

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Dieses Buch will Frauen ermutigen, wieder den ureigenen Weg zum Frausein zurückzufinden. Sich zu befreien von Erwartungshaltungen anderer, von starren Konzepten und festgefahrenen Rollenmustern. Sich die Freiheit zu nehmen, ganz Frau zu sein, zu wählen, zu denken und zu wollen, was dem eigenen inneren Selbst entspricht.

Susanne Hühn behandelt verschiedene zentrale Lebens-themen (spirituelles Wachstum, Partnerschaft & Sexualität, Gesundheit, Alltag etc.) und zeigt praktische Wege auf, wie frau ungelöste seelische Konflikte überwinden, sich mit der Vergangenheit aussöhnen und sich wieder rundum wohlfühlen kann.

### *Die Autorin*

Susanne Hühn, geboren 1965, ist psychologische Lebensberaterin und ganzheitliche Physiotherapeutin. Sie schreibt spirituelle Selbsthilfebücher und gibt Lebensberatung, Channelings sowie Meditationskurse für Erwachsene und Kinder. Seit 1986 begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zur Gesundung und Selbstfindung. Mit dem Schreiben begann sie 1992. Zuerst schrieb sie spirituelle Romane, dann vermittelte sie ihr Wissen in Sachbüchern und auf CDs, die sie mittlerweile in großer Zahl veröffentlicht hat.

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

Susanne Hühn

*Sei du selbst,  
dann bist du richtig*

Der weibliche Weg  
zu wahrer Selbstbestimmung und Erfüllung

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Hardcover-Ausgabe erschien 2012 unter dem Titel *Aphrodites Apfel* im Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 10/2015

Copyright © 2012 by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2015 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2015  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © megainarmy/shutterstock  
Redaktion: Dr. Diane Zilliges  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70279-0

<http://www.heyne.de>

*Für Lilly, meine wunderschöne, scheue,  
geliebte Zauberkatze.*

*Für meine Mutter, die mir dieses so wundervolle Leben  
schenkte.*

*Für meine Ahninnen und für alle Frauen, für das Kollektiv  
und für die göttliche weibliche Flamme.*



# *Inhalt*

*Vorwort* – 9

*Eine kleine Geschichte zum Einstieg* – 16

In Frieden kommen – 24

Die Göttinnen in dir versöhnen – 33

Das Leben meistern, wie es ist – 41

Emotionale Selbstbestimmung – 49

Süchtige Emotionen – 64

Dein Verstand – 70

Die Kraft des Positiven Denkens – 84

Das Spiegelgesetz – 91

Vom Mangel in den Frieden – 103

Deine spirituelle Intelligenz – 116

Innerer Frieden und echte Gelassenheit – 138

Die Erlösung der dunklen Drachen – 147

Deine innere Frau nähren und ermutigen – 154

Deine männliche und deine weibliche Kraft – 163

In Frieden kommen mit deinem Körper – 169

Das sexuelle Selbst und die innere Frau – 180

Sexuelle Freiheit für Maria	– 200
Der Kreislauf der Energien	– 205
Dein lustvolles Selbst rufen	– 209
Die Märchenprinzessin	– 216
Die Sehnsucht nach dem Mann	– 227
Männer sind anders – und wir auch ...	– 229
Das innere Kind in Beziehungen	– 235
Die Schlange am Busen	– 249
Loslassen, wenn du nicht mehr nähren kannst	– 252
Auszeit für Engel	– 257
Dein Erdungsstrahl	– 266
Der kategorische Imperativ	– 277
Nachwort	– 287

### ***Anhang***

<i>Über die Autorin</i>	– 295
<i>Bücher und Meditations-CDs</i>	
<i>von Susanne Hühn (Auswahl)</i>	– 297

## *Vorwort*

Liebe Leserin, gerade hatte ich zusammen mit meinem Partner Mike ein ziemlich schwieriges und tief gehendes Buch über Partnerschaft und Beziehungen (*Schatz, ich muss dir was sagen ... Wenn die Liebe ein Wunder braucht*) zu Ende geschrieben, da holte mich bereits das nächste Vorhaben ein: »Das innere Kind in Beziehungen«. Ich gab mir eine Woche Zeit zum Ausruhen, dann begann ich mit dem Manuskript zu diesem Thema ...

... und trat es nach einem Tag in die elektronische Mülltonne.

Ich habe genug. Ich habe genug Schmerzen, tiefe Prozesse und Schattentransformation erlebt. Ich habe genug darüber geschrieben, und ich habe überhaupt keine Lust mehr, mich in die nächste Niederung der Emotionen – beim inneren Kind ist es vor allem Scham – zu begeben, damit ich angemessen über dieses neue Thema schreiben kann. Vielleicht nächstes Jahr. Im Moment habe ich einfach die Nase voll. Ich will Frieden, ich will Fülle, ich will meine innere Frau nähren und streicheln, ich will die Gemeinschaft mit Frauen teilen und vom ewigen Konkurrenzdenken und Konkurrenzverhalten befreit werden. Ich bin wie so viele von uns sehr tief vom Weiblichen verletzt worden, das Schneewittchen-Syndrom wirkt innig und nachhaltig. Auch ich habe das Weibliche verletzt – und es ist genug. Das Jahr der Venus begann im Frühjahr 2011 und es wird Zeit für echten Frieden. Nicht für diesen Kuschelfrieden, der letztlich doch

nur auf Co-Abhängigkeiten und Angst vor Auseinandersetzungen basiert. Nein, für echten Frieden, der Auseinandersetzungen und Unterschiedlichkeiten, Abgrenzungen und verschiedene Ansichten erlaubt. Frieden mit mir selbst, mit dem Weiblichen auch in all den anderen Formen und Ausprägungen, Frieden vor allem mit meinem Körper und mit dem, was ich bin und was ich nicht bin.

