

*Alexandra Schwarz-Schilling*

# Die Polarität der Geschlechter

*Die Mann-Frau-Beziehung zwischen alten Wunden und neuen Perspektiven*

**Elemente aus der Psychologie, dem Coaching, schamanischer Energielehre und der Frauenforschung verbindet Schwarz-Schilling zu einem ganzheitlichen Entwurf der Mann-Frau-Beziehung. Weibliches und männliches Prinzip sind komplementär, die Geschlechter bilden eine Polarität. Doch gemeinsam kommen die Energien wirklich in Fluss und das menschliche Potential entfaltet sich.**

**D**ie vielen Krisen, die wir heute haben, sind eigentlich Ausdruck einer tiefen Beziehungskrise. Wir Menschen haben kein Vertrauen in unsere Beziehungen untereinander. Wir sind so auf das Individuum fixiert und kultivieren jetzt schon so lange die Illusion der Getrenntheit, dass die Wurzel des Problems – die Vertrauenskrise untereinander – kaum noch erkennbar ist.

Auch in unseren heutigen Mann-Frau Beziehungen (auf die ich mich im Folgenden beziehe, wenn ich von Beziehungen spreche) zeigen sich nicht nur individuelle Themen. Sie sind der Ort, an dem sich unser kultureller und gesellschaftlicher Wandel am deutlichsten offenbart. Sie sind der Ort, an dem die alten Rollenbilder von Männern und Frauen am unmittelbarsten aufeinanderprallen und neue Rollenbilder ausprobiert und verhandelt werden.

Hier kommen Hoffnungen und Sehnsüchte sowie unsere Ängste und Enttäuschungen, die mit dem eigenen Lebensentwurf sowie mit dem eigenen Selbstbild verbunden sind, zum Vorschein. Die Angst, mit den eigenen Träumen und Ansprüchen an der Realität einer Beziehung

zu scheitern, ist sehr real. Beziehungen sind einerseits ein intimes persönliches Geschehen, deshalb fällt es vielen schwer, offen darüber zu sprechen, andererseits ist inzwischen allgemein bekannt, dass es überhaupt keine Selbstverständlichkeit ist, dass Beziehungen »gut funktionieren«, was immer der oder die Einzelne darunter auch verstehen mag. Dennoch, die

**Der Mann sucht die Frau, um die Verbundenheit mit der gesamten Schöpfung zu erfahren.**

Mehrzahl der Menschen möchte nach wie vor eine »feste« Beziehung, obwohl die Zahl der Menschen, die keine »feste Beziehung« leben, kontinuierlich steigt.

Viele Menschen in Beziehung sind hin und her gerissen zwischen Kompromissen, Alltagsbewältigung und Gefühlen der Liebe, Nähe und des Genusses. Werden die positiven Anteile weniger, breitet sich zunehmend eine innere Unruhe aus, die die meisten für persönliches Versagen halten. Diese wachsende Unzufriedenheit, die sich zum privaten Unglück steigern kann, können sie dann irgendwann nicht mehr vor der Welt verbergen und es

## Die Frau braucht den Mann, um ihre Energien ins Fließen zu bringen, damit das Leben und die Fülle der Schöpfung sich entfalten können.

kommt zur Trennung als letztem Ausweg. Die wenigsten Menschen stecken eine solche Trennung einfach weg. Meistens ist sie, neben zurück gewonnenen Freiheiten und der Erleichterung, dem ständigen Druck und Konflikt entkommen zu sein, mit Groll, Enttäuschung und Ärger verbunden und schafft Wunden, die lange schmerzen und die noch vorsichtiger machen. Die Trennungsphase dauert in der Regel länger als gedacht, ihre Verarbeitung noch mal so lange.

Auf der anderen Seite halten sich viele Menschen ohne feste Beziehung für »beziehungsunfähig« oder sie leiden unter Einsamkeit und verbringen viel Zeit mit der Suche nach dem oder der »Richtigen«, oft jahrelang und ohne dauerhaften Erfolg.

