



kailash



VEIT LINDAU  
ANDREA LINDAU

# KÖNIGIN UND SAMURAI

Wenn Frau und Mann  
erwachen



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist auch als Paperbackausgabe im Kailash Verlag erhältlich.  
Die beiliegende CD erschien 2018 als Hörbuch bei Arkana Audio.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Limitierte Sonderausgabe

© 2018 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Mihrican Özdem

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63172-2

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz





Wir widmen dieses Buch der Liebe  
und dem Erwachen von Mann und Frau.





# INHALT

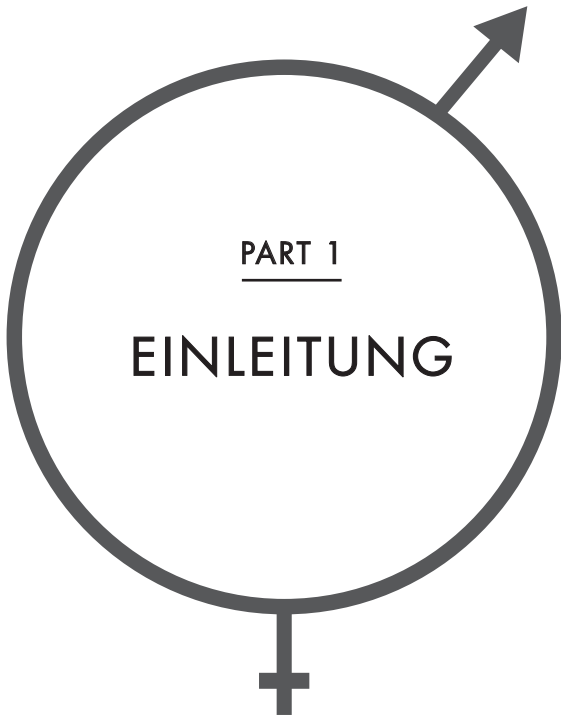
|   |    |
|---|----|
| Part 1: Einleitung . . . . .                  | 10 |
| Prolog: Das Erwachen . . . . .                | 11 |
| An alle Liebhaber der Liebe. . . . .          | 12 |
| Der Krieg. . . . .                            | 16 |
| Der Frieden . . . . .                         | 21 |
| Über dieses Buch . . . . .                    | 27 |
| Warum?. . . . .                               | 27 |
| Für wen? . . . . .                            | 31 |
| Auch für Singles? . . . . .                   | 33 |
| Die Ansprache . . . . .                       | 34 |
| Die drei Abschnitte . . . . .                 | 34 |
| Wie schreiben wir? . . . . .                  | 39 |
| Empfehlungen für dein Lesen . . . . .         | 40 |
| Die Webseite . . . . .                        | 42 |
| <br>  |    |
| Part 2: Die Königin und der Samurai . . . . . | 43 |
| <br>  |    |
| In der Zukunft . . . . .                      | 44 |
| Die Kapelle . . . . .                         | 49 |
| Die erste Nacht: Die Unschuld . . . . .       | 52 |
| Die zweite Nacht: Die Große Mutter. . . . .   | 62 |
| Die dritte Nacht: Das Feuer. . . . .          | 67 |
| Die vierte Nacht: Die Verführung . . . . .    | 73 |