Ich bin müde von all den Prozessen und auch vom Greifen nach den Sternen. Ich möchte es leichter haben, den Dienst der emotionalen und auch spirituellen Fronarbeit quittieren, zumindest für den Moment. Und ich glaube, es geht dir genauso. So wird dieses Buch ein Wohlfühlbuch für Frauen. Geschichten, Erfahrungen, Gedanken, Meditationen und die eine oder andere Übung laden dich ein, Frieden mit dir und allem, was das Weibliche ausmacht, zu schließen.

Ich möchte dir ein vielschichtiges Buch anbieten, in das du dich hineinkuscheln kannst, das dich vielleicht zum Lächeln, zum Aufatmen, zum Nachdenken oder Nachspüren anregt, dir vor allem aber Frieden mit den vielen Facetten deiner Weiblichkeit schenkt. Es kann sein, dass es ein sehr persönliches Buch wird. Ich bin eine Frau und ich lebe wie wir alle die weiblichen Themen. Bitte sieh es mir nach und überspring einfach, was dich nicht interessiert. Lass dich durch die Kapitel treiben und von immer genau dem inspirieren, was dich gerade anzieht.

Gestern war ich in Basel, ich hielt dort einen Vortrag über *Die kleine wilde Frau* während eines Frauen-Symposiums. Eine Tanztherapeutin eröffnete die Veranstaltung, sie sang mit uns ein Mantra, in dem das Weibliche in uns und in allen anderen Frauen geehrt wird – das spirituelle Weibliche,

aber auch die weibliche sexuelle Kraft. Ich habe sehr geweint, denn gerade meine sexuelle Kraft wurde vom Weiblichen verraten, beschämt, hintergangen. Ich konnte den anderen Frauen fast nicht in die Augen schauen, so klar wurde mir bewusst, wie sehr ich dem Weiblichen misstraue, ohne es zu wollen. Das war nicht immer so. Ich habe gespürt, wie sehr ich mich wieder nach Hause sehne, in mein eigenes Weibliches hinein. Und das kennst du vielleicht auch. Ich schreibe dieses Buch, um mich selbst zu heilen, und ich möchte den Raum der Heilung mit dir und allen anderen Frauen teilen.

Wir lügen uns gegenseitig in die Taschen, wenn wir die Verantwortung für unsere Verletzungen auf das Männliche schieben. Nein! Wir selbst verletzen das Weibliche immer wieder, wir selbst werten uns ab. Es sind nicht die Männer, wir tun das selbst. Bitte, lass uns damit aufhören, besonders damit, uns selbst immer wieder zu verletzen.

In der Physik gibt es den sehr spannenden Begriff der Verschränkung. In einfachen Worten ausgedrückt – und sicher aus quantenmechanischer Sicht nur sehr unzureichend beschrieben – bedeutet Verschränkung, dass sich Teilchen, die einmal in Wechselwirkung miteinander gestanden haben, nicht mehr als getrennte Objekte betrachten lassen, selbst wenn sie räumlich weit voneinander entfernt sind. Schießt man einen Laserstrahl auf einen Kristall und teilt den Laser dadurch in zwei Strahlen, die in unterschiedliche Richtungen zeigen, so stehen diese Strahlen dennoch in unmittelbarem Kontakt zueinander. Stört man die eine Hälfte des Strahles beispielsweise durch eine Verwirbelung, so zeigt die andere Hälfte des Strahles augenblicklich das gleiche Phänomen. Was dem einen geschieht, geschieht

zeitgleich dem anderen. Das Wort »zeitgleich« stimmt hier allerdings nicht unbedingt, ich schreibe es nur um des besseren Verständnisses Willen. In der Dimension, in der die Kommunikation zwischen den Teilchen stattfindet, gibt es vielleicht gar keine Zeit. Die atomare Wirklichkeit besteht demnach aus ausgedehnten »Quantenobjekten«, die nur als Ganzheit beschrieben werden können – allerdings lassen sich Verschränkungen, das heißt, die »Programmierung des Einsseins«, auch wieder aufheben. Das könnte zum Beispiel erklären, warum systemische Aufstellungsarbeit oft verblüffende Wirkungen zeigt, ist doch das System, das wir in der Aufstellungsarbeit mit Stellvertretern klären und »richtigstellen«, mit sich selbst verschränkt.

Wir können wohl nicht übersehen, dass wir Frauen miteinander verschränkt sind, denn wir haben alle die gleiche Quelle, wenn wir das Urweibliche einmal als solche zugrunde legen. Was also einer Frau widerfährt, widerfährt allen. Deshalb brauche ich dich und du mich. Wie ich mit mir umgehe, hat Einfluss auf dich. Deine Art, dich zu lieben oder eben nicht zu lieben, verändert auch mein Leben. Wir sind verschränkt, stehen in unmittelbarem Kontakt miteinander durch die weibliche göttliche Kraft. Aber ich möchte dir auch zeigen, wie du diese Verschränkung aufheben kannst, damit du frei wirst zu wählen. Sie bleibt nämlich nicht einfach immer so bestehen und wirksam, sondern wird unentwegt erneuert. Und genau da kannst du eingreifen.

Ich möchte dich mit diesem Buch ermutigen, dir selbst und damit uns allen nur das Beste zukommen zu lassen. Ich möchte dich ermutigen, in Frieden mit dir, deinem Körper und deinem Leben zu kommen, in Freude und Spaß, in Sinnlichkeit und Wohlgefühl.

Wir sind leistungsorientiert, wir sind erfolgreich, wir sind schön und tapfer, wir sind sexy und wohlgeformt – und sind wir es nicht, schämen wir uns voreinander und besonders vor uns selbst. Wir tun beinahe alles, um diesen Zustand zu ändern. Wir schämen uns, wenn wir dick oder dünn sind, wenn wir betrogen oder verlassen werden, wenn wir uns um das Haus und die Kinder kümmern, statt einem bezahlten Beruf nachzugehen – und wir schämen uns genauso, wenn wir, statt uns um das Haus und die Kinder zu kümmern, eben jenen bezahlten Beruf ausüben, wenn wir unglückliche Beziehungen – und dazu gehören auch Freundschaften – verlassen und uns um uns selbst kümmern. Wir schämen uns, wenn wir Kinder haben, weil sie eventuell nicht gut, intelligent, reif oder kreativ genug sind und unser Bauch ein wenig oder auch ein wenig mehr hängt – und wir schämen uns, wenn wir keine Kinder haben und unserem biologischen Auftrag nicht nachgekommen sind.