Was wir uns dabei nicht klarmachen: Wir haben es mit den Konsequenzen einer enormen Umwälzung zu tun. Ein Teil des Problems ist, dass wir diese Konsequenzen als unser privates Problem betrachten, für das wir alleine ganz persönlich verantwortlich sind. Die globalen und sozialen Wandlungsprozesse verlangen jedoch nach völlig neuen Bildern und Konzepten von Mann und Frau und ihren Rollen. Dies betrifft alle Lebensbereiche: die Partnerschaften, die Arbeitswelt, die Formen des Zusammenlebens, familiäre Strukturen, Konsumentenverhalten. Das Thema Mann-Frau-Beziehung ist also äußerst komplex und beinhaltet mehrere Ebenen.

Untersuchen wir zunächst die Grundlagen. Was macht Mann-Sein bzw. Frau-Sein eigentlich aus? Was ist das jeweils Spezifische und woher kommt eigentlich die Anziehung? Beginnen wir deshalb mit dem Modell über die Polarität der Geschlechter. Oft finden wir Missverständnisse und Unkenntnis über die Dynamik der Unterschiede zwischen dem männlichen und dem weiblichen Prinzip. Leider muss man auch sagen, die Umdeutung

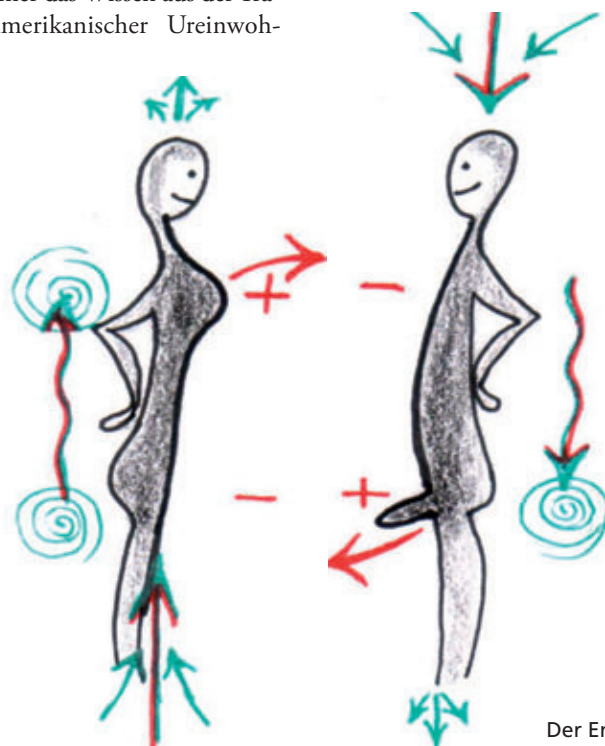
und Entwertung des weiblichen Prinzips seit nun fast 5000 Jahren sind ein entscheidender Ursprung für die heutige Beziehungskrise. Das Modell über die Polarität der Geschlechter verdeutlicht die unterschiedliche Auswirkung der jeweiligen Prinzipien bei Mann und Frau. Zusätzlich macht es sichtbar, wie die gegenseitige Anziehung zu Stande kommt und vor allem, welches Potential in der Mann-Frau Beziehung steckt.

### Die Polarität der Geschlechter

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. Die beiden Energiepole sind komplementär. Zusätzlich ist hier das Wissen aus der Tradition nordamerikanischer Ureinwoh-

ner/innen über die unterschiedliche Form der Energieaufnahme von Männern und Frauen integriert. Das Ganze ist in den Zusammenhang von Yin und Yang gestellt. Der jeweilige Plus-Pol verkörpert das männliche Prinzip, das wir Yang-Prinzip nennen, der jeweilige Minus-Pol verkörpert das weibliche Prinzip, das wir als Yin-Prinzip bezeichnen.

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. Sie strömt die Beine hinauf, sie spiralisiert und potenziert sich das erste Mal in 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. Liebe ist transformierte Energie. Fülle und Überfluss folgen, wenn die Liebe fließen darf und nicht irgendwo im Körper blockiert wird.



Der Energiekreislauf

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.

### Der Energiekreislauf

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 von Nutzen sein wird. 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 oder kurzfristige Ergebnisse, das ist mit Verbundenheit gemeint.

