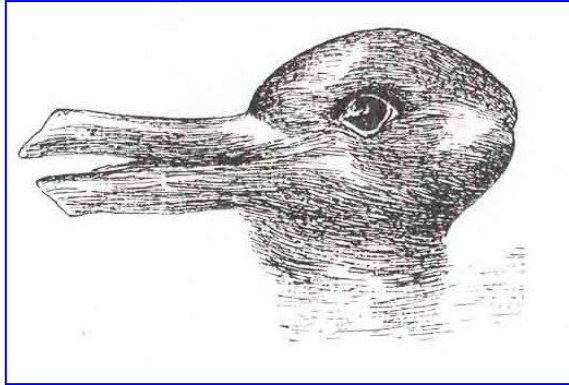


# *Paradigmenwechsel*



**Ingrid Lindemann und Christine Sato 2009**

-----

## *Unsere Würde leben*

**Ingrid Lindemann und Christine Sato 2008**



# Paradigmenwechsel in der Gesellschaft

Der Begriff „Paradigmenwechsel“ hat in vielen Zusammenhängen Verwendung gefunden – in den Geisteswissenschaften bedeutet der Paradigmenwechsel eine bedeutende qualitative Änderung in einem bestimmten Gedankenmuster – einen radikalen Wechsel im persönlichen Glauben, in komplexen Systemen oder Organisationen, indem eine Denkweise durch eine andere radikal ersetzt wird. In der Kunst und in den Geisteswissenschaften wird das auch als Wende bezeichnet. Auslöser für eine Änderung der Weltanschauung sind meistens unerträgliche Zustände und entsprechende Konfrontationen oder auch innere Auseinandersetzungen. Wie oft ist schon vorgekommen, dass jemand seine Lebenseinstellung ändert, wenn er dem Tod ins Auge gesehen hat. Es sind Stufen im ständigen Prozess der menschlichen Reifung, wie Erich Fromm die Geschichte betrachtet, im persönlichen als auch weltweit, jede Stufe bringt einen Paradigmenwechsel mit sich.

So gibt es viele Beispiele von Paradigmenwechsel, besonders in den Naturwissenschaften. Seinerzeit hatte Darwins Theorie der natürlichen Auslese nicht nur die wissenschaftliche, sondern auch die philosophische Weltanschauung verändert. Nun sehen wir den nächsten Wendepunkt durch die Neurobiologie, die zeigt, dass der Mensch grundsätzlich zur Kooperation fähig ist. Das wird die Sicht auf unsere Welt wiederum enorm ändern. Frieden ist möglich!

Was würde ein Paradigmenwechsel für uns Frauen bedeuten? Was legen wir ab und was wollen wir übernehmen? Was sind die Auswirkungen, die Ausblicke für die Gesellschaft? Ein fabelhaftes Beispiel von Paradigmenwechsel, das uns als Frauen tief berührt, wurde von Elisabeth Moltmann Wendel in ihrem Buch „Mann und Frau, alte Rollen, neue Werte“ beschrieben.

In der Geschichte der Frau aus Samaria, die Jesus, dem jüdischen Prediger, am Brunnen begegnet, entwickelt er ein total ungewöhnliches Bild des Menschen und besonders des Frauseins, ungewöhnlich für die Zeit damals und ungewöhnlich für uns heute.

Die Frau aus Samaria kommt mit einem Krug zum Brunnen, um Wasser zu holen. In ihrem Gespräch bezieht er sich auf die Symbolik, indem er sein Wort, das er ihr gibt, mit lebendigem Wasser vergleicht und dass sie dadurch selbst zur Quelle werden kann, ein Brunnen unabhängigen, schöpferischen Lebens. Das ist ein revolutionäres Versprechen, denn bis dahin wurde nur Gott allein als Quelle allen Lebens gesehen.

Die Frau ist so aus dem Häuschen von diesen Worten, die sie von Jesus gehört hat, dass sie ihren Krug zurück lässt, in diesen Zeiten das Symbol der Weiblichkeit, und zurück rennt zu ihrer Gemeinschaft, um ihre Erfahrung mit ihrem Volk zu teilen.

Jesus wendet einen radikalen Paradigmenwechsel an. Damals in den antiken Philosophien als Gefäß gesehen, welches das Wasser des Lebens empfängt, wird die Frau selbst zum Ursprung, zur Quelle. Im Grunde ist das kein Widerspruch, wenn wir davon ausgehen, dass jeder Mensch göttlich ist und diese Göttlichkeit im Herzen jedes Menschen am Wirken ist. Er hat ihr nur eine tiefere Erkenntnis ins Bewusstsein gerufen.

Ich bin sicher, dass es ähnliche Aussagen auch von anderen großen Lehrern, Philosophen und Religionsgründern gibt. Ein Beispiel davon ist das Tao Te King von Lao Tse, der die universelle Schöpferkraft als weibliche Kraft beschreibt. Darin gebiert das geheimnisvolle Weibliche unaufhörlich neues Leben.

### **Lassen Sie uns unsere heutige Situation betrachten.**

Frauen haben um Gleichstellung und Anerkennung gerungen und haben erfahren, dass niemand einen roten Teppich für sie ausrollt. Der äußere Paradigmenwechsel wurde in den letzten Jahrhunderten ausgetragen und mehr oder weniger vollzogen, dank des Einflusses der Frauenbewegung.

