



Regine Reichwein

**Glücklich werden -
suchen nach sich selbst**
*Kulturelle Dynamiken in der Beziehung
zwischen Frau und Mann*

— LESEPROBE —

©

Alle Rechte vorbehalten.

AMANI VERLAG
FRANKFURT AM MAIN

www.amani-verlag.de

Regine Reichwein
Glücklich werden



Amani Verlag
© 2012 by Amani Verlag,
Frankfurt am Main
Alle Rechte vorbehalten.
Printed in Germany.
Umschlag & Satz: Suren Knolle-Akyüz
Umschlagfoto: © Verona-2/pixelio.de
Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar
1. Auflage Dezember 2012

ISBN 978-3-86320-060-2

www.amani-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Bibliothek.
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

REGINE REICHWEIN

Glücklich werden

suchen nach sich selbst

Kulturelle Dynamiken in der Beziehung
zwischen Frau und Mann



Amani Verlag
Frankfurt am Main

Inhalt

Vorwort	9
—1 Fragen ohne Antworten	15
—2 Erwartungshaltungen	18
—3 Unterwerfung	22
—4 Angst vor Berührung	25
—5 Kein Platz	30
—6 Widersprüche	33
—7 Flächenhaftes Denken	39
—8 Fehlende Existenzberechtigung	44
—9 Anpassungen	50
—10 Fallen gelassen	55
—11 Frauenrollen	58
—12 Möglichkeiten der Kontrolle	63
—13 Moralisch minderwertig	69
—14 Regeln und Strafen	73

—15	Noch mehr Widersprüche	77
—16	Spiegelungen	82
—17	Verbundenheit und Liebe	85
—18	Männliche Wissenschaft	88
—19	Selbstkritik und Widerstand	91
—20	Unberührbarkeit	96
—21	Phantasmische Begegnungen	100
—22	Sehnsucht	104
—23	Unterwerfung	107
—24	Keine Antworten	111
—25	Richtungen	115
—26	Angst vor Wiederholungen	119
—27	Überfremdung	123
—28	Vernichtung	127
—29	Unterschiedliche Wirklichkeiten	132
—30	Verlassen sein	136
—31	Schmerzhafte Defizite	140
—32	Überraschungen	145
—33	Märchenhafte Erinnerungen	150
—34	Eigene Wirklichkeit	156
—35	Ansprüche	161

—36 Irritationen	168
—37 Entlastung	173
—38 Männliche Sozialisation	179
—39 Geschlechterrollen	185
—40 Trauer um unerfüllbare Wünsche	190
—41 Verzweiflung	195
—42 Lähmung	201
—43 Neue Erfahrungen	205
—44 Böse Stimmen	210
—45 Selbstablehnung	215
—46 Wachsen	219
—47 Selbsta Ausdruck	224
—48 Solidarität mit dem Täter	229
—49 Zugehörigkeit	234
—50 Angst	239
—51 Leben lernen	245
—52 Aneignung	250
—53 Gegenwart	254
—54 Hilfen aus dem eigenen Inneren	258
—55 Liebe und Wunscherfüllungen	264
—56 Lernprozesse	271

—57	Trennung	275
—58	Patriarchale Verhaltensweisen	281
—59	Der Preis illusionärer männlicher Macht	285
—60	Emotionale Distanz	291
—61	Veränderung	295
—62	Risiko	299
	Anmerkungen	303
	Literatur	321

Vorwort

Es ist ein Irrtum anzunehmen, Männer und Frauen seien grundverschieden. Dieser Glaube ist zwar weit verbreitet und wird durch viele Veröffentlichungen immer wieder gestützt. Aber auch wenn Männer wie Frauen die Erfahrung machen, dass diese Vorstellung zu stimmen scheint, ist sie weitgehend kulturell produziert und hat sehr destruktive Wirkungen sowohl auf Frauen als auch auf Männer – wenn auch sehr verschiedene – und auf die Beziehungen zwischen den Geschlechtern.

Diese immer wieder – sowohl von wissenschaftlichen Untersuchungen als von den Medien – vertretene Vorstellung in Bezug auf die grundlegende Verschiedenheit von Frauen und Männern verfestigt meiner Ansicht sowohl entscheidende Problematiken persönlicher Beziehungen als auch bestehende kulturelle Herrschaftsverhältnisse.

Mit Erschrecken habe ich festgestellt, wie viele – gerade auch junge – Frauen sich anstrengen – manchmal bis zur Selbstaufgabe –, das »Wohlfühlen« der jeweiligen Männer zu gewinnen und dann auch noch glauben, sich ihr Scheitern an der emotionalen Distanz ihrer Partner selbst zuschreiben zu müssen. Sie setzen sich dem Urteil der Männer aus, ohne sich bewusst zu sein, wie viele Jahrhunderte der Konditionierung von Frauen ihrem Verhalten vorausgegangen sind. Sie stylen sich, geben ihr meist mühsam verdientes Geld für die sogenannten »Must have's« aus usw., um dazuzugehören, um akzeptiert zu sein und um begehrenswert zu erscheinen. Die Medien unterstützen meist völlig unkritisch diese Verhaltensweisen. Die große Verunsicherung der Frauen, die sich dadurch ausdrückt, wird damit – vor allem im Interesse der Wirtschaft – weiter verstärkt.

Aber nicht nur viele Frauen haben den Eindruck, sie selbst – mit ihrer weiblichen Persönlichkeit – reichen nicht aus, um den gesellschaftlichen Erwartungen zu genügen.

Auch Männer sind vielfach in Bezug auf ihre männliche Rolle verunsichert, auch sie haben immer häufiger den Eindruck, sie müssten ihre Männlichkeit künstlich durch zusätzliche Attribute verstärken. Gleichzeitig wird deutlich, dass sich Männer immer stärker als fremdbestimmt erleben und sich weniger und weniger verantwortlich für ihre eigenen Gefühle, ihre Gedanken und ihr Handeln fühlen. Sie scheinen in vielen Fällen nicht bereit oder in der Lage zu sein, die Rolle eines erwachsenen Mannes zu übernehmen.

Nach sich über viele Jahre hinziehenden Recherchen in den verschiedenen Wissenschaftsbereichen wurde mir immer deutlicher, dass sowohl Frauen als auch Männer in den vergangenen Jahrhunderten durchaus sukzessive an Fähigkeiten hinzugewonnen, aber auch auf wesentliche Aspekte menschlicher Existenz verzichtet haben.