Alte indigene Völker haben Rituale, in denen es darum geht, die Verbundenheit mit der Erde immer wieder neu herzustellen. Die Schwitzhüttentradition 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. Dazu gehen sie in die Mondhütte, um gemeinsam mit den anderen Frauen zu visionieren. Heute



© Rita M.

Alle alten Religionen haben gemeinsam, dass ihre tiefsten Wurzeln jeweils zur sexuellen Vereinigung des Männlichen und des Weiblichen führen. Hierin liegt das eigentliche Mysterium der Schöpfung.

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 ihre Verbundenheit mit der Erde wiederzubeleben.

Ursprünglich sind Frauen natürlicherweise über ihren Zyklus mit allen Rhythmen der Erde und des Mondes 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 mit einer Frau. Für den Mann ist es möglich, darüber nicht nur den eigenen Anteil am Schöpfungsakt 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 auch eine rituelle Bedeutung. Sie diente der Rückverbindung des Mannes mit dem Ursprung. Der Ursprung jedes menschlichen Lebens ist im Schoß der Frau. Das ist das Geschenk, das die Frau in ihrem Schoß für den Mann hat. Religion kommt von (lateinisch) »religare« und bedeutet »rückbinden«. Entscheidend ist das Wissen über diese Möglichkeit. Frauen tragen in ihrem Schoß das Geschenk der Rückverbindung mit der gesamten Schöpfung! Die Frau braucht den Mann, um ihre Energien ins Fließen zu bringen, damit das Leben und die Fülle der Schöpfung sich entfalten können. Alle alten Religionen haben gemeinsam, 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 vie-

## In unserer Kultur haben wir das Heilige vom Erotischen getrennt und damit das Mysterium des Lebens entstellt.

len Kulturen und Religionen die enormen Entstellungen, Verdrehungen und Konzepte erst durchschauen lernen, um die Ursprünge wieder zu finden. Sichtbar und manifestiert sind dagegen die Schatten dieses Mysteriums, nämlich, dass die Sexualität etwas Schmutziges, möglichst Verrücktes und auf jedenfall irgendwie etwas Böses ist. Die weibliche Verführung wurde zur Sünde, zur Schande, die Frau sollte sich dafür schämen. 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 war, die jungen Männer in das Mysterium der Sexualität einzuweihen. Wenn der Energiekreislauf zwischen Mann und Frau wirklich ins Fließen kommt, dann geht das mit einem ungemeinen Zugewinn an Lebensenergie einher. Dabei 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, die Bereitschaft, mit seiner Energie zu verschmelzen und sie dann zu transformieren. 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 Flie-

ßen 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 Körper hinaus.

Dieser Prozess findet 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.

### **Von Männern, die ihr Herz nicht öffnen**

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. Zunächst aber erst einmal die Konsequenzen für den Energiekreislauf. Aufgrund seiner Verletzung ist das männliche Herz in der Regel ver-

schlossen, ja regelrecht verpanzert und kann nur wenig Energie aufnehmen. Wenn es keine Energie aufnimmt, wird es nicht erwärmt. Wenn es nicht erwärmt wird, fühlt es nicht viel. Wenn 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 selbst und benutzt die Frau,

um die Erregung in seinem aktiven, erhitzten Yang-Pol abzubauen. Die Frau spürt das und fühlt sich folglich nicht wirklich gemeint. Er ist nicht wach und präsent, wirklich bei ihr, nicht im Kontakt. 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 Körperhälfte Gefühle verströmen kann und dass der Mann sein Herz öffnet und diese Gefühle aufnimmt. So weit kommt es aber gar nicht. Deshalb ist es für Frauen zwar vorübergehend befriedigend, wenn er es »ihr besorgt«, es ist aber nicht dauerhaft erfüllend.

### **Von 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

Frauen haben in der Regel keine Ahnung,  
wie empfindsam und verletzlich das männliche Herz ist.  
Es ist für sie schlicht nicht nachvollziehbar.

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. Er ist oft regelrecht verpanzert. 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 in Liebe 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. 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, ihn rückzuverbinden. Das verletzt ihn.