|   |            |
|---|------------|
| Die fünfte Nacht: Der Stillstand . . . . .            | 78         |
| Sie . . . . .   | 78         |
| Er . . . . .  | 81         |
| Die sechste Nacht: Die Befreiung . . . . .            | 83         |
| Deas Aufbruch . . . . .                               | 83         |
| Narus Rebellion . . . . .                             | 85         |
| Die siebente Nacht: Die Königin ohne Reich . . . . .  | 87         |
| Die achte Nacht: Der Ronin ohne Mission . . . . .     | 92         |
| Die neunte Nacht: Schulung in Homodea . . . . .       | 97         |
| Deas Ausbildung . . . . .                             | 98         |
| Narus Ausbildung . . . . .                            | 103        |
| Die zehnte Nacht: Angekommen . . . . .                | 115        |
| Die elfte Nacht: Zurück in der Welt . . . . .         | 123        |
| Die zwölfte Nacht: Seine letzte Lektion . . . . .     | 128        |
| <br>  |            |
| <b>Part 3: Ein Manifest der Liebe . . . . .</b>       | <b>132</b> |
| <br>  |            |
| Einführung . . . . .                                  | 133        |
| Die sieben Elemente einer starken Beziehung . . . . . | 139        |
| Gnade . . . . .                                       | 139        |
| Ein gemeinsames heiliges Anliegen . . . . .           | 141        |
| Ein Verständnis für die wirkenden Kräfte . . . . .    | 142        |
| Ein Verständnis für die Entwicklungsebene . . . . .   | 142        |
| Ein starkes ICH . . . . .                             | 143        |
| Ein starkes WIR . . . . .                             | 144        |
| Die Wahl zu lieben . . . . .                          | 146        |
| Die Evolution der Liebe . . . . .                     | 149        |
| Woher wir kommen . . . . .                            | 149        |



|  |            |
|--|------------|
| Die Ent-Scheidung zum Sex. . . . .           | 160        |
| Der Mythos lebt . . . . .                    | 164        |
| Was in uns wirkt: Eros und Logos . . . . .   | 178        |
| Was in uns wirkt: Animus und Anima . . . . . | 191        |
| Entwicklung zur Ganzwerdung. . . . .         | 207        |
| <br>   |            |
| <b>Part 4: Ein Brief für dich . . . . .</b>  | <b>259</b> |
| <br>   |            |
| Brief an den Mann . . . . .                  | 260        |
| Brief an die Frau. . . . .                   | 288        |
| <br>   |            |
| Danksagung . . . . .                         | 315        |
| Zusatzmaterial . . . . .                     | 316        |
| Königin und Samurai – Live erleben . . . . . | 317        |
| Die Autoren . . . . .                        | 318        |





PART 1

EINLEITUNG

# PROLOG: DAS ERWACHEN

*Vor circa 90.000 Jahren ereignete sich auf unserem Planeten ein Wunder.*

*Ein Tier – der Mensch – begann zu erwachen.*

*Es begann, sich seiner selbst bewusst zu werden, sich Dinge vorzustellen, die noch nicht existierten.*

*Dies war der Beginn der kognitiven Revolution.*

*Seitdem ringen wir um Bewusstsein.*

*Wir suchen nach der Antwort auf die Frage:*

*»Wer sind wir wirklich?«*

*Was uns auch die Religionen und Wissenschaften erzählen, wir sind noch nicht vollständig wach.*

*Die Reise unseres Verstehens hat erst begonnen.*

*Noch taumeln wir wie im Halbschlaf über den Planeten.*

*Noch haben Mann und Frau nicht vollständig erfasst, wer sie für einander sein können.*

*Wir leben auf zum Teil verschiedenen Realitätsinseln.*

*Wir stehen uns in einer Art Trance der Trennung gegenüber, missverstehen und verletzen uns,*

*weil wir weder uns selbst*

*noch den anderen wirklich erkennen.*

*Wenn wir nicht nur überleben,*

*sondern ein reales Paradies errichten wollen,*

*in dem der Mensch mit allem Leben ko-kreiert,*

*dann müssen beide,*

*Mann und Frau,*

*noch weiter erwachen.*

# AN ALLE LIEBHABER DER LIEBE

Vor circa 19 Jahren haben wir, Andrea und ich, geheiratet. Das heißt, wir sind jetzt etwa 25 Jahre zusammen. Wir waren romantische Hitzköpfe. Wir haben damals lauthals nach der Liebe gerufen, ohne zu verstehen, was wir da tun. Sie hat uns beim Wort genommen. Sie ist gekommen. Sie hat uns fein säuberlich seziert. Sie hat jede Ödnis, jeden Dreck, jede menschliche Kleingeistigkeit in uns aufgedeckt. Sie hat unsere Träume erschüttert und uns gnadenlos ausgenüchert.

