

HEYNE <

Die Autorin

Maitreyi D. Piontek ist spirituelle Lehrerin, medizinische Sexologin und erfahrene Heilerin. Neben einer fundierten Ausbildung in Chinesischer Medizin, Ernährung, Psychiatrie, Sexual- Yoga, Taoismus und westlicher Esoterik absolvierte sie diverse Ausbildungen im Bereich der Alternativmedizin und Therapie. Seit 1972 arbeitet sie mit Menschen und befasst sich mit ganzheitlicher Gesundheit, sexueller Heilung, Spiritualität, Meditation und okkulten Wissenschaften. Heute ist Maitreyi Leiterin der weiblichen Mysterienschule *New Daughters of Eve* und Linienthalerin einer weiblichen Mysterientradition. Ihre spirituelle Heilarbeit mit Frauen gilt als Pionierarbeit und ist für Frauen auf der ganzen Welt zu einem wichtigen Wegweiser auf der Suche nach einer neuen weiblichen Identität geworden. Ihre Bücher wurden bisher in 14 Sprachen übersetzt. Maitreyi ist als internationale Seminarleiterin und Dozentin tätig. Sie lebt in Zürich, wo sie eine eigene Heilpraxis führt und Tempelkatzen züchtet.

MAITREYI D.
PIONTEK

DAS TAO
DER
Frau

Energiearbeit
Selbsteilung
Sexualität

Illustrationen von Istvan Tooth

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Vollständig überarbeitete und aktualisierte Taschenbuchausgabe Mai 2009
Copyright © 2008 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Die Erstausgabe von *Das Tao der Frau* erschien 1996
im Ariston Verlag, Kreuzlingen.
Printed in Germany 2009
Illustrationen: Istvan Tooth, © by Maitreyi D. Piontek
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Herstellung: Helga Schörnig
Gesetzt aus der 11,7/14,5 Punkt AGaramond bei
Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70124-3

<http://www.heyne.de>

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe | 9 |
| Dank | 13 |
| | |
| I. Ganz Frau | 15 |
| 1. Einführung | 17 |
| <i>Wie dieses Buch entstand</i> | 17 |
| <i>Was dieses Buch dir bieten soll</i> | 21 |
| <i>Was ist Gesundheit?</i> | 22 |
| 2. Weiblichkeit | 31 |
| <i>Das Frauenbild</i> | 31 |
| <i>Ganz Frau</i> | 33 |
| <i>Mein Tao der Frau</i> | 35 |
| <i>Ganzheitliche Gesundheit</i> | 43 |
| 3. Grundlagen der Selbstheilung | 48 |
| <i>Weibliche Selbstheilung</i> | 48 |
| <i>Weibliche Wurzeln</i> | 50 |
| <i>Die Zentrierung</i> | 52 |
| | |
| II. Weibliches Fundament | 61 |
| 4. Vom Wesen der Energie | 63 |
| <i>Die Energielehre</i> | 63 |
| <i>Der kleine Energiekreislauf und seine</i> <i>Energiepunkte</i> | 80 |

| | |
|---|-----|
| 5. Körper | 91 |
| <i>Die vier Grundsubstanzen des Körpers</i> | 91 |
| <i>Entsprechungen der Elemente und Organe</i> | 98 |
| <i>Der weibliche Körper</i> | 131 |
| <i>Körpersignale und Körpersprache</i> | 172 |
| 6. Emotionen | 181 |
| <i>Die Macht der Gefühle</i> | 181 |
| <i>Transformation negativer Gefühle</i> | 192 |
| 7. Sexuelle Weisheiten | 196 |
| <i>Die natürliche Sexualität</i> | 196 |
| <i>Die weibliche Sexualität</i> | 198 |
| <i>Yin und Yang in der Sexualität</i> | 200 |
| <i>Lust, Erregung, Ekstase und Orgasmus</i> | 202 |
| <i>Umgang mit der männlichen Sexualität</i> | 204 |
| <i>Die heilende Liebe</i> | 207 |
| <i>Sexuelle Probleme verstehen</i> | 210 |
| | |
| III. Ganzheit und Heilung im Alltag | 215 |
| 8. Energiearbeit | 217 |
| <i>Einführung</i> | 217 |
| <i>Die Kraft der Mitte</i> | 221 |
| <i>Energieübungen</i> | 223 |
| <i>Eigenmassage</i> | 234 |
| 9. Umgang mit Konflikten | 238 |
| <i>Konflikte erkennen</i> | 238 |
| <i>Konfliktvermeidung – Konfliktlösung</i> | 240 |
| <i>Frauen und Konflikte</i> | 244 |
| 10. Ernährung | 247 |
| <i>Essen mit gesundem Menschenverstand</i> | 247 |
| <i>Nahrung für die Mitte</i> | 253 |