Befreit für Bildung, Studium, Erwerbstätigkeit und Positionen in verschiedenen Bereichen der Gesellschaft, stehen jedoch Frauen hier in Europa und anderen Kontinenten in einem inneren Konflikt, die Zerrissenheit zwischen dem traditionellen Image des Frauseins, das immer noch in der Gesellschaft vorhanden ist und den neuen Herausforderungen, die sie zu bewältigen haben.

Obwohl wir nicht mehr am Anfang des Umbruchs stehen, so sind wir noch mitten im Balanceakt zwischen Frau, Ehefrau, Mutter und Arbeitswelt. Wer von uns hat nicht schon die physische und mentale Erschöpfung erlebt, indem wir alle unsere Aufgaben erfüllen wollten? Nicht selten entwickeln sich bei der Mehrfachbelastung Schuldgefühle den Kindern gegenüber, was noch eine zusätzliche seelische Last wird.

Nützen wir die Gunst der Stunde, um den Paradigmenwechsel zu vollziehen, das Frauenbild in uns selbst zu erneuern. Denn genau das ist notwendig. Mahatma Gandhi sagte einmal: „Wenn du die Welt ändern willst, musst du die Änderung sein, die du in der Welt sehen willst.“

Nur wenn diese Kehrtwende in uns selbst vollendet ist, wenn wir unser Selbstbewusstsein ändern vom „Krug“ zur „Quelle“, dann kann auch der innere Paradigmenwechsel in der Gesellschaft und insbesondere im Mann geschehen. Lassen Sie uns dessen bewusst sein, dass sich sowohl die Rolle der Frau als auch die Rolle des

Mannes geändert hat. Denn auch die traditionelle Rolle des Mannseins wird hinterfragt.

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir in einer einzigartigen Situation leben und weil wir vor diesem geschichtlichen Hintergrund und in diesem Jahrhundert leben, wir eine besondere historische Chance und Auftrag haben. Der neue Paradigmenwechsel wird Auswirkungen in allen Bereichen des Lebens und in der Gesellschaft haben. Wir können nicht erwarten, dass die Männer in Politik, Wirtschaft und anderen Bereichen der Gesellschaft zu so einer Änderung der Denkweise kommen werden, geschweige denn, sie fördern. Denn sie sind grundsätzlich die Profiteure der hierarchischen Struktur, wo sie dank der weiblichen Unterstützung an der Spitze stehen und die Hingabe, Fürsorge und das Investment der Frauen in vielerlei Hinsicht genießen.

Deshalb ist es unumgänglich, dass Frauen den ersten Schritt tun, sich befreien von den Ansprüchen der jetzigen Gesellschaftsstruktur und sich auf ihre wahre weibliche Natur besinnen. Wohl die meisten Frauen hoffen ihr Leben lang, dass der Partner sich ändern oder ihre Bedürfnisse verstehen wird, um ein kleines Glück im Leben zu erfahren. Aber wie viele von ihnen werden wohl vergebens hoffen. Solange wir unser eigenes Denken nicht ändern und in den gleichen eingefahrenen Gleisen weitergehen, wird sich nie etwas zum Besseren ändern.

Es liegt ganz an uns selbst, unsere Selbstachtung zu finden und zu stärken. Auf wundersame Weise wird dann auch der Partner oder unsere männliche Umwelt sich ändern. Denn das ist ein psychologisches Gesetz – wie wir uns selbst behandeln, so behandelt uns unsere Umwelt. Wie wir uns selbst sehen, so sehen uns die anderen.

Ändern wir uns und unsere Sicht vom Wert des Frauseins dann ist für die Männer auch der Weg offen, ihre Haltung und ihr Verhalten zu ändern.

Um uns selbst zu finden und den Konflikt zwischen tradierten und modernen Herausforderungen zu überbrücken, brauchen wir vor allem diese sofortige Umstellung in unserem Bewusstsein, weil, so wie Albert Einstein erkannte, „Kein Problem wird jemals auf der Ebene gelöst werden können, in der es geschaffen wurde.“

Die Änderung in unserem Selbstbewusstsein wird uns helfen, Frauen zu werden, die fähig sind, eine Kultur des Friedens hervorzubringen. Das bedeutet, vom „Kampf gegen ein antiquiertes Frauenbild“ zu „Schaffen eines Bildes von Frauen, die eine Kultur des Friedens bauen“. Denn solange wir gegen etwas kämpfen, bleiben wir gefangen im Zeitalter der Gewalt.

### **Wie können wir in diese neue Bewusstseinsebene gelangen?**

Der Paradigmenwechsel in unserem Selbstbild als Frau findet nur statt, wenn wir unsere Würde in uns entdecken und unserer Würde erlauben, wie eine innere Quelle zu sprudeln. Wir legen diesen Brunnen frei, sobald wir veraltete Sichtweisen, traditionelle Konzepte, Vorurteile und religiöse Dogmen, die Frauen entwürdigen, loslassen. Das bedeutet uns befreien von festgelegten Denkmustern, die uns als minderwertig, sündhaft oder in eine untergeordnete Position stellen. Wir können lernen, auf unser Inneres zu hören, unserer inneren Führung zu vertrauen. Jeder Mensch ist in seinem Ursprung verankert: dass es so viel Leid und Elend gibt, ist die Folge davon, dass das Bewusstsein und die Besinnung auf diesen Ursprung fehlen.

