



## An die Frauen der Dichter und Denker

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	3
Rückwärts gehen . . . . .	5
Warte nicht mehr auf die Männer! . . . . .	6
Durchschaue den Verrat und die Täuschung . . . . .	7
Exkurs: die Krankheit geistiger Erschlaffung . . . . .	10
Weibliche UND männliche Macht . . . . .	12
Erwachsen werden . . . . .	13
Dich sichtbar werden lassen . . . . .	15
Spieglein, Spieglein an der Wand... . . . . .	16
Den Augenblick aushalten und verlängern . . . . .	17
Der Angst begegnen . . . . .	18
Und dann: leuchte! . . . . .	19
Schönheit und Ekstase . . . . .	20
Übernimm die Führung . . . . .	22

## Einleitung

Liebe Frau,  
liebes Mädchen,  
liebes Weib,

weißt Du es schon?

Weißt Du schon – oder ahnst Du zumindest im Stillen –, dass sehr helle Erwartungen und edle Anforderungen auf Dich gerichtet sind? Und dass Du Trägerin großer Hoffnungen bist?

Ich glaube, Du weißt es. Vielleicht noch nicht in klaren Gedanken, aber Dein Gefühl sagt es Dir. Und ich bin mir sicher, dass Du mich verstehen wirst, wenn ich das Große, zu dem Du gerufen bist, hier bloß zu Deiner Erinnerung und Deiner Erleichterung in Worte fasse. Diese Worte sind keine Aufforderung von mir und vor allem nichts, das Dir Angst machen soll. Nachrichtenbringer (die Griechen nannten sie „Engel“) kommen behutsam und beschwören uns zuallererst so: „Fürchte dich nicht!“

Ich habe vor Kurzem einen Weckruf an die „Dichter und Denker“ geschrieben und dabei vor allem an die Männer gedacht. Als Frau kannst Du natürlich auch Dichterin und Denkerin sein, wenn Dir danach ist. Aber wenn ich Dich an Deine tiefere Aufgabe, Deine Berufung erinnern möchte, dann, glaube ich, muss ich Deinen Blick in eine andere Richtung lenken. Vielleicht ruft Dich etwas ganz anderes, um Dich wirklich zu erfüllen. Ich weiß, auch Du sehnst Dich danach, dass die Dichter und Denker aufwachen, und vielleicht spürst Du schon, dass Dir dabei eine wichtige Rolle zukommt. Hast Du Dir das schon einmal überlegt: dass es ohne Dich vielleicht gar nicht geht?

Ich habe in dem erwähnten Artikel (zu den Männern) gerufen: „Wacht auf!“ und mir war dabei klar, dass ich den vielleicht wichtigeren Teil noch verschwiegen habe: Ihr Frauen seid diejenigen, die uns Männer aufwecken können. Vielleicht müssen. Zumindest werdet Ihr sehr gebraucht, damit die Männer wieder in ihre Kraft kommen. Vielleicht muss sogar der erste Schritt von Euch kommen. Also „Dornröschen“ einmal umgekehrt, aber doch auch ganz anders: Ihr sollt nicht mit Schwert und Muskelkraft Mauern und Dornenhecken überwinden. Dieser Irrtum, dass Ihr männliche Rollen spielen müsstet, damit es besser weitergeht, hat sich längst als fatale Sackgasse entpuppt.

Nein, Du wirst Deine Rolle als Erweckende und Wachmacherin nur finden, wenn Du Dich an Deine weibliche Essenz und Deine innere Stimme anbindest.

Wie das gehen könnte, deutet uns z.B. das Märchen „Zar-Jungfrau“ an, über das Robert Bly und Marion Woodman ein ganzes Buch zusammen geschrieben ha-

ben. Darin geht es um das „Einschlafen“ des Mannes und seinen langen Weg der „Wiederauferstehung“, für die er den Kontakt mit dem (Ur-)Weiblichen unbedingt braucht. Seine Geliebte, die Zar-Jungfrau, steht psychologisch gesehen für den weiblichen Teil im Mann, der ihn mit seiner Seele und seiner Ganzheit (als Mann!) verbindet. Doch wie am Ende des Märchens der weibliche Teil an diese Verbindung erinnert werden muss, ist aufschlussreich: der Mann muss eine bestimmte Eiche finden, in der eine Truhe versteckt ist. In der Truhe ist ein Hase. Im Hasen ist eine Ente und in der Ente ist ein ganz besonderes Ei. Denn in diesem Ei findet der Mann schließlich die Liebe und die Erinnerung an die Verbindung von Männlich und Weiblich wieder.

Was bedeuten diese Symbole? Zunächst einmal fällt auf, dass alle Symbole zur Natur des Weiblichen gehören: Ei, Ente und Hase sind ganz alte Symbole für Fruchtbarkeit. „Eiche“ und „Truhe“ stehen für die ebenfalls weiblichen Qualitäten des (Auf-)Bewahrens, des Bergens, der natürlichen Beständigkeit in den Lebenszyklen und für das organische Leben an sich. Die Eiche als Baum können wir außerdem als Symbol für die Wirbelsäule verstehen (diese Bedeutung haben Bäume in vielen Mythologien und alten Symbolen). „Im Baum“ oder „unter den Wurzeln des Baumes“ heißt dann: am unteren Ende der Wirbelsäule. Nun stell Dir vor, Du hast am unteren Ende Deiner Wirbelsäule eine Schatztruhe. Also tief in Deinem Becken. Was könnte das für eine Truhe sein? Und welcher Schatz könnte darin liegen? Wie schon gesagt sind Hase und Ente klassische Symbole für die Essenz von Weiblichkeit und Fruchtbarkeit. Und das Ei sowieso.

Könnte es sein, dass ein Weckmittel für die schlafenden Männer, für die Dichter und Denker, für die Wiedergeburt von Kultur und Schönheit, tief im Becken der Frau sitzt? Also in Deinem Becken? Nur als Gedankenspiel: was wäre dann?

Wenn Du dort Deine Aufmerksamkeit hinlenkst und einmal alle gelernten Konzepte und Bilder beiseite lässt, dann kannst Du vielleicht wahrnehmen, dass dort etwas kaum Greifbares und Vages aber ganz Ursprüngliches in Dir ist, das Dich zu Deiner weiblichen Essenz führen kann und eine Kraft in sich birgt, die enormes Potenzial hat.

Worauf ich Dich aufmerksam machen möchte, ist, dass jene Symbole für Fruchtbarkeit (Hase, Ente, Ei) auf ein sehr kraftvolles Potenzial in Dir deuten, das viel mehr ist als nur Empfänglichkeit, passives Aufnehmen, Tragen und Gebären. Weibliche Fruchtbarkeit wurde zu lange nur so einseitig und zur Hälfte gesehen. Nein, es ist Deine Zeugungskraft.

Es geht um die Wiederentdeckung und das Hervorholen dieser aktiven, hervorbringenden und gestaltenden weiblichen Kräfte und Geheimnisse; Deine tief in Dir verwurzelte Fähigkeit, etwas ins Leben zu rufen. Diese Aufgabe, unsere Welt, Gemeinschaft und Kultur umzugestalten, auf natürliche Weise neu aufzubauen und ins Gleichgewicht zu bringen, braucht vor allem feminine Gaben: uns wieder

gesund zu machen und uns wieder empfänglich zu machen für höhere (himmlische) Werte. Diese Aufgaben haben wir alle, Männer und Frauen. Aber Dein Zugang dazu als Frau ist ein besonderer, denn als Frau verkörperst Du Weiblichkeit. Du bist deshalb viel näher an diesen Kräften und Fähigkeiten dran. Du bist die Offenbarung des Weiblichen in einem individuellen Menschen und Körper – das ist Dein Potenzial.