| | |
|--|-----|
| <i>Yin und Yang in der Ernährung</i> | 256 |
| <i>Die fünf Elemente in der Ernährung</i> | 262 |
| <i>Übersicht der Nahrungsmittel (nach Geschmack und thermischer Eigenschaft)</i> | 265 |
| <i>Ess- und Trinkgelüste als Körperbotschaften</i> | 274 |
| <i>Diäten</i> | 276 |
| 11. Schönheit, Gesundheit, Fitness, Sport | 279 |
| <i>Innere und äußere Schönheit</i> | 279 |
| <i>Die Sprache von Haut und Haaren</i> | 282 |
| <i>Frauen und Sport</i> | 285 |
| <i>Worauf du bei aller Fitness achten solltest</i> | 287 |
| 12. Chancen und Grenzen von Therapien | 290 |
| <i>Wenn Selbstheilung nicht mehr genügt</i> | 290 |
| <i>Worauf sollten Frauen in Therapien achten?</i> | 291 |
| <i>Aufenthalt im Krankenhaus</i> | 296 |
| <i>Über den Umgang mit Psychotechniken, Esoterik und Meditation</i> | 297 |
| IV. Weiblicher Weg | 303 |
| 13. Die Frau als Heilerin | 305 |
| <i>Das weibliche Potenzial zu Selbstheilung und Heilung</i> | 305 |
| <i>Umgang mit traumatisierten Patienten</i> | 307 |
| <i>Für Krankenschwestern</i> | 309 |
| <i>Weibliche Weisheiten sinngemäß auf das eigene Leben übertragen</i> | 311 |
| 14. Ganz Frau sein | 312 |
| <i>Mut zur Weiblichkeit</i> | 313 |
| <i>Transformation und Integration</i> | 314 |
| <i>Lebensaufgaben erkennen und erfüllen</i> | 314 |

| | |
|---|-----|
| Schlusswort | 317 |
| Anhang | 321 |
| <i>Literatur</i> | 323 |
| <i>Übungsregister</i> | 325 |
| <i>Stichwortregister</i> | 329 |
| <i>Seminare und Bezugsquellen</i> | 335 |

Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe

Liebe Leserin,

vor ungefähr achtzehn Jahren habe ich, angeregt durch meinen eigenen Heilprozess und die Arbeit mit anderen Frauen, die weibliche Heilarbeit entwickelt, die ich damals *Das Tao der Frau* nannte. 1996 wurde dieses Buch unter demselben Namen erstmals publiziert. Dank dir und allen anderen Leserinnen lebt es noch heute.

Ursprünglich hatte ich es für die Frauen geschrieben, die meine Seminare besuchten, als Hilfe für die praktische Arbeit. Ich hätte nie erwartet, dass sich so viele Frauen rund um den Globus mit diesem Buch identifizieren würden und selbstständig mit Hilfe dieses Buches an sich arbeiten. Das ist einer der Hauptgründe, warum ich das Buch komplett neu überarbeitet und um wichtige Informationen ergänzt habe.

Dieses Frauenbuch ist aus meiner kritischen Auseinandersetzung mit dem sehr männlich orientierten taoistischen System entstanden. Es beinhaltet die Grundlagen der weiblichen Selbstheilung, nicht etwa die der taoistischen Selbstheilung. Wie deutlich diese Unterschiede sind, zeigt sich am Anfang des weiblichen Weges noch nicht. Doch diese zunächst sehr subtilen Unterschiede sind für den weiblichen Heilprozess sehr entscheidend. Was das für Frauen praktisch bedeutet, wird in dieser neuen Auflage erklärt.

Meine Absicht ist es, dich für deine weibliche Heilung und deinen weiblichen Weg zu sensibilisieren. *Das Tao der Frau*, was so

viel wie »der Weg der Frau« bedeutet, soll dich dabei begleiten. Der weibliche Weg hat im Kern nichts mit der im Grunde frauenfeindlichen taoistischen Tradition zu tun. Ich orientiere mich lediglich an der taoistischen Gesundheitslehre, weil ich selbst jahrelang taoistische Heilkunde studiert und praktiziert habe und weil sich Frauen mit Hilfe dieses ganzheitlichen Ansatzes auf der körperlichen Ebene ein weibliches Fundament errichten und ein besseres Verständnis für ihre besonderen Körpervorgänge bekommen können.

Auf dem weiblichen Weg kannst du gern Instrumente oder Methoden einsetzen, die für dich funktionieren, wenn sie deinen weiblichen Heilprozess unterstützen – solange du dabei deine weibliche Ausrichtung nicht verlierst. Mach es aber bitte nicht umgekehrt. Das heißt: Benutze nicht deine Weiblichkeit oder die Inhalte dieses Buches dazu, männliche Methoden oder Wege aufzupeppen oder aufzuwerten. Der weibliche Weg ist ein sehr reichhaltiger, in sich kompletter Weg. Eine Frau, die sich darauf einlässt, merkt dies sehr bald. Der weibliche Weg ist die individuelle Reise in die spirituelle Heimat. Dieses ganzheitliche Gesundheitsbuch soll dich darauf vorbereiten und dich auf deiner weiblichen Reise begleiten.

In all den Jahren hat sich meine weibliche Arbeit intensiviert, und heute sehe ich noch deutlicher, wie wichtig weibliche Selbstheilung für Frauen ist. Daher ist es mir jetzt möglich, Dinge klarer zu formulieren als früher. Zum Schutz der Frauen, die den weiblichen Weg gehen möchten, den ich hier beschreibe, war es wichtig, dass dieses Buch einen tiefen Reinigungs- und Befreiungsprozess durchlaufen hat. Es war ein sehr intensiver Prozess, der sich auf allen Ebenen des Projektes abspielte. Ich hätte dem *Tao der Frau* auch gern einen neuen Titel gegeben, habe mich aber dagegen entschieden, weil das für die Frauen, die die ursprüngliche Ausgabe des Buchs schon gelesen haben, eventuell etwas irre-

führend gewesen wäre. Ich freue mich sehr, dass *Das Tao der Frau* in dieser neuen Form entstanden ist. Bestimmt werden sich auch die Frauen, die das Vorgängerbuch kennen, über dieses neue weibliche Buch freuen.

