

Das „HeiligFeminine“ im Mann und wie es das „HeiligMaskuline“ bedingt und zum Erblühen bringt

Während ich früher grundsätzlich vermieden habe, in Sachen Liebe und Leidenschaft bestimmte, gut kontrollierbare Grenzen zu überschreiten, so habe ich jüngstens in mir entdeckt, dazu zu neigen, mich stets nach besonders innigen Liebesbegegnungen oder besonders intensiven sexuellen Erlebnissen **von meiner Geliebten zurückzuziehen**. Subtil oder sehr direkt. Abzutauchen, mich rar zu machen. Viel zu tun, keine Zeit, ich denke an dich und freue mich schon auf unsere nächstes Zusammensein. Oder: Energetisch-physisch anwesend sein, ihr gerne auch Frühstück ans Bett bringen, mich rege in Gespräche einbringen, aber mich nicht damit zeigen, was ich fühle und will. Oder auch, besonders intelligent: "Wow, das war letzte Nacht so intensiv und tief zwischen uns, jetzt sind wir erstmal eine Weile voneinander gesättigt." Da mag in einer Ebene etwas dran sein, aber warum genau -so fragte meine Geliebte mich sehr zurecht- bedeutet das, dass ich mich innerlich und/oder äußerlich rar machen muss? Warum nicht gesättigt verweilen und darin baden und es genießen und darin auch fühlbar sein?

Nun, die Antwort meiner männlichen Seiten darauf ist letztendlich doch relativ einfach: Weil ich diesen Zustand nicht kontrollieren kann und befürchte, das Feuer, die Tiefe, das Intensitätslevel nicht aktiv und aus meiner Macht heraus wiederherstellen zu können. Diese **Machtlosigkeit** ist so beängstigend, dass ich lieber gehe und warte, bis die Sehnsucht (durch von mir kontrolliert hergestellte Distanz geschürt) erneut aufsteigt – denn dann habe ich erneut etwas in der Hand, womit ich arbeiten kann: Sie verführen. Sie meine Sehnsucht fühlen lassen. Ihre Sehnsucht beantworten. Das ist greifbar und kontrollierbar. So mag meine männliche Seite es.

Erst kürzlich habe ich zum ersten Mal wirklich an mich herankommen lassen, wie immens schmerzhaft und kränkend das für meine Geliebte in Wahrheit ist. Wie zurückgewiesen und **verraten** sie sich dadurch fühlt. Als würde ich mich ihr wegnehmen, nachdem ich mich ihr doch gerade geschenkt hatte. Erst gebe ich ihr etwas Bedeutungsvolles und dann entziehe ich mich und sie darf es doch wieder nicht wirklich haben.

Es liegt auf der Hand, dass ich damit den **Kontakt kontrolliere**. Nähe und Distanz verwalte. Sehnsucht strukturiere. Begehren dirigiere. Dass *ich* darüber entscheide, wann und wie viel sie von mir bekommt. Damit ich nicht gänzlich in unserer Verbindung ertrinke, muss ich mich zurückziehen, gerade *wenn* sie viel von mir bekommen hat. Das Männliche in mir hatte tiefe (lange unbewusste) Angst davor, sich im Weiblichen zu verlieren. Verschluckt und verschlungen zu werden. Vereinnahmt und überwältigt. In unkontrollierbarer Nähe und Intimität zu ertrinken.

Die Erkenntnis dieser Dynamik fällt zusammen mit einer weiteren. Ich habe mich immer für einen modernen Mann gehalten, der sogar gerne neben Frauen für ihre Rechte demonstrieren gegangen ist. Auch in beruflichen Aspekten habe ich meine eigenen "weiblichen Seiten" wie Kreativität und Intuition immer sehr geschätzt. Und doch war mein Selbstbild i.B.a. meine Rolle als

Mann in einer Beziehung wohl doch eher altmodisch: Ich bin der Mann und sie ist die Frau; ich führe, sie lehnt sich an mich an; ich bringe einen Impuls in den Kontakt, sie greift ihn auf und folgt mir; ich halte den Rahmen, in den sie sich entfaltet. Ich hatte ein **Männlichkeitsselfbild**, das sich nicht damit vereinbaren ließ, dass meine Partnerin ihrerseits im Kontakt mit mir "männliche Eigenschaften"¹ bewohnen sollte, während ich meine weiblichen Seiten in die Beziehung einbringe.

