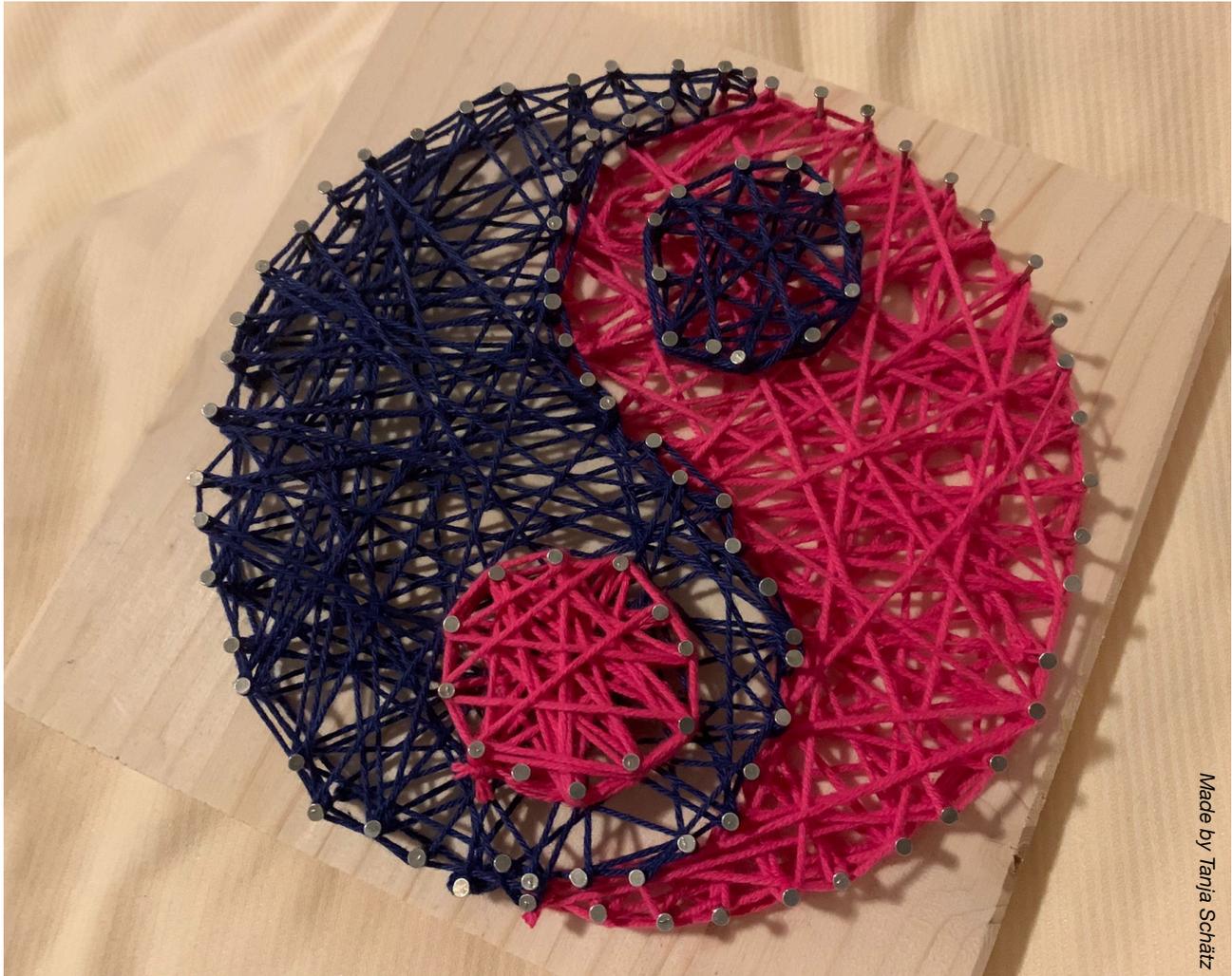


YIN-ENERGIE
ALS WEG IN DIE GLEICHBERECHTIGUNG UND ZUFRIEDENHEIT

**- AUFSTELLUNGSARBEIT, MEDITATION UND YOGA ALS DREI
MÖGLICHE METHODEN ZUR RÜCKBESINNUNG AUF SICH SELBST -**



Made by Tanja Schätz

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur Leiterin für Systemische
Aufstellungen 2021/2022 bei InKonstellation in Köln

