

# Die Wiedervereinigung von Frau und Mann

*Es war 6 Uhr morgens am Flughafen von Kerkyra auf Korfu. Hinter mir lag eine intensive Seminarwoche, in der Frauen und Männer ihr Herz geöffnet, sich gegenseitig alte Verwundungen vergeben und somit Heilung erfahren hatten. Diese Art des Miteinander-Seins war trotz aller Spannungen und Konflikte Balsam für die Seele, denn entscheidend war: Alle blieben dabei und stellten sich der eigenen inneren Wahrheit und der des anderen. Es war Raum und Zeit für das Wesentliche, wie ich so gerne sage.*

*So kam an diesem Sommermorgen die Inspiration, ein Buch für Frauen und Männer zu schreiben. Innerhalb weniger Minuten waren 27 Worte da, die schließlich zur Überschrift für jeweils ein Kapitel wurden. So entstand ein kleines 3 mal 3 mal 3 der Wiedervereinigung von Frau und Mann, das den Titel bekam „Himmel und Erde-1-Jetzt“, denn das Paradies ist jetzt hier (now here) oder nirgendwo (nowhere). Es liegt an uns! Und hier sind die 27 Worte, die von Frauen und Männern mit Leben gefüllt werden können, wenn sie sich dazu entscheiden.*

## 01. Verantwortung

Vor allem die Männer sind endlich am Zug, Verantwortung zu übernehmen für den Erhalt des Lebens und für einen respektvollen Umgang mit Frauen. Die einseitige rational-wirtschaftlich-wissenschaftliche Kultur hat uns an den Rand des Erträglichen gebracht. Es ist Zeit, dass Männer wieder zu Sinnen kommen, fühlen und beherzt handeln.

## 02. Überwindung

Ein Geschäftsmann erzählte mir letztens, wie er sich innerlich fühlte. Er beschrieb sich als Frosch, der in einem Topf mit kaltem Wasser sitze. Dieser Topf wird nun zum Kochen gebracht, es wird heiß, der Druck wächst, doch er bleibt beharrlich sitzen. Wir können uns vorstellen, wie diese Geschichte endet, aber wollen wir das?

*Es ist höchste Zeit, dass wir aussteigen aus diesem kapitalistischen Hamsterrad.*

Das kostet uns Überwindung, aber es geht. Und natürlich ist es auch notwendig, dass Frauen und Männer ihren inneren Schweinehund überwinden.

## 03. Demut

„All we are is dust in the wind“, als Mensch sind wir nicht mehr als ein Staubkorn in der Ewigkeit. Doch wir gebärden uns, als wären wir das Zentrum des Universums, und viele Frauen und Männer glauben, die ganze Welt



müsse sich um sie drehen. Doch so wichtig sind wir nicht. Ein altes spanisches Sprichwort lautet:

*Wenn du lernen willst zu beten, dann gehe ins Meer.*

Aus dem Bewusstsein für unser Kleinsein kann wahre Demut entstehen und die Gewissheit, das wir als Menschen einander brauchen, um zu unserer wahren Größe zu wachsen.

#### 04. Reinigung

Besonders für Frauen ist es wichtig, alle alten Scham- und Schuldgefühle loszulassen, die ihnen im Kontext der Kirchengeschichte eingeredet wurden. Die „böse verführerische Eva“ ist nichts weiter als ein anziehendes Wesen aus Fleisch und Blut, mit der Adam gemeinsam in Liebe das Leben feiern darf jenseits aller alten männlichen Besitzansprüche.

*Frauen sind keine Objekte! Nicht Heilige, nicht Hure!*

Und als Mann würde ich mir wünschen, dass viele Frauen endlich aufhören, sich anzupassen und irgendwelchen hohlen Schönheitsidealen nachlaufen.

#### 05. Klarheit

Gerade Frauen müssen, meiner Erfahrung als Psychologin nach, lernen, „Nein“ zu sagen. Und zwar zu allem, was ihrer inneren Wahrheit nicht entspricht. Das gleiche gilt natürlich auch für Männer. Denn nur wer „Nein“ sagen kann, kann auch wirklich „Ja“ sagen. Dann hat das „Ja“ vor dem Traualtar auch viel größere Aussichten auf „Erfolg“ in der Liebe.

