

Kurt Tepperwein o Felix Aeschbacher

IN DEN BESTEN
JAHREN:
MIT LEIB UND SEELE
MANN SEIN



Ein Buch, das auch Frauen inspiriert

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:

Dieses Buch ist nicht nur für Männer geschrieben.

Die Dreifaltigkeit der Frauen (Gedicht)

I. **Der Mann als Archetyp**

Was heißt es Mann zu sein:

Leben mit den Archetypen und inneren Personen:

Die Geschichte von Adam und Lillith:

Dieses Buch soll erinnern:

Innenschau (ein Gleichnis):

Dieses Buch soll heilen:

Karikaturen von Männlichkeit:

Der eigenen Natur folgen (Gleichnis):

Ein Kapitel darüber, wie wichtig es ist, sich selbst als Mann anzunehmen:

II. **Die Wechseljahre des Mannes:**

Das männliche Embryo (Mond):

Die Geburt des männlichen Babys (Aszendent):

Der männliche Säugling (Venus):

Die orale, anale und genitale Phase des kleinen Mannes (Merkur):

Die zweite Abnabelung des Jungen von der Mutter (Mars):

Der männliche Teenager (Jupiter):

Die Zeit der Weichenstellungen (Mondknoten):

Der Mann mit 30 (die Saturnkrise):
Mit 40 im richtigen Boot (Uranus):
50 Jahre - der verwundete Held (Chiron):
60-80 Jahre: *vom* Mann-Tun zum Mann-Sein
(Pluto/Neptun):
Das Alter spielt eigentlich keine Rolle:

III. **Mit Leib und Seele Mann sein**

Die Verunsicherung des Mannes durch die
Frauenbewegungen:
Der Missbrauch von Körperlichkeit bei Mann und
Frau:
Ein neues Verständnis von Körperlichkeit:
Die Verunsicherung des Mannes durch die sexuelle
Aufklärung:
Gott irrte nicht, als er das Geschlecht erschuf -
neunzehn Vorteile richtig gelebter Sexualität - und
ein Nachteil:
Einzelthemen der Sexualität:
Die Sexualität des neuen Mannes:
Intimität als Tor zu unbekanntem Welten:
Die Höherentwicklung der Sexualität:
Die Kunst mit der Partnerin im Liebesakt zu sein:
Je langsamer, um so schneller (Sinnbild):
Tantra als Weg der sexuellen Heilung:
Der sexuell erlöste Mann:
Die Geschichte von der größten Kraft im Universum:

IV. Es ist nicht gut, dass der Mann alleine sei

Das Mann-Frau-Spiel als Grundlage der Schöpfung in
den großen Religionen und Philosophien der Welt:

Mann und Frau brauchen einander:
Himmel und Erde (Gleichnis):
Urinstinkt und Partnerwahl:
Macho, Macho - die dümmsten und die besten
Anmachsprüche:
Vom Verknallt-Sein über das Verliebt-Sein zur Liebe:
Die Kunst als Mann in einer festen Partnerschaft zu leben:
Macht und Ohnmacht in Beziehungsspielen:
Sich von alten, bisherigen Partnerinnen lösen:
Alles gut, was endet: Sinnbild und Leitgedanken:
Blutlinie und Seelenlinie:
Die Kraft, die aus der Herkunftsfamilie stammt:
Schicksalhafte Verbindungen:
Die Dreiecksbeziehung als Modell für den neuen Mann:
Die Verunsicherung des Mannes durch eine veränderte Rolle der Frau in der gemeinsamen Haushaltsführung:
Der fürsorgliche Vater:
Mann-Sein und Großfamilie nach der Fünf-Elemente-Lehre:
Die Kommune als Modell für Mann-Sein und für Kindererziehung:

V. Der Mann in der Welt

Der Mann in der Geschichte:
Die Verunsicherung des Mannes durch die veränderte Arbeitsplatzsituation:
Kleine Entscheidungen haben oft große Auswirkungen (Gleichnis):

Beruf und Berufung:

Mann-Sein in der Welt - Die vier Grundtypen

Die Verunsicherung des Mannes durch die veränderte politische Situation:

Die Verunsicherung des Mannes durch die Religion und ein verändertes spirituelles Bewusstsein:

Die Aufgabe des Mannes in der menschlichen Evolution:

Der alte Träumer von Lemurien:

Männer sind herrlich - freuen wir uns auf das Mann-Sein:

EINLEITUNG

Die Zeit ist reif für ein neues Verständnis dafür, was es heißt „Mann“ zu sein. Dies bedeutet aufzuräumen mit alten Glaubenssystemen, Prägungen, Vorurteilen, Erziehungsmustern und Konditionierungen wie „ein Mann zeigt keine Gefühle“, „ein Mann muss immer stark sein“, „man(n) muss die Dinge in der Hand haben“ usw.

Das vorliegende Werk vereint in sich Theorie und Praxis. Es ist bereit, Ihnen als persönliches Handbuch auf dem Weg Ihrer einzigartigen Verwirklichung zum „Mann in den Jahren“ zu dienen. Es lädt Sie ein zu reflektieren, sich eigene Erfahrungen, Glaubenssätze, Überzeugungen und Prägungen bewusst zu machen und sie dort loszulassen, wo etwas Besseres, wo neue Möglichkeiten hinter dem Horizont Ihres Bewusstseins auf Sie warten.

In dem Sinne dient das vorliegende Werk auch als individuelles Erkenntnistagebuch. Wenn Sie möchten, kaufen Sie gleich heute in Ihrem Schreibwarengeschäft eine Arbeitskladde, die Ihnen als Wegbegleiter für die Reise zu Ihrem inneren „Mann in den Jahren“ dienen mag. Auf diesem Weg erschließen Sie sich mit Hilfe dieses Buches einen wertvollen inneren Schatz.