Heike Patermann

09. Oktober 2022

Inhaltsverzeichnis

Executive Summary

1. Yin & Yang - Das weibliche und das männliche Prinzip
2. Status Quo - Unsere Gesellschaft ist zur Zeit patriarchalisch autoritär (Yang) geprägt
3. Erhöhtes Bewusstsein - Yin-Energie als Weg in die Gleichberechtigung und Zufriedenheit
4. Die Rückbesinnung auf das Yin - Drei mögliche Methoden
 - A. Aufstellungsarbeit
 - B. Meditation
 - C. Yoga
5. Ergebnis - Selbstermächtigung, Erwachsenen-Ich, Wholeness, Wohlbefinden und Gesundheit
6. As within, so without - Wie sich aus der Stärkung der Yin-Energie und Veränderungen im Einzelnen eine ganze Gesellschaft wandeln kann

Executive Summary

In der Yogaphilosophie existiert das Konzept von Yin & Yang. Es gibt jeweils zwei entgegengesetzte Kräfte oder Polaritäten, die sich gegenseitig ergänzen. Dargestellt wird dieser Gedanke oft mittels des sogenannten weiblichen (Yin) und männlichen (Yang) Prinzips.

Unsere Gesellschaft ist zur Zeit patriarchalisch autoritär (Yang) geprägt. Meiner Meinung nach birgt eine Re-Aktivierung des Yin-Bewusstseins ein riesiges Potenzial, die Probleme und Zivilisationskrankheiten unserer heutigen Welt zu heilen.

Das Yin-Bewusstsein muss gestärkt und wieder mehr in die Lebenswelt jeder einzelnen Person integriert werden. Aufstellungsarbeit, Meditation und Yoga sind drei mögliche Methoden, Yin-Bewusstsein zu erfahren, zu trainieren und damit für sich und sein Leben zu reaktivieren und in die Anwendung zu bringen. Nur auf diesem Weg, indem man die Quelle der Gesundheit in sich selbst freisetzt, und - nachdem man sie gefunden hat - wie ein Leuchtturm als Vorbild für andere ausstrahlt, sind meines Erachtens die Probleme der heutigen Zeit lösbar.

Das Yin hat Führungsqualitäten. Und das Yin heilt. Denn ein Leben, das dem Yin entspringt, folgt dem inneren Wesenskern und Kompass statt unbeseelten, sinnentleerten äußeren Strukturen.

1. Yin & Yang - Das weibliche und das männliche Prinzip

"In einer Welt, wo jeder aus Dir etwas anderes machen will, ist es der größte Erfolg, Du selbst zu sein." (Quelle unbekannt)

In der Yogaphilosophie existiert das Konzept von Yin & Yang. Zugrunde liegend ist der Gedanke, dass es jeweils zwei entgegengesetzte Kräfte oder Polaritäten gibt, die sich gegenseitig ergänzen. Dargestellt wird dieser Gedanke oft mittels des sogenannten weiblichen (Yin) und männlichen (Yang) Prinzips. Um eine Idee zu geben, was Yin und Yang meinen oder bedeuten kann, habe ich folgende Tabelle erstellt:



Yin	Yang
Das weibliche Prinzip.	Das männliche Prinzip.
Die immaterielle Welt.	Die materielle Welt.
Die Wahrnehmung von Energien, Befindlichkeiten, Gedanken und Emotionen.	Die Wahrnehmung der physischen Welt, der Materie.
Inneres Empfinden, Fühlen, Wahrnehmen. Innere Bilder.	Äußere Sinnesorgane. Sehen, hören, riechen, fühlen (über die Haut), schmecken.
Herz- und Bauchgehirn, Inspiration, Intuition, Inneres Wissen, Weisheit, Träume, Visionen.	Kopfwissen, Verstand, Ratio, Denken, Erklärbarkeit, Nachvollziehbarkeit.
Das Zyklische. Kreise und Wellen.	Linearität, Logik. Planen, strukturieren, organisieren, kontrollieren.
Sein, Passivität. Loslassen.	Aktivität.
Entspannung, auch auf Muskelebene.	Anspannung, Anstrengung, Muskelarbeit.
Schlafen, ruhen.	Geschwindigkeit.
Offen sein, empfangen.	In die Welt hinaus gehen, Ziele haben und setzen, leisten. Geben.
Akzeptieren, Hingabe, Vertrauen.	Verändern, herstellen.
Geduld, Nachsicht, Güte.	Einfordern, wollen.
Om (Sanskrit) / Aho (Hawaiianisch) [Im übertragenen Sinn: "So ist es."], Raum halten.	Kommentieren, korrigieren, verbessern.
Containment, Innerliches Abhandeln, Resilienz.	Klärung, Konfrontation, Veränderung im Außen.
Gemeinschaft. Der Mensch / das Menschliche im Mittelpunkt. Mitgefühl, Empathie, Miteinander. Reflektion, Mediation. Harmonie.	Konkurrenz. Höher, schneller, weiter, besser. Kostenoptimierung, Gewinnmaximierung oder andere äußere Ziele. Hierarchisierung.
Rituale, Feste, Zelebrierungen. U.a. wie von Vorfahren gelebt.	Effizienz.
Genießen.	Erwartungen und Anforderungen erfüllen.
Weich.	Hart.
Natur, Jahreszeiten und Rhythmen, Ebbe und Flut. Kosmischen Gesetzen unterliegend.	Entscheiden, umsetzen, machen, tun.
Natürlichkeit, Naturverbundenheit, barfuß gehen, nackt sein. Einfachheit.	Technik, Wissenschaft, Forschung, Analyse, Beweise.
Die Stille, die Meditation.	Die Wut, die Leidenschaft, die Tatkraft.
Die Tiefe. Absteigend.	Die Höhe. Aufsteigend.
Die Dunkelheit. Die Kälte.	Das Helle. Das Warme. Das Licht, das Feuer.
Die Nacht, der Sonnenuntergang, die Erde.	Der Tag, der Sonnenaufgang, der Himmel.
Der Mond.	Die Sonne.