Das Märchen sagt aber auch ganz klar: erstmal ist diese Kraft in mehreren Schichten eingeschlossen und im Unsichtbaren verborgen. Quasi unter extremem Sicherheitsverschluss. So leicht kommt man da nicht dran – und das mag auch gut so sein. Der Weg zum Schlüssel könnte ein Weg der Anstrengungen und Prüfungen sein, damit sichergestellt ist, dass der kostbare Schatz nur in die Hände von reifen Wesen gerät. Die Kraft darin muss erst Schicht für Schicht freigelegt, ent-deckt und erworben werden.

Ich glaube, dass das die Herausforderung an die Frauen ist.

Im Folgenden will ich skizzieren, was das konkret bedeuten könnte und wie Du eigene Schritte gehen kannst, um Dein eigenes Ursprüngliches wiederzuentdecken und (nebenbei) auch eine Helferin für die Wiederherstellung echter Männlichkeit zu werden und die Dichter und Denker wach zu küssen.

## Rückwärts gehen

Ich weiß, dass Du unruhig bist. Seit Jahren. Seit Jahrzehnten werden die Frauen immer unruhiger. Und ich weiß dass diese Unruhe ganz leicht in verzweifelte Hoffnungslosigkeit oder zu wütenden Ausbrüchen führen kann. Man hat Dir beigebracht, geduldig zu sein, Dich zurückzuhalten und zu warten. Aus Deinem so gut geübten Warten-Können wurde eine Passivität, die sich längst nicht mehr stimmig anfühlt und die Dir nicht mehr gut tut. Aus der Passivität wurde Bewegungslosigkeit und daraus entstand das Gefühl, nichts tun zu können. Zumindest nichts, das mit Deinem Inneren wirklich übereinstimmt. Und über dieses Gefühl der Lähmung und Unstimmigkeit haben sich über viele Jahre, über Generationen hinweg, Irrtümer, Manipulationen, falsche Anleitungen und betäubende Abwehrreaktionen gehäuft, in deren Wirrwarr Du angeblich Deine „Individualität“ finden oder „deine Persönlichkeit entwickeln“ sollst. Das funktioniert nicht und war auch nie dafür gedacht, dass es funktioniert.

Die erste wichtige Frage aber ist: willst Du das überhaupt? Oder besser: was ist es, das Du wirklich willst? Was ist dein innerster, authentischster und wesentlicher Wunsch für dieses Leben (welches sonst?) und in dieser Welt (in welcher sonst?)?

Du weißt es nicht? Du kannst es nicht sagen oder bist verwirrt?

Dann lass uns erst einmal das Gegenteil tun von dem, was überall angepriesen wird: lass uns rückwärts gehen. Um den reinen, ursprünglichen Anfang von Dir zu finden, muss dieses völlig verhedderte Wollknäuel von Selbstbildern und Weltanschauungen, das wahrscheinlich ebenso lange falsch gewickelt wurde wie Du alt bist, erstmal ent-wickelt werden. Lass uns die ganzen Schubkarren voller falscher Überzeugungen, irrealer Vorstellungen, krankmachender Erwartungen und lähmender Verbote wegschaffen – und Dich darunter freilegen.

Als erstes:

## **Warte nicht mehr auf die Männer!**

Wie lange wartest Du schon? Wie lange wartest Du darauf, dass ein Mann (vielleicht ein ganz bestimmter Mann) Dich so anschaut, dass Du sofort erkennen und fühlen kannst: „Er sieht mich!“? Oder darauf, dass er Dir zu verstehen gibt: „Ich will dich auf meinem Weg an meiner Seite!“? Oder darauf, dass Du Dich bei ihm sicher und gehalten fühlst, egal wie Du Dich bewegst oder nicht bewegst, übersprudelst oder Dich zusammenrollst, wütest oder tanzt?

Ja, ich weiß, Du würdest Dich schon über viel Kleineres freuen, wie z.B. einfach wahrgenommen zu werden, wenn Du über die Straße gehst. Erstaunte oder bewundernde oder sogar erregte Blicke auf Dir zu spüren, die Dich wie Spotlights auf eine Bühne heben, auf der Du leuchtender und noch ein wenig stolzer weitergehen kannst.

Ich kenne viele Frauen, die über dieses Warten sauer und giftig geworden sind. (Man sagt über sie: „Sie sind alt geworden“, aber mit Alter hat das nichts zu tun.) Dieses Sich-nicht-gesehen-Fühlen ist schlimmer als die meisten Kränkungen und schmerzenden Verluste.

Deshalb: hör auf zu warten und die phantastische Hoffnung zu pflegen, dass „eines Tages der rettende Richtige kommt“. Vielleicht kommt er eines Tages tatsächlich, aber bis dahin kannst Du es Dir auch gut gehen lassen und Dich voll und ganz leben.

Dass Du dafür auf die Männer (im Allgemeinen) nicht warten darfst, hat zwei gewichtige Gründe. Zum Ersten haben die Männer eine noch viel größere Lernaufgabe vor sich, wenn sie sich aus den Fängen des modernen Zeitgeistes und der geistigen Versklavung befreien wollen. Das hängt damit zusammen, dass der Materialismus, in dem wir seit über 100 Jahren geistig gefangen sind, und der daraus erwachsene moderne Zeitgeist um ein Vielfaches anti-maskuliner

und männerfeindlicher sind als dass sie sich gegen Weiblichkeit und weibliche Entwicklung richten. Das Wissen um die notwendige Initiation ins Mannsein ist in unserer Kultur so gut wie völlig verschwunden, während weibliche Initiationen durchaus noch stattfinden. Das führt dazu, dass Jungen geistig-psychisch kaum noch Männer werden können, Mädchen aber durchaus noch Zugang zum erwachsenen Frausein finden. Auf diese Punkte komme ich weiter unten noch ausführlicher zurück.

Zum Zweiten braucht deshalb die notwendige Entwicklung der Männer in unserer Kultur und Gesellschaft einen ersten Schritt von den Frauen, um zumindest erleichtert wenn nicht sogar überhaupt erst ermöglicht zu werden. Die Kraft der kommenden Entwicklung muss von den Frauen angestoßen und eingeladen werden. Das hat etwas mit dem Einfluss der Frau als Mutter (jedes Mannes), als Geliebte und als Inspiration (sprich: als Muse) zu tun. Auch darauf kommen wir später zurück.

## Durchschaue den Verrat und die Täuschung

Du weißt, was eine Mogelpackung ist. Du weißt, was es bedeutet, wenn nicht drin ist, was drauf steht. Wir müssen ein paar sehr verbreitete Mogelpackungen entlarven:

Da ist z.B. der Feminismus. Wann immer etwas mit der Endung -ismus daher kommt, sei sehr wachsam! Der Individualismus bringt lauter Kollektiv-Menschen mit identischen Denkschablonen hervor. Der Fundamentalismus ist eine bodenlose Rücksichtslosigkeit mit aus der Luft gegriffenem Fanatismus. Der Buddhismus mag gute Buddhisten hervorbringen, aber wohl kaum einen Buddha. Der Sozialismus ist die Diktatur der Asozialsten über alle anderen. Idealismus ist in Wirklichkeit: vertrocknete Engstirnigkeit, blind für echte Ideale. Und der heutzutage so viel-beklatschte „Antifaschismus“ tut sich mit den faschistischsten Mitteln von Gewalt und Unterdrückung und Bestrebungen zur Gleichschaltung und Kontrolle unserer Zeit hervor. All diese „-Ismusse“ sind mentale Verbohrtheiten, die von der Realität ablenken und Dich in die Irre führen wollen. Sobald Du hinschaust, kannst Du sehen dass sie fast alle das genaue Gegenteil sind von dem, was sie behaupten, und damit nichts anderes als Lüge und Betrug.

