

FACEBOOK/UNBEKANNT



# Der weibliche Beitrag zu einer neuen Liebeskultur

Dolores Richter hielt diesen Vortrag auf dem Frauen-Männer Kongress und Symposium für eine neue Liebeskultur im September 2012 im Seminarhaus Hof Oberlethe. Sie betonte dabei vor allem, dass ein Paar bei dem Versuch, sich innerhalb der Zweierbeziehung zu heilen und dauerhaftes Liebesglück zu erlangen, an Grenzen stößt: Wir brauchen auch eine Heilung des Kollektivs, wir brauchen eine neue Liebeskultur!

VON DOLORES RICHTER

von Konvention und Anpassung. Und es geht um die Frage, welche Kultur, welche Werte und welche Formen des Zusammenlebens die Liebe fördern.

Unsere Gesellschaft hat sich dieser Frage ja gar nicht verschrieben. Sie hat im Gegenteil Liebe, Sinnlichkeit und Eros in private Schlafzimmer und auf Werbeplakate verbannt. Sie hat Eros und Religion getrennt, und damit das Sakrale aus der Erotik gestohlen. Für den Weg in eine neue Kultur möchte ich mit diesem Aspekt beginnen. Er entspricht auch schon einer weiblichen Sehnsucht bzw. dem, was wir Frauen beitragen können, nämlich: dass wir unsere Suche in der Liebe, unser Wachstum als Liebende und unsere Partnerschaften bewusst in unseren spirituellen Weg einbinden.

### Einsame Tropfen ...

Wir Menschen sind wie die Tropfen des Meeres, Teile eines großen lebendigen Ganzen. Tropfen für Tropfen für Tropfen bildet eine Welle, Welle für Welle für Welle bildet den Ozean, das Meer. Stell dir vor, dass einer dieser Tropfen vergisst, dass er Teil des Meeres

Unsere  
Gesellschaft  
hat Liebe,  
Sinnlichkeit und  
Eros in private  
Schlafzimmer  
und auf  
Werbeplakate  
verbannt

ist. Er denkt nun allen Ernstes, dass er allein unterwegs ist auf seiner Reise, und dass er allein für sein Überleben sorgen muss. Er weiß nichts von der Welle und nichts vom Meer. Er muss ständig etwas tun, um damit zu beweisen, dass er jemand ist. Und er muss bestimmte Eigenschaften haben, um geliebt zu werden – denkt er.

Dieser Geisteszustand ist leider Fakt. Der massive Zuwachs an Menschen mit Depressionen, Stress, mit mangelnder Selbstliebe hat diese Ursache: Wir haben uns als Tropfen herausgelöst aus unseren Zusammenhängen und versuchen, es alleine zu schaffen. Und wir versuchen mit aller Kraft, es so zu schaffen, dass keiner merkt, was in unserem Inneren wirklich los ist!

### ... und die Sehnsucht nach dem Meer

Für die Liebe heißt das: Die romantische Liebeskultur des Abendlandes besteht darin, dass zwei isolierte Tropfen voreinander stehen, sich in die Augen schauen, und sich für die Welt halten. Das ist das Drama, in dem sich unsere Seelen und unsere Beziehungen befinden.

Der Tropfen sucht ja, ohne es zu wissen, das Meer. Da er vergessen hat, dass er selbst das Meer ist, glaubt er, in dem anderen Tropfen das Meer zu finden. Dieser männliche Tropfen da sieht dem täuschend ähnlich, was in meiner Seele so dringend nach Erfüllung brennt. Dieser hat aber selbst seine Herkunft vergessen und sie ebenso in dem vor ihm stehenden Tropfen zu finden gehofft. Es stehen da also zwei Suchende voreinander, und sie haben eine Zeitlang das Gefühl, einander gefunden zu haben, denn tatsächlich suchen sie ja dasselbe. Erst nach einiger Zeit schleicht sich die Ahnung ein, dass der andere doch nicht die Antwort gibt auf das, was in ihrer Seele wirklich brennt. Und das ist die Sehnsucht nach dem Meer!

### Die Tropfen gehören zum Ozean

Natürlich gibt es ein mögliches Happyend dieser Geschichte, und das ist, dass sie beide trotz allem erkennen, was durch den anderen hindurchscheint. Dass sie beide – jeder für sich und jede den anderen – nicht mehr mit dem Tropfen verwechseln. (Auch wenn ich zugeben muss, dass Tropfen, die für sich alleine Meer spielen, manchmal etwas merkwürdig zu sein scheinen.)

Und wenn diese Erkenntnis sich wirklich tief in unserem Zellgewebe herumgesprochen hat und sich auch in unserem realen Leben auswirkt, ist das der größte Beitrag zur Heilung der Liebe. Das ist die spirituelle Praxis in Beziehungen.

