

Gemeinsam frei sein

Über das Verhältnis von Mann und Frau

Von Alexandra Schwarz-Schilling

Das Thema das wir heute behandeln, hat es in sich, wie glaube ich alles, was hier im Sommercamp passiert. Ich freue mich darauf, einige Gedanken und Erkenntnisse heute mit euch zu teilen.

Meine persönliche Erfahrung mit Männern und mit Beziehungen hat mich früh im Leben veranlasst, mich der Erforschung dieser Beziehungsdynamik hinzugeben. Ich habe die unterschiedlichsten hilfreichen oder weniger hilfreichen Konzepte kennengelernt und durch einige davon wirklich echte Einsichten und Erkenntnisse gehabt. Das Entscheidende für mich war immer, ob ich diesen Modellen oder Konzepten durch meine eigene Erfahrung etwas abgewinnen konnte. Ob sie meiner eigenen Erfahrung standhalten oder sie mich aus einem neuen Blickwinkel betrachten lassen.

Die meisten Gedanken, die ich euch heute vortrage stammen aus meiner eigenen Erfahrung. Wenn unsere Beziehungen nicht so sind wie sie sein sollen, dann beginnen die meisten Menschen an sich zu zweifeln. Sie interpretieren ihre Situation als persönliches Versagen. Ich glaube, das ist ungerecht. Dieses Thema ist zu groß für den Einzelnen. Ich glaube unsere Schwierigkeiten in Beziehungen haben eine wesentlich größere Dimension. Im Grunde ist es großwahnsinnig von sich zu erwarten, das individuell lösen zu wollen. Die meisten Probleme die wir in Beziehungen haben sind kollektiver Natur und sollten deshalb bei ihrer Heilung das Kollektive mit einbeziehen. Insofern wird es im Folgenden um allgemeine Muster oder Landkarten gehen, mit dem sich die komplexe Landschaft des Beziehungsgefüges besser verstehen lässt. Mir persönlich hat das

auf meinem Weg geholfen, mich und auch mein eigenes Handeln und Fühlen besser zu verstehen, und natürlich auch das der Männer mit denen ich eine Beziehung hatte.

Beginnen wir mit einem ganz schlichten Modell, das sehr anschaulich macht, was weiblich und was männlich ist.

Das männliche und das weibliche Prinzip sind die grundlegenden Prinzipien, die sich in der Evolution seit Millionen von Jahren bewährt haben. Sie sind nicht gleichzusetzen mit Mann und Frau, da jeder Mensch beide Prinzipien in sich trägt. Das weibliche und das männliche Prinzip beziehungsweise Yin und Yang wurden in der frühen Geschichte der Menschwerdung als das erkannt, was sie sind: einander ergänzende, komplementäre Prinzipien, die sich gegenseitig ausgleichen. Entsprechend wurden sie für ihre jeweiligen Qualitäten verehrt. Dass ein Prinzip wichtiger und wertvoller sein könnte als das andere, ist im Rückblick eine äußerst absurde Idee. Die Geschichte lehrt, dass solche Ideen und Vorstellungen sich verselbstständigenden und eine eigene sogenannte kulturelle Evolution hervorbringen.

Das männliche Yang-Prinzip

Dem männlichen Prinzip oder dem Yang-Prinzip, das der Mann in der Sexualität in seiner Essenz erfahren will, liegt zugrunde, dass es den weiblichen Körper öffnet, in ihn eindringt und seinen Samen in die weibliche Vagina ergießt. Wir sehen, dass das männliche Prinzip bedeutet, im Schwarm von vielen Samenzellen im Wettkampf bis zur Eizelle vorzudringen, in sie einzudringen und mit ihr zu verschmelzen. Wir sehen ebenfalls, dass es höchstens eine Samenzelle schafft, während alle anderen absterben. Beim Yang-Prinzip stehen also Wettkampf, Konkurrenz und

vor allem Zielorientierung im Zentrum. Das männliche Prinzip bedeutet, aktiv auf etwas zuzugehen, vorzustoßen und etwas zu erreichen. Es bedeutet auch in neues, unbekanntes Terrain vorzustoßen. Damit eine Samenzelle das Ziel erreicht, wird das Sterben vieler anderer Samenzellen in Kauf genommen. Das Männliche spürt sich durch Konkurrenz, Kampf und Sieg. Die Bedeutung von Kampf oder Wettbewerb sollten wir nicht unterschätzen. Er ist für das Yang-Prinzip existentiell. Dabei kann es auch ruhig etwas rauer zugehen.

Das weibliche Yin-Prinzip

Das weibliche Prinzip ist, wie der weibliche Körper auch, tatsächlich komplexer: Das weibliche Prinzip oder Yin-Prinzip besteht darin, sich zu öffnen, erst den männlichen Penis und dann den Samen aufzunehmen, mit ihm zu verschmelzen, indem die Eizelle sich den Samen einverleibt, und dann dieses durch Samen und Eizelle neu entstandene Leben aktiv zu nähren und ununterbrochen zu versorgen. Dabei ist es nicht unbedingt der erste, schnellste Samen, der in die Eizelle eindringt. Viele der Samenzellen, die es überhaupt bis zur Eizelle geschafft haben, umringen die rund hundertmal größere Eizelle

und versuchen durch ihre Membran in sie einzudringen.

Ein einziger Samenkopf wird durchgelassen. Nach welchen Kriterien die Eizelle diesen Samenkopf und nicht jenen aufnimmt, ist noch völlig unbekannt. Anschließend verschließt sie sich sofort wieder, so dass kein weiterer Samenkopf eindringen kann. Die Eizelle spielt also auch beim Befruchtungsvorgang eine äußerst aktive Rolle und keine passive.

Das Weibliche bedeutet, über den konkreten Vorgang der Befruchtung hinaus, an dem männliches und weibliches Prinzip beteiligt sind, viel Energie und Zeit aufzubringen, um das

neu entstandene Wesen werden und wachsen zu lassen. Das Weibliche gibt ihm dafür Raum und Zeit. Dieses Gewähren von Raum und Zeit ebenso wie das permanente Zuführen von Energie in Form von Nährstoffen ermöglicht Transformation. Darauf folgt das Gebären des neuen Lebens und die Fortsetzung des Prozesses des Nährens, Pflegens und Hegens außerhalb des eigenen Körpers. Die Energien fließen jetzt hauptsächlich über die Brust. Der aktive Beitrag des weiblichen Prinzips an der Entstehung und Erhaltung des

und Frau ausmacht, andererseits zu einer gegenseitigen Anziehung führt.

Uraltes Wissen

In dieses Modell fließen unterschiedliche Quellen ein. Das Magnetstabmodell mit Plus und Minus stammt von Diana Richardson, die in ihrem Buch „Zeit für Weiblichkeit“ wunderbar diesen Energiefluss in der Sexualität beschrieben hat. Beide Energiepole sind komplementär. Dann haben wir hier

den Eierstöcken, wird dann nach oben in die Brüste gebracht, dort spiralt und potenziert sie sich ein weiteres Mal und wird dann an die Welt zurückgegeben, beziehungsweise in die Welt gebracht. Dies kann in materieller Form durch die Abgabe von Milch über die Brust geschehen, aber auch über ein Liebesgefühl. Es kann über die Augen geschehen, über die Haut, über Worte oder einfach energetisch. Entscheidend ist, dass die Energien ins Fließen kommen. Frauen sind erfüllt und fühlen sich lebendig, wenn ihre Liebe fließen kann.



Alexandra Schwarz-Schilling bei ihrem Sommercamp Vortrag im Grosszelt

Lebens ist also ungleich höher als der des Männlichen. Diese Tatsache wird oft einfach übersehen. Das Yin-Prinzip besteht neben dem Öffnen, Aufnehmen und Verschmelzen darin, einen Rahmen zu bieten, in dem Menschen, Dinge, Prozesse sich entwickeln und entfalten können und zusätzlich mit weiblicher Energie versorgt werden. Sie werden genährt.

Das nun folgende Modell der Polarität der Geschlechter macht deutlich, dass diese Prinzipien sich bei Mann und Frau unterschiedlich zeigen, was einerseits die Unterschiede zwischen Mann

das Wissen aus der Tradition nordamerikanischer Ureinwohner/innen über die unterschiedliche Form der Energieaufnahme von Männern und Frauen integriert. Wir stellen das Ganze zusätzlich in den Zusammenhang von Yin und Yang.