Sowohl Frauen wie auch Männer verfügen zwar über die genetische Ausstattung, sich ihrer persönlichen, sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Verantwortung bewusst zu werden, nehmen diese Verantwortung jedoch häufig aufgrund der internalisierten kulturellen Muster nicht wahr. Beide Geschlechter zeichnen sich daher häufig durch eine – allerdings individuell unterschiedlich starke – emotionale Unberührbarkeit und damit durch fehlendes Mitgefühl aus. Während Frauen sich überwiegend bemühen, mit ihren empathischen Fähigkeiten ihre Mitmenschen – vor allem ihre Partner und Kinder – zu manipulieren und zu kontrollieren, verwenden Männer ihre empathischen Möglichkeiten eher, um sich emotional distanziert als Opfer – unschuldig und ohne Verantwortung – aus kritischen Situationen heraus zu argumentieren.

Kulturelle Muster aller Art bleiben meistens lange erhalten, auch wenn neue wissenschaftliche Erkenntnisse darauf verweisen, dass viele althergebrachte Vorstellungen nicht mehr haltbar sind. Jede Kultur braucht solche Muster, um die eigene Kontinuität zu sichern, und sie sind für jeden einzelnen Menschen dringend erforderlich, um sich orientieren und in komplexen Situationen des Lebens zurechtfinden zu können.

Aber einige dieser kulturellen Muster entfalten Wirkungen, die sich bis heute nicht nur auf Frauen, Männer und Kinder, sondern auch auf gesellschaftspolitische, ökonomische und ökologische Bereiche zerstörerisch auswirken.

Dazu gehören die von vielen Menschen internalisierten Vorstellungen über die Möglichkeiten und das Recht, Kontrolle über andere Menschen auszuüben und eigene Interessen rücksichtslos gegen andere durchzusetzen.

zen, Menschen auf Grund ihres Geschlechts, ihres Alters, ihrer sozialen Situation oder ihrer religiösen Überzeugungen usw. zu diskriminieren und vieles andere mehr.

Aber auch die Vorstellung, Menschen lebten in ein und derselben Wirklichkeit, die von allen in gleicher Weise erkennbar ist, und in der sich das, was richtig ist, von dem, was falsch ist, zweifelsfrei unterscheiden lässt, führt oft zu eskalierenden Auseinandersetzungen, unter denen alle Beteiligten leiden.

Es gibt noch mehr solcher kulturellen Vorurteile oder Muster, die auf immer noch vorherrschenden patriarchalen Wunschvorstellungen basieren.

Und diese kulturellen Muster sind es, die unseren alltäglichen Umgang mit uns selbst und anderen vergiften. Sie führen nur dazu, dass Menschen wechselseitig ihre besten Feinde bleiben.

Das müsste nicht so sein, wenn wir diese Muster erkennen würden und durch bewussten Umgang mit ihnen ihre Wirkungen reduzierten.

Während meiner langjährigen Arbeit als Therapeutin und Beraterin habe ich die Probleme vieler Frauen und Männer kennengelernt. Besonders beeindruckend war für mich immer wieder die Erfahrung, wie groß die Empfindsamkeit sowohl bei Frauen als auch bei Männern in Bezug auf das Verhalten von anderen und wie groß die Sehnsucht nach befriedigenden sozialen Beziehungen ist.

Bedenkt man die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse, so ist dies nicht verwunderlich. Menschen sind ausgesprochen soziale Wesen und die Entwicklung der notwendigen Fähigkeiten ist genetisch verankert.

Diese genetische Grundlage ermöglicht es uns, zugewandt, hilfsbereit, verständnisvoll und neugierig zu sein. Männer wie Frauen sind mit Spiegelneuronen und weiteren besonderen Neuronen ausgestattet, die ihnen intuitives und empathisches Verhalten ermöglichen. Beide Geschlechter sind daher mit der gleichen Empfindsamkeit ausgestattet.

Männer wie Frauen nehmen von ihnen unerwünschtes Verhalten von anderen wahr, gehen aber aufgrund der kulturellen Muster unterschiedlich und teilweise sehr zerstörerisch damit um.

Jeremy Rifkin schreibt in seinem Buch »Die empathische Zivilisation«:

»Wenn wir Menschen von Natur aus soziale Kreaturen sind, die sich nach Gemeinschaft sehnen und durch die empathische Erweiterung ihres Selbst ihre eigene Bedeutung in der Beziehung zu anderen finden, wie erklären wir

uns dann die unglaubliche Gewalt, die wir uns gegenseitig sowie unseren irdischen Mitgeschöpfen antun? Keine andere Spezies hat so viel Zerstörung auf der Erde angerichtet wie der Mensch.« (Rifkin, S. 28).

Solche zerstörerischen Prozesse aber können wir uns angesichts der beobachtbaren Probleme nicht leisten, weder im Privatleben noch in lokalen oder globalen Zusammenhängen.

Es ist entscheidend, dass wir uns die Fähigkeiten wieder bewusst machen, die durch kulturelle Einwirkungen nur als destruktive Verhaltensweisen ans Tageslicht treten. Und dazu gehört, sich die Prozesse, die so destruktive Auswirkungen haben, noch einmal genauer zu betrachten.

Vielleicht besteht durch zunehmende Bewusstheit die Möglichkeit, dass die besonderen sozialen Fähigkeiten, über die Menschen aufgrund ihrer biologischen Ausstattung verfügen, sich zugunsten eines befriedigenden zwischenmenschlichen Zusammenlebens und zunehmender Achtung vor lebendigen Prozessen auswirken.

Alle Menschen sind – wie andere Lebewesen auch – in gleicher Weise empfindsam und auf wechselseitige Achtung, Akzeptanz und Zuneigung – in welcher Form auch immer – angewiesen und sie gehen auf unterschiedliche Weise damit um, wenn ihre Bedürfnisse nicht befriedigt werden.

Insbesondere diejenigen Menschen, die in ihrer Kindheit unter den Erwachsenen gelitten haben, neigen unbewusst dazu, durch ihr Verhalten das eigene Leiden – vor allem dann, wenn sie ihren eigenen Schmerz verdrängt haben – an andere Menschen und auch an ihre Kinder weiter zu geben.

Erst die Erinnerung an vergangene prägende kindliche Situationen, die damit verbundenen Gefühle, Gedanken und Wünsche und deren Akzeptanz können diese ständigen Wiederholungen unterbrechen.

Meine langjährigen Erfahrungen als Hochschullehrerin haben mir immer wieder gezeigt, dass kognitive Anregungen bei den Studierenden meist keine Veränderung innerhalb ihres eigenen Systems bewirken. Für die Aktivierung bedeutsamer eigener Erinnerungen, durch die in einem Menschen verändernde Prozesse entstehen können, brauchen Menschen die Möglichkeit, sich emotional identifizieren zu können, um das eigene Selbst in ein anderes Gegenüber projizieren und damit das eigene Selbst erweitern zu können.

Das ist der Grund, weshalb ich mich entschlossen habe, die folgenden Texte einer inneren Auseinandersetzung und Veränderung in der »Ich-Form« zu schreiben.

