

Authentisch Frau sein

„Finde einen Raum, in dem du deine weibliche Kraft nach und nach entschlüsseln, entwickeln und entfalten darfst und somit zurück in dein wahres Selbst kommst“, sagt die Transformations Coachin Alexandra von Peter

Wenn Frauen mit mir in Kontakt treten oder im Coaching zu mir finden, beschäftigt sie immer eine tiefe Sehnsucht nach ihrer Berufung, ihrem Seelenauftrag, diesem „Mehr“, das sie mit Worten häufig nicht benennen können – aber doch ganz deutlich spüren. Ich lese in diesem Gefühl die Sehnsucht nach sich selbst. Jene treibende Kraft, die es vermag, uns zu uns selbst zurückzuführen. Welche Relevanz hat der Ausdruck unseres authentischen Selbst heute? Ist es Zeit für ein neues Selbstverständnis des Weiblichen?

Eine neue Ära der Weiblichkeit

Die Welt, wir Menschen – wir alle bewegen uns in Zyklen. Wir sind stets dem Wandel des Lebens unterworfen, auf den es zu reagieren gilt. Als Frau, als Mutter von fünf Kindern und nicht zuletzt als Coach für

Transformation beobachte ich diese Prozesse immer wieder. Mit ihnen einher geht oftmals das Gefühl, uns in einem luftleeren Raum zu bewegen. Mit einer diffusen Müdigkeit, die auch du sicher kennst. Fast scheint es, als würden uns in dieser männlich dominierten Welt unsere weiblichen Ressourcen entgleiten: Halt, Orientierung, Zuversicht – jene Qualitäten, die wir seit Anbeginn der Zeit als wertvolle Schätze in uns tragen, verlieren ihre Bedeutung in einer Welt, in der es uns zunehmend schwerfällt, im Einklang mit unserem wahren Selbst zu leben.

Als Frauen sind wir heute deshalb vielleicht umso dringlicher dazu aufgerufen, zurück in unsere Selbstermächtigung zu wachsen und als leuchtendes Vorbild für ein Zeitalter der neuen Weiblichkeit voranzugehen – im Sinne unserer Töchter, Nichten und Enkelinnen. Im kollektiven Sinne aller Mädchen und Frauen, die nach uns kommen werden.

Wenn wir zurückblicken, so waren es stets Frauen, die essenzielle Aufgaben übernahmen: Wir waren Hüterinnen des Platzes, Versorgerinnen der Familie und Oberhäupter der Gemeinschaft. Unsere intuitive Weisheit führte Stämme über Jahrhunderte hinweg sicher durchs Land. Wir waren die weisen Seelen, die herrschenden Instanzen unserer Clans. Dass das Matriarchat dem Patriarchat unterworfen wurde, ist zwar erst eine Erscheinung der Neuzeit, doch prägt es noch heute, wie wir auf Krisen und Anforderungen des Lebens reagieren. Denn obwohl wir in scheinbar großer Freiheit leben, so wirken in uns noch transgenerativ jene Strukturen, die wir von Müttern, Großmüttern und weiblichen Bezugspersonen übernommen haben. Viel stärker sind wir als Frauen mit Rollenbildern, Vorstellungen und gesellschaftlichen Ideen verwoben, wie wir zu leben und zu sein haben. Bis wir uns selbstbewusst von ih-



Alexandra von Peter ist medial-sensitiver Coach für Transformation. In ihrer Arbeit begleitet sie Frauen zurück in ihre ureigenen Potenziale und zeigt Wege auf, diese nachhaltig und in Leichtigkeit in das Leben zu integrieren.

nen lösen, bestimmen diese Muster unbewusst unsere Lebensgestaltung und das Verständnis, das wir von uns und unserem weiblichen Selbst haben. Deshalb sind wir heute angehalten, diese Muster zu überwinden, wenn wir ein Leben führen möchten, das ganz uns selbst entspricht.

Frauen gehen andere Wege der Authentizität

Wir Frauen gehen andere Wege der Authentizität als Männer. Wie oft hast du schon ein Problem durch To-Do-Listen lösen oder eine Entscheidung durch Pro- und Contra-Tabellen treffen können? Diese Wege haben für uns Frauen selten funktioniert. Das können sie auch gar nicht! Denn diese Methoden folgen dem rational-männlichen Prinzip. Dabei ist wichtig zu verstehen: An unserem Verstand ist nichts verkehrt! Ganz im Gegenteil: Er ist sehr wertvoll,

denn er navigiert uns klug durch unser Leben. Er versucht, Schmerz zu vermeiden und Entscheidungen stets nach unserem gesellschaftlichen Vorteil zu treffen. Er wird dabei gespeist von allen Erfahrungen, die wir von Kindesbeinen an durchlebt haben.

Der Verstand ist unser erwachsener Navigator. Doch wir dürfen ihn nicht nach einem erfüllten Leben fragen! Diese Antwort liegt verborgen in der Weisheit unseres Herzens. In dem nährenden, schöpferischen und erhaltenden Prinzip des Weiblichen. Authentizität bedeutet nicht zuletzt, jenes Wissen über uns selbst zurück ans Licht zu bringen, um ein Leben zu kreieren, das uns wirklich dient. Einen Raum zu finden, in dem wir uns in unserer weiblichen Kraft nach und nach entschlüsseln, entwickeln und entfalten dürfen – zurück in die Essenz und den Ausdruck unseres wahren Selbst.

Zurück in die weibliche Kraft

Wie kann das funktionieren in einer Welt, in der uns dieser Raum nicht von außen gehalten wird? In der wir von Kindstagen an lernen, einem bestimmten Bild zu entsprechen? Diesen Raum müssen wir in uns selbst finden! Ein authentisches Leben zu führen, bedeutet, diesen Raum zu öffnen, zu erforschen und die Türen und Fenster weit aufzusperren, damit Licht fließen kann. Damit all deine ureigenen Ressourcen, Qualitäten und individuellen Seinspotenziale in ihre Entfaltung kommen. Sie sind ein konstanter Teil deiner Selbst, die resistente Urkraft deiner Seele. Sobald du mit ihnen in Einklang lebst, hat deine tiefe Sehnsucht ein Zuhause gefunden.

Alexandra von Peter

Alle Infos zu ihrem Programm:
www.alexandravonpeter.com

authentisch sein

Alexandra von Peter

„Es wartet eine versteckte
Magie darauf, entdeckt zu werden,
wenn du das Licht zwischen
deinen Schatten suchst“

RUPINDER KAUR CHOHAN

