

VERSÖHNUNG MIT DEN MÄNNERN

Männerbilder, Vaterfiguren und die Heilung der Mann/Frau-Beziehung

Artikel erschienen in Connection Spezial: „Weibliche Wege der Heilung“ (8/99)

Vorspann

Die Emanzipation der Frau war eine wichtige Phase, in der Frauen ihre weibliche Identität fanden: Patriarchalische Werte wurden abgelehnt, Frauen grenzten sich gegen Männer ab. es ist nun Zeit, daß Frauen Frieden schliessen mit ihren männlichen Anteilen in sich, damit eine innere Ganzheit entstehen und die Beziehung zwischen den Geschlechtern geheilt werden kann, sagt die Sexualtherapeutin Notburga Fischer. Sie untersuchte die Auswirkungen von Vater- und Mutter(vor-)bildern auf die erwachsene Sexualität und Beziehungsfähigkeit von Frauen und Männern.

Die Heilung des Weiblichen in uns entsteht aus einem Raum des Seins, aus dem jegliches Tun hervorgeht. Ein wichtiger Aspekt für weibliche Heilung ist die Versöhnung mit dem Mann, der ich diesen Artikel widmen möchte. Das mag für manche/ n vielleicht paradox klingen: Wieso führt die Heilung des Weiblichen über den Mann? Meine These dazu lautet: Nur wenn ich als Frau auch mit meinen männlichen Anteilen Frieden schließe und sie integriere, beginnt mein weiblicher Energiekreis zu fließen.

Die Phase der weiblichen Emanzipation

Nach der wichtigen Phase der Emanzipation, wo „man“ durch „frau“ ersetzt wurde - „Göttin sei Dank!“ - und Frauen eine „neue alte Identitätsfindung“ aus der Abgrenzung gegenüber dem Männlichen erkämpft haben, nähern wir uns mehr und mehr der Balance zwischen den Polen. Langsam können sich Frauen und Männer mit mehr Respekt und gegenseitiger Anerkennung in ihrer Unterschiedlichkeit einfach sein lassen.

Viel altes Frauenwissen aus matriachalen Zeiten wurde wieder freigelegt. In Frauenkreisen werden Rituale um die Kraft des Mondblutes, der weiblichen Zyklen und des Gebärens gefeiert. Diese Entwicklung geschah jedoch aus der Gegenbewegung zum Patriachat und ging daher oft mit einer kompletten Abspaltung von den Männern einher. Ich denke, heute ist die Zeit reif für etwas Neues: unsere weibliche Kraft zu entfalten und zu leben, ohne männliche Strukturen zu immitieren oder im umgekehrten Fall, Männer abzuwerten.

Ein wichtiger Grundsatz aus der indianischen Tradition lautet: *„Alles ist aus der Frau geboren (und deshalb zu ehren) - und der Same der kreativen Schöpferkraft kommt vom Mann“*. Aus der Vereinigung dieser beiden Pole entsteht neues Leben. Die Rückverbindung mit der weiblichen aber auch mit der männlichen Wurzel birgt daher pure Lebenskraft in sich.

Wie können wir also den Zugang zu unserem männlichen Ursprung wieder öffnen?
Eine wichtige Quelle ist die Heilung der Vaterbeziehung, eine andere der Kontakt zur männlichen Ahnenreihe. In der emanzipatorischen Kritik am Patriachat haben wir eher nach starken Identifikationsfiguren auf der weiblichen Familienseite gesucht. Nun ist es Zeit, einen Blick in die andere Richtung werfen.

Weibliche Männerbilder: der Vater

Der erste Mann in unserem Frauenleben ist der Vater, der auch unser Männerbild prägt. „*Männer sind ... stark, schwach, nie da, Täter, außen hart und innen ganz weich, ...*“ - Den Satzbeginn „*Männer sind...*“ spontan zu vollenden gibt einen Einblick in unsere Geschlechtervorurteile, die sich meist zerstörend auf die Beziehungen zu Männern auswirken. Da schon während der Schwangerschaft diese Kernbotschaften in unsere Zellen eingepreßt werden, ist es wichtig sich zu fragen: „*Wie würde meine Mutter / Großmutter diesen Satz vollenden?*“ .

Wir Frauen können heute diese alten Vorurteile und Abwertungen wahrnehmen und loslassen. Dies befreit den Blick und stärkt den Sinn für eine Begegnung mit den Männern in gegenseitigem Respekt und Anerkennung.

Wer steht hinter uns in der männlichen Ahnenreihe? Unsere Väter, Großväter, Urgroßväter. Was waren und sind das für Männer ? Welche männlichen Aspekte verkörpern sie? Wir können auch ein Stück eintauchen in ihre Geschichte: Wie weit konnten sie ihre Bestimmung leben? Wie haben sie ihre Beziehungen gestaltet? Was habe ich vermisst und was ist oder war ihr Geschenk an mich als Frau?