„Die Welt ist das Schulheft, in das Du Deine Zeilen schreibst.“ (*Richard Bach „Illusionen“*)

Man sagt, dass Venus, die Göttin der Liebe, eine „Schaumgeborene“ ist. Durch die Arbeit mit diesem Buch mögen Sie zu einem „Sterngeborenen“ werden, zu jemandem, der in der Lage ist, die Sterne der Erkenntnis und des erweiterten Bewusstseins vom Himmel zu holen.

Die neue Zeit, in die wir uns hineinbegeben, sucht nicht mehr den Geschlechterkampf oder gar Grabenkrieg „Frau gegen Mann“. Auch wenn offenbar Männer vom Mars und Frauen von der Venus sind, ringen heute beide Geschlechter um Liebe in einer Welt der Dualität, Heilung in einer Welt der Sexualität, Göttlichkeit in einer Welt des Menschseins, Frieden in einer Welt des freien Willens. Nach fünftausend Jahren Matriarchat (Frauenherrschaft) und fünftausend Jahren Patriarchat (Männerherrschaft) ist heute die Zeit gekommen, um es einmal gemeinsam zu versuchen.

Dies bedeutet es aufzugeben, in neurotischen und damit unbefriedigenden Partnerschaften zu leben. Es bedeutet auch, sich nach einer neuen Form des Miteinanders zu sehnen und diese neue Form dann auch zu verwirklichen. Die Gegensätzlichkeit von Mann und Frau ist als Bereicherung unserer Spezies gedacht, nicht als deren Beschränkung. Wir können einander bereichern, wenn wir als geheilte Männer geheilten Frauen begegnen und dies auf einer Basis von wechselseitiger Wertschätzung und Liebe.

Andere Länder und Kulturen dieser Welt haben sich seit Jahrtausenden mit den Geheimnissen des „Mann-Seins“ beschäftigt. Das vorliegende Werk lädt Sie ein, auch von diesen Kulturen zu lernen und sich anzuschauen, was dort das Mann-Sein bedeutet.

Das „Buch der Wandlungen“ (I-Ging) wird uns in dem Zusammenhang eine souveräne Einstellung zu den zwangsläufigen Veränderungen des Lebens - der Geburt, dem Älterwerden und dem Tod - anbieten. Vom tibetischen Tantrismus und vom chinesischen „TAO der Liebe“ werden wir einen nährenden, heilenden und rückverbindenden Zugang zu unseren eigenen sexuellen Ressourcen jenseits von allem „typisch männlichen“ Leistungsdruck erhalten. Und darüber hinaus wird uns unser eigenes kulturelles Erbe verborgene, für lange Zeit verschüttete Schätze preisgeben. Mit Hilfe der Juwelen in diesem Buch dürfte es Ihnen möglich sein, nicht nur als DER Mann in den Jahren zu leben,

sondern auch, wenn Sie dies wünschen, DIE Frau in den (für Sie richtigen) Jahren kennen und lieben zu lernen. Wenn Sie bereits mit Ihrer Traumfrau zusammenleben, können Sie mit Hilfe dieses Buches gemeinsam in eine neue Form des Mann-Seins und der Partnerschaft erwachen. Dies und weiteres bietet Ihnen dieses Buch. Und bei dieser Entdeckungsreise wünsche wir Ihnen viel Freude

Ihr

Alix Jesumachen

Kurt Tepperwein

DIESES BUCH IST NICHT NUR FÜR MÄNNER GESCHRIEBEN

Die in diesem Buch angebotenen Informationen können auch für eine Frau von unschätzbarem Wert sein, um das Mann-Sein essentiell zu verstehen, nicht um zu lernen, den Mann „um den Finger zu wickeln“, sondern um ihm eine wertvolle Begleiterin, Gefährtin und Verbündete zu sein. Sie als Frau haben die Chance, das Urmännliche, das in jedem Manne verborgen ist, als Chance für Ihr persönliches Wachstum und Ihre Erfüllung als Frau zu nutzen. Mit Hilfe der Informationen in diesem Buch können Sie möglicherweise dem Mann-Sein auf einer reiferen Ebene begegnen als je zuvor.

Dieses Buch ist somit auch für Frauen geschrieben, die an uns Männern wirklich interessiert sind. Sie als Frau bergen von Natur aus gewaltiges und - wie wir noch sehen werden - mannigfaltiges Potential in sich, das uns Männern eine unsagbare Hilfe sein kann. Es wäre schade, wenn dieses Potential aufgrund von Vorurteilen, Missverständnissen oder schlichter Unwissenheit nicht zum Tragen käme.

Nach dem Gesetz der Resonanz findet ja bekanntlich jeder den Partner, den er verdient. Indem Sie als Frau sich darüber klar werden, was die richtigen Kriterien, Werte und Spielregeln im Umgang mit der männlichen Spezies sind, machen Sie sich verfügbar für neues Liebesglück mit Ihrem derzeitigen oder einem potentiellen neuen Partner.

Viele Frauen sind unbewusst auf der Suche nach etwas, was ein Mann nicht erfüllen kann. Auch darüber soll dieses Buch aufklären. Ein Mann kann nicht eine Frau glücklich machen, ihre Neurosen befriedigen oder ihre Depressionen beenden.

Dies kann nur die Frau selbst. Lassen Sie, falls Sie eine Frau sind, bitte jegliche Illusion darüber los, inwieweit ein (Ihr) Mann für Ihr Wohlbefinden verantwortlich ist. Schauen Sie stattdessen dem (Ihrem) Mann liebevoll und doch ungeschminkt in die Augen. Ehren Sie das Männliche in dem Mann, der Ihnen gerade gegenübersteht, statt diesen mit Erwartungen, Hoffnungen, Illusionen zu beladen. Haben Sie als Frau den Mut, der Wahrheit im Manne zu begegnen und über diesen Umweg auch sich selbst.