Übrigens: Wusstest du, dass in jeder Gesellschaft stabil mindestens zehn Prozent der Frauen keine Kinder haben, egal, welche Gesellschaftsform herrscht? Es regelt sich offensichtlich von allein, dass ein gewisser Prozentsatz Frauen voll und ganz zur Verfügung steht und die weibliche Energie wirken kann, ohne dass ein großer Teil durch das Muttersein in die Familie fließt. Wenn du jetzt auch noch weißt, dass zehn Prozent einer Gesellschaft genügen, um einen Bewusstseinswandel hervorzurufen, dann kannst du mit mir staunen, wie perfekt sich der Kosmos (griechisch; deutsch: »Ordnung«) selbst organisiert.

Wir schämen uns sogar, wenn wir Kinder verloren haben. Wir schämen uns, wenn wir im Mangel sind, aber auch, wenn es uns gut geht. Vielleicht wird es doch ein Buch

über Scham. Wenn auch nicht über die Scham des inneren Kindes, so doch über die Scham des Weiblichen über sich selbst ...

So viel Scham! Ist das zu fassen? Wer hat uns denn so beschämt und wozu? Nun, *wer* uns beschämt hat, ist ziemlich klar, und es ist erst recht klar, *wozu* das geschehen ist. Lassen wir die Kirche, welche auch immer, im Dorf, hören wir auf der Stelle auf, darüber zu reden. Nähren wir das Weibliche und achten und ehren wir die Göttin in uns und in allen Frauen, die uns begegnen.

Lass uns einen Raum erschaffen, den Raum der Liebe und der Weiblichkeit, einen Raum, in dem Mitgefühl, Trost und Lebendigkeit wirksam sind. Komm, wie du bist, setz dich her, sei willkommen im Kreise der Frauen, lass dich nähren und bewundern, lass dich feiern, lass dich in den Arm nehmen, trösten, achten und ehren, lass dich halten und lass dir Mut machen. Du bist ein einzigartiger Ausdruck der Göttin und wir anderen begrüßen dich voller Glück in unserer Runde. Setz dich, entspann dich, leg die Füße hoch und lausche der Stimme deines Herzens. Du brauchst hier niemandem zu gefallen und für niemanden zu sorgen. Ruh dich aus.

Wo auch immer du dieses Buch liest, stell dir jedes Mal vor, du betrittst einen Raum, der so gemütlich, sicher und tröstlich ist, wie du es dir nur ausmalen kannst. Lies dieses Buch an diesem friedlichen Rückzugsort. Nimm dir Zeit, ihn zu betreten, bevor du das Buch aufschlägst.

Sei willkommen!

Sicherlich kennst du diese Zerrissenheit, der Kopf sagt etwas anderes als das Herz, deine innere Stimme spricht eine andere Sprache als dein Körper, die innere Frau will etwas

anderes als das innere Kind – und dann gibt es da noch die Anforderungen von außen. Erlauben wir den Anteilen und Göttinnen in uns selbst, sich zu versöhnen und in Frieden miteinander zu kommen. Es ist eine sehr hohe Kunst, alle inneren Anteile zu hören und auch das äußere Leben mit einzubeziehen, zwar dem Herzen zu folgen, aber dennoch Steuern zu zahlen und für ein warmes Bett zu sorgen. Doch es muss kein Spagat sein, du brauchst dich nicht zu zerreißen, um alles zu schaffen. Je besser die verschiedenen Aspekte in dir selbst in Harmonie miteinander sind, je größer dein Verhaltensspektrum ist und je ehrlicher du Wertungen, Urteile und Vorstellungen immer wieder überprüfst und auf den neuesten Stand bringst, desto harmonischer zeigt sich deine innere Einheit mit dir selbst auch im äußeren Leben.

So wirst du in diesem Buch vielen verschiedenen Aspekten des Frauseins begegnen – wir sind wie bunte Frühlingswiesen, die immer wieder neue Formen und Blüten hervorbringen und damit dem Leben dienen, es nähren und mit ihrer Vielfalt bereichern. Genauso bunt und vielfältig, blühend und einladend will auch dieses Buch sein. Such dir immer wieder den Platz darin aus, der jetzt zu dir passt, der dir jetzt Freude oder Geborgenheit, Zuspruch oder angenehme Herausforderung ist. Zuerst möchte ich dir eine Geschichte anbieten. Vielleicht erkennst du dich in der einen oder anderen Situation wieder.

*Viel Spaß beim Lesen!*

## *Eine kleine Geschichte zum Einstieg*

*Fluchend wuchtete Annette die schweren Einkaufstüten auf die Küchenzeile, während Moritz, ihr schwarzer, heiß geliebter Kater, um ihre Beine strich. Natürlich war er ein Kindersatz, wie ihr eine gute Freundin weise nickend verkündet hatte, sie machte gar keinen Hehl daraus. Was sollten Haustiere denn sonst sein, wenn nicht genau das? Sie stöhnte und hob auch die letzte Tasche mit Schwung hoch. Nie war ein Mann da, wenn man mal einen brauchte!*

*Jeden Samstag träumte sie dieses Bild: Fröhlich und mädchenhaft radelte sie zum Markt, die Haare wehten im Wind und ihr Baumwollkleid verrutschte gerade so weit, das man eine wohlgeformte, von der Sonne vergoldete Schulter sah. Der Weidenkorb quoll über von Blumen, Äpfeln und selbstverständlich frischem Brot, wenn sie ihn leichthändig nach Hause trug ... Und jedes Wochenende kehrte sie generwt nach Hause zurück, die Plastiktüten schnitten ihr in die Hände, der Weidenkorb nervte, weil er so unförmig war, und alles, was aus ihm herausquoll, waren Katzenfutterdosen. Den empfindsamen und doch starken Kerl, der ihr oft biologisch angebaute Äpfel und Kartoffeln verkaufte und ihr dabei bedeutungsvoll in die Augen schaute, hatte sie wieder nicht getroffen.*

