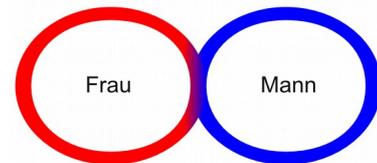


Partnerschaft und Familiengründung aus Sicht des Yoga

Die Bedeutung des Mondzyklus der Frau für die Kommunikation

Bedeutung von Partnerschaft und Familiengründung

Die verbindliche Partnerschaft ist die höchste Form des Yoga (wörtl. „Verbindung“¹). Shiva, das männliche Prinzip, und Shakti, das weibliche Prinzip, sind in ständiger Wechselwirkung und halten damit den Fluss des Lebens aufrecht.²



Auch im antiken Griechenland sprach man vom Prinzip des *Panta rhei* (wörtl. „alles fließt“, Heraklit ca. 500 v. Chr.) und erkannte, dass die Veränderung das einzig Beständige im Leben ist. Stete Veränderung ist damit die Basis für eine gelingende Paarbeziehung. Dies ist nicht immer einfach und so stellt das Yoga eine große Bandbreite an Techniken für die unterschiedlichsten Menschentypen und Situationen bereit.

Sind Shiva und Shakti in der Beziehung von Frau und Mann in produktivem Austausch, kann sie Früchte tragen und dann erwarten beide das gemeinsame Kind. Analog zur Natur wird das Innerste sichtbar und zum reflektiven Anker. Das gemeinsame Kind ist ein zusätzlicher Motor für die Paarbeziehung und macht sowohl erwünschte als auch unerwünschte Seiten sichtbar. Das Kind ist aus yogischer Perspektive ein Guru (*gu* wörtl. „Licht“, *ru* „Schatten“, *guru* wörtl. „vom Schatten zum Licht“), eine Energieform, die der Transformation vom Unbewussten (Schatten) zum Bewussten (Licht) dient und damit die Qualität der Partnerschaft offen legt.

Der Umgang mit Veränderung ist abhängig sowohl von der persönlichen Einstellung dazu als auch der bisherigen Erfahrung, von der der Frau und von der des Mannes und insbesondere als Paar. Partnerschaften³, die gemeinsam schon viel Veränderung erlebt und erfolgreich gemeistert haben, gehen leichter in die Phase der Familiengründung, als solche, bei denen das noch nicht der Fall war oder solche, die sich in einer aktuellen Veränderungsphase befinden. Ein Paar das frisch verliebt ein Kind erwartet, kommt plötzlich in die Phase der Erwartungen, die von persönlichen Werten, Normen und Zielen beeinflusst wird. Faktoren wie eigene Erfahrungserfahrungen, kultureller

1 Ziel des Yoga ist es, das Endliche mit dem Unendlichen zu verbinden, um das Fließen von Energie zu erreichen. Mit eingeschlossen sind dabei die unterschiedlichsten Ebenen, in denen sich Polarität ausdrückt: Bewusstsein / Unbewusstheit oder Shiva / Shakti als Mann und Frau.

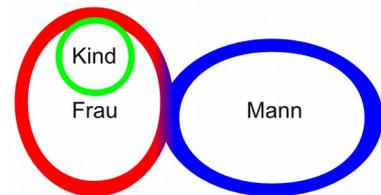
2 Dies gilt sowohl für gleichgeschlechtliche als auch gegengeschlechtliche Beziehungen, da in jedem Menschen weibliche als auch männliche Anteile vorhanden sind, die sowohl im Menschen in Wechselwirkung stehen als auch im Austausch mit dem oder der Partnerin.

3 Im Fokus auf die Familiengründung werden im folgenden die Begriffe Paar oder Partnerschaft als Synonym für gegengeschlechtliche Beziehungen verwendet.

Hintergrund, Rollenzuschreibungen und soziales Umfeld spielen dabei eine maßgebende Rolle. Die erste Bewährungsprobe, wie gut beide wirklich zusammenpassen, steht an. Ein Paar, das sich schon sehr gut kennt, kann gelassener in die neue Situation gehen, wenn die Werte, Normen und Zielvorstellungen der jeweiligen Partner schon einen für beide gelungenen Konsens auf der Paarebene erreicht haben.