Natürlich ist es als Frau nicht Ihre Aufgabe, proletenhafte Männer zu erdulden oder es um jeden Preis dem (Ihrem) Mann recht machen zu wollen. Auch darüber soll dieses Buch aufklären. Was wir brauchen sind Werte, Wissen und Orientierungshilfen, damit Sie Ihre Rolle als Frau ausfüllen und so dem (Ihrem) Mann ein optimaler Spiegel, eine Begleiterin und optimale Lebensgefährtin sein können. Neben der Bereitschaft zur Liebe braucht es für den richtigen Umgang mit dem (Ihrem) Mann auch das Grundwissen, wie Männer gestrickt sind, was das Mann-Sein naturbedingt ausmacht. Dann können Sie das Urmännliche im Partner ehren - statt sich daran zu stoßen - und Entartungen vom wahren Mann-Sein souverän begegnen. Sie als Frau sind dem (Ihrem) Mann ein Segen und auch sich selbst, wenn Sie die Begegnung mit dem (Ihrem) Mann als die Geburt einer neuen, reifen und sich ergänzenden Liebe zwischen beiden Geschlechtern begreifen.

„Liebe ist die Sache einer Fähigkeit, nicht einer Person. Sie ist eine Kunst, die niemals vollendet ist und deshalb ein ständiges Bemühen erfordert. *(Erich Fromm: Die Kunst des Lebens)*

Wenn Sie Ihren seelischen „Herzmuskel“ Tag für Tag durch Ihre Liebesbemühungen trainieren, werden Sie mehr und mehr eine neue Art des Miteinanders, eine neue Ebene des

Mann-Frau-Seins erfahren. Sie als Frau kreieren - ebenso wie der Mann - Ihre Begegnung und Partnerschaft durch Ihre innere Haltung, Worte, Taten Tag für Tag aufs Neue. Hierbei gilt folgende Faustregel:

„Die Ebene, die ich im anderen anspreche, antwortet.“

Sprechen Sie im Partner den Rohling, den Macho, das stehen gebliebene Kleinkind an, werden Sie auf dieser Ebene Resonanz erhalten. Sehen Sie dahingegen im Mann ein Wesen, das sich, ebenso wie Sie als Frau, um Liebe bemüht und zur Liebe fähig ist, werden sich Wege zueinander finden.

Dieses Buch ist auch für Paare geschrieben, die sich gemeinsam Gedanken über das Mann-Sein in einem ganz bestimmten Lebensabschnitt machen wollen, vielleicht sogar bereit sind, bis ins hohe Alter zusammen zu bleiben. Auch für alleinstehende Frauen, die Tag für Tag im Beruf wie im Privatleben mit Männern zu tun haben und die vielleicht gerade in einer Zeit des Werte- und Bewusstseinswandels sich psychologisch, menschlich und praktisch mit dem „anderen Geschlecht“ auseinandersetzen möchten, kann dieses Buch ein wertvoller Begleiter sein. Frauen, deren Männer verstorben oder im Laufe der Jahre von ihnen gegangen sind, können dieses Buch nutzen, um über das eigene Leben zu reflektieren und Klarheit zu gewinnen.

Sie als Frau sind natürlich ein einzigartiges Wesen. Zugleich sind Sie aber auch eine Repräsentantin von DER Frau. Sie sind wichtig, nicht nur als Mensch, sondern auch in Ihrem Frau-Sein. Sie sind wertvoll, auch indem und wie Sie sich als Frau darstellen. Ohne Sie als Frau hätte diese Schöpfung an Vielfalt verloren. Sie als Frau vollziehen, so ein alter keltischer Mythos, im Manne eine dreifache Einweihung, in die er ohne Sie nicht gelangen kann. Sie als Frau konfrontieren nämlich in ihrer Dreifaltigkeit den Mann mit der Reinheit, dem Lebensfeuer und dem Tod.

Die Reinheit wird hierbei durch die weiße Keltengöttin Wilbeth repräsentiert. Als Wilbeth können Sie das Reine im Mann berühren, ihn zur Abkehr von der Verderbtheit und zur Hinwendung an die Herzensreinheit bewegen. Als Aspekt der roten Keltengöttin Ambeth verfügen Sie über das Potential, das Lebensfeuer im Mann zu entzünden, seine Leidenschaft anzufachen und zum Glühen zu bringen. Doch es ist auch die Kunst von Ambeth dafür zu sorgen, dass das Feuer der Leidenschaft nicht zu einem Strohfeuer wird, das Sucht und Dekadenz erzeugt, sondern angereichert mit dem Seelenfeuer zu einer heiligen Leidenschaft wird, die das Menschsein ehrt und über die persönliche Verehrung Ihrer Person den „Göttern“ zur Ehre gereicht. Wenn es Ihnen gelingt, Ambeth durch Sie wirken zu lassen, sagt der von Ihnen Geliebte Ja zum Leben, Ja zum Lieben, Ja zur Vitalität und Ja zum menschlichen Dasein.

Durch Sie möchte aber auch die schwarze Göttin Worbeth wirken, die dem Manne hilft, sich mit seinem Schicksal anzufreunden, loszulassen und in etwas Größeres einzugehen. Indem Sie als „Frau in den Jahren“ (ein entsprechender Buchtitel ist geplant) in diesem Buch Wichtiges über „Männergeheimnisse“ erfahren, sollten Sie Ihre Vorstellungen und alles, was Sie über Mann-Frau-Beziehungen denken, loslassen und zurücktreten, um die dreifaltige Göttin zum Segen beider Geschlechter durch Sie wirken zu lassen:

Übung (für Frauen):

1. Notieren Sie eine Liste mit zehn Punkten über Männer. Beginnen Sie jeden Punkt mit „Männer sind...“. Während Sie diese Punkte notieren, versuchen Sie Ihren inneren Vorurteilen und Glaubenssystemen auf die Spur zu kommen. Atmen Sie tief in Ihr Herz und notieren Sie nur Punkte, die Ihren eigenen Standpunkt beschreiben. Dies können auch feststehende Überzeugungen sein wie z. B.

„Männer sind feige“, „Männer wollen nur das eine“, aber auch „Männer bieten einer Frau Sicherheit“. Tauschen Sie sich, wenn Sie wollen, mit einer anderen Person über Ihre Liste aus und/oder hinterfragen Sie diese Punkte immer wieder einmal, um schädliche Vorurteile loszulassen und um herauszufinden, was Ihnen Männer wirklich bedeuten.