Die Kunst ist es, dass jeder ganz individuell für sich herausfindet, wo der jeweils optimale Punkt zwischen zwei Polaritäten für einen selbst liegt. Es ist eine Gratwanderung, festlegen zu können, was genau richtig, nicht zu viel und nicht zu wenig, für einen ist. Dieser Punkt bzw. die Menge aller möglichen Punkte aller möglichen Polaritäten wird symbolisiert durch die Linie zwischen Yin und Yang.

Für das Wohlergehen eines Individuums - und sich daraus ergebend, für das Wohlergehen einer ganzen Gesellschaft - ist es essenziell, eine gesunde und stabile Verbindung mit beiden Polaritäten, also sowohl dem Yin- als auch dem Yang-Bewusstsein, zu unterhalten.

In dieser Arbeit möchte ich vor allem auf die folgenden Energiefelder des Yin eingehen:

- Yin-Bewusstsein als ein Bewusstsein der Stille und Ruhe.
- Als ein nach innen gekehrtes Bewusstsein mit einer engen Verbindung zum eigenen inneren Wesenskern, zur eigenen inneren Essenz.
- Als Fähigkeit, die immaterielle Welt - Energien, Gedanken und Emotionen - wahrnehmen zu können.

2. Status Quo - Unsere Gesellschaft ist zur Zeit patriarchalisch autoritär (Yang) geprägt

In unserer heutigen Zeit und Gesellschaft stehen oftmals Schnelligkeit, Erfolg, materieller Reichtum, Effizienz und Getriebenheit im Vordergrund.

In dem sich dadurch ergebenden Konstrukt aus hohen Erwartungen und Leistungsanforderungen bleibt nicht viel Zeit und Raum übrig für ein ruhiges sowie eigenes und freibestimmtes Leben.

Damit einher geht die Tatsache, dass sich traditionelle Autoritätsstrukturen wie die Politik, das etablierte Gesundheits- und auch das Bildungssystem oft weit entfernt haben von dem, was sich für das einzelne Individuum gut, richtig und stimmig anfühlt.

Die gute Nachricht ist, dass es einen Ausweg aus all dem gibt. Der Ausweg besteht darin, Menschen zu unterstützen, einen Weg aus diesem Hamsterrad heraus zu finden. Einen Weg zurück zu sich selbst. Dahin, sich selbst zu fühlen und Entscheidungen zu ihrem Leben aus ihrem Inneren heraus zu treffen sowie sich mit ihrer Kompetenz zu verbinden, diese Entscheidungen Schritt für Schritt ins Leben zu bringen.

In Zeiten des Mittelalters wurden Frauen, die Zugang zu innerem Wissen hatten und es nutzten, um sich und anderen zu helfen, vom Patriarchalismus auf Scheiterhaufen verbrannt. Beschämenderweise unterscheidet sich die heutige Situation nicht besonders von derjenigen des Mittelalters, wer beispielsweise in Corona-Zeiten ein Mitsprache- oder Bestimmungsrecht über seinen Körper haben möchte, ist sowohl Regeldruck und Zwangsmaßnahmen als auch sozialer Ächtung und Sanktionen im Fall der Nichtbefolgung ausgesetzt.

Kein Wunder also, dass im Laufe der Zeit immer häufiger die Entscheidung getroffen wurde, Yin-Bewusstsein zu ignorieren und stattdessen vorzuziehen, sich äußeren Autoritäten zu fügen.

Aber das Yin hat Führungsqualitäten. Und das Yin heilt. Denn ein Leben, das dem Yin entspringt, folgt dem inneren Wesenskern und Kompass statt unbeseelten, sinnentleerten äußeren Strukturen.

