

## 1 Einleitung

Bei Danielle habe ich gelernt, wie wichtig die Aussöhnung unter dem Geschlechtern ist. Durch die Arbeit von Danielle habe ich erkannt, welche Mechanismen in meiner Familie noch immer am Werke sind und welche inneren Konzepte es bei mir aufzulösen galt und teilweise noch immer aufzulösen gilt.

## 2 Patriarchat

### 2.1 Entstehung

Entgegen der Meinung vieler, dass es das Patriarchat schon immer gegeben habe, zeigen Forschungen, dass es lange vor der Entstehung patriarchaler Gesellschaftsstrukturen etwas anderes gegeben hat. Riane Eisler bezeichnet dies als Partnerschaftsmodell, welches geprägt war von Gleichwertigkeit, Kooperation und Gemeinschaftlichkeit (vgl. Eisler, 2005).

Tausende von Jahren war dieses partnerschaftliche Modell Grundlage von Denken und Handeln der Menschen, geprägt von einer grossen Achtung und Verehrung der Natur und den Naturgesetzen, welche insbesondere das Schöpfen und Gebären der Frau, aber auch den Zyklus von Leben und Tod ins Zentrum stellten. Im Zuge der Veränderung zu Domestizierung von Tieren und Herdenhaltung veränderte sich etwas Grundlegendes. Die Männer wurden sich bewusst, dass ihr Samen zur Entstehung von Leben führt. So begannen sie sich nach und nach über die Frauen zu stellen, die ihre Kinder ja «nur» austragen (vgl. Eisler, 2005 und Armbruster, 2010). Dem zugrunde liegen meiner Ansicht nach ein vorher wahrscheinlich bei einigen Männern entstandenes tiefes Minderwertigkeitsgefühl und Eifersucht auf das Gebären-Können der Frauen (vgl. Fromm in Armbruster, 2013, S. 5).

Worin besteht dieses Minderwertigkeitsgefühl? Woher kommt es? Durch Danielle habe ich gelernt, dass es daher rührt, dass wir vergessen haben, dass wir Teil eines grösseren Ganzen sind, mit allem in Verbindung stehen und uns vom Inneren, dem Fühlen, Erleben und Sein zu sehr auf das Äussere, das Materielle und das Haben fokussiert haben. Dazu gibt eine Textstelle von Jolissaint und Benz Aufschluss: *«Wir Menschen möchten gerne bei unseren Mitmenschen etwas wert sein. Obwohl wir im Grunde genommen nach unserem absoluten Wert suchen, geben wir uns meist mit den relativen Bewertungen unserer Mitmenschen zufrieden, die doch wirklich sehr subjektiv, wechselnd und damit unverlässlich sind. Oder wir bewerten uns selber anhand des momentanen Erfolges oder Misserfolges. [...] Auf diese Weise schliesse ich von der Aussenwelt auf meinen eigenen Wert. In Wirklichkeit bin ich aber immer dieselbe Person, ob ich nun einen einzigen Euro oder eine Million besitze [...]»* (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 52).

Durch die Beratung bei Danielle wurde mir bewusst, dass ich selber durch meine Kindheit und Prägung ganz stark in diesem Werte-Bewusstsein gefangen war und teilweise noch bin.

## 2.2 Wie es sich zeigt

Das Patriarchat zeigt sich Frauen gegenüber auf unterschiedliche Weise, zum Beispiel im Nicht-ernst-Nehmen oder Abwerten sogenannt weiblicher Attribute wie Emotionalität, Intuition, Kreativität usw. Das gleiche Phänomen findet sich jedoch nicht nur gegenüber dem anderen Geschlecht, sondern auch in der Abwertung und Unterdrückung anderer Ethnien, Religionen, Überzeugungen, Hautfarben, sexueller Orientierungen, Berufsgruppen usw. Beispiele dafür sind Sklaverei, Prostitution als sogenannte «weisse Sklaverei», Pornografie, Menschenhandel, Kinderarbeit, Beschneidungen von Mädchen und von Jungen, Pädophilie usw. Patriarchale Denkmuster beruhen auf einem tiefen Minderwertigkeitsgefühl und drücken sich durch Dominanz- und Machtstrategien aus, in einem Sich-über-andere-Stellen, in Konkurrenzdenken, in entweder-du-oder-ich, Sieg und Niederlage, Gewinner und Verlierer aus. Diese Strukturen prägen unser heutiges Gesellschaftsleben in hohem Masse und durchdringen unsere Wirtschaft sowie das kapitalistische Denken, es könne immer noch mehr für alle geben, ohne dass jemand oder etwas darunter leiden müsste. Hier zeigt sich die Überheblichkeit der Menschen gegenüber Tieren und der Natur, indem wir diese ausbeuten und nicht in der Lage sind zu erkennen, dass wir im Grunde dadurch nach und nach die eigene Lebensgrundlage zerstören, weil eben alles miteinander in Beziehung steht.

