

CHRISTINE DOHLER
Die weibliche Energie der Rauh Nächte



GOLDMANN

Christine Dohler

**DIE WEIBLICHE
ENERGIE DER
RAUHNÄCHTE**

Eine magische Reise für Frauen

Die schönsten Impulse,
Rituale und Meditationen für
innere Einkehr und Reflexion

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Inhalte ersetzen keine Therapie und keinen ärztlichen Rat.
Alle Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Adobe Stock: 10 (Good Studio), 26 (Mana_works),
42 (Irina Strelnikova), 62 (marinadreams), 130 (Mary Long), 146 (Mary Long),
190 (kanvictory), 195 (zolotons), 200 (Béa), 228 (Pandagolik),
242 (topvectors), 251 (Rimma), 254 (Good Studio)

Istock: 82 (ONYXprj)

Shutterstock: 5 (Kumer Oksana), 10 (GoodStudio), 42 (Marish),
74 (Mary Long), 88 (Olly Kava), 96 (thanya), 98 (Bibadash), 114 (Mary Long),
160 (dodoit), 172 (Marish), 195 (Busy Lola), 202 (GoodStudio),
202 (GoodStudio), 212 (Marish), 233 (PawLoveArt), 240 (AKSAMIT)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ingrid Lenz-Aktaş

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: PBTisk a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

SC · CB

ISBN 978-3-442-22388-6

www.goldmann-verlag.de



Für alle Frauen, die ihre weibliche Weisheit und
innere Stärke entdecken möchten.

Für dich.

Weil du bereit bist.







»Während der Rauhnächte heben sich die Schleier zum Unsichtbaren. Du kannst in dieser Zeit in die Tiefe deines Seins eintauchen, neue Perspektiven einnehmen, Altes bewusst hinter dir lassen und voller Energie in das kommende Jahr starten.

Sei offen für das Wunderbare und
lass dich verzaubern.«



Inhalt

Vorwort: Was bedeutet weibliche Energie?	11
Einstimmung auf die Rauhnächte	27
Rituale während der Rauhnächte	43
Vorbereitung auf die Rauhnächte	63
Impulse für jede Raunacht	75
Reise durch die Rauhnächte	81
25. Dezember: In die Ruhe finden	83
26. Dezember: Verbundenheit spüren	99
27. Dezember: Im Körper ankommen	115
28. Dezember: In Dankbarkeit und Würde leben	131

29. Dezember: Sich durch Vergebung befreien	147
30. Dezember: In die Intuition vertrauen	159
31. Dezember: Dein Leben gestalten	171
1. Januar: In Freude und Leichtigkeit sein	189
2. Januar: Liebe zu dir selbst	199
3. Januar: Im eigenen Rhythmus flowen	211
4. Januar: Deine Energie aktivieren	227
5. Januar: Weibliche Weisheit verankern	239
Nachwort: Voller weiblicher Kraft durchstarten	253
Danksagung	255
Meditationen als Download-Option	257
Literaturempfehlungen und weitere Tipps	258
Anmerkungen	261
Register	262



Vorwort

Was bedeutet *weibliche Energie?*

Wir leben in Zeiten von großen Veränderungen, und das ist gut so. Wir haben die Chance, die Kraft der weiblichen Energie neu zu entdecken und in unser Leben zu integrieren. Das ist unglaublich stark!

Denn die Zeit ist nun reifer denn je dafür. Wir werden gebraucht, denn wir tragen so viel Weisheit in uns.

Alle reden von Frauenpower, doch diese Energie wahrhaft zu spüren, zu halten und zu leben, ist etwas noch anderes als sie mit Worten einzufordern. Und das wird als Ergänzung dringend gebraucht.

Wenn ich von weiblicher Energie schreibe, geht es nicht um eine Geschlechterzuordnung, denn alle Menschen tragen weibliche und männliche Energie in sich.

Beide Energien haben ihre ganz eigenen Qualitäten, die bestenfalls ausgeglichen sind und eine Einheit in uns bilden.

Ganz allgemein halte ich nichts von Zuschreibungen, denn in meinem Erleben ist alles immer individuell.

Viele sind stereotype und binäre Geschlechterrollen und -merkmale, die ignorieren, dass es individuelle Unterschiede und Variationen gibt. Ich bin immer für eine offene und ganzheitliche Perspektive.