3. Erhöhtes Bewusstsein - Yin-Energie als Weg in die Gleichberechtigung und Zufriedenheit

Ein Investmentbanker stand in einem kleinen mexikanischen Fischerdorf am Pier und beobachtete, wie ein kleines Fischerboot mit einem Fischer an Bord anlegte. Der Banker gratulierte dem Mexikaner zu seinem prächtigen Fang und fragte, wie lange er dazu gebraucht hatte. Der Mexikaner antwortete: "Ein paar Stunden nur. Nicht lange." Daraufhin fragte der Banker, warum er denn nicht länger auf See blieb, um einen noch größeren Fang zu machen. Der Mexikaner sagte: "Die Fische reichen mir, um meine Familie die nächsten Tage zu versorgen." Der Banker wiederum fragte: "Aber was tun Sie denn mit dem Rest des Tages?" Der mexikanische Fischer erklärte: "Ich schlafe morgens aus, gehe ein bisschen fischen, spiele mit meinen Kindern, mache mit meiner Frau Maria nach dem Mittagessen eine Siesta, gehe im Dorf spazieren, trinke dort ein Gläschen Wein und spiele Gitarre mit meinen Freunden." Der Banker erklärte: "Ich bin ein Harvard-Absolvent und könnte Ihnen ein bisschen helfen. Sie sollten mehr Zeit mit Fischen verbringen und von dem Erlös ein größeres Boot kaufen. Mit dem Erlös hiervon wiederum könnten Sie mehrere Boote kaufen, bis Sie eine ganze Flotte haben. Statt den Fang an einen Händler zu verkaufen, könnten Sie direkt an eine Fischfabrik verkaufen und schließlich eine eigene Fischverarbeitungsfabrik eröffnen. Sie könnten Produktion, Verarbeitung und Vertrieb selbst kontrollieren. Sie könnten dann dieses kleine Fischerdorf verlassen und nach Mexiko City oder Los Angeles oder vielleicht sogar New York umziehen, von wo aus Sie dann Ihr florierendes Unternehmen leiten." Der Mexikaner fragte: "Und was dann?" Der Banker lachte und sagte: "Dann kommt das Beste. Wenn die Zeit reif ist, könnten Sie mit Ihrem Unternehmen an die Börse gehen, Ihre Unternehmensanteile verkaufen und sehr reich werden." Der Mexikaner fragte: "Und dann?" Der Banker sagte: "Dann könnten Sie aufhören zu arbeiten. Sie könnten in ein kleines Fischerdorf an der Küste ziehen, morgens lange ausschlafen, ein bisschen fischen gehen, mit Ihren Kindern spielen, eine Siesta mit Ihrer Frau machen, im Dorf spazieren gehen, am Abend ein Gläschen Wein genießen und mit Ihren Freunden Gitarre spielen." (Quelle unbekannt)

Das Yin-Bewusstsein, in dieser Parabel durch den Fischer repräsentiert, darf wieder größere Bedeutung erlangen. Das Yang-Bewusstsein, repräsentiert durch den Investmentbanker, darf zurückgefahren werden. Diese Parabel verdeutlicht:

- Die Yang-Lastigkeit unseres heutigen gesellschaftlichen Lebens entfernt uns von unserer eigenen Natur, unsere Gesellschaft lechzt nach mehr Stille, mehr Genuss, mehr Sinnhaftigkeit und sinnvollem, angemessenen Tun.
- Es ist wichtig, aus seinen Wurzeln heraus zu leben, seiner Seele, seinem Spirit. Nur auf diese Weise ist ein freies, erfülltes, glückliches und gesundes Leben realisierbar.

Nur wenn das Yin auch mal das Yang führen darf - und nicht immer nur umgekehrt wie heutzutage üblich -, ist es für das einzelne Individuum möglich, sich ein Leben zu gestalten, in dem die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen einen Platz finden. Ein Leben gespeist aus der eigenen inneren Essenz. Aus individuellem inneren Wissen.

Wie kann dieser Weg aussehen? Erst einmal ist es wichtig, die folgenden zwei Punkte zu verstehen:

- I. Ich bin nicht das Umfeld oder die gesellschaftliche Meinung, die mich umgibt. Ich kann mich davon distanzieren und abheben und eine eigene Meinung ausbilden. Und das vor allem aus der Energie eines Authentic Self heraus. Authentic Self bedeutet, standhaftes Auftreten und Handeln aus einer Position der Glaubwürdigkeit, aus der Essenz der inneren Wahrheit, aus dem Gefühl heraus, etwas wirklich richtig, vernünftig und angemessen zu meinen oder zu tun.
- II. Und ich bin noch nicht einmal meine Gedanken, Emotionen oder mein Körper. Ich kann nicht nur die Gesellschaft, sondern auch mich selbst aus einer Meta-Perspektive wahrnehmen und ein erhöhtes Bewusstsein sein. Das ist die Position, aus der heraus ich sogar meine eigenen Gedanken, Emotionen und meinen Körper verändern kann.