Aus diesem verstaubten, engen Selbstbild wurde ich kürzlich wachgerüttelt, als mir meine Liebste ungewöhnlich feurig und aufgebracht über eine äußerst unerfreuliche Interaktion mit einem Mann berichtete. Mit immenser innerer Überraschung realisierte ich plötzlich, dass die Art, *wie* sie mir das erzählte, *männlich-animalisch* war: Sie war energetisch hoch-präsent, das reinste Destillat ihrer Selbst, kraftvoll, eindeutig, essenziell wild-wütend, überdeutlich, sichtbar, leidenschaftlich und gleichzeitig doch sachlich und klar ... und Himmel, ich fand sie *höllisch* sexy! Ich war so gebannt von ihr, dass ich ihr für einige Momente kaum noch inhaltlich folgen konnte. Nachhaltig abgelenkt davon, in mir wirklich und wahrhaftig fühlen zu können, wie eine (weibliche?) Seite von diesem kraftvoll-leidenschaftlichen Wesen in ihr genommen werden wollte. Es fällt mir noch immer nicht leicht, das einzugestehen. Es beißt sich *nach wie vor* mit diesem Männlichkeitsselfbild. Es ist mir peinlich! Dieser Wunsch scheint mich als Mann zu demütigen. Aber so war es.

Dann aber drang zu mir durch, dass sie (also: er. Er in ihr) wirklich verzeifelt-wütend darüber war, wie "Männer es wieder und wieder so gründlich versauen, Mann zu sein!" Da sprang das Männliche in mir auf und wollte rufen: "Ich bin anders! Lass es mich dir beweisen." Ich trat diesem Mann in ihr entgegen und forderte, dass er mich ansah. Wir stritten und legten uns an, maßen Kräfte und rangelten energetisch miteinander. Wir konfrontierten einander in unseren Grenzen und testeten gegenseitig unsere tiefsten Motivationen auf Wahrhaftigkeit, Essenzielligkeit und Liebe. Irgendwann in dieser Phase der kraftvollen Essenzielligkeit begann er-in-ihr zu weinen und schaute mich mit unfassbar herzerfüllten, beseelten Augen und dieser männlich-animalischen Präsenz an. In **Dankbarkeit und Respekt**. Das war einer der berührendsten Momente meines Daseins. Ich habe mich selten als Mann so geehrt, gesehen, respektiert und gewertschätzt gefühlt wie in diesem Augenblick, als dieser von Männern enttäuschte innere Mann meiner Geliebten mich bewusst die Oberhand gewinnen ließ, sich mir offenherzig ergab und mich als vertrauenswürdigen Kameraden anerkannte. Als sein Blick sich für meinen Mut bedankte, ihm direkt zu begegnen. Mich ihm in den Weg zu stellen. Ihm zu sagen: "Hey, verallgemeinere das nicht! Schau noch mal genau hin! Schau *mich* an! Gib mir eine *Chance*!" Es zu riskieren, dass ich in seinen Augen nicht besser bin als alle anderen, die ihn/sie schon enttäuscht haben. Für diesen Mut hat er mich mit Respekt beschenkt. Das war unglaublich bewegend.

Nachdem wir diese erste Bekanntschaft unter Männern geschlossen hatten, wurden wir gute Gefährten. Bis ich ihm gestand, dass ich sein **Liebhaber** sein möchte. Dies kam von meiner *männlichen* Seite. Wenig später erweiterte ich dieses Geständnis dahingehend, dass ich ihn mir als Liebhaber wünsche. *Das* kam von meiner *weiblichen* Seite. Von dort aus eröffneten sich mir neue Welten.