Wenn wir beginnen, in uns zu horchen, werden wir spüren und erfahren, dass eine geheimnisvolle Macht uns leitet, ja, sogar seit

Jahren schon Vieles für uns vorbereitet hat wie eine kosmische Welle, die uns vorwärts trägt.

Es hilft uns, neben den alltäglichen Verpflichtungen zu sich zu kommen, sich zu fragen, was man will bzw. nicht will – das ist meistens schon der erste Schritt zu einer positiven Veränderung. Mit dem neuen Bewusstsein brauchen wir uns nicht mehr von Schuldgefühlen und Sorgen knechten lassen. Das hat noch niemanden weiter gebracht. Lassen wir freies Denken zu, lernen wir, ohne Angst mit der Freiheit des Geistes umzugehen und nie geahnte Zusammenhänge und Erkenntnisse können uns bewusst werden.

Heute immer noch und in gewisser Hinsicht mehr denn je, finden wir Degradierung und Entwürdigung von Frauen in unserer Gesellschaft. Denken wir nur an Vergewaltigung, Pornografie, Prostitution, Menschenhandel und sexualisierte Werbung. Wenn wir tatsächlich wünschen, dass unsere Männer und die Gesellschaft den Paradigmenwechsel vollziehen, ist eines erforderlich: Bewusstsein schaffen um die weibliche Würde und als erstes diese Würde in uns selbst enthüllen, nähren und wertschätzen.

Oft fühlen wir uns unwohl, weil gesellschaftliche Konventionen, religiöse Normen oder „schon immer gültige Traditionen“ etwas von uns verlangen, worüber wir gar nicht glücklich sind. Warum sollen wir uns solchen Diktaten unterwerfen? Macht es uns zu besseren Menschen oder hat die Allgemeinheit einen Vorteil davon? Das sollten wir uns genau überlegen, bevor wir uns nächstes Mal wieder unter Druck setzen. Fangen wir mit uns an, seien wir ehrlich zu uns selbst. Das ist zwar zunächst schwer und riskant, aber es tut gut, letzten Endes der gesamten Familie und Umgebung. Würde ist eine uns innewohnende Natur, ein angeborener Wesenszug des Menschen, unabhängig von allen anderen Charakteristiken

wie Alter, Intellekt, Fähigkeiten und Geschlecht. Der Philosoph Immanuel Kant spricht von einer universalen Würde in jedem menschlichen Wesen. Das bedeutet, zuerst mir selbst Würde zu geben und diesbezüglich frei von jedem Zweifel zu sein.

Gemäß dem Renaissance-Philosophen Pico della Mirandola ist der Mensch frei, eine Natur mit seinem eigenen Willen zu bestimmen. Er betonte die Freiheit des Menschen und dessen gottgegebene Fähigkeit, zur Schau der tiefsten Geheimnisse des Universums aufzusteigen. Wörtlich sagt er: „Welch übergroßes und bewundernswertes Glück des Menschen, dem gegeben ist, zu haben, was er wünscht und zu sein, was er zu sein verlangt.“ Welch eine tiefe, beglückende Erkenntnis!

**Das Gewahrsein unserer Würde ist gleichzeitig der schöpferische Aspekt im Menschen,** in den Worten Jesu, der Brunnen des Lebens zu sein.

Die ersten Schritte sind, zu verstehen, wer wir sind und dass wir frei sind zu denken und zu handeln. In Wirklichkeit ist die ursprüngliche Natur in uns nicht zu unterdrücken und kraftvoll, wir brauchen keine Angst vor uns selbst zu haben. Wir haben nichts zu verlieren, nur zu gewinnen.

Wir können unseren eigenen Wert nur erkennen, wenn wir damit aufhören, von der Anerkennung anderer abhängig zu sein.

Es ist eine zu große Belastung für jeden, der sein Wohlbefinden von der Bestätigung und Zustimmung anderer abhängig macht und solch ein Mensch wird sein Leben lang unglücklich sein. Denn, wo gibt es den Partner, der uns wirklich glücklich machen kann?

Das ist in unserer Zeit der pausenlosen Berieselung durch die Massenmedien der fatalste Trugschluss, dass es jemand anderen gibt, der meine Bedürfnisse befriedigen möchte und kann. Wir sollten so weit aufgeklärt sein, zu wissen, dass wir niemand anderen



für unser Glück zuständig machen als uns selbst. Vieles, was uns davor große Anstrengung gekostet hat, wird uns leichter fallen und uns mit Freude und Enthusiasmus erfüllen.

### **Ein weiterer Schritt ist das Bewusstwerden unserer speziellen weiblichen Qualitäten.**

Oft sehen Frauen die Unterschiede zwischen sich und den Männern als ein Hindernis. Das jedoch führt zur Herabsetzung des Wertes genau der Eigenschaften, die in Frauen so charakteristisch sind, in ihrer Biologie, als auch auf mentalem/spirituellem Gebiet. Diese Qualitäten wollen wiederentdeckt und bewusst in unserem Leben umgesetzt werden.