*Man sollte meinen, sie würde dazulernen, dachte sie und hievte den Sack mit der Katzenstreu ins Bad, packte die erste der Tüten aus, verstaute ihre Einkäufe, füllte die Obstschale und nahm sich einen Apfel.*

»Ach, Moritz!« Jetzt war sie über das bescheuerte Vieh gestolpert und der Apfel kullerte weit unter die Küchenzeile. Den konnte sie abhaken, dachte sie, sie würde sich ganz sicher nicht auf den klebrigen Küchenboden knien, um ihn unter dem Küchenschrank hervorzuwühlen. Wer wusste schon, was ihr dabei alles in die Hände fallen würde? Putzen sollte sie mal wieder, die Woche war anstrengend gewesen und sie hatte ihre Wohnung wirklich vernachlässigt.

»Was willst du denn?« Sie kramte eine Packung Katzenfutter aus dem Korb und riss sie auf. Moritz schnurrte lauter, als wollte er sie positiv bestätigen. Es klappt jedes Mal, dachte Annette, dieser Kerl hatte sie voll im Griff, das musste sie einfach zugeben.

Es war ganz klar, warum sie keinen Mann kennenlernte, dachte sie. Ihre Seele passte einfach zu gut auf sie auf. Denn sie würde auf der Stelle ihr eigenes, sorgfältig gezüchtetes Leben verlassen und mit fliegenden Fahnen in sein Lager wechseln, all ihre Werte – Unabhängigkeit und das ganze Blabla – aufgeben, um ihm zu Diensten zu sein. Wenn sie sich nicht einmal gegen ihren Kater abgrenzen konnte, wie sollte sie jemals sie selbst bleiben, wenn mal wirklich ein Prinz daherkam?

Sie riss sich zusammen. Und überhaupt – gestern Abend hatte sie einen Mann kennengelernt, nett, gut aussehend, er hatte mit ihr getanzt und sie für heute Abend ins Kino eingeladen. So weit, so gut. Wenn sie nur nicht so absolut sicher wäre, dass es irgendwo eine Exfreundin gab, die mit Argusaugen über ihn wachen würde. Wenn sie es nur nicht dieses eine Mal zu oft erlebt hätte, dass ein Mann, der sie mochte und mit dem alles wundervoll lief, nach ein paar Monaten plötzlich spurlos von der Bildfläche verschwand, weil er sich nicht wirklich auf eine Beziehung einlassen konnte – sprich, auf eine Beziehung mit ihr. Annette hatte sehr wohl verstanden, dass Männer, die nicht

*anriefen, nicht an ihr interessiert waren, und dass kein Mann der Welt »noch nicht so weit war«, um sich zu verlieben, wenn nur die richtige daherkam. Sie seufzte. All die Mühe, das viele Rasieren, all das Gezupfe, der ganze Aufwand, um natürlich und frisch auszusehen – war es das wert? Woher wusste sie, dass sich auch dieser Mann nicht nach ein paar Monaten so abrupt aus dem Staub machen würde, dass es nicht zu fassen war?*

*Natürlich wusste sie es nicht und natürlich hatte sie keine Wahl, als sich einfach darauf einzulassen und zu sehen, was das Leben ihr diesmal servierte.*

*Oder?*

*Annette stand auf, strich sich den Rock glatt und pulte einen kleinen Zettel aus der Jeans, die sie gestern Abend vor die Waschmaschine geworfen hatte. Hier war seine Telefonnummer, sie hatte es in der Hand. Der erste Abend, das aufmerksame Zuhören, das Sich-in-Szene-Setzen, zu viel Wein, ein vorsichtiger Kuss – wie fühlte er sich an? Dann kamen die Stunden, Tage des Wartens, würde er sich melden? Schon diese Frage war ihr viel zu anstrengend, konnten sie beide diese nervige Kennenlernphase nicht einfach überspringen und gleich mit Pizza und Tatort weitermachen?*

*Sex, zunächst ein bisschen scheu, dann vertraut, die ersten Meinungsverschiedenheiten – und spätestens jetzt ihre Selbstaufgabe. Sie wusste, dass sie es nicht schaffen würde, zu sich selbst zu stehen und zu sagen, was sie wollte. Und selbst dann würde sie sich lieber die Zunge abbeißen, als ein Nein zu riskieren. Sie seufzte wieder. Ihr Anlehnungsbedürfnis war echt peinlich, als hätte sie selbst überhaupt keine Kraft, für sich zu sorgen, was sie zugleich aber sehr wohl tat.*

*Nein, entschied sie. Sie würde nicht auf diese Versuchung hereinfallen. Sie konnte einfach nicht noch mal auf eine SMS*

warten, die nicht kam, sie konnte nicht noch einmal versuchen, zu erspüren, warum er sich nicht mehr meldete, und sie hatte einfach die Nase voll davon, dass letztlich immer die anderen Frauen den Sieg davontrugen. Allein die Idee, das Herz eines Mannes zu erobern wäre eine Art von Sieg, war schon völlig absurd, und doch empfand sie es so, auch wenn es ihr mehr als widerstrebte.

Sie war zu müde, sich noch einmal auf diese riskante Angelegenheit »Liebe« einzulassen. Wenn es jemals mit einem Mann klappen sollte, wenn es einen gab, der für sie bestimmt war, dann müsste er sich zu ihr durchschlagen. Das war unfair, total bescheuert und ein absurder Anspruch, das war ihr klar, aber anders ging es nicht. Sie konnte keinen einzigen Schritt mehr gehen. Es würde nur noch einen geben, den richtigen, oder eben gar keinen mehr. Trauer und Schwere umwölkten ihr Herz bei diesem Gedanken, aber sie spürte auch Ruhe und Gelassenheit. Es war einfach genug und der Preis war zu hoch. Sie würde sich nie wieder das Herz aus der Brust reißen lassen. Liebe war eben nicht diese leichte Angelegenheit, als die sie so oft verkauft wurde. Ihr Herz war das Wertvollste, was sie hatte, und bevor sie das wieder in die Waagschale legte, würde sie sehr genau prüfen, wer da vor ihr stand.