¹ Ich möchte nicht behaupten, genauer definieren zu können, was nun genau "männliche" und was genau "weibliche" Eigenschaften sind, geschweige denn, wo die Grenzen zwischen ihnen liegen

Meine weiblichen Seiten sind es, die beziehungs- und bindungsfähig sind. Verbindungsfähig. Verbindlichkeitsfähig. Sie bleiben da. Sie laufen nicht nach einer besonders intensiven liebes-erotischen Begegnung davon. Sie brauchen keinen Abstand, um sich nicht verschlungen zu fühlen. Sie wollen eine Beziehung immer weiter vertiefen. Immer weiter entdecken. Sie können sich selber immer umfassender erweitern. Deshalb fühlen sie sich niemals verschlungen oder als würden sie ertrinken. Sie *sind* der endlose Ozean, sie ertrinken per Definition niemals. Meine innere Königin/Venus ist sehr mutig darin, sich beständig und immer mehr, nach diesem animalischen Loveraspekt in meiner Liebsten zu verzehren und sich damit auch sehr direkt und verletzlich zu zeigen. Sie genießt es, ihn zu erregen und von ihm unbeherrscht gewollt zu werden. Sie weicht nicht aus, sie verweilt und lässt rein. Ja, sie *will* reinlassen. Genießen. Sich hingeben. Und sie vermag dies in ähnlicher Frequenz und Dringlichkeit zu verkörpern, wie ich mit meinen männlichen Seiten führen, erfüllen und beschenken möchte. Sie ist die innere Königin/Venus zu meinem inneren König/Lover.

Wenn ich zurückdenke, so glaube ich, habe ich sie immer **vermisst**. Was bedeutet, ich habe sie immer gekannt. In meiner Generation war es in meinen jungen Erwachsenenjahren ein komplett lächerlicher Gedanke, als Mann seine Weiblichkeit zu leben. Das tat man nur, wenn man auch zur jährlichen Regenbogenparade ging. Meine Sehnsucht danach, beide Aspekte von mir zu leben, muss jedoch unbewusst schon immer groß gewesen sein, denn ich wählte ein kreatives Berufsumfeld, in dem menschliche Vielseitigkeit sowohl erwünscht als auch nötig war und gefördert wurde. Doch so erschuf ich für mich auch einen gewissen **Nischensplit**: Es war *professionell*, vielschichtig zu sein. Ich brauchte Zugriff auf diese verschiedenen Seiten in mir, um *kompetent* in meiner Arbeit zu sein. Ich stellte sie gewissenhaft und auf Abruf für meinen Job zur Verfügung. Für Geld. In meinem Privatleben jedoch, mit Freunden und meiner damaligen Frau, war stets meine männliche Seite an der Front.

Jetzt kann ich ganz deutlich fühlen, dass das Männliche in mir das Weibliche schützt. Es schützt ihre Tiefe und Sehnsucht, ihre Hingabe und Weichheit, ihre Liebesfähigkeit und ihre Herzoffenheit, ihren Beziehungswunsch. Das ist die positive Auslegung. Nun ist das Weibliche in meinem Alltag und meinen persönlichen Beziehungen jedoch ähnlich verschwunden gewesen wie das Animalische und das Spirituelle. Vom Kindlichen ganz zu schweigen. Genaugenommen ist meine Frontpersönlichkeit nüchtern, sachlich, tiefschürfend, philosophisch, akkurat, verlässlich, führend und perfektionistisch gewesen. Ich würde diagnostizieren, dass das das Männliche in mir war. Da *alles andere* zwar für mich "professionell" erreichbar, aber privat nicht lebbar war, kann man einerseits von **Schutz** und andererseits von gezielter **Gefangenschaft** sprechen.

Ich fühle inzwischen die Motivation meines Männlichen, diese Seiten in Alltagsbeziehungen zu unterdrücken ganz klar als Vermeidung von Angst, Scham, Berührbarkeit und Verletzung. Das Gesicht nach außen hatte stets alles unter **Kontrolle** und war schier unangreifbar. Das hat perfekt funktioniert. Lange Zeit. Bis es mir nicht mehr reichte. Sackgasse, Endstation. **Seelenhunger**. Wenn ich mich davon wirklich berühren lasse, wie viel ich mir genommen habe –im Namen von Kontrolle, Sicherheit und Stolz-, möchte ich erstmal nur noch weinen.