Welche Schritte sind dafür zu durchlaufen?:

- I. Yin-Energie ist im Rahmen unserer yang-lastigen Gesellschaft wieder zu entdecken und zu erforschen. Es ist wichtig, wieder vermehrt das Gefühl zu fühlen und die Erfahrung zu machen, wie es überhaupt ist, in die Stille und Leere zu gehen statt ständig aktiv zu sein. Sich verletzlich und schwach und weich zeigen zu dürfen statt stark und durchhaltefähig. Sich ausruhen und schlafen und genießen zu dürfen statt in Stress und Eile Zielen der Gewinnmaximierung oder Effizienz hinterherzurrennen. Verstanden und gehört und respektvoll behandelt zu werden statt sich äußeren starren Regeln unterwerfen zu müssen.
- II. Des Weiteren ist es wichtig, sich in ein Umfeld zu begeben, in dem Zeit und Raum zur Verfügung stehen, seinen eigenen innersten Kern wieder wahrzunehmen, ihn kennenzulernen und eine gute Verbindung und Kommunikation mit ihm aufzubauen, um so letztlich bestmöglich seinen eigenen Spirit und seine eigene Bestimmung leben zu können.
- III. Dann muss man natürlich noch den Mut aufbringen, dies auch tatsächlich ins Leben zu bringen und sich dafür zu feiern.
- IV. Dabei ist es häufig notwendig, überlieferte und ankonditionierte Bindungen, Prägungen und Glaubensmuster zu hinterfragen, ob oder inwieweit sie noch Sinn machen und Teil des eigenen Lebens sein sollen oder sich gegebenenfalls von ihnen abzuwenden und gegen sie zu entscheiden.
- V. Was winkt ist eine starke Verbindung mit sich selbst.

Insbesondere Punkt IV kann tricky sein, da es oft gar nicht so leicht ist, immer Dagewesenes überhaupt erstmal nur wahrnehmen zu können, geschweige denn die Kraft aufzubringen, es zu ändern. Das bedeutet manchmal einen riesigen Schritt heraus aus dem Altbekanntem und der Comfort Zone.

Die Ausbildung eines erhöhten Bewusstseins, das sich sowohl von seinem Umfeld als auch sogar von sich selbst als Person dissoziieren kann, das eine Meta-Perspektive auf alles einnehmen kann, braucht Übung. Wie ein Muskel, der Training braucht. Denn in unserer heutigen Gesellschaft ist ein erhöhtes Bewusstsein oder eine Meta-Perspektive, die Dinge hinterfragt oder sogar anders leben möchte als vorgegeben, kein wesentlicher Bestandteil von Erziehungsmethoden und noch weniger von Schulbildungsplänen.

Es bedarf also der Übung. In diesem Sinne stelle ich die drei nachfolgenden Methoden des nach innen Gehens und für eine Stärkung des Yin-Bewusstseins vor.

Dabei ist unbedingtes Ziel, dass die für sie zunächst wichtige Anleitung oder das Coaching sich mit der Zeit selbst überflüssig macht und der Klient oder Schüler die Methoden selbst anwenden kann und in die Selbstermächtigung gelangt.

4. Die Rückbesinnung auf das Yin - Drei mögliche Methoden

A. Aufstellungsarbeit

Für mich geht es in der Aufstellungsarbeit vor allem darum, Menschen die Möglichkeit bzw. ein Trainingsfeld zu geben, sich mit ihren Gefühlen und ihrer Innenwelt wieder rückzuverbinden und daraus ihre Kraft, Zuversicht und Stärke zu ziehen. (Yin)

Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung halte ich vor allem dann für produktiv, wenn sie sowohl auf der mentalen als auch auf der emotionalen und der körperlichen / physischen Ebene arbeiten. In Aufstellungen werden alle Ebenen angesprochen, mit der mentalen und emotionalen Ebene im Vordergrund, da meistens Gedanken und Emotionen geäußert und abgeändert werden. Aber auch Körperreaktionen und Bewegungen werden einbezogen und sind Bestandteil der Aufstellungsarbeit.

Beispiel:

Jemand fühlt sich in seinem Familienumfeld unverstanden oder schlecht behandelt. Er fühlt sich nicht gehört und eine gewünschte Veränderung scheint nicht herbeiführbar. Das Ergebnis ist, dass er regelmäßig verstummt und frustriert ist.

Stellt man ein System wie das oben beschriebene im Rahmen eines konstruktiven, respektvollen Coachingumfelds und mit dem Coach als Mediator zwischen den verschiedenen Standpunkten auf und geht als Klient dort, statt wie bisher immer in seinem Alltagsleben, in die Situation, passiert etwas Neues.