Ebenso geht es dem Feminismus nicht um Femininität – er negiert und zerstört sie. Das haben die meisten Frauen in den letzten 10 bis 20 Jahren längst erkannt und sie haben zum Glück nicht mehr viel übrig für die reißerischen Kampfansagen, die verbitterten Schuldzuweisungen und das heuchlerische Opfergehebe aus den ideologischen Wut-Fabriken. Die Vermännlichung der Frauen und ihr chronisches Gegen-die-Männer-Sein führte zu mehr Konkurrenzgebaren und mehr Ausbeutung in der Wirtschaftsmechanik und war in Wirklichkeit eine Verroh-

ung und Spaltung der Gesellschaft als Ganzes. Das hat einigen finsternen Puppenspielern in den politischen und wirtschaftlichen Machtzentren gedient, aber sowohl den Männern als auch Euch Frauen psychisch und sozial sehr geschadet.

Die zweite Mogelpackung, die viel tiefer in unser Denken einprogrammiert ist und leider bisher kaum durchschaut wurde, ist die Überzeugung, wir lebten („immer noch“) im Patriarchat – oder in den Überresten eines Patriarchats. Tatsächlich ist auch hier das genaue Gegenteil der Fall. Aber das sollen weder Frauen noch Männer erkennen.

Ein Patriarch ist ein „väterlicher Herrscher“, der sich und sein Leben für seine Schutzbefohlenen einsetzt so wie der Alpha-Wolf für sein Wolfsrudel. Ein Patriarch steht für Sicherheit, Erhalt der höchsten menschlichen Werte, den Bezug zum Spirituellen und die opferbereite Versorgung der Seinigen.

Das, was wir heute gelernt haben als „Patriarchat“ anzuklagen, ist in Wirklichkeit ein seelenloses Kontroll- und Versklavungssystem, das mit Patriarchen überhaupt nichts zu tun hat. Den heutigen Männern unserer Hamsterrad-Gesellschaft, die zu 99 % in einer geistigen, wirtschaftlichen und psychischen Versklavung leben, vorzuwerfen, sie würden ein Patriarchat aufrecht erhalten, ist so als würde man Erstklässlern vorhalten, sie würden das miserable Schulsystem stützen. Es ist wieder eine der Strategien, um Hass, Zwietracht und Ohnmacht zu säen – um dann die Steuerung zu übernehmen. Es war ein gewiefter Schachzug, Euch Frauen als Waffe gegen die Männer einzusetzen. Verwundet und geschwächt wurden dabei beide Seiten. Diese Strategie hat über hundert Jahre auf allen Ebenen unseres Lebens immensen Schaden angerichtet.

Es ist Zeit, dass wir aussteigen!

Da die Männer in diesem System um ein Vielfaches tiefergehender und massiver traumatisiert, verdreht, entwertet und ausgebeutet wurden, ist es für die Frauen im Moment noch leichter, sich dagegen zu stellen. Und bitte: gegen das System! Nicht gegen die Männer.

Das Wort ‚Patriarch‘ kommt im Übrigen aus dem Griechischen von pat r (‘Vater’) und -arch s (‘Oberhaupt’, zu árchein – ‘der erste sein, Führer sein, herrschen’). Wir leben heute in einer Zeit, in der diese wahre Bedeutung von „Vater“ nahezu als vergessen betrachtet werden muss. Jahrhundertelange Indoktrination gemischt mit unverarbeiteten persönlichen Enttäuschungen und schmerzhaft frustrierten Bedürfnissen haben dazu geführt, dass wir alles, was mit „Vater“ zusammenhängt, misstrauisch, wenn nicht sogar abwertend und verächtlich betrachten. Der „Ehrentitel“ Patriarch für geistliche Oberhäupter der (katholischen) Kirche klingt heutzutage in den Ohren der meisten entweder wie Hohn oder wie eine



Bestätigung, dass alles Patriarchalisch-Väterliche eigentlich verkommen und schlecht ist.

Die Denaturiertesten unter den Intellektuellen und Akademikern phantasieren deshalb schon länger von einer Abschaffung der Väter, der Männer oder sogar der Männlichkeit an sich. Wir brauchen solchen widernatürlichen, neurotischen Ausfällen allerdings keine Aufmerksamkeit zu schenken. Sie sind völlig abgekoppelt von Gesundheit, Wahrnehmung, Erfahrung und Seele und führen dementsprechend bloß in die mentale und emotionale Leere.

Das Ergebnis dieser andauernden Propaganda ist jedoch: „Patriarchalisch“ löst in unseren Köpfen reflexartig Assoziationen aus wie „veraltet“, „unmoralisch“, „selbstsüchtig“, „machtgierig“, „tyrannisch“, „gewalttätig“, „missbräuchlich“, „frauenfeindlich“, „schlecht“ und im Grunde: „böse“. Damit ist ein großer Schritt zur Vernichtung von Väterlichkeit an sich getan. Wir müssen einsehen, dass „Vater“ tatsächlich eine Substanz ist, die in den letzten hundert Jahren so knapp wurde, dass sie heute fast ganz fehlt. Darunter leiden Jungen ebenso wie Mädchen.

Die Abwesenheit von Vater-Substanz blockiert die Entwicklung von beiden, allerdings die von Jungen noch etwas früher und grundsätzlicher, weil diese keine psychische Dimension mehr vorfinden, in die sie sich hinein entwickeln können. Mädchen werden auf ihrem Weg zum Frausein zwar etwas später blockiert, müssen dann aber auch irgendwann feststellen, dass ihr Verhältnis zum anderen Geschlecht geprägt ist von Mangel, unerfüllten Bedürfnissen, Manipulation, Misstrauen und Angst. Diese „Vaterwunde“ klafft mittlerweile in allen Generationen so schmerzhaft und entzündet, dass es nicht nur das Verhältnis von Frauen und Männern zerfrisst und vergiftet, sondern unsere Gesellschaft bis in ihre Grundfesten zerreißt.

Als Krönung der Degeneration ist der nächste Schritt in diese Richtung, zunächst alle Männer durch Frauen zu ersetzen und dann überhaupt die Polarität der Geschlechter „abzuschaffen“. Manche Menschen versuchen diese absurde und sinnlose Verrenkung sogar bereits mit aufwendigen und gefährlichen hormonellen oder operativen Manipulationen durchzuführen. Welchen seelischen und emotionalen Preis vor allem die Kinder und Jugendlichen dafür zahlen müssen, werden wir in einigen Jahren noch sehr deutlich erfahren. Wenn Du in solchen abgekoppelten Ideologien die geistige Krankheit erkennen kannst, dann bist Du weitgehend immun, ihnen noch zu verfallen.

## Exkurs: die Krankheit geistiger Erschlaffung

Hierfür müssen wir alle erst noch mehr Gespür entwickeln: dass es extrem mächtige psychische Kräfte gibt, die eine solche Degeneration wollen. Sie wollen nicht, dass die Menschen sich geistig entwickeln, emanzipieren und frei werden, sondern streben eine Regression bis aufs animalische Reptilien-Niveau an. Dies ist eine Kraft, die in uns allen wirkt und die sich gegen echte Individualität richtet: sie will sich im lauwarmen Brei des Wir-sind-alle-gleich, im anstrengungslosen Mitschwimmen im Kollektiv, in infantiler Verantwortungslosigkeit, in säuglinghafter Passivität und Abhängigkeit und am liebsten in vorgeburtlicher Bewusstlosigkeit und Indifferenz verlieren und auflösen.

Jeder kennt solche Phasen im Leben, in denen man sich am liebsten nur verkriechen und einrollen, nur vollstopfen und schlafen oder nur dasitzen und jammern möchte. Phasen, in denen es wie eine Überforderung erscheint, überhaupt als Mensch da sein zu müssen. Wenn diese peri-pubertären Tendenzen gegen Individualität und Integrität aber anhalten und übermächtig werden, zersetzen sie den Antrieb zu geistiger und psychischer Entwicklung. Sogar unsere angeborene menschliche Ethik kann dann korrumpiert werden, so dass nur noch der primitive Selbsterhalt zählt, für den es allein wichtig ist, alles und alle um uns herum unter Kontrolle zu halten, damit nichts und niemand uns in unserer Selbstgefälligkeit und der Befriedigung basaler Bedürfnisse stören kann. Die Kultur, die daraus entsteht, nennt sich Materialismus und wir leben seit über 100 Jahren in dieser trüben, geistlosen Suppe.