Wir wollen nicht, wie im Opferfeminismus, behaupten, dass Frauen das bessere Geschlecht sind, uns aber auch nicht mit den Männern vergleichen oder mit ihnen konkurrieren. Obwohl ich sehr wohl weiß, dass es auch gegensätzliche Anschauungen gibt, lässt es sich nicht leugnen, dass wir verschieden sind. Das beginnt schon in jüngster Kindheit, wie ich es bei unseren eigenen Kindern, als auch in meiner Umgebung beobachtet habe. Man braucht Mädchen nicht als Mädchen erziehen und Jungen nicht als Jungen, wie es in gewissen Kreisen behauptet wird. Sie folgen ihrer Natur und werden das, was sie sind, wenn sie ohne Manipulation aufwachsen dürfen.

Es ist an der Zeit, zu lernen uns selbst wertzuschätzen, zu erkennen, dass wir spezielle Werte, Fähigkeiten und Talente besitzen, die unsere Gesellschaft so dringend braucht. In anderen Abhandlungen beschreiben wir, was „weiblich sein“ ist, was die Unterschiede im männlichen und weiblichen Verhalten sind, doch das würde den Rahmen dieses Vortrages sprengen.

## **Viele Meilensteine sind auf diesem neuen Pfad noch zu setzen.**

Im Entfalten unseres eigenen Wertes finden wir unsere Würde, Vitalität, die Quelle der Liebe. Alles ist in uns in Überfülle, genauso, wie in der Natur und im Universum alles in Überfluss existiert.

Der Ursprung der Liebe, Freude und Weisheit liegt tief in unserer Seele. Durch die Geschichte hindurch war diese Quelle in uns oft zugeschüttet. Deswegen haben wir nach Wasserstellen außerhalb von uns Ausschau gehalten und gingen als ein Krug, um das Wasser des Lebens zu erhalten. Aber das Entdecken unserer eigenen Quelle kann unsere Kapazität ins Unendliche erweitern und wir können selbst nur staunen, was alles möglich wird.

Lasst uns all die neuen Inspirationen dieses Tages nach Hause mitnehmen und den Paradigmenwechsel in uns vollenden und das Bewusstsein schaffen helfen, dass wir selbst der Brunnen des Lebens sind. Diese Änderung in unserem Denken wird die Gesellschaft ändern und zusammen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass Frieden für beide, Mann und Frau, natürlich ist, werden wir die Kultur des Friedens und des Herzens schaffen.

Zusammen sind wir unschlagbar, wie es Plato in seinem „Festmahl“ schon ausgedrückt hat. Das Schaffen dieser neuen Anthropologie von Frau- und Mann-Sein wird die ausschlaggebende Allianz für die Kultur des Friedens sein.

# Unsere Würde leben

## Wie sind wir auf dieses Thema gekommen?

Vor ein paar Jahren, während eines Treffens der Frauenföderation Ortsgruppe Hannover sprachen die Frauen über die Auswirkungen der sexualisierten Werbung und beschlossen sich mit einer Flugblatt- und Straßenaktion dagegen zu wehren, dass der Körper der Frau als Werbegag, als Lockmittel für jedes beliebige Produkt benutzt wird. Aus dieser Straßenaktion entwickelte sich die europaweite Kampagne „Würde der Frau“, die schließlich auch während der 54. CSW (Kommission des Status der Frauen) an der UN in New York vorgestellt wurde.

## Definition

Lassen Sie uns zunächst herausfinden, was „Würde“ bedeutet. Vom althochdeutschen „wirdi“ oder mittelhochdeutschen „wirde“ können wir erkennen, dass dieser Begriff mit „Wert“ zusammen hängt. Sicher gibt das jeweilige Wort in Ihrer Sprache auch Aufschluss über Inhalte und Bedeutung.

Als erster hat der Renaissance Philosoph Pico della Mirandola den Begriff „Würde des Menschen“ formuliert. In seiner Rede „De hominis dignitate“ (1486/87) (lat.: Von der Würde des Menschen) zeigt er auf, dass der Mensch frei nach seinem eigenen Willen sich selbst seine Natur bestimmt.

Richard Bach lässt seine Möwe Jonathan dasselbe mit den Worten sagen: „...Wir sind frei, wir können fliegen, wohin wir wollen, und sein, was wir sind...

Der Philosoph Immanuel Kant sprach von der universellen Würde, die jedem einzelnen Menschen innewohnt. Er sagte: „Der Mensch ehrt die Würde der Menschheit in seiner eigenen Person, hat Anspruch darauf, dass die Menschheit in seiner Person die Achtung der anderen Menschen erfährt und ist seinerseits dazu verpflichtet, die Menschheit im Nächsten zu achten....“

Das bedeutet, dass es wichtig ist, sich zunächst selbst Würde zuzugestehen, frei zu sein über jeden Zweifel, dass man Würde hat. Würde ist eine immanente Eigenschaft des Menschen, ein Wesensmerkmal, unabhängig von allen anderen Eigenschaften wie Alter, Intelligenz, Fähigkeiten, Geschlechtszugehörigkeit.

