



weripower
ULI FEICHTINGER

mit Herz und Hirn

Umarme die Dunkelheit!



Schon in meiner Jugendzeit habe ich die Dunkelheit geliebt: Die Nacht war für mich die leise Zeit des Tages, die ruhige Zeit, die langsame Zeit. Die Hektik des Tages konnte abfallen, im Dunklen erlebte ich Entspannung und Geborgenheit.

Was mich aber am allermeisten fasziniert: Die besten und tiefsten Gespräche führe ich nachts. Es ist, als ob in der Dunkelheit die Masken fallen und unsere Echtheit zum Vorschein kommt. Wie ich das genieße!

die Dunkelheit würdigen

Erst viele Jahre später, als ich schon erwachsen war, habe ich erfahren, dass die Dunkelheit dem femininen Prinzip Yin zugeordnet ist. Und seither frage ich mich, ob es wohl ein Zufall ist, dass im Patriarchat das Dunkle so wenig gewürdigt wird.

In der Dunkelheit der Erde liegen die Samen und Zwiebeln, bis ihre Zeit gekommen ist, dem Licht entgegen zu wachsen. In der Dunkelheit sind jene Schätze begraben, die im nächsten Lebenszyklus austreiben und in ihre Größe wachsen. Da die Phase des Rastens für uns nicht sichtbar ist, tendieren wir dazu, sie zu übersehen.

Doch für die Ganzheit ist die Dunkelheit ebenso wichtig wie das Licht. Der Kreis im Yin-Yang-Symbol wäre nicht voll, gäbe es das dunkle Yin nicht.

Wir leben in einer Gesellschaft, die die Dunkelheit und ihre Qualitäten wenig zu würdigen weiß. Wohin der

Yang-Überschuss uns als Menschheit gebracht hat, können wir an den Krisen dieser Welt ablesen.

So folge ich meiner Sehnsucht und entspanne mich immer wieder neu in die Dunkelheit – genieße sie in aller Stille und Tiefe. Lass uns gemeinsam die Qualitäten der Dunkelheit erforschen und würdigen!

in die Langsamkeit sinken

In der Dunkelheit verlangsamen sich die Aktivität und das menschliche Treiben. Zur Ruhe kommen – so viele von uns sehnen sich danach! Die Liste der notwendigen Erledigungen und To-Dos scheint endlos – können wir uns Langsamkeit und Ruhe überhaupt leisten?

Der natürliche Kreislauf von Aktivität und Rasten ist in unserer Gesellschaft unterbrochen. Wer nicht produktiv ist, wer nichts Sinnvolles macht, wer nicht effizient arbeitet, wird zumindest schief angeschaut. Wertschätzung ist für das Rasten nicht vorhanden.

Nicht nur die Erwachsenen, auch die Kinder von heute haben einen vollen Terminkalender. Muße zu haben, Langeweile zu erleben, freies Spiel zu genießen – all das ist in den Hintergrund getreten. Der Ausgleich zur Leistungsgesellschaft fehlt. Als eine, die selbst eine Burnout-Erfahrung gemacht hat, weiß ich, dass Ruhe und Langsamkeit lebensnotwendig sind.

So lass uns bewusst in die Langsamkeit sinken. Beim Gehen die Bewegung unseres Beckens beobachten. Beim Essen den Geschmack der Nahrungsmittel ganz bewusst wahrnehmen. Eins nach dem anderen machen. In Gesprächen ehrlich präsent sein.



bewusst Stille erschaffen

Ich erlebe unsere Zeit und unsere Gesellschaft als recht laut und voller Ablenkungen. Wenn wir uns bewusst äußere Stille erschaffen, kann es passieren, dass unsere innere Unruhe zum Vorschein kommt: das Gedanken-Karussell, die Listen, die Sorgen, die offenen Erledigungen.

So lass uns eine bewusste Entscheidung für die innere Stille treffen: Mentaltechniken, gemäßigter Sport, Atemübungen, Meditation unterstützen uns bei diesem Vorhaben. In der inneren Stille eröffnet sich ein unendlicher Raum, der uns zu uns selbst zurückführt.