#### 06. Ausdehnung

Frauen und das Weibliche mögen sich wieder mehr Raum und Zeit nehmen, für sich, die Muse und das Leben überhaupt.

*Weisheit, Geduld und wachsen lassen sind urweibliche Prinzipien.*

Die Natur lebt es uns vor. Der wollende und allzeitbereite Mann kann noch eine Menge lernen von den Mondzyklen. Wie wäre es mit „slowfood“ and „coffee to enjoy“?

#### 07. Handreichung

Heutzutage wird gerne immer wieder auf den Unterschieden der Geschlechter herumgeritten. Mancher Comedian füllt damit ganze Stadien. Das ist ja alles gut und schön, aber irgendwie auch ausgelutscht. Was trennt Frauen und Männer? Was hält uns davon ab, wirklich wieder aufeinander zuzugehen?

Wer sind die besseren Menschen?

Das interessiert mich wirklich nicht. Nach Jahrtausenden von Matriarchat und Patriarchat können wir jetzt wirklich aufeinander zugehen.

#### 08. Begegnung

Wir leben in Zeiten, wo Frauen und Männer sich, zumindest in einigen Ländern dieser Erde, zum ersten Mal seit Äonen wieder auf Augenhöhe begegnen können. Wir sind alle noch geprägt von Rollenvorbildern unserer Mütter und Väter, von Überzeugungen, wie Frauen und Männer sind oder sein sollten. Wir haben Vorstellungen vom perfekten Partner, aber wahre Begegnung findet im spannenden Feld des jetzigen Augenblicks statt. Sie ist, die sie ist, und er ist, der er ist.

#### 09. Erkenntnis

Ich sage gerne, wir brauchen eine neue Kultur des Hinschauens. Das gilt für alle gesellschaftlichen Aspekte unseres Zusammenlebens. Psychologisch gilt es, sich das eigene Innenleben anzuschauen. Was habe ich für Ängste? Was hält mich davon ab, meine Wahrheit zu leben? Was ist mit meinem Mut? Und auch in der Begegnung von Mann und Frau gilt es hinzuschauen und zwar in die Augen!

*Halten wir es aus, uns einfach nur in die Augen zu schauen, nicht zu reden, nichts wegzulachen?*

Die Augen sind die Fenster zur Seele ...

### 10. Vergebung

Wenn Frauen und Männer sich wieder wirklich begegnen und sich Raum und Zeit nehmen, sich anzuschauen und zuzuhören, werden sie merken, dass sie gleichermaßen noch alte Wunden und Verletzungen in sich tragen. Es geht dann nicht mehr um Schuld oder wer mit was angefangen hat. Traurigkeit, Ärger, Wut, alles ist willkommen, alles darf sein und kann dann losgelassen(!) werden. Wir können die Zeit nicht zurückdrehen, aber was wir können, ist, uns gegenseitig zu vergeben, wenn wir nicht in Liebe gedacht, gesprochen und gehandelt haben. Und wir können uns selbst vergeben.

### 11. Entscheidung

Und dann geht der Blick nach vorne. Die Frage, die sich jede Frau und jeder Mann stellen sollte, lautet: Wie will ich jetzt wirklich leben? Und wenn darüber Klarheit herrscht, gilt es lediglich, sich dann auch dafür zu entscheiden. Jetzt! Das Leben ist kostbar oder wie Erich Kästner es zum Ausdruck brachte: Leben ist immer lebensgefährlich. Jeder Mensch sollte dabei nicht sein eigenes Sicherheitsbedürfnis übergehen, aber sich auch nichts vormachen. Das einzig Sichere ist der Tod. Wir leben in bewegten Zeiten.

### 12. Gemeinschaft

Nur wenn Frau und Mann klar sind, was sie wollen, wozu sie „Nein“ und „Ja“ sagen, können sie auch eine echte gleichberechtigte Gemeinschaft bilden. Ich + Ich = Wir heißt die Formel. Es braucht dabei auch Unterscheidungsvermögen zwischen Egoismus und Selbstliebe.