Allgemeine Symptome dieser Versumpfung sind:

- Widerwillen gegen und Ablehnung von Hierarchien („Hierarchien sind schlecht“), stattdessen endlose, ergebnislose und vor allem machtlose „demokratische“ Rede-Kreise und Gremien.
- Widerwillen gegen Maßstäbe und Herausforderungen. Alles muss leicht und sofort zu haben sein. An die Stelle von Lernen und gesundem Wachstum tritt infantile Konsumabhängigkeit.
- Verlust von Sinn und Bedeutung. Oberflächlichkeit statt Tiefgang.
- „Social Media“ ersetzt echten Kontakt; man ist „online“ statt „präsent“; abgehackte Kurznachrichten ersetzen direkte zwischenmenschliche Gespräche; endlose TV-Serien ersetzen bedeutsame Geschichten; Alltag statt Sinn.
- Abschaffung von Unterschieden. Alles ist egal und gleichermaßen wertlos; Geschlechter gibt es nicht.
- Verfall von Moral und Verantwortung. Folge deinen Impulsen als gäbe es

kein Morgen; Lüge und Betrug, solange du einen Vorteil davon hast; je schriller und degenerierter du dich verhältst, desto mehr Aufmerksamkeit und Applaus bekommst du; Kinder werden immer früher sexualisiert (zu wessen Bedürfnisbefriedigung?); Gewalt und Unmenschlichkeit werden immer aufwendiger dargestellt und verbreitet in Fernsehen, Kino und sozialen Netzwerken.

- Aggressiver Kampf gegen jede echte Individualität und Integrität. Freies Denken, eigene Meinungen und vor allem kritisches Nachfragen werden geächtet; Einzelne sind die besten Sündenböcke im System einer anonymen, unzufriedenen Masse.
- Verlust von Respekt und Ehrfurcht vor der Natur (und ihren Gesetzen).
- Wir machen uns die Welt widde-widde-wie sie uns gefällt: mit Gentechnik, frühkindlicher Propaganda-Programmierung und täglicher Medien-Illusion; die Realität ist nicht mehr interessant, nur die angenehmste Illusion zählt.
- Und nach der Entwertung alles Männlichen nun auch das Zerstörungsprogramm für alles Weibliche: die Pille davor, danach, für immer und alle; künstliche Befruchtung und Geburt nur noch mit Kaiserschnitt nach Plan, noch besser aber die Belohnung für „Kinderverzicht“; die Frau als männerverachtende, hypermaskuline Kampfheldin in Hollywood im Verschnitt mit der ewig-jungfräulichen Sex-Puppe; und schließlich die Frau als besonders geförderte Konkurrenz gegen Männer auf dem Arbeits(sklaven)markt.

Diese Liste könnte man endlos fortsetzen. Die Aufzählung sieht nach vielen verschiedenen Problemen aus, tatsächlich gibt es aber nur ein einziges Ursachen-Problem: geistige Erschlaffung. Ein spannungsloser Zustand des sich-Treiben-Lassens und Mitlaufens, der uns auf dem psychischen Niveau eines Kleinkindes fixiert. Die Hauptmerkmale dieses Zustandes sind Kraftlosigkeit und Orientierungslosigkeit.

Und das Wichtigste für Dich ist: all diese hässlichen Tendenzen zerstören gesunde Weiblichkeit und die Möglichkeiten, Weiblichkeit zu entfalten.

Die Befreiung daraus ist möglich durch die Kultivierung Deiner Besinnung auf Dich selbst und Deiner immer neuen Aufmerksamkeit für Deine eigene Mitte, für die Kraft und das Spannungsfeld in Deinem unteren Bauch und Becken. Dort liegt die Quelle sowohl Deiner Stärke als auch Deiner Weiblichkeit. Je mehr Du Dich mit ihr verbindest, desto mehr kommst Du in Deine Kraft.

Und das ist die Grundlage für eine echte Veränderung im Miteinander und in der Begegnung von Männern und Frauen, die von dem kranken System mit all seinen Dogmen und Tabus frei ist.

## Weibliche UND männliche Macht

Halten wir fest: das, was uns am meisten fehlt, sind Patriarchen. Männer, die bereit sind, sich als Oberhäupter von Familie oder Gemeinschaft schützend, ordnend und vor allem fördernd zur Verfügung zu stellen. Das ist die männliche Form der Opferbereitschaft, die eine enorme Reife voraussetzt. Mit primitiven Machtspielen, mit Kontrollwahn und rücksichtsloser Selbstbereicherung hat das überhaupt nichts zu tun. Diese werden in einem echten Patriarchat geächtet und verurteilt! Es sind eben jene unmännlichen, materialistisch verbohrten Kleingeister, die uns das Patriarchat genau deshalb verleiden und ausreden wollen, damit sie ihr degeneriertes Milieu weiter ausbreiten können, in dem sowohl männliche als auch weibliche Reife verhindert werden. Dagegen müssen wir uns geistig und emotional immun machen und wieder zurück zu einer gesunden, stärkenden Ordnung finden – jenseits aller gelernten Glaubenssysteme und Ideologien.

Ein großer Schritt in diese Richtung ist es, wenn Du am Nachblöken der Anti-Patriarchat-Parolen nicht mehr teilnimmst und Dir Dein eigenes inneres Bild von einer guten, starken und gesunden Väterlichkeit wiederherstellst. Der nächste Schritt besteht darin, die Entwicklung von Bedingungen für diese männliche Kraft zu fördern und zu unterstützen, wo Du kannst. Das bedeutet zum einen, dass Du Dir Deine Wünsche und vielleicht ganz alten (Kindheits-) Sehnsüchte danach eingestehst und sie formulierst – auch als Erwachsene, als Partnerin, als Ehefrau, als Mutter. Zum anderen bedeutet es, dass Du den Raum und den Platz für einen solchen integeren patriarchalen Mann schaffst und pflegst und darin auch Deine eigene Position mit dem Raum für feminine Macht findest.

Beide ergänzen sich und brauchen einander. Patriarchale Kräfte kümmern sich in erster Linie um die Grenzen eines (gemeinsamen) Territoriums, dessen Schutz und Integrität, während weibliche (matriachale) Kräfte sich vorzugsweise um das Innere des (gemeinsamen) Territoriums kümmern. Patriarchale Kräfte sorgen eher für Struktur und Festigkeit, matriachale dann komplementär für Weichheit und Lebendigkeit. All das müssen wir nicht mental lernen. Wir tragen diese Ordnung in uns und können sie intuitiv erspüren, wenn wir uns von falschen Vorstellungen und Zwängen befreien. In der natürlichen Ordnung zu sein, fühlt sich immer besser, freier und stärker an.

Deine eigene Weiblichkeit kannst Du nur voll entfalten, wenn Du bereit bist, Dir den Einfluss Deines Vaters (oder dessen Abwesenheit) bewusst zu machen und Dich mit allen Verletzungen und Wunden in diesem Bereich auseinanderzusetzen. Ansonsten ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Du all das unbewusst auf Männer projizierst: intellektuell-abstrakt auf „die Männer im Allgemeinen“ oder ganz konkret auf Männer, mit denen Du real zu tun hast. Du kannst dann gegen sie kämpfen oder Dich chronisch als ihr Opfer fühlen. Und Du wirst eine Menge Konzepte und fertige Ideologien finden, mit denen Du Deine unverarbeiteten

Emotionen und Projektionen rechtfertigen kannst – auch im Chor mit anderen. Glücklich, erfüllt und zufrieden wirst Du so allerdings nie. Du kannst so nicht einmal in die Nähe davon kommen, Du selbst zu sein, da Du auf diesem Weg keine Verbindung mit Deiner weiblichen Kraft herstellen kannst.