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, Lebendigkeit 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 Liebesgefühle nicht fließen lassen zu können, versteht die Frau oft nicht, wieso der Mann »immer nur Sex



© M. Maskus

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.

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.

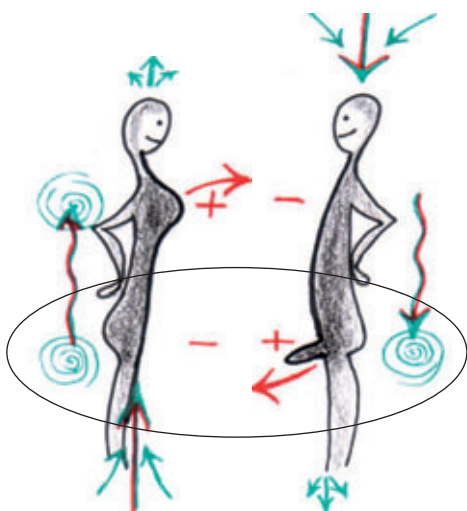
Der überaktive Yang-Pol der Frau äußert sich, wenn die Gefühle energetisch vom Mann nicht aufgenommen werden, wenn die Frau also »emotional übergriffig« wird. Damit überfordert sie oft den Mann und überschreitet seine Grenzen. Darauf reagiert er in der Regel mit emotionalem Rückzug. Ein Mann, dessen 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.

### Der Frust auf allen Seiten

Dieser Frust führt dazu, dass die Sexualität sich nicht entfaltet und die Energie zwischen Mann und Frau nicht dauerhaft fließt und sich auch nicht potenziert. In der Beziehung verlieren beide dadurch sogar häufig Energie. Männer ziehen sich dann emotional zurück, nachdem die Vorwürfe der Frau ihn oft getroffen haben, Frauen ziehen sich sexuell zurück, nachdem ihre Bedürfnisse nach Liebe und Zärtlichkeit nicht beantwortet wurden.

Man kann 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



Die dominante Ebene in der Sexualität

## Wir stellen die These auf, dass Männer in Gefühlsdingen außerordentlich kompetent sind. Da es sich bei ihnen hier um den Yin-Pol handelt, haben sie häufig ein tieferes Verständnis von der Verletzung der Gefühle als Frauen.

Yang-Erregungsebene, ohne dass die Energien sich wirklich verbinden können, transformiert und nach oben gebracht werden. Dies ist die Form von Sexualität, die den Mythos entstehen ließ, dass Sexualität mit demselben Sexualpartner auf die Dauer langweilig werden muss.

Andererseits wird das Potential sichtbar, das für beide erfahrbar wäre, wenn der Energiekreislauf wirklich in Gang käme. Durch die Energietransformation erreicht die Sexualität eine völlig andere Qualität, die beide tief berührt und erfüllt. Der Orgasmus bleibt dann nicht individuell, örtlich und zeitlich begrenzt, sondern er kann sich 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.

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 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 aktiver 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.

Männer haben historisch gesehen 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 historisch gesehen dieses Leid ertragen und dabei ihren Schoß verschlossen, da ihr einst heiliger Schoß zur Wurzel der Sünde erklärt wurde und sie damit für immer und ewig verdammt waren. Je mehr sich der Schoß der Frau energetisch geschlossen hat, umso seltener konnte der Mann sich rückverbinden. Je weniger Verbundenheit der Mann erfahren hat, desto mehr hat sich sein Herz energetisch 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 ...

### **Frau-Sein und Mann-Sein**

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 und sie 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.

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.

Um die Polarität der Geschlechter zu wissen bedeutet auch, die Empfindsamkeiten des jeweils anderen mehr zu respektieren. Frauen haben in der Regel keine Ahnung, wie empfindsam und verletzlich (und verletzt!) das männliche Herz ist. Es ist für sie schlicht nicht nachvollziehbar. Ebenso verhält es sich mit der Verletzlichkeit und Verletzung von Frauen in ihrer Sexualität. Da fehlt Männern oft das Verständnis, es kommt ihnen oft übertrieben vor. Für Frauen liegt in der Entfaltung ihrer Sexualität ein entscheidender Schlüssel zur Selbstermächtigung, zum Vollständig-Sein. Für Männer liegt dieser Schlüssel in der Entfaltung ihrer Herzkraft.