Sie klappte ihr Handy auf, tippte ein paar Worte und schickte ihm die Absage für heute Abend und den Rest ihres Lebens.

Erledigt.

»Was hast du gemacht? Bist du noch zu retten?« Brigitte stand wie jeden Samstag nach dem Joggen wippend in Annettes Küche, alles an ihr atmete Bewegung, Dynamik und Lebensfreude. Sie dehnte ihre Wade und streckte sich dann.

»Jetzt guck ihn dir halt mal an, was spricht denn gegen einen

*schönen Abend? Wenn er nicht zu dir passt, dann nimm doch wenigstens das an, was das Leben dir schenkt!«*

*Annette schüttelte den Kopf, Brigitte konnte das nicht verstehen. Sie war leichter, freier, manchmal auch berechnender – oder einfach unabhängiger?*

*»Warte, ich guck mal, was das soll.« Brigitte hatte die wunderbare Kunst des Familienstellens erlernt und nervte nun jeden damit. Sie schob ein paar Gegenstände auf dem Küchentisch herum und schaute konzentriert auf den Salzstreuer.*

*»... was dahintersteckt ...«, murmelte sie und trank einen Schluck Kaffee. »Ach, ich sehe es. Es ist deine Angst vor der Enttäuschung und du befürchtest, dass er nicht der Richtige ist. Du bist einfach müde, kannst keine Enttäuschungen mehr ertragen, das sehe ich ganz deutlich. Aber weißt du was? Was ist, wenn du dich irrst?« Sie schaute triumphierend auf.*

*»Ach, tatsächlich. Dann hab ich eben Pech gehabt. Ich will einfach nicht mehr.« Was gab es sonst Neues, dachte Annette.*

*»Das heißt für uns beide Weiberabend?«*

*Annette schüttelte den Kopf. Sie konnte die wirklich sehr hilfsbereite, aber manchmal ein wenig zu dynamische Brigitte heute nicht ertragen.*

*»Sei nicht böse, ich brauche meine Ruhe. Ich muss Wunden lecken, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie überhaupt habe.«*

*Brigitte schaute sie prüfend an. »Aphrodites Apfel«, sagte sie dann erneut triumphierend.*

*»Ja, der auch ... wie bitte?« Annette schaute zu Boden, vielleicht war der Apfel unter dem Schrank hervorgekullert. Und tatsächlich, Moritz spielte mit ihm, schob ihn ihr geradezu vor die Füße.*

*Brigitte schenkte sich eine Tasse Kaffee aus der stets gefüllten Thermoskanne nach und setzte sich an den Tisch.*

»Kennst du diese Geschichte? Paris, der Apfel, dieser Kram?«

»Nur noch vage, was meinst du denn?« Annette machte es sich ebenfalls bequem.

»Die ultimative Frauenverletzung. Die Teilung in die verschiedenen Aspekte. Die Konkurrenz zwischen uns Frauen ... Also gut. Zeus, der Göttervater, gab Paris, einem wunderschönen Jüngling, einen Apfel. Er sagte ihm, er solle zwischen den drei Göttinnen Aphrodite, Hera und Pallas Athene wählen und der schönsten den Apfel geben. Und weißt du, warum? Weil die Menschen Pallas Athene statt Zeus zur Schutzgöttin über ihre Stadt auserkoren – nichts als verletztes männliches Ego. Nun stell dir bitte folgende Szene vor.«

Brigitte stellte drei in verschiedenen Farben glitzernde Tee-lichtgläser, die den Tisch schmückten, in eine Reihe.

»Rot: Aphrodite, die Göttin der Liebe in ihrer sexuellen Form, die Göttin der Anziehung, aber auch der Verstrickung und der Begierde, zumindest stand sie in Griechenland dafür. Gold: Hera, auch eine Göttin der Liebe, die für Familie, Haus und Hof stand. Und weiß: Pallas Athene, die Liebe in ihrer höchsten Form, Weisheit, spirituelle Erleuchtung, reine Liebe, die dem Wachstum dient. Wunderschöne Göttinnen, die nicht getrennt werden dürfen, die alle ihren sehr wichtigen Platz haben und zwischen denen niemand wählen sollte. Und was macht Paris, der Blödmann? Hechel, hechel, er gibt Aphrodite den Apfel. Und erschuf wahrscheinlich auch gleich noch den Playboy. Wunderst du dich noch? Was meinst du, wie sich Hera und Athene fühlten? Und wir stehen immer noch da und glotzen dem blöden Apfel hinterher, wollen zwar auch gewinnen, aber die anderen Göttinnen nicht verraten. Also tun wir es heimlich, schminken uns wie Aphrodite, und reden daher wie Pallas Athene, faseln von Freiheit und wahrer, reiner Liebe, versuchen Paris aber beim

*Schopf zu packen. Hera wartet brav zu Hause und kocht schon mal vor, bis wir den Kerl in unserer Küche sitzen haben, und dann lassen wir auch sie aus dem Sack. Geht's eigentlich noch?»*

*Annette nickte. »Du hast völlig Recht, das hab ich so noch nie gesehen. Und was machen wir jetzt?«*

*Brigitte nahm einen Apfel aus der Schale, zog das größte Messer aus dem Holzblock auf der Anrichte und hieb ihn energisch in drei Teile. Sie legte je ein Stück vor jedes Teelichtglas. Annette atmete tief durch, das fühlte sich leicht an, befreit.*

*»Und wo der wächst, gibt's noch mehr davon«, sagte Brigitte und schob sich ein Drittel in den Mund. Ein zweites Drittel reichte sie Annette.*