Beginnen wir mit der Energieaufnahme. Indigene Völker haben oft uraltes Wissen bewahrt: Frauen beziehen einen Großteil ihrer Energie von unten aus der Erde, denn von da kommt die Yin-Energie. Die Energie strömt die Beine hinauf (oder wird direkt durch die Vagina aufgenommen), sie spiralt und potenziert sich das erste Mal in

Liebe ist transformierte Energie. Fülle und Überfluss folgen, wenn die Liebe fließen darf und nicht irgendwo im Körper blockiert wird.

Männer beziehen den Großteil ihrer Yang-Energie von oben aus dem Himmel (deswegen sind alle heute bekannten männlich dominierten Religionen ebenso wie die meisten gängigen spirituellen Konzepte nach oben ausgerichtet). Sie läuft von oben nach unten gerade durch, spiralt und potenziert sich zum ersten Mal in den Hoden und wird dann häufig über den Penis wieder an die Welt abgegeben, materialisiert in Form von Sperma. Männer wollen ihre

Energie, ihre Bewegung, ihre Kraft und ihre Ausdauer spüren und geben. Mit ihrer wachen Präsenz bringen sie die Energien der Frau ins Fließen. Männer wollen ihre Stärke und ihre Bewegungsenergie verschenken.

Männer sind nicht in gleicher Weise geerdet wie Frauen. Sie müssen sich bewusst mit der Erde verbinden. Männer, die nicht mit der Erde oder, anders ausgedrückt, mit dem Umfeld verbunden sind, laufen Gefahr, abzuheben. Sie verlieren die Bodenhaftung. Es gibt unzählige Beispiele unverbundener Männer und ihrer Taten. Verbundene Männer treffen Entscheidungen, die dem Umfeld zu Gute kommen. Bei den amerikanischen Ureinwohnern heißt das konkret, dass eine Entscheidung daraufhin überprüft werden sollte, ob sie für die nächsten sieben Generationen einen Nutzen darstellt. Nur dann wird sie umgesetzt! Sicherlich kann das für unsere heutige Zeit so nicht übernommen werden, dennoch gibt diese kurze Formel einen Hinweis darauf, was gemeint ist. Entscheidungen werden immer für die Gemeinschaft mit getroffen. Das Ganze wird im Blick behalten, es geht nicht um individuelle Macht oder Status, das ist mit Verbundenheit gemeint.

In unserer Kultur geht es sehr häufig um den eigenen kurzfristigen Nutzen, die Folgen für das Umfeld sind zweitrangig. Wir brauchen uns nur klarzumachen, in welchem Zustand unsere Erde ist, um diesen Zusammenhang zu verstehen. Alte indigene Völker haben Rituale, in denen es darum geht, die Verbundenheit mit der Erde immer wieder neu herzustellen.

Verbundenheit mit der Schöpfung

Die Schwitzhütten tradition der nordamerikanischen Ureinwohner ist ein Beispiel für ein solches Ritual. Ursprünglich war dieses Ritual nur für Männer, weil Frauen durch ihren Zyklus natürlicherweise diese Verbindung haben und sich einmal im Monat erneuern. Dann gehen sie in die Mondhütte, um gemeinsam mit den anderen Frauen zu visionieren.

Heute ist die Schwitzhütte bei Frauen genauso beliebt und aufgrund unserer kulturellen Abtrennung von der Erde auch für Frauen außerordentlich hilfreich, um sich an ihre zyklische Natur zu erinnern und die Verbundenheit mit

der Erde wiederzubeleben. Ursprünglich sind Frauen natürlicherweise über ihren Zyklus mit allen Rhythmen der Erde, des Mondes und des Universums verbunden. Männer müssen diese Verbundenheit erst herstellen, sie ist ihnen nicht natürlicherweise gegeben. Eine weitere Möglichkeit für Männer, diese Verbundenheit herzustellen, ist die sexuelle Vereinigung. Für den Mann ist es möglich, darüber nicht nur die eigene Schöpferkraft zu spüren, sondern auch Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung zu erfahren.

Auch deswegen sucht der Mann die Frau. Durch die Geschichte aller Jahrtausende und der Menschwerdung hindurch sucht der Mann die Frau. Die Sexualität hatte ursprünglich immer auch eine rituelle Bedeutung. Sie diente der



Rückverbindung des Mannes mit dem Ursprung und sorgte gleichzeitig dafür, die weiblichen Energien ins Fließen zu bringen, damit Leben und die Fülle der Schöpfung sich entfalten können. Alle alten Religionen haben gemein, dass ihre tiefsten Wurzeln jeweils zur sexuellen Vereinigung des Männlichen und des Weiblichen führen. Hierin liegt das eigentliche Mysterium der Schöpfung. Dieses Wissen ging in den letzten Jahrtausenden sozusagen „in den Untergrund“. Bei uns wurde es völlig ausgerottet und auch heute muss man in vielen Kulturen und Religionen die enormen Entstellungen, Verdrehungen und neuen Konzepte erst durchschauen lernen, um die Ursprünge wieder zu finden. Sichtbar und manifestiert sind dagegen die Schatten dieses Mysteriums.

Entscheidend ist das Wissen über diese Möglichkeit. Frauen tragen in ihrem Schoß das Geschenk der Rückverbindung mit der gesamten Schöpfung! Das ist eine ganz andere Vorstellung, als die

von der bösen weiblichen Verführung, ihrer Sünde, ihrer Schande und ihrer Scham.

In unserer Kultur haben wir das Heilige vom Erotischen getrennt und damit das Mysterium des Lebens entstellt. In den frühen Kulturen gab es dagegen Tempelpriesterinnen, deren Aufgabe es unter anderem meist war, die jungen Männer in das Mysterium der Sexualität einzuweihen. Das eigentliche Wunder oder Mysterium der Sexualität liegt in der Verschmelzung, wenn zwei Lebensenergien in vollständiger Vereinigung zusammen kommen. Durch das Vermischen ihrer Körpersekrete erschaffen sie einerseits neues Leben und haben andererseits die Möglichkeit, ihren eigenen Energieraum auszudehnen und zu vergrößern, indem sie ihre

Energiekreisläufe miteinander verbinden. Auf der biologischen Ebene kann das Verschmelzen der Energien seinen Ausdruck im Entstehen eines Kindes finden.

Die Verschmelzung kann aber auch direkt als Verschmelzung von zwei Energiekörpern auf allen Ebenen erlebt werden. Das geht mit einem ungemeinen Zugewinn an Lebensenergie einher und führt zu jener Erneuerung und Regeneration. Bei einer Verschmelzung der Energien und Körpersäfte von Mann und Frau während des Liebenspiels werden beide mit den Energien des jeweils anderen aufgeladen. Dadurch werden beide Prinzipien in beiden Partnern harmonisch ausgeglichen. Die Frau nimmt die Energie des Mannes auf, indem sie sich öffnet. Das bringt ihre eigenen Energien zum Fließen. Bei diesem Öffnen geht es nicht darum „die Beine breit zu machen“. Es geht um ein innerliches Öffnen, um die Bereitschaft, den Mann ganz und gar in sich aufzunehmen. Dies kann die Frau nur selbstbestimmt und freiwillig

tun. Es ist nicht erzwingbar. Sie kann es nur in einem entspannten Zustand. Sie muss dafür bereit sein, den Mann so wie er ist, vollständig an- und aufzunehmen. Dazu ist sie in der Regel nur bereit, wenn sie liebt und spürt, dass diese Liebe bei dem Mann, mit dem sie zusammen ist, Resonanz erzeugt, dass er ihre Liebe annehmen kann.

Wenn die Energien der Frau ins Fließen kommen, vereinigen sich ihre Energien mit denen des Mannes. Tatsächlich ist die Frau der Schlüssel für diese Erfahrung - in der Regel, ohne es zu wissen. Wenn sie sich entsprechend öffnet beziehungsweise hingibt, bringt sie die miteinander verschmolzenen Energien nach oben. Die Energien werden transformiert, potenziert und verströmen sich dann weit über den physischen

er nicht viel fühlt, ist es schwierig für den Mann, sich der Frau hinzugeben, Nähe zuzulassen. Dann liebt er nicht die Frau und bringt ihre Energie ins Fließen, sondern befriedigt sich eigentlich nur selbst und benutzt die Frau, um die Erregung in seinem aktiven, erhitzten Yang-Pol abzubauen.