Vor allem gegen Ende der Schwangerschaft fühle sich die meisten Frauen gut und entspannt und beide können die letzten Woche der Vorfreude und die gelungene Verbindung der Polarität miteinander genießen. Ist das Kind geboren, bildet es mit seiner Mutter weiter eine Einheit, da es ein ganzes Jahr dauert, bis es sich als eigenständiges Wesen erfährt.

Die Mutter ist weiterhin in der Einheitserfahrung bis das Kind sich mit nach etwa einem Jahr als selbstständig erfährt, während der Vater außen vor ist. Als hätte seine Frau plötzlich einen Geliebten, rutscht er in der Beziehungshierarchie einen Platz tiefer. Dieser Prozess ist schmerzhaft und wird unterschiedlich erlebt. Je nach Typ fällt es dem einen Mann leichter als dem anderen. Da er sich freiwillig dazu entschieden hat, zeigt er seine Bereitschaft sich mit seinem Ego auseinander zu setzen. Es hilft ihm dabei, wenn die Frau sich dessen bewusst ist, und ihm liebende Anerkennung zeigt.



Kommunikation

Die Qualität einer Beziehung lässt sich an der Art der Kommunikation ablesen. Gelungene Paarbeziehungen pflegen eine wertschätzende Kommunikation. Dies beinhaltet sowohl verbale als auch nonverbale Ebenen. Sind diese im Einklang, ist die Kommunikation authentisch. Harmonisch wird sie erst, wenn aus yogischer Sicht Dankbarkeit und Demut hinzukommen - wenn beide das Göttliche im anderen sehen und wertschätzen und aus dieser Haltung heraus miteinander in Kontakt treten. Sätze wie „Danke, dass du mir das gesagt hast.“, „Du hast recht.“ und „Es ist Gottes Wille.“ sind Ausdruck davon. Auf der Ebene der Chakren ist es hierfür sinnvoll, vom Stirnchakra aus zu sprechen, da sie über Ebene der Bedürfnisbefriedigung liegt. Bewusste Kommunikation vermeidet das Verwenden von Du-Botschaften und Verallgemeinerungen. Unüberlegt adressierter Frust wird schnell als verletzend wahrgenommen und zwingt in eine Verteidigungshaltung statt dass es zur Veränderung beiträgt.

Sie sagt: „Immer lässt du deine Socken herumliegen!“. Er denkt: *Was möchte sie? Wo ist das Problem? Gestern habe ich meine Socken weggeräumt. Das stimmt gar nicht, was sie sagt.* Er fängt an, sich zu verteidigen. Soll er sein Verhalten ändern, ist es sinnvoll, wenn sie erklärt, was sein Verhalten bei ihr auslöst. Sagt sie: „Ich fühle mich wie eine Haushälterin.“ und „Ich wünsche mir von dir Hilfe bei der Hausarbeit.“ oder „Wenn ich deine Socken wegräume, rutsche ich in die Rolle deiner Mutter. Dabei möchte ich deine gleichberechtigte Partnerin sein.“ sorgt sie für Empathie, Klarheit und bietet einen Austausch auf Augenhöhe an.

Männern fällt es sehr viel leichter, klar zu kommunizieren, da sie aus yogischer Sicht emotional weniger komplex sind als Frauen. Auch die Denkweise und Problemlösung von Männern

funktioniert anders als bei Frauen. Männer sind zielorientierter und fokussierter ausgerichtet, um schnell und effektiv zu Lösungen zu kommen. In Bezug auf Kommunikation ist, das was er sagt, das Produkt seiner Überlegungen. Eine Leistung, die anerkannt werden möchte.

Frauen hingegen beziehen alle möglichen Faktoren auf unterschiedlichen Zeitebenen in ihre Gedanken mit ein und haben so sehr schnell die Bedürfnisse aller im Blick. Dies braucht Zeit und Konzentration und führt nicht immer zu einer Lösung des Problems. Reden hilft den Frauen, sich zu ordnen und zu fokussieren.