Ich hoffe, dass mit diesen Texten – in die viele Erfahrungen meiner weiblichen und männlichen Klienten eingegangen sind –, sich bei den Lesenden diese Prozesse des sich Erinnerns und Akzeptierens aktivieren und sich ihnen damit Möglichkeiten eröffnen, sich selbst aus dem Griff der kulturellen Muster zu befreien.

Kapitel 1

Fragen ohne Antworten

Warum fragen sich manche Menschen immer wieder, ob sie von ihrer Mutter oder ihrem Vater geliebt wurden, ob sie eine Bedeutung für sie hatten, wichtig für sie waren und hören oft bis ins hohe Alter nicht auf zu fragen?

Und wenn sie vor sich selbst nicht mehr verleugnen können, dass sie ungeliebte Kinder waren, unwichtig und bedeutungslos für ihre Eltern, hören sie nicht auf zu fragen. Nur ändert sich die Frage. Sie lautet dann: Warum hat mein Vater, meine Mutter mich nicht geliebt, warum war ich ihnen nicht wichtig, warum haben sie sich nicht gekümmert, warum hatte ich keine Bedeutung für sie?

An den Eltern – den in Kinderaugen Übermächtigen, Allwissenden, Allmächtigen – kann es ja nicht gelegen haben.

Und dann können sich die meisten der Schlussfolgerung nicht entziehen: Sie selbst sind es, die nicht liebenswert, die unwichtig und bedeutungslos sind.

Und dann kommt die nächste Frage: Warum bin ich, wie ich bin?

Vielleicht bin ich so geworden, weil meine Eltern so waren, wie sie waren.

Ein Produkt der Wechselwirkung.

Sie will es jetzt genauer wissen.

Ich weiß genau, dass ich das, was ich tun will, nicht tun sollte. Alles spricht dagegen. Deswegen habe ich auch niemandem davon erzählt.

Ich habe einfach allen gesagt – ich verreise. Alle haben es geglaubt.

Natürlich, der Tod ihres Vaters hat sie sehr mitgenommen. Wie gut, dass sie sich entschlossen hat, zu verreisen.

Wo fährst du denn hin, haben sie mich gefragt. Ich weiß es noch nicht, habe ich gesagt, ich fahre einfach los, und bleibe, wo es mir gefällt.

Schreib uns eine Karte, damit wir wissen, dass es dir gut geht.

Das wollen sie immer von mir, dass es mir gut geht. Mein Vater wollte das

auch. Es ist ihm lange Zeit sehr schlecht gegangen, aber nie hat er jemanden damit belasten wollen. Er wusste, wie wichtig es ist, dass es einem gut geht. Er konnte es nur schwer ertragen, wenn es einem schlecht ging. Er hatte viel dazu getan, dass es anderen gut ging. Und nun ist er tot – tot und begraben. Aber seine Wohnung lebt, noch.

Sollen wir dir helfen. Was machst du jetzt mit der Wohnung. Meine Güte, die ganzen Bücher und Papiere. Wo willst du denn damit hin. Deine Wohnung ist doch viel zu klein.

Ich war gekränkt, als sie das sagten. Als hätten sie gemeint, was willst du mit dem ganzen Wissen deines Vaters anfangen, dein Kopf ist doch viel zu klein.

Aber vielleicht haben sie das ja auch gemeint, nur nicht so deutlich ausgesprochen.

Meine Wohnung ist wirklich zu klein. Die meines Vaters ist sehr groß.

Ich sitze im Moment in seiner Küche, selbst die ist größer als meine und frage mich, was ich hier will.

Ich habe allen gesagt, ich überlege mir, was ich mit der Wohnung machen will, wenn ich zurückkomme. Und dann habe ich ein paar Sachen gepackt und bin in die Wohnung meines Vaters gefahren.

Und jetzt sitze ich in seiner Küche und komme mir wie ein Einbrecher vor. Als täte ich etwas Verbotenes mit dem, was ich vorhabe.

Ich weiß es genau. Was ich will. Danke ich.

Ich will wissen, wer mein Vater war. Und wer seine Väter waren. Wie er geworden ist, wie er ist. Wie er war. Das Einzige, was ich sicher weiß, ist, dass er ein bekannter Wissenschaftler war und offensichtlich einiges mit seinen Forschungen bewegt hat.

Es ist, als erwartete ich, er käme gleich zur Tür herein. Ich habe oft, jedenfalls in letzter Zeit, mit ihm in dieser, in seiner Küche gegessen. Ich habe etwas gekocht und er hat gesagt, ich sehe dir so gerne zu, mein Kind, wenn du etwas für mich tust. Ich lasse mich so gern verwöhnen. Manchmal habe ich es vermisst, dass er nicht zu mir sagt: Von dir verwöhnen.

Aber wenn ich ihn so am Küchentisch sitzen sah, mit seinen blass gewordenen Augen und seinem so verzichtend wirkendem Lächeln, so bleich und überarbeitet, dann spürte ich, wie sehr er es auch brauchte, das frische Gemüse und den ausgepressten Orangensaft. Mich eigentlich nicht. Er schien niemanden zu brauchen.

Nur seine Bücher. Niemals fuhr er ohne Bücher in die Ferien, ich kann mich nicht erinnern, meinen Vater jemals ohne Papier in seiner Nähe

gesehen zu haben. Irgendwo hatte er immer Papier, bedrucktes oder leeres und das leere blieb meist nicht lange leer. Aber meistens war er weg, in seinem Labor.

Ein paar Mal habe ich meinen Vater auch dort besucht.

»Besucht« ist schon zu viel gesagt.

Ich stand sozusagen an der Tür und wartete auf seine Entscheidung oder seine Antwort auf meine Frage.

»Was machst du denn da eigentlich«, habe ich einmal an der Tür seines Labors gefragt; ich war, glaube ich, vierzehn damals.

»Ach, Kind«, hat er gesagt und meinen Kopf gestreichelt, »wie soll ich dir das erklären. Also, weißt du, es hat etwas mit..., ach, ich glaube, du verstehst das noch nicht. Und überhaupt, seit wann interessieren sich denn kleine Mädchen für so etwas.«

Ich fühlte mich, ja wie fühlte ich mich eigentlich? Ich weiß es gar nicht mehr, so viel war es auf einmal. Ich weiß noch, dass ich dachte, irgendwie bin ich nicht in Ordnung, aber ich war auch enttäuscht und wütend. Glaube ich, wenigstens heute.

Nein, das stimmt nicht. Ich war nicht wütend. Ich war auch nicht traurig. Ich habe es einfach akzeptiert. So etwas ist nichts für Mädchen. So ist ein Mädchen nicht. Ich erinnere mich jetzt genau. Ich fühlte gar nichts in diesem Moment, ich habe nur gedacht, ich wollte, ich wäre ein Junge¹. Mehr nicht.

Während ich jetzt darüber nachdenke, fällt mir die Formulierung auf. Ich wollte.