Die Tropfen erkennen die Wirklichkeit, unsere ewige unverbrüchliche Zugehörigkeit zum Ozean. Sie spüren ihre ewige Zugehörigkeit zum Meer: zur Erde, zur Menschengemeinschaft, zu allen materiellen und nicht-materiellen Wesen. Dies ist der Moment des großen Aufatmens. Der Stress fällt ab, das Leben entspannt sich.

### Die Rückverbindung

Frauen erkennen, dass der eine Mann, der vor mir steht (oder von dem ich mir wünsche, dass er in mein Leben kommt), mir mein Verlangen nach – Zugehörigkeit, Sinn, einem Gegenüber, Sicherheit, gemeinsamem

Üblicherweise betrachten wir in unserer Kultur die Liebe als etwas Persönliches und Privates, und so ist unser Bewusstsein meist auch nur auf die Frage der persönlichen Erfüllung oder der persönlichen Schwierigkeiten beschränkt. Um über das Thema eines weiblichen Beitrags zu neuer Liebeskultur zu sprechen, müssen wir uns für einen Moment der alten Kultur stellen, dem Patriarchat, in dem wir immer noch leben. Diese Kultur ist geprägt von der Ablehnung des Weiblichen, und zwar bei Männern und Frauen gleichermaßen. Sie ist geprägt davon, dass Frauen sich von der Stunde ihrer Geburt an für ihre bloße Existenz entschuldigen müssen. Das christlich-jüdische Weltbild, die Basis der westlichen Kultur, sieht im weiblichen Körper und in der weiblichen Sexualität die Ursache für den Sündenfall der Menschheit.

Jahrhundertlang wurden Frauen geschlagen, missbraucht, verbrannt und aller möglichen und unmöglichen Übel verdächtigt, und das nur deshalb, weil sie Frauen waren. Der Glaube, dass die Männer dazu bestimmt sind, über Frauen zu herrschen, hat die westliche Kultur zutiefst geprägt.

### Was fördert die Liebe?

Leider haftet dem Begriff Patriarchat immer noch die Vorstellung an, die Männer seien an allem schuld. Schuldzuweisungen zählen aber zu den Verhaltensweisen, welche die Befreiung aus ungesunden Systemen verhindern. Solange ein Geschlecht dem anderen die Schuld gibt, werden sich weder Frauen noch Männer noch die Gesellschaft verändern, und niemand wird genesen. Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir aufhören, Schuld zuzuweisen. Für eine neue Kultur der Liebe geht es um unsere Wahrheit jenseits

Wachstum, was noch? – nicht erfüllen kann, wenn er sein eigenes Zuhause, seine Verbindung mit dem Meer vergessen hat. Unsere Aufgabe ist hier, ganz ähnlich wie bei Saint Exupery: Verbinde dich selbst mit der Sehnsucht nach dem Meer und offenbare sie! Wahrscheinlich wirst du dann entdecken, dass er sie teilt, und ihr könnt gemeinsam den Weg der Rückverbindung gehen.

Da, wo ich bisher den Spiegel meiner erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse gesehen habe, sehe ich nun den Menschen, der vor mir steht. Wenn ich den sehe, kann ich lieben, was ist, und lassen, was nicht ist. Die Liebe speist sich dann umgehend aus einer anderen Quelle. Aus einer zutiefst weiblichen Quelle. Diese Liebe ist nun nicht mehr gebunden an Äußerlichkeiten, und sie ist verlässlich! Dauerhaft! Und sie nährt mich. Meine eigene Liebe nährt mich!

Diese Liebe ist unabhängig von Liebeserklärungen und Erwidungen, und sie freut sich natürlich darüber wie ein Schneekönig! Und da es ein kosmisches Gesetz gibt, dass wirkliche Liebe immer auch erwidert wird, liebt er mich auch. (Dieses Gesetz stimmt zu 96%. Weitere Prognosen an anderer Stelle.)

## Spirituelle Sehnsucht

Mein spiritueller Weg in der Partnerschaft bedeutet: Ich pflege meine spirituelle Quelle. Sie ist mein Zuhause. Von dort aus kann ich den Mann aufsuchen. Ich richte den Wunsch, bedingungslos und immer gleich geliebt zu werden, genau dort wieder anzuknüpfen, wo wir aufgehört haben, immer verbunden zu sein, dort hin, wo er hingehört: zu Spirit. Dieser Wunsch ist aus meiner Sicht eine spirituelle Sehnsucht, und dort findet sie auch ihre Erfüllung.

