

ZUSAMMENFASSUNG

des legendären Buches

Der Weg der Kaiserin

Von Christine Li und Ulja Krautwald

Zusammenfassung von:
Martina Klouda-Lacina 2016 im Rahmen der Ausbildung
zur Psychologischen Beraterin | Österreich | Wien

FRAUENSTÖRKEN

www.frauenstaerken.net

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

Dieses Buch war uns Inspiration zur Entwicklung der Seminar- und Workshop-Reihe „Erwecke die Kaiserin in dir“.

Die beiden Autorinnen dieses Buches sind Christine Li, Sinologin und TCM Ärztin, und Ulja Krautwald, Medizinsoziologin.

Dieses Buch vermittelt tiefe Weisheit über Weiblichkeit.

Dieses Wissen berührt alle Lebensphasen von uns Frauen anhand der beeindruckenden Lebensgeschichte der **Kaiserin Wu Zhao**. Sie war die einzige Kaiserin Chinas, die jemals Regentin war. Die Kaiserin verstand es auf einzigartige Weise, Ressourcen im Innen, wie im Außen zu aktivieren. Die Rezepturen chinesischer Tees und Elixiere, sowie die Macht der inneren Haltung sind die zentralen Themen des Buches.

Leicht leserlich, inspirierend und ermutigend, liest sich dieses Werk, das nur eines möchte:

Frauen in ihre (kaiserliche) Kraft bringen.

„Jede Frau kann Kaiserin sein – wenn sie sich mit allen Konsequenzen dafür entscheidet und bereit ist, ihr Leben selbst zu bestimmen.“ Zitat

Die Kaiserinnensätze

... finden sich am Ende jedes Kapitels. Kurz und prägnant fassen sie den Inhalt des Kapitels zusammen.

Hier einige Beispiele:

Die Kaiserin vertraut ihrer Intuition.

Die Kaiserin lenkt ihre Gedanken.

Die Kaiserin weiß um ihre eigene Bestimmung.

Die Kaiserin ist großzügig.

Die Kaiserin folgt ihrem innersten Gesetz.

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

Jeweils zu Beginn der Kapitel findet die Leserin einen Auszug der Lebensgeschichte von Kaiserin Wu Zhaohou. Spezifische Herausforderungen von Frauen, von der Kindheit bis zum Tod, werden beschrieben. Wir erfahren, mit welchen Strategien und Elixieren die Kaiserin ihre Krisen meisterte.

Die Geschichte erzählt den Werdegang einer Frau, die sich selbst vom Provinzmädchen zur Konkubine bis hin zur Regentin ermächtigte.

Selbstbestimmung, Selbsterkenntnis, Mut und Klarheit waren ausschlaggebend, dass sich Wu Zhao zur einzigen, jemals regierende Kaiserin Chinas entwickeln konnte. Das ist nur möglich gewesen, weil sie sich der Kraft der des Annehmens bewusst war. Ohne Unterstützung ihrer Amme und des Weisen Sun Simiao wäre es ihr nicht möglich gewesen, diese Macht zu erlangen.

Eine Kernaussage des Buches lautet:

Jede Frau kann eine Kaiserin sein.

Den roten Teppich muss sich die Kaiserin allerdings selbst ausrollen!

Auf der Basis der Erzählungen des Lebens der Kaiserin wird eine Brücke zu den Themen der Frau der Gegenwart geschlagen. Insgesamt orientiert sich das Buch sehr stark an der Lehre der Traditionell Chinesischen Medizin. Die Autorinnen gehen vielschichtig auf die Bedeutung der 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser ein.

Das Buch beginnt mit dem ersten Lebensabschnitt der zukünftigen Kaiserin, mit ihrer Geburt und Kindheit. Die Mutter von Wu Zhao spielt naturgemäß eine entscheidende Rolle. In der Schwangerschaft tut sie sich selbst Gutes – denn sie weiß: Alles, was die Mutter stärkt, stärkt auch das Kind - so einfach ist das.

Sie wählt sorgfältig, mit welchen Menschen sie sich umgibt, meidet vulgäre und unedle Menschen, wie Aufregung. Sie legt Wert auf die Ernährung mit erlesenen Speisen.