Meine Arbeit ist hiermit beendet und ich lasse dieses Buch los, damit es seinen Weg zu dir finden kann.

Zürich, den 8. März 2009

Maitreyi

Dank

Weibliche Heilung ist immer der individuelle Weg
einer einzelnen Frau.

Ich danke allen Frauen, die mutig genug sind,
sich für ihre persönliche, weibliche Heilung einzusetzen
und sich und ihrer Weiblichkeit eine Chance zu geben.

Maitreyi

I

Ganz Frau

1. Einführung

Wie dieses Buch entstand

Dieses Buch hatte ich ursprünglich für meine Schülerinnen geschrieben, als Ergänzung zum praktischen Unterricht. Nach jedem Seminar wurde ich von ihnen gefragt, ob sie das Gelernte irgendwo nachlesen könnten. Ich fand kein einziges Buch, in dem meine Anliegen und Schwerpunkte so beschrieben gewesen wären, wie es der ganzheitlichen, spirituellen Heilarbeit für Frauen, wie ich sie unterrichtete, entsprochen hätte. *Das Tao der Frau* ist das Buch, das ich mir selbst immer gewünscht habe und nirgendwo finden konnte. Es ist weder in der taoistischen Tradition verwurzelt, noch ist es ein Weichspüler für den männlich geprägten taoistischen Übungsweg. Es ist ein ganzheitliches spirituelles Frauenbuch, das Frauen hilft, ihre weiblichen Wurzeln zu entwickeln, damit sich ihre weibliche Spiritualität natürlich entfalten kann.

Nie hätte ich erwartet, dass es so erfolgreich werden und so viele Frauenherzen auf der ganzen Welt erobern und für das Thema Weiblichkeit begeistern würde. Weil viele Frauen, die dieses Buch lesen, nie Gelegenheit haben werden, direkt mit mir zu arbeiten, habe ich die neue Version gründlich überarbeitet und um wichtige Informationen ergänzt.

Bevor ich Bücher schrieb, kamen Frauen ausschließlich in meine Praxis und meine Seminare, weil sie sich für die spirituelle Ausrichtung meiner Arbeit interessierten. Es waren Sucherinnen, die mehr aus ihrem weiblichen Leben machen und sich für ihre eigene spirituelle Entwicklung einsetzen wollten. Die spirituelle Ausrich-

tung ist die Essenz meiner Arbeit und gleichzeitig die Voraussetzung dafür. Das Tao der Frau sollte also nicht davon losgelöst angewandt werden, auch nicht von Therapeutinnen und Lehrerinnen.

Wie alles anfing

Am eigenen Körper stellte ich fest, dass mich manche Meditationsmethoden und Übungswege weniger in meine Mitte oder zu mir selbst führten, sondern dass sie mich gesundheitlich und emotional aus der Bahn warfen. Rückblickend erkannte ich: Fundiertes Wissen über Energiearbeit, körperliche Reaktionen und Nebenwirkungen von Übungsweisen, Sexualpraktiken und Ernährungsformen sowie die Kenntnis von Sicherheitsmaßnahmen wären auf meiner spirituellen und sexuellen Entdeckungsreise sehr wichtig für mich gewesen.

Es ist mein Anliegen, weibliche Erfahrungen weiterzugeben, um dich auf deinem persönlichen Weg zu unterstützen und dir Impulse zu geben, wie du deine weibliche Kraft entdecken, deine eigene Mitte entwickeln und du selbst sein kannst.

Dieses Buch behandelt verschiedene Lebensbereiche der Frau, die alle miteinander verknüpft sind. Für eine tief greifende, weibliche Heilung sollten die gesundheitliche, die sexuelle und die spirituelle Entwicklung einer Frau harmonisch aufeinander abgestimmt sein, sie sollten nicht voneinander getrennt werden. All diese Bereiche gleichermaßen zu entwickeln und ihre Wechselwirkung zu verstehen, ist eine wichtige Voraussetzung für die weibliche Selbstheilung, wie ich sie in diesem Buch beschreibe.

Seit meinem vierzehnten Lebensjahr beschäftige ich mich mit fernöstlichen und alternativen Heilmethoden, Meditation und den Mysterien. Ich lebte einige Jahre im Ashram von Osho im indischen Poona und investiere auch nach wie vor viel Zeit, um meine eigene

Meditationspraxis zu vertiefen und von erfahrenen Lehrerinnen und Meistern zu lernen.

In meinem vielseitigen Heilberuf – seit über dreißig Jahren bin ich sowohl in der Psychiatrie als auch als Heilerin, Sexologin und spirituelle Lehrerin tätig – werde ich häufig mit Menschen in Grenzsituationen konfrontiert. Und jedes Mal stelle ich mir erneut die Frage: Wie ist es möglich, heilend auf diese delikateten Situationen und Zustände einzuwirken?

Da die moderne westliche Medizin bislang ebenso wenig wie die Psychologie und Psychiatrie überzeugende Modelle für heilendes Handeln in solchen Grenzbereichen vorzuweisen hat, Modelle für eine Heilbehandlung, an der beide Seiten – Klient und Therapeut, Schüler und Lehrer, Patient und Arzt – wachsen können, war ich entschlossen, neue Wege zu suchen, um einen solchen Ansatz wenigstens für mich persönlich zu realisieren.

