

Versöhnung: Heilung und Integration

Was braucht es dafür ein Jahr nach #metoo?



Vor einem Jahr gaben unter dem Stichwort #metoo immer mehr Frauen sexuelle Übergriffe bekannt. Schnell eroberte das Thema soziale Netzwerke und Mainstream-Medien. Auch in der Politik wurde das Stichwort aufgegriffen.

Im Januar habe ich dazu einen Artikel in der Zeitschrift „sein“ veröffentlicht (jetzt auch zum

Online-Lesen bei www.einfach-JA.de). Das Echo darauf reichte von Dank und Berührung von Männern, die den Text als einfühlsam und ausgeglichen empfanden, bis zu krassen Kommentaren. Einige Männer glaubten das „Geschrei geltungssüchtiger untervögelter Weiber“ zu hören; „ungefickte Weiber“, die so etwas schrieben, wünschten sich nur, „dass ein Mann sie aufs Bett wirft und klare Ansagen macht.“ Von Frauen bekam ich überwiegend Zustimmung, aber auch Reaktionen wie „ich kann das Thema nicht mehr hören“. Eine Therapeutin drohte, den Redakteur zu verklagen, weil ich darauf hingewiesen hatte, dass es auch falsche Anklagen gegen Männer gebe. Damit, meinte sie, würden die Opfer verhöhnt werden.

Die Standpunkte klappten auseinander. Das ist normal. Erschreckend fand ich nur, mit welcher Vehemenz bis zur verbalen Gewaltbereitschaft sie vertreten wurden.

Ich vermute, dass dieses Thema uns alle in einer verletzlichen und tiefreichenden Identität trifft. Da scheint das Reptilienhirn reflexartig zur Verteidigung oder zum Gegenangriff anzuspringen. Im Ernst: **In den Auseinandersetzungen sehe ich mehr, wie verschiedene menschliche Entwicklungsebenen aufeinanderprallen als nur die Polarität von männlich-weiblich** (Erklärungen hierzu und zu den folgenden kursiven Begriffen des *integralen Modells der Bewusstseinsentwicklung* im Artikel von Torsten Brügge in diesem Heft auf S. ???): Die rigiden Vorstellungen *prä-rational* entwickelter Geister begehren auf gegen die „Gleichmacherei“ der aufgeklärten *rationalen* und *pluralistischen Bewusstseinssebenen*. Sie fordern die „guten alten Zeiten“ mit den fest zugeschriebenen Rollen und Regeln zurück. Sie glauben in ihrer Identifikation mit Stereotypen, diese kompromisslos verteidigen zu müssen. Diese Menschen fühlen sich verunsichert bis bedroht, wenn in Frage gestellt wird, was bisher für selbstverständlich gehaltene Identitäten zu sein schienen. Sie empfinden etwa das „Mann-Sein“ insgesamt und damit sich selbst angegriffen, wenn bestimmten männ-

lichen Dominanzen und Verhaltensweisen Einhalt geboten wird.

Erst wenige *transrational* entwickelte Menschen sind dabei, sich über beide Betrachtungsweisen hinauszuentwickeln bzw. sie zu *integrieren*: Sie vermögen anzuerkennen, dass es männliche und weibliche Eigenarten gibt. Und sie können diese Eigenarten alle auch in sich selbst finden, achten und integrieren. Dieses Bewusstsein kann zugleich gelten lassen, dass manche Menschen den Halt strenger Rollenzuschreibungen zu brauchen glauben. Hier entwickelt sich die Kapazität, Verletzungen anzuerkennen und ihnen heilsame Aufmerksamkeit zu schenken, ohne in Schuld oder deren reflexartige Abwehr zu verfallen. Beide Geschlechter können Verantwortung für ihre eigenen Gefühle, Impulse und deren Auswirkungen übernehmen. Das *integrale Modell* beschreibt eine psycho-spirituelle Reifungsentwicklung zu immer umfassenderem Erwachen und Erwachsenwerden. Das *transrational* gereifte Bewusstsein kann auch Paradoxe ertragen, widersprüchlich erscheinende Standpunkte gelten lassen und allen Beteiligten ihr Erleben zugestehen, sich sogar einfühlend. Darin können wir uns öffnen zum Verständnis für das So-Sein des anderen – selbst wenn es zuvor unser So-Sein zu bedrohen schien. **Als Folge der Erfüllung des Bedürfnisses nach Anerkennung und Unversehrtheit des jeweils eigenen So-Seins erblüht Versöhnung ganz von alleine.**