Eine alte Weisheit sagt: „*Deine Ahnen helfen Dir wenn Du sie rufst*“. So ist es ein kraftspendendes Bild, sich diese männlichen Ahnen als unterstützende Quelle im Rücken vorzustellen - besonders wenn Du zielgerichtet nach außen gehen mußt.

Die Entwicklung vom Mädchen zur Frau

Auch für die Entwicklung vom Mädchen zur Frau spielt der Vater eine wichtige Rolle. Die Psychoanalyse weiß, wie bedeutend er speziell im Alter zwischen 3 und 6 Jahren wird, als Gegenüber für die Entdeckung und Entfaltung der weiblichen Sexualität .

„*Ich heirate meinen Papa*“ sagt das kleine Mädchen ganz ernst und wird damit eher selten ernst genommen. Dabei ist es so bedeutsam für ihre spätere erwachsene Sexualität, gerade in dieser Zeit von beiden Eltern als sexuelles Wesen erkannt und angenommen zu werden. Mit unschuldiger Neugier erprobt sich das Mädchen als kleine heranwachsende Frau besonders dem Vater gegenüber. Von ihm möchte sie bestätigt werden in ihrer Weiblichkeit, ohne dass er sie mit seiner erwachsenen Sexualität überflutet . Seine Worte an sie könnten lauten: „*Ich sehe Dich als schöne kleine werdende Frau - für meine sexuellen Bedürfnisse Sorge ich jedoch selbst und lebe sie mit Deiner Mutter (oder einer anderen erwachsenen Frau).*“ Von der Mutter, die idealerweise ihr Frau Sein genießen kann, wäre schön zu hören: „*Ich bin eine Frau wie Du und stehe unterstützend hinter Dir während Du Dich Deinem Vater als „kleine Frau“ annäherst. Wenn Du mit Gefühlen und Handlungen konfrontiert bist, die Dich überfordern, beschütze ich Dich.*“

Läuft diese Spiegelung ideal, kann das Mädchen in ihrer sexuellen Identität sicher werden und Unabhängigkeit gewinnen. Dazu braucht es aber Eltern (oder auch andere erwachsene Vertrauens- und Bezugspersonen), die ihre eigene sexuelle Identität in sich gut verankert haben und gut für Ihre Bedürfnisse sorgen können.

In dieser Phase kann die erwachende kleine Aphrodite ihre unschuldige Sexualität leicht von ihren Eltern lösen und sie ihrem Entwicklungsstadium gemäß frei leben - zum Beispiel sich in Doktorspielen mit anderen Kindern erforschen.

Auf dieser gesunden Basis wird weibliche Freiheit möglich. Das bedeutet, ich kann meinen Partner frei wählen und muß in meiner erwachsenen Beziehung nichts nachholen an versäumter oder mißlungener Spiegelung durch den Vater.

Der männliche und weibliche Energiefluß

Neben der psychologischen Dimension ist der Vater für das Mädchen auch noch auf der körperenergetischen Ebene wichtig. Der männliche Spiegel im Außen ermöglicht ihr, ihren inneren Energiekreis zu schließen.

Körperenergetisch gesehen ist die Vagina / Yoni der rezeptive Pol, wodurch wir Frauen Energie nach innen aufnehmen und sie nach oben zum positiven Pol - dem Herzen - leiten. Das Herz gibt nach außen und so schließt sich ein energetischer Kreis über den wir mit anderen kommunizieren.

Der männliche Energiefluß läuft genau umgekehrt: er ist rezeptiv im Herzen und nimmt dort von der Frau auf. Diese Liebeskraft strömt nach unten in den Penis / Vajra, den positiven Pol. Von dort gibt er sie nach außen ab. Bildlich liegt so die Wurzel des Vajras im Herzen verankert.

Verletzung des rezeptiven genitalen Pols bei Frauen

Der empfindsame Ort, wo vorwiegend Verletzungen geschehen ist bei beiden Geschlechtern der rezeptive Pol. Das heißt, die Traumatisierung und der Missbrauch des sexuellen Liebesflusses geschehen beim Mädchen in der Yoni, beim Jungen im Herzen.

Unser Vater ist für uns Frauen der erste Mann, mit dem wir diesen Energiekreis schließen. Wurde der unschuldige Liebesfluss vom Mädchenherzen zum Vaterherzen angenommen? Welche Qualität kam aus dem Becken des Vaters zu uns zurück?

Es ist immer wieder schockierend: Die häufigsten Verletzungen von Mädchen und Frauen in der Beziehung zum Mann geschehen zum einen, weil der Vater abwesend ist oder schwach. Das heißt, er nimmt die Liebe der Tochter in seinem Herzen nicht an.