Mögliche Entwicklung in der Aufstellung:

- Der Klient (oder sein Stellvertreter) äußert seine Gefühle und sie werden plötzlich gehört.
- Durch dieses Hören der Position des Klienten kommen neue Denk- und Fühlprozesse im System in Gang.

Der Klient macht also in der Aufstellung völlig neue Erfahrungen als in seinem festgefahrenen Alltagsumfeld. Er trainiert die Fähigkeit, Emotion oder Energie zu fühlen, sie zu benennen, sie auszusprechen und aufrecht und tapfer in seiner Wahrheit zu stehen (Yin). Darüber hinaus ermächtigt die Aufstellung ihn dazu, ein breiteres Spektrum, einen größeren Horizont auszubilden, darüber, welche anderen Reaktionen und Verhaltensweisen er bzw. seine Gedanken und Gefühle bei anderen auslösen können. Dabei macht er nicht nur die direkte Erfahrung neuer möglicher Reaktionsszenarien anderer, sondern damit verbunden auch wiederum neuer auf ihn zurückwirkender Impulse.

Möglicherweise etwas wie:

- "Ah, so fühlt es sich an, wenn mich jemand hört und meine Meinung wertschätzt."
- Statt Frustration setzt der Gedanke ein: "Wenn es so ist, dass ich gehört werde, sind meine Ideen vielleicht wirklich richtig gut und ich kann noch weitere tolle Einfälle produzieren."

Das sind nur Beispiele. Aufstellungsverläufe sind sehr individuell.

Bei jedem Klienten sind es andere Energien, die festgefahren oder blockiert sind und die es gilt, in Fluss zu bringen oder aufzulösen. Die Blockade- sowie die Lösungsenergie strahlt als Energiefrequenz aus dem Energiesystem des Klienten. Fragen und Antworten liegen im und kommen aus dem Klienten. Der Coach ist darin ausgebildet, diese Energien wahrzunehmen und helfen zu können, sie in Bewegung zu bringen. (Yin)

Der Coach ist in der Position des erhöhten Bewusstseins und der Meta-Perspektive. Aus dieser Position heraus wirkt er als Mediator zwischen allen und allem Beteiligten. Er hält den Raum dafür, dass alles da sein darf, was da sein möchte, und sich entwickeln darf, was sich entwickeln möchte (Yin). Als Autorität aufzutreten und per se eine Lösung anzustreben oder vorzugeben (Yang) ist genau das, was hier völlig fehl am Platze wäre. Deswegen wirken Aufstellungen so hervorragend als Gegenwicht zu den patriarchalischen, autoritären Strukturen unseres heutigen Lebens.

Sehr wichtig zu verstehen ist, dass es in Aufstellungen nicht darum geht, alles rational verstehen oder auf Gedeih und Verderb eine ganz bestimmte Lösung für eine Problemstellung herbeiführen zu wollen (Yang), auch wenn beides natürlich Ergebnis einer Aufstellung sein kann.

Sondern dass eine Aufstellung vielmehr als erfolgreich anzusehen ist, weil Energien in Fluss kommen. Manchmal reicht es dabei absolut, einen kleinen Entwicklungsschritt zu machen. Oder zu vertrauen. Oder eine passive Energie kennenzulernen und sich mit ihr auszusöhnen, zum Beispiel sich ohnmächtig zu fühlen, einzusehen, dass man nichts ändern kann, loszulassen. Oder Akzeptanz. Toleranz. Ratlosigkeit. Bloßes Wahrnehmen und Beobachten, ansonsten Passivität. Yin-Energie kann eine sehr heilsame Wirkung haben. Es sind ja genau diese Qualitäten, zu denen wir in unserer yang-lastigen Gesellschaft so oft die Verbindung verlieren oder die wir gar verurteilen, und mit denen wir wieder in Kontakt und Frieden kommen möchte.

"Der Zwischenzustand ist die ideale Situation, in der wir nicht gefangen sind und unser Herz und unseren Geist öffnen können. Es ist ein sehr zärtlicher, nicht-aggressiver, ergebnisoffener Zustand. Bei dieser Erschütterung zu bleiben - bei einem gebrochenen Herzen, einem knurrenden Magen, dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und dem Wunsch nach Rache - das ist der Weg des wahren Erwachens. Diese Unsicherheit auszuhalten, sich inmitten des Chaos zu entspannen und zu lernen, nicht in Panik zu geraten - das ist der spirituelle Weg." (Pema Chödrön, Internetfund)

Und den Dingen auf eine Yin-Art zu begegnen, bedeutet nicht, dass man weniger schafft oder weniger Wachstum erzielt. Yin kann eine sehr anziehende, magnetische Eigenschaft haben. Wie der Mond, der Ebbe und Flut regiert. Nur haben wir vergessen, an diese Kraft und Mächte wie Vertrauen, Empfangen, sich vom Ungewissen tragen lassen etc. und ihre Wirksamkeit zu glauben.

