

Weibliche Wortspiele

Hier möchte ich dir zwei Spiele mit Worten ans Herz legen, die dir zu einer vertieften Selbsterkenntnis verhelfen: das **Akrostichon** und das **Oxymoron**.

Der Begriff „Akrostichon“ kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus akros = Spitze und stichos = Zeile zusammen.

Im klassischen **Akrostichon** entsteht dabei ein Gedicht, daher wird es in der deutschen Sprache als Leisten-Vers oder Leisten-Gedicht bezeichnet.

Hier geht es aber weniger um sprachliche Ästhetik, als vielmehr darum, in die Tiefe zu tauchen, um einen besseren Zugang zu deiner Weiblichkeit zu gewinnen.

Mit diesem Wort-Spiel kannst du nicht nur dich selbst, sondern auch andere besser kennenlernen; aber auch unterschiedliche Themen vertiefen.

Schreibe den Namen oder Begriff, mit dem du dich näher befassen möchtest, senkrecht auf die linke Seite eines Blattes. Und dann bilde aus jedem Buchstaben dieses Wortes ein neues Wort, das mit diesem Buchstaben beginnt.

Vor allem empfehle ich dir, dich mit dir selbst zu befassen, dein auf Verwirklichung wartendes Potenzial auszuloten und deine Weiblichkeit wieder voll und ganz in Besitz zu nehmen.



Schreibe all deine Namen (auch Mädchennamen und Spitznamen) untereinander. Und dann finde zu jedem Buchstaben einen Begriff, der dich betrifft bzw. beschreibt. Das kann eine Eigenschaft sein; irgendetwas, was du bist, kannst oder weißt; oder eine Leistung, die du erbracht hast...

Und wundere dich über so manches Aha-Erlebnis!

An einem Beispiel zeige ich dir, in welche unterschiedlichen Richtungen dich ein und derselbe Name leiten kann.

Nehmen wir an, du kennst zwei Frauen namens Erna.

Und die eine ist:

E – eigensinnig, eingebildet, eifersüchtig ...

R – rachsüchtig, rechthaberisch, roh ...

N – narzisstisch, niederträchtig, neidisch ...

A – aufbrausend, aufsässig, athletisch ...



Die andere hingegen hat ganz andere Attribute:

E – ehrlich, empathisch, einsichtig ...

R – reizend, reddegewandt, reif ...

N – nett, nobel, natürlich ...

A – anschmiegsam, altruistisch, aufmerksam ...



Natürlich sind das zwei extreme Beschreibungen, die es in dieser Ausprägung vielleicht gar nicht gibt. Mir ging es nur darum, dir damit zwei einprägsame Bilder zu vermitteln, damit du schon anhand eines so kurzen Namens den Wert dieses Spiels erkennst.

Besonders interessant mag es sein, bei diesem Spiel auch deine linke Hand mit einzubeziehen. Denn diese wird dir Assoziationen bieten, die dir im Schreiben mit der rechten Hand nicht in den Sinn gekommen wären.

Probiere es einfach aus, auch wenn dir das erstmals absurd erscheint!

Nachdem du deine Namen bespielt hast, möchte ich dir ans Herz legen, mit dem Begriff „Weiblichkeit“ zu spielen.

Gestalte dein Akrostichon dazu und sei offen für den einen oder anderen Impuls, der aus deiner Tiefe hochkommt. Vor allem über deine linke Hand.

Was bedeutet für dich Weiblichkeit?

Wie lebst du deine Weiblichkeit?

Wie möchtest du sie gern mehr ans Tageslicht bringen?

Was brauchst du dazu?

Wer hilft dir dabei?

Weil er/sie dich darin fördert?

Wer sabotiert deine Weiblichkeit?

Hier wäre ein kleines Beispiel zur Inspiration:

W – Wachheit, Wachstum, Weichheit, Worte der Liebe, weibliches Wesen, Wunder erwarten, Wohlgefühl ...

E – Empathie, Entfaltung, Erinnerung, Ermutigung, Einsicht, Einstellung, erfreulich, Entscheidung, erregend ...