*Eine Beziehung ist nicht dazu da, dem eigenen „Ich“-Sein zu entfliehen und nur noch alles symbiotisch gemeinsam zu machen.*

Das ist Abhängigkeit und da sind Frauen und Männer gleichermaßen in der Pflicht, im wahrsten Sinne des Wortes eigenständig zu sein.

### 13. Wahrheit

Liebe ohne Wahrheit ist keine Liebe. Frau und Mann können sich tausend Mal romantisch verklärt sagen „Ich liebe dich“, spannend wird es erst, wenn die rosarote Verliebtheit aufhört. Die schönste Definition, die ich bis heute von Liebe gehört habe, lautet: Du liebst niemals weil, sondern immer trotzdem. Die Wahrheit ist:

*Dein Partner ist nicht dazu da, dich glücklich zu machen. Entweder DU bist glücklich oder nicht, das hat nichts mit deiner Partnerin zu tun.*

Du musst deine Wahrheit leben. Den Mutigen gehört die Welt. Hallelujah!



#### 14. Mitgefühl

Wir Menschen im Westen können auch viel von der Weisheit des Ostens lernen. So wie im Christentum die „Nächstenliebe“ die zentrale Botschaft ist, ist es im Buddhismus das „Mitgefühl“. Wenn wir mit allen lebenden Wesen mitfühlen, ohne dabei mitzuleiden, dann haben wir es als Menschheit weit gebracht. Können wir, Frauen und Männer, dem Leid(en) ein Ende bereiten? Was ist deine Antwort?

#### 15. Hingabe

Die Bestimmung eines Flusses ist es, ins Meer zu strömen. So ist es das Schicksal des Männlichen sich ins Weibliche zu ergießen.

Wenn diese Vereinigung des Weiblichen und des Männlichen in Hingabe geschieht, lösen sich Grenzen auf. Die Franzosen nennen den Orgasmus „den kleinen Tod“. Das kleine Ich stirbt in der Hingabe an die Liebe.

*Sexualität ist eine Form der Kommunikation. Frauen und Männer können sich in der Jetzt-Zeit wieder füreinander öffnen.*

#### 16. Sammlung

Die Gefahr der Zerstreuung ist in unserer multimedialen Welt unser täglicher Begleiter. Eine Unmenge an Informationen strömt ohne Ende auf uns ein.

Umso wichtiger ist es für Frauen und Männer, klar zu sein und zu bleiben, was von all dem wir wirklich brauchen, auch damit wir es entsprechend unseren Kindern vorleben. In Indien auf einer großen Plakatwand las ich einmal den Satz: Surf the inner net and then the internet. Soll heißen: Erst sich immer wieder sammeln, in sich gehen und klären: Was ist mein Anliegen, welche Informationen sind mir wichtig? Was ist für mich wesentlich?

#### 17. Stille

Gerade in den letzten Tagen habe ich den Eindruck, dass die mediale Welt immer lauter und bildlich schneller wird. Viel Lärm. Und gleichzeitig gilt die ewige Wahrheit: In der Ruhe liegt die Kraft. Wäre es nicht ein lohnenswertes Ziel, wenn wir Frauen und Männer von heute auch wieder Stille miteinander kultivieren? Einfach sein. Nichts tun, auch die Gedanken nicht mehr so wichtig nehmen, bewusst atmen, nach innen lauschen.

#### 18. Öffnung

Unsere Kultur im Westen ist stark geprägt durch Aktivismus. Machen und tun, scheinen der einzige Weg zu sein, um Ziele zu erreichen. Im Osten weiß man um das Gleichgewicht und die Harmonie von Yin und Yang. Wir im Westen

haben tendenziell zu viel Yang und zu wenig Yin, die weibliche Energie. Könnte es vielleicht sein, dass wir unseren Zielen als Frau und Mann näher kommen, wenn wir weniger tun, langsamer werden und uns dafür öffnen, auch einfach mal nur zu empfangen?