### **Das Patriarchat**

Natürlich kommt automatisch diese Frage auf, wie konnte das passieren? Wir kommen nicht umhin, uns mit der Geschichte der Geschlechter auseinanderzusetzen, um unsere heutigen Themen in Beziehungen überhaupt verstehen zu können.

Die Entstehung des Patriarchats liegt nun ungefähr 5000 Jahre zurück. Der Begriff Patriarchat bezeichnet eine Herrschaftsform, die durch die Vorherrschaft von Männern über Familien, Sippen, Gemeinden, Diözesen oder Völker gekennzeichnet ist.

Wir hier in Deutschland lebten bis 1960 in einem Patriarchat. Langsam, ganz langsam sind wir dabei, die patriarchalen

Strukturen aufzuweichen. Der Großteil der Menschheit lebt nach wie vor in einem Patriarchat – zum Teil extremer, als es bei uns der Fall war.

Die Herrschaft des Männlichen über das Weibliche hat sich natürlich auf beide Geschlechter ausgewirkt. Sie haben nur an unterschiedlichen Stellen dadurch Schaden genommen. Tatsächlich haben nicht nur die Menschen sondern auch die Erde dadurch großen Schaden genommen.

Doch selbst wenn wir 5000 Jahre Patriarchat ansetzen, gab es davor eine wesentlich längere Epoche von circa 70.000 Jahren, in der das Leben spendende und Leben erhaltende weibliche Prinzip verehrt und entsprechend kultiviert wurde. Dies brachte balancierte Gesellschaften hervor, in denen es nicht darum ging, dass ein Geschlecht das andere beherrscht. In dem Wort »herrschen« und »Herrschaft« steckt das Wort »Herr« bereits drin. Deshalb ist es falsch, wenn angenommen wird, Frauen hätten in dieser Phase voll entfalteter weiblicher Macht die Männer beherrscht und dominiert. Ein solches Herrschaftskonzept inklusive der dazu notwendigen Bezeichnungen und Wörter ist erst mit dem Patriarchat überhaupt in diese Welt gekommen.<sup>1</sup>

Wenn man sich die Geschichte des Patriarchats vor Augen führt, wird ziemlich schnell klar, warum der weibliche Schoß und das männliche Herz seit Jahrhunderten verletzt und verschlossen sind. Zur Heilung dieser kollektiven Wunden bedarf es eines bewussten Umgangs und einer Transformation des gespeicherten Schmerzes, damit die darunter liegende Lebendigkeit wieder zum Vorschein kommen kann. Diese Lebendigkeit ist die Voraussetzung für dauerhaft erfüllende Beziehungen. Die Wurzeln unsere Beziehungsproblematik reichen weit in die Geschichte zurück und sind keinesfalls durch persönliches Versagen verursacht. In dieser Auseinandersetzung und in dem Ringen um Perspektiven auf diese Geschichte brauchen wir jedoch keinen Schuldigen zu suchen. Es geht nicht um Schuld. Wir alle sind das Ergebnis dieser Geschichte und unsere heutigen Beziehungsthemen

ebenfalls. Wenn wir uns das klarmachen, wird es leichter. Es wird leichter, zu unseren Beziehungsschwierigkeiten zu stehen, und mit den Folgen dieser Geschichte umzugehen.

### Was sind die Folgen für den Mann?

Die männliche Gefühlswelt konnte sich genauso wenig entspannt entwickeln wie die weibliche Sexualität. Frauen sprechen ungerne 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. 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. 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 han-

delt, 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.

### Was sind die Folgen für Frauen?

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

Für Frauen liegt in der Entfaltung ihrer Sexualität ein entscheidender Schlüssel zur Selbstermächtigung, zum Vollständig-Sein.  
Für Männer liegt dieser Schlüssel in der Entfaltung ihrer Herzkraft.