Ursachen für Konkurrenzdenken, Neid und Eifersucht in meinem Familiensystem  
Die Ursachen für das Konkurrenzdenken in meiner Familie liegen meiner Erfahrung nach in einem tiefen Minderwertigkeitsgefühl. Aus diesem Minderwertigkeitsgefühl heraus entstand bei meinen Eltern, meiner Schwester und bei mir ein grundlegendes Misstrauen sowie eine Angst dem Leben und den Menschen gegenüber. Dazu kam, dass wir alle dieses Minderwertigkeitsgefühl kompensieren wollten. Im Falle meiner Familie und mir selbst wurde dies versucht durch das Erbringen von Leistung, durch den Versuch immer «besser» zu werden, durch falsche Anpassung und bei mir ganz speziell durch den Versuch, etwas darzustellen, von dem ich dachte, dass man es von mir erwarte, mit der Illusion, dass ich dann Zuneigung erhalten würde. In diesem Familiensystem, wo Angst und Minderwertigkeit herrschten, konnte gar kein Urvertrauen, keine Gemeinschaft und keine tragende Atmosphäre entstehen, in der man sich einfach so, wie man war, aufgehoben, geborgen und angenommen fühlen konnte. Die Beziehungen in meiner Familie haben dafür keinen soliden Boden gebildet. Dadurch entstanden noch mehr Angst, Unsicherheit und ein Gefühl des Mangels durch mangelnde Liebe und Wertschätzung sowie noch

mehr Druck, einem vermeintlichen Ideal genügen zu müssen. Im Versuch, diese Gefühle zu kompensieren, habe ich mich zunehmend mit anderen verglichen, mich und andere bewertet, wer es scheinbar «besser» hat, mehr bekommt, mehr «gilt», mehr leistet. Daraus sind bei uns Geltungsdrang, Neid, Missgunst und Konkurrenz besonders unter uns Frauen entstanden.

Aus meinem eigenen Minderwertigkeitsgefühl heraus habe ich mich oft mit anderen verglichen und wollte besser oder doch mindestens gleich gut wie die anderen sein. Dass ich mich dadurch über andere stellte, war mir damals nicht bewusst. Ich missgönnte es den anderen nicht, wenn sie schön oder erfolgreich usw. waren, nur wollte ich möglichst auch (mindestens) so «gut», schön und erfolgreich sein. Dahinter versteckt sich neben dem Minderwertigkeitsgefühl ein überhebliches Verhalten, indem ich mich wichtiger nahm als die anderen.

Bewusstwerden über eigene Konzepte, Denk- und Handlungsmuster

Ich habe erst jetzt erkannt, dass mein Muster der (falschen) Anpassung nicht wie fälschlich angenommen ein Akt der Zuneigung zu anderen ist, sondern aus einer sehr egoistischen Haltung heraus kommt. Ich dachte, mir durch Anpassung Zuneigung erkaufen zu können und habe dadurch echte Beziehung verhindert, wie folgendes Zitat von Jolissaint und Benz aufzeigt: *«Es wird suggeriert, dass Sie erst akzeptiert werden, wenn Sie wie die Norm, also wie die anderen sein werden. Paradoxerweise führt diese Unterdrückungshaltung zu einer immer stärkeren gedanklichen Beschäftigung mit Ihnen selber und nicht zum gewünschten Effekt der Hingabe an die anderen Menschen. Sie wollen wie die anderen sein und machen sich deshalb Bilder davon, wie sie sein sollten. Als Folge davon vergleichen Sie Ihr Verhalten mit diesen Bildern. Dadurch werden Ihre Idealbilder immer wichtiger und die Beziehung zur Aussenwelt immer unwichtiger»* (Jolissaint und Benz, 2004, Band II, S. 25 – 27).