In seinem Kopf laufen irgendwelche Phantasien, die mit der Frau, mit der er gerade zusammen ist, vielleicht gar nichts zu tun haben. Vielleicht laufen auch gar keine Phantasien, er ist aber trotzdem nur mit sich beschäftigt. Die Frau spürt das und fühlt sich folglich nicht wirklich gemeint. Er ist nicht wach und präsent, wirklich bei ihr, nicht im Kontakt.

Frauen, die ihren Schoß nicht öffnen

Frauen sind in ihrem Schoß negativ gepolt, was bedeutet, dass der Schoß bei der Frau der aufnehmende und damit auch der verletzte Yin-Pol ist. Wir sagen, der weibliche Schoß ist verletzt, deswegen ist er oft verschlossen und kann nur sehr wenig Energie aufnehmen und nach oben bringen. Wenn der Schoß keine Energie aufnimmt, sich nicht öffnet, wird er nicht erwärmt und erhitzt.

Wird er nicht erwärmt und erhitzt, kann er die Energie nicht transformieren. Dann fühlt sie auch nicht viel in ihrem Schoß. Da sie aber denkt, sie müsste etwas fühlen, täuscht sie die Erregung oft vor. Genau wie der Mann Herzenergie vortäuscht, ohne Entsprechendes wirklich zu fühlen. Er täuscht der Frau zuliebe Gefühle vor, oder um sie „rumzukriegen“. Sie täuscht dem Mann zuliebe Erregung vor, in der Hoffnung, durch den Sex Nähe zu bekommen oder um möglichst schnell „ihre Ruhe zu haben“.

Der Mann spürt, dass er die Energien der Frau nicht wirklich ins Fließen gebracht hat. Er spürt, dass sie nicht wirklich offen für ihn ist, ihn will und bereit ist, ihn ganz und gar in sich aufzunehmen, mit ihm zu verschmelzen und seine Energien zu transformieren und zu verströmen. Das verletzt ihn. Oft nimmt er diese Verletzung nicht bewusst wahr, besonders da er gleichzeitig oft Angst vor dieser Erfahrung hat und unbewusst alles tut, um sie zu verhindern. Für Männer ist es oft noch schwerer, ihren Körper und seine Energiekreisläufe zu spüren.

Der aktive Yang-Pol im Herzbereich der Frau sucht sich dann bei anderer Gelegenheit Entladung, häufig durch Drama und Leiden. Der Mann erlebt das als Angriff. Sie macht ihm beispielsweise Vorwürfe, die er nicht versteht. Er versteht nicht (und sie selbst oft auch nicht), dass ihr aktiver Pol nach Entladung sucht. Eigentlich möchte sie Gefühle wie Nähe, Lebensfreude, Le-



Körper hinaus. Genau wie die Befruchtung und Entwicklung des Embryos im Körper der Frau stattfindet, findet dieser Prozess im und durch den Körper der Frau statt - oder er findet gar nicht statt. Diese Erfahrung passiert selten einfach so. Sie soll hier auch eher das Potential andeuten, das in der sexuellen Erfahrung enthalten ist.

Männer sind im Herz negativ gepolt, was bedeutet, dass das Herz beim Mann der aufnehmende und damit auch der verletzte Yin-Pol ist. Wir sagen, das männliche Herz ist verletzt, aufgrund unserer Geschichte. Ich werde im Folgenden noch näher darauf eingehen.

Männer, die ihr Herz nicht öffnen

Zunächst aber erst einmal die Konsequenzen für den Energiekreislauf. Aufgrund seiner Verletzung ist das männliche Herz in der Regel verschlossen und kann oft nur wenig Energie aufnehmen. Wenn es keine Energie aufnimmt, wird es nicht erwärmt. Wenn es nicht erwärmt wird, fühlt es nicht viel. Wenn

Das verletzt sie. Er ist nicht bereit, ihre Gefühle aufzunehmen.

Oft ist diese Verletzung unbewusst und die Frau weiß nicht wirklich, was fehlt oder wieso sie sich nicht erfüllt fühlt. Sie merkt es an einem Energieverlust - oft erst hinterher. Viele Frauen spüren jedoch weder die Verletzung noch den Energieverlust. Sie haben sich so sehr von ihrem Körper abgetrennt, dass sie seine Regungen weder wahrnehmen noch deuten können. Das hat mit der Jahrtausende währenden Abwertung des Körpers zu tun. Wir haben uns alle abgewöhnt, wirklich hin zu spüren. Männer sind dann oft bemüht beziehungsweise fühlen sich regelrecht verpflichtet, es der Frau „zu besorgen“, da sie unwissentlich davon ausgehen, Frauen wollten in ihrem Schoß Entladung, ähnlich wie sie selbst.

Sie wissen nicht, dass eine erfüllte Sexualität für Frauen bedeutet, dass auch ihr aktiver Pol in der oberen Körper-

bendigkeit und Liebe fließen lassen, da diese Erfahrung aber oft frustriert wird, weil der Mann diese Gefühle der Frau nicht aufnimmt, entladen sich die Energien durch Ärger oder Schmerz.

So wie der Mann die Vorwürfe der Frau nicht versteht und nicht erkennt, dass sie darunter leidet, ihre Gefühle nicht fließen lassen zu können, versteht die Frau oft nicht, wieso der Mann „immer nur Sex will“. Der Mann will über Sex seine Yang-Energie geben, sich rückverbinden, Nähe herstellen. Er will seine Energien verschenken. Wenn sein Herzpol (Yin) dabei nicht geöffnet ist, kann weder die Frau noch er selber dieses Bedürfnis wahrnehmen, es kommt ihr grob und oberflächlich vor und überschreitet ihre Grenzen. Ist der Schoß der Frau nicht geöffnet, wird der Mann nicht wirklich aufgenommen, was wiederum beide selten überhaupt wahrnehmen.

Der überaktive Yang-Pol der Frau äußert sich, wenn die Gefühle energetisch vom Mann nicht aufgenommen werden, wenn die Frau also „emotional übergriffig“ wird. Damit überfordert sie oft den Mann und überschreitet seine Grenzen. Darauf reagiert er in der Regel mit emotionalem Rückzug. Ein Mann, dessen Yang-Pol nicht ausbalanciert ist, wird im schlimmsten Fall sexuell gewalttätig. Im Alltag überschreitet er oft die Grenzen der Frau, worauf sie in der Regel mit sexuellem Rückzug reagiert.

Frust auf allen Seiten

Dieser Frust führt dazu, dass die Sexualität sich nicht entwickelt und die Energie zwischen Mann und Frau nicht dauerhaft fließt und sich auch nicht potenziert. In der Beziehung verlieren beide dadurch sogar häufig Energie.

Paare können sogar eine Weile guten Sex miteinander haben, ohne dass der Energiekreislauf in Gang kommt. Denn die jeweiligen aufnehmenden Pole in Mann und Frau sind weiterhin geschlossen. Dann läuft die Sexualität nur auf der Yang- Erregungsebene, ohne dass die Energien sich wirklich verbinden können, transformiert und nach oben gebracht werden. Es kommt nicht dazu, dass die Sexualität durch die transformierte Schwingung eine völlig andere Qualität erreicht, die beide erfüllen würde. Der Orgasmus bleibt individuell, örtlich und zeitlich begrenzt,

er kann sich nicht im ganzen Körper und darüber hinaus ausbreiten und zu immer neuen Wogen der Lust und Glückseligkeit führen und ein lebendiges, lustvolles Energiefeld kreieren, das beide nährt und erfüllt. Eine solche Verschmelzung kommt nicht zustande, solange die Angst vor Nähe immer neu aufgeladen und kultiviert wird.

So wie wir die Sexualität heute verstehen, spielt sie sich häufig nur auf der unteren Ebene ab: im aktiven Yang-Pol des Mannes und im aufnehmenden Yin-Pol der Frau. Der Yin-Pol der Frau ist dabei häufig verschlossen. Dadurch macht die Sexualität nicht wirklich satt. Hinzu kommt, dass der aktive weibliche Pol dabei frustriert wird. Die Frau lässt sich auf den Sex ein, täuscht zur Not Erregung vor, um Gefühle und Nähe zu erfahren, denn ihr aktiver Yang-Pol sucht nach Entladung. Der Mann täuscht Gefühle vor, fühlt aber häufig nicht viel, um Sex zu bekommen, denn sein aktiver Yang-Pol sucht nach Entladung.