Ich hatte schon aufgegeben. Daran, dass ich ein Mädchen war, habe ich nicht gedacht. Ich habe damals mit dem in der Vergangenheit angesiedelten Wunsch »Ich wollte, ich wäre ein Junge« auch die Tatsache verleugnet, dass ich ein Mädchen war.

Heute bin ich eine Frau. Was immer das bedeutet.

Kapitel 2

Erwartungshaltungen

Viele Frauen erfüllen häufig mit großer Selbstverständlichkeit die Erwartungen von Männern und viele Männer erwarten ziemlich selbstverständlich die Erfüllung ihrer Wünsche. So selbstverständlich, dass sie meist nicht einmal darum bitten, geschweige denn sich bedanken.

Wunscherfüllung ist oft für sie das Entscheidende. Wer die Person ist, die sie erfüllt, ist meist nicht von Bedeutung: die Ehefrau, die Geliebte, die Haushälterin, die Tochter oder wer auch immer.

Ob Männern die Bedeutung der Zuwendung aus Liebe eigentlich bewusst ist?

Sie hat auch Wünsche. Ihre Erwartungen werden nicht von anderen erfüllt, das muss sie alleine machen. Es wird ihr klar, dass von der Doppelbelastung der Frauen² nur die Männer profitieren.

Während ich so am Küchentisch sitze, fällt mir die Zuehfrau meines Vaters ein. Offensichtlich hat sie alles sauber gemacht, während mein Vater auf Reisen war. Die Küche blitzt geradezu. »Man muss vom Fußboden essen können«, das sagte meine Mutter immer. Mein Vater lächelte dazu. Ihm war es recht, aber verlangt hat er es nie, das hatte er nicht nötig, meine Mutter machte es von allein. Fast alles machte sie von alleine.

Nie beklagte sie sich darüber, dass sie alles alleine machen musste. Obwohl alle es wussten. Nur sie schien es nicht einmal zu ahnen.

Die Zuehfrau, jedes Mal, wenn ich das Wort ausspreche, kriege ich merkwürdige Assoziationen.

Ich denke an ein Bild von Dali³, die Frau, die voller Schubladen ist, und stelle mir vor, wie alle ihre offenstehenden Schubladen sich plötzlich schließen, gefüllt mit allem Müll, allem Staub und Dreck, der vorher die Wohnung erfüllte. Ich sehe die Frau gebückt und schwer voll aller Last, die nicht ihre ist, aus der Wohnungstür heraus und die Treppe herunter

gehen, langsam, schleichend, eng an das Geländer gepresst, eine Stütze in ihrer Nähe suchend, aber keinen Gebrauch davon machend.

Ich sehe, wie diese Last selbst ihre Augenlider herunterzieht und ihren Mund zu einem Strich werden lässt, mit dem sie eine Grenze zu dem unteren Teil ihres Körpers zieht.

Die Zugehfrau kam regelmäßig, seitdem meine Mutter nicht mehr lebt, aber mein Vater konnte die Vorstellung kaum ertragen, dass sie für Geld die Wohnung putzte, die Wäsche wusch, die Lebensmittel einkaufte und das Essen kochte. Sonst sprach er oft von seiner Wohnung, seinem Bett, seinen Anzügen. Im Zusammenhang mit ihr verwendete er niemals besitzanzeigende Fürwörter. Sie putzte die Wohnung und sie bekam das Geld dafür. Sonst hätte er ihr vielleicht einmal danke sagen müssen.

Er verließ meist die Wohnung, wenn sie kam, und kam erst zurück, wenn sie mit allem fertig und gegangen war. Er verbrachte die Zeit, arbeitend im Institut oder Zeitung lesend im Café. Nicht einmal diese Zeit war seine Zeit. Er verbrachte sie, von hier nach da, wie eine zu transportierende Ware, die ihm dann irgendwie unterwegs verlorenging.

Warum hat er nie mit ihr eine Tasse Kaffee getrunken. »Es gehört sich nicht, jemand anderen für sich arbeiten zu lassen, man darf den eigenen Dreck nicht anderen überlassen. Aber Kind, ich kann es nicht, ich habe es nie gelernt. Seit dem Tode deiner Mutter ist alles so schwierig.«

Merkwürdig, bei Mutter hat es ihn nie gestört. »Aber sie hat es doch aus Liebe getan, das ist etwas ganz anderes«, sagte er.

Bei mir kommt keine Frau mit Schubladen vorbei, um den Dreck einzusammeln, selbst den Staubsauger muss ich selbst in die Hand nehmen.

Als meine Mutter älter wurde, hatte sie auch eine Putzfrau, einmal in der Woche. Mein Vater nannte sie die Aufwartung.

Mir klang das immer sehr galant in den Ohren. Sie war seine Aufwartung für seine Frau. Die Aufwartung wartete seiner Frau auf und er bezahlte sie. Mit ihm hatte die Aufwartung nichts zu tun. Er genoss es, dass alles gemacht war, wenn er nach Hause kam und sagte zu seiner Frau: »Wie schön du alles wieder gemacht hast«, obwohl beide wussten, die Hauptarbeit hatte die Aufwartung getan. Jedenfalls hörte ich ihn so reden, als ich schon erwachsen und aus dem Hause war.

Früher, als wir Kinder klein waren und unsere Spielsachen über die ganze Wohnung verteilten, kam er oft nach Haus, sah sich irritiert um und

fragte, ohne seine Frau anzusehen, in die Gegend: »Was hast du eigentlich den ganzen Tag getan?« Es war ein Vorwurf, wir alle hörten ihn deutlich, aber er hätte es abgestritten, wenn man ihn darauf aufmerksam gemacht hätte. »Aber nein, so habe ich es nicht gemeint.«

Mein Vater war lieb, nie hat er etwas so gemeint. »Seid friedlich«, sagte er zu uns, wenn wir uns stritten.

Warum wir das taten, war nicht wichtig für ihn. »Regt eure Mutter nicht auf«, sagte er. »Stört Vater nicht«, sagte sie. Sie liebten sich wirklich.

Meine Mutter war nun schon lange tot. An ihre Stelle ist die Zugefrau getreten. Seit über zehn Jahren ist sie bei meinem Vater, jeden Tag für einige Stunden. Sie macht nicht nur den Haushalt, sie nimmt Telefongespräche entgegen, schreibt ihm ausführliche Berichte über deren Inhalt auf große weiße Zettel und bereitet kleine kalte Essen für seine Freunde vor. Manchmal auch warme, nur in den Backofen zu schieben, mit genauer Angabe der Zeiten fürs Vorheizen und fürs Aufwärmen und bereits gedecktem Tisch und bereitgelegtem Korkenzieher und in der Thermoskanne heißgehaltenem Mocca.

Mein Vater legt Wert darauf, ihr niemals irgendwelche Anweisungen zu geben. Er teilt ihr nur schriftlich mit, es kämen sechs oder acht Personen zum Abendessen und ob sie vielleicht eine Kleinigkeit richten könne.