2. Stellen Sie sich die Frage: Was erwarte ich von einem/meinem Mann? Wozu ist er da in meinem Leben? Soll er meine Bedürfnisse befriedigen? Gibt es da einen höheren Sinn? Sinnieren Sie darüber nach, inwieweit es sich hierbei um Punkte handelt, für die Sie selber die Verantwortung übernehmen müssen. Wenn Sie z. B. von einem Mann erwarten, dass er Sie aus Ihrer Melancholie herausholt, indem er Sie durch lustige Bemerkungen ablenkt, kann es sein, dass Sie auf irgendeinen hohlen Witzbold hereinfliegen, statt den Mann zu erkennen und zu ehren, der für Sie eigentlich gut und segensreich wäre. Die Lektion könnte in diesem Fall darin liegen, sich selber die Lebensfreude und den Lebenswitz zu geben, den Sie in einem Partner oftmals vergeblich suchen. Oder Sie akzeptieren schlicht und einfach, dass Sie das Leben manchmal als drückend empfinden und entwickeln daraus die Qualität der Lebenstiefe, mit der Sie sich und andere bereichern können.
3. Notieren Sie Ihre wichtigsten bisherigen Partnerschaften. Fragen Sie sich: Nach welchem Muster verlief diese Partnerschaft? Welche Licht- und Schattenseiten zeigten sich bei mir und bei meinem Partner? Gab es eine gemeinsame Entwicklung? Bezüglich der Dinge, die gut gelaufen sind, seien Sie innerlich dankbar für das, was Sie durch diesen Menschen erfahren durften. Bezüglich der unerlösten Bereiche bitten Sie diesen Menschen geistig, dass er diese Bereiche mit Ihnen gemeinsam auflösen möge.

Tun Sie dies, indem Sie diesem Menschen einen Brief schreiben, in dem Sie eine komplette und - bitte - neutrale Würdigung dieser Partnerschaft vollziehen. Beenden Sie den Brief, indem Sie das Mann-Sein in dieser Person mit Worten ehren und Ihre Dankbarkeit für die gemeinsame Erfahrung ausdrücken. Schicken Sie diesen Brief NICHT ab.

Übung (für Männer): Übung 1-3 wie oben, jedoch beziehen Sie die Punkte auf Frauen bzw. eigene Partnerschaften im Sinne von „Frauen sind...“ usw.

DIE DREIFALTIGKEIT DER FRAUEN

„Als Wirkstoff schon von Anbeginn, dreifaltig seid ihr Frauen. Sanft zwischen Sonne, Erde, Mond webt ihr das Urvertrauen. sternhelle Wilbeth, mondgerührt, jungfräulich reine Quelle, voll Unschuld zwingt Dein Eigensinn, den dumpfen Wahn ins Helle. Glutvolle Ambeth, sonnenstark, der Leidenschaft ergeben, verzauber uns mit Liebeskraft, erfüll die Welt mit Leben. Nachtdunkle Worbeth, erdenschwer, Du Urstoff von uns allen, zur Reife treibst du uns mit Macht, bis tot wir in dich fallen. Es walten Geist und Kraft und Stoff nach weiblichem Begehren, das Männliche vollendet sich in dienendem Bewähren.“ *(Manfred Stein)*

I. DER MANN ALS ARCHETYP

WAS HEISST ES MANN ZU SEIN?

Mann zu sein bedeutet, weder Kind noch Frau zu sein. Das Kind wird in der Deutschen Grammatik geschlechtsneutral behandelt, obwohl es das natürlich nicht ist. Geschlechtsneutral ist allerdings unsere Seele, die, so der Glaube aller Religionen, den Körper überdauert. Die geschlechtliche Prägung betrifft somit nur den Körper. Wenn Sie als Mann geboren sind, haben Sie die Aufgabe, mit einem männlichen Körper umzugehen. Dies beinhaltet die Entdeckung „wie es für mich ist in einem männlichen Körper zu sein“. Und diese Aufgabe betrifft nicht nur Ihr Bewusstsein, sondern auch Ihre Seele, die im Zuge dieser Inkarnation (Verkörperung, wörtlich „Fleischwerdung“) als Mann durch all die Erfahrungen, die Sie als Mann machen, eine wichtige Prägung und Bewusstseinsanreicherung erhält.

Wenn wir den Weisheitslehren der östlichen Religionen Glauben schenken, dann „profitiert“ die Seele durch die Erfahrungen des Menschseins und lebt nach dem Ende des Körpers in einer ätherischen Dimension weiter. Das Menschsein dient also einem Erfahrungs-, Lern- und Erinnerungszweck. In diesem Sinne sprechen die Wissenden auch von der Erde als der „Schule des Lebens“. Wenn Sie eine Erfahrung als Mann gewählt haben, dann haben Sie damit gleichzeitig auch die Möglichkeit gewählt, männliche Tugend zu verwirklichen, und zwar nicht irgendeine überholte Tugend, die irgendwann einmal von irgendjemand

aufgestellt wurde. Es geht um das Mann-Sein, so wie es sich in dieser Zeit, in der Sie heute leben, gestalten möchte.

Sie brauchen heute nicht mehr hinter Büffeln herjagen. Wäre das Ihre Seelenerfahrung gewesen, wären Sie vor 50.000 Jahren geboren worden. Es geht für Sie heute darum herauszufinden, was Mann-Sein im 21. Jahrhundert bedeuten kann: Sie möchten etwas lernen über die dynamische Kraft und darüber, wie sie auf eine möglichst optimale Weise ausgedrückt und gelebt werden möchte! (Eine Seele hingegen, die heute in einem weiblichen Körper lebt, hat die Möglichkeit gewählt, typische weibliche Tugenden zu lernen wie die Struktur der Offenheit, die Fähigkeit etwas und jemand in sich hineinzulassen, Hingabefreudigkeit, Urvertrauen usw.).