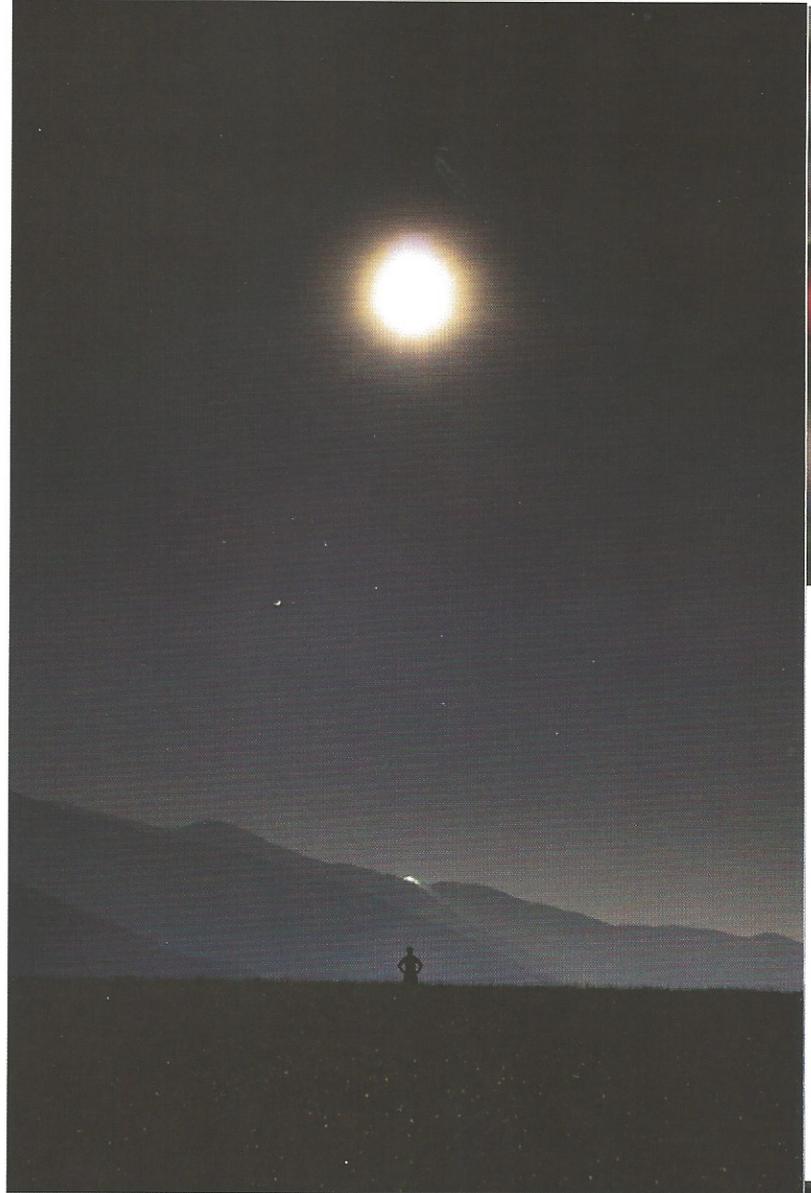
die Tiefe des Seins genießen

Ich lade dich zu einem Experiment ein: Gestalte dir Dunkelheit. Erlaube dir, in die Langsamkeit zu sinken. Erschaffe dir äußere Ruhe. Übe dich in innerer Ruhe. Und dann: Raste in der stillen unendlichen Dunkelheit. Raste im Herzen der großen schwarzen Göttin. Erfahre die Tiefe und Unendlichkeit des Seins.

In dieser Tiefe unseres Seins finden wir wunderschöne Perlen: unendliche Liebe und vertrauensvolle Hingabe ans Leben. Diese Geschenke sind nicht einmal einen Atemzug entfernt, doch die meiste Zeit des Lebens kehren wir ihnen den Rücken zu.

Lass uns die dunkelste Zeit des Jahres genießen, lassen wir uns auf die Langsamkeit und die Stille ein – selbst wenn es bedeutet, dass wir gegen den Mainstream schwimmen.

Die Entspannung in die Tiefe unseres Seins ist für sich alleine schon solch ein Geschenk und nährt uns für den folgenden Sommer, in dem wir unser Yang wieder voll ausleben können.



P.S.: Ja, ich liebe auch die Sonne und ihre Wärme. Ich genieße den kreativen Ausdruck und den Flow der Aktivität. Doch wie schon in der Bibel steht: „Alles hat seine Zeit.“ Yang hat seine Zeit, Yin hat seine Zeit. Erlauben wir uns selbst Zeit für Dunkelheit, Langsamkeit, Stille und Tiefe.



Uli Feichtinger ist ursprünglich promovierte Physikerin. Ihr Weg führte sie vom CERN über die Banken- und Consulting-Branche sowie Politik in die Welt der im Alltag gelebten modernen Spiritualität. Sie unterstützt Menschen dabei, in ihre Größe zu wachsen. Uli Feichtinger begleitet Menschen speziell im Bereich Berufung und Leadership. Sie bietet Vorträge, Workshops und Coachings an – sowohl online als auch in der persönlichen Begegnung. Mehr Info: www.weripower.at