume von der Welt des Wohlwollens, von einer wohlwollenden Kultur der Zusammenarbeit. Doch dazu müssen wir große Teile der aktuellen Kultur des Wettkampfes hinter uns lassen.

Feminin Evolutionäres Leadership stellt den Weg in diese neue Kultur dar, es ist das feminine Prinzip, das den großen Unterschied ausmacht.

Ich träume von der Welt des Wohlwollens.

In dieser Welt haben wir Menschen aufgehört, uns über andere lustig zu machen, andere herab zu setzen, andere als minderwertig anzusehen. Stattdessen begegnen wir uns auf Augenhöhe, mit gegenseitigem Respekt, mit Achtung füreinander.

Wir haben aufgehört, gegeneinander zu arbeiten, andere auszustechen und auszubooten, allein den eigenen Vorteil im Blick zu haben. Stattdessen arbeiten wir zusammen,



unterstützen uns gegenseitig, nützen in der Zusammenarbeit unsere Energien effizient, haben das Gemeinwohl im Auge.

Wir haben aufgehört, nur auf das Außen zu fokussieren, finanziellen Erfolg und Reichtum anzustreben, uns hinter Masken und Identitäten zu verstecken. Stattdessen lernen wir uns selbst im Inneren besser kennen, erforschen unsere inneren Werte und unsere menschliche Größe, werden bewusst immer authentischer und integrier.

Wir haben aufgehört, unseren Planeten rücksichtslos zu plündern, die Natur unseren wirtschaftlichen Interessen unterzuordnen, all die ökologischen Auswirkungen zu verleugnen. Stattdessen erkennen wir die Erde und ihre wertvollen Ressourcen als unser aller Lebensgrundlage, gehen respektvoll und achtsam mit

diesem Planeten um, arbeiten global an der Bewältigung der von uns verursachten Probleme.

Wir haben aufgehört, alleine nur an die Technik zu glauben, Geschwindigkeit und Gigantomanie zu bewundern, Menschen fast wie Maschinen zu behandeln. Stattdessen fördern wir zwischenmenschliche Kompetenzen und Empathie, konzentrieren uns auf ein menschenwürdiges Leben, setzen auf eine Balance von Erwerbsarbeit, Fürsorgearbeit, Eigenzeit und Gemeinschaftszeit.

Wir haben aufgehört, menschliche Leistungen so extrem unterschiedlich zu vergüten, Finanzspekulationen ohne Realwerte zu ermöglichen, Reichen und Mächtigen Oasen der Steuerfreiheit zu erschaffen. Stattdessen erhalten alle

Menschen ein bedingungsloses Grundeinkommen, das ihnen eine würdige Lebensbasis bietet, achten auf eine gerechte Verteilung von Besitz und Lohn, setzen auf vermögensabhängige Verantwortung, das Gemeinwohl zu finanzieren.

Wir haben aufgehört, Waffen zu produzieren, um die Wette aufzurüsten, Kriege gegeneinander zu führen. Stattdessen recyceln wir bestehende Waffen für friedliche Zwecke, verwenden Budgetposten der Rüstung für das Ende von Hunger und den Beginn von guter Bildung auch für die ärmsten Menschen, fördern und erforschen globale Konfliktlösung auf friedlichem Weg der Kommunikation, lenken viel Aufmerksamkeit auf Dialog zwischen (ehemaligen) Konfliktparteien und restorative justice (Versöhnungsarbeit).

Wir haben aufgehört, uns als Menschen auseinander zu dividieren, Hautfarbe, Geschlecht, Religion, sexuelle Orientierung etc. als trennend in den Vordergrund zu stellen, Grenzen zwischen "uns" und "denen" zu ziehen. Stattdessen haben wir unser WIR auf die gesamte Menschheit ausgedehnt, stellen diese Menschlichkeit als zentrales verbindendes Element in den Mittelpunkt, wissen, dass wir die großen globalen Herausforderungen nur mit vereinten Kräften lösen können.

Empfehlung:

Landkarte weiblicher Archetypen. Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership [25]

eBook von Uli Feichtinger



MIT AUF DEN WEG GEGEBEN

Danke für dein Interesse, dass du bis hierher gekommen bist! Du hast nun 6 Schritte kennengelernt, die dich im ausgehenden Patriarchat unterstützen, feminine Qualitäten in die Waagschale zu legen und so mehr Balance im Leben zu erfahren. Das Lesen und Kennenlernen war das eine – das andere ist es, dies nun in deinen Alltag zu integrieren, zu üben, zu experimentieren.

Das mag zwischendurch frustrierend ein (weil es ein Schwimmen gegen den Strom ist), doch mittel- bis langfristig schenken dir diese 6 Schritte mehr Lebensqualität, mehr Kraft und Energie, mehr Präsenz und Wirksamkeit.

In den frustrierenden Momenten erinnere dich daran, dass du auf diesem Weg nicht alleine unterwegs bist, sondern viele Heldinnen dabei sind, ähnliche Schritte zu lernen, zu üben, zu etablieren. Wir sind auch im Jahr 2020 noch immer Pionierinnen, die die Welt von morgen zu „a better place“ machen.

Ich freue mich, dass wir diesen Weg gemeinsam gehen – jede für sich und doch keine alleine. Widmen wir unsere Schritte der Welt von morgen, zum Wohle aller Wesen!