Die weibliche Energie individuell zu entdecken, geht vor allem über das Fühlen, über Hingabe und Vertrauen. Sie drückt sich u. a. in Weisheit und Intuition aus. Die männliche Energie in dir entfaltet sich zum Beispiel über das Handeln. Etwas zu befruchten, das in die Welt kommen möchte, und dies zu leben und kontinuierlich zu verteidigen – nicht im Sinne von Kampf, sondern in einer selbstbewussten Selbstverständlichkeit. Wir brauchen beide Seiten in uns, sie sollten auf Augenhöhe und in Harmonie sein, damit wir aus der Einheit und jenseits aller Rollen leben können und unser volles Potenzial entfalten. Bis ich das für mich entdeckte, dauerte es eine ganze Weile. Ich dachte lange, Feminismus und Frauenpower zu leben, funktioniert, indem ich versuche, lauter zu sein, als ich von Natur aus bin. Ich dachte, ich müsste eine Führungsposition einnehmen oder komplett für mich allein sorgen, um zu beweisen, dass alles auch ohne Mann geht und ich stark bin. Ich dachte, ich müsste an Demos teilnehmen und Petitionen unterschreiben, um mehr Rechte zu erhalten. Aber das alles fühlte sich für mich noch nicht danach an, dass ich diese Frauenpower auch wirklich lebte und damit wirkte. Als ich den sanften und teilweise stillen Weg wählte, entdeckte ich dabei zufällig und zwanglos meine Stärke, weil ich dranblieb und mir selbst treu blieb.

Ich richtete meinen Blick zuerst konsequent auf mich und in meine innere Welt und startete an der Basis. Und vor allem: Ich richtete mich selbst im Inneren auf. Ich entdeckte, dass da in mir eine Frau war, die am Boden lag, sich kleinmachte und sich nicht traute, aufzustehen und gesehen zu werden. Aus Angst, verurteilt zu werden. Aus Angst, angegriffen zu werden. Aus Angst, zu vereinsamen. Aus dem Mangel, kein Vorbild zu haben. Aus dem Mangeldenken, nicht wertvoll zu sein. Aus Angst, andere zu verschrecken. Doch je mehr ich mit dem Herzen verstand, wie wichtig es ist, aufzustehen, und wie sicher es ist, die eigene Größe zu zeigen, gelang es mir immer mehr. Ich gehe jeden Tag einen Schritt weiter.

Außerdem entdeckte ich, dass ich das männliche Prinzip im Extrem lebte und das weibliche sehr oft vernachlässigte und sogar unterdrückte. Wow! Ich passte mich also an, indem ich mich selbst unter Druck setzte, über meine Grenzen ging und sehr im Außen war. Doch in den Extremen brennen wir aus oder kommen in eine Stagnation. Wenn ich mich zu sehr pushe und immer aktiv und in der Macherenergie bin, im Verstand, dann erschöpfe ich. Wenn ich allein mit meiner inneren Welt verbunden bin, ganz viel in mir entsteht, ich es aber nicht ins Leben bringe, dann bin ich nicht im Flow. Es gilt zu wissen, wann es Rückzug, wann es Aktion erfordert und wie wir uns durch Phasen bringen, in denen weder das eine noch das andere möglich ist.

Wenn wir über Energie reden, geht es auch darum, wo wir unser wertvolles Gut lassen oder wie wir uns

auspowern. Wenn ich auf mein Leben schaue, dann habe ich viel zu viel Energie damit verschwendet, mich anzupassen, es anderen recht machen zu wollen, für sie etwas energetisch zu tragen oder ihre Probleme lösen zu mögen. Ich habe zu viel Energie mit Befürchtungen verschwendet, mit Gedankenkreisen und Gesprächen über Männer, die sich nicht richtig einlassen wollten.

Es kostet viele Frauen Kraft, Familie, Arbeit und sich selbst zu managen. Und für alleinstehende Frauen gibt es kaum eine Lobby oder soziale Unterstützung, sie müssen alles allein stemmen ohne Entlastungen. Noch immer werden wir auf unser Aussehen reduziert. Es kostet viel zu viel Kraft, wenn wir einer Norm entsprechen wollen.

Was mir oft fehlte, waren Vorbilder, an denen ich mich im Anderssein orientieren konnte. Bis ich erkannte, dass es das nicht geben kann, weil Neues entsteht.

Meine finale Motivation ist, das Vorbild zu sein, das ich in der Welt immer gesucht habe: die moderne, weise, selbstbewusste, feinfühlig, kreative Frau. Verbunden mit den Wurzeln und entschlossen im Herzen, ihren Weg zu gehen. Als Pionierin. Für alle anderen Frauen nach ihr, die sich inspiriert fühlen, auch anders oder besser gesagt: auf ihre ureigene Weise zu sein und ausgerichtet in die Zukunft zu gehen. Das Höchste und Beste zu leben, im Sinne aller anderen. Die eigene Schöpferkraft vollkommen zum Ausdruck zu bringen, indem ich mein Leben selbst erschaffe und immer wieder verändere, um der Welt mit jedem Atemzug zu zeigen: Die weibliche Energie ist die stärkste Kraft im Universum. Sie erschafft

Leben. Ohne dass der Verstand je greifen könnte, wie das geht. Allein aus der eigenen Weisheit und Intuition. Ein Kind kann man nicht in Gedanken formen. Ein Kunstwerk entsteht nicht aus Kontrolle.