<sup>1</sup> Zur detaillierten Geschichte des Patriarchats siehe Tattva Viveka, Nr. 51: »Alexandra Schwarzschilding – Das Patriarchat und die Folgen«.





© Lena Wändjo

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.

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 Weiblichen 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.

Eine 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 hatten erst der Vater und dann der Ehemann, in vielen Kulturen auch die Brüder. Deshalb erwarten Frauen häufig noch heute vom Mann die Lösung ihrer Probleme, auch des Beziehungsproblems. 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 zumachen. Hier unsere Thesen:

1. *These:* Frauen haben natürlicherweise Macht, auch wenn sie es häufig nicht wissen und nicht wahrhaben wollen.

2. *These:* Frauen nehmen ihre natürliche Macht nicht bewusst an, sondern verleugnen sie. Das verursacht viel Leid, sowohl für sie selbst, als auch für andere Menschen und auch für die Erde als Ganzes.

Die natürlich 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 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 es mit der Beziehung weitergehen soll, und dann folgt das ganze übliche Theater. Das ist 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, indem wir ihm unsere Aufmerksamkeit und unsere Liebe 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.



## Der Weg der Heilung

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 unsere Aufmerksamkeit und unsere Liebe, um die widerfahrenen Verletzungen zu heilen. Eine entscheidende Verletzung ist, dass ihre natürliche Autorität nicht mehr gewürdigt wurde. Dadurch sind auch die männlichen Anteile unvollständig. Am deutlichsten wurde das für mich, als ich in den 80iger Jahren indianische Männer und Frauen kennenlernte. 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 sie 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, um uns damit auseinanderzusetzen, Orte an denen wir Alternativen entwickeln und erfahren können, damit sich das Potential, das in der Mann-Frau-Beziehung enthalten ist, entfalten kann.

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 Gaia früher oder später eine Lösung für sich finden muss. Wir Menschen, wenn wir ein Teil diese 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 ist 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. 

**Internet:** [www.living-gaia.org](http://www.living-gaia.org)

### Zu der Autorin:

Jahrgang 1964, Studium der Anthropologie, Ethnologie und Vor- und Frühgeschichte, Diplom-Betriebswirtin, Diplom-Psychologin, Gründerin und Geschäftsführerin der Coaching Spirale GmbH in Berlin, Buchautorin, Lehr-Coach mit internationaler kulturübergreifender Erfahrung und Anbieterin einer Coaching Ausbildung.

Internet: [www.coaching-spirale.com](http://www.coaching-spirale.com)



## Literatur:

**Alexandra Schwarz-Schilling und Christian Müller:** Zu zweit: Beziehungscoaching für Singles und Paare, Orlanda Verlag 2006

**Alexandra Schwarz-Schilling und Christian Müller-Colli:** Gemeinsam frei sein: Wege ins Beziehungsglück, Orlanda Verlag 2008

## Artikel zum Thema in früheren Ausgaben

**TV 07:** Swan Storm – Frauen, Spiritualität und unsere Erde im 21. Jahrhundert. Ein Plädoyer für die weibliche Spiritualität

**TV 08:** Gernot Geise – Der Ursprung der Hexen. Die Verunglimpfung der weisen Frauen

**TV 09:** Petra van Cronenburg – Göttin und ihr Heros. Vouivre, die keltische Göttin

**TV 09:** Berthold Röth – Naturreligion und Witchcraft. Die europäische Tradition

**TV 13:** Dr. Ingeborg Heldmann-Deutinger – Die Schlange. Symbol der Wandlung, der Überwindung und der Heilung

**TV 17:** Prof. Bernhard Lietaer – Schwarze Madonnen. Ein Archetypus wird wiederentdeckt

**TV 33:** Didi Sudesh – Die Töchter Adams. Weibliche Yogis verändern die Welt

**TV 37:** Nah Kin – In Verbundenheit und Offenheit leben. Die Sichtweise der Maya

**TV 37:** Eufemia Cholac Chicol – Jetzt ist die Zeit gekommen. Interview mit der Maya-Priesterin

**TV 40:** Dr. Christa Mulack – Lernte Jesus von den Frauen? Die Botschaft Jesu und ihr ursprünglicher Hintergrund

**TV 49:** Angela Mahr – Vom kosmischen Tanz auf der Suche nach der Wahrheit. Religionen, Spiritualität und Sektentum



# Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur



Unsere Homepage: [www.tattva.de](http://www.tattva.de)