- Ich übe das spirituelle Training von Bewusstheit, Flexibilität, Nicht-Identifikation da, wo es am schwersten ist: im Angesicht des Partners, im Alltag, in der Kontaktaufnahme. Ich übe es in dem Moment, wo der andere etwas anderes will, sagt, denkt, fühlt, als ich es gerne hätte. Das ist eine Art von Kommunikation, die klar ausdrückt, was mir wichtig ist, den anderen aber wirklich freilässt in dem, wie er darauf antworten möchte.

- Ich kann mein Leben auch künstlerisch-spirituell gestalten: Bau dir einen Altar auf den Küchentisch, einen Komposteimer auf den Herd, einen Spiegel an die Wand und prüfe, wenn du einen Anfall kriegen willst, ob er auf den Altar, auf den Kompost, in den Spiegel oder in die Ohren deines Partners gehört. Schalte den Fernseher an und beschimpfe den Tagesschausprecher – wir können uns viel Leid ersparen, wenn wir den Adressaten unserer Bedürfnisse richtig wählen



FACEBOOK/UNBEKANNT

Schalte den  
Fernseher an und  
beschimpfe den  
Tagesschau-  
sprecher – wir  
können uns viel  
Leid ersparen,  
wenn wir den  
Adressaten  
unserer  
Bedürfnisse  
richtig wählen

nen uns viel Leid ersparen, wenn wir den Adressaten unserer Bedürfnisse richtig wählen.

Wir sind Vertreter eines Kollektivs

Die spirituelle Praxis wird unterstützt durch das Bewusstsein, dass wir alle Vertreter eines Kollektivs sind. Wenn wir von einer rein persönlichen Dynamik zwischen einem Mann und einer Frau hinauswachsen in eine Kulturarbeit der Liebe, werden wir großzügiger miteinander. Wir können aufhören, die Schuld beieinander zu suchen oder Erfüllung voneinander zu erwarten. Wir gewinnen unendlich viel Kraft, wenn der zu kleine Kreislauf, der so viel an Energie, Zeit und Seelenkraft absorbiert, sich auf eine kulturelle Ebene begibt. Damit meine ich Ereignisse

nisse wie diesen Kongress, der aber auch im Alltag in kleineren Formen entsprechend stattfinden kann. Das bedeutet, dass ich mich mit meinen sogenannten persönlichen Themen hinauswage, Frauen und Männer einlade oder aufsuche, Gruppen oder Gemeinschaften bilde, in denen Austausch und ein bewusster Umgang geübt werden können. Und ich kann die Erfahrung aus solchen kollektiven Begegnungen hier in mein Bewusstsein hineinnehmen und in die konkrete Situation zu zweit.

Das ist ein geistiges Training, das wirklich einen gewaltigen Unterschied macht. Bei mir wurde das dadurch sehr gefördert, dass ich in meinem Gemeinschaftsleben per se viele kulturelle Erfahrungs-, Forschungs- und Erkenntnismöglichkeiten erfahren habe.

### Wünsche an den Mann

Ein Mann und eine Frau können zu zweit nicht vollständig heilen, was in einer ganzen Kultur schief läuft oder gelaufen ist. Gehe für deine eigene Heilung unter Frauen, und finde einen dir entsprechenden spirituellen Weg. Lerne zu sehen, wer der Mann ist. Erkenne seine Herkunft, erkenne sein verletztes Herz. Erkenne, dass er lernen musste, nicht zu fühlen. Und wir Frauen wollen jetzt, dass er fühlt. Gleichzeitig wollen wir aber auch, dass er stark ist. Und wir wollen, dass er spirituell ist und feinsinnig, aber wenn er gut verdienen würde, das wäre auch nicht schlecht. Dann soll er noch das Patriarchat verlassen, und er soll mich begehren, aber auch nicht zu forsch ... Wir Frauen haben einen Anspruch an die Männern entwickelt, der sich gewaschen hat!

Befreien wir den Mann davon, Vater, Liebhaber, Inspirator, Begleiter, Partner, Verführer, Beschützer, Vater unserer Kinder, immergleichliebender Gott und alles das in einem zu sein. Erst dann haben wir die romantische Liebe in unserem Inneren wirklich abgeschafft.

Wenn wir das tun, hören wir auf, die Männer verändern zu wollen. Wir verlassen das Terrain der Schuld. Wir verlassen das Terrain von Entzug und Rache. Wir sagen Ja, wenn wir Ja meinen, und Nein, wenn wir Nein meinen. Und wir sagen, wenn wir Zeit brauchen, um die Antwort in uns entstehen zu lassen. Wir gehen für unsere Sehnsucht, und wir respektieren, dass die Welt des Mannes nicht in erster Linie die Beziehung ist. Wir lassen dem Mann seine Welt. Wir wissen, dass er es über alles schätzt, dass wir Beziehung bauen und pflegen. Da hinein kommt der Mann gerne, und wenn er auch wieder gehen darf, dann bleibt er auch gerne.