Grundsätzlich gibt es in der Philosophie die Würde als Wesensmerkmal und die Würde als Gestaltungsauftrag, sowohl an das Individuum als auch an die Gesellschaft gerichtet.

Nun zu uns Frauen – wie manifestiert sich diese Würde in uns? Wie können wir Bezug zu unserer Würde finden? Was bedeutet Würde als Gestaltungsauftrag für uns? Es beginnt damit, uns selbst wertzuschätzen, zu erkennen, dass wir besondere Werte, Fähigkeiten und Talente in uns haben, die unsere Gesellschaft dringend braucht. Das Bewusst-Werden um unsere typisch weiblichen Eigenschaften wird unseren Selbstrespekt stärken und unser Verständnis, dass es ohne uns Frauen, beziehungsweise ohne weibliche Wesensmerkmale, keinen Frieden und Weiterentwicklung in der Gesellschaft und weltweit geben wird.

### **Übung: Unsere innere „Königin Würde“ finden**

Ich möchte Sie bitten, einmal aufzustehen. Legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihre Brust und atmen Sie tief ein. Dabei fühlen Sie, wie Sie

wachsen. Machen Sie sich groß, schauen Sie gerade nach vorne, aufrecht. Dann atmen Sie wieder ruhig aus, bleiben aber so groß. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal und horchen Sie in sich hinein. Spüren Sie, wie in Ihnen Ihre innere Königin, Ihre Würde, wach wird und groß wird. Bitte setzen Sie sich wieder.

Diese innere Königin Würde habe ich nach meiner Rückenoperation entdeckt. Ich durfte zwei Monate nur stehen und gehen. Ich hatte ein Korsett an, das mich zwang, gerade zu gehen. Nur kleine Schritte durfte ich machen, um meinen Rücken nicht zu belasten und immer musste ich darauf achten, dass alle Muskeln um die Lenden angespannt waren.

Warum nenne ich die Würde in uns Königin? Während meiner Zeit direkt nach der Operation besuchte mich eine Freundin und sie war begeistert von meiner neuen Art des Gehens. Sie nannte es „Schreiten“, schreiten wie eine Königin.

### **Unsere Maske erkennen**

Das alles war für mich eine große Überwindung. Es zwang mich, meine Maske abzulegen. Normalerweise hätte ich mich eher kleiner gemacht, wäre eher gebeugt gegangen, mit gerundeten Schultern.

Unsere Masken im täglichen Leben sind ein Schutzmechanismus mit dem wir versuchen, Verletzungen zu vermeiden. Wissen Sie um Ihre Maske? Manchmal haben wir unser wirkliches Ich so hinter der Maske versteckt, dass wir es selbst nicht mehr wahrnehmen.

Ich lade Sie heute ein zum Aufbruch, zum Entdecken Ihres wahren „Ichs“ und damit zur Begegnung mit Ihrer inneren Königin Würde.

## **Authentisch sein**

Wir haben seit der Geburt unsere Königin Würde, unser authentisches Selbst in uns. Als Kind, als Mädchen hatten wir noch ungehindert Zugang dazu, aber dann kamen mehr und mehr Forderungen aus unserer Umwelt auf uns zu und wir haben gelernt uns anzupassen. Wir haben alle Haltungen angenommen, die uns „liebenswert“ im Sinne unserer Umgebung gemacht haben. So haben wir uns selbst oder einen Teil von uns selbst aufgegeben, unser wahres Ich verleugnet.

Das ist der Unterschied zwischen Selbstverleugnung und Selbsthingabe. In der Selbstverleugnung, wenn wir unsere eigene Persönlichkeit aufgeben, verlieren wir unser eigenes Selbst, unsere innere Königin, unsere Würde.

In der Selbsthingabe schenken wir von uns, aus dem inneren Reichtum unserer Königin; wir bleiben wir selbst und damit wird die Selbsthingabe zur Grundlage echter Liebe. Schauen Sie Mutter Teresa an, wir kennen sie alle. Sie hat sich selbst ganz der Aufgabe hingegeben, die sie erfüllen wollte und ist immer eine Frau mit leuchtender Würde gewesen.

Wir selbst sein macht uns liebenswerter, weil es authentisch ist. Erst dann werden wir als eigenständige Person anerkannt, respektiert, geliebt und vertrauenswürdig. Und was kann schließlich passieren, wenn wir authentisch leben?

Vielleicht weist uns jemand zurück, weil wir seinem Frauenbild nicht entsprechen. Aber wir haben uns selbst, wir sind ehrlich und unser Leben wird wertvoll, würdevoll.

## **Das Bewusstsein unserer Würde behalten**

Egal, wie andere uns behandeln, wir brauchen uns nicht als Opfer zu fühlen. Unsere universale, gottgegebene Würde ist viel stärker als

jedwede Bewertung, die jemand anderer uns gibt. Im Allgemeinen haben Frauen die Tendenz, sich von der Anerkennung anderer abhängig zu machen. Indem wir uns ständig selbst bestätigen, dass wir mit ewigem Wert geschaffen sind, lernen wir, von der Bewertung Anderer unabhängig zu werden.