Im Abo nur 25,- €  
Sie sparen Porto,  
Verpackung und  
Euro **5,00**

## Das Abonnement und die Pakete:

- Das Schnupper-Abo:** 2 Ausgaben für nur 10,00 € (Ausland 15,00 €) incl. Versand (keine automatische Verlängerung des Schnupper-Abos)
  - Das reguläre Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 25,00 € (Ausland 34,00 €) incl. Versand (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)
  - Das Förder-Abo:** Unterstützen Sie die Arbeit der Tattva Viveka mit einem Förderabo (Betrag frei wählbar, ab 50,00 €/Jahr). Den Sammel-Ordner gibt's kostenlos dazu!
  - Das ermäßigte Abo:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 19,50 € (Ausland 28,50 €) incl. Versand (Geringverdiener, Arbeitslose, Studenten, Rentner – bitte eine Bescheinigung vorlegen)
  - Das Geschenk-Abo:** 4 Ausgaben/Jahr, Preise wie reguläres Abo (machen Sie Ihren Lieben eine Freude, unbefristet oder wahlweise auf 1 Jahr befristet)
  - Das 5er-Paket:** 5 Hefte freie Auswahl für 25 € statt 32,50 € (Versand Inland 4,50 €, Ausland 9,00 €)
  - Das 10er-Paket:** 10 Hefte freie Auswahl für 45 € statt 65 € (Versand Inland 5,00 €, Ausland 17,00 €)
  - Das 25er-Paket:** 25 Hefte freie Auswahl für 99,90 € statt 162,50 € (Versand Inland 6,00 €, Ausland 22,00 €)
- Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage!**



**Facebook:** [www.facebook.com/tattva.viveka](http://www.facebook.com/tattva.viveka)

Klicken Sie den Gefällt mir-Knopf und Sie bekommen ein kostenloses Probeexemplar als Pdf zum Download.

### Der Tattva Viveka-Sammelordner



Für 10 Hefte, stabile Ausführung, dunkelblauer Texturbezug mit silbernem Foliendruck, Maße: 30x22x7 cm, Preis: 5,00 € zzgl. 4,20 € Porto / Ausland 6,00 € (beim Kauf von mind. 5 Heften ohne Porto) Für Förderabonnenten ist der Schuber kostenlos!

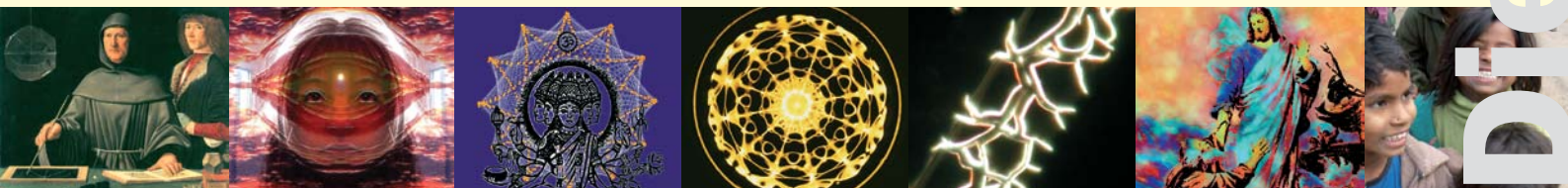
### Unsere aktuelle Adressen! (Stand: 01.09.2011)

#### Redaktion:

Tattva Viveka, Akazienstraße 28  
D-10823 Berlin  
Tel. 030-37 30 25 88, Fax 788 35 20  
eMail: [redaktion@tattva.de](mailto:redaktion@tattva.de)

#### Bestellungen:

Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37  
D-79737 Herrischried  
Tel. 07764-93970, Fax 07764-939739  
eMail: [info@sandila.de](mailto:info@sandila.de)



Die Zeitschrift für die Essenz