Immer wieder beobachte ich, dass sich Betreuer, Ärzte und andere Therapeuten selbst schützen, indem sie früher oder später entweder »zumachen« und ihr Gefühlserleben abspalten oder nur in der »neutralen« Therapeutenrolle agieren – und: dass sie Medikamente nehmen, selbst krank werden oder den Beruf wechseln. Viele arbeiten mit Menschen und mit einer materiellen statt einer konsequent spirituellen Ausrichtung. Dafür bezahlen sie früher oder später einen sehr hohen Preis.

Im Laufe meiner langjährigen Suche hat sich das Tor zu den weiblichen Mysterien geöffnet. Diese umwälzenden Erfahrungen erlaubten es mir, neue weibliche Wege zu gehen und die spirituelle, weibliche Heilarbeit zu entwickeln, die ich nun schon seit vielen Jahren unterrichte. Die weibliche Perspektive ermöglicht es mir und anderen Frauen, weibliche Wege zu gehen, durch weibliche Selbstheilung, Meditation, Transformation und Integration.

Nie hätte ich mir träumen lassen, dass sich durch weibliche Selbstheilung so reiche Schätze entfalten würden.

Wie jede Reise beginnt auch die weibliche mit den ersten Schritten, und mit diesen ersten Schritten beschäftigt sich dieses Buch. Es bietet eine ganzheitliche, praktische und theoretische Einführung sowie eine Menge wirkungsvoller und hilfreicher Empfehlungen, die verantwortliches und heilendes Handeln sowohl im Alltag als auch in Grenzsituationen möglich machen.

Während meiner frühen Tätigkeit im Krankenhaus gab es noch viele Ordensschwwestern, die das Klima mit Fürsorglichkeit, Hingabe, Herzlichkeit und weiblicher Intuition prägten. Heutzutage werden die meisten Krankenhäuser nach wissenschaftlich-analytischen und medizintechnischen, »männlichen« Prinzipien geführt. Persönliche Betreuung spielt kaum noch eine Rolle, Anteilnahme und Menschlichkeit haben wenig bis keinen Platz. Außerdem treten wirtschaftliche Überlegungen – Stichworte sind Bettenbelegung und Auslastungsquote sowie Rentabilität der Investitionen für Gebäude und Geräte – so stark in den Vordergrund, dass das Interesse an der wirkungsvollsten Behandlung, an menschlicher Betreuung und einer raschen Genesung ins Hintertreffen geraten muss.

Beobachtungen dieser Art lösen immer wieder Gefühle der Ohnmacht in mir aus. Ich erlebte, dass besonders Frauen in ihrer Krankheit oder Lebenskrise nicht selten zusätzlich verunsichert wurden und sich in ihrer Hilflosigkeit einem fremdbestimmten Schicksal fügten.

Dies motivierte mich, ein Buch zu schreiben, das gerade Frauen helfen soll, auch in Krisen und Grenzsituationen sicher in ihrer eigenen Kraft zu bleiben und ihr Schicksal nicht als Opfer zu erdulden, sondern als verantwortlich und aktiv handelnder Mensch zu gestalten.

Ich habe zu viele Frauen getroffen, deren Weiblichkeit in Therapien und Behandlungen verunsichert und missbraucht wurde.

In meiner Arbeit konnte ich beobachten: Frauen erleben und reagieren ganz anders als Männer, und brauchen andere Wege der Heilung und Entwicklung. Ich realisierte, dass Frauen ihre Probleme nur sehr bedingt mit Hilfe von Übungen und Techniken lösen können, und auch ihre weiblichen Verletzungen heilen sie nicht auf diese Weise. Deshalb schien es mir wichtig, ein Buch über ganzheitliche, weibliche Selbstheilung zu schreiben, das speziell auf die weiblichen Energiemuster abgestimmt ist. Der Weg der Selbstheilung lehrt uns, die eigenen Kräfte zu mobilisieren und auf die eigene innere Stimme zu vertrauen.

Was dieses Buch dir bieten soll

Ich möchte dir helfen, dein weibliches Potenzial zu entfalten, indem ich mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir teile. Zunächst gilt es, die Hindernisse und Widerstände zu erkennen, die dich davon abhalten. Weiterhin möchte ich dich anregen, die Dinge aus dem weiblichen Blickwinkel zu betrachten. Das theoretische Hintergrundwissen und die praktischen Übungen können dich bei der Entwicklung eines neuen Verständnisses deines weiblichen Körpers und deiner weiblichen Energie unterstützen.

Die Essenz des Buches ist: Jede Frau ist einzigartig. Jede Frau hat einen individuellen Weg. Es gibt keine Patentrezepte, keine dogmatisch festgelegten Therapien und Techniken. Es ist die Lebensaufgabe jeder Frau, im Laufe des Lebens ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Dazu gehört auch, dass du die Anwendung von Therapien, Heilmitteln und Übungen sowie Ernährung und Lebensstil immer individuell für dich überprüfst.

Ich möchte dir Mut machen, offener und kritischer zugleich zu sein, fest gefügte Ansichten in Frage zu stellen und selbst auszupro-

bieren, was für dich persönlich wichtig und richtig ist. Ich möchte dir praktische Hinweise zum Umgang mit Energie, Körper und Sexualität geben. Dieses Buch kann und soll keine medizinisch notwendige ärztliche Diagnose oder Therapie ersetzen, auch nicht im Bereich der chinesischen Medizin. Es hat auch nicht zum Ziel, ein in sich geschlossenes »perfektes« Gesundheitssystem zu präsentieren. Vielmehr bist du aufgerufen, auch diesem Inhalt gegenüber kritisch zu bleiben und herauszufinden, wie deine eigene Wahrheit und dein persönlich adäquater Weg zur ganzheitlichen, weiblichen Gesundheit aussehen.