Falls du uns noch nicht kennst, musst du wissen: Wir schreiben dir nicht als Ideal-, sondern als Menschenpaar. Wir haben uns so ziemlich jede Schlacht geliefert, die zwischen Mann und Frau möglich ist. Offenbar hatten unsere Seelen viel miteinander vor, also haben wir keine Zeit mit einem netten, vorsichtigen Vorspiel vergeudet. Die Anziehung war von Anfang an extrem stark, und es war schnell klar, dass wir auch Minenfelder für das Unterbewusstsein des anderen waren<sup>1</sup>. Wir haben uns gefetzt, verraten, beleidigt, benutzt und tausende Male missverstanden. Wir sind weggerannt<sup>2</sup> und wussten doch bereits im Fliehen, dass wir noch nicht am Ende sind. Dass wir zurückkehren müssen, weil es dieses Mal endlich an der Zeit war, durch Feuer hindurch auf die andere Seite zu gelangen. Ins Freie. In die Würde. In den Respekt. In ein klares Sehen

---

1 Nach 14 Tagen waren sich sowohl Andrea als auch meine Freunde in einem Punkt einig: Sie müsse sich unbedingt von mir trennen. Ich tue ihr einfach nicht gut.

2 Na ja, okay. Meistens ich (Veit).

des anderen. Nicht getrübt von dem, was du von deinem Partner willst, sondern erleuchtet vom urteilsfreien Staunen über seine einzigartige Schönheit und dem Wunsch, ihm in seinem Entfalten zu dienen. Das mag kitschig klingen, aber glaub uns: Wir haben uns diese wunderbare Erfahrung sehr hart erarbeitet.

Außer dem Tod habe ich (Veit) mich vor nichts mehr gefürchtet, als zu heiraten. So trostlos waren alle Beziehungsvorbilder, so endgültig erschien es mir. Es war dann nach sieben Jahren wilder Partnerschaft eine sehr bewusste Wahl. Nicht etwa um unsere Verbindung sicher einzulochen, sondern für die Freiheit. Der Wunsch, diese Frau zu heiraten, stieg ohne Vorwarnung in mir auf, als ich begriff, dass sie die Wahrheit mehr liebt als mich. Dass wir Gefährten, Herausforderer und Zenmeister füreinander sein können. Jetzt, heute, nach 19 Jahren Ehe weiß ich – das war die mutigste und intelligenteste Wahl meines Lebens. Es war *nicht der letzte, aber der erste* Altar, an dem ich bereit war und bin, all das niederzulegen, was mich von meiner wahren Größe trennt. Es ist der erste Hafen, in dem ich nicht zur Ruhe, sondern zur BeSINNung komme.

Aus unserem Bund ist mittlerweile so viel entstanden. Wir durften eine zauberhafte Tochter beim Erblühen begleiten. Und unsere gesamte berufliche Arbeit ist auch ein Kind unserer Verbindung.

Als ich Andrea heiratete, war dies für mich kein Spaß oder Steuertrick, sondern heiliger Ernst. Ich habe mir damals geschworen, so lange in meinen Feuern stehenzubleiben, bis ich jedem Wesen in die Augen schauen und aufrichtig empfinden kann: Du bist auch ich.