Ich bin Männern dankbar, die nicht in Abwehr verfallen, sondern mutig und klar ihre Betroffenheit und Angst mitteilen. So habe ich nachfühlen können, was es für sie bedeutet, auf bestimmte Weise männlich sein zu müssen – oder auf bestimmte Weisen nicht mehr männlich sein zu dürfen, manchmal sogar beides gleichzeitig. Ich verstehe, wenn die aktuelle Debatte „Kastrationsängste“ auslöst oder wenn Männer fürchten, in Sippenhaft genommen zu werden. Manche leiden darunter, übervorsichtig sein zu müssen, um keine falschen Anschuldigungen mit potentiell schwerwiegenden Folgen zu riskieren. Es kann nicht im Interesse der Frauen sein, die Männer zu unterwerfen oder in ihrer lebendigen Entfaltung zu beschneiden. Dennoch scheint es mir wichtig, zunächst die Betroffenheit über nach wie vor vorhandene Missstände zuzulassen. Der im August angelaufene Film *Female Pleasure* kann dabei sicher helfen. Noch brauchen die Bedürfnisse einer Menge



verletzter Frauen Anerkennung und Zeit zum Heilen. Versöhnung kann folgen, aber nicht eingefordert werden. Vor allem bleibt es unbedingt erforderlich, Gewalt und Sexismus Einhalt zu gebieten, wo immer sie noch auftauchen – oder sich wieder einschleichen.

Dabei brauchen wir die Unterstützung gerade der „neuen Männer“, die bereits dabei sind, sich über *rationale* bis in *trans-rationale* Ebenen hinein zu entwickeln. Ich verstehe, dass sie oft der Debatte überdrüssig werden oder sich zu Unrecht mitangeklagt sehen. Die meisten sind bereits feministisch aufgeklärt erzogen, vielleicht sogar in ihrer Männlichkeit benachteiligt worden. Inzwischen gibt es wundervolle Männer-Bewusstseins-Gruppen, die genau diese Männer darin unterstützen, zu ursprünglich natürlicher männlicher Kraft zurückzufinden.

Gerade an diese Gruppen habe ich aber eine große Bitte: Behaltet die große Mehrheit der Männer in der Welt im Blick, die nicht dieselben Voraussetzungen mitbringt. Stärkt Männer und Jungen darin, ihre männlichen, wilden, starken Anteile lebendig zu integrieren. Und haltet diejenigen Männer, die sich dessen kaum bewusst sind, dazu an, sich darüber klar zu werden, wie verheerend sich sexualisierte Gewalt auswirkt! Einige müssen noch die Sensitivität und Bereitschaft entwickeln, sich ins andere Geschlecht einzufühlen. Bleibt – in euren Gruppen, aber auch in euren öffentlichen Beiträgen – wach für diejenigen, die den Schritt der Sensibilisierung und Gleichberechtigung überspringen und sich nur in einer mythisch erhöhten männlichen Kraft bestärkt fühlen wollen, ohne ein Gespür dafür, Frauen nicht zu verletzen. Dann braucht es auch weniger Gegenwind von feministischen und öffentlichen Medien, die eure Arbeit auf eine Stufe stellen mit patriarchalischen Bestrebungen, die sie als Rückentwicklungen bekämpfen müssten.

Am Ende finden wir, dass eine erfüllte und friedliche Beziehungskultur zwischen Männern und Frauen kollektiv dasselbe braucht wie individuell unsere Partnerschaften zu Hause: die Bereitschaft, uns gegenseitig zu hören und alles Erleben zu achten.



Dazu gehört es, Gefühle, Bedürfnisse und auch Schattenanteile ans Licht kommen zu lassen und ihnen im Geist nicht-wertender Bewusstheit Raum zu geben. Dabei müssen wir zunächst Verletztheit, Betroffenheit und Verunsicherung zulassen, bis echte Einsicht und Wandlung wachsen können. So dürfen Wunden heilen. Versöhnung geschieht natürlicherweise. Und die uns alle verbindende Liebe wird wieder spürbar.

Padma Wolff

ist Diplom-Psychologin und eine seit Jahrzehnten erfahrene Begleiterin im Überschneidungsbereich von Psychotherapie und spiritueller Selbsterkenntnis. Gemeinsam mit ihrem Partner Torsten Brügge hat sie in Hamburg „INMEDITAS – Institut für integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung“ gegründet, wo sie beide Hauptlehrer sind. Sie geben Kurse, Einzelsitzungen, Satsangs, Retreats und leiten auch spirituelle Reisen nach Indien. www.inmeditas.com

TIPP: Lesen Sie Padma Wolffs Artikel „#metoo: Neue Männer braucht das Land – immer noch!“ vom Januar 2018 online bei www.einfach-JA.de