Obwohl ich speziell für Frauen geschrieben habe, findest du kein Kapitel, das sich mit Schwangerschaft, Geburt und dem Aufziehen von Kindern befasst. Diese Thematik bedürfte eines eigenen Buches. Hier soll es nur ganz und gar um dich selbst gehen. Du sollst dich eingeladen fühlen, dich (vielleicht endlich einmal?) intensiv und innig mit dir selbst zu beschäftigen und dich selbst als Hauptperson deines Lebens zu erfahren.

Wir haben jederzeit die Wahl und können uns selbst immer wieder neu entscheiden, ob wir weiblicher leben und heiler werden möchten oder nicht. Beides hat Auswirkungen auf unsere innere Haltung und unsere äußere Lebensführung. Ich möchte dich herzlich einladen, den lebensbejahenden, weiblichen Weg auszuprobieren.

Was ist Gesundheit?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als den Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Diese ganzheitliche Gesundheitsvorstellung hat jedoch oft recht wenig mit den therapeutischen Maßnahmen

westlicher Ärzte zu tun, die den Gesundheitszustand ihrer Patienten vor allem anhand von Laborwerten und der An- oder Abwesenheit von Krankheitssymptomen beurteilen. Unsere Medizin beschäftigt sich mehr mit Krankheit als mit Gesundheit, was schon in der Umgangssprache zum Ausdruck kommt. Wir sprechen beispielsweise von Krankenhaus und Krankenversicherung statt von Gesundheits- oder Heilungshaus und Gesundheitsvorsorge oder Gesundheitsversicherung.

Was bedeutet Gesundheit für dich? Gesundheit könnte auch innere Harmonie bedeuten, die nach außen strahlt, und ganzheitliche, körperliche *und* seelische Ausgewogenheit. Im alten China ging es in erster Linie um die Gesunderhaltung, um eine natürliche Lebenshaltung und Lebensweise im Alltag. Ärzte wurden nur so lange bezahlt, wie die Menschen gesund waren. Wenn sie krank wurden, blieb die Bezahlung aus, so dass die Ärzte ihr Bestes geben mussten, um Heilung herbeizuführen.

In Zusammenhang mit Gesundheit sprachen die alten Chinesen auch vom inneren »Klima«. So, wie wir in Bezug auf die Natur von Klima und Klimazonen sprechen und damit Wärme oder Kühle, Trockenheit oder Feuchtigkeit, Wind oder Windstille und so weiter meinen, gibt es auch im Körper ein »Gesundheitsklima«. Ein gesundes, ideales und ausgewogenes Körperklima besteht, wenn der Körper weder zu heiß noch zu kalt, weder zu trocken noch zu nass ist und keine Winde vorhanden sind.

Gesundheit beinhaltet auch die Fähigkeit, einen richtigen Ausgleich für die jeweilige Lebenssituation zu finden. Das Prinzip ist so einfach, dass es wohl gerade deshalb nicht häufig genug praktiziert wird: Wer beruflich viel sitzen muss, sollte durch körperliche Bewegung für einen Ausgleich sorgen. Wer viel reisen muss, sollte längere Ruhepausen einlegen, und so fort.

Gesundheit ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Was für die eine Frau förderlich ist, belastet die andere. Manche Tätigkeiten,

Nahrungsmittel, Therapien und Arzneien sind für diese Frau heilsam, für die nächste jedoch schädlich. Es gibt keine universal gültige Festlegung, was »gesund« ist, sondern nur immer wieder neue Bemühungen, das ganz persönliche Gleichgewicht der individuellen Gesundheit zu finden.

Wir können nicht einfach behaupten, Saunieren sei gesund. Bei manchen Menschen wirkt es zwar gesundheitsfördernd, aber Frauen mit Blutmangel (allgemein auch während der Menstruation) sollten eher davon absehen, weil der Saunagang die Säfte und das Blut erschöpfen und die weibliche Essenz noch mehr schwächen würde. Rohkost ist ebenfalls nicht generell gesund. Für Frauen mit einer Milzschwäche (siehe Körperbotschaften in Kapitel 10), stellt sie jedoch eher eine unnötige Überforderung des Körpers dar.

Es gibt zwar Menschen, die vor Gesundheit nur so strotzen und anscheinend nichts für ihr Wohlbefinden tun müssen, doch das ist nicht der Normalfall. Die meisten von uns sollten Zeit, Energie, Zuwendung (und wohl auch Geld) in ihre Gesundheit »investieren«. Am wichtigsten ist die Entwicklung von Bewusstheit für unsere eigene Gesundheit, die Sensibilisierung für die feinen Signale des Körpers.

Ein ehemaliger Patient von mir, ein junger Mann, der als »schizophren« diagnostiziert war, musste zeitweise stationär mit starken Psychopharmaka behandelt werden. Die Ärzte konnten ihm keine gute Prognose stellen. Viele Jahre später begegnete ich ihm wieder. Es ging ihm gut und er war jahrelang nicht mehr in einer Klinik gewesen. Auf meine interessierte Nachfrage erzählte er mir: »Ich habe gemerkt, dass es nicht gesund oder krank gibt und dass es für mich nicht wichtig ist, gesund zu sein. Stattdessen versuche ich, jeden Tag einen kleinen, aber konkreten Schritt auf meine eigene Gesundheit hin zu machen.«

Unsere Aufgabe es ist es, ein weibliches Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln.