Frauen sind mit dieser Nicht-Erfüllung stärker im Kontakt, da ihr aktiver Gefühls-Pol dabei zu kurz kommt. Deshalb ziehen sie sich in einer Beziehung häufiger aus der Sexualität zurück. Sie reagieren auf die Missachtung ihrer emotionalen Bedürfnisse mit Rückzug. Die wenigsten Paare wissen, was da eigentlich passiert. Sie haben nur eine vage untergründige Ahnung. Männer spüren die Nicht-Erfüllung, also die Tatsache, dass sie die Rückverbindung, die sie eigentlich suchen, nicht bekommen, weniger deutlich, da ihr positiver Pol sich trotzdem in der Sexualität entladen kann. Deshalb wollen Männer in der Regel mehr Sex. Frauen können tatsächlich aufgrund ihrer Polung besser ohne Sex leben als Männer. Natürlich gibt es auch Fälle, wo es umgekehrt ist. Wir beschreiben hier das Muster, das am häufigsten auftritt. Dabei ist kein Muster richtiger als das andere.

Kommen die Energien nicht ins Fließen, bedeutet das eine Verletzung für beide. Wir sind nicht geübt darin, diese Verletzungen überhaupt wahrzunehmen. In der Regel haben wir uns so sehr abgewöhnt, wirklich zu fühlen, dass wir die Verletzung oft solange nicht wahrnehmen, bis sie sich drastisch zeigt. Das geschieht bei Frauen meist früher als bei Männern, da es für Frauen schwieriger ist, sich von ihren

Gefühlen, ihrem aktiven Yang-Pol abzutrennen. Deshalb leiden Frauen so oft in der Beziehung, während Männer das Leiden erst zu spüren beginnen, nachdem die Beziehung beendet ist.

Das geschlossene Herz des Mannes hat etwas mit der Dominanz des Heldenmythos zu tun, den wir so lange kultiviert haben. Diese Identität verlangte, dass



Yin und Yang (2)

Männer Schmerzen schweigend ertragen oder gänzlich leugnen. Weil der Mann glaubte, dass ein Mann, um ein Held zu sein, über den Gefühlen, über den Schmerzen stehen muss, sind die Konsequenzen entsprechend tragisch. Er fühlt die Schmerzen nicht mehr, die wirklichen Freuden des Lebens kann er aber auch nicht mehr empfinden.

Dominanz des Heldenmythos

Stattdessen empfindet er wenig bis gar nichts und braucht immer extremere Kicks, um überhaupt noch etwas zu spüren. Das Schreckliche an diesem Zustand ist, wie Glen Mazis es ausdrückt, dass der Mann sogar diesen Zustand noch nicht einmal richtig er-

fassen kann, denn er hat sogar den Schmerz darüber verdrängt, völlig abgeschnitten zu sein. Dadurch befindet er sich in einem Teufelskreis, in einer emotionalen Sackgasse, der er nicht entkommen kann.

Männer haben gelernt, ihr Herz zu verschließen, damit sie überhaupt in der Lage waren, all das Leid zu ertragen, das sie sowohl anderen angetan haben



als auch selber erleiden mussten. Frauen haben dieses Leid ertragen und dabei ihren Schoß verschlossen, da ihr heiliger Schoß zur Wurzel der Sünde erklärt wurde und sie damit für immer und ewig verdammt waren. Je mehr sich der Schoß der Frau geschlossen hat, umso seltener konnte der Mann sich rückverbinden. Je weniger Verbundenheit der Mann erfahren hat, desto mehr hat sich sein Herz geschlossen. Je weniger die Energien der Frauen fließen durften, desto mehr wich die Fülle des Lebens. Mangel und Knappheit und Manipulation breitete sich aus. Ein Teufelskreis begann ...

Wenn wir die Polarität der Geschlechter verstehen und anzuwenden wissen, haben wir einen entscheidenden Schlüssel für unsere Beziehungen. Das Wissen um unsere unterschiedliche Polarität dient vor allem dazu, Mann-Sein und Frau-Sein zu verstehen und die Unterschiede zu respektieren und zu achten, aber auch, sie zur Entfaltung zu bringen. Die Polarität der Geschlechter zu verstehen, beginnt damit, meine eigene Polung als Mann oder Frau wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen auszudrücken. Das bedeutet, dass ich um die Bedürfnisse meiner aktiven Pole weiß und entsprechend für sie Sorge! Es bedeutet, dass ich um die Bedeutung meiner passiven Pole weiß und lerne, sie zu öffnen. Diese Öffnung beinhaltet das Risiko, verletzt zu werden.

Schlüssel zur Selbstermächtigung

Aufgrund der enormen kollektiven Verletzungen, die dem männlichen Herz und dem weiblichen Schoß in unserer Geschichte zugefügt wurden, ist das Öffnen an sich oft schon mit Schmerzen verbunden. Das ahnen wir untergründig und vermeiden es deshalb hartnäckig. Nichts tut erst mal mehr weh, als das Rühren an alte Wunden. Genau das passiert aber bei der Erfüllung unserer Sehnsucht. Sie berührt uns in unserem Innersten und löst heftige Erschütterungen aus, die von der Angst begleitet werden, das endlich wieder Gefundene erneut verlieren zu können. Da müssen wir durch, denn Erfüllung ohne Risiko gibt es nicht! Häufiger gehen wir leider in die Vermeidung. Sie scheint zunächst sicherer, ist es aber nicht.

Für Frauen liegt in der Entfaltung ihrer Sexualität ein entscheidender Schlüssel zur Selbstermächtigung. Prinzipiell zeigt uns die Polarität der Geschlechter, dass wir als Mann und als Frau jeweils sowohl Yin als auch Yang kultivieren und ausbalancieren sollten. Im Beruf, besonders in der Präsentation nach außen, können bei einer Frau ruhig die Yang-Qualitäten dominieren, daran ist nichts verkehrt. Umgekehrt kann ein Mann seine Yin-Qualitäten entfalten und mit hoher Kompetenz und emotionalem Einsatz seinen Kindern ein hervorragender, anwesender Vater sein - und trotzdem Mann bleiben.

Wir sollten uns zugestehen, dass die meisten von uns in der Sexualität in der Regel gerne ganz in ihre Weiblichkeit

beziehungsweise ganz in ihre Männlichkeit gehen. Dort erfahren wir uns gerne ganz als Mann beziehungsweise ganz als Frau. Und warum sollte das nicht möglich sein? Je mehr wir unsere Pole kultivieren, umso besser können wir mit ihnen spielen und flexibel mit ihnen umgehen. Die Sexualität ist dafür ein wunderbares Übungsfeld. Wir behaupten sogar, dass wenn wir uns in der Sexualität ganz als Mann oder Frau erfahren dürfen, wir in allen anderen Bereichen entspannter und flexibler mit unseren Polaritäten umgehen können. Unserer Meinung nach sind Männer und Frauen verletzt. Besonders ihre jeweiligen Yin-Aspekte haben großen Schaden genommen.

Diese Verletzungen gilt es anzuerkennen und zu heilen, wenn wir erfüllte Beziehungen erschaffen wollen. Dafür brauchen wir keinen

Schuldigen. Das ist die gute Nachricht. Es reicht zu erkennen, dass unsere kollektive, unsere gemeinsame Geschichte dazu geführt hat. Es geht um kollektive Prozesse, nicht um individuelle Schuld. Da Menschen nicht gerne hören, dass sie verletzt sind, könnte man stattdessen auch sagen: Männer und Frauen sind unvollständig. Wesentliche Aspekte ihres Potentials konnten sich nicht entfalten beziehungsweise wurden blockiert oder haben sich einseitig entwickelt. Deshalb sind sie entstellt oder verzerrt. Manifestiert haben sich die Schatten des eigentlich vorhandenen Potentials. Und dieses Potential ist enorm.

Die Bilder von Männlichkeit und Weiblichkeit sind unvollständig und verzerrt. In vielen Fällen leben wir ihre Schatten. Statt Königinnen haben wir Prinzessinnen oder viele böse Stiefmütter, die auch manchmal einfach böse Mütter oder Ex-Partnerinnen sind; statt wahrer Krieger gibt es viele Sadisten und Masochisten; statt wahre Liebhaber zu finden, schlagen wir uns mit Machos oder Softies herum beziehungsweise mit coolen Superfrauen oder Weibchen. Auch das ist ein Ergebnis unserer gemeinsamen Geschichte.