Das mag nicht gerade ermutigend klingen, wenn ich schreibe: Diese Beziehung hat uns beide bis auf die Knochen leiden lassen. Sie hat alle Falschheiten und Bedürftigkeiten in jedem von uns wie unter einem Brennglas an die Oberfläche unseres Bewusstseins geholt. Zuerst verdammst du das Sonnenlicht, das dir den Dreck in deinem Vorgarten zeigt. Doch irgendwann bist du nur noch dankbar. Jetzt und hier – zurückschauend – feiere ich jeden Schritt. Jede glückselige Höhe und ohnmächtige Tiefe. Unseren Zweifel, ob es die Liebe wirklich gibt. Unsere Angst vor Nähe. Das, was ich heute mit Andrea und immer mehr auch mit jedem Menschen erfahren kann, war es alles wert.

Ich muss lachen, wenn ich zurückschauen und sehe, was wir zwei rechthaberischen Dickköpfe damals als Liebe verstanden und einforderten. Doch jede Etappe war und ist so essentiell für das Gesamtwerk des Reifens. So werde ich hoffentlich auch in zehn Jahren wieder milde lächelnd auf den Veit von heute zurückschauen, weil mich die Liebe in damals noch verborgene Gemächer geführt hat.

Heute ahne ich, was mit dem Spruch gemeint ist: »Und sie erkannten einander.« Andrea, Geliebte, Schwester, Jagdgefährtin – ich fühle mich von ihr erkannt, und ich sehe sie. Der Frieden, die Freundschaft, die Ekstase, die wir heute miteinander fast täglich teilen, ist unser aller Geburstrecht. Ist der Grund, warum Menschen zusammenkommen sollten. Ist es wert, diesem Potential ein Buch zu widmen.

Ich schreibe diese Einstiegsworte bewusst so nackt und ausführlich, weil ich uns allen, die wir noch leben und uns kühn nach noch intensiverer Liebe sehnen, zurufen möchte: Lasst

uns niemals diese heilige Sehnsucht verraten. Sie ist keine Illusion, sondern eine Botschaft aus unserer Zukunft. Egal wie frustrierend deine Beziehungen vielleicht bis hierher verlaufen sind, du weißt tief in dir, dass dies nicht das Ende, sondern nur eine temporäre Sackgasse ist, aus der du dich erheben kannst und wirst. Das, was wir alle heute als Liebe erfahren, ist nicht das Ende unserer menschlichen Möglichkeiten. Sondern nur der kleine Funken einer mächtigen Glut. Wenn wir das Feuer bewusst wecken, wird es kommen und unseren Traum vom kleinen, ängstlichen, bedürftigen Ich verbrennen. Das meinen Andrea und ich mit Erwachen. Wir müssen dich nicht persönlich kennen, um hundertprozentig sicher zu sein: Du lebst noch lange nicht dein volles Potential. Deine Beziehungen sind nicht dazu gedacht, dich in selbsterdachten Grenzen zu bestätigen, sondern dich konsequent und stetig zu erheben. In einer wahren, lebendigen Beziehung (und um nichts anderes geht es in diesem Buch) lassen wir die Mauern der Angst nicht fallen, sondern realisieren, dass sie in Wirklichkeit nie existierten. Wir finden unter einem Trümmerberg aus Missverständnissen und Zynismus unsere Unschuld wieder. Wir wachen auf und erkennen einander. Nicht nur einmal. Immer tiefer. Immer vollkommener.

Bis kein »anderes« mehr existiert, sondern sich das *eine* Licht in Millionen einzigartigen Funken gebiert, erinnert und feiert. Liebhaber der Liebe, lasst uns brennen. Still und wild.

# DER KRIEG

Auch wenn dieses Buch viel von Liebesbeziehungen handelt und zum Teil poetisch-mystisch geschrieben ist, verfolgen wir damit auch ein wichtiges gesellschaftliches Anliegen. Wir wünschen uns, dass es zum Frieden beiträgt. Denn seit tausenden von Jahren findet auf unserem Planeten ein Krieg statt. Ohne laute Schlachten oder spektakuläre Attentate. Er existiert bereits so lang, dass er für die meisten Menschen nicht mehr als Kampf, sondern als Normalität wahrgenommen wird. Seine Frontlinie verläuft nicht zwischen Nationen oder Religionen, sondern zwischen Mann und Frau. Sei dir sicher, auch hier bei uns. Direkt vor deiner Nase.