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

Niere – die angeborene Essenz

Unter der Essenz wird das Wesentliche eines Menschen verstanden – jenseits aller Masken und Rollen. Die Essenz ist die Quelle aller Lebensprozesse – von Körper und Geist und die Basis der sexuellen Kraft.

Die Essenz stammt von den Vorfahren und ist nach der Geburt nicht mehr veränderbar. Sie will gut gehütet werden. Je nach Lebenswandel ist sie schneller oder langsamer erschöpft.

Der Weg des jungen Mädchens führt sie in ihrem 14. Lebensjahr, im Jahr 649 n. Chr., an den Hof des Kaisers Tai Zong. Ihre Rolle dort, ist die einer unbedeutenden Konkubine.

Doch der Kaiser wählte das Mädchen der Provinz, um das Spiel von Wolken und Regen mit ihr zu spielen. Daraufhin ging er ihr nicht mehr aus dem Sinn, doch zu ihrem Leidwesen verschmäht er sie. Er lädt sie kein weiteres Mal ein.

Warum?

Er liebt folgsame Frauen. Sie spürt massiven Liebeskummer. In solchen Krisenzeiten findet Wu Zhao bei zwei besonderen Menschen Unterstützung:

Bei ihre Amme Lao Ma und bei Sun Simiao, dem bekannten weisen Heiler. Er lebt jedoch weit entfernt vom Kaiserhof. Erstmals reist ihre Amme mit ihr zu dem berühmten Mann, um das liebeskranke Mädchen zu heilen. Er erkennt sofort, was los ist und verschreibt ihr ein Elixier.

Blind vor Liebe

In diesem Kapitel wird darauf eingegangen, was Frauen alles aus Liebe tun bzw. getan haben. Doch, nein – es ist nicht Liebe – viel eher handelt sich um den Rausch der Verliebtheit. Denn, was die Liebe wirklich ist, wer weiß das schon?

„Die Kaiserin gibt niemals die Kontrolle über ihr eigenes Reich auf.“ Zitat

In anderen Worten könnte das lauten:

Lasse niemals zu, dass ein Mann bzw. andere Menschen emotional die Macht über dich erlangen. Um das zu verhindern, ist es nötig, sich des eigenen Wertes

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

und der Identität bewusst zu sein. (Als potentielle Gefahr für das innere Reich werden auch Sekten erwähnt.)

Eine Kaiserin lenkt ihre Gedanken!

Denn die Kaiserin weiß, dass diese ihr Reich bilden. Sie schafft sich nach und nach ihre eigene Welt. Bereits als junge Frau macht sie sich **aktiv bewusst**, wer sie ist. Sie **schreibt Listen über ihre positiven Eigenschaften**, liest diese regelmäßig und ergänzt sie im Laufe ihres Lebens, denn in jungen Jahren sind viele der angelegten Eigenschaften noch unsichtbar.

Kaiserinnen sorgen dafür, dass Stärken vom Unsichtbaren ins Sichtbare wachsen. Nicht nur im Zusammenhang mit der Liebe zu einem Mann beschneidet die Kaiserin, wenn es nötig ist, ihre Träume. Sie tut das auch, wenn es schmerzt. Denn sie weiß: nicht erfüllte Träume bergen die Gefahr in sich, sich zur Besessenheit zu entwickeln.

Die unterschiedlichen Seelen: Hun-, Shen-, Gedanken-, Po- und Mystische-Seele

Die Chinesen sind der Ansicht, dass Menschen nicht eine, sondern fünf Seelen mit unterschiedlichen Eigenschaften haben (ich gehe hier nur auf die Shen-Seele ein), denn die Chinesen sagen: Menschen ohne Shen-Seele sterben.

Darum ist so essentiell, diese zu nähren. Alles, was Freude bereitet nährt die Shen-Seele. Dabei ist es wichtig, zu respektieren, dass Freude für jede etwas anderes bedeutet.

„Die Kaiserin schafft sich die Bedingungen ihrer Freude selbst.“ Zitat

Unwiderstehliche Ausstrahlung

Ernährungsgewohnheiten haben Einfluss auf die Ausstrahlung. Die Essenz, bzw. die Nieren können über Nahrung gestärkt werden. Süßigkeiten, Schweinefleisch und Milchprodukte gilt es zu meiden.