Die geschlechtliche Prägung betrifft den Körper. Zu Beginn unserer Lebensreise wirken diese Prägungen allerdings sehr stark auf die Seele und unser Bewusstsein ein. Viele Menschen werden zu über 90% durch die „typisch männlichen“ Hormone, Triebe, Reaktionsweisen und Grundeigenschaften gesteuert, identifizieren sich ausschließlich damit. Wenn uns jemand sagt, wir seien „kein richtiger Mann“, bringt uns dies so lange zur Verzweiflung, bis wir beginnen zu uns selbst zu erwachen, zu dem, was wir wirklich sind.

Neben der physischen Geburt, die wir alle durchlaufen haben, sonst wären wir nicht hier auf diesem Planeten, gibt es noch eine geistige Geburt, das Erwachen zu der Tatsache, dass wir nicht der Körper und seine Programme sind, sondern derjenige, der diese Programme benutzt. Am Anfang unseres Erwachens lernen wir möglicherweise auf den Körper einzuwirken, betreiben durch „Mentaltraining“ geistiges und körperliches Bodybuilding. Aber spätestens gegen Ende unserer Reise erkennen wir, dass unsere

Aufgabe nicht die ist, uns durch immer bessere typisch männliche Körperprogrammierungen leben zu lassen, sondern unseren - männlichen - Körper als Instrument für Ambitionen ganz anderer, weitaus umfassenderer Art zu nutzen.

Wir behandeln unseren „männlichen“ Körper“ dann wie einen lieben Freund, vielleicht wie ein Haustier, das wir gut pflegen, oder wie ein Haus, das wir gut in Ordnung halten, aber wir erkennen zugleich, dass die Möglichkeiten unseres Geschlechtes uns nicht zum Selbstzweck gegeben wurden, sondern damit wir auf korrekte Art durch eine Inkarnation als Mann seelisch und geistig wachsen, reifen und hier auf Erden wirken.

Dort, wo Sie sich als gereiftes Bewusstsein erfahren, reagieren Sie nicht mehr wahllos blind aufgrund irgendwelcher Hormone und Drüsenausschüttungen, sondern setzen mehr und mehr Ihre Männlichkeit gezielt und versiert ein, wie ein Instrument, das Sie kunstvoll zu benutzen gelernt haben.

Auch wenn man Sie mit „Herr“ anredet und Sie aufgrund der Schönheit und Möglichkeit, einen männlichen Körper zu benutzen, sich durchaus als „herrlich“ empfinden dürfen, ist Ihre Aufgabe nicht, die Welt und Ihre Mitmenschen zu „beherrschen“, sondern die Kunst der „Selbstbeherrschung“ zu erlernen und auszuüben, welche darin sich ausdrückt, dass Sie dem wahren Selbst die Herrschaft übergeben, nicht dem Ego mit all seinen kleinkarierten Spielchen. Das bedeutet, sich als Herr im Dienste einer Kraft zu verstehen, die größer ist als Sie und doch nicht von Ihnen getrennt ist.

„Macht und Männlichkeit sind nur dann groß, wenn ihre Entfaltung dem Allgemeinwohl dient.“

(Aus einem Kommentar zum!-Ging.)

LEBEN MIT DEN ARCHETYPEN UND INNEREN PERSONEN

Archetypen sind Brückenbildner zwischen „dieser“ und „jener“ Welt, der Welt des Geistes und der Welt der Formen. Sie wirken durch uns, aber wir sind sie nicht. Marion Zimmer Bradley beschrieb diese Wirkung in ihrem Roman „Die Feuer von Troja“, in dem der griechische Gott Zeus während eines Liebesaktes durch den Geliebten erschien und sich das Gesicht des Geliebten in das Gesicht von Zeus wandelte.

Der Legende zufolge waren die Götter und die geistigen Kräfte vor uns da und wirkten in die Menschenschöpfung hinein. Deshalb nennt man sie auch „Archetypen“. Sri Aurobindo schrieb in einem Essay:

„Alle Kräfte und Energien, die das Weltall schufen, haben auch dich geschaffen. Aber du bist mehr als der Gegenstand der Umformung.“

Die Götter haben, so lehrt es uns die Gnosis, gewaltige Schöpfungspotentiale aus der ersten Emanation (Formwerdung) gebündelt. Dann kamen wir als Mensch. Die Götter, die Archetypen aller Zeiten, wirken durch uns, bewusst oder unbewusst. Wir können Sie als Verbündete nutzen. Zugleich suchen diese Schöpfungspotentiale durch uns Heilung und Integration. Dies erledigen wir vollautomatisch durch eine richtig gelebte Inkarnation als Mensch.

„Selbst der höchste Sternengott und Archetyp muss, wenn er wieder eins mit dem einen Gott werden will, sich um

eine Inkarnation als Mensch bemühen. Menschsein ist eine ganz besondere Gelegenheit."

(Sri Chinmoy)

Wir als Mann tragen in uns den „Archetyp Mann“ ebenso wie alle mythologischen und realen Figuren der Menschheitsgeschichte incl. der Erlösungsfigur des Jesus von Nazareth. Doch wir tragen auch ungeliebte Potentiale in uns, die in der Vergangenheit noch nicht erlöst wurden und die durch uns eine Erlösung suchen. Hier tragen wir als Deutsche insbesondere aufgrund der Ereignisse des letzten Jahrhunderts ein ganz besonderes Erbe, das nicht immer leicht zu nehmen ist.