Wieso ist der weibliche Pol so verletzt? In den Büchern Moses, die im 6. Jahrhundert v. Chr. schriftlich niedergelegt wurden, aber früher entstanden, wurde diese politisch notwendige gewordene Abwertung des Weiblichen in der genialen Geschichte vom Sündenfall zu

einem Mythos verdichtet, der 2600 Jahre lang wirksam blieb. Eva wurde durch die Schlange verführt, von den verbotenen Äpfeln am Baum der Erkenntnis zu essen, um selbst wiederum Adam dazu zu verführen.

Die Schlange selbst ist der weiblichen Kraft zugeordnet, weil sie sich häutet und damit das Abwerfen des Alten und die Herstellung des Neuen symbolisiert. Sie steht für Unsterblichkeit und Regenerationskraft. Die Verehrung von Schlangen zog sich durch viele Kulturen. Sie wurden in den Tempeln der Göttin als heilige Tiere gehalten. Im Christentum wurde die Schlange zum Symbol für die weibliche Macht der Verführung, also die weibliche Sexualität. Glauben wir der Bibel, stürzte die Frau die gesamte Menschheit ins Unglück und ist schuld an der Vertreibung aus dem Paradies. Für diese Ursünde mussten Eva und alle folgenden Frauengenerationen durch Leiden büßen. Ihre Schuld ist so groß, dass sie mit nichts wieder gutzumachen ist.

Mit dieser Schlussfolgerung war die Unterwerfung der Frau endgültig religiös gerechtfertigt. Die Schuldige war gefunden! Das Schuld-Konzept wurde zum dominierenden Konzept, mit dem die Menschen in den folgenden Jahrhunderten unterdrückt und kontrolliert werden konnten. Bis heute hat es uns fest im Griff! Weil Eva schuldig war, sollte sie dort büßen, wo sie gesündigt hatte: in der Sexualität. Die weibliche Sexualität wurde diskriminiert, sie wurde als unrein und gefährlich verurteilt. Wo immer die Frau Aktivität entfaltete, konnte sie wegen ihres Geschlechtes zurückgedrängt und als Hure verleumdet werden.

Sex and Crime

Die Kriminalisierung der Sexualität hatte mit dem Judentum schon ein gewisses Ausmaß erreicht. Im Christentum erfuhr sie mit Paulus und Augustinus noch eine Steigerung. Paulus von Tarsus (er starb vermutlich 64 n. Chr.) war der einflussreichste Theologe des Urchristentums und neben Petrus der bedeutendste frühchristliche Missionar. Augustinus (354–430 n. Chr.) war ein bedeutender Kirchengelehrter, christlicher Theologe und Philosoph. Diesen Männern zufolge war der von der Frau geborene Leib ein Gefängnis der Seele, aus dem sich diese im Tode befreite.

Die Seele -- und nur sie -- enthielt den ganzen Menschen, und damit wurde der weibliche Beitrag zum Leben viel unwichtiger. Gleichzeitig wurden nun der Tod und das Sterben verherrlicht. Hielt man sich an die Gebote Gottes, erwartete einen das Paradies. Tat man dies nicht, hatte man das Schattenreich und ewige Verdammnis zu erwarten. Das Leben hatte also nur im Hinblick auf das Jenseits einen Sinn. Das Ziel der Existenz war im Grunde, dieser irgendwann zu entfliehen.

Diese lebens- und leibfeindliche Haltung setzte sich auch in den asiatischen Religionen immer mehr durch. In Europa wurde die Sexualität jetzt mit Wollust gleichgesetzt, die von der Sehnsucht nach Gott ablenkt und den Menschen vom Göttlichen wegführt. Der Mensch war zur Askese durch Verneinung des Fleisches berufen. Neben dem zölibatären Dasein der Mönche war die Ehe die zweitbeste Lebensform, solange sie wie ein Werkzeug der Askese gehandhabt wurde.

Der Leib durfte niemals zum Genuss, sondern immer nur zum Leiden eingesetzt werden. Dies erklärt, warum das Leiden einen so hohen Wert hatte und uns auch heute noch so vertraut ist. Freude, Ekstase und sinnliche Wonne erscheinen dagegen noch immer anrüchig.

Um 400 n. Chr. äußerte sich Augustinus etwa folgendermaßen: „Ehelicher Geschlechtsverkehr zum Zwecke der Fortpflanzung ist Verwendung der an sich bösen fleischlichen Wollust zu einem guten Zweck“. Noch im Jahre 1930 wurde dieser Gedanke in einer Enzyklika (Papstschrift) wiederholt und auf das Verbot der Empfängnisverhütung angewendet, das bis heute gilt. Wir können davon ausgehen, dass diese Kerngebote heute noch immer einen Einfluss auf uns haben. Die Verteufelung der Frau und der Sexualität fand in Europa in der frühen Neuzeit (15.-17. Jahrhundert) mit der Hexenverfolgung ihren traurigen Höhepunkt. Als „Hexen“ verfolgt wurden besonders solche Frauen, die zum Beispiel als Hebammen über Empfängnisverhütung Bescheid wussten. Damit waren sie sowohl für die weltliche Herrschaft als auch die Kirche gefährlich, denn beide hatten ein Interesse an der Bevölkerungsvermehrung.

Die Verteufelung der Sexualität und die Abwertung der Frau hängen unmittel-

bar zusammen. Eine andere grausame Praktik, die diesen Zusammenhang sehr offensichtlich macht, ist die Tradition der weiblichen Genitalverstümmelung, die bis heute hauptsächlich auf dem afrikanischen Kontinent, auf der arabischen Halbinsel, aber auch in Europa und den USA fortgeführt wird. Das Herausschneiden der Klitoris sowie Teilen der Schamlippen zeigt dabei deutlich, wo die Weiblichkeit unterworfen wird: in ihrer Sexualität und damit in ihrer Lebendigkeit. Heute, im Jahr 2011, erfahren täglich noch immer zirka 6000 Mädchen diese Art der Verstümmelung.

Verteufelung der Sexualität

Die Verteufelung der Sexualität und damit die Abwertung der Frau hängen unmittelbar zusammen. Das hat schlimme Folgen für Männer und Frauen. Frauen haben über Jahrtausende hinweg gelernt, sich ihrer Sexualität zu schämen, sie zu unterdrücken und sich für minderwertig und unrein zu halten.

In sehr vielen Ländern der Welt ist genau das nach wie vor der Fall. Die Verteufelung und Minderwertigkeit der Frau wurde und wird dazu benutzt, die Frauen ins Haus zu sperren und ihr den öffentlichen Raum zu verwehren. Männer haben nie aufgehört, Frauen zu begehren, aber mit deren Abwertung beehrten sie Jahrtausende lang gleichzeitig etwas Minderwertiges, Unreines, eigentlich Verwerfliches.

Auch sie mussten sich also im Zusammenhang mit ihrem Begehren und ihrer Sehnsucht nach Verschmelzung mit dem Weiblichen schuldig fühlen. Diese Sehnsucht nach Verschmelzung wurde vom Weiblichen weggelenkt und auf Gott projiziert. Auch Frauen begannen sich nach der Verschmelzung mit Gott zu sehnen. Gleichzeitig bedeutete jede Regung des Körpers etwas Verwerfliches, das von der Erfüllung der Sehnsucht entfernte und nur durch Buße wieder wettgemacht werden konnte. Der Schuldkreislauf war komplett und führte zu einem endlosen Zyklus von Strafe, Gewalt und Unterdrückung in physischer und psychischer Form.

Kein Wunder, dass das männliche Herz sich gegenüber der Sexualität verschloss. Dadurch verschloss es sich dummerweise aber auch der Verschmelzung mit dem Weiblichen. Das sexuelle Weibliche ist für Männer unbewusst bis

heute „gefährlich“ und „abgründig“. Deshalb weigern sie sich hartnäckig, wirkliche Nähe zuzulassen. Dieser Zusammenhang ist bis heute tabuisiert.

Das Geheimnis der Schöpfung, das die Frau in ihrem Leibe trägt und für das der Mann sie zehntausende von Jahren geehrt und respektiert hat, wurde komplett der männlichen Kontrolle und Herrschaft unterworfen. Wenn man sich diese Geschichte vor Augen führt und dann an die Sexualität der eigenen Großeltern denkt, wird ziemlich schnell klar, warum der weibliche Schoß und das männliche Herz verletzt sind. Dass es mit der dauerhaft erfüllten Sexualität bei uns nicht einfach so klappt, ist daher nur logisch.