I – Interesse, Imperfekt, Integrität, Ist-Zustand erkennen, Idealismus, Improvisation, Inbesitznahme, Insel ...

B – Bestätigung, Braut, Bewusstheit, Beistand, bodenständig, Bauchgefühl, Bestimmung, besonnen, Blutung, Begeisterung ...

L – Leichtigkeit, liebevoll, Lösung, Langmut, Loslassen, Lust, lebendig, Lob, Leidenschaft, Luxus, Lernen, Lächeln ...

I – Intimität, Ich und du, Innenschau, Initiative, Ischias, Intelligenz, Instrument ...

C – creatives Chaos, Chance, Chor, charakterstark, Cousine, Chromosom X, Chronik, Clique, cholerisch, christlich ...

H – heilsam, Hingabe, Hochzeit, hoher Anspruch, Heiterkeit, Hoffnung schenken, herzlich, Helfergen, Hirnhälften ...

K – kraftvoll, kinderlieb, Komik, klug, Katzenfrau, künstlerisch, Kaiserin, kämpferisch, kommunikativ, krisenfest, kultiviert, ...

E – Ebenmaß, ehrlich, Erneuerung, entschlossen, entfesselt, Entschleunigung, Erbarmen, einfühlsam, Erkenntnis ...

I – Ideale, Investition, Instinkt, Inbrunst, Ideenreichtum, Imagination, Illusionen, introvertiert ...

T – Tragfähigkeit, Teilen, träumerisch, tapfer, treu, Tugend, Trost, tatkräftig, tüchtig, telegen, tierliebend ...



Und all diese Begriffe kannst du natürlich weiter durchleuchten. Wenn einer davon dich besonders interessiert, dann durchaus mit einem eigenen Akrostichon.

Sonst einfach in der Reflexion.

Was fällt dir alles dazu ein?

Wie sieht dein Weiblichkeits-Akrostichon aus?



Auch das **Oxymoron** ist ein wertvolles Spiel mit Worten, das dir hilft, deine Bewusstheit zu erweitern – und es scheint mir besonders für Scanner Persönlichkeiten geeignet zu sein, die ja oft besonders viele Widersprüche in sich vereinen. Mehr zu diesem Thema findest du übrigens im Report „Wer bin ich wirklich?“.

Sind es nicht genau die Ambivalenzen in uns, die uns interessant machen?

Hermann Hesse sagte:

„Jedes Leben wird ja erst durch Spaltung und Widerspruch reich und blühend!“

Und dem auf den Grund zu gehen, helfen uns unsere Oxymora.

Ein Oxymoron ist eine Wortkombination, die zwei Gegensätze in sich vereint. So kann es eine in sich ambivalente Person mit deren widersprüchlichen Eigenschaften beschreiben.

Im Grunde vereinen wir alle mehr oder weniger starke Gegensätze in uns; jedoch werden das umso mehr sein, je komplexer unsere Persönlichkeit ist. Umso interessanter ist sie in meinen Augen aber auch.



Allerdings können wir umso mehr aus unserer Vielschichtigkeit profitieren, je bewusster wir uns unserer inneren Ambivalenzen sind; denn umso eher können wir das daraus resultierende vielseitige Potenzial auch umsetzen.

Wenn wir mit den Begriffspaaren der Oxymora spielen, die uns kennzeichnen, bringen wir auch teilweise widersprüchliche Anlagen und Fähigkeiten „unter einen Hut“ und finden ein gesundes Gleichgewicht, um uns für jene Gelegenheiten und äußeren Umstände zu öffnen, wo wir sie am besten nützen können.

Erstelle eine Liste deiner ausgeprägten Eigenschaften und Merkmale – sowohl die aus deiner Sicht positiven, als auch jene, die du lieber unter den Teppich kehren würdest. All das bist du – und du bist gut und richtig so!

Eventuell kannst du auch einige andere Personen, die dich gut kennen, nach deinen typischen Charakteristika fragen.