*»Und der Rest?«, fragte diese, während sie den Apfel kaute.*

*Brigitte brach das dritte Drittel in zwei Teile.*

*»Es ist doch nur ein Apfel, den teilen wir uns. Wir stellen uns erst gar nicht mehr zur Wahl. Wer sind wir denn, dass wir uns überhaupt auswählen lassen? Wir essen unsere Äpfel, wann wir wollen, und erlauben einfach erst gar nicht, dass wir miteinander in Konkurrenz treten. Verstehst du? Hätten sich diese drei Göttinnen geeinigt und Paris den Vogel gezeigt, dann hätten wir jetzt kein Problem. So aber haben wir uns in drei Teile gespalten, Hera steht für die Mutter, Aphrodite für die Frau und Geliebte und Pallas Athene für die Weise, die Hohepriesterin oder wie immer du diesen Anteil nennen magst. Das ist doch absurd. Schluss damit. Stell dir vor, es ist Wahl und keiner geht hin. So machen wir das.«*

*Sie schob die drei Gläser zusammen, überlegte einen Moment, holte einen weiteren Apfel und gruppierte die Gläser um diesen herum.*

*»So, jetzt zünden wir die Kerzen an und jede Göttin leuchtet in ihrer vollen Strahlkraft, okay? Und für dich zur Erinnerung*

*machst du das jetzt ein paar Tage lang ganz bewusst, bis die drei Teile in dir wieder vereint sind, ja? Nimm den Apfel als Sinnbild für deine eigene Einheit mit dir selbst.«*

*Annette lachte.*

*»Und dann treffe ich den Mann meines Lebens?«, fragte sie.*

*»Weiß ich nicht. Vielleicht willst du ihn dann gar nicht mehr. Zumindest aber bist du dann in der Lage, ihn zu erkennen. Und brauchst dir keinen zu suchen, den du heilen, verführen, therapieren oder erobern musst, nur um den Kampf um diesen blöden Apfel endlich doch noch zu gewinnen.«*

*Annette nickte nachdenklich. Dann griff sie zum Handy und tippte eine Nachricht ein.*

*Als das Telefon kurz darauf piepte und sie »☺, 19.00 vor dem Kino? lg, dein abgewiesener Verehrer« las, lächelte sie und spürte auf einmal, wie Glücksvögelchen in ihrer Brust zu hüpfen begannen.*

*Gucken konnte sie ja mal ...*

## In Frieden kommen

 Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass bei all den tiefen, teilweise sehr schmerzhaften Prozessen ein Werkzeug ganz besonders gut funktioniert: Die Kraft des In-Frieden-Kommens. Und nein, das heißt nicht, dass du nun total erleuchtet alles über dich ergehen lässt. Ich weiß selbst nicht genau, was es bedeutet, aber die Erfahrung zeigt, es macht den Weg frei für Wunder. Oft genug können wir im Außen nichts ändern, zumindest nicht, wenn wir nicht alles, was wir uns aufgebaut haben, zerstören wollen. Kali (Sanskrit: die Schwarze), die Göttin der Zerstörung und damit der Transformation, denn auf diese Art und Weise kann das Leben weiterfließen, hat nicht immer die richtigen Werkzeuge.

Zunächst gestehe dir bitte ein, dass überhaupt ein Schmerz in dir lauern könnte. Denn nur, wenn du diesen Schmerz wirklich spürst und zulässt, gibt ihn dein System frei. Es ist, als hättest du entschieden, eine bestimmte Erfahrung zu machen, koste es, was es wolle. Wahrscheinlich, um Mitgefühl in dir zu entwickeln. Doch erst, wenn du bereit bist, diesen Schmerz tatsächlich zu fühlen, schließt du diese Erfahrung ab, denn erst dann hast du sie wirklich auf jeder Ebene erlebt!

Du kannst dir vieles vorstellen, doch Mitgefühl entsteht im Herzchakra. Und das erreichst du nur, wenn du das Herz so weit öffnest, wie es dir nur möglich ist, egal, wie sehr das schmerzt. Sonst kannst du zwar »Mitwissen«, aber nicht »Mitfühlen«.



## *Komm in den Kreis*

*Die nachfolgenden Themen hast/haben du oder deine Ahninnen womöglich durchlebt.*

*Kannst du erkennen, dass wir alle diesen Schmerz mit dir teilen?*

*So stell dir bitte vor, wir sind bei dir. Wir halten dich, nehmen dich in den Arm, haben das Gleiche erlebt.*

- Du bist vielleicht für dein Frausein abgewertet worden.*
- Du hast voller Verachtung, gar Hass und Verzweiflung auf deinen Körper geschaut.*
- Du hast dich prostituiert.*
- Du schämst dich für dein sexuelles Verlangen und/oder bist sexuell immer wieder unerfüllt.*
- Du wurdest vom Weiblichen verraten und verkauft.*
- Du wurdest betrogen oder hast andere – vielleicht sogar dich selbst – betrogen.*
- Auch du hast vielleicht ein Kind verloren, hast oder bist unglückliche, überforderte, verletzte Mutter.*
- Du musstest deinen sehnlichen Wunsch nach einem Kind loslassen, weil du nicht schwanger wurdest und hast womöglich deine Kinder verlassen.*
- Du hast deine Weisheit verleugnet, um zu gefallen oder um nicht aufzufallen.*
- Du wurdest aus dem heiligen Tempel deiner Göttin vertrieben, hast deine spirituelle Kraft verleugnet oder gar vergessen.*
- Auch du wurdest für deine göttliche Kraft verbrannt oder auf andere Weise getötet und vom Männlichen verletzt, zurückgewiesen oder betrogen.*
- Du wurdest womöglich krank, weil deine weibliche, nährende und liebende Kraft nicht frei fließen durfte.*

- *Du musstest deine weibliche Stärke und Sanftheit kontrollieren, hast deine eigene Sexualität missbraucht, um zu gefallen.*
- *Womöglich gehörst du zu denjenigen, die ihre Sexualität unterdrückt und verleugnet haben.*
- *Hast du vielleicht durch deine Sexualität andere Frauen verletzt oder du bist durch die sexuelle Kraft anderer Frauen verletzt worden.*
- *Bist du für dein Muttersein abgewertet worden, hast du dein eigenes Muttersein missbraucht?*