150 Jahre Feminismus taugen leider nicht als der Beweis für das Ende dieses Krieges. Wir dürfen uns nicht davon blenden lassen, dass in Talkshows offen über alle möglichen Themen diskutiert werden kann. Es ist ein weiter Weg von einer gesellschaftlich anerkannten Idee bis in das letzte Schlafzimmer. Die Geschlechter bekämpfen sich immer noch. Und niemand ist unschuldig. Wir sind alle irgendwie an dieser Schlacht beteiligt, laut oder leise, aktiv oder durch Blindstellen. Sie drückt sich mannigfaltig aus – in Gewalt und Sexismus, emotionalen und ökonomischen Machtspielen, unfairen Rollenverteilungen oder einfach »nur« in verhärteten, zynischen Vorurteilen gegenüber der anderen Seite. Wenn wir nicht sehr bewusst leben, geben wir das Gift unmerklich an unsere Kinder weiter. Dieses Buch möchte keine weitere theoretische Diskussion auf einer Metaebene anregen. Wir glauben, davon gibt es genug. Wir möchten diesen Kampf gemeinsam mit dir konkret und



persönlich erforschen. Wir laden dich ein, das Thema nicht an der Oberfläche zu *durchdenken*, sondern in der Tiefe zu *begreifen*. Lass uns für einen Augenblick Zahlen, Fakten und Konzepte vergessen und nach innen reisen, an den Ort, an dem in jedem von uns der Kampf beginnt. In dir und in mir ringen uralte archetypische Kräfte mehr denn je um ein schöpferisches Gleichgewicht. Denn das Rad unserer Entwicklung dreht sich immer schneller. Das Dreigestirn Wissenschaft – Wirtschaft – Technik kreierte eine bis vor kurzem unvorstellbare Freiheit, aber auch viele neue Fragen und Herausforderungen. Alte Paradigmen stürzen reihenweise ein. Wir werden auf vielen Ebenen geistig gedehnt – individuell und kollektiv. Anerzogene Rollenvorstellungen, nicht mehr dienliche Werte, zu starre Beziehungsstrukturen und vor allem ein lange nicht mehr aktualisiertes Selbstbild – das alles spannt sich wie ein schmerzhaft enger Kokon über den neuen Menschen, der in vielen von uns geboren werden möchte. Bist du offen für eine radikale und dadurch sehr einfache Perspektive? Das Alte und das Neue, das Licht und der Schatten, Mann und Frau kämpfen nicht »da draußen« gegeneinander, sondern in dir. Selbst wenn du dich ganz klar als Mann oder Frau erfährst, möchten wir dich dafür sensibilisieren, wie mächtig gerade der geschlechtliche Gegenpol in dir wirkt. Wie bedeutsam es ist, alle archetypischen Kräfte deiner Psyche<sup>3</sup> so bewusst wie möglich wahrzunehmen und ihnen einen Lebensentwurf anzubieten, in dem sie sich nicht bekämpfen, sondern miteinander kooperieren können.

---

3 Wir werden in Teil 3 genau erklären, was damit gemeint ist.

Dieses Buch lädt dich ein, die äußeren Spannungszonen deines Lebens – bestimmte Beziehungen, Arbeit, Finanzen, ... – zumindest während der Lektüre loszulassen, mutig nach innen zu tauchen, hier einen Schatz zu heben und dann hoffentlich nachhaltig transformiert in deine äußere Welt zurückzukehren. Staune, was dann dort geschieht. Denn wir leben in einem Spiegelkabinett unserer Psyche. Wir Männer unterdrücken nicht primär die Frauen da draußen, sondern den reichen, dunklen, so komplexen Teil unserer Seele, den Carl Gustav Jung die Anima nannte. Frauen verachten in allererster Linie nicht die Männer, sondern den mächtigen Animus in sich selbst. Doch dazu später mehr.