Sie tut es.

Sie wählt und kauft die Weine und den Aperitif passend zum Essen, schreibt ihm minuziös auf, was zuerst und was zuletzt kommt und was er wo findet.

Selbst die Abrechnung verläuft schriftlich.

Ich habe sie ein paarmal gesehen. Sie ist eine Frau mit ernsten Gesichtszügen, klaren direkten Augen und einem ausgeprägten schön geschwungenen, festen Mund. Sie sieht nicht aus wie die Schubladenfrau, die ich die Treppe herunterschleichen sah. Sie wirkt offen und selbstbewusst.

Einmal habe ich sie gefragt, und sie hat mir erzählt, sie würde allein leben und habe ein Kind zu ernähren. Ihre Tochter sei spastisch gelähmt und sie würde in dem Vorstand der entsprechenden Elternvereinigung mitarbeiten.

Mein Vater hat mir nie etwas von ihr erzählt. Ich denke, er wusste gar nichts von ihr und ich weiß auch nicht viel von ihr. Der Rechtsanwalt hat ihr geschrieben und ihr eine Traueranzeige geschickt, damit sie nicht erst aus den Medien erfährt, dass mein Vater in seinem Urlaub tödlich verunglückt ist.

Es hat in der Zeitung gestanden. Fünf verschiedene große Anzeigen. Und sie war auch auf der Beerdigung.

Ich denke, sie hat meine Adresse nicht. Mein Vater und sie haben offensichtlich fast nie miteinander gesprochen und sicher hat er nie etwas von mir mitgeteilt. Aber der Rechtsanwalt hat mir gesagt, dass sie in einer Erdgeschosswohnung im Gartenhaus wohnt.

Während ich an seinem Küchentisch sitze – er riecht immer so angenehm, sie hat ihn mit irgendeiner Spezialmischung, in der Bienenwachs ist, eingerieben – wird mir plötzlich klar, wie groß der Unterschied, nein, wie klein der Unterschied zwischen Geld und Liebe ist.

Wie denn nun?

Ich glaube, dass Männer sich schon immer getraut haben, klarer zu denken als Frauen und ich denke an den berühmten Nationalökonom⁴, der – soweit ich mich erinnere –, auf die Nützlichkeit der Erfindung der Hausfrau hingewiesen hat.

Mein Vater hat, glaube ich, meiner Mutter nie verziehen, dass sie ihn durch ihr Sterben unversorgt allein zurückgelassen hat und dass er sich diese Versorgung seit mehr als zehn Jahren kaufen muss.

Und er hat wohl auch der Zugehfrau nie verziehen, dass er sie für ihre Arbeit bezahlen muss. Denke ich.

Aber vielleicht war es ja auch anders, ganz anders.

Nur, warum hat er nie mit ihr gesprochen, sich nie für sie und ihr Leben interessiert?

Wie oft hat er zu mir gesagt: »Ach, Kind, ich habe an so viele Sachen zu denken.«

An Sachen.

Auch sie wäre eine Sache mehr, eine Sache zu viel gewesen, oder?

Ich habe Angst, ich bin ungerecht.

Sicher hat er den Satz nicht so gemeint.

Nur, wie hat er ihn gemeint.

Ich habe damals nicht weiter gefragt. Aber nun will ich es wissen. Und ich werde die Antwort suchen. In all dem toten Papier liegt die Antwort vergraben. Die Antwort auch auf die Frage, was unterscheidet die Zugehfrau von meiner Mutter. Wo sie ihr doch so ähnlich ist.

Kapitel 3

Unterwerfung

Worte haben kein Eigenleben, wenn sie nicht gehört werden. Sie verdorren sehr schnell und vergiften dann nur den Ort, von dem sie herkamen, außer man verleiht ihnen durch andere Maßnahmen eine Wirkung. Aber welche Möglichkeiten bleiben einer Frau, wenn sie liebt?

Sie schreit nicht, sie schmeißt nicht mit Gegenständen, sie verbrennt nicht das Essen, sie verweigert nicht die Erfüllung der ausgesprochenen und der unausgesprochenen Erwartungen.

Sie funktioniert weiter. Wenn sie sich nicht wehrt, tötet die kulturelle Konditionierung langsam die Worte in ihrer Seele.

Nur wie sie sich wehren kann, hat sie nicht gelernt.⁵

Ich sitze immer noch in der Küche und rieche das Bienenwachs, das sie in das Holz gerieben hat. Sie hat noch mehr Gerüche hinterlassen, diese Frau. Ich war inzwischen im Badezimmer. Sie hat die Seifen ausgesucht, die das ganze Bad mit ihrem Duft erfüllen. Sie hat auch das Rasierwasser gekauft, die weichen, dunkelroten, großen Badetücher sowieso. Als ich mir mit ihrer flauschigen Weichheit die Hände abgetrocknet habe, wusste ich es. Sie hat ihn geliebt. Auf eine stumme, unbefriedigt bleibende Art hat sie meinen Vater geliebt.

Plötzlich stutze ich. Wieso benutze ich das Wort »stumm«. Als ob man nur mit Worten reden, ich meine, etwas ausdrücken könnte.

Ich weiß, warum ich denke, ihre Art zu lieben sei stumm gewesen. Für meinen Vater zählen nur Worte. Was nicht in Worte zu fassen war oder in Zahlen und Symbole, existierte für ihn nicht. »Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen«⁶ war seine Devise.

Und Schweigen ist NICHTS. Frauen hatten zu schweigen.

Sei schön und halte den Mund.

Schweigen bedeutet, man hatte nichts zu sagen.

Wer was zu sagen hatte, war wer. Wer nichts zu sagen hatte, war nichts.

Mein Gott, was habe ich zu sagen und wem habe ich etwas zu sagen?

Niemanden.

Nur mir. Mir selbst.

Mir habe ich etwas zu sagen.

Ich sage mir, wie ich bin, wie ich etwas zu tun habe, was ich tun sollte, was ich falsch gemacht habe, wie ich versagen werde, was ich nicht kann und was ich nicht tun sollte.

Außer mir habe ich niemandem etwas zu sagen. Nicht einmal meinen Kindern. Meinem Mann, von dem ich schon lange getrennt bin, hatte ich auch nie etwas zu sagen.

Auch meine Mutter hatte mir nichts zu sagen. »Warte, ich sage es Vati«, sagte sie. Und sie sagte es ihm und er sagte uns, was er uns zu sagen hatte. Er hatte etwas zu sagen.

Nicht nur uns.

Meine Mutter war auch stumm.

»Weißt du, und dann habe ich deiner Mutter gesagt«, so fingen seine Sätze noch lange nach ihrem Tode an, wenn wir abends nach seiner Arbeit, zusammensaßen und ich versuchte, ihm von meinen Problemen mit meinem Mann zu erzählen.