Überspitzt formuliert reden Frauen während sie denken und Männer reden, wenn sie fertig gedacht haben⁴. Macht sie klare Ansagen, worüber wann wo und wie lange gesprochen werden soll, kann er sich besser darauf einlassen und vorbereiten.

Emotionale Modi der Frau

An manchen Tagen können sich Frauen besser fokussieren als an anderen. Wieder an anderen ist ihr Mitgefühl größer und es fällt ihr leichter, die Leistungen ihres Mannes anzuerkennen. Das Yoga hat dabei einen Zyklus der emotionalen Modi der Frau erkannt.

Insgesamt werden innerhalb von 28 Tagen elf verschiedene emotionale Modi, sogenannte Mondpunkte⁵, durchlaufen, die in ihrer Reihenfolge individuell sind. In etwa alle zweieinhalb Tage wechselt so die Stimmung einer Frau, ohne dass äußere Faktoren dafür verantwortlich sind⁶. Dies hat den Sinn darin, dass eine Frau emotional offen für Veränderung ist und sie wenn nötig herbeiführt. Der Mann dagegen hat einen Mondpunkt am Kinn, dessen Wirkung er durch das Tragen eines Bartes ausgleichen kann. Haare nehmen Sonnenenergie auf, leiten sie in den Körper hinein und gleichen so die Energie des Mondes aus. Aus yogischer Sicht ist er emotional stabil und kann so gerade in Krisenzeiten seiner Familie einen stabilen Rahmen bieten und sie versorgen.

Die elf Mondpunkte der Frau haben sowohl einen Bezug zu den Körperregionen als auch zu den Chakren. Wie die Chakren können sie ausgeglichen oder unausgeglichen sein und so Qualitäten als auch Herausforderungen bergen. Kann die Frau diese nicht ausreichend ausleben, entsteht Leidensdruck in dem jeweils aktuellen Bereich.

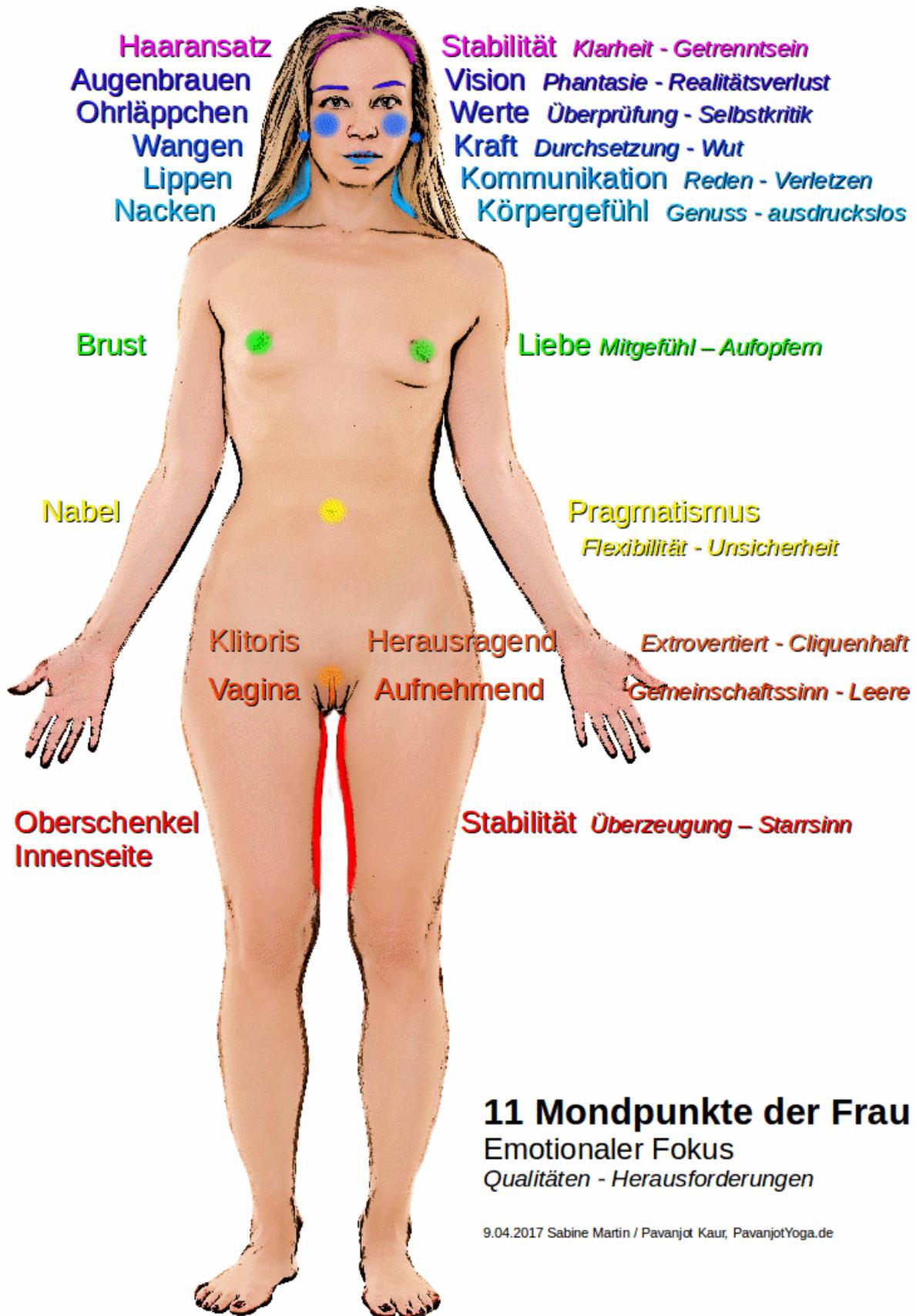
Durch Beobachtung kann der individuelle Mondzyklus herausgefunden werden. Sich selbst im emotionalen Erleben zu beobachten, ist schwierig für eine Frau. Der Alltag ist oft zu vielfältig, um genügend Raum dafür zu lassen. Hilfreich ist es, wenn der Mann die Frau in ihrer Beobachtung unterstützt.