Jetzt zu dir. Bitte nimm dir eine Minute Zeit, die folgenden Fragen auf dich wirken zu lassen. Vielleicht schreibst du sogar eine kurze Antwort an den Rand des Buches.

- *Warum hast du dieses Buch in die Hand genommen?*
- *Was versprichst du dir davon?*
- *In welchen Lebensbereichen nimmst du bei dir gerade Enge und Konflikt, Sehnsucht und Neubeginn wahr?*
- *Wo und wie erlebst du dein Verständnis als Frau, als Mann, als Mensch gerade hinterfragt, erschüttert, überholt?*
- *Erfährst du deine wichtigsten Beziehungen als ein Feld, das alle Beteiligten stärkt, oder fehlt es an etwas? An Freiheit? An Tiefe? An Freude?*
- *In welchen Bereichen deiner Arbeit oder deines Privatlebens wünschst du dir mehr schöpferische Entfaltung?*
- *Wie erfüllt erfährst du deine Sexualität?*

Was haben all diese Fragen gemeinsam? Nun, sie sind alle vom Zusammenspiel jener inneren polaren Kräfte betroffen, die wir mit dir beleuchtet werden. Wenn sie sich in dir unerkannt, unerlöst reiben, werden sich diese Spannungen auf jeden Bereich deines Lebens übertragen. Beginnen diese mächtigen Grundströmungen deiner Psyche miteinander zu ko-kreieren, wirst du eine wahre Explosion an Kreativität, Freiheit und Lebendigkeit erleben. Deine Beziehungen werden sich positiv verwandeln, und du wirst neue Menschen anziehen.

Es ist so verlockend, nach »da draußen« zu schauen, wenn uns etwas fehlt. Dieses Buch fordert dich heraus, die Projektionen niederzulegen und in den Spiegel zu schauen. Hier beginnt der Kampf, und hier wartet die Lösung.

Wenn es dir selbst gerade gut geht, irritiert es dich vielleicht, dass wir zu Beginn so eindrücklich vom Krieg schreiben. Keine Sorge. Dieses Buch strotzt nur so vor Liebe, Optimismus und Lebenslust. Doch zuerst wollen wir den Finger in eine Wunde legen, die so normal geworden ist, dass sie von vielen gar nicht mehr als Problem wahrgenommen wird.

Wir, Andrea und Veit, haben in den letzten 25 Jahren mit mehreren zehntausend Menschen gearbeitet und sind den meisten von ihnen auf einer ehrlichen Ebene sehr nahegekommen. Wir beraten Privatpersonen und Unternehmen. Unsere Seminare und Coachings behandeln die gesamte Bandbreite des menschlichen Lebens: existentielle Fragen, finanzielle und berufliche Themen, Beziehungen, Gesundheit, Teamwork, ...

Wir werden häufig gefragt, aus welcher Quelle unser unerschütterlicher Optimismus und unsere Leidenschaft für unsere Arbeit stammen. Nun, aus all diesen vielen Begegnungen wissen wir, dass jeder von uns ein einzigartiges Genie ist und dass wir als Individuen, aber auch als Kollektiv noch nicht einmal ansatzweise unser Potential ausgeschöpft haben. Der Mensch ist mit dem, was er bis jetzt gezeigt hat, nicht die Krone der Schöpfung, sondern ein unfertiger Prototyp. Eine Ahnung seiner eigentlichen Möglichkeiten. Das heißt: Wir sind noch lange nicht am Ende, sondern stehen immer noch am Anfang. Eine Frage zieht sich durch unsere gesamte Arbeit: Was ist *die* Formel für die Potentialentfaltung des Einzelnen, unserer Familien, Teams und der gesamten Spezies? Sie ist einfach, universell und hochwirksam:



$$\text{Bewusstheit} \times \text{ko-kreative Beziehung} = \\ \text{Potentialentfaltung}$$



Sie gilt genauso für deine äußeren Beziehungen wie dein inneres System. Du kannst dich darauf freuen. Allein das aufmerksame Lesen des Buches wird etwas Positives bewegen.