Meine Mutter fing ihre Sätze anders an.

Sie sagte: »Weißt du, Vati hat gesagt...«. Was Vati gesagt hatte, war immer das Wichtigste und zu allem hatte Vati bereits etwas gesagt.

Wenn ich mich jetzt daran erinnere, merke ich, wie gerührt ich gleichzeitig darüber bin.

Ich weiß es genau, ich bin gerührt darüber, wie sehr sie sich geliebt haben. Und ich merke auch, wie ironisch ich mich fühle, wenn ich sage, »geliebt haben«.

Während mir das bewusst wird, werde ich zornig und bitter. Diese Rührung ist ihr Erbe. Und dieses Erbe hat mein ganzes Leben vergiftet, vergiftet es heute noch.

Es hat eine Sehnsucht in mir erzeugt, deren Erfüllung meine Vernichtung bedeutet. Ich habe es zweimal erfahren und bin knapp davongekommen.

Wie konnte mein Vater das tun. Wie konnte meine Mutter das zulassen oder umgekehrt, wie konnte mein Vater das Tun zulassen und meine Mutter das tun. Aber was. Selbst das weiß ich immer noch nicht genau.

Aber ich werde es herausfinden.

Warum haben sie das einander angetan? Was haben sie einander angetan,

wie konnte es dazu kommen, und was haben sie sich davon versprochen? Dabei haben sie gar nichts wirklich getan. Sie haben sich geliebt, zusammengelebt, Kinder bekommen, gearbeitet, und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie heute noch.

Sie leben. Heute noch. Weil ich noch lebe.

Was soll ich bloß tun? Wie ich mich hasse.

Diesen Satz »Was soll ich bloß tun«, kenne ich von meiner Mutter. »Was soll ich bloß tun?« Und ich weiß von mir, dass ich heute noch den Satz »tu doch, was du willst« als Lieblosigkeit empfinde. Warum bloß?

Ich wollte doch immer tun, was ich wollte. Was ich wollte. Vergangenheitsform. Was ich wollte, ist ungefährlich und ohne Risiko, immer schon vorbei. Ich wollte. Ich wollte. Ich wollte doch bloß. Immer alles in der Vergangenheit. Welche Konditionierung.

Was wird sein, wenn ich endlich einmal etwas will. Ich höre schon die Stimme meiner Mutter: »Aber Kind«, und ich sehe den Zeigefinger meines Vaters »ich sage dir«... .

Aber jetzt will ich auch einmal etwas sagen.

Ich will etwas sagen zu dem, worüber man nicht reden kann, sondern schweigen soll. Und ich werde herausfinden, was es ist.

Kapitel 4

Angst vor Berührung

Die Angst der Väter vor der erotischen Anziehung der Töchter ist ein Ergebnis der Ausgrenzung von Sinnlichkeit in unserer Kultur. Sinnlichkeit als die wunderbare Möglichkeit, sich mit der eigenen Umwelt verbunden zu fühlen, ist uns weitgehend verloren gegangen. Stattdessen hat Sexualität ihren Platz eingenommen. Mütter und Väter können sich häufig nicht mehr auf eine sinnlich-erotische Weise aneinander und an ihren Kindern erfreuen, diesen Platz haben oft ihre Haustiere eingenommen.

Nur selten können Väter ihren Töchtern sagen, wie schön und begehrenswert sie sind, nur selten Mütter ihren Söhnen, wie attraktiv und männlich sie auf sie wirken. Und selbst zwischen den Liebespaaren verschwindet die miteinander – auch mit Worten – geteilte Sinnlichkeit. Erotische Anziehung wird mit sexueller gleichgesetzt. Die Poesie in zwischenmenschlichen Beziehungen geht verloren.

Das hat für alle Beteiligten destruktive Folgen.⁷

Ich muss schlafen gehen.

Warum befehle ich mir eigentlich ununterbrochen, was ich zu tun und zu lassen habe. Ich muss nicht. Ich will und ich werde schlafen gehen. Und ich stehe auf und gehe still durch die Zimmer der Wohnung meines Vaters. Es ist eine große Eckwohnung. Von der Haustür komme ich in den vorderen Flur. Rechter Hand, zur Straße hin, gehen drei vom Flur aus zugängliche und miteinander verbundene Zimmer ab, die von meinem Vater zum Wohnen und Arbeiten genutzt werden. Genutzt wurden, muss ich ja jetzt sagen. Auf der linken Seite kommt erst das Gästebad, dann ein größerer Raum, in dem Besprechungen stattfinden können und bis zu zwölf Personen essen können und die große Küche. Alle Räume haben Türen zum Flur und sind auch untereinander verbunden. Am Ende hat der vordere Flur zwei weitere Türen, die rechte führt in eines der Arbeitszimmer, die linke in ein rechtwinklig dazu gelegenes

Durchgangszimmer, durch das man in den hinteren Flur, aber auch in die Küche kommt. Im hinteren Flur gibt es drei Türen, eine geht in die ehemalige Mädchenkammer, eine in das Bad und eine in das Schlafzimmer meines Vaters. Ich bin einmal durch alle Räume gegangen und stehe plötzlich wieder an der Eingangstür der Wohnung. Ich habe sie geöffnet, als wollte ich gehen. Als hätte ich keinen Platz zum Schlafen in dieser Wohnung und müsste dort schlafen gehen, wo ich hingehöre. In meine kleine Wohnung, in der ich alleine lebe, seit Jahren. Meine Kinder sind groß. Meine Männer sind weg. Meine Liebhaber manchmal da. Ich schließe die Wohnungstür und frage mich, warum ich plötzlich Herzklopfen habe.

Ich kann doch nicht im Bett meines Vaters schlafen. Ich gehe in das erste Zimmer, alle sagen immer »die Bibliothek«, obwohl in den anderen Räumen und in dem Durchgangszimmer, in beiden Fluren und im Schlafzimmer meines Vaters fast alle Wände bedeckt sind mit Regalen voller Bücher. Im ersten Zimmer, welches mit einer kleineren Tür mit den beiden Arbeitszimmern meines Vaters verbunden ist, steht ein kleines braunes Ledersofa, mit ein paar Seidenkissen in verschiedenen grünen Tönen und einer Mohairdecke, auch in grün und blau gehalten, passend zu den grünen Glasschirmen der Lampen in diesem Raum. Ich mache alle Lichter an, auch in den benachbarten Räumen, zwischen denen große Flügeltüren sind, und erkläre mir, warum ich auf diesem Ledersofa schlafen werde. Gleichzeitig höre ich meinen eigenen Erklärungen verwundert zu. Das darf doch nicht wahr sein. Ich kann nicht glauben, was ich mir selbst erzähle.