*Ein wichtiges Thema könnte sein, dass du nicht vom Weiblichen genährt wurdest und dich deshalb dem Männlichen zugewandt hast, tief enttäuscht wurdest von deiner Mutter oder anderen Frauen, die dir nahe stehen. Dadurch kann es passieren, dass du das Weibliche in dir verachtetest oder fürchtest.*

*Eine weitere Frage: Schämst du dich für dein Frausein, für deinen weiblichen Körper, deine Gefühle, dein Blut?*

*Auch das teilst du mit vielen Frauen.*

*Lass dich halten und lass dir sagen, wir teilen deinen Schmerz, wir sind voller Mitgefühl mit dir und wir sehen dich. Und ich bitte dich, halte dich selbst, nimm dich innerlich in den Arm, sag dir, dass du bei dir bist und lass uns durch die Zeilen hindurch bei dir sein. WIR sehen deinen Schmerz, wir, all die weiblichen Energien und Kräfte, mit denen ich beim Schreiben verbunden bin, sehen deinen Schmerz, ich hoffe, du spürst es.*

*Wir sehen den Schmerz von Aphrodite, Hera, Pallas Athene und all den anderen Göttinnen-Aspekten. Und wir verneigen uns vor deinem Schicksal.*

*Du hast deinen Schmerz gespürt, das ist die notwendige Voraussetzung dafür, dass er heilen kann. Aber noch nicht die hinreichende.*

*Schau, ob du bereit bist, auch wenn du noch nicht weißt, WIE du mit diesen Erfahrungen in Frieden kommen kannst. Lass dich atmen und spüre, wo der Schmerz in deinem Körper verankert ist, auf welche Weise dein Körper diese Gefühle gespeichert hat. Atme Frieden in diese Bereiche.*

Eine einfache, sehr wirksame Methode, sich selbst immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen und in Frieden zu kommen, ist folgende:

### **Übung: Frieden atmen**

Wann immer du etwas hörst, siehst, erlebst oder fühlst, das dich in Schwierigkeiten bringt, das deinen Energielevel senkt und dir Kummer, Scham oder Schmerzen bereitet, erlaube dir, zu erkennen, wo und auf welche Weise du deine Gefühle im Körper erlebst. Was geschieht mit der Atmung? Verspannt sich der Nacken, der Rücken, der Bauch? Ballst du die Fäuste, drückst du deine Fingernägel in die Handflächen? Krallst du die Zehen, verzieht sich das Gesicht, verspannt sich der Kiefer? Jedes Gefühl hat einen körperlichen Ausdruck zur Folge, und sei es, dass einfach die Atmung flacher und mühsamer wird.

Nimm wahr, auf welche Weise dein Körper reagiert. Und dann, ohne zu analysieren, was woher kommt, atme Frieden in den entsprechenden Körperteil. Denke Frieden, stell dir Frieden wie eine Farbe vor, rufe eine weiße Taube oder die Engel des Friedens – welches Symbol auch immer dir nützlich erscheint, atme es in deinen Körper hinein, dahin, wo der Schmerz und der Kummer gerade wirken.

Mit dieser Übung nimmst du deine eigene Resonanz mit dem Thema heraus. Hmm, denkst du vielleicht, sollte ich mich nicht lieber bemühen, Abhilfe zu schaffen? Ja, natürlich, wenn du es kannst. Manchmal aber haben wir keinen Einfluss auf das, was geschieht, zum Beispiel, weil es bereits vergangen, aber die Erinnerung an den Schmerz noch stark wirksam ist. Wann immer du also an einen Schmerz erinnert wirst, egal ob er dir persönlich zugestoßen ist oder ob du Zeuge warst, atme Frieden. Wann immer dir Scham die Kehle zuschnürt, atme Frieden. Wann immer Wut dafür sorgt, dass du deine Fäuste ballst, atme Frieden. Frieden zu atmen ist kein Ersatz dafür, in die Handlung zu kommen und zu ändern, was zu ändern ist. Es ist ein Werkzeug, eines von vielen.

Warum schreibe ich »Frieden«, nicht »Liebe«? Weil zumindest mir Frieden zu atmen leichter fällt als Liebe. Wenn ich »Liebe« atmen will, dann erwarte ich von mir ein bestimmtes Gefühl im Herzen, das alles umfasst und mich in einen gesegneten Zustand bringt. Ich erwarte eine Handlung, eine innere Reaktion. Ich erwarte von mir, den Zustand der Liebe zu erzeugen, wenn ich »Liebe« atmen will. Genau das kann ich aber nicht, wenn ich wütend, traurig, beschämt oder voller Schmerz bin. Atme ich dagegen »Frieden«, so weiß ich, dass ich diese Kraft nicht selbst erzeugen kann. Ich öffne mich dafür, dass sie in mich einfließt. Ich kann lediglich bereit werden, Frieden einströmen zu lassen, die Energie »Frieden« selbst ist ein Geschenk des Himmels. Das ist natürlich sehr subjektiv. Atme, was du willst und was für dich funktioniert: Segen ... Gnade ... Licht ... Was immer dich in deine Mitte und ins Gleichgewicht bringt.

Und dann werde bereit, in Frieden zu kommen. Schau

dir den Schmerz an und entscheide dich dafür, mit diesem Schmerz in Frieden zu kommen, mit dieser Erfahrung Frieden zu schließen. Das Leben darf sich ändern, und es darf neue Lösungen geben. Es mag dir so erscheinen, als kapituliertest du vor der Erfahrung, und auf eine Weise stimmt das auch. Aber es ist eine gute Art von Kapitulation, jene Art, die dir neue Wege eröffnet.