4 Eine unterhaltende Darstellung der Stereotype stellt der US-Pastor Mark Gungor vor:

<https://www.youtube.com/watch?v=3XjUFYxSxDk>. Mehr zu der Person findet sich unter <http://markgungor.com/>

5 Der Mond steht dabei symbolisch für den stetigen Wandel und als Sinnbild für Weiblichkeit und Emotionalität. Die Sonne dagegen steht für Beständigkeit und Männlichkeit.

6 Der individuelle Mondzyklus ist von Geburt eines Mädchens festgelegt und bleibt das ganze Leben lang. Dies ist wahrscheinlich abhängig vom Menstruationszyklus. Das Yoga geht bei einer Yogini von einem regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen aus und daher bisher Menstruationsschwankungen nicht berücksichtigt. Neue Erkenntnisse geben Hinweise darauf, dass der individuelle Mondzyklus einer Frau, sich den Schwankungen des Menstruationszyklus anpasst.



11 Mondpunkte der Frau

Emotionaler Fokus
Qualitäten - Herausforderungen

9.04.2017 Sabine Martin / Pavanjot Kaur, PavanjotYoga.de

Der Bereich des Haaransatzes am oberen Ende des Stirnchakras (Intuition, Weisheit vs. Voreingenommenheit) liegt nahe des Scheitelchakras (Verbundenheit vs. Getrenntsein). Sonnenenergie fließt über die Haare ein und wirkt so ausgleichend. Er steht für Stabilität zwischen den Polen Klarheit und dem Gefühl von Getrenntsein.

Der Bereich der Augenbrauen auf Höhe des Stirnchakras steht für das Staunen und Vision zwischen den Polen Phantasie und Realitätsverlust. Hier ist es möglich, über die Grenzen hinaus zu blicken, das Ungesehene zu sehen und neue Wege finden. Diese Ideen müssen keinen Bezug zur Realität aufweisen und sollten in Bezug auf die Umsetzung solange warten, bis sie sich in einem anderen emotionalen Modus bewähren können.