Im Grunde habe ich mir mit meinem Verhalten also genau das verwehrt, was ich so gerne wollte: wertschätzende, liebevolle Beziehungen zu anderen, die ich schon in meinem Familiensystem vermisst hatte. Diese Art, sich selbst zu boykottieren, scheint mir typisch für solche Verirrungen, welche sich aus frühkindlichen Erfahrungen ergeben. Hier könnte man in Widerstand zum Leben gehen. Ich habe bei Danielle jedoch gelernt, dass das Leben einem durch solche wiederkehrenden Situationen erst ermöglicht, diese falschen Konditionierungen zu erkennen, zu ändern und neues Verhalten zu entwickeln. Sobald Lernen stattfindet, ergeben sich daraus auch andere Situationen.

## 4.2 Umgang mit dem Minderwertigkeitsgefühl

Ich bin überzeugt, dass mein Weg mich zu Danielle geführt hat, um nachzureifen und mit mir und dem Leben besser umgehen zu lernen. Noch immer fällt es mir manchmal schwer, zu spüren, was ich gerne möchte. Schnell bin ich wieder im

alten Muster und passe mich einer eingebildeten Erwartungshaltung des Gegenübers an. Ich beobachte mich heute genau und versuche zu spüren, was ich möchte, ohne dabei in ein egozentrisches Denken und Handeln zu fallen. Folgende Worte von Jolissaint und Benz unterstützen mich dabei: *«In Wirklichkeit ist jeder von uns schon längstens die richtige Person am richtigen Ort zur richtigen Zeit»* (Jolissaint und Benz, 2004/II, S. 10).

### 4.3 Mitgefühl und Verantwortung für das eigene Denken und Handeln als Weg

Es gilt heute, Verantwortung für mein Denken und Handeln zu übernehmen und mich nicht darauf auszuruhen, wie meine Konditionierung entstanden ist. Heute habe ich es selber in der Hand, mich anders zu verhalten und trotzdem kann ich meinem Schmerz über das Verpasste in der Kindheit Raum geben, jedoch nur soweit es heute hilfreich ist. Die Auseinandersetzung mit meiner Vergangenheit hilft zu verstehen, lösen jedoch kann ich die Problematik nur im Hier und Jetzt. Das Verstehen des Warum gibt mir Mitgefühl für mich selber und für meine Familie. Das Mitgefühl für mich selbst, für meine Mutter, meine Schwester und meinen Vater hilft mir dabei, mit der Vergangenheit abzuschliessen und meinen Platz in unserem Familiensystem klarer zu sehen und nicht mehr in alte Verhaltensmuster zu verfallen.

### 4.4 Gleichwertigkeit, Freude, gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung

Ich spüre in meinem Alltag deutlich, wie sich die Freude verstärkt hat, wie ich besser wahrnehme, was ich möchte, und ich die Freude auch mit anderen teilen kann ohne Werten und Vergleichen. Die Meditationen, welche dadurch geprägt sind, ganz im Hier und Jetzt zu sein, mich selbst zu spüren und wahrzunehmen wie auch alles, was mich umgibt, haben mir dabei geholfen.

Im Buch Fluid Spirit findet sich ein Abschnitt, welcher mir wichtig ist, und eine klare Aussage zum Thema Gleichwertigkeit macht: *«Im Grunde genommen existiert im Wirklichkeitsraum alles gleichwertig nebeneinander. Die Gesamtexistenz ist eine einzige grosse Gemeinschaft! Nur weil ich etwas oder jemand Bestimmtes auswähle, sind deshalb die anderen nicht weniger wert. Von der höheren Warte der Gesamtexistenz her gesehen sind alle gleichwertig. Noch eindeutiger ist die Gleichwertigkeit einsichtig, wenn unsere Behauptung stimmt, dass alle Lebewesen und Dinge von der gleichen Lebensenergie durchdrungen sind. Die Lebensenergie kann nicht in einander konkurrierende Gebilde unterteilt werden»* (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 234).

Besonders die Erfahrungen in den verschiedenen Gruppensettings bei Danielle haben mich erleben lassen, wie es ist, sich in einer Gemeinschaft aufgehoben, geborgen und wertgeschätzt zu fühlen, ohne etwas darstellen zu müssen. Auch wenn es mir oft noch immer schwer fällt, meine Maske abzulegen, helfen mir diese Erfah-

rungen, mich mehr und mehr zu öffnen. Ich durfte in den Gruppen auch erleben, wie viel schöner und erfüllender das Leben ist, wenn man in Beziehung ist und sich ganz auf das Du einlässt.