Heute Morgen hatte ich diesen Schmerz wieder einmal. Es ist Weihnachten, ich bin emotional sowieso ein bisschen aufgelöst, einfach, weil das so eine emotionale Zeit ist und ich natürlich auch meine Verletzungen habe. Ich kam also mal wieder in einen bestimmten schmerzlichen Bereich meines Lebens, der noch in mir abgespeichert ist, obwohl er im Außen gar nicht mehr stattfindet. Aber das interessiert meinen Mandelkern wenig ... Was das mit dem Mandelkern, diesem Teil des Gehirns zu tun hat? Im Mandelkern (auch Amygdala), der zweiteilig, also links und rechts im Gehirn angesiedelt ist, kommt jeder Impuls, jedes Ereignis, das in uns eine emotionale Reaktion bewirkt, zunächst an, wird bewertet und als gefährlich oder harmlos eingestuft. Im Mandelkern sind alle Ereignisse unseres Lebens emotional gespeichert. Jedes Mal, wenn du ein intensives Gefühl hattest, hinterließ es eine Spur im Mandelkern. Wenn du später etwas Ähnliches erlebst, weiß die Amygdala, wie sie zu reagieren hat, und schickt Impulse in die entsprechenden Hirnareale. Diese bilden Hormone und senden Signale in die Organe und Muskeln, eben dahin, wo deine körperlichen Reaktionen stattfinden. Du hörst vor Schreck auf zu atmen – der Mandelkern hat das entschieden. Dein Magen zieht sich zusammen, weil du Angst bekommst – der Man-

delkern hat auf seine Erfahrungen zurückgegriffen und die Situation entsprechend eingeschätzt. Das ist lebensnotwendig, damit du ohne Zeitverzögerung reagieren kannst. Der Mandelkern passt auf dich auf und zeigt dir Gefahren, indem er sofort die nötigen Impulse in die jeweiligen Bereiche schickt. Er reagiert immer dann, wenn ein Ereignis für dich emotional spürbar wird, wenn es etwas in dir auslöst – denn dann ist es für dich wichtig, dein Mandelkern speichert es als erlebte Realität. Schon daran erkennst du, wie wesentlich unsere Gefühle sind. Durch deine emotionale Reaktion erkennt dein Gehirn ein Ereignis als wichtig genug, um es sich zu merken, eine Gedächtnisspur zu legen. Das ist durchaus physisch zu verstehen. Wenn das Gefühl einige Male wiederholt wird, bildet sich eine stabile Spur aus Eiweißketten.

Der präfrontale Cortex, um das hier gleich auch noch zu erklären, ist der Teil unserer Hirnrinde, in dem wir den Verstand, das logische Denken, finden. Er reagiert auch auf jedes Ereignis – aber später als der Mandelkern. Bis du bewusst denken kannst, hast du längst gefühlt, das kannst du nicht verhindern und du musst es auch nicht bewusst wahrnehmen. Deine körperlichen Reaktionen haben längst begonnen, wenn der Verstand einsetzt – das ist überlebensnotwendig.

Es gibt Verbindungen vom Mandelkern zum präfrontalen Cortex, aber nur wenige vom Verstand zur emotionalen Bewertung. Schon daran erkennst du, dass wir mit unseren Gedanken die Gefühle weitaus weniger beeinflussen können, als wir es uns vielleicht wünschen. Wir können positive, glückliche Gedanken denken, und natürlich beeinflusst das auch unser emotionales Erleben. Aber die im Mandelkern abgespeicherten emotionalen Reaktionen können wir damit

nicht erreichen – die Amygdala lernt ausschließlich über das gefühlte Erleben.

Positive Ereignisse allerdings, die wir bewusst wahrnehmen, verändern die Struktur des Mandelkerns relativ rasch. Hier liegt unsere Chance: Die bewusste Absicht, das Positive zu bemerken und es als emotional wichtig einzuschätzen – nicht einfach nur neutral, wie wir das oft tun, denn auf »neutral« reagiert der Mandelkern nicht –, verändert unser Erleben. Die Aufgabe des Mandelkerns ist es, immer wieder neu zu entscheiden, was für unser Leben wichtig ist. Denn wie jedes andere System des Körpers geht es auch ihm nur darum, unser Leben zu schützen. Er ist wie ein Wächter, der darauf achtet, dass wir in Sicherheit sind oder die Gefahrenzone verlassen.

Dieser Mandelkern nun ist heute morgen bei mir aktiv geworden. Er kennt kein Pardon, er nimmt sich, was er kriegen kann, und nutzt den kleinsten Anlass, um ein Drama zu inszenieren. Er will mich beschützen, damit ich nicht wieder verletzt werde, kann aber nicht zwischen den Emotionen, die durch einen angsterfüllten Gedanken ausgelöst werden, und tatsächlicher Gefahr unterscheiden. Er ist durch viele Verletzungen programmiert worden und reagiert blitzschnell, selbst wenn in Wahrheit alles in Ordnung ist. Positive Gedanken helfen da nicht viel, zumal ich sie nicht wirklich glaube, denn ich kann nicht wissen, ob ich nicht doch wieder verletzt werde. Ich kann aber bereit sein, in Frieden zu kommen, egal was ist, und das programmiert ihn nachhaltig um.

Natürlich falle ich innerlich zunächst in die Kontrolle, das ist nun mal mein Schmerzmuster. Aber zum Glück nicht lange. Es ist ein echter spiritueller Kraftakt, aber der Erfolg



Susanne Hühn

**Sei du selbst, dann bist du richtig**

Der weibliche Weg zu wahrer Selbstbestimmung und Erfüllung

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-453-70279-0

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: September 2015

»Sei du selbst, dann bist du richtig!« Dieser verblüffend einfache Ratschlag hat die Kraft, das Leben von Grund auf ins Positive zu wenden. Wie er ganz konkret umzusetzen ist, zeigt Susanne Hühn: Sie ermutigt jede Frau, der Stimme ihres inneren Selbst zu vertrauen. Selbstbewusst die eigene Wahrheit zu leben, statt sich äußeren Erwartungen oder unerreichbaren Idealvorstellungen zu unterwerfen. Mit einem Wort: wieder ganz Frau zu werden.