Im Bereich des Kehlchakras (Kommunikation vs. Schüchternheit) liegen gleich mehrere emotionale Modi und weisen damit auf die große Gestaltungskraft der Frau hin. Im Bereich der Ohrläppchen liegt die Aufmerksamkeit. Eigenen Werte und die anderer kommen auf den Prüfstand und können auch zur Selbstkritik werden. Hier diskutiert Frau gerne über Grundsätzliches und stellt bisher Bewährtes in Frage. Im Bereich der Wangen liegen Hitze und Kraft in der Bandbreite zwischen Durchsetzungskraft und Wut. Die Lippen formen die Worte und stehen für Kommunikation. Sie möchten in dieser Phase benutzt werden. Frau möchte reden und Gedanken, die sie sonst lieber für sich behält, sind schneller als sonst ausgesprochen. Der Nacken als Schnittstelle zwischen Kopf und Körper ist einer der empfindlichsten Bereich des Körpers. Hier wird das Körpergefühl besonders bewusst und reicht von Genuss bis zur Ausdruckslosigkeit.

Die Brustwarzen sind über eine Bogenlinie miteinander verbunden und unterstützt das Herzchakra (Mitgefühl, Reflexion vs. Gefühllosigkeit, Selbstaufgabe). In diesem Modus ist das Gefühl der Liebe besonders ausgeprägt und reicht vom tiefen Mitgefühl bis zur Aufopferung.

Im Nabelpunkt, verbunden mit dem Nabelchakra (Tatkraft, Entschlossenheit vs. Energielosigkeit, Mutlosigkeit), ist der Pragmatismus im Fokus, der von Flexibilität im Umgang bis zur Unsicherheit reicht.

Dem Sakralchakra (Sexualität, Kreativität vs. Phantasielosigkeit, Lustlosigkeit) lassen sich zwei Mondpunkte zuordnen. Die Klitoris als hervorstechendes Organ strebt nach Stimulation. Extrovertiertheit möchte gelebt werden, kann aber auch in der Unterordnung in einer Clique untergehen. Die Vagina als aufnehmendes und umschließendes Organ steht für den Gemeinschaftssinn, der nicht ausgelebt im Gefühl von Leere mündet.

Die Innenseite der Oberschenkel als Teil der Beine lassen sich dem Wurzelchakra (Erdung, Vertrauen vs. Entwurzelung, Misstrauen) zuordnen. Hier geht es um emotionale Stabilität. Feste Überzeugungen und Starrsinn sind hier die beiden Pole.

Die Bedeutung des Mondzyklus der Frau für die Kommunikation

In der Kommunikation mit dem Mann kann die Frau die Qualitäten der Mondpunkte bewusst

einsetzen. Abhängig von ihren eigenen Stärken eignen sich unterschiedliche Mondpunkte besonders gut für unterschiedliche Anlässe.

Für die meisten Frauen und die meisten Anlässe eignet sich der Mondpunkt des Haaransatzes mit seiner Klarheit besonders gut, um Dinge sachlich zu klären. Klar formulierte Wünsche und Erwartungen, helfen dem bemühten Mann, sie zu unterstützen und der Familie zu dienen. Allerdings kann nicht mit jeder Entscheidung gewartet werden, bis sie in dieser Phase ist. Zudem sollten Frauen in schwierigen Lebenslagen und Frauen mit Neigung zur Depression hier eher vorsichtig in der Kommunikation mit dem Partner sein. Die Sicht auf die derzeitige Situation erscheint in grellem Licht. Dies kann ein Gefühl der Ohnmacht mit sich bringen und eine Neigung zur Depression verstärken.

Der Mondpunkt der Augenbrauen eignet sich insbesondere für Frauen mit wenig Vorstellungsvermögen, zuviel Pragmatismus findet in dieser Phase einen Ausgleich. Oder wenn besonders komplexe Sachverhalte gelöst werden müssen, ist diese Phase für einen hilfreich. Frauen mit blühender Phantasie dürfen hier zurückhaltend sein und sich ihre Ideen besser aufschreiben, oder mit einer Freundin teilen, bevor sie ihren Partner allzu sehr verwirren.

