

Frau Sein – wie geht das?

Wo in mir oder wie spüre ich eigentlich meine Weiblichkeit?

Diese Frage stelle ich mir immer wieder im Alltag, denn um mich als Frau in meinem Leben angekommen zu fühlen, brauche ich die Verankerung in meiner Weiblichkeit.

Und wie geht das bitte?

Ich fühle mich geliebt, wenn ich mich angenommen fühle, so wie ich bin – mit meinem Gefühlen, mit meinem Aussehen mit meinen Stärken und Schwächen!

Diese Liebesnahrung im Geben und Nehmen zu leben, das suche ich in meinen Beziehungen!

Und es ist zutiefst menschlich und vor allem weiblich, nahe Beziehungen zu leben.

Gleichzeitig ist es für viele Frauen nicht immer die aktuelle Realität, sondern stehen sie allein ihre Frau – mit Kind, ohne Kinder. Manchmal sogar mit zu wenig Raum für nährenden Freundschaften vor lauter Existenzkampf....

Auch in diesen Situationen startet, ebenso wie bei Frauen die schon in langer Partnerschaft oder sogar Familie leben, die Liebesfähigkeit immer wieder bei der eigenen Selbstliebe.

Nicht Neues – nee, sowohl die Tantrika als auch moderne Sexologen würden den Punkt unterstreichen und zwar auch ganz konkret auf der körperlichen Ebene.

Das Vertrauen in meine Weiblichkeit beginnt mit dem Annehmen und Lieben meines Körpers, mit dem Annehmen und Liebenden meiner inneren und äußeren Yoni.

Ich pflege meinen Körper mit Wasser, Düften, Massage.

Ich bewege meinen Körper, recke, dehne und halte ihn fit durch Bewegung und Sport.

Ich pflege ihn von innen durch meine achtsame Ernährung.

Ich entspanne meinen Körper durch genügend Schlaf und Meditation.

Ich schmücke ihn mit Schmuck und schöner Kleidung.

Ich tausche alte verunsichernde oder kritische Glaubenssätze über mich und meinen Körper gegen neue, vertrauensvolle aus!

Und ich erlaube mir meine erotische und sinnliche Lust und Genuss zu erwecken, zu erforschen und zu leben - sei's alleine oder in Begegnung mit anderen.

Dadurch komme ich immer mehr in meinem Körper an, gestalte meine Weiblichkeit, innen wie außen!

Meine Liebe strömt dann nicht nur aus meinem Herzen, sondern aus jeder Pore meines Körpers in die Welt- und magnetisiert. Wie eine Blume die Schmetterlinge anlockt – so lockt eine Frau den Mann, wenn sie von innen heraus strahlt. Ganz angekommen sein in der weiblichen Rezeptivität ist nicht gleichzusetzen mit Passivität. Es ist die weibliche Art von Kraft- es ist Strahlkraft, die Schönheit und Glück, Vertrauen und Intimität in die Welt strömen lässt.

Unser Körper weist uns den Weg zu tieferer Selbstannahme – wir müssen uns nur Zeit für ihn nehmen.

Immer mehr Frauen spüren, wie wichtig geschützte und wahrhaftige Frauenkreise für sie sind, um die eigene Selbstliebe zu nähren und wachsen zu lassen auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen in der eigenen Weiblichkeit, jenseits von Konkurrenz.

Ich empfinde es als Aufgabe und Chance, in unserer Zeit und Gesellschaft diese Räume zu kreieren
– ich bin froh, dass immer mehr Frauen diese Möglichkeit des Nährens und Kraft Tankens für sich entdecken.

Mit zuversichtlichem Herzen,
eure Mara