### Der weibliche Heilungsprozess

Damit das geschehen kann, brauchen wir Frauen einen eigenen Heilungsprozess, der am besten unter Frauen stattfindet. Das war Thema des Frauenkongresses. Da sind ganz wesentliche Anregungen dafür gegeben worden und Heilungsprozesse angestoßen worden. Auf diesem Weg der eigenen Heilung müssen wir dem Mann immer wieder mitteilen: »Wir wissen manchmal selbst nicht mehr, was Frausein bedeutet. Wir haben uns weit

Ein Mann und eine Frau können zu zweit nicht vollständig heilen, was in einer ganzen Kultur schief läuft

von unserem eigentlichen Wesen entfernt und können euch deshalb oft nicht geben, was ihr bei uns sucht. Bitte habt Geduld. Oft hat meine Verslossenheit gar nichts mit dir zu tun. Ich bin dabei zu heilen und lebe selbst im Gewitter widersprüchlicher Gefühle von Öffnung und Verschluss. Ich weiß, dass ich aufgrund meiner eigenen Verletzungen oft mit Groll, Bitterkeit und Vorwürfen versuche, deine Emotionen in Bewegung zu bringen, weil du mir so unerreichbar vorkommst. Und dass du dich gerade dann emotional noch mehr zurückziehst.«

Wir Frauen haben so wenig Ahnung davon, wie verletzlich das männliche Herz ist!

### Die Wut der Frauen

Und doch ist in mir soviel Wut und Zorn. Manchmal wünschte ich, du könntest stehen bleiben, meine Wut nehmen, dich ihr stellen und dich erschüttern lassen. Ich meine nicht dich!

Ich bin wütend auf meine und deine Verslossenheit und auf alle Bedingungen, die uns dahin gebracht haben. Ich bin wütend, dass ihr euer Begehren und euer Lieben getrennt habt! Dass ihr mich mal auf einen unerreichbaren Sockel hebt und nicht anrührt, dann wieder begehrt, aber nicht mit mir leben wollt. Ich bin wütend, dass ihr mich mit

Kindern beschenkt, und wenn sie da sind, mich nicht mehr als Frau wahrnimmt. Ich bin wütend, dass ihr mich ständig mit eurer Mutter verwechselt, und ich bin wütend, dass ich mir dabei selbst auf den Leim gehe und werde wie meine Mutter!

Ich bin wütend, dass ich mein Wirken in Religion, Politik, Kultur, Medizin erst wieder erkämpfen muss, und ich aus der mir eigenen Art von Verantwortung für das große Ganze verdrängt wurde. Wenn ich es schaffen würde, diese Wut nicht auf dich zu richten, könnten wir dann gemeinsam wütend sein?

Ich möchte gerne die Erschütterung mit dir teilen, ich möchte mit dir gemeinsam die Scherben, die die Vergangenheit in uns zurückgelassen hat, sortieren und neu zusammensetzen. Ich will gar keinen perfekten Mann. Ich möchte mit dir die Tränen teilen darüber, dass wir unsere Unschuld verloren haben. Und danach will ich mit dir lachen und alles zurücklassen und jeden Moment neu erfassen, was er uns sagen will. Ich will unsere Zellen freiputzen und ganz von vorne beginnen, wohin das Leben, die Leiber und die Liebe uns tragen wollen!

### Liebe als Kulturarbeit

Wir sind dabei, die Geschichte der Liebe umzuschreiben. Wir sind dabei, Verletzungen zwischen Frauen und Männern aus Jahrtausenden zu heilen. Davon kann manches in einer Partnerschaft geschehen. Noch viel mehr kann geschehen, wenn wir die Liebe als Kulturarbeit begreifen und dazu beitragen, Geist, Esprit, Erfahrungsräume, Gruppen und Gemeinschaften für Wahrheit und Bewusstsein in der Liebe zu erschaffen. Und wir gemeinsam dafür sorgen, dass das Leben auf unserer Erde wieder in Verbundenheit geschehen kann. ☯

*In ihrem Buch »Liebe als soziales Kunstwerk« hat Dolores Richter weitere Inspirationen für ein kulturelles Verständnis zwischen Frauen und Männern formuliert.*



**DOLORES RICHTER** ist seit 30 Jahren in der Gemeinschaftsbewegung aktiv und engagiert sich für eine neue Lebens- und Liebeskultur. Außerdem berät sie Paare und begleitet Frauen durch symbolische Neufokussierung und Gemeinschaften sowie Teams in der sozialen Kommunikation. [www.doloresrichter.com](http://www.doloresrichter.com)