Zum anderen werden Väter übergriffig und mißbrauchen die unschuldige Tochterliebe. In diesem Fall fließt zuviel erwachsene sexuelle Energie vom Genitalbereich des Vaters zur Tochter.

In beiden Fällen fehlt ein klarer, präsenter männlicher Gegenpol, der seine phallische Kraft nicht missbraucht.

Die Entwicklung vom Jungen zum Mann

Ich möchte nun die männliche Seite entwicklungsgeschichtlich beleuchten.

Alle Männer sind aus der Frau geboren. Tatsächlich kann die Frau einen großen Anteil zur Heilung dieser archaischen Beziehung der Männer zu den Frauen beitragen.

Wir verstehen die Zusammenhänge besser, wenn wir bedenken, dass alle abwesenden oder missbrauchenden Väter zugleich Söhne von Müttern sind, die vielleicht aus ihrer Geschichte heraus auch kein guter Spiegel für den heranwachsenden Sohnmann waren.

Die oedipale Phase ist für den Jungen sogar schwieriger, da er sich von der Symbiose mit der Mutter komplett lösen muß, um sich ihr als „kleiner Mann“ zu nähern, der in ihr auch die Frau sieht. Da dieser Schritt nicht von heute auf morgen geht, braucht es von der Mutter viel Einfühlungsvermögen wann sie als Frau und wann als Mutter gefragt ist, zu der er zwischendurch wieder als kleiner Sohn kuscheln kommt.

Selbstverständlich ist in dieser Phase der Vater (oder auch der neue Partner der Mutter) von entscheidender Bedeutung. Er ist der erste wichtige Mann, der durch seine männliche Präsenz als Rollenmodell wirkt. Idealerweise rivalisiert er nicht aus seiner eigenen Bedürftigkeit mit dem Sohn, sondern kann unterstützend hinter ihm stehen.

Der kleine Junge streckt voller Stolz, Unschuld und Freude der Mutter sein Glied entgegen, was auch ein kindlicher Ausdruck des männlich sexuellen Liebesflusses ist, der von seinem Herzen kommt. Ein guter Spiegel wäre, seine Freude zu teilen und seine ungestüme wachsende Kraft nicht als Bedrohung zu erleben.

Oft reagiert die Mutter jedoch offen oder verdeckt ablehnend auf seinen phallischen Ausdruck. Sie überflutet den Sohn zudem mit ihren Gefühlen, was einer penetrierenden Kraft im Herzen entspricht. Dies geschieht um einiges subtiler, denn sie tut ihm ja angeblich gar „nichts Böses“ an. Dabei überschwemmt sie den Jungen im Herzen mit Liebesgefühlen und missachtet gleichzeitig den kleinen Mann, der ihr seine Liebe über das Becken, seinen Vajra gezeigt hat. Diese Form von Missbrauch der Mutter dem Sohn gegenüber ist weniger greifbar, da er meist auch nicht auf der direkten körperlichen Ebene geschieht wie beim Mädchen, sondern energetisch.

Verletzung des rezeptiven Herzpols bei Männern

Dieses Zuviel an Energie im Herzbereich und das kastrierende Abklemmen der Energie im Beckenbereich wirken sich auf die erwachsene männliche Sexualität so aus, dass sie getrennt vom Herzen stattfindet. Männer haben es oft schwer, sich auf eine tiefere Bindung einzulassen. Passiv-aggressives Beziehungsverhalten, Impotenzprobleme, frühzeitige Ejakulation, sexuelle Gewalt und Missbrauch gegen Frauen als Rache für die eigene Verletzung,... können Folgen davon sein.

So wird der Boden bereitet für den Kampfplatz der Geschlechter im erwachsenen Beziehungsleben. Meist ist es dort so verteilt, dass die Frau zuerst das Vertrauen und die Bindung auf der Herzebene braucht, um sich im Sex zu öffnen - während der Mann diesen Zugang zuerst über den Sex möchte. Das heißt: er will endlich angenommen werden mit seiner phallischen Kraft, bevor er sich im Herzen berühren lässt. Das Grundthema ist jedoch auf beiden Seiten dasselbe: Die Verbindung zwischen Genitalien und Herz fehlt. In der Kindheit hat sie sich verschlossen, als Schutz vor der Verletzung durch Mutter oder Vater im rezeptiven Pol.

Heilung und Integration

Heilung beginnt dort, wo ich als Frau Verantwortung übernehme für meinen eigenen energetischen Liebeskreis und mir genau das schenke, was ich am meisten vermisst habe. Jede Frau weiß genau, was sie eigentlich gebraucht hätte, um sich in ihrem Herzen und in ihrer Sexualität vertrauensvoll öffnen zu können. Welche Botschaft hätte der ideale Vater Dir als Mädchen gegeben, sodaß eine sichere Atmosphäre für die Entfaltung der sinnlichen, sexuellen Lebendigkeit entsteht?