Um mit Deiner Weiblichkeit in Kontakt zu kommen, musst du...

## Erwachsen werden

Das heißt, vom Mädchen zum Weib und zur Frau werden. ‚Weib‘ bezieht sich auf Deine Essenz und ist die erwachsene und individuelle Verkörperung von Weiblichkeit als Komplementär zu ‚Mannsein‘ und ‚Männlichkeit‘. ‚Frau‘ bezieht sich dagegen auf die Rolle(n), in der oder in denen Du Deine Weiblichkeit gesellschaftlich lebst, und ist damit das Komplementär zu ‚Herr‘. Heute ist das im Sprachgebrauch etwas durcheinander geraten. Auf die Worte kommt es jedoch nicht an, sondern vielmehr auf die Qualitäten, die dahinter stecken. Daher schreibe auch ich hier im Artikel lieber von und an ‚Frauen‘, obwohl ich tatsächlich diejenigen meine, die vor allem und in erster Linie durch und durch ‚Weiber‘ sind. ‚Frau‘ klingt in unseren Ohren heutzutage jedoch edler und respektvoller.

Vom Mädchen zum Weib zu werden ist kein rein biologischer Vorgang! Es ist ein psychischer Prozess und braucht Unterstützung und Orientierung von außen. Das Mädchen ist noch real und ganz natürlich abhängig von anderen, das Weib steht für sich selbst. Der Übergang vollzieht sich deshalb nicht bloß durch die einsetzende Fruchtbarkeit (wie uns manche Biologen weismachen wollen), sondern durch eine psychische und emotionale Unabhängigkeitserklärung.

Das ist die eigentliche Bedeutung von Emanzipation (vom Lateinischen „ex-“, „manus“, „capere“, also „aus dem Hand-Griff (der Eltern) (heraus)stellen“). Es geht nicht um Gleichberechtigung, sondern um Ablösung, Befreiung und Selbstständigkeit. Es geht nicht darum, zu fordern und zu beanspruchen, sondern in die eigene Kraft der Autonomie zu kommen und den eigenen Bezugs- und Orientierungspunkt in sich selbst zu finden.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung: Ein Mädchen betritt den Raum und fragt sich: „Mögen die anderen mich?“. Ein erwachsenes Weib fragt sich: „Was mag ich an den anderen?“. Das Gleiche spiegelt sich in Deinem Verhältnis zu Männern: bist Du damit beschäftigt, ob ein Mann Dich schön, attraktiv, einzigartig, sexy und bezaubernd findet? Oder schaust Du darauf, was Du an ihm magst? Nach dieser Haltung kannst Du Dich in allen Beziehungen fragen: der zu Deinen Eltern, zu Autoritäten, zu Freundinnen, zu Deinem Chef, zu Kollegen usw.

Die Initiationen ins Frausein umfassen diesen manchmal sehr anstrengenden

Weg in die Eigenständigkeit. Von da aus kannst Du Dich dann wieder binden und sogar abhängig machen – aber Du tust es nun aus Deinem freien Willen heraus. Frauen, die diesen Weg nicht komplett gegangen sind, kämpfen manchmal ihr Leben lang gegen äußere Abhängigkeiten, weil sie innerlich nie wirklich selbstständig geworden sind. Weil sie sich in sich selbst nie ganz und gar zuhause und vollständig fühlen, bleiben sie abhängig vom Kämpfen und Widerstand-Leisten, für die sie immer frische Feinde brauchen. Oder sie schlucken ihren Groll herunter und bleiben in der Rolle des Mädchens, das sich immer fügt, anpasst und für die anderen da ist.

Die Kunst des Frauwerdens besteht aber darin, die volle Kraft der Weiblichkeit und Eigenständigkeit zu entwickeln und dabei das innere Mädchen mit seinen Träumen, seiner Leichtigkeit, seiner Weichheit und Hingabefähigkeit nicht zu verlieren. Sonst wirst Du eine robuste, selbständige, „starke“ und vielleicht auch erfolgreiche Frau sein, die jedoch nicht mehr schmelzen und fließen kann. Du kannst Dich dann durchsetzen und ein „Star“ werden, aber Du leuchtest nicht.

Die Initiationen von Jungen ins Mannsein sind übrigens schwieriger, weil sie viel früher schon die Ablösung von der Mutter bewerkstelligen müssen. Während ein Mädchen für ihre weibliche Identität erst als Teenager damit konfrontiert ist und bis dahin bei der Mutter und dem bekannten Weiblichen zuhause ist und sich auftanken kann, braucht der Junge bereits mit fünf Jahren jemanden, der ihn darin unterstützt, sich von der Mutter zu lösen und auf die Seite der Männer zu kommen, um dort seine Identität zu finden und sich mit Männlichkeit aufzutanken. Da das in unserer Kultur immer weniger gelingt, haben Männer es um ein Vielfaches schwerer und bleiben nicht nur psychisch und sozial zunehmend auf früheren Entwicklungsstufen zurück, sondern fühlen sich vor allem unter Männern nie wirklich wohl und zuhause. Da sie das bei den Frauen auch nicht können, etablieren sie keine erwachsene, unerschütterliche männliche Identität in ihrem Inneren. So bleiben sie nicht nur psychisch Jungen, die bloß älter werden, sondern sind in sich dort, wo die meisten Frauen ihre Weiblichkeit spüren können, hilflos und orientierungslos. Also vor allem in der Begegnung mit Frauen, wenn es um männlich-weibliche Polaritäten geht. Der moderne Mann muss diese Spannung, Kraft und Herausforderung deshalb meiden, weil er nicht stabil genug in seiner Polarität stehen kann. Seine Biografie ist dann oft eine Sammlung von Kompensationen und Ablenkungen, die auch sehr destruktiv werden können – zu seinem eigenen Leid und zu dem all der Frauen, die sich in sämtliche Richtungen immer aussichtsloser nach Männern (und damit auch Vätern!) umsehen.

Jungs können nur von Männern initiiert werden. Aber Du als Frau kannst Jungen oder Halb-Männer durchaus auf die Reise schicken, um voll und ganz Mann zu werden. Das kannst Du als Mutter, als Geliebte, als Schwester, als Freundin tun, indem Du erstens ganz klar ausdrückst, was „Mann“ für Dich bedeutet und wie sehr Du Dir „Mann“ wünschst und „Mann“ brauchst; und indem Du zweitens zu

allem anderen eindeutig und konsequent „Nein“ sagst. Ich weiß, dass das schwierig ist, aber es funktioniert. Und weiter unten kommen wir noch dazu, wie Du darüber hinaus eine aufweckende Wirkung auf Männer haben kannst.

Die wichtigste Voraussetzung für diese Haltung ist die gute Verbindung zwischen dem inneren Mädchen, Deiner vollen Weiblichkeit und der erwachsenen Frau in Dir. Um diese Verbindung zu stärken und zu halten, musst Du langsam und Schritt für Schritt immer mehr...

## Dich sichtbar werden lassen

Viele Frauen haben sich bereits als Teenager angewöhnt, kein Risiko mehr einzugehen und sich lieber unsichtbar zu machen. Es gibt viele verschiedene Arten, das zu tun, aber grundsätzlich sind es zwei Richtungen: entweder Du ziehst Dich komplett nach innen zurück und versteckst alles, was irgendwie Deine Weiblichkeit und Dein Frausein zeigen könnte, oder Du überklebst und übermalst Deine natürliche Weiblichkeit und Deine echten Gefühle durch künstlich aufgesetzte Masken von Pseudo-Frausein. Egal, ob Du Dich dafür entschieden hast, Dich hinter einem Auftreten als „Neutrum“, als „Mann“ oder als „ätherische Luftgestalt“ zu verstecken, oder ob Du in das andere Extrem gegangen bist, um als Schablonen-Weib, als „Sexbombe“ oder „unnahbares Sondermodell“ besonders aufzufallen – beides führt dazu, dass Du nicht gesehen wirst. Warum willst Du das? Um nicht wieder schmerzlich enttäuscht zu werden. Denn Dich zu zeigen und das Risiko einzugehen, (wieder einmal) nicht so gesehen zu werden, wie Du wirklich bist, wie Du Dich innerlich fühlst, das kann weh tun! Und was Du nicht investierst, kannst du auch nicht verlieren. Gewinnen kannst Du in einem solchen Spiel allerdings auch nicht. Auf diese Weise hast Du schon verloren.