Wenn wir unser Wirken als Ausdruck von inneren Archetypen sehen, dann erkennen wir, dass wir als Mann u.a. auch die Aufgabe haben, das Konglomerat an Einflüssen, das durch uns wirkt, zu einer unverwechselbaren Einheit zu formen, die nur wir selbst sind und sein können, zu einem Individuum. Hierbei geht es nicht darum, ungeliebte Aspekte des Mann-Seins zu verdrängen, das wäre keine Einheit, sondern nur eine Entartung. Der Lüstling verdrängt seine Strebsamkeit, der pflichterfüllte Mann das, was ihm Spaß macht, der Macho seine weiche Seite, der Erfolgssüchtige seine Losgelöstheit, der ewige Jüngling seine Reife, der Prinzipientreue sein inneres, spielerisches Kind usw. Der Psychologe „Dr. Peter Orban“ offeriert in dem Zusammenhang das Modell der „inneren Personen“, um die Mannigfaltigkeit der durch einen Menschen wirkenden Kräfte darzustellen und mit ihm gemeinsam die eigene Einheit zu suchen. Pantalji, der Begründer des Yoga, schrieb in dem Zusammenhang bereits vor Tausenden von Jahren:

„Der Mensch ist ein Zerwürfnis, keine Einheit. Aber er kann und soll Einheit werden. Yoga, das Joch, das vereint, ist der Weg.“

Wir kennen viele Yogas oder auch Disziplinen. Wir kennen Geld-Yoga, das Yoga der Liebe und viele andere Disziplinen. Wie wäre es, wenn wir durch ein Yoga das Mann-Sein erleben, erfahren, was es heißt Mann zu sein und als solcher Einheit zu schaffen? Zu diesem Weg möchte dieses Buch beitragen.

Übung:

Machen Sie sich Ihre verschiedenen Seiten bewusst und listen Sie diese auf. Geben Sie ihnen Namen und personifizieren Sie diese. Erkennen Sie: Welche der Persönlichkeitsaspekte und „inneren Personen“ gehören wirklich zu mir? Wie könnte eine wirkungsvolle Synthese meiner Persönlichkeitsseiten aussehen?

DIE GESCHICHTE VON ADAM UND LILLITH

In der Genesis heißt es, dass Gott den Menschen als Mann und Weib erschuf. Der englische Begriff „woman“ leitet sich her von dem Wort Mann („man“) und dem Wort Mutterbauch („womb“). In vielen Sprachen sagt man statt Frau auch „Männin“. Wer war jetzt zuerst auf der Welt, die Frau oder der Mann? Gemäß dem Alten Testament schuf Gott Eva aus der Rippe Adams. Demnach hätten wir Männer die Nase vorne. Doch wenn wir in alten Weisheitstexten weiterforschen, entdecken wir Legenden, nach denen es vor Eva noch eine Frau gab. Sie trug den Namen „Lillith“. Der Legende zufolge wollte Lillith beim Liebesakt immer oben sitzen. Außerdem weigerte sie sich, dem Manne untertan zu sein. Adam lehnte sie deshalb ab und wünschte sich von Gott eine Frau, die ihm ähnlicher und bequemer sei. Und so schuf Gott Eva. Soweit die Legende.

Wie in dem Kapitel über die Archetypen im Sinne von C. G. Jung angedeutet wird, ist es einem Mythos völlig egal, ob wir ihn historisch beweisen können oder nicht - er wirkt im Inneren unserer Psyche und damit auch durch uns.

Der Archetyp „Lillith“ symbolisiert die „wilde Frau“. Lillith wird in vielen Kulturen als „dunkle Göttin“ verehrt. Ihr wird nachgesagt, dass sie die Seelen der Kinder raube, aber auch, dass sie den Mann, der sich ihr anvertraut, in die Freiheit führen könne. Wer sich mit moderner Astrologie auskennt, weiß, dass Lillith nicht nur ein Archetyp ist, sondern auch zur Deutung von Horoskopen verwendet wird. In der klassischen Astrologie weist Lillith uns den Weg zur Begegnung mit dem Urschmerz des Männlich-Weiblichen. Sie lässt erkennen, durch welche Energie (Tierkreiszeichen)

und auf welcher Bühne (Hausposition) wir diese Urwunde heilen können. Diese Heilung findet u.a. in der westlichen Gralslehre in der Heilung des Fischerkönigs Amfortas seine Entsprechung.

In der Psyche des Mannes werben beide Seiten - Eva, die willige Verführerin, und Lillith, die Eigenwillige - um die Gunst des Mannes. Folgen wir Eva, so folgen wir der Unwissenheit und der nachfolgenden Verführung durch die Schlange und dem langen Weg durch das Menschsein. Folgen wir Lillith, erahnen wir die Freiheit, die dahinter verborgen sein kann, verlassen aber den soliden Boden, auf dem wir stehen. Letztendlich suchen wir beide unsere eigene „innere Frau“ über die Begegnung mit den beiden Gegenpolen Eva und Lillith in uns selbst. Nur wenn jene gefunden ist und das, was über sie hinausgeht, können wir den Spannungsbogen von Hell und Dunkel ertragen.

Folgen wir dem hellen, positiven, angenehmen Archetyp, werden wir leicht entdecken, dass es uns nervt, wenn eine Frau lediglich das Abbild unserer Vorstellungen ist. Auch kommen wir so leicht in den Sog der Bequemlichkeit oder der Abhängigkeit von primitiver Bedürfnisbefriedigung. Damit möchte ich nicht sagen, dass eine Ihnen schmeichelnde Partnerin ungut für Sie sei. In dem Fall ist jedoch zu prüfen, inwieweit diese Frau lediglich als in ihrer Rolle gefangene Marionette auftritt und als solche Spinnweben der Abhängigkeit webt.

Folgen Sie der widerspenstigen Frau, werden Sie schnell entdecken, wie aufreibend und destruktiv dies ist. Auf der anderen Seite haben Sie hier beide die Herausforderung zu lernen und miteinander zu wachsen. Dort, wo Sie jedoch sich selbst aufgeben um Ihrer Lillith zu gefallen, verkaufen Sie Ihre Seele an fremdes Gut. Mit dem Lillith-Archetyp ist so

bewusst und ausbalanciert umzugehen wie mit einer homöopathischen Medizin.

Durch Ihre wohldosierte, doch bedingungslose Annahme kann der Lillith-Archetyp Sie in die Freiheit führen. Wenn Ihre bedingungslose Liebe allerdings dazu führt, dass Ihre widerspenstige Geliebte sich in Luft auflöst, hatten Sie es mit keiner echten Lillith, sondern einer Karikatur von ihr zu tun, die vielleicht nicht mehr war als eine neurotische Frau. Denn echte Lilliths sprechen auf Liebe an und sind auch bereit, aus ihrem unendlichen Geschenkkorb zu geben, den sie für den „wahren Mann“ im Verborgenen bereit halten. (Im Zweifelsfall empfiehlt sich das Studium von „Der Widerspenstigen Zähmung“.)