Generelle Fragen z.B. zu Erziehung können im Mondpunkt der Ohrläppchen besonders gut erschlossen werden und in der gesamten Bandbreite der Zusammenhänge beleuchtet werden. Eine Frau, die insgesamt gerne reflektiert, wird dann vom Partner als besonders anstrengend empfunden. Frauen, die eher unkritisch sind, sind in dieser Phase nicht so leicht zu beeinflussen. Verunsicherte Frauen neigen hier zur Selbstkritik und sollten besser einen anderen Zeitpunkt für Diskussionen mit dem Partner wählen.

Hat eine Frau ihre Kraft in den Wangen ist sie besonders durchsetzungsstark. Statt zu diskutieren stellt sie Forderungen, die verbindliche Vereinbarungen suchen. Geduld fehlt, die Wangen werden schon mal rot und Wut kommt auf. Temperamentvolle Frauen sind da besser zurückhaltend in der Kommunikation, schüchterne Frauen dürfen hier aus sich herausgehen. In Phasen, in denen der Partner mehr an Selbstverwirklichung als an die Familie denkt, fällt es der Frau leicht ihn zur Mitarbeit auffordern.

Im Mondpunkt der Lippen redet Frau gerne und viel, der Inhalt wird schnell nebensächlich. Der Mund ist schneller als der Kopf. Ein guter Zeitpunkt, um mit einer Freundin zu reden, denn Männer sind schnell überfordert. Vorsicht ist nur geboten, wenn sich zuviel Unausgesprochenes angestaut hat. Geheimnisse und verletzende Worte kommen ihr schnell über die Lippen. Frauen, die eher still sind und wenig reden, können diese Phase sehr gut zur Kommunikation mit dem Partner nutzen, um die überfälligen Worte endlich über die Lippen zu bringen.

Ist der Nackenbereich aktiv, fühlt eine Frau besonders gut, was ihr Körper braucht, verbale Kommunikation ist zweitrangig. Sie kann ihren Kopf leichter als sonst abschalten und sinnliche Stunden mit dem Partner fallen besonders leicht. Frauen, die in der Mutterrolle aufgehen, tendieren dazu, diese Zeit mit dem Kind auszuleben. Frauen, die die Mutterrolle sehr fordert, fühlen ihre Verausgabung stärker als sonst und die Sinnlichkeit stumpft ab. In beiden Fällen kann der Partner

Entlastung schaffen, indem er sich verstärkt um das Kind kümmert, damit beide wieder mehr Zweisamkeit genießen können.

In Zeiten von Disharmonie zwischen Mann und Frau ist der Mondpunkt in den Brüsten hilfreich. Sie ist besonders empathisch, verwöhnt andere gerne und hat wenig Interesse sich zu streiten. Sehr willensstarke Frauen zeigen Verständnis für den Partner, vor allem, wenn er von der Arbeit und dem Familienleben erschöpft ist und Ruhe braucht, damit er wieder Kraft tanken kann. Frauen mit der Neigung zur Aufopferung verausgaben sich schnell und grenzen sich noch weniger ab. Sie neigen dazu, die Mutterrolle für ihn zu übernehmen. Besser ist, sie sorgen für sich selbst, damit ihnen ihre Rolle als gleichberechtigte Partnerin nicht verloren geht.

Wenn der Nabelpunkt sich öffnet, sorgt er mit seinem Pragmatismus für einen adäquaten Umgang mit Situationen. Rigide Frauen werden flexibel und können andere Meinungen zulassen. Unsichere Frauen ziehen sich besser zurück, um sich nicht völlig zu verlieren.

Die herausragende Qualität im Mondpunkt der Klitoris ist in der Kommunikation günstig für Situationen, die lieber unter den Tisch gekehrt werden. Eine verstärkte Aufmerksamkeit für in den Hintergrund Geratenes, schafft Bewusstsein und bringt Licht ins Dunkel. Auch sonst denkt und verhält die Frau sich extrovertiert, sie möchte gesehen werden und sich unternehmungslustig. Eine gute Zeit für gemeinsame Aktivitäten, die das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Frauen, die gerne auffallen, haben in dieser Phase wenig Sinn dafür, ihrem Partner Aufmerksamkeit zu schenken. Wird es zuviel, zieht er sich genervt zurück. Frauen dagegen, die zurückhaltend sind, treten nun in Erscheinung und können seine Aufmerksamkeit genießen.