Überprüfe Modetrends auf ihre Gültigkeit

Es ist erstaunlich, wie viele starre, ja geradezu fixe Ideen es zum Thema Gesundheit und Therapien gibt. Oft übernehmen wir völlig kritiklos Gedanken und Vorstellungen aus Zeitschriften und Büchern und machen sie zu unserer neuen Wahrheit. Die Diätmode verändert sich ebenso schnell wie die Kleidermode, und jede Saison bringt die angeblich nun wirklich hundertprozentig wirksame Abspeckdiät, die leicht und schmackhaft ist und dauerhaften Erfolg verheißt.

Unsere Ansichten über Gesundheit werden auch durch die kommerzielle Werbung stark geprägt. Vermutlich kennst du die meisten der folgenden Slogans und Marken: »Nimm zwei« (Vitaminbonbons), »So wertvoll wie ein kleines Steak« (Joghurtprodukt), »Du darfst« (Butterersatz), »Kinderschokolade«. Vielleicht erinnerst du dich auch daran, dass eine weltweit tätige Firma vor einigen Jahren die Werbekampagne für ihre Milchprodukte in Afrika stoppen musste. Es hatte internationale Proteste gegeben, weil hier den weniger gebildeten Müttern eingeredet worden war, es sei besser, ihre Kinder mit dieser Milch zu ernähren statt mit der natürlichen Muttermilch.

Das Konsumverhalten unserer Gesellschaft hat uns so stark geprägt, dass wir es automatisch auch auf die Gesundheit übertragen. Wir haben einfach nie gelernt, uns anders zu verhalten. Und schließlich wird sogenannte Gesundheit an jeder Ecke angepriesen und verkauft. Aber dieses »System« mag noch so einfach und praktisch sein, es funktioniert leider nicht. Gesundheit ist nun mal kein Produkt, das in einem Supermarktregal liegt und das wir für einen bestimmten Geldbetrag kaufen und konsumieren können. Sie ist auch keine Dienstleistung, die uns im Verlauf einiger Therapeutenstunden quasi automatisch angedeiht, wenn wir direkt oder über die Krankenkasse dafür zahlen.

Auch dieses Buch kann nur Anregungen geben, Hintergründe verdeutlichen und Empfehlungen vermitteln – alles mit dem Ziel, dass

du gesundheitsbewusster wirst und die Bedingungen für dein persönliches inneres und äußeres Gleichgewicht erforschst. Deine weibliche Gesundheit ist etwas, wofür du vor allem selbst zuständig bist. Du allein bist verantwortlich für deine Gesundheit und deinen weiblichen Weg. Keine Kinesiologin, kein Heiler, keine Psychologin und kein Guru kann dir diese Verantwortung abnehmen – auch wenn viele Helfer und Helferinnen dich vielleicht verunsichern und vom Gegenteil überzeugen wollen. Es gibt sicher immer wieder welche, die behaupten, sie wüssten genau, was du brauchst und was dir gut tut; die sagen, sie seien in ihrer Entwicklung schon weiter als du, weil sie Zugang zur spirituellen Quelle haben, weil sie psychologisch oder magisch geschult sind oder weil sie über mediale Fähigkeiten verfügen ... Bitte, lass dich von niemandem verunsichern, manipulieren oder beeindrucken! Lass dich lieber von dir selbst überraschen.

Selbstverantwortung und Selbstheilung

Werde zur »Fachfrau« für deine eigene weibliche Entwicklung. Werde deine eigene beste Freundin. Es gibt keinen Menschen, der so gut und genau über dich Bescheid weiß wie du selbst. Kein anderer, auch kein »Experte«, kennt deine Gefühle und Gedanken, deine Körperreaktionen und deine Lebensführung so gut wie du selbst. Nur du spürst es, wenn ein Lebensmittel dir nicht so zusagt, wenn die Begegnung mit einem Menschen dich schwächt, wenn du Gelüste auf dieses oder jenes entwickelst.

Und abgesehen davon, dass keiner dich so innig und intensiv spürt, wie du dich selbst spürst, gibt es meist auch keinen anderen Menschen, der so motiviert ist, im Alltag kleinere und größere Dinge zur Förderung deiner Gesundheit zu tun wie du selbst. Wenn du dich nicht um dich selbst kümmerst, wer sollte es dann tun? Sei mutig genug, deine bisherigen Vorstellungen von Gesundheit, deine Übungsprogramme, deinen Speisezettel und deinen Tagesablauf

genau zu überprüfen. Trau dich, vermeintlich unumstößliche Gesundheitswahrheiten in Frage zu stellen, und überprüfe, was dir selbst wirklich gut tut. Wir alle haben eine »innere Stimme«, geben ihr jedoch oft nicht den Raum, den sie braucht, um gehört zu werden. Oft genug hören wir aber auch weg oder lassen zu, dass äußere Stimmen die innere übertönen.

Der wichtigste Schritt zur Selbstheilung besteht darin, sich richtig zu zentrieren und dadurch sensibel und offen für die Botschaft der inneren Stimme zu werden. Wenn du genügend Zeit mit dir allein verbringst, geschieht das ganz von selbst.