Ich kann nicht in dem Bett meines Vaters schlafen, höre ich mich sagen, weil ich offensichtlich immer noch so eifersüchtig auf meine Mutter bin, dass ich mir nicht vorstellen kann, nicht vorstellen will, wie mein Vater und meine Mutter in diesem Bett, in dem sie immer gemeinsam geschlafen haben, Liebe machten. Ich kann mir meinen Vater als leidenschaftlichen Liebhaber nicht vorstellen. Bilder von hageren, verspannten Körpern, gefalteten Händen, versteckten Brüsten, halberigierten Gliedern mit tröpfelndem Samenerguss, gesichtslos und ohne Ausdruck, ziehen in meinem Kopf vorbei, so schnell, dass ich nicht eines der Bilder deutlich erkennen kann.

Ich merke, wie verspannt ich selber bin und denke mir, Freud hätte seine Freude an mir. Ich sehe an den Büchern entlang, wo er steht. Blaugrau, die Gesamtausgabe. Wo finde ich, was er über den Ödipuskomplex geschrieben hat. Morgen werde ich es nachlesen. Morgen werde ich darüber nachdenken, warum ich nicht in das von der Zugehfrau frisch bezogene Bett meines Vaters gehen kann. Trotzdem gehe ich noch einmal zurück in sein Schlafzimmer und betrachte es von der Tür aus.

Früher war es unser Kinderzimmer. Die Eltern schliefen in dem Zimmer, wo jetzt das Ledersofa steht. Und nun bin ich erst recht in meinen Phantasien gefangen. Ich spüre die Beklemmung. Und ich erinnere mich. Ich erinnere mich an den Geruch meines Vaters und daran, dass es eine Zeit gab, als ich noch ganz klein war, in der ich zu ihm in die Badewanne durfte. Das Bad war damals nicht dunkelrot gekachelt und voller Spiegel und Licht wie heute. Es war alles ganz anders. Eine andere Wohnung. Dort gab es damals noch einen Badeofen, der geheizt werden musste. Und ich erinnere mich, wie ich eines Tages vor der verschlossenen Badezimmertüre stand, schreiend und allmählich leiser weinend. Ich durfte nicht mehr zu ihm in die Badewanne.

»Nein, das geht jetzt nicht mehr. Hör auf zu schreien. Geh in Dein Zimmer. Sei still. Du störst. Vati will alleine sein. Frag nicht immerzu. Gehorche und sei lieb.«

Gehorche, sei lieb, wurden für mich zu einer unauflöselichen Einheit. Etwas an mir war schmutzig und durfte nicht mehr in das gleiche Badewasser wie mein Vater.

Meine Mutter badete zu Zeiten, in denen ich schlief oder nicht da war. Ich habe sie erst, als ich schon fast erwachsen war, nackt gesehen. Ihre Weichheit stieß mich ab, ich war selbst so. Ich bin so. Verflucht.

Morgen lese ich Freud und heute weiß ich nicht, wo ich schlafen soll. Wieder »soll«. Was »soll« ich tun. Ein solcher Satz würde meinem Vater nicht über die Lippen kommen. Warum ihm nicht und warum mir so leicht, dass er alle anderen Sätze verdrängt.

Ich muss es herausfinden. »Muss«. Auch so ein Wort, das er nicht benutzt hätte, außer im Zusammenhang mit seiner Arbeit. Da musste er. Aber es war ein müssen aus ihm heraus. Ein innerer Zwang, der der Wichtigkeit seiner Arbeit entsprach. Wer sonst hätte es getan, hätte es tun können. Getan werden musste es, also musste er.

Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit. Wessen Notwendigkeit? Meine? Ich verbessere meine Sprachgewohnheit. Ich muss nicht schlafen. Ich will jetzt schlafen. Ich will auf dem kleinen braunen Ledersofa, umgeben von dem grünen Licht und den vielen Büchern schlafen. Zusammengekrümmt und still, um niemanden zu stören, niemanden zu verdrängen, niemandem etwas streitig zu machen, niemandes Platz einzunehmen. Ich nehme niemandes Platz ein, ich bin niemand, wenn ich nur das tue, was kein Tun ist.

Ich liege auf dem Ledersofa und merke, wie unbequem es ist, darauf auf der Seite zu liegen. Es ist gedacht, darauf auf dem Rücken liegend

zu lesen oder bequem darauf zu sitzen. Nicht zum Schlafen. Stunden später stehe ich auf und ich fühle mich zerschlagen. Ich will nicht mehr niemandem einen Platz wegnehmen.

Ich bin auch ein Mensch. Auch mein Vater würde mir meinen Schlaf nicht streitig machen. Er wollte immer nur mein Bestes.

Das hat er ja auch gekriegt, denke ich noch zynisch einen Moment hinterher.

Dann beschließe ich, auch das Denken auf morgen zu verschieben, mache die restlichen Lampen in allen Zimmern an, während ich mich langsam auf das Schlafzimmer meines Vaters zu bewege. Und dann öffne ich die Tür zum zweiten Mal, mache die kleine Lampe neben dem Bett auch noch an und lege mich angezogen in sein Bett. Ich prüfe noch einmal kurz, ob ich etwas riechen kann, aber da ist nur der künstliche Wiesengeruch kuschelweich gespülter Wäsche. Ein weiterer Geruch, den die Zuehfrau hinterlassen hat.

Der Geruch meines Vaters ist verschwunden. Und ich schlafe irgendwann ein.

Ich wache so zerschlagen auf, als hätte ich die ganze Nacht auf dem Ledersofa verbracht. Der Wecker zeigt halb sieben. Die übliche Zeit für mich aufzustehen. Aber heute brauche ich nicht aufzustehen. Ich bin verreist, ich bin sozusagen gar nicht da.

Freud will ich lesen, erinnere ich mich und plötzlich werde ich mir schamhaft meines eigenen wollüstigen, so sagt man wohl, Körpers unter der weichen Daunendecke bewusst. Ich streichle mich und bemerke, dass ich mich streichle, als täte dies jemand anderes.

Ich prüfe den Schwung von meiner Taille zu meinen Hüften, die Weichheit meiner Haut unter meinem Hemd, meine vollen Brüste, meine zarten, sich aufstellenden Brustwarzen, prüfe mich wie eine Ware. Gut genug. Noch gut genug. Ich höre auf damit. Ich hasse mich.

Warum eigentlich. Wieso habe ich das Gefühl, mein Körper gehört nicht mir, meine Vergnügungen müssten durch jemand anderen verursacht werden, die Berührung meiner Haut durch meine eigenen Hände sei eine Sünde, schmutzig, aber abwaschbar.

Wasch dich auch da unten, höre ich meine Mutter sagen. Waschlappen gab es immer zwei, auf manchen war der Zweck ihres Daseins aufgedruckt. Weibliche Waschlappen.