Eine Folge dieser Geschichte, die weiter im Unbewussten wirkt, ist der Um-

durch eine Frau und dem befürchteten Verlust der männlichen Freiheit.

Nach der Verdrängung der eigenen Schuld fühlte sich der Mann dafür schuldig, dass er dieses sündige, minderwertige Weibliche nach wie vor begehrte. Das Begehren war jetzt seine große Schuld, vor allem die Schuld des Körpers, der ja gleich mit entwertet wurde. Die Sehnsucht nach Verschmelzung mit dem Weiblichen, die mindestens Ebenbürtigkeit sowie ein offenes Herz und einen offenen Schoß voraussetzt, wandelte sich zum niederen körperlichen Begehren, welches ein Mann jederzeit befriedigen kann, zur Not auch mit Gewalt.

Der Mann versuchte seinen schier unlösbaren Konflikt dadurch zu lösen, dass er das Weibliche noch weiter ab-

und die Bestätigung einer unvollständigen Männlichkeit, die leider vielfach zur Normalität geworden ist. Für viele Männer geht dieses Verhalten dennoch mit Scham- und Schuldgefühlen einher, die die einen mehr, die anderen weniger verdrängen. Viele Männer können ihre Sehnsucht nach Verschmelzung, die unter dem rein sexuellen Begehren lodert, gar nicht mehr fühlen und sich deshalb nicht mit ihr auseinandersetzen. Solange Sexualität unbewusst als „schmutzig“ abgespeichert ist, kann das Gehirn wirkliche Ekstase nicht zulassen.

Heilige und Hure

Eine weitere Folge der Verteufelung der Sexualität ist ihre Abtrennung von der Liebe und die Zerstückelung des

Yin und Yang (3)



gang des Mannes mit dieser Schuld. (Wenn wir hier von „dem Mann“ sprechen, meinen wir damit das männliche Kollektiv, das ein Teil der männlichen Identität ist). Seine ursprüngliche Tat, die gewaltsame Unterwerfung und Abwertung des Weiblichen wurde so weit verdrängt, dass er sie nicht mehr wahrnehmen konnte. Bis heute ist es für Männer äußerst schwierig, diese Tatsachen anzuerkennen. Die eigentlich von den Männern verübte Tat wurde auf das Weibliche und seine Verführungskraft projiziert. Dort gedeiht sie bis heute. Ob als Verführerin, als Schlampe oder als Männer verschlingendes Monster - die Frau ist etwas, vor dem der Mann glaubt, auf der Hut sein zu müssen. Das geht bis zur Angst vor Vereinnahmung

wertete und sein Begehren danach auf die niederen Triebe seines Körpers verschob, für die er ja nichts konnte. Auf diese Weise hatte er die Kontrolle und gleichzeitig eine Legitimation dafür, die Frau als Eigentum zu betrachten, welche dem Mann und seinen körperlichen Bedürfnissen zu dienen hat. Mit den Folgen dieses Prozesses haben wir es in Europa und anderswo heute immer noch zu tun. Europäische Männer fühlen sich nicht mehr schuldig vor Gott, wenn sie ins Bordell gehen oder sexuelles Vergnügen suchen. Sie verbünden sich mit anderen Männern und brüsten sich voreinander damit, Frauen „flach legen“ zu können. Das verschlossene Herz verschont sie dabei vor ihren Gefühlen. Erfüllung erfahren sie so jedoch nicht. Sie erfahren Entladung

Weiblichen. Für Männer im Patriarchat wurde es notwendig, das Weibliche in verschiedene Teile aufzuspalten. Einerseits gab es das Gute, Unschuldige, Asexuelle, das in Form der jungfräulichen Tochter, der Mutter oder der Ehefrau einen gewissen Wert behalten konnte und die Liebe des Mannes verdiente. Hier war die Öffnung des Herzens noch zu einem gewissen Grad möglich. Sobald das Mädchen aber seine „Unschuld“ verlor, war es nichts mehr wert und konnte schnell zur Hure degradiert werden. Man konnte es nicht mehr standesgemäß verheiraten, es brachte Schande über die Familie. In vielen Gesellschaften ist das bis heute so.

Auf der anderen Seite gab es die Hure oder Geliebte, die die sexuellen Bedürf-

nisse befriedigte, aber wenig Zuwendung oder Status verdiente, da sie sich niederen Tätigkeiten hingab. So lernte der Mann im Patriarchat den Sex von der Liebe zu trennen und sich damit gleichzeitig selbst eine ganzheitliche ekstatische Erfahrung zu versagen. Er lernte außerdem, die Befriedigung seiner Bedürfnisse auf unterschiedliche Frauen zu verteilen, meistens nach dem Schema Heilige oder Hure beziehungsweise Ehefrau oder Geliebte/Affäre. Diese Aufspaltung lebt unserer Erfahrung nach bis heute in den sexuellen Fantasien vieler Männer weiter. In der Generation unserer Väter gehörte die Geliebte, die Prostituierte oder die schnelle Affäre zum Status eines Mannes wie das Auto, das Haus und die Position. Viele Männer leben fast zwanghaft dieses Schema heute noch aus. Auf die fremde Frau, mit der sie eine Affäre haben, projizieren sie alle lustvollen Fantasien, die sie sich mit ihrer Partnerin nicht mehr vorstellen können. Je weniger man von der fremden Person weiß, umso mehr kann man in sie hineinprojizieren. Dieses Verhalten hat auch wieder mit der Angst vor Verschmelzung mit dem Weiblichen zu tun. Über das Onanieren oder über Affären bleibt der Mann scheinbar sexuell unabhängig. Er schützt sich vor Vereinnahmung und Nähe und will kontrollieren. Gleichzeitig will er die dadurch entstandene innere Leere füllen. Die innere Leere ist aber durch die Angst vor Abhängigkeit und Nähe entstanden und kann natürlich nicht durch eine Affäre gestillt werden, denn diese lebt ja gerade von der Distanz. Wir sehen, dass wir es hier mit einem vertrackten Mechanismus zu tun haben, der immer noch sehr wirksam ist.

Das Verteilen verschiedener Zuwendungsarten auf unterschiedliche Frauen ist für viele Männer immer noch ein verbreitetes Muster. Es ist bekannt, vertraut und auch sicher. Für viele Männer ist es schwer, Frauen nicht nur zu begehren, sondern gleichzeitig zu lieben. Andersherum leiden viele Frauen darunter, sich wie ein Sexualobjekt zu fühlen und nicht in ihrer Ganzheit geliebt zu werden. Vor allem leiden sie darunter, dass der Mann ihre Liebe nicht wirklich annehmen kann. Während die Lebenspartnerin auch begehrt werden möchte, sehnt sich die Geliebte danach, ein Familienwochenende zu verbringen.

In unseren heutigen Großstädten zeigt sich dieses Verteilungsmuster darin, dass Männer oft parallele unverbindliche Beziehungen mit Frauen haben und sich nicht festlegen wollen. Viele junge Frauen spielen in Form der coolen Superfrau das Spiel eine ganze Weile mit. Irgendwann können sie jedoch vor sich selbst immer schlechter verbergen, wie es ihnen damit geht – nicht gut!

Unter diesem Aspekt ist auch das Konzept der „freien“ Liebe für Frauen mit Vorsicht zu genießen, bzw. wird deutlich, was es ihnen dabei schwer macht. Wenn sie ihren Schoß weit und tief für einen Mann öffnen und ihn ganz und gar in sich aufnehmen, dann sind sie natürlich verletzt, wenn er dann aufsteht und zur nächsten zieht. Es bedeutet, dass ihr Geschenk der Rückverbindung nicht verstanden wurde und scheinbar nicht ausreicht. Für Männer ist es zunächst viel vertrauter und kommt ihrer Gewohnheit entgegen, weil es sich hier um ihren aktiven Pol handelt. Durch die geschichtliche Gewohnheit Sexualität und Gefühl voneinander zu trennen, sind sie nicht geübt darin, die Liebe der Frau wirklich aufzunehmen. Das würde verhindern, dass sie zur nächsten Frau gehen. Es legitimiert, was sie sowieso immer schon taten. Die Sexualität mit mehreren Frauen zu leben ist für sie nicht verletzend, und sie beabsichtigen auch nicht, Frauen dadurch zu verletzen. Dennoch ist diese Verletzung für die Frauen oft real, und es hat keinen Sinn sich einzureden, ich sollte aber nicht verletzt sein. Gefühle sind nicht richtig oder falsch, sie sind einfach. Und wir müssen mit ihnen umgehen.