Unterschiede zwischen Mann und Frau in der Gesundheit

Allgemeine körperliche Unterschiede zwischen Frau und Mann sind offensichtlich. Unterschiede gibt es aber auch in Bezug auf die Art und Weise, Gesundheit zu erhalten, Heilung zu fördern und ein umfassendes Gleichgewicht herzustellen. Der weibliche Körper ist ganz bestimmten Energiemustern unterworfen. Deshalb ist es für die Gesunderhaltung sehr wichtig, diese Gesetzmäßigkeiten zu kennen und zu beachten und den Körper ganzheitlich zu unterstützen.

Viele Fitness- und Gesundheitsprogramme sowie die meisten Meditationspraktiken wurden von Männern entwickelt und eignen sich nicht vorbehaltlos auch für Frauen, besonders nicht für Frauen, die ihre Weiblichkeit entwickeln möchten. Bereits vorhandene Beschwerden und Disharmonien können durch »männliche« Techniken sogar noch verstärkt werden. Dadurch verkümmert die weibliche Energie.

Spezifische Frauenprobleme wie Menstruationsbeschwerden, Ausfluss, emotionale Schwankungen, bestimmte sexuelle Probleme, chronische Überlastung und Müdigkeit, alte seelische und körperliche Traumata werden in der weiblichen Selbstheilung ganz speziell

wahrgenommen. Die Empfehlungen in diesem Buch basieren auf meinen langjährigen spirituellen Erfahrungen und meinem professionellen Know-how.

Warum Frauen weibliche Wege brauchen

Unsere Gesellschaftsformen sind überwiegend männlich geprägt. Auch unsere Gesundheitssysteme werden vor allem von Männern oder männlich geprägten Frauen beherrscht, organisiert und vermarktet. Als Krankenschwestern waren Frauen zwar schon immer willkommen, als Ärztinnen, Krankenhausleiterinnen, gar als Professorinnen oder Gesundheitsministerinnen mussten sie sich jedoch erst gegen starke Widerstände durchsetzen. In solche Positionen gelangen überwiegend Frauen, die nach männlichen Mustern und Maßstäben funktionieren.

Damit sind nicht nur Gesundheitspolitik und Gesundheitsverwaltung männlich bestimmt, sondern auch die Forschung und unsere Ausbildungen. Denken wir nur an die analytisch aufsplittende Sicht körperlicher Gesundheit und das Spezialistentum im Gegensatz zu einem ganzheitlichen Ansatz. Denken wir an die »harten« Therapieformen von »Stahl und Strahl«, an die Fülle aktiver, sogenannter invasiver, also stark eingreifender Behandlungsmethoden.

Inzwischen ist ein leichtes Umschwenken, eine gewisse Öffnung des Gesundheitswesens für die Belange von Frauen erkennbar. Allerdings steckt dahinter häufig ein finanzielles Interesse. Es besteht nach wie vor ein unglaublich großer Nachholbedarf, wenn es darum geht, Methoden zu entwickeln, die den Bedürfnissen von Frauen gerecht werden. Letztlich sind nur Frauen, die den weiblichen Weg wirklich selbst gehen, in der Lage, neue weibliche Wege zu finden. Deshalb zählt jede Frau, die sich für ihre eigene, weibliche Entwicklung einsetzt.

Was macht Frauen krank?

Eine Ursache von »Frauenkrankheiten« ist die Opferrolle, in der viele Frauen gefangen sind oder sich selbst gefangen halten. Viele Frauen haben das Gefühl, dass ihnen das Leben »zustößt«, dass ihnen etwas von außen Kommendes widerfährt, dem sie sich ohnmächtig ergeben oder unterordnen.

Wenn wir unseren Selbstwert und unser Lebensgefühl aus dem Außen beziehen, wenn wir Bestätigung und Liebe von unserer Umwelt erwarten, wenn wir es allen, oder zumindest ein paar Ausgewählten, recht machen wollen und dabei unsere eigenen Gefühle und Überzeugungen übergehen, dann schaffen wir die »besten« Voraussetzungen, um dazu auch noch krank zu werden.

Dadurch, dass wir unser eigenes Wesen zu wenig fühlen und lieben und folglich auch keinen Respekt vor der Größe und Würde unserer eigenen Person und Seele haben, blockieren wir Harmonie, Ausgeglichenheit, Stärke und demzufolge auch unsere weibliche Gesundheit.

Dadurch, dass wir uns aufgrund innerer Unsicherheit an äußere Dinge klammern und dann in Abhängigkeit geraten, schaffen wir die Grundlage, auf der Krankheit entstehen kann. Ein Beispiel: Wir gehen eine Beziehung ein, weil wir Angst vor dem Alleinsein haben. Wir klammern uns an diese Beziehung vielleicht auch dann noch, wenn wir darin nicht gesünder und glücklicher, sondern immer kränker und unglücklicher werden. Aus zahlreichen Therapieformen wissen wir, dass sich gerade Frauen, die unsicher sind, gern an die Therapiesitzung (oder an den Therapeuten) klammern und so in ihrer Unselbständigkeit bleiben. Ein Mangel an Lebenssinn, eine allgemeine Orientierungslosigkeit, nicht zu wissen, warum und wie man leben möchte, sind weitere Ursachen, die über kurz oder lang Krankheit auslösen.