Das sind keine rationalen und meist nicht einmal bewusste Entscheidungen, sondern emotionale Reflexe, die sich fest einprägen und mit der Zeit zur fixen Persönlichkeit werden. Kein Grund, sich dafür zu schämen oder schuldig zu fühlen! Aber ein guter Grund, aus diesen kindlichen oder jugendlichen Versteck- und Schutzgewohnheiten bewusst auszusteigen.

Du wirst selbst am besten wissen, was das für Dich bedeutet. Es fordert eine Menge Mut und beginnt damit, wie Du in den Spiegel schaust: auf welcher Seite des Spiegels bist Du? Auf der Seite, die Du siehst oder auf der, die Du fühlst und spürst? Das ist Deine tägliche Entscheidung zwischen Hölle und Himmel. Hölle ist, die Frau da im Spiegel so zurechtzumachen zu versuchen, dass Sie Deinen inneren Bildern, Vorstellungen und Hoffnungen entspricht.

Der Himmel ist, Dich in Deinem Körper die ganze Zeit zuhause und wohl zu fühlen und der scheinbaren Realität im Spiegel nicht viel Gewicht zu geben.

Lippenstift? Aber ja, wenn in diesem Moment das leuchtende Rot Dein inneres Strahlen zum Ausdruck bringt und unterstreicht und es sich daher noch stimmiger anfühlt, Dich so der Welt zu zeigen! Wimperntusche, Eyeliner, Kajal? Klar, wenn es Dir Freude macht, Künstlerin damit zu sein. Puder und Make-up? Ja, wenn Du Dich damit sichtbar machen willst. Und dann unter Deiner Kleidung, die Deine Weiblichkeit betont, auch noch aufregende Dessous zu frivolen Preisen? Natürlich, wenn Du Deinen Körper damit feierst!

Oh ja, wir Männer lieben Lippenstift und jede Verzierung und Aufhellung von Weiblichkeit – auch wenn die meisten von uns mittlerweile Meister darin sind, das nicht zu zeigen oder sogar zu leugnen! Uns Männern fehlen diese Farben, das Leuchten und Funkeln in dieser modernen (deutschen) Welt der Farblosigkeit. Kein Wunder, dass wir dankbar und fasziniert sind, wenn eine Frau in schönen Kleidern, mit feinem Lippenstift und verspielt glänzenden Ohrringen auftaucht! Aber wir wollen mit Sicherheit keine geschmückten Puppen, sondern Frauen, die sich gerne zeigen, und die Lust haben, ihre eigene Variante von Weiblichkeit voll und ganz zu verkörpern.

## Spieglein, Spieglein an der Wand...

Also:

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“

„Nun, im Land von Schein und Oberflächenkonkurrenz bist du mit deinem Sotun-also-ob, mit deinen modischen Kleidern, deiner aufwendigen Maske und deiner kühlen Unnahbarkeit die Schönste!“

Aber hinter den sieben Irrtümern\* bei den sieben Kindlichkeiten\*\* da lebt Schneewittchen, die ganz ursprünglich ist und leuchtet wie Schnee – und die ist tausendmal schöner!“

\*) „Mit mir stimmt etwas nicht“, „Ich bekomme eh nie, was ich brauche“, „Ich muss die Kontrolle behalten“, „Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden“, „Ich bin zu viel für andere“, „Es ist alles meine Schuld“, „Ich bin nicht gut genug“

\*\*\*) Urvertrauen, Unschuld, Ehrlichkeit, Spontaneität, Neugier, Authentizität, Lebendigkeit

Ich weiß, es sind nicht die Männer, die Dich stressen. Es sind die Blicke und Kommentare der anderen Frauen, vor denen Du Angst hast. Sie sind neidisch und können sehr gehässig und giftig werden. Das ist die größte Herausforderung



für Dich: Dich davon nicht klein machen zu lassen. Vor allem: all die schmerzhaften Kindheits- und Jugendprägungen dieser Art abzustreifen und neu und frisch an die Sache heranzugehen. Sie könnten sagen, Du seiest eine Schlampe? Was für ein Kompliment! Ja, entdecke die „Schlampe“ in Dir: erotische Wirkung in Hochpotenz – mit Nebenwirkungen, die Du alle kennen solltest. Sei Dir insbesondere Deiner Wirkungskraft bewusst, die ihre Quelle zwischen Deinen Beinen hat. Sei nicht ihr Opfer sondern ihre Gärtnerin. Betrachte die neidischen Weiber als Schwestern, die Hilfe und bessere Vorbilder brauchen – z.B. Dich. Sei behutsam mit Dir und ihnen, sei freundlich und halte Dich an Dein Verantwortungs- und Ehrgefühl, aber lass Dich nicht von Deiner eigenen Entfaltung zum Weib abbringen.

Schneeweißchen hat noch eine Schwester – Rosenrot. Die beiden sind untrennbar und wissen genau, wer von beiden in welcher Situation die kompetentere ist. Jede Frau hat diese beiden Seiten in sich, auch wenn sie so tut als wäre sie nur „Schneeweißchen“, die höchstens mal „ein bisschen rosa“ ist.

Für die nächsten Schritte wird es hilfreich sein, beide Seiten, Dein helles Weiß und Dein tiefes Rot im Blick zu behalten, um aus beiden Farben Deiner Weiblichkeit heraus schauen und handeln zu können.

## Den Augenblick aushalten und verlängern

Wenn Du so in den Spiegel schauen kannst, dann gibt es noch etwas sehr Wirkungsvolles, mit dem Du Dein Leben verändern kannst: gewöhne Dir an, Männer – oder überhaupt jeden – so anzuschauen, dass Du gesehen wirst wie und während Du schaust. Dafür musst Du mindestens drei Sekunden in die Augen des anderen blicken. Das klingt nach einer Kleinigkeit, aber es kann Monate der Übung brauchen, bis es Dir gelingt. Drei Sekunden können eine sehr lange Zeit sein. Also, hab Geduld mit Dir und sei eher neugierig und behutsam als hartnäckig. Mit Gewalt geht es nicht, dann wird es starr und künstlich. Lass Dich überraschen, was Dir beim Probieren in Dir, in Deinen Gefühlen und auch von außen begegnet. Es geht darum, das Sehen und das Gesehen-Werden wieder bewusst zu erleben – mit allem, was dabei passiert. Ohne Diskussion, ohne Forderungen, ohne Vorwürfe und Beschwerden es einfach selbst zu tun. Auch ohne Erwartungen und ohne Ziel. Versuche, den anderen wirklich zu sehen und Dich sehen zu lassen.

Wenn drei Sekunden ganz natürlich geworden sind, dann wirst Du von selbst Lust bekommen, die Zeit zu verlängern und damit zu spielen.

Du wirst bemerken, dass Du auch dafür eine stabile Aufmerksamkeit für Deinen Bauch und Dein Becken brauchst. Das verankert Dich fest in Dir und gibt Dir

Sicherheit und einen Boden, den Dir keiner mehr so leicht nehmen kann, auch wenn ungewohnte oder intensive Energien in Dir aufsteigen. Der Weg dorthin geht darüber, dass Du lernst, Dich selbst direkt und ohne Vorstellungen oder Wertungen zu spüren und immer wieder zu diesem Dich-Spüren-im-Körper zurückkehrst.