Emotionale Isolation

Für Männer ist eine weitere dramatische Folge unserer Geschichte, dass sich die männliche Gefühlswelt genauso wenig entspannt entwickeln konnte wie die weibliche Sexualität. Frauen sprechen ungern über ihre Sexualität, es ist für sie eher unsicheres Terrain. Ähnlich ergeht es Männern mit ihren Gefühlen. Sie fühlen sich unsicher und gehen lieber kein unnötiges Risiko ein. Also vermeiden sie meistens eine Auseinandersetzung damit. Sie gehen emotional in die Isolation und ziehen sich zurück. Sie versuchen die Probleme auf der „Sachebene“ zu lösen. Damit kennen sie sich besser aus. Dass es für den Mann nicht mehr darum gehen

soll, „alles im Griff“ zu haben, verunsichert sie. Der reflektierte Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen ist für viele Männer immer noch Neuland. Dagegen wissen sie sehr viel besser mit Status und Prestige umzugehen.

Herzöffnung

Wir stellen die These auf, dass Männer in Gefühlsdingen außerordentlich kompetent sind, wenn sie denn das Risiko eingehen, ihr Herz zu öffnen. Da es sich bei ihnen hier um den Yin-Pol handelt, haben sie häufig ein tieferes Verständnis von der Verletzung der Gefühle als Frauen. Tatsächlich sind sie hier oft sensibler als Frauen. Gerade deshalb wäre es wünschenswert und wichtig, dass sie sich mehr an der Erziehung von Kindern beteiligen. Für Männer ist es vielleicht einfacher nachzuvollziehen, welches Problem Frauen haben, wenn der Mann nach dem Sex mit ihr zu einer anderen geht, wenn sie sich vorstellen, dass die Frau, der sie ihr Herz geöffnet haben, ihre Liebe nun einem anderen schenkt und sie das Gefühl haben, verlassen zurück zu bleiben.

Die konstante Abwertung des Weiblichen durch die Jahrhunderte führte bei Frauen zu unterschiedlichen Strategien und Reaktionen. Oft sind widersprüchliche Überzeugungen gleichzeitig vorhanden, doch in der Regel ist uns das nicht bewusst. Die meisten negativen Überzeugungen über Weiblichkeit haben Frauen selbst verinnerlicht. Viele Frauen identifizieren sich nach wie vor mit den patriarchalen Strukturen und versuchen ihren Platz innerhalb des Systems zu finden. Deshalb setzen sie sich mit Engagement für die Erhaltung dieser Strukturen ein.

Ein Beispiel sind Mütter, die ihre Söhne zu Chauvinisten erziehen. Dieselben Mütter stehen mit ihren Töchtern im Konflikt, wenn die Töchter das patriarchale Lebenskonzept nicht als das ihre annehmen und ein selbstbestimmtes Leben führen wollen. Diese Frauen halten arbeitende Mütter für Rabenmütter und tratschen mit anderen Frauen über wieder andere Frauen. Wir bezeichnen sie als „die Hüterinnen des Patriarchats“. Sie kennen keine Solidarität unter Frauen und gehen zu anderen Frauen in Konkurrenz.

Eine andere Strategie, die Frauen als Reaktion auf die Abwertung des Weib-

lichen und der Frau einsetzen, besteht darin, die Männer abzuwerten und sich selbst für moralisch höherwertig und intelligenter zu halten. In ihren Augen haben Männer zwar das Sagen, aber eigentlich sind sie minderwertig, grob und letztlich manipulierbar. Viele Frauen denken so und merken gar nicht, wie selbstverständlich dieses schlechte Männerbild für sie ist. Oft haben sie, was Partnerschaft angeht, resigniert, hoffen aber auf das persönliche Glück. Solange sich Frauen dieser Entwertung und Resignation jedoch nicht bewusst sind, ist eine andere Erfahrung mit Männern nicht möglich.



Yin und Yang (4)

Eine andere weitreichende Folge unserer Geschichte ist, dass es vielen Frauen schwer fällt, Macht und Verantwortung zu übernehmen. Frauen haben über Jahrhunderte gelernt, dass sie keine eigene Macht und Verantwortung haben dürfen, weil sie minderwertig sind. Sie hatten nicht einmal Macht über sich selbst. Diese hatte erst der Vater und dann der Ehemann. Deshalb erwarten Frauen häufig noch heute vom Mann die Lösung ihrer Probleme, auch des Beziehungsproblems. Frauen treffen schnell „ihm zuliebe“ oder „dem

Kind zuliebe“ eine Entscheidung. Zum Beispiel die Entscheidung, beruflich auszusteigen, wenn ein Kind kommt, anstatt darauf zu bestehen, dass beide Eltern die Chance auf Selbstentfaltung behalten, indem sie sich die Familienarbeit aufteilen und nach neuen, unkonventionellen Lösungen suchen. Stattdessen fallen sie allzu schnell in das so bequem scheinende Muster der klassischen Familie zurück. Dieselbe Frau ist dann wütend auf ihren Mann, wenn sie auf die Rolle der Hausfrau und Mutter reduziert wird und sich von ihm nicht mehr ernst genommen fühlt. Dann ist er plötzlich der allein Schuldige und auch der, der das Problem lösen soll, indem er sein Verhalten ändert. Das eigene Verhalten, angefangen bei der bereitwilligen Entscheidung auf Beruf und Selbstentfaltung zu verzichten, wird dabei nicht hinterfragt.

Viele Frauen gehen unbewusst davon aus, dass der Mann sie glücklich machen soll. Sie haben es verlernt, die Verantwortung für ihr eigenes Glück zu übernehmen. Zu lange wurde ihnen eingeredet - und dies wird ihnen in vielen Romanen und Filmen teilweise bis heute suggeriert -, dass allein die Beziehung zu einem Mann sie glücklich machen wird und dort die Erfüllung all ihrer Träume wartet.

Die Erfahrungen, die Frauen dann in der Beziehung machen, bringen die ganze unbequeme Wahrheit ans Licht: Kein anderer Mensch wird uns auf Dauer je glücklich machen können. Für unser Glück sind wir selber zuständig. Je besser wir das verstehen, umso mehr können wir unser selbst erschaffenes eigenes Glück mit anderen Menschen, inklusive unserem Beziehungspartner, teilen. Auf die Rolle der Ehefrau und Mutter reduziert, haben Frauen über Jahrhunderte den Mann als Helden und Autorität verehrt. Ihre eigene Souveränität ist ihnen dabei abhanden gekommen. Männern würde es nie einfallen, eine Frau für ihr Glück zuständig zu erklären. Der Mann möchte dann doch lieber selber für sein Glück verantwortlich bleiben.

Frauen wollen auch heute noch oft auf gar keinen Fall mit Macht in Verbindung gebracht werden und Männer assoziieren bei dem Thema Frauen und

Macht in der Regel weibliche Macht über Männer, was ebenfalls abwehrende Reflexe auslöst. Ein sehr interessantes Phänomen. Auf jeden Fall Grund genug sich ein paar Gedanken zum Thema zu machen.

Hier unsere erste These: Frauen haben natürlicherweise Macht, auch wenn sie es häufig nicht wissen, nicht wahrhaben wollen.

Natürliche Macht der Frau

Und die zweite These gleich hinterher: Dass Frauen ihre natürliche Macht nicht bewusst annehmen sondern verleugnen verursacht viel Leid, sowohl für sie selber, als auch für andere Menschen, als auch für die Erde als Ganzes. Die natürliche gelebte weibliche Macht ist eine ganz entscheidende Voraussetzung, um Freiheit in Beziehungen leben zu können.