Stell Dir diese Qualität vor, und lass ihre Energie durch die Yoni zu Deinem Herzen strömen. Das verbindet, entspannt und heilt beide Energiezentren.

Der weibliche Energiefluss ist eine nie versiegende Quelle in uns, ein unendlicher Kreislauf. Von der Erde strömt nährend Kraft in uns ein und steigt auf. Aus der inneren Verbindung zwischen Yoni und Herz schließen wir mit unserer Umgebung den Kreislauf.

So ist es durchaus möglich, sich auf dieser Ebene nachzunähren und damit unabhängiger zu werden von der Erfüllung durch äußere Partner.

Zu spüren, dass ich als erotische Frau in meinem Liebesausdruck angenommen werde, ohne dass dieser missbraucht wird, gibt ein lebendiges, entspanntes und präsent Wohlfühl in meinem Herzen und in meiner Yoni.

Ein Beispiel: Der reale Vater war viel krank und dadurch oft abwesend - das innere Bild eines präsenten, tatkräftigen Vaters, der mit klaren Entscheidungen hinter mir steht, kann innere Aufrichtung und Stabilität bewirken. Oft suchen wir ja unbewusst diese Stärke im Außen bei den Männern, um dann wiederholt enttäuscht zu werden. Nähren wir uns innerlich mit dieser Energie selbst, kann diese nachgenährte innere Qualität tatsächlich auch im Außen die gewünschten Männer anziehen. Wenn ich mich selbst als autonomes, sinnliches Wesen fühle, begegne ich Männern mehr aus der Fülle als aus dem Mangel.

So kann mehr Raum entstehen für die Begegnung mit dem „inneren Mann“ - unserem Animus. Als Männergestalt in jeder Frau wartet er darauf, entdeckt und gelebt zu werden. Egal in welcher archetypischen Form er auftaucht, treffen wir meist eine weise Instanz in uns. Es lohnt sich, den inneren Dialog mit dem Animus zu erlernen, denn er hält meist sehr klare Antworten auf so manche unserer Beziehungsfragen bereit .

Gegenseitiges Annehmen

Diese heilende Integration ihrer männlichen Aspekte ermöglicht Frauen auch, den Söhnen mit ihrer heranwachsende Manneskraft ein guter Spiegel zu sein. Das heißt: Wir sind ihnen gegenüber nährende Mutter, aber auch erotische, sinnliche Frau und können mit Freude den Weg vom Jungen zum Mann begleiten. Letztendlich kommt es dann im großen Kreis über die Männer wieder den Frauen zugute: Ein präsenter Mann als Gegenüber, der mir seine phallische Kraft aus der Verbindung mit seinem Herzen schenkt.

Und wir Frauen? Können wir das auch annehmen? Sind wir ein weibliches, rezeptives, magnetisches Anziehungsfeld, das dem Männlichen genug Raum läßt, damit seine Hinbewegung zum Weiblichen möglich wird - und er auch kommen kann mit seiner Liebe? Das wäre die Vision einer gelungenen Zukunft im Miteinander der Geschlechter.

Nur im gegenseitigen Annehmen des Andersseins ohne Bewertungen öffnet sich diese Verbindung. Sie liegt jenseits der Polaritäten - ein Seinszustand ohne Zeit und Raum, der das Leben in allen seinen Facetten bejaht und so alles vereint. Jede Kreation entsteht aus diesem Zustand, und hier liegt auch die Quelle jeglicher Heilung.

Abschließend möchte ich dem holländischen Psychologen Drs.W.C.H. Poppeliers dafür danken, daß er mit seinem „Sexual Grounding“ so viel Klarheit in die sexuelle Begegnung zwischen Männern und Frauen bringt.

Autoreninfo:

Notburga Fischer

geb. 1961, lebt mit ihrem Mann und ihren 2 Töchtern bei Bern,
seit 1989 in eigener Praxis für Integratives Coaching, Paar- und Sexualtherapie,
Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Sexual Grounding® Therapeutin und Trainerin,
Lehrbeauftragte und Supervisorin am Institut für Integrative Körperpsychotherapie (IBP),

zusammen mit ihrem Mann Robert Fischer leitet sie MannFrau-Seminare und Trainings
und die „Fortbildung für Sexualtherapie und Sexualberatung“ (am IBP Institut),
Mitautorin von „Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP“ (hogrefe
2016), und „Körperpsychotherapie und Sexualität“ (Psychosozial-Verlag 2017)

www.mann-frau.com, n.s.fischer@mann-frau.com