Menschen die sich **selbst wertschätzen**, ihre Sinnlichkeit und Sexualität leben und lieben haben eine besonders **anziehende Ausstrahlung**.

Wenn Frauen sich sehr anlehnungsbedürftig und nicht in ihrer Kraft fühlen, wirken sie auf Männer sexuell wenig anziehend. Was tun?

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

Eine Möglichkeit ist: den Liebhaber wechseln.

*Eine Kaiserin verschwendet keine Mühe an einen Mann
der es nicht verdient!*

Des Weiteren empfehlen die Autorinnen, sich vor der Übersexualisierung unserer Gesellschaft klar abzugrenzen. Es gilt, genau zu wählen, welche Zeitschriften, Bücher und Filme konsumiert werden. Kaiserinnen anerkennen die eigenen Besonderheiten. Sie grenzen sich von äußeren Trends ab.

Austausch sucht eine Kaiserin mit anderen, ebenbürtigen Frauen.

Das stärkt die Yin Energie und bietet Halt in gefährlichen Phasen des Lebens. Es hilft außerdem, Zusammenhänge zu erkennen und sorgt für einen klaren Kopf.

Über das Scheitern

Der Grat zwischen Scheitern und Gelingen ist mitunter ein schmaler. Frauen richten ihren Fokus oft auf die Misserfolge. Viele wählen den routinierten, wenig phantasievollen Weg.

Doch Kaiserinnen wissen über den **zyklischen Wechsel** von Aktivität und Ruhe Bescheid. Sie wissen auch, dass das Verwirklichen von Visionen Zeit braucht und akzeptieren, dass es Zeiten **des aktiven Tuns** und **jene des Ruhens** gibt.

Kaiserinnen haben keine Angst vor dem Nichts.

In China war es vor der Zeit Tai Zongs üblich, dass nach dem Tod des Kaisers alle seine Frauen und Nebenfrauen mit ihm begraben wurden. Die Tang Zeit wurde gnädiger gegenüber Frauen. Sie wurden nach dem Tod des Herrschers „nur“ ins Kloster geschickt. Für ihre Familien galten sie allerdings als tot, denn der Eintritt ins Kloster war ein symbolischer Tod.

Auch das Scheitern eines Projekts ist eine Art kleiner Tod.

Es ist nicht leicht, mit dem Schmerz eines Verlustes fertig zu werden und sich trotzdem lebendig zu fühlen. Der Weg der Bewältigung führt über die Hingabe an die Leere, über Meditation. Die im Buch erwähnten Elixiere können dabei unterstützen. Die Nierenkraft und der Wille brauchen Stille und Konzentration.

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

Kaiserinnen blicken ihrer Angst ins Auge! Sie akzeptieren das, was ist, ebenso das, was nicht mehr ist.

Aus dem Buch der Nonne

Diesem ist ein ganzes Kapitel des Buches gewidmet. Es ist der Dialog zwischen „den Alten“ und „der Nonne“. Die Alten repräsentieren das männliche, die Nonne das weibliche Prinzip.

„Die Weibliche Kraft sammelt sich im tiefen Tal. Tief im Unterleib, im geheimnisvollen Zinnerfeld fließt sie zusammen. Dies nennt man die Kunst des Sammelns. Die weibliche Kraft festigt sich in der Dunkelheit. Dies nennt man die Kunst des Geheimnisvollen. Wenn gesammelt wird, muss verströmt werden. Endloses Sammeln führt zur Erstarrung. Daher hütet sich die weise Frau vor Selbstsucht.“

„Die weibliche Kraft verströmt sich zum Himmel. Das Herz öffnet sich in Freude und Lachen. Diese nennt man die Kunst des Schenkens.“

Die Kaiserin regiert

Ist ihr Reich auch noch so klein, es ist ihres und sie regiert es – keiner sonst. Sie entscheidet, wer es betreten darf.