Dann finde zu jeder einzelnen Eigenschaft den entsprechen Gegensatz – oder auch mehrere gegensätzliche Begriffe – und notiere diese jeweils neben der primären Eigenschaft.

Wenn die ursprüngliche Eigenschaft oder auch der Gegensatz eher negativ und abwertend ist, finde eine ebenso passende, jedoch positive und dennoch stimmige Umschreibung.



Dann überlege, ob einige der neuen Begriffe nicht vielleicht deine verleugneten oder (noch) wenig entwickelten Teilpersönlichkeiten beschreiben; also deinen „hellen Schatten“ – und frage dich, welchen Vorteil es hätte, diese neu entdeckten gegenteiligen Eigenschaften (weiter) zu entwickeln.

Bei all dem achte auf gegensätzliche Begriffe, die auf mögliche innere Konflikte hindeuten, die dir bisher möglicherweise noch gar nicht bewusst waren.

Diese inneren Polaritäten musst du nicht beseitigen oder zu perfekter Harmonie führen; sondern es geht darum, dir ihrer bewusst zu werden. Denn erst dann kannst du beide Seiten als integrierende Bestandteile deiner Persönlichkeit annehmen – auch und gerade in ihrer Widersprüchlichkeit.

Und dann kannst du sie bewusst für dich nützen, indem du sie jeweils dort einsetzt, wo sie wertvoll sind.

Hier sind einige Beispiele zur Verdeutlichung:

Primäreigenschaft: „fleißig“ => „faul“ ist als Begriff eher negativ. Ebenso passend, aber positiver klingen doch „gemütlich“, „gemächlich“ wie Balu, der Bär aus dem Dschungelbuch 😊.



Primäreigenschaft: „ehrgeizig“ => „ambitionslos“ klingt nicht gut. Ebenso passend, aber positiver klingen doch „zufrieden“, „gelassen“.

Primäreigenschaft: „humorvoll“ => „humorlos“ klingt nicht gut. Ebenso passend, aber positiver: „ernsthaft“, „tiefgründig“.

Primäreigenschaft: „großzügig“ => „geizig“ klingt nicht gut. Ebenso passend, aber positiver klingen doch „sparsam“, „preisbewusst“.

Primäreigenschaft: „flexibel“ => „starr“ klingt nicht gut. Ebenso passend, aber positiver klingen doch „standhaft“, „konsequent“.

Primäreigenschaft: „altruistisch“ => „egoistisch“ klingt nicht so gut. Positiver und doch passend klingen „selbstbezogen“, „selbstliebend“.

Primäreigenschaft: „schweigsam“ => „geschwätzig“ klingt nicht gut. Positiver und dennoch passend klingen „eloquent“, „kommunikativ“.



Primäreigenschaft: „mutig“ => „ängstlich“ klingt nicht gut. Ebenso passend, aber positiver klingen doch „vorsichtig“, „abwägend“.

Primäreigenschaft: „schlank“ => „dick“ klingt gar nicht gut. Ebenso passend, aber positiver klingen doch „weichschlank“, „weiblichschlank“, „mollig“, „rubensisch“ 😊 ...

Und hier sind noch einige (für HSP und Scanner typische) Oxymora.

- * Die egoistische Helferin
- * die extravertierte Einsiedlerin
- * die Geborgenheit suchende Freiheitsdurstige
- * die ernste Komikerin

- * die großzügige Sparmeisterin
- * die ordentliche Kreative
- * die bequeme Sportlerin
- * die reiselustige Einsiedlerin



- * die hingabefähige Chefin
- * die schüchterne Eroberin
- * die wasserscheue Schwimmerin
- * die soziale Eremitin
- * die neugierige Geheimnisträgerin
- * die gelassene Ehrgeizige
- * die sinnliche Asketin
- * die eloquente Schweigerin...



*Welche Oxymora hast du bei dir entdeckt?
Und wie stehen sie in Bezug zu deiner Weiblichkeit?
Und dem Maß, in dem du diese lebst?*

Herzlichst,

Michelle