Die aufnehmende Energie der Vagina ist nützlich, wenn Entscheidungen getroffen werden müssen, die alle betreffen. Das gemeinsame Wohl ist dem des einzelnen übergeordnet. Ist zuwenig Gemeinsamkeit da oder hat der Partner sich aus Erschöpfung oder anderen Gründen zurück gezogen, entsteht das Gefühl innerer Leere. Sie ist nicht ausgefüllt. Partner von Frauen, die völlig in der Familie aufgehen und emotional zu wenig eigenständig sind, dürfen sich und den Rest der Familie in dieser Zeit von ihr fern halten. So unterstützt er sie dabei für sich klären, was sie außer der Familie als erfüllend erlebt.

Stabilität in sich selbst findet die Frau im Mondpunkt der Innenseite der Oberschenkel. In Diskussionen bleibt sie bei ihren Grundüberzeugungen, im festen Vertrauen auf ihre Gültigkeit für sich selbst. Unsichere Frauen profitieren hiervon und lassen sich nicht so leicht in ihrem Standpunkt vom Partner umwerfen. Rigide Frauen verfallen schnell in Starsinn und bringen Kommunikation zum Erliegen. Für sie und für ihn ist es besser einen anderen Zeitpunkt abzuwarten.

Perspektive und Unterstützung mit Techniken aus dem Yoga

Die Vielseitigkeit ihrer emotionalen Modi macht das Zusammenleben für ihn spannend. Es lohnt sich für beide Partner, ihren Mondzyklus zu kennen. Die Frau ist nicht länger unberechenbar, sondern von inspirierender Natur. Ihre elf emotionalen Modi werden zu Qualitäten und sind im

kommunikativen Austausch für den produktiven Umgang mit Veränderungen nutzbar.

Je gelassener beide sind, desto leichter gelingt dies. Gerade Frauen fällt das Entspannen in Zeiten großer Veränderung schwer. Die Techniken des Yoga geben hierbei Unterstützung.

Das Yoga empfiehlt der Frau, zweimal am Tag vollständig für elf Minuten zu entspannen. Vollständig möglichst im Ruhe und am besten in Rückenlage - in der Schwangerschaft mit leicht erhöhter Rückenlage oder in Seitenlage, damit das Gewicht des Uterus nicht auf die große Hohlvene drückt und die Versorgung des Kindes mit Sauerstoff und Nährstoffen gewährleistet bleibt⁷. Das Drüsensystem, das entlang der Chakren verläuft und das emotionale Erleben bestimmt, braucht elf Minuten, um sich auszugleichen.

Die große Gestaltungskraft der Frau bringt Verantwortung mit sich, die sich leicht in Verspannungen im Schulterbereich ablegt. Das Kreisen der Schultern ist eine hilfreiche Übung, um sich die angesammelten Spannungen bewusst loszulassen.

Die Meditation für Veränderungen⁸ ist effektiv in nur drei Minuten und dient der ihrer liebevollen Integration. Durch das Unterbewusstsein blockierte Kommunikation wird nach und nach aufgelöst. In einfacher Grundhaltung werden die Ellbogen auf Herzlinie ausgestellt. Die Daumenspitzen berühren sich und die unteren Knöchel der Mittelfinger. Die Daumenspitzen weisen zum Herzen hin. Die anderen Finger sind eingerollt, so dass die Haltung der Hände an die Form eines Herzens erinnert. Die Augen sind geschlossen und Atem ist lang und tief. Die Meditation kann auf 31 Minuten ausgedehnt werden. Zum Abschluss empfiehlt sich ein tiefes Durchatmen und ein Moment der Stille und des Nachspürens.

7 Dies gilt für die meisten Frauen ab der 30. SSW.

8 <https://www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/meditation-change-and-unblock-subconscious-communication>