#### 19. Empfang

Welche Rolle spielt eigentlich der Glaube in unserem Leben? Was bedeutet Frauen und Männern heute der Geist? Ist etwas geistreich? In welchem Geiste sind wir zusammen? Glauben wir an eine Kraft, die will, dass es uns gibt und dass wir alles haben, was wir zum Leben brauchen? Können wir im Vertrauen darauf, dass wir immer wieder alles Lebenswichtige empfangen werden, innerlich zur Ruhe kommen und den ganzen Druck und die Anspannung gehen lassen?

#### 20. Eingebung

Glauben wir daran, dass es weiterhin einen (gemeinsamen) Weg geben kann, auch wenn wir ihn manchmal nicht sehen können? Wenn du glaubst, es geht nichts mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her! Die Liebe kennt den Weg.

#### 21. Dankbarkeit

Oft haben Frauen und Männer den Blick darauf gerichtet, was sie am anderen stört, was sie gerne anders hätten. Doch wir können unseren

Fokus auch darauf legen, was wir aneinander haben. Wir können sogar dankbar sein für die Macken unseres Partners, dankbar dafür, dass sie oder er jetzt in meinem Leben ist und wir gemeinsam diese Zeit auf diesem Planeten erleben dürfen.

## 22. Präsenz

*Die Qualität einer jeden Beziehung hängt von der Präsenz, der Anwesenheit der Partner ab.*

Sind beide klar, wach und aufmerksam im Hier und Jetzt? Bin ich mir bewusst darüber, was mich gerade bewegt, und frage ich meine Partnerin, was ihr momentanes Lebensgefühl ist? Kommunizieren wir, was wir gerade brauchen oder wünschen, wie wir uns gegenseitig unterstützen können?

## 23. Wunder

„Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist“ sagte einst der israelitische Staatsmann David Ben Gurion. Und so können auch in Beziehungen jederzeit Wunder geschehen, wenn wir daran glauben. In der Liebe sehen wir das wahre Potential unseres Partners jenseits der Verhaltensweisen, die er uns vielleicht augenscheinlich zeigt. Wir glauben an das Gute und das Edle in ihm. In der Liebe machen wir uns gegenseitig Mut, das Wagnis einzugehen, ganz wir selbst zu sein.

## 24. Vollendung

Angst rennt weg, Liebe bleibt. Ich glaube ganz fest an die Macht der Liebe. Wir reifen gemeinsam oder doch jeder für sich. Wir Frauen und Männer bringen das zu Ende, was wir uns für dieses Leben vorgenommen haben, wenn wir daran glauben, dass es so etwas wie Berufung gibt.

## 25. Freude

Ein Lied zum Kindergeburtstag heißt: „Wie schön, dass Du geboren bist, wir hätten dich sonst sehr vermisst ...“ Wir freuen uns am Dasein der anderen. Wir freuen uns an der Einmaligkeit des Partners und unserer Weggefährten. Wir erleben die Individualität und Vielfalt als Bereicherung und wir haben gar kein Bedürfnis danach, dass der andere den eigenen Vorstellungen entsprechen soll. Kein Zwang, keine Manipulation. Leben und leben lassen.

## 26. Frieden

„Frieden fängt beim Frühstück an“ heißt es in einem Gedicht von Hanns Dieter Hüsch. Alle großen Veränderungen beginnen im Kleinen. Also, wenn wir uns Frieden in der Welt wünschen, geht es bei uns selbst los, in unseren Beziehungen, Familien und Freundschaften. Und von dort aus kann der Frieden immer größere Kreise ziehen.

Mögen wir niemals die Kraft unterschätzen, die in uns allen steckt. Frieden, Freude und Liebe ist eine Wahl, die wir treffen, immer wieder neu.

## 27. Einheit

Ja, und dann haben wir es „geschafft“. Wir erkennen, dass wir alle Teil eines großen Ganzen sind. Alles kommt zusammen, was zusammengehört. Der weibliche Magnetismus und der männliche Strom entfalten ihr ganzes Potential. Und wer mag, spricht am Morgen und am Abend vielleicht die Worte: Mögen alle Wesen glücklich sein.



*André Höfer ist Psychologe, ausgebildeter Releasing-Therapeut und begleitet Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit und Herzensbildung.*

.....  
[www.praxis-in-praesenz.de](http://www.praxis-in-praesenz.de)