## **Unser Leben ist unser Kunstwerk**

Kennen Sie Situationen, wo Sie an Ihre Grenzen stoßen? Erschöpfung, Stress, Schlaflosigkeit, Krankheit machen uns zu schaffen. Aber wie oft gehen wir darüber hinweg? Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen; „Zu oft“! Immer wieder machen wir weiter, eine kurze Ruhepause, vielleicht eine Schmerztablette und es geht weiter. Es muss einfach weitergehen. Aber irgendwann kommt ein Punkt, wo wir nur noch „tun“ ohne wirklich Freude daran zu empfinden. Es fehlt etwas Wesentliches trotz aller, besser gesagt, gerade wegen aller „Selbstaufgabe“. Durch unseren Aktivismus drücken wir uns letztlich nur noch vor unserem „geistigen Schöpfertum“ und vor unserer Selbstwerdung.

Wir sind es selbst, die unser Leben gestalten und so zu Mitschöpfern unseres eigenen „Ich“ werden. Pico della Mirandola sah die Würde der Menschen in ihrer Selbstbestimmung und der freien Entwicklung ihres Charakters. Nur der Mensch hat die Möglichkeit, in anderen Worten, die göttliche Mission, mitzuhelfen, sich selbst zu gestalten. Dies bedeutet, unseren Anteil des Schöpfungsprozesses, liebevoll zu umarmen, indem wir uns sagen, dieser Teil ist mein Eigentum, mein eigenes Reich, in das niemand eindringen darf. So gesehen, entsteht in uns ein Heiligtum, das wir mit all dem füllen können, was wir an Erfahrungen und Erkenntnissen sammeln, unsere spirituelle Schatzkammer. Mich erfüllt dieser Gedanke mit Freude.

Das Entdecken unserer Qualitäten, Entwickeln unserer Talente erfordert unsere ganze Konzentration, unser Investment und ist jeden Tag neu spannend und stimulierend. Wir werden erfahren, dass unser Glück nicht von anderen abhängig ist, sondern in uns selbst zu finden ist. Indem wir uns die Wertschätzung, Bestätigung und Liebe, die wir bisher immer von anderen gefordert haben, selbst geben, werden unsere Herzensbedürfnisse erfüllt und wir sind im Frieden mit uns selbst. Diesen Frieden werden wir unweigerlich auf unser Umfeld ausstrahlen.

Dazu gehört, in uns hinein zu horchen und zu erkennen, wie wir unser Leben in den gegebenen Umständen gestalten wollen. Unser Leben ist unser ganz persönliches Kunstwerk.

### **Uns selbst und das Leben annehmen**

Im Buddhismus ist das tiefe Mitgefühl für unsere eigene Menschlichkeit ein hohes Ziel, das gleichzeitig auch Erlösung in sich trägt. Jesus hat gesagt; „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Darin liegt die größte Schwierigkeit - sich selbst anzunehmen, jeden Tag aufs Neue, in bedingungsloser Liebe.

Uns selbst annehmen, ganz wir selbst sein heißt vor allem, sich nicht mit anderen zu vergleichen. Entdecken Sie in der Natur zum Beispiel die Vielfalt der Blüten und die Besonderheit einer jeden einzelnen. So sind auch wir, jede auf unsere eigene Art schön und besonders und mit Wert und Würde ausgestattet, mit der Möglichkeit, ganz wir selbst zu sein.

Das größte Hindernis, unsere innere Königin Würde nach außen erstrahlen zu lassen ist, dass wir uns selbst nicht wertvoll und liebenswert empfinden.



Es gibt eine schöne Aussage zu diesem Thema von Meister Eckehard, ein Dominikaner, Prediger, Theologe und Mystiker des Mittelalters, die ich Ihnen mitgeben möchte:

„...Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst. Solange du einen Menschen weniger lieb hast als dich selbst, so hast du dich selbst nie wahrhaft lieb gewonnen, - wenn du nicht alle Menschen lieb hast wie dich selbst, in einem Menschen alle Menschen: und dieser Mensch ist Gott und Mensch. So steht es recht mit einem solchen Menschen, der sich selbst lieb hat und alle Menschen so lieb wie sich selbst, und mit dem ist es gar recht bestellt.“

## **Unsere Fehler annehmen**

Schuldgefühle begleiten uns als Frau seit vielen Jahrhunderten. Suchen wir in den religiösen Interpretationen der Heiligen Schriften nach dem Ursprung aller Schwierigkeiten des menschlichen Lebens, so finden wir die Frau als Urheberin der Trennung von Gott, als erste Sünderin.

Auch in der griechischen Philosophie finden wir eine starke Herabsetzung der Frau. Die patriarchalische Erziehung hat das ihre dazu getan. So ist es verständlich, dass wir uns unserer Fehler, unserer Schuld immer sehr bewusst sind und uns davon lähmen lassen. Wichtig ist, dass wir uns diese Fehler verzeihen und nicht in Schuldgefühlen stecken bleiben.

Gesünder ist es, diese vermeintlichen Fehler als Lektion zu erkennen, um etwas daraus zu lernen. Das bedeutet wiederum, uns selbst bedingungslos zu lieben, so wie wir sind, mit der Angst, Schwäche, Wut, Langeweile, Trauer, mit Stress, mit der Lebendigkeit, der Wildheit, der Kraft und dem Schmerz. Lieben wir uns so bedingungslos, dass wir all diese umarmen können, dann

können wir auch die Menschen um uns herum so lieben, denn was ich in mir selbst nicht ablehnen muss, brauche ich auch in meinem Gegenüber nichts abzulehnen oder gar bekämpfen.