In uns Männern sind zwei verwandte männliche Archetypen verborgen, der des wilden Mannes, der in der Kraft seiner Ursprünglichkeit steht, und der des Mannes, der gesellschaftlich respektabel ist. Über die Kraft der „Erinnerung“ wird es uns möglich sein, auch hier jenseits der beiden Pole zu unserem wahren Mann vorzudringen und als erinnertes Mann in der Frau, der wir begegnen, die Erinnerung an das Urweibliche auszulösen und sie von dort aus weiter zu begleiten.

Übung:

1. Welche Ideale haben Sie, wie eine Frau sein sollte?
Beschreiben Sie Ihren idealen weiblichen Archetypen, wie Sie ihn gerne hätten.
2. Was stört Sie immer wieder an Frauen, die Ihnen begegnen, und löst in Ihnen Wut oder Ablehnung aus?
Was sind die weiblichen Untugenden, die Sie in Ihrem Mann-Sein am meisten verletzen?

3. Was wäre eine Haltung der Liebe und der Ausgewogenheit im Umgang mit den beiden Extremen Eva und Lillith? Gehen Sie ruhig ins Detail. Finden Sie eine ausbalancierte Haltung und Einstellung zu den „lieben“ und „bösen“, den „hellen“ und den „dunklen“ Seiten des Weiblichen ohne sich auf die eine oder andere Seite festzulegen.

DIESES BUCH SOLL ERINNERN

Der griechische Mythos kennt die Göttin der Erinnerung. Sie wird Memosyne genannt. Von ihr stammen das englische Wort „memory“ (Erinnerung), aber auch unser deutsches Memo-Spiel ab. Die Erinnerung, die wir suchen, ist keine verstandesmäßige Erinnerung, sondern eine „Göttin der Erinnerung“, die uns den Zugang zu unserem ureigenen Potential, dem Urmännlichen in uns ermöglicht. Memosyne erinnert uns wieder daran, wie wir individuell als Mann gemeint sind. Memosyne als Göttin ist weiblich. Dies weist darauf hin, dass wir die Begegnung mit dem Weiblichen brauchen, um uns an uns selbst zu erinnern. Kein Guru kann diese Art der Erinnerung vollbringen, die eine liebende Frau zu geben hat. (Anm.: Gurus sind nicht schlecht, sie haben aber andere Aufgaben.) Die Göttin Memosyne ist in jeder Frau potentiell vorhanden. Wir brauchen den Kontakt zu dieser Göttin, um als Mann ganz zu werden, um ganz als „wir selbst“ wirken zu können. Memosyne wird sich aber nur dann durch die Frau/unsere Partnerin zeigen, wenn wir die Göttin im Weiblichen ehren, wie immer uns das Weibliche gegenübertritt. Dies ist das „dienende Bewähren“, von dem Manfred Stein schrieb. Wenn wir eine Frau, sei es unsere Freundin, Partnerin oder das Frau-Sein generell ehren, dann sollten wir diese Ehre nicht an irgendwelche Attribute, Schönheitsmerkmale, Eigenschaften binden, denn dies hieße nur der Unwissenheit Vorschub leisten. Natürlich trifft die Natur durch uns, auch mit Hilfe der Sinnesorgane, eine Selektion bezüglich der Partnerwahl. Auch gibt es Frauen, durch die deshalb Memosyne nicht wirken kann, weil wir für sie einfach nicht der richtige Partner sind. Darauf wollen wir in einem späteren Kapitel eingehen.

Es ist erst einmal generell die Aufgabe von uns Männern, in der Frau/ unserer Partnerin die durch sie wirkende Göttin zu sehen und uns mit ihrer Hilfe an uns Selbst, an das Göttliche in uns zu erinnern. Gleichermäßen ist es die Aufgabe der Frau, ihr Frau-Sein einem höheren Zweck, der inneren Memosyne zu weihen und durch Bewusstheit zum eigenen Erwachen wie zum Erwachen des Mannes beizutragen.

Das Werk der Erinnerung, das die Frau in ihren mannigfaltigen Aspekten an uns vollzieht, ist für uns Männer nicht immer angenehm. Stellen Sie sich vor, Sie schlafen tief und dann kommt jemand und weckt Sie auf. Sollen Sie dem dankbar sein? Der bekannte Psychologe Oupensky weihte eines seiner Bücher seinem Lehrer Gurdjeff mit dem Vorwort: „An den Mann, der meinen Schlaf störte.“ Insoweit könnten wir so manches Werk unserer Geliebten weihen mit den Worten:

„Für die Frau, die mich um meinen Schlaf brachte...
...weil sie mich von meinen Illusionen erweckte
und sie mich so an mich Selbst, mein Selbst erinnerte!“

Traditionell geschieht das Werk der „Erinnerung“ durch die Liebesbeziehung zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen. Dort, wo Sie als erinnerungsbereiter Mann einer Frau begegnen, der das Werk der Memosyne wichtiger ist als falsche Bequemlichkeiten und Statusdenken, kann das Mysterium der Liebe ein Erwachen in eine gemeinsame höhere Bewusstseins ebene einleiten. Das Mysterium der Liebe geschieht hierbei in der Bereitschaft, im anderen DIE Frau bzw. DEN Mann zu entdecken. Das Vigyan Bhairav Tantra, eine Jahrtausende alte Weisheitslehre schreibt:

„Selbst die Erinnerung an den Liebesakt bewirkt Transformation!“

Ein Liebesakt im Sinne des Tantra ist hierbei nicht unbedingt die körperliche Vereinigung, sondern vielmehr die Bereitschaft in der Begegnung mit dem Gegenpol, in dem Fall mit dem Weiblichen, etwas Größeres durch sich wirken zu lassen als das kleinkarierte Ego, das auf seinem engstirnigen Standpunkt beharrt und zu einer wahren Vereinigung und Liebe gar nicht fähig ist.