Und Liebe ist kein Konzept.

Wir können uns in einer Liebesbeziehung mit dem Leben erschaffen. Und es gibt keinen Vergleich. Du bist auf deinem Weg, ich auf meinem. Wir alle haben dieselbe Richtung: Wir wollen aus unserer vollen Kraft schöpfen. Das bedeutet nicht, dass wir alle die Welt retten und unsere Jobs verlassen, um Coach oder Yogalehrerin zu werden. Nein! Es kann deine Bestimmung sein, genau in deiner Aufgabe zu wachsen, ob als Mutter, Lehrerin, Angestellte. Es kann deine Aufgabe sein, in diesem Leben nur dich zu retten. Und das wäre nicht egoistisch. Wir Frauen wirken im Sein. Das bedeutet, wenn wir wahrhaftig in unserer Stärke leben, sind wir angekommen.

Um die weibliche Kraft in allen Wesen auf sanfte Art zu stärken und mit der männlichen in eine harmonische Einheit zu führen und um die Zeit der Rauhnächte als besonders motivierenden und entspannten Transformationsweg zu nutzen, schreibe ich dieses Buch. Nicht als Ratgeber, sondern als Impulsgeber. Denn zu dieser Stärke gehört dazu, selbst zu entscheiden, was das Beste für dich ist. Wenn wir uns von Stereotypen und Verallgemeinerungen lösen wollen, dann sollten wir anders und befreiter leben. Dabei habe ich nicht Antworten auf alle Fragen. Aber du kannst sie für dich entdecken, wenn du dich mit dir selbst verbindest, vor allem mit deinem

Körper. Und dabei unterstütze ich dich sehr gern. Es geht darum, Eigenverantwortung zu übernehmen. Und es geht nicht nur um Wissen, sondern um Bewusstheit. Um den Weg zu finden, führt nichts an der eigenen Erfahrung und Intuition vorbei, die dich dahin lenkt, wo du dein volles Potenzial leben kannst. Und du brauchst etwas Mut. Du darfst der Beweis und das lebende Beispiel für weibliche Stärke sein. Und dein Weg wird so besonders und einzigartig sein wie du selbst!

Ab und zu höre ich, es sei egoistisch, sich so viel Zeit für sich selbst zu nehmen und sich mit sich selbst zu beschäftigen. Dann höre auch ich in mir Zweifel wie: Darf ich glücklich sein, wenn auf der Welt so viel Schlimmes passiert? Darf ich mir Zeit nehmen für in Relation gesehen eher Nebensächliches wie eine Auszeit, wenn ich immer gebraucht werde und die Welt vor unfassbaren Problemen wie Krieg und Klimakrise steht? Diese Zerrissenheit ist verständlich, aber dazu möchte ich etwas sagen: Es ist egoistischer, nicht die Verantwortung für das eigene Leben, den Energiehaushalt und für die ureigene Bestimmung zu übernehmen. Wir alle haben individuelle Fähigkeiten, mit denen wir die Welt bereichern und besser machen können (wenn wir wollen), und es ist wichtig, dass sich jede/r, die/der es irgendwie kann, die Zeit nimmt, herauszufinden, was die eigene Superkraft ist, um diese in die Welt zu bringen. Dafür muss man nicht unbedingt etwas machen, es reicht, diese Frau zu sein und diese Energie automatisch auszusenden. Und dann ganz natürlich im Alltag zu leben. Besonders

Kinder lernen von anderen, indem sie beobachten und fühlen. Um aber ganz bei uns zu sein und dies auch ausstrahlen, sollten wir erst zur Ruhe kommen. Im Dauerlauf findet uns keine Idee, und wir kommen nie an.

Bahnbrechende Erfolge, Erkenntnisse und Veränderungen sind oft entstanden, weil es ein Mensch anders gemacht hat, weil ein Mensch eine entscheidende Idee hatte, weil jemand auf die eigene Intuition gehört hat (auch in der Wissenschaft). Deswegen: Wenn deine Gabe für die Welt nur das Leben eines Menschen positiv beeinflusst, dann ist es wert, dass du deiner Leidenschaft und Freude gefolgt bist und weiter folgst. Dass du auf Eingebungen gehört hast. Dass du etwas anders und für dich gemacht hast. Dass du nicht blind dem Wahnsinn in der Welt gefolgt bist, sondern deiner ureigenen Wahrheit.