## **Die Jahre unseres Schaffens anerkennen**

Ein weiterer Schritt ist, anzuerkennen, was wir geschafft haben. Jede von uns schaut auf viele Jahre des Schaffens zurück. Wir können nur aufbauen auf das, was wir geschafft haben, wenn wir uns selbst die Anerkennung zugestehen. Das bedeutet falsche Bescheidenheit hinter uns lassen und uns nicht mit anderen vergleichen oder uns an anderen zu orientieren. Egal, was wir „erreicht“ oder „nicht erreicht“ haben, wir haben nicht versagt. Im universalen Kontext sind wir alle auf dem Weg des Wachstums und Lernens und die Summe unserer Erfahrungen sind die Früchte unseres Lebens. Was wir wirklich innerlich aufgebaut, gelernt und erreicht haben, wissen nur wir selbst. Nur ich selbst kann mir dafür die Anerkennung geben.

## **Zeit, ein Geschenk der Schöpfung**

Veränderungen brauchen Zeit, so wie alles Wachstum Zeit braucht. Zeit ist ein Teil des Schöpfungsprozesses. So dürfen wir auch diese Zeit in Anspruch nehmen, als Geschenk der Schöpfung entgegen nehmen und alle Ungeduld mit uns selber verbannen.

Die Rhythmen der Natur zeigen uns, dass das Wachstum oft in den Zeiten der Stille geschieht, in der Dunkelheit beginnt und erst sichtbar wird, wenn der Keimling durch die Oberfläche der Erde stößt. Davor liegt die Zeit des Reifens im Verborgenen und Unsichtbaren. „Der Schöpfer schenkt aus seinem Sein, aus seiner Weiblichkeit schenkt er die Zeit.“ sagt Weinreb, der die Quellen des jüdischen Wissens studierte, in seinem Buch „Gott Mutter, Die

weibliche Seite Gottes“. Nicht Aktivität um jeden Preis, wie patriarchalische Muster sie fordern, sondern das geduldige Warten, das sich den Entfaltungsmöglichkeiten überlassen, die allem Lebendigen innewohnen, ist hier von höherer Bedeutung.

## **Das Ziel unserer Seele benennen**

Haben wir den Weg zu unserer inneren Königin Würde gefunden, so bleibt uns nur noch zu entdecken, welche Stärken, Sehnsüchte, Fähigkeiten und Wünsche in uns stecken. Ich nenne das, das Ziel unserer Seele erforschen, das heißt, jenseits unserer äußeren Aufgaben unserem Leben einen tieferen Sinn zu geben. Dabei ist es unbedingt notwendig, sich Zeit zum Erforschen und Kennen lernen unserer inneren Königin zu nehmen. Auf diesem Weg ist ein wichtiger Schritt, unser Leben unter die Lupe zu nehmen. Den Unterschied zwischen dem was uns hilft und dem, was uns hindert, kann nur jeder für sich selbst herausfinden.

## **Wünsche und Visionen**

Wir Frauen ersticken unsere Wünsche und Visionen oft im Keim mit Gedanken wie „das geht sowieso nicht, dafür habe ich keine Zeit, das ist nicht realistisch, dazu fehlt mir die Kraft, das wird doch keiner verstehen, das wird keiner akzeptieren!“ In der Geschichte haben Frauen soviel Zurückweisung erlebt, sind so oft verletzt worden, dass uns dies noch, wenn auch unbewusst, anhaftet.

Dies ist oft der Grund, warum wir das innere Ziel unserer Seele nicht verwirklichen. Also heißt es, Wünschen lernen. Die größte innere Stärke entsteht aus der Kraft der Visionen. Visionen, deutliche, klare Ideen und Wünsche machen uns Mut und lassen uns Fremdbestimmung überwinden. Diese Visionen mögen die verschiedensten Inhalte haben, wie zum Beispiel unsere persönliche

Zukunft, Veränderungen in unserer Stadt, globale Themen wie die Würde der Frau, Frieden in der Welt, Umweltschutz, Bekämpfung des Hungers in der Welt oder vieles mehr. Visionen und Wünsche sind wie ein Feuer in uns. Wir brauchen es nicht zu fürchten. Lassen wir es brennen und hell auflodern.

## **Macht aus der Sicht der Frau**

Manchmal haben wir Angst vor diesem Auflodern unseres inneren Feuers, weil wir spüren, wie viel Macht es uns gibt. Macht kennen wir nur negativ besetzt aus dem männlichen Bereich. Macht war bis jetzt immer etwas, was uns Angst gemacht hat, was uns unterdrückt und unser Leben fremdbestimmt hat. Es ist daher wichtig, dass wir uns als Frauen zu unserer lebensspendenden Macht bekennen, sie weise einsetzen und so die Welt um uns herum positiv beeinflussen. Nur dann kann es zu einer partnerschaftlichen Gestaltung einer friedvollen Welt kommen.