QUELLEN, LINKS, LITERATUR

[1] Uli Feichtinger: Balance durch feminine Qualitäten: Aus dem Gleichgewicht; Blog-Beitrag; 2016; <http://magazin.youbeeee.com/themen/body-mind-soul/balance-durch-feminine-qualitaeten-1-aus-dem-gleichgewicht/>

[2] Uli Feichtinger: 6 Schritte, um durch feminine Qualitäten Balance ins Leben zu bringen; Blog-Beitrag; 2016; <https://www.weripower.at/6-schritte-balance-feminine-qualitaeten/>

[3] Uli Feichtinger: Selbstliebe ist eine Revolution; Blog-Beitrag; 2015; <http://magazin.youbeeee.com/themen/auszeit-nehmen/selbstliebe-ist-eine-revolution/>

[4] Uli Feichtinger: Der Scham begegnen; Blog-Beitrag; 2014; <https://www.weripower.at/der-scham-begegnen/>

[5] Uli Feichtinger: Selbstliebe und gesundes Verantwortungsbewusstsein; Blog-Beitrag; 2015; <https://www.weripower.at/selbstliebe-verantwortungsbewusstsein/>

[6] Uli Feichtinger: Wir brauchen neue Vorbilder! Blog-Beitrag; 2015; <https://www.weripower.at/wir-brauchen-neue-vorbilder/>

[7] Uli Feichtinger: Du bist OK. Raus aus der Was-mach-ich-nur-falsch-Falle; kostenloses eBook; 2015; www.du-bist-ok.com

[8] Uli Feichtinger: Jammer-Fasten; Blogbeitrag; 2012; <https://www.weripower.at/jammer-fasten/>

- [9] Uli Feichtinger: Liebes Drama, ich mach Schluss mit dir! Blog-Beitrag; 2015; <http://magazin.youbeee.com/themen/body-mind-soul/liebes-drama-ich-mach-schluss-mit-dir/>
- [10] Uli Feichtinger: Hilfe, ich verbittere! Blog-Beitrag; 2015; <https://www.weripower.at/hilfe-ich-verbittere/>
- [11] Elizabeth Gilbert: Facebook-Eintrag vom 19. März 2015; <https://www.facebook.com/GilbertLiz/photos/a.356148997800555.79726.227291194019670/793384304077020/?type=1>
- [12] Clarissa Pinkola Estes: Die Wolfsfrau – Die Kraft der weiblichen Urinstinkte; Heyne Verlag, 1997; ISBN 978-3-453-13226-9
- [13] Uli Feichtinger: Die ungebrochenen Schwestern; Märchen; 2017; <https://www.weripower.at/shop/ebook-die-ungebrochenen-schwestern/>
- [14] Uli Feichtinger: Gefühle fließen lassen; Blog-Beitrag; 2015; <https://www.weripower.at/gefuehle-fliessen-lassen/>
- [15] Uli Feichtinger: Mit der Hilflosigkeit sitzen; Blog-Beitrag; 2016; <https://www.weripower.at/mit-der-hilflosigkeit-sitzen/>
- [16] Uli Feichtinger: Die verletzte Königin; Märchen; 2013; https://www.weripower.at/download/Die_verletzte_Koenigin.pdf
- [17] Uli Feichtinger: Das Magdalena Bewusstsein. Feminine Leadership für wahre Menschlichkeit; 2019; www.magdalena-bewusstsein.com
- [18] Uli Feichtinger: Zur inneren Sonne hinwenden; Artikel im Magazin „Natur & Spirit“; 2015; https://www.weripower.at/zur_sonne_hin_wenden/
- [19] Uli Feichtinger: Heldin, ich seh dich stehen; Blog-Beitrag; 2017; <https://www.weripower.at/heldin-ich-seh-dich-stehen/>
- [20] Uli Feichtinger: Die unsichtbare Tochter; Märchen; 2014; https://www.weripower.at/download/Die_unsichtbare_Tochter.pdf
- [21] Das Buch Kohelet, Kapitel 3; Die Bibel in der Einheitsübersetzung; <https://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel/koh3.html>
- [22] Uli Feichtinger: Mein heiliger Grund. Heldinnenweg im Medizinrad; eBook; 2020; <https://www.weripower.at/shop/ebook-heiliger-grund-heldinnenweg-medizinrad/>
- [23] Uli Feichtinger: Kontrolle und Chaos; Blog-Beitrag; 2016; <https://www.weripower.at/kontrolle-und-chaos/>
- [24] Liselotte Jetzinger: Dschungel light – Kursbuch fürs globale Chaos; eBook; <http://www.liselotte-jetzinger.at/buecher.html>
- [25] Uli Feichtinger: Die wohlwollende Kultur der Zusammenarbeit; Kapitel aus dem eBook „Landkarte weiblicher Archetypen. Wegweiser ins Feminin Evolutionäre Leadership“; 2016; www.FemEvoLea.com



ÜBER DIE AUTORIN

Uli Feichtinger ist ursprünglich promovierte Physikerin. Ihr Weg führte sie von der theoretischen Physik am CERN über die Banken- und Consulting-Branche sowie Politik in die Welt der im Alltag gelebten femininen Spiritualität. Sie unterstützt Frauen dabei, in ihre Größe zu wachsen, in ihrer Berufung aufzublühen und ihr Leadership reifen zu lassen. Sie bietet Vorträge, Workshops und Coachings an – online und in der persönlichen Begegnung.

www.weripower.at/uli-feichtinger/