Und auf diesem Weg wirst Du...

## Der Angst begegnen

Es ist mehr als ein Klischee, dass Männer am meisten Angst haben vor der weiblichen Sexualität. Allgemein gesprochen ist da viel dran. Aber wovor habt Ihr Frauen denn am meisten Angst? Vor den (wilden) Männern?

Nein. Ihr habt ebenfalls Angst vor der weiblichen Sexualität. Ihr könnt davor nur nicht so leicht weglaufen oder Euch gegen sie aufspielen, weil sie ja Teil von Euch ist. Das Bedrohliche an der weiblichen Seite von Sexualität ist nicht bloß ihre Unberechenbarkeit, ihre Intensität und Tiefe, sondern ihre Unkontrollierbarkeit. Nichts macht Menschen so sehr Angst wie Kontrollverlust, weil er uns an so viel Überforderndes und Schmerzhaftes erinnert, das wir nicht wieder erleben wollen. Deshalb halten wir so ängstlich an unseren gewohnten Kontrollmechanismen fest.

Kontrolle ist gut. Du solltest so viel Kontrolle wie möglich haben... und dann auch die Kontrolle loslassen können. Wenn Du beides kannst, dann kannst Du etwas, das viele sogenannte „Erwachsene“ verloren haben: Du kannst spielen.

Die schönsten Dinge des Lebens können wir nicht kontrollieren, sondern nur geschehen lassen und genießen. Also müssen wir vor allem die Illusion der Kontrolle loslassen. Hingabe ist nicht das gleiche wie Aufgabe. Kannst Du Dich hingeben ohne Dich aufzugeben oder wegzugeben? Kannst Du willentlich Deinen Willen abgeben und das Leben, den Fluss, die Energie in Dir, Deine Spontaneität und Kindlichkeit oder auch einen eng-Vertrauten einfach machen lassen? Auch das ist eine Sache der Wahrnehmung: zu spüren und zu erleben, dass es sowieso passiert und dass Du nichts tun brauchst. Und dass genau das schön ist.

Wenn Du Dich ohne die gewohnte Kontrolle auf Dich einlässt, wirst Du zwei Aspekte in Dir begegnen, vor denen die meisten Frauen Angst haben und ständig versuchen wegzulaufen: der Leere und der Dunkelheit. Entgegen Deiner Gewohnheit brauchst Du keine Furcht vor ihnen zu haben. Sie tun Dir nichts, sie sind nicht gegen Dich, sie sind sogar Deine stärksten Quellen der Kraft. Kannst Du diese Leere aushalten, ohne sie direkt füllen oder Dich davon ablenken zu

müssen? Dann wirst Du zu einem großen Geschenk für andere, weil Du wirklich aufnehmen und Raum geben kannst. Die Leere ist wie ein Hohlraum in einem Instrument: er ist notwendig, damit die Luft frei schwingen und der Ton klingen kann.

Kannst Du auch der Dunkelheit, dem Unkenntlichen und dem Ungewissen in Dir begegnen ohne sie gleich verstehen und beleuchten zu müssen? Dann wirst Du wie ein Fenster sein für das Licht, das Dich von innen ausfüllt und zauberhaft aus Dir heraus strahlt.

## **Und dann: leuchte!**

Du wirst erfahren, dass Du mit dem Hineinfallen-Lassen in Deine Tiefe, in die Dunkelheit und in die Leere eine große und sanfte Macht entwickeln kannst. Es ist keine der männlichen Formen von Macht, die Deiner Natur sowieso eher fremd sind, sondern es ist die Kraft die aus dem kommt, was Du bist. Dafür musst Du nichts tun. Ganz im Gegenteil: weißt Du wie entspannend und wohltuend es ist, nichts zu tun und stattdessen mit dem Rhythmus und dem Fluss des Geschehens einfach nur mitzugehen?

Dafür musst Du nur da sein.

Was bist Du, wenn Du einfach nur da bist?

Ein Licht. Oder besser: ein Leuchten. Wusstest Du das? Ja, Du weißt es. Aber ich sage es nochmal, damit Du Dich wirklich voll und ganz erinnerst: Du bist ein Leuchten.

Dieses Leuchten ist sehr besonders und einzigartig. Es strahlt nicht nur durch Deine Augen, sondern auch aus Deinem Körper und aus der Art, wie Du Dich bewegst. Du kannst das in Dir spüren, wenn Du Dich an die Menschen in Deinem Leben erinnerst, die dieses Leuchten in Dir gesehen haben. Erinner dich daran, welche Wirkung Du auf sie hattest und woran Du das sehen konntest. Und ja, da ist es... Es ist genau dieses winzige, kleine, zarte Etwas in Dir, das Du nicht benennen kannst, aber das sich anfühlt wie eine sprudelnde Quelle der Freude. Fast wie Aufregung. Oder wie aufperlende Bläschen in einem Sektglas.

Es ist dieses Leuchten, das Männer aufweckt. Für dieses Leuchten sind Männer bereit, in die Schlacht zu ziehen, Meere und Berge zu überwinden oder Wüsten zu durchqueren, Schlösser und Kathedralen zu bauen, Musik zu komponieren, Gedichte zu schreiben, oder einfach in der Nässe und Kälte Wache zu stehen, zu warten oder die Kinder abzuholen. Oder eben einen Blogartikel zu schreiben.

Also überhaupt aufzustehen und über sich hinaus zu wachsen. Sie tun das nicht für die Mädchen, Frauen und Weiber, sondern wegen ihnen. Sie tun es Deinetwegen.

Das solltest Du wissen. Und Du solltest wissen, dass Dein Leuchten einmalig ist. Je mehr Du Dich einzigartig fühlst, desto stärker ist dieses Leuchten. Umgekehrt: je mehr Du zu sein versuchst wie eine andere oder wie ein geglättetes Photo-shop-Bild von Dir, desto weniger leuchtest Du.

Dein Körper leuchtet und das Leuchten ist über Deinen Körper ganz einzigartig verteilt. Manche Frauen leuchten besonders in ihren Schultern, in ihren Haaren, in den Mundwinkeln oder in den Grübchen um das Steißbein. Es ist eine unendliche Vielfalt.

Da, wo Du Dich zufrieden annimmst, nimmt das Leuchten zu. Wo Du Dich selbst nicht magst, nimmt das Leuchten ab. Wenn Du innerlich still bist und der Leere und Dunkelheit in Dir Raum gibst, wird das Leuchten sehr stark. Wenn Du aber dagegen ankämpfst, kann es soweit erlöschen, dass Du nur noch niedergeschlagen bist. Wenn Deine Aufmerksamkeit sehr aufs Denken und Grübeln gerichtet ist, leuchtest Du wenig. Wenn Du Dich in Dein Becken fallen lässt, umso mehr.

Wenn Du Dich beeilst und hektisch wirst, wenn Du versuchst, den Erwartungen anderer gerecht zu werden und Dich nicht mehr wohlfühlst in Deiner Haut... strahlst Du weniger. Je langsamer Du wirst und je wohliger Du im Körper bist... desto intensiver ist Dein Strahlen.

## Schönheit und Ekstase

Wenn Du Dich also in Dein Licht und Dein inneres Strahlen hineinfallen lässt und lernst, darauf zu vertrauen, dann wirst Du – ein Stern. Nicht so ein Plastik-Medien-Star, der nur eine glitzernde Hülle präsentiert, sondern ein richtiger, der den Weg leuchtet und in der Ferne ein höheres Ziel setzt, für das es sich lohnt auf die Reise zu gehen und zu kämpfen.

Und das Ziel, an das Du uns erinnern kannst, ist Schönheit.