Das Buch ist als Einladung zu verstehen. Es gibt kein Richtig und es gibt kein Falsch. Manchmal wirst du dich in den Worten wiederfinden, ein anderes Mal nicht. Es ist okay. Es gibt nicht den einen Weg, sondern nur deinen. Und du wirst gesehen, geliebt und begleitet – was auch immer du aus deinem Herzen heraus tust. Wenn du es möchtest: Erlaube, dass sich alles zeigen darf. Und was für dich relevant ist, kannst du direkt oder aber auch entspannt im Verlauf des kommenden Jahres genauer anschauen. Im Anhang findest du auch weiterführende Literaturempfehlungen von mir zu den verschiedenen Aspekten.

Und bevor du nun tiefer eintauchst, und als Einstimmung und Vorbereitung auf diese Zeit, möchte ich dir

noch ein wenig von mir und meinem bisherigen Weg und meinem Hintergrund erzählen, der mich geprägt hat: Ich bin als neugieriges, sensibles, fantasievolles und ruhiges Kind in einer Kleinstadt in Westfalen aufgewachsen – und habe mir viele der positiven Eigenschaften aus meiner Kindheit bewahrt: vor allem die Neugier und die Freude daran, die Welt zu erforschen und zu entdecken. Auch mein Gespür für die Natur, Tiere und das Übersinnliche war immer präsent.

Weil das Schreiben meine liebste Ausdrucksform ist und die Neugier immer noch lebendig in mir ist, wurde ich Journalistin. Schreiben, reisen und die Geschichten von Menschen sowie Orten zu sammeln, waren immer schon meine Leidenschaft. Ich habe sie mir bis jetzt erhalten und noch weiter aufgefächert. So schreibe ich mittlerweile mit viel Freude in Büchern über meine Erkenntnisse über das Leben und meine Reise zu mir selbst – ohne bereits alles selbst gemeistert zu haben, aber ich habe einen großen Erfahrungsschatz sammeln dürfen. Außerdem habe ich viele Workshops und Ausbildungen (u. a. als systemische Coachin, Meditationslehrerin, Yoga Nidra-Lehrerin) gemacht, um Wissen und Erfahrung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und modernen Spiritualität zu bündeln und diese in eigenen Retreats, Zeremonien und Workshops weiterzugeben. Worüber ich schreibe, habe ich selbst ausgiebig erfahren sowie studiert und lebe ich im Alltag.

Ich habe schon unzählige Zeremonien, Workshops, Online-Kurse, Einzelcoachings und Retreats für Frauen

gegeben (und biete diese auch weiterhin an) und durfte dabei die unglaubliche Stärke und Weisheit der weiblichen Energie erleben. Ich habe immer wieder gemerkt, wie wichtig es ist, sich mit anderen Frauen auf dieser tiefen Ebene zu verbinden und zu merken: Wir sind dort alle gleich, wir haben ähnliche Ängste und Herausforderungen in unserem Leben zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Mir ist dabei auch bewusst geworden, wie viel Frauen tragen, vor allem auch für andere. So viel Verantwortung, Erschöpfung, Ohnmacht, so viel Schmerz, so viel Liebe und Hoffnung. In dem Feld der weiblichen Energie finden wir alles: tiefe Liebe und tiefes Leid.

Für uns gilt es zu verstehen, dass wir nicht allein sind und uns gegenseitig in diesem unsichtbar verwebten Netz stärken. Mal ist die eine ausgebrannt und am Ende ihrer Kräfte, während andere die Power spüren - und umgekehrt. Mal lehnen wir uns zurück, mal halten wir. Wichtig ist, und darum wird es in diesem Buch gehen, dass wir erkennen, dass wir Ressourcen haben, auf die wir uns verlassen und stützen können. Und manche davon sind nicht sichtbar. Eine Frau, die völlig angedockt ist - bei sich, dem Kreislauf des Lebens und den Kräften um uns -, verliert sich nicht in dieser Welt, egal wie heftig der Sturm auch ist. Und das brauchen wir.

Wie oft saß ich in Frauenrunden und hatte Gänsehaut - wegen der berührenden Geschichten dieser Frauen. Aber auch, weil ich die weibliche Energie in jeder Zelle und vor allem in meinem Unterbauch spüren durfte. Als ich das erste Mal einen umfassenden Zugang