Je umfassender ich meine weibliche Seite kennenlerne, desto mehr wird mir bewusst, dass mein männliches Gefängnis sie zudem völlig unberechtigterweise aus dem Beziehungsverkehr gezogen hat: Sie stellt **keinerlei reale Bedrohung** dar. Im Gegenteil: Sie hält und schenkt Raum, wo das Männliche Struktur und Konzentrat wählt. Sie ist weit und still, wo das Männliche geradlinig und auf den Punkt genau ist. Sie fragt und verweilt, wo das Männliche nach Antworten strebt. Sie hat endlose Kapazität für Leidenschaft und Lust, wo das Männliche zielgerichtete Erlösung sucht. Wo das Männliche jagen und erobern geht, möchte sie sich finden und entdecken lassen. Keine Seite ist besser als die andere, aber Einseitigkeit in einer von beiden ist eine entsetzliche seelische Beschneidung und macht wahrlich beziehungsunfähig. Es braucht diese *innere* Beziehung zwischen Mann und Frau, die sich dann in eine äußere (Liebes)-Beziehung auswirkt und hinein entfaltet. Es braucht diese *innere* Erfahrung davon, wie die Interaktion zwischen dem männlichen und dem weiblichen Prinzip tanzt, um mit einem Gegenüber nicht lediglich einstudierte Standardtänze mit kunstvollen Figuren zu tanzen, sondern sich wirklich mit Seele, Herz und Körper frei und ohne vorgefertigte Konzepte und Selbstbilder aufeinander einzulassen. Es braucht das *innere* Erleben davon, wie dringlich das Männliche das Weibliche braucht und wie sehr das Weibliche das Männliche ersehnt. Wie allumfassend sie einander bedingen, um in neuer Lebendigkeit, Vielschichtigkeit und Demut in äußere Beziehungen zu gehen.

Das Männliche in mir meinte immer, Selbstermächtigung und Selbstautorität lägen in Klarheit, Kontrolle, Führungsstärke, Durchblick, Überblick und Sicherheit. Ich bin mittelmäßig erschrocken, wie **unbewusst patriarchal** ich all die Jahre war. Und das, obwohl ich auf Inhalts- und Meinungsebene *wirklich* ein passionierter Frauenrechtler war! Beim zweiten Hinschauen ist dieser scheinbare Widerspruch nun gar nicht mehr so verwunderlich, denn inzwischen sehe ich, dass die ganze Frauenrechtsbewegung auf *männlichen* Werten und Energien beruht und sich rein inhaltlich, aber nicht in der energetischen oder emotionalen Grundausrichtung, für Frauen einsetzt. Es ist faszinierend für mich, dies durch die Perspektive zu betrachten, dass es im Männlichen, wie im Weiblichen, im Animalischen wie im Spirituellen ungesunde, kompensatorische versus gesunde, **essenzhafte Seinsaspekte** gibt. Das bedeutet, es geht auch nicht einfach nur darum, das Weibliche zu integrieren oder gar das Männliche gegen das Weibliche auszutauschen, sondern es geht um die Gesundung von beiden bzw. von allen vier Seinsqualitäten. Was also ist die essenzhafte Version von Männlichkeit, Weiblichkeit, Spiritualität und Animalismus? Wie kann man sie und das ewiglich-Kindliche so leben, dass nie eines das andere ausschließt oder verdrängt, sondern sich alle Aspekte natürlich und in jeweils stimmigem Maße und in jeweils stimmigen Umständen im Leben entfalten?

Was immer ihre genauen Unterscheidungsmerkmale sein mögen, gemeinsam haben das Männliche und das Weibliche, aus Liebe und Leidenschaft, Gutheit und Verletzlichkeit, Sinnlichkeit und Göttlichem zu bestehen. Das ist ihre gemeinsame Quelle, auch wenn er sich männlich anders gestaltet und zeigt als weiblich. Die **essenzhafte Macht des Weiblichen**, Chaos und Leiden ertragen zu können, ohne etwas tun, entscheiden oder Herr der Lage werden zu müssen, berührt mich tief. Die weibliche Selbstautorität, in Stille mit sich zu verweilen und darin berührbar und unerschütterlich gleichzeitig zu sein sowie die Fähigkeit, nicht verstehen und durchblicken zu

müssen, während man einfach ist und darin Frieden findet, sind ebensolche erstrebenswerten Mysterien für mich. Ich sehne mich nach diesem Platz in mir.