Schönsein ist etwas anderes als Hübschsein. Schönheit kommt von innen aus Deinem Einklang mit Dir selbst, also daraus, wie gut Du Deinen Körper spüren und Dich darin wohl fühlen kannst, wie Du Dich mit Dir selbst verbunden fühlst und den Raum um Dich mit Deiner Schwingung füllst – egal welche Energien und Kräfte gerade durch Dich hindurch fließen. Dafür musst Du nicht „gut drauf sein“. Du kannst auch müde, verschlafen, traurig, wütend, empört, unsicher oder schüchtern und darin wunderschön sein. Weil Du authentisch bist und nichts von

Dir abschneidest oder unterdrückt hältst. Dann zeigt sich Deine Schönheit in Deiner Ausstrahlung und Du wirst magnetisch ohne etwas tun zu müssen.

Aufhübschen kannst Du Dich dagegen nur an der Oberfläche. Du kannst damit im ersten Moment sehr auffallen, aber jede Frau (und auch die meisten Männer) erkennen intuitiv den Unterschied zwischen einer schönen Frau und einer bloß verschönerten. Eine schöne Frau bekommt im ersten Moment wahrscheinlich weniger Aufmerksamkeit als die hübschen, glitzernden, aufgetunten Frauen in ihren Minis und mit den tiefen Ausschnitten. Sie ist mehr ein Geheimnis, das es zu entdecken gilt. Sie muss nicht „sexy“ sein, aber sie ist durch und durch erotisch: magnetisch anziehend und warm (nicht cool). Warum? Weil sie sich selbst in ihrem Körper wohlfühlt und genießt. Sie sucht nicht das Rampenlicht und die Aufmerksamkeit, sondern die Aufmerksamsten suchen sie. Sie ist eine unscheinbare Schatztruhe, die man erst öffnen muss, um das Gold in ihr zu finden. Sie ist ein Geheimtipp für Kenner und Liebhaber, denn sie kann Ekstase erleben und andere in Ekstase versetzen.

Und Ekstase ist das, was uns heute am meisten fehlt und wonach wir uns am meisten sehnen. Viele Suchende landen nur bei schlechten Ersatz-Mittelchen von Speed oder Alkohol über Trance-Musik bis hin zu ausgefallenen „Tantra-Retreats“, die zwar kurzzeitig die ängstliche Permanent-Kontrolle abschalten, aber nicht in Ekstase versetzen und den Geist erheben.

Ekstase heißt, dass Du Dich hingeben kannst ohne Dich aufzugeben. Es bedeutet, dass Du Dich von einer höheren und stärkeren Kraft in Schwingung versetzen lassen kannst und nicht an Deiner gewohnten Fassung festhältst. Es bedeutet, dass Du den enormen Kräften in Deinem Becken, Deiner Intuition und Deinem Herzen vertraust, sie zum Ausdruck bringst und verkörperst.

Dann wirst Du einmalig und umwerfend schön sein.

Und mehr noch: Du wirst eine lebendige Erinnerung und Inspiration sein dafür, dass wir Schönheit brauchen, weil sonst etwas in uns stirbt. Was haben wir in den letzten hundert Jahren nicht alles an Hässlichkeiten hervorgebracht: hässliche, unmenschliche Architektur, kalte, menschenverachtende Arbeits-Systeme, grelle Konsumtempel aus Chrom, Glas und Neonlicht, verlotternde Beton-Silos für die noch so empfänglichen Schüler und Studenten, Filme voller Gewalt und Unmenschlichkeit, aufdringliche „Kunstwerke“ ohne Sinn und Ästhetik, psychiatrisch-krank inszenierte Theater- und Opernhäuser, lieblose und grelle Kinderbücher oder -spielzeuge, gefühllos-monotone „Musik“ und jedes Jahr die immer anti-erotischeren Modestile in Schwarz-Weiß-Grau oder schrillen Farbkombis.

Diese Zerstörung von Schönheit macht uns krank. Du aber kannst das Gesunde und Heilende in Dir wiederentdecken und leben. Du kannst uns allen – vor allem

uns Männern – wieder die Wirkung spürbar machen, wenn das Natürliche, Ursprüngliche, Reine sich entfalten kann. Nimm das Hässliche und Unachtsamkeiten nicht mehr passiv als gegeben hin. Gib jedem auch noch so kleinen Impuls in Dir Raum, Deine Umgebung schöner zu machen. Nicht um etwas dafür zu bekommen, sondern weil es Deiner Natur entspricht und Du Dich so zum Ausdruck bringst. Vertraue auf Dein Gefühl. Lehne es ab, nur rational, praktisch, nützlich und zurückhaltend zu sein!

Es wird oft gefragt, wie denn weibliche Führung aussehen mag im Unterschied zu männlicher Führung. Ich schlage vor, weibliche Führung ist eine Führung über Schönheit. Jedes wache Auge, jedes gesunde Herz und jede schwingende Seele jeden Alters sucht nach Schönheit – immer und überall. Es ist daher ganz leicht für Dich, ihr Leitstern zu sein und sie in diese Richtung zu führen – durch Dein Leuchten.

## Übernimm die Führung

Siehst Du, ich sage mit keinem Wort, dass Du Dich politisch oder wirtschaftlich engagieren solltest. Ich will nicht, dass Du denkst, Du müsstest in irgendeiner Arena der Männer mitkämpfen, um etwas zu verändern. Dieser Irrtum der Frauen hat uns nur noch weiter in das traurige Fiasko getrieben, in dem wir heute leben.

Jetzt ist es Zeit, dass wir alle – Männer und Weiber – einen anderen Weg gehen.

Also:

Warte nicht auf die Männer,  
gehe Du los.  
Lass Dich in Deine ursprüngliche Weiblichkeit hineinfallen  
und von ihr tragen.  
Spür die Kraft in Deinem Becken,  
etwas ins Leben zu holen, zu gestalten und zu heilen.  
Nimm wahr, dass Du schon vollständig bist  
und hab dann den Mut,  
Dich voll und ganz auf das Spiel einzulassen:  
sei bereit, nur die eine Hälfte der Pole  
zwischen Mann und Frau zu verkörpern.  
Nur so macht es Freude und ist fruchtbar.  
Warte nicht darauf aufgefordert zu werden,  
tanze auf Deine Weise!  
Sei selbstbewusst und stolz mit allem, was Dich ausmacht  
und Du wirst zu einem Magneten  
für selbstbewusste Männlichkeit und Schönheits-Sucher;

zu einer Mutmacherin für Freundinnen, Schwestern und Töchter.  
Alles, was Du dafür brauchst, hast Du bereits.  
Vertraue auf die natürlichen Kräfte in Dir.  
Vertraue Deiner Sehnsucht.  
Halte nichts zurück.

So wirst Du zu einer einzigartigen Verkörperung der Göttin, genannt: Weiblichkeit. Du wirst auf Deine einmalige Weise eine Muse für Dichter, Denker und Entdecker und verlockst sie zu mehr Fantasie, Mut und männlicher Präsenz. Indem Du ganz Du-selbst bist, inspirierst Du Jungen und Männer wie nichts anderes sie inspirieren könnte.

Und dann werden sie langsam aufwachen und sich umsehen und die Köpfe zusammen stecken, um herauszufinden, was sie als nächstes erfinden und aufbauen können, um Deiner Schönheit und jeder Art Schönheit mehr Raum und eine hellere Bühne zu geben, damit alle sie besser sehen können. Dann bist Du eine Königin im Land der Dichter und Denker.

Deshalb brauchen wir Dich. Übernimm die Führung!

Sei Muse und erinnere uns an Schönheit.



# Catwise

Psychologische Grenzgänge  
Denkanstöße und Anstößiges  
Gedanken-Spiele

## Willkommen bei Catwise

Besuchen Sie meinen Blog im Internet.

Hier gibt es Lesestoff zur Ausleuchtung des Hinterstübchens, zur Entschlackung von verstopfenden Überzeugungen, zum Erkunden neuer Gedankenbahnen und zum Making-of der alltäglichen menschlichen Komödie.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

[WWW.CATWISE.DE](http://WWW.CATWISE.DE)