Hat der Klient diese neuen Erfahrungen einmal gemacht und sind sie somit in seinem Repertoire von allem, was möglich ist, abgespeichert, kann ihm dies zum Beispiel die Stärke geben, in seinem Alltagsumfeld anders aufzutreten oder die Entscheidung zu treffen, sein Alltagsumfeld abzuändern. Bezieht man die Perspektive der Quantenphysik und Universums-Gesetzmäßigkeiten ein, können Änderungen in der Realität nicht nur durch ein dadurch nachfolgend verändertes Verhalten des Klienten entstehen, sondern wie von alleine und durch Magie dadurch, dass sich durch die Aufstellung die Energie des realen Systems verändert (Yin).

Besonders schön an Aufstellungen finde ich, dass auch das eigene Körper-Geist-Seele-System ein System ist, das man sich anschauen kann, und dass man auf diese Weise in Kommunikation mit seinen Körperteilen, Organen, Chakren, eigenen Emotionen o.ä. kommen kann. (Yin)

Oder dass man nicht immer nur Dramen, für die man Erleichterung oder eine Lösung sucht, aufstellen, sondern auch auf die Suche nach Ressourcen gehen kann, die jetzt klug sind anzuwenden.

Des Weiteren habe ich es in Aufstellungsrounden immer als sehr heilsam empfunden zu erleben, dass auch andere ihre Themen haben, für die sie Verständnis und Hilfestellung suchen. Und dass diese Themen allermeistens gar nicht so anders sind als die eigenen. Daher ist es auch so wertvoll, nicht nur selbst aufzustellen, sondern auch in Stellvertreterrollen zu stehen. Was man als Stellvertreter lernt, ist für mich vergleichbar voranbringend wie das, was man als aufstellende Person mitnimmt.

Es ist einfach aus vielerlei Hinsicht extrem fördernd für die eigene Persönlichkeitsentwicklung, Erfahrungen in einem konstruktiven, respektvollen, yin-geprägten Raum wie einer Aufstellung zu machen.

B. Meditation

Meditation ist eine weitere Methode, Yin-Bewusstsein auszubilden und sich mit der eigenen inneren Essenz, den eigenen Zellen und dem eigenen Körper zu verbinden.

Meditation ist für mich im Grunde das Gleiche wie Aufstellungsarbeit, nur dass die Aufstellung nicht äußerlich und mit einem Coach und anderen Teilnehmern oder zumindest Hilfsmitteln wie Bodenankern stattfindet, sondern im Innern der Person, vor ihrem eigenen dritten Auge.

Entscheidend dafür ist die Present-Moment-Awareness. Die Wahrnehmung der Energie im Hier und Jetzt bzw. verschiedener Energien im Hier und Jetzt. Deren Beobachtung und der bewussten Abwägung, was sich gut oder nicht gut anfühlt, für welche Energie man sich entscheidet und für welche nicht bzw. wie man mit den empfundenen Energien umgehen möchte.

Man schafft es also, die Dissoziation sowie die Coaching- oder Meta-Perspektive innerlich alleine aufzubauen und außerdem die Lösungskompetenz.

Fühlt man zum Beispiel Angst, Unsicherheit, Verwirrung, Panik o.ä., kann man in die Perspektive des erhöhten Bewusstseins gehen statt unbewusst zu reagieren. Man beobachtet die Angst oder was immer es ist, was sich zeigt, und wägt das weitere Vorgehen ab.

Es gibt eine Bewusstseinssebene, die nicht von externen Kräften oder Ereignissen berührt wird. Es ist nicht unbedingt so, dass man dadurch immun gegen alles Externe wird, aber es wird leichter, in der Kontrolle und Selbstbestimmung zu bleiben. Das wiederum erhöht die Chance enorm, ein wünschenswertes Outcome zu erzielen. Aus quantentheoretischer Sicht und aus Studien zur erfolgreichen Kommunikation mit dem Universum ist es auf diese Weise sogar möglich, auf externes Outcome direkt einzuwirken.

C. Yoga

Das Yoga, um das es hier geht, ist das Yoga nach Patanjali und das Yoga als Lebensphilosophie (keinesfalls Yoga als Leistungssport oder Flexibilitätsgraderreichungs-Drill).

Während Aufstellungsarbeit und Meditation vor allem an der mentalen und emotionalen Ebene ansetzen mit Auswirkung auf den physischen Körper, ist es bei Yoga andersherum. Hier stehen der Körper und die Asanas oder Asana-Abfolgen im Vordergrund, inklusive einer sehr engen Anbindung zwischen Geist, Emotion und Körper sowie der Beobachtung von Gedanken und Emotionen, die während der Asana-Praxis freigesetzt werden. Grundsätzlich werden im Yoga die gleichen Kompetenzen geübt wie in der Aufstellung oder der Meditation.