Wieder fällt mir ein, ich wollte Freud lesen. Aber ich merke, dass mir allein die Vorstellung, aufzustehen und mich mit den Büchern meines Vaters zu befassen, in einen Zustand völliger Lähmung versetzt. Meine

Anziehsachen kneifen. Warum nur habe ich mich nicht ausgezogen in das Bett meines Vaters gelegt. Als hätte ich Angst gehabt, eine Grenze würde überschritten. Mir ist nur nicht deutlich, wessen Grenze. Meine, oder die meines Vaters. Dabei fällt mir etwas ein, – ich fühle mich gedemütigt, und mag mich kaum daran erinnern, wie es wirklich war, – aber plötzlich fühle ich mich wie das kleine Mädchen von damals. Ich bin nackt und nass unter dem großen grünen Badetuch und renne auf meinen Vater zu. Er sitzt in seinem Sessel neben dem Schreibtisch und liest. Er blickt auf, als er mich kommen sieht, mühsam das große, um meinen Körper gewickelte Handtuch festhaltend. Ich sehe, wie er mich ansieht. Ich werde diesen Blick nie vergessen und angezogen von diesem Blick versuche ich, auf seine Knie zu klettern, da schiebt er mich weg und sagt mit einem Blick auf meine Mutter: »Das Kind macht mir meine Bügelfalten ganz kraus.« Ich war nicht ganz vier Jahre alt und habe seitdem nie mehr auf den Knien meines Vaters gesessen.

Seine Bügelfalten waren wichtiger als ich und was ich wollte. An das, was danach geschah, kann ich mich nicht erinnern.

Aber seitdem ich mein eigenes Geld verdiene, habe ich mir nur noch weiße – nie mehr grüne – Handtücher gekauft, bis auf die kurze Periode, in der ich die Farbe orange bevorzugte.

Aber die ging schnell vorbei, wie so viele, in denen ich die Auflehnung probte.

Probte, welch ein scheußliches Wort: »probte«.

Probhandel im Kopf, das waren meine Auflehnungen, logischerweise habe ich es meist dabei belassen.



*Das Grundlagenwerk
von Prof. Regine
Reichwein,
gelesen von
Katharina Koschny*



Regine Reichwein

Lebendig sein

Das Phänomen der Selbstorganisation und seine
Konsequenzen für unser Zusammenleben -
Strategien des Scheiterns und Gelingens

Die vollständige Lesung realisiert die Schauspielerin, Sängerin, Hörbuch- und Synchronsprecherin Katharina Koschny, unter Mitwirkung von Matthias Bernhold, der dem Kater Valentino seine Stimme leiht. Die Aufnahme, Mischung und das Mastering besorgte der Berliner Komponist und Musiker Rudy Redl; Regie führte Joachim Kunzendorf. Die Spielzeit beträgt über 10 Stunden. Ein seltener Hörgenuss.

Ein Grundlagenwerk, das für ein Umdenken plädiert, gestützt auf die neuesten Forschungsergebnisse aus der Hirnforschung, der Forschung zu selbstorganisierenden Systemen und der langjährigen therapeutischen Erfahrung der Autorin selbst.

Ab Juli erhältlich u.a. auf folgenden Download-Portalen: iTunes, audible.de, amazon.de, play.google.com, buecher.de, hugendeubel.de, sofortwelten.de, claudio.de, libri.de, jokers-audio.de, buch.de, download.buecher.de, mp3.saturn.de u.a.



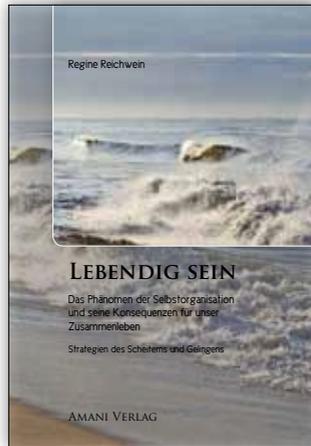
Regine Reichwein
Verantwortlich handeln

Das Phänomen der radikalen Wechselwirkung und seine
Konsequenzen für unser Zusammenleben -
Strategien des Scheiterns und Gelingens

2014. 530 Seiten. € 34,95
ISBN 978-3-86320-064-0

»Verantwortlich handeln« enthält Wege, Hinweise und Übungen für die Erarbeitung eigener Kompetenzen, um ein freieres und glücklicheres Leben zu führen. Menschen als selbstorganisierende Systeme entziehen sich gezielter Beeinflussung und Kontrolle. Das bedeutet: unsere Vorstellungen davon, was Menschen angeblich einander antun können, wie sich gegenseitig zu ärgern, zu verletzen oder wütend zu machen usw., neurophysiologisch gesehen nicht möglich sind.

Trotzdem gibt es zwischen allen selbstorganisierenden Systemen aufgrund ihrer Besonderheiten Wechselwirkungen radikaler Art, die sich auch bei uns Menschen auswirken können. In »Verantwortlich handeln« geht es insbesondere um die Bedingungen und Konsequenzen dieser Wechselwirkungen, denen wir uns nicht entziehen können.



Regine Reichwein

Lebendig sein

Das Phänomen der Selbstorganisation und seine
Konsequenzen für unser Zusammenleben -
Strategien des Scheiterns und Gelingens

2010. 444 Seiten. € 29,80
ISBN 978-3-86320-057-2

Die Autorin entlarvt in ihrem Buch liebgewonnene und gesellschaftlich weit verbreitete Vorstellungen über „Macht“ und „Kontrolle“, „Opfer“ und „Täter“, „richtig“ und „falsch“ als zerstörerische Illusionen.

Die daraus resultierenden Konflikte eskalieren und erschweren konstruktive Konfliktlösungen.

Menschen als selbstorganisierende Systeme brauchen aber andere Prinzipien zum Überleben.

Mit Hilfe neuester Forschungsergebnisse, einer Fülle von Beispielen und den Kommentaren des Katers Valentino entwickelt die Autorin im Verlaufe des Buches, was es bedeutet, lebendig zu sein.



Regine Reichwein
**Glücklich werden -
suchen nach sich selbst**
Kulturelle Dynamiken in der Beziehung
zwischen Frau und Mann

2010. 312 Seiten. € 24,80
ISBN 978-3-86320-060-2

Das Buch ist eine Aufforderung, sich mit sich selbst und den verinnerlichten kulturellen Mustern auseinanderzusetzen, um auf der Grundlage größerer Bewusstheit befriedigendere Beziehungen zu anderen Menschen zu entwickeln.

Das Buch enthält sowohl romanhafte als auch theoretische kulturkritische Betrachtungen einer Tochter-Vater-Mutter-Beziehung und deren destruktive Konsequenzen für das erwachsene Leben der Tochter. Erinnerungen, symbolische Geschichten, Träume und Phantasien spiegeln den Versuch der Ich-Erzählerin, sich den verinnerlichten Konditionierungen zu entziehen, sich einer neuen Liebe zuzuwenden und glücklich zu werden.