Es ist für das Männliche in meinem Inneren schier unerträglich (und doch endlos reizvoll) gewesen, dass das Weibliche so sinnlich-verheißungsvoll meine Aufmerksamkeit bindet und fesselt und dann nicht besitzbar ist. Nicht wiss-bar (im Kopf, mit Kontrolle). Nur kenn-bar (im Herzen, in der Seele). Wenn man Glück hat und ihr Herz berührt, schenkt es sich einem, doch man kann es nicht mit Zwang binden. Es ist **ewiglich frei und unbeherrschbar**. Genau darin liegt die Schönheit und der Reiz. Exakt darin fußt die männliche Angst. Es zu verlieren. Es nicht in der Hand zu haben. Es lockt beständig mit süßen Duft und weichem Haar, das im Wind verweht. Mit zauberhaftem Lächeln und weichem Blick, einem Versprechen der ewigen Seele, dich zu meinen – dich, genau dich. Deinem männlichen Sein Raum in sich zu geben. Sich davon ausfüllen und beglücken zu lassen. Dein Geschenk anzunehmen und sich daran zu erlaben. Dich zu wollen.

So viel Angst im Männlichen, sich wirklich davon ergreifen und überschwemmen zu lassen. Es beraubt uns unserer klaren Linien und der Raster des Lebens. Die Enge und Struktur schwindet. Leben zieht ein. Undominierbar. Unbezwingbar. Unzähmbar. Freiheit, Wellengang und Nässe. Wenn du dich einmal ergibst und aufhörst, gegen sie zu kämpfen, um die Oberhand und Kontrolle zu behalten, dann findest du Zuflucht in ihr. In dieser mysteriösen inneren, eigenen Weiblichkeit. Zuflucht in ihrer unwissbaren, chaotischen Harmonie. Es ist so unendlich still und freudvoll in ihr.

In diesem "mich in sie hinein Ergeben" entdeckte das Männliche in mir das Unvorstellbare: In eben jenem Chaos, das zuvor beängstigend schien, fand ich die Kapazität in mir, stetig mehr zu wollen und es auch zu bewohnen. Mich nicht mehr mit kleineren Versionen von mir zufrieden zu geben, weil sie sicherer sind. Normaler. Überschaubar. Kontrollierbar. Das Weibliche in mir gibt dem Männlichen Raum, sich stetig weiter zu entfalten und **für alles einzustehen, was es will, weil es liebt**. Und es will so vieles: Es will die Welt immer tiefer entdecken und verstehen. Es will die Welt, den Kosmos bewegen und verändern. Es will Menschen -Seelen!- berühren und ihnen helfen, sich zu entwickeln. Es will meine tiefsten Seelengaben erkennen und verkörpern. Es will das Göttliche kennen und mit ihm verweilen. Es will das Weibliche begeistern und erfüllen, verführen und wild verliebt in mich machen. Es will teilen, schenken, befruchten, bereichern, tanzen... Es ist voller Begehren und Wollen. Voller Leidenschaft und Kraft. Es will fliegen.

Und sie schenkt dafür Raum. Sie in mir. Sie vibriert um ihn herum und reflektiert sein Leuchten und seine Leidenschaft. Ich möchte ihr Blumen schenken und sie zum Tanzen auffordern. Ich möchte ihr danken. Für die unwissbare Geborgenheit im Chaos, die sie mit ihrer stillen Weite schenkt und die fern von Kontrolle integriert statt zu regieren. Meine ganze männliche Größe findet Entfaltungsraum in ihr. Sie will sie. Sie will mich. Ich erfülle sie damit. Ich erfülle sie mit mir. Ich erfülle mein Weibliches mit meinem Männlichen. Ich möchte manifestieren, wovon sie träumt. Verkörpern, was sie beseelt.

♂ Anonym, September 2017