Insbesondere natürlich der Stil des Yin-Yoga ist der Ausbildung von Yin-Qualitäten zuträglich. Im Yin-Yoga geht man sehr achtsam in eine Asana, verbleibt in dieser für mehrere Minuten und kommt dann sehr achtsam und langsam wieder aus dieser heraus. Nach dem Ausüben einer Asana geht man häufig in die Bauch- oder Rückenlage und spürt mehrere tiefe Atemzüge lang der vorausgegangenen Asana nach und was sie im Körper verursacht. Am Ende liegt man oft für eine längere Weile in Savasana, der Tiefenentspannung. Dies alles wird vorzugsweise mit geschlossenen Augen ausgeführt.

Da diese Arbeit keinen Yoga-Fokus haben soll, liste ich hier nur relativ unkommentiert ein paar Prinzipien des Yin-Yoga auf, die sich auf den Alltag übertragen lassen, und eine weitere Idee geben, was unter Yin-Energie und Yin-Bewusstsein zu verstehen ist:

- Die Asanas bzw. sich selbst mit seinem Atmen verknüpfen, sich mit seinem Atem und der Natur, die in einen ein- und ausströmt, rückverbinden
- In die Dehnung gehen, nicht zu viel und nicht zu wenig
- Nur wahrnehmen, nichts verändern
- Lass' die Schwerkraft, die auf den Körper einwirkt, machen
- Lass' den Körper machen / führen, der Körperintelligenz, Universumsintelligenz, Natur vertrauen
- In die Dehnung / in das Gefühl hineinatmen, Grenzen respektieren; Vielleicht ein Stück weiter hinein oder auch ein Stück weiter heraus aus der Asana kommen
- Minimale Bewegungen ausführen, zum Beispiel Blickrichtung ändern, Kopf senken
- Ruhe und Akzeptanz
- Aushalten und Containment
- Achtsamkeit
- Langsamkeit
- Wo im Körper kann ich noch loslassen?
- Was brauche ich, um noch weicher zu werden?

Noch eine weitere Steigerung des Yin-Bewusstseins über Yoga stellt für mich ein sogenanntes Körperfreiheits-Yoga dar. Das heißt, der Schüler folgt nicht zwangsläufig der Yin-Asana-Folge der Yoga-Lehrerin, sondern fühlt selbst hin und entscheidet, was seinem Körper gut tut und in welche Asana er sich begeben möchte.

Yoga ist eine Möglichkeit der Körperarbeit, um insbesondere den physischen Aspekt der Stärkung des Yin-Bewusstseins zu fördern. Natürlich gibt es, außer den hier vorgestellten Methoden, noch viele weitere tolle Wege und Möglichkeiten zur Stärkung von Yin-Bewusstsein auf allen Ebenen.

5. Ergebnis - Selbstermächtigung, Erwachsenen-Ich, Wholeness, Wohlbefinden und Gesundheit

Ergebnis der Arbeit mit und Selbsterforschung von sich ist, dass Energien oder Emotionen wieder in Gang kommen können, die vorher in einer Person festgesteckt haben. Eine starke und ausgewogene Verbindung mit sich selbst entsteht.

In meinem Verständnis sind auch physische Krankheiten ein Ausdruck blockierter Energie. Daher können die hier beschriebenen Methoden sogar helfen, nicht nur Gedanken und Emotionen in Ordnung zu bringen, sondern sogar physische Krankheiten zu heilen.

Hat man die Methoden weit genug verinnerlicht bzw. erhöhtes Bewusstsein gut genug geübt, kommt man mehr und mehr in die Ganzheit, in ein Erwachsenen-Ich, das die besten Entscheidungen für sich und die Menschen um sich herum treffen kann und die komplette Verantwortung für sein Leben übernimmt. Und die Kompetenz ausstrahlt und besitzt, Stabilität, Gleichgewicht und Frieden herzustellen.

6. As within, so without - Wie sich aus der Stärkung der Yin-Energie und Veränderungen im Einzelnen eine ganze Gesellschaft wandeln kann

Die Aufstellungsarbeit und Systemtheorie lehrt uns, dass, wenn sich ein Element in der Aufstellung ändert, sich das ganze System ändert. Es besteht die Hoffnung, dass, wenn sich einzelne ändern, sich dadurch eine ganze Gesellschaft wandeln kann, in der dann schließlich wieder ein größeres Gleichgewicht zwischen Yin und Yang herrscht und ein respektvolleres, friedlicheres, liebevolleres Miteinander.

Diese Arbeit ist dem hier beschriebenen neuen Bewusstsein gewidmet, das diese Veränderung hoffentlich mit sich bringen und bewirken wird.