Erinnerung an die innere Göttin bedeutet, dass Sie Ihre Partnerin voll und ganz annehmen, so wie sie ist. Aufgrund des innewohnenden gegenpolaren Magnetismus ist die Mann-Frau-Beziehung für das oben erwähnte Werk der Transformation der natürliche Weg, den wir im Rahmen des Menschseins gehen können. Die Liebe unter Männern ist ebenfalls wertvoll, dient aber naturgemäß einem anderen Zweck und einer anderen Art der „Erinnerung“.

Der Aufrichtigkeit unserer Suche gilt es in der Begegnung mit Memosyne einen höheren Rang einzuräumen und nicht nur schnöde äußerlich „gut aussehen zu wollen“.

Selbst-Erinnerung, die Erinnerung an das innewohnende göttliche Selbst, ist ein Prozess, der mit Verwirrung beginnt und mit Klarheit endet. Am Anfang unserer Suche werden wir möglicherweise mit Mischungen von Wahrheit und Lüge, Verdrängung und emotionalen Zerrüttungen konfrontiert. In dieser Phase können wir lernen unsere Gedanken, Gefühle, Emotionen und Muster wertfrei wahrzunehmen, ohne an ihnen hängen zu bleiben, und den Wunsch nach Selbsterinnerung wach werden zu lassen. Dies bedeutet, sich und die Partnerin mit allen Unzulänglichkeiten unbeirrt zu lieben und angesichts der emotionalen Bewegung und Verunsicherung, die sich im anfänglichen Wechselspiel von Begehren und Ablehnung zwangsläufig ergibt, so gut es geht in der eigenen Mitte zu bleiben. Dann, wenn die Emotionen überzukochen drohen, empfiehlt es sich, sofort aus der Aura der Partnerin zu gehen, z. B. auf einen

Spaziergang oder auf ein stilles Örtchen, damit destruktive Worte und andere unsinnige Überreaktionen vermieden werden und die eigene innere Mitte wiedergefunden werden kann, aus der heraus auch die emotionale Temperatur wieder „zu Sinnen kommen" kann.

„Wenn wir mit Frauen richtig umgehen wollen, müssen wir sein wie ein Schiff auf hoher See, das über einen tiefen Kiel verfügt und deshalb gut ausgelotet ist."

Memosyne dient uns auch als eigene innere Göttin, als Erinnerungshilfe. Sie hilft insbesondere in Zeiten des Übergangs, in denen wir uns vom alten Mann-Sein verabschiedet und den neuen Mann in uns noch nicht entdeckt haben. In Situationen der Unbewusstheit und des Schmerzes kann sie uns in unserem Erwachen unterstützen, z. B. indem wir den Namen „Memosyne" oder das Mantra „Göttin der Erinnerung - erinnere mich" immer wieder gedanklich oder leise flüsternd wiederholen, dabei die Augen schließen und wahrnehmen, welche inneren Bilder, Erkenntnisse und Erinnerungen in uns aufsteigen.

Wie das Wort „Erinnerung" bereits in seiner Wortwurzel offenbart, ist „Erinnerung" eine Reise nach innen. Das männlich Empordringende sucht den Einlass in das Weibliche, um daraus die Schöpfungsgeheimnisse zu lernen und Erinnerungshilfen zu erhalten. Jegliches geschlechtliche Begehren von uns Männern ist eine äußere Widerspiegelung dieses eingeborenen Dranges.

Den Einlass in die wahre Erinnerung können wir allerdings nur erhalten, wenn wir uns DER Frau in der rechten Form nähern, mit weitem, reinem Herzen und befreit vom Absichtswillen eines klügelnden Verstandes. Emanuel Swedenborg unterscheidet hier sehr schön die buhlerische Liebe, die den profanen Geschlechtsverkehr als alleiniges Mittel zum Zweck begehrt, von der wahren erinnernden

Liebe, welche die Vereinigung zwischen Mann und Frau als Mysterium ansieht. Wahre Liebe ist auch bereit, geschlechtliche Enthaltbarkeit zu üben, wenn der Liebesakt vorübergehend nicht als Mysterium der Erinnerung genutzt werden kann, z. B. weil die Partnerin oder man selbst nicht in der Verfassung dafür ist. Auch mit diesem Thema werden wir uns an anderer Stelle beschäftigen.

Erinnerung kann, wie bereits angedeutet, auch erst einmal unangenehm sein. Sich zu erinnern kann nämlich auch bedeuten, dass Erinnerungen an alten Schmerz hochkommen, den wir oder unsere Partnerin verdrängt haben, ggf. sogar emotionale Ladungen, Abwehr, Widerstand, körperliche Gifte, alte, abgekapselte Adrenalinausschüttungen und frühere Ängste. Hier ist es die Aufgabe von uns Männern, einfühlsam und liebevoll mit solchen Erinnerungen umzugehen und sie vollumfänglich zu respektieren, bis darüber hinausgegangen werden kann.

„Indem wir eine Beschränkung akzeptieren können wir über diese hinausgehen. Indem wir Hindernisse für eine Neubewertung nutzen, gelingt es uns über die Mäuerchen selbstgeschaffener Konditionierungen zu springen.“

Schmerz ist der Schrei der Persönlichkeit nach Bewusstsein und Erinnerung. Wenn wir jedoch unsere unangenehmen Erinnerungen verdrängen und vor Partnerinnen weglaufen, die solche in uns auslösen, trinken wir, sinnbildlich gesprochen, vom „Wasser der Lethe“, dem Trank des Vergessens. Dies tut übrigens auch jeder, der seinen Kummer verdrängt, ob er ihn im Alkohol oder in der Arbeitswut erstickt. Der geniale Psychologe Werner Erhard schrieb über die Bewältigung alter Traumata:

„Was wiederbelebt wird, löst sich auf, was verdrängt wird, bleibt bestehen.“