## **Die Position der Frau im Universum**

Was das Einnehmen unserer Position in der Familie, Gesellschaft, im Universum anbetrifft, so haben wir als Frau eine besondere geschichtliche Last mit auf den Weg bekommen. In vielen Religionen galt Jahrhunderte lang der Satz: „Die Frau kommt nur über den Mann zu Gott“.

Die Chance der heutigen Zeit, dass das Weibliche seine ursprüngliche Position einnimmt, repräsentiert die Vollendung des menschlichen Lebens, vom Individuum, in der Ehe und der gesamten Welt.

Die Erhöhung der Mütterlichen, des Mitgefühls, der Hinwendung zu den hungernden Kindern der Welt, das Nähren im wahrsten Sinn der Verantwortlichkeit der Weltfamilie gegenüber, wird dadurch

Wirklichkeit werden. Unsere eigentliche Aufgabe ist es, den Platz einzunehmen, der für uns, nur für uns, vorgesehen ist.

Wenn wir „Aufgabe“ oder „Verantwortung“ hören, schrecken wir oft zurück, da wir diese Worte mit Mühe und Schwierigkeiten verbinden. Aber das braucht nicht so zu sein. Wenn wir unsere Position einnehmen, die Stelle besetzen, die uns entspricht, die für uns reserviert ist, dann fließen uns die Kräfte zu, die wir brauchen, dann kooperiert das Universum mit uns. Dann wird die Aufgabe zur Lebensfreude und wir werden Schöpferinnen unserer Zukunft.

## **Meilensteine**

Dies sind nur ein paar Meilensteine zur Orientierung auf dem Weg. Sicher hat jede von uns auch ihre ganz persönlichen Wegweiser. Ich freue mich schon auf unsere Gesprächsrunde.

Die freie Frau in uns, die innere Königin Würde, ist eine Frau, die sich entschieden hat. Sicher sind wir nicht immer und schon gar nicht am Anfang dieses Weges frei von allen Ängsten, Schuldgefühlen oder Sorgen. Aber wir lassen uns nicht mehr durch diese Gefühle manipulieren. Wir werden neue Bereiche in uns entdecken. Freude am Tun und Freude am besinnlichen Ruhen werden sich die Waage halten in unserem Alltag und unser Körper wird uns dankbar sein, dass wir auch ihm die Würde zugestehen, gesund und gepflegt zu sein.

Die vielen inneren Veränderungen werden nach anfänglichem Erstaunen auch Veränderungen bei den Menschen um uns bewirken. Wenn sich unsere innere Wahrnehmung von uns selbst wandelt, dann wird sich auch die Wahrnehmung der anderen von

uns wandeln. Mehr noch sogar, nur, wenn sich in uns etwas ändert, ändert es sich auch außerhalb von uns.

Die Vereinten Nationen haben die Dekade der Kultur des Friedens und der Gewaltlosigkeit zugunsten der Kinder der Welt ausgerufen. Das ist eine Welt, die nicht durch Furcht beherrscht wird und auf einer neuen Art des Lebens basiert, in der jeder Mann und jede Frau in Würde leben kann. Wir können zu dieser neuen Lebensart beitragen. In einer Erklärung der UNESCO zum Beitrag der Frau zur Kultur des Friedens heißt es:

„Nur als Frauen und Männer zusammen in Gleichheit und Partnerschaft können wir die Schwierigkeiten, Schweigen und Verzweiflung überwinden und das Verständnis, politischen Willen, kreatives Denken und konkrete Handlungen sichern, die notwendig sind für den globalen Übergang von einer Kultur der Gewalt zu einer Kultur des Friedens.“

Das Bewusstmachen und das Leben unserer Würde ist der erste Schritt, die Grundlage aller weiteren Schritte. Anfangen können und dürfen wir hier und heute.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

## **Impressum:**

Redaktion: Christine Sato, E-Mail: [satokuri@gmx.de](mailto:satokuri@gmx.de)  
und Ingrid Lindemann: [ingridlindemann@gmail.com](mailto:ingridlindemann@gmail.com)

**Sekretariat:** Blaihofstraße 62, 72074 Tübingen

### **Bankverbindung:**

Frauenföderation für Frieden, Volksbank Mittelhessen e. G.  
IBAN DE 5139 0000 0047 4011 00  
BIC VBMDE5F

### **Kontaktadresse in Österreich:**

Renate Amesbauer ÖFFW  
Tivoligasse 4 - 6 / 1 / 6  
A – 1120 Wien  
Österreich  
+43-650/ 751 40 73,  
E-Mail: [renate.amesbauer@gmail.com](mailto:renate.amesbauer@gmail.com)

## **Folgende Themen sind als Broschüre erhältlich:**

- Frauen führen anders / Anders denken, anders handeln
- Friedensbrücken
- Frieden durch die Kompetenz des Herzens / Gedanken für meine Freundin / Zum Glück
- Ich als Friedensbrücke / Die spirituelle Macht der Frauen
- Ist Frieden möglich / Samen des Friedens
- Kommunikation, das Gewebe unseres Lebens / Das Machtwort der Großmütter
- Kultur des Friedens / Der erste Friede



***Frauenföderation für Frieden e. V.***

**Finden Sie uns im Internet:**

[www.friedensbruecken.de](http://www.friedensbruecken.de)

[www.diewuerdederfrau.de](http://www.diewuerdederfrau.de)