# DER FRIEDEN

Dieses Buch ist in allererster Linie ein Friedensangebot. Für die Männer, Frauen und Zauberwesen<sup>4</sup> dieser Welt. Für die archetypischen Kräfte in dir.

Die Möglichkeit dieses inneren, alchemistischen Friedensprozesses für dich, deine Beziehungen und uns alle, sind so großartig, dass es sich lohnt, dieses Buch sehr wach zu lesen. Denn es kommuniziert nicht nur mit deinem bewussten Verstand, sondern auch mit den unbewussten Schatzkammern deiner Psyche. Achte auf deine Reaktionen. Mental, emotional, körperlich, auch auf deine Träume.

Für C. G. Jung waren Anima und Animus die mächtigsten Archetypen der menschlichen Seele. Für uns ist klar: Der Konflikt zwischen Mann und Frau, zwischen männlich und weiblich ist die Wurzel aller Kriege. Wenn sich diese Urkräfte bekämpfen, können sie einander nicht erkennen. Wenn sie sich nicht erkennen, können sie sich nicht achten und lieben. Dann blockieren sie sich gegenseitig, anstatt sich miteinander emporzuschwingen. Sie blockieren unsere persönliche Reifung. Sie blockieren die menschliche Evolution. Anstatt

---

4 Zauberwesen ... mit diesem Wort werden wir hin und wieder respektvoll all jene Menschen mit einbeziehen, die sich nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zuordnen können oder wollen. Uns ist bewusst, dass dies für dich eventuell ungewöhnlich oder sogar unpassend anmuten mag. Wir bitten um Verständnis, dass wir nicht jedes Mal alle Bezeichnungen aufführen können, und ganz ehrlich, die politisch korrekten fühlen sich für uns zum Teil sehr sperrig an. Nicht gemeint mit dieser Ansprache sind übrigens diejenigen, die sich aus Angst vor ihrer sexuellen Kraft hinter pseudospirituellen, relativistischen Konzepten verstecken: »Ich bin keine Frau. Ich bin ein göttliches Selbst.«

fruchtbar zu ko-kreieren, suchen sie nach Wegen, den Gegenpol zu dominieren.

Was dabei herauskommt, haben uns mehrere tausend Jahre Patriarchat schmerzhaft aufgezeigt. Das übermächtige männliche Prinzip – ohne einen ebenbürtigen, reifen weiblichen Gegenpol – erobert, unterdrückt und beutet aus. Wenn wir so weitermachen, verbrennen wir unsere Lebensräume und beenden das Experiment Menschheit frühzeitig.

Daraus zu schlussfolgern »Jetzt ist die Frau dran«, ist zu eng gedacht. Jetzt sind WIR dran. Mann und Frau – in einem ko-kreativen Gestaltungsprozess. Die Herausforderungen, die vor dir liegen, wirst du nur gut bewältigen, wenn Mann und Frau in dir Frieden schließen. Wenn Männer und Frauen in allen Bereichen unserer Gesellschaft beginnen, einander wahrhaft zuzuhören, werden wir einen Mythos wahr machen. Wir werden miteinander das Paradies erschaffen.

Wir sehen beim Lesen dieser Worte die Nüchternen und die Zyniker die Augen verdrehen. Glaub uns, wir sehen die Welt nicht durch eine rosarote Brille. Wir schauen die Nachrichten. Wir lesen Statistiken. Über unser Netzwerk hören wir fast täglich frustrierende Geschichten über das, was Frau und Mann sich immer noch antun. Trotzdem sind wir optimistisch. Denn noch nie standen die Chancen für einen bewussten Neubeginn so gut wie heute.