(Anm. Martina: meine persönliche Interpretation dazu lautet: Jeder Mensch hat rund um sich Nähe-Kreise. Den Innersten darf ein anderer Mensch nur dann betreten, wenn er eingeladen wird. Das ungebetene Betreten des innersten Nähe-Kreises wird nicht toleriert).

Das eigene Reich wird nach den eigenen Bedürfnissen und dem eigenen Geschmack gestaltet, denn nur die Kaiserin selbst, weiß was sie will. Edle Gäste sind einer Kaiserin willkommen, sie werden großzügig und kaiserlich behandelt.

Der Weg der Kaiserin

Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken

Christine Li & Ulja Krautwald | Zusammenfassung

Die Kaiserin ist nicht für alle da.

Denn das würde dazu führen, dass es ihr an Zeit mangelt, sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Und das entspricht dem Geist einer überholten Frauenwelt. Für alle da zu sein, führt keineswegs zu Anerkennung und Dankbarkeit. Im Gegenteil, Selbstverleugnung führt zu innerer Leere und Farblosigkeit.

Eine Kaiserin geht ihren eigenen, individuellen Weg. Überholte Regeln gelten ihr nichts! Sie stellt diese in Fragen und entscheidet nach eigenen Wertvorstellungen.

Meiner Meinung nach ist dieses Buch eine Pflichtlektüre für jede bewusste Frau!

Es motiviert uns Frauen, in die eigene Kraft zu kommen. In Krisenzeiten unterstützt es uns, die Perspektive zu wechseln und die eigene, für uns richtige Haltung zu entwickeln. Es eröffnet neue Sichtweisen zu den vielfältigen Lebensabschnitten von uns Frauen. Es ermutigt uns, unserer Individualität Raum zu geben und sie auszudrücken in einem selbstbestimmten, unabhängigen Leben.

Für Frauen, die unreflektiert in ihrem eigenen Saft schmoren und gerne ihre Opferrolle kultivieren, ist dieses Buch definitiv nichts.

Eine Kaiserin zu sein ist nicht bequem – doch überaus aufregend!

FRAUENSTÄRKEN

Martina Klouda-Lacina | martina@frauenstaerken.net



Was sagst du zu dem Buch Weg der Kaiserin?

Begeistert es dich auch so wie mich? Ich habe es mindestens 10-mal gelesen! Es ist mir ein wertvoller Begleiter in allen Lebensbereichen geworden. Ich empfehle dir von Herzen, das ganze Buch zu lesen!

Hast du noch mehr Lust bekommen, dich wie eine Kaiserin zu fühlen?

Dieses Buch „Der Weg der Kaiserin“ hat mich zu einer Diplomarbeit und einer Seminar- und Workshop-Reihe inspiriert. Inspiriert hat es nicht nur mich. Zwei Freundinnen, die schon lange mit einem gemeinsamen Projekt schwanger gingen, eine Shiatsu-Praktikerin und eine Frauenstärken Coachin, haben sich zusammengetan. Es ist diese wundervolle Seminarreihe entstanden:

„Erwecke die Kaiserin in dir“

Die Seminare und Workshops sind für Frauen, die tief in sich spüren, dass das Leben MEHR bietet als Mittelmäßigkeit

Meine Sicht auf die Welt:

Die weiblichen Werte erfahren eindeutig zu wenig Wertschätzung! Gerade deshalb braucht die Welt sie so sehr. Wenn wir Frauen unser Leben mit KLARHEIT, GELASSENEIT und SELBSTBESTIMMUNG führen, aus der weiblichen Kraft heraus, dann wird sich das Weltgefüge ändern. Ich fühle tief in mir, dass es meine Lebensaufgabe ist, Frauen genau dabei zu unterstützen: Ihren (beruflichen) Weg in ihrer weiblichen Kraft zu gehen. Das tue ich mit Feminin Coaching und Workshops und Seminaren.

Sei du selbst die Regentin in deinem inneren Reich!

Schau auf meiner Website vorbei! Vielleicht passt es ja genau für dich.

Herzlichen Gruß

von Frauenstärken

P.S. Kennst du eine andere Frau, für die FRAUENSTÄRKEN auch eine Unterstützung sein kann? Dann teile doch meine Angebote mit ihr!

Du findest mich auf  Facebook und  Instagram.