Es ist höchste Zeit, dass Frauen ihre natürliche Macht wieder annehmen, so wie sie es über viele viele Jahrtausende hindurch selbstverständlich getan haben. Es würde bedeuten, dass Frauen ihre Beziehung zur Erde wieder kultivieren und sich bewusst mit ihr verbinden. Es würde bedeuten, dass Frauen weniger gemein sein würden, weil ihre Herzenergie durch Lebendigkeit und Liebe fließen könnte. Das würde sich dadurch verstärken, dass Frauen die Kraft ihrer Verbundenheit mit anderen Frauen kultivieren und sich wirklich aneinander erfreuen. Frauen definieren sich unbewusst immer noch sehr stark über ihre Beziehung zu einem Mann. Dadurch fühlt sich der Mann vereinnahmt und eingengt. Heute sind es meistens die Frauen, die zusammenziehen wollen, die eine Beziehung irgendwie zementieren wollen, die wissen wollen wie soll es weitergehen mit der Beziehung und dann folgt das ganze übliche Theater. Meistens wollen heute die Frauen die Zweierkiste, den meisten Männern kommt eine Veränderung dieser Strukturen entgegen. Das ist sozusagen der Bumerang des Patriarchats. Denn gerade die Männer leiden darunter, wenn Frauen nicht mit ihrer natürlichen Macht in Kontakt sind. Deswegen kommen wir nicht umhin das Yin zu heilen. Ihm unsere Aufmerksamkeit und unsere Liebe zu schenken. Immer wenn wir achtsam mit unserer Sexualität, mit unserem Körper insgesamt und achtsam mit der Erde umgehen, heilen wir das Yin. Dann irgendwann kann

sich unser ganzes Potential entfalten, auch gerade unser gemeinsames.

Wir können also anerkennen, dass die Folgen von 5000 Jahren Patriarchat nicht in 30 Jahren abgeschüttelt sind. Wir können anerkennen, dass wir nicht losgelöst von unserer gemeinsamen Geschichte existieren, auch wenn wir uns heute für so unglaublich befreit halten...

Die weiblichen Teile in jedem Menschen, egal ob Frau oder Mann brauchen also einerseits unsere Aufmerksamkeit und unsere Liebe, um die widerfahrenen Verletzungen zu heilen. Eine entscheidende Verletzung ist, dass ihre natürlich Autorität nicht mehr gewürdigt wurde. Dadurch sind auch die männlichen Anteile unvollständig. Am deutlichsten wurde das für mich als ich noch in den 80iger Jahren indianische Männer und Frauen kennengelernt habe. Da bekam ich das erste Mal eine

Idee, von vollständiger Männlichkeit und auch von vollständiger Weiblichkeit. Für die indianischen Männer war es selbstverständlich in ihrer ganzen männlichen Präsenz über die Regungen ihres Herzens zu sprechen, ihre zarten Gefühle zum Ausdruck zu bringen und sich in keiner Weise ihrer Gefühle und auch ihrer Tränen zu schämen. Interessant ist, das noch meinen männlichen Altersgenossen in ihrer Kindheit erzählt wurde: ein Indianer weint nicht.

Klar ist, wir brauchen eine Auseinandersetzung mit diesen kollektiven Traumata unseres Kulturraums, die wir in unseren Zellen gespeichert haben. Wir brauchen einen Umgang damit, gerade um die ersehnte Freiheit in Beziehungen zu ermöglichen. Einfach so zu tun, als hätten wir die Traumata nicht, wird nicht funktionieren. De facto werden sie solange von Generation zu Generation weitergegeben, bis sie

bearbeitet und aufgelöst werden. Alles was wir auflösen, brauchen unsere Kinder nicht mehr aufzulösen, das ist die gute Nachricht. Wir tragen das Gepäck von unzähligen Generationen mit uns herum. Also brauchen wir kulturelle Räume dafür; Orte an denen wir uns damit auseinandersetzen können und Orte, wo wir Alternativen entwickeln und diese erfahrbar werden.

Freiheit in Beziehungen

Und schließlich geht es darum eine weitere Voraussetzung für die ersehnte Freiheit in Beziehungen kennen zu lernen. Das ist die bewusste Verbindung mit der Erde. Durch die bewusste Verbindung mit der Erde heilen wir uns selbst und die Erde gleich mit. Sie ist die weibliche spirituelle Energiequelle. Jahrtausendlang wurde sie entwertet. Wir haben unsere Mutter Erde Gaia zu Staub erklärt, die nichts wert ist und die wir nach Gutdünken ausbeuten und verletzen dürfen.

Die Folgen dieser Haltung sind nun dabei, unser Überleben zu gefährden. In nur wenigen tausend Jahren haben wir die Erde, unsere Mutter Gaia, so verunreinigt und zubetoniert, ihre Haut und ihr Blut so sehr mit Monokulturen und Chemikalien malträtiert, dass sie früher oder später eine Lösung für sich finden muss. Wir Menschen, wenn wir ein Teil dieser Lösung sein wollen, wären gut beraten Gaia zu vertrauen, uns mit ihr zu verbinden. Gaia erwartet uns, sie wartet auf dieses Erwachen ihrer Kinder, auf das gegenseitige Erkennen, wer wir sind. Sie braucht uns als Energietransformatoren in ihrem Stoffwechsel. Damit heilen wir die Erde und uns selbst, um einander wirklich lieben zu können.

Wir brauchen Orte für die weibliche Spiritualität.

Wir sind gerade dabei, einen weiteren solchen Ort ins Leben zu rufen. Er heißt LIVING GAIA und liegt in Brasilien. Unsere Absicht ist, die Erde zu lieben, uns selbst zu lieben und einander zu lieben.

Wir freuen uns über Interessenten und begeisterte Mitmacher!

Alexandra Schwarz-Schilling

hielt diesen Vortrag Ende Juli als Gastreferentin im ZEGG-Sommercamp 2011. Die diplomierte Betriebswirtin und Psychologin hat auch Anthropologie, Ethnologie und Vor- und Frühgeschichte studiert. Sie arbeitet als Coach und ist Gründerin und Geschäftsführerin der „Coaching Spirale“ in Berlin. Über ein spezielles Studium bei den Indianern Nordamerikas und über ihren ersten Besuch im ZEGG sprach sie in einer Vorrede ihres Vortrages:

„Ich freu mich wirklich heute hier an dieser Stelle zu euch zu sprechen. Ich weiß noch genau, wie ich vor ziemlich genau 11 Jahren hier war und den inspirierenden und interessanten Vorträgen von Sabine Lichtenfels, Scilla Elworthy und Heide Göttner-Abendroth lauschte. Das war auf einer großen Frauenkonferenz, die im ZEGG stattfand und die mich damals tief beeindruckt hat. Auf einmal kam noch von einer ganz anderen Seite ganz ähnliches Wissen wie das, was ich vor mehr als 20 Jahren bei Sun Bear und dem Bear Tribe in den U.S.A. gelernt hatte. Der Zusammenhang zwischen dem Leben in einer balancierten Gesellschaft wie ich sie bei den Indianern kennengelernt hatte und dem Prinzip der Fülle und Verbundenheit zur Zeit der kulturellen Mutterstufe, die einst nicht nur hier in Europa, sondern überall auf der Welt verbreitet war, begann für mich deutlich zu werden. Als ich 1990 in den U.S.A. lebte und begann, bei Sun Bear, Moon Deer und Beth vom Bear Tribe in die Lehre zu gehen, befand ich mich zum ersten Mal



in meinem Leben in einem Umfeld, in dem es normal und natürlich war, mit den Elementen zu kommunizieren und die Natur als heilig und belebt wahrzunehmen.

Ich war tief berührt und hatte das Gefühl, nach Hause zu kommen. Ich lernte viel über die Erde, das Wasser, die Luft, das Feuer. Jedes Element hat bestimmte Eigenschaften und Vorlieben und kommuniziert auf seine spezielle Weise. Die Mineralien, die Pflanzen, die Tiere, sie alle sind unsere Geschwister. Wir leben alle gemeinsam auf unserer Mutter Erde, die uns ernährt und versorgt. Was ich bei den Indianern kennen und leben lernte, übertraf alles, was ich mir erträumt hatte oder überhaupt hätte vorstellen können. Ich erlebte zum ersten Mal eine wirkliche Liebe und Verehrung für das Weibliche in Form von Mutter Erde und Großmutter Mond, und das von Menschen, die mir vertrauenswürdig und als natürliche Autoritäten erschienen. Ich lernte einen völlig neuen Umgang mit Weiblichkeit, mit dem weiblichen Zyklus und der weiblichen Sexualität. Zum ersten Mal war es möglich, Weiblichkeit als kraftvoll und schöpferisch zu erfahren. Für mich öffnete sich eine neue Welt, die sich so richtig und stimmig anfühlte wie nichts, was mir vorher begegnet war.“