Wenn wir die Verantwortung für unser eigenes Leben und für unsere persönliche Gesundheit (bewusst oder unbewusst) ablehnen,

so kann auch dieses Verhalten »krank machend« wirken. Wenn wir nicht in unserer Weiblichkeit verwurzelt sind und bleiben, fallen wir auch aus unserer inneren und äußeren, aus der geistig-seelischen und körperlichen Gesundheit heraus.

Wir Frauen sind vom Wesen her sehr offene und sensible Wesen, und meist haben wir nicht gelernt, mit dieser Offenheit umzugehen, uns abzugrenzen oder zu schützen. Wir sind dann wie ein »Schwamm«, der unwillkürlich alles Übel dieser Welt aufsaugt. Das erzeugt die »besten« Voraussetzungen für die Entwicklung von Krankheiten. Bei vielen Frauen liegt die Hauptursache ihrer Probleme in einem männlichen Lebensstil. Sie fühlen sich unsicher und schwach, weil sie keine weiblichen Wurzeln haben. Und noch mehr Frauen leiden, weil sie abgeschnitten von ihrer weiblichen Spiritualität, ihrer wahren Heimat leben.

Innere Kraft und Motivation zur Selbtheilung entwickeln

Weibliche Gesundheit ergibt sich fast nie »automatisch«. Ihre Pflege und Erhaltung bedarf der täglichen kleinen Schritte, der richtigen Entscheidungen über Aktivitäten, Lebensgestaltung und Ernährung im Alltag. Sie zu erlangen braucht Energie und innere Kraft, und es bedarf einer tragfähigen Motivation, diese Kraft aufzubringen. Wenn es uns an der Motivation fehlt, entwickeln wir nicht genügend Kraft. Wenn es uns an der Kraft fehlt, bleibt oft die Motivation aus.

Wenn es uns gut geht, fällt es uns nicht so schwer, die Ziele zu verfolgen, die wir uns gesetzt haben. Wenn es uns nicht so gut geht, fehlen schnell Motivation und Kraft, um auf dem gewählten Weg zur Gesundheit auch wirklich voranzugehen und nicht liegen zu bleiben oder sogar zurückzufallen und sich aufzugeben.

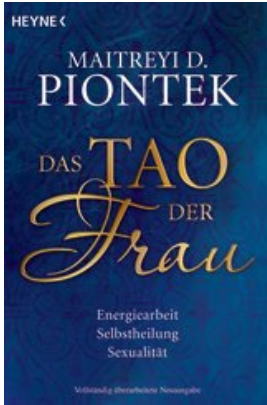
2. Weiblichkeit

Das Frauenbild

Frausein heute ist sehr verwirrend. Das alte Bild vom »Heimchen am Herde« und von den drei Ks – Küche, Kinder, Kirche – stimmt nicht mehr unbedingt. Frauen arbeiten, Frauen machen Karriere, Frauen machen Politik, Frauen kämpfen für ihre Rechte. Zwischen diesen alten und neuen Frauenbildern sollen wir Frauen uns heute orientieren.

Trotz der sogenannten Gleichberechtigung bleiben die Aufgaben in Familie und Haus überwiegend an der Frau hängen, auch wenn sie selbst berufstätig ist. Dadurch entsteht eine Doppel-, Dreifach- oder gar Vierfachbelastung. Hinzu kommt, dass durch unsere so fortschrittlich moderne, dabei aber überaus komplizierte Lebensweise eine Situation geschaffen wurde, die unnatürlich ist, weil sie sich mehr am Profitdenken und an den Erfordernissen der Wirtschaft und der industriellen Produktion orientiert als an den natürlichen Rhythmen des menschlichen Lebens. Hektik und Stress, Leistungsdruck und die Jagd nach dem Geld stehen im Vordergrund. Die Überflutung mit unnützen oder gar negativen Impulsen aus den Massenmedien gesellt sich hinzu. Frauen fühlen sich enturzelt und desorientiert und haben Sinn und Ziel ihres Lebens aus den Augen verloren.

Das weibliche Prinzip funktioniert jedoch nach eigenen Gesetzmäßigkeiten. Den natürlichen weiblichen Energiefluss neu zu entdecken und zuzulassen, um diese essentiellen Qualitäten in die verrückte und unnatürliche Zeit, in der wir leben, zu integrieren, ist



Maitreyi D. Piontek

Das Tao der Frau

Energiearbeit, Selbstheilung, Sexualität

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

68 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70124-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2009

Der weibliche Weg in ein natürliches, lustvolles und unabhängiges Leben

Die unbegrenzte Kraft der Weiblichkeit entdecken und bewusst leben – dies ist die Grundvoraussetzung für Frauen von heute, um sich in Beruf und Privatleben, in Spiritualität und Sexualität erfolgreich zu verwirklichen.

Das Tao der Frau begleitet dich auf diesem Weg. Du wirst deinen Körper, deine Emotionen und deine Sexualität besser verstehen. Lerne, dein weibliches Fundament zu stärken, um Kraft aus deinen weiblichen Wurzeln zu schöpfen.

Schritt für Schritt vermittelt das Tao der Frau die Grundlagen weiblicher Selbstheilung:

- Fundiertes weibliches Wissen um Körper und Energie
- Heilender Umgang mit Sexualität, Emotionen und Konflikten
- Methoden der Abgrenzung und des Selbstschutzes
- Energetische Wirkung von Nahrungsmitteln
- Mit zahlreichen praktischen Übungen und Tipps

 [Der Titel im Katalog](#)