Überall sind die Enge der Geburtswehen,  
die Unruhe des Wandels zu spüren.

In der Wirtschaft.

In den Kirchen.

In den Staaten.

In den Unternehmen.

In unseren Patchworkfamilien.

In unseren Liebesbeziehungen.

In uns.



Chaos birgt immer das Risiko der Zerstörung von etwas Altem, aber eben auch die Möglichkeit, etwas völlig Neues zu erschaffen. Zum Beispiel ein erweitertes Bewusstsein, das uns ermöglicht, schneller und tiefgreifender den Schmerz von Millionen Missverständnissen zu heilen und zu vergeben, das Männliche und das Weibliche neugierig und vorurteilsfrei zu erforschen, Frauen endlich wirklich gleichzustellen, ohne sie gleichzumachen, Männern mehr Raum für ihre Krise und ihren Neuanfang zu gewähren. Ein so waches Bewusstsein, das uns ermöglicht, uns gegenseitig nicht mehr im Namen der Liebe als Objekte zu benutzen, sondern wirklich zu erkennen. Dann werden wir nicht mehr nur von Liebe reden. Sie stellt sich natürlich ein.

Wir glauben, dass dies ein guter Zeitpunkt ist. Noch nie war die Möglichkeit so nah und die Notwendigkeit so dringend, die alten Beziehungsformen Konkurrenz und Kooperation hinter uns zu lassen und stattdessen echte Ko-Kreation zu kultivieren.

Chaos ist gut. Es stellt infrage, was über tausende von Jahren als selbstverständlich galt. Es bricht die verborgene Tektonik der alten verkrusteten Paradigmen auf. Es bricht *uns* auf. Wenn wir dagegen kämpfen, leiden wir. Wir kreieren Depressionen, Zorn, Angst und Burnout. Wenn wir mit dem Chaos kooperieren, sprengt es die Fesseln der alten Gewohnheiten. Es konfrontiert uns radikal frisch mit den wesentlichen Fragen des Lebens:

- *Wer bin ich?*
- *Warum bin ich hier?*
- *Was ist mein Beitrag?*
- *Gibt es die Liebe? Und wenn ja, wie kann ich sie wahrhaft fühlen und leben?*

Dieses Buch lädt uns alle ein – Mann und Frau und alle, die sich weder mit dem einen noch dem anderen Pol klar identifizieren können oder wollen –, uns neu zu erforschen und zu erkennen.





- *Wie erfahre ich mich als Mann, als Frau, und wie drücke ich mich in meinem Geschlechterverständnis authentisch und kraftvoll aus?*
- *Wie beziehe ich mich innerlich auf meinen weiblichen und meinen männlichen Pol?*
- *Wie kann ich mich selbst besser verstehen und lieben?*
- *Wie kann ich friedliche und lebendige Beziehungen mit dem anderen Geschlecht kreieren?*

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, mutig und nüchtern alle Konzepte über dich und die Liebe auf den Prüfstand zu legen, alle zu eng gewordenen Strukturen in deinem Kopf und in deinen Beziehungen lustvoll aufzuknacken, damit dein wahres Selbst frei atmen kann. Nur ein starkes ICH kann einem anderen starken ICH die Hand für ein starkes WIR reichen. Nur Männer, die sich selbst verstehen und achten, können Frauen wirklich auf Augenhöhe sehen und lieben. Nur Frauen in ihrer vollen Kraft können sich Männern bewusst hingeben, aber auch effektiv gesunde Grenzen setzen.

Wir brauchen einen umfassenden Prozess der Vergebung zwischen Mann und Frau. Das ist nur möglich, wenn beide Seiten erwachen und das größere Bild sehen. Wenn wir den Blick aus unseren privaten Liebesbeziehungen und Kleinfamilien erheben und erkennen, dass wir alle Teil einer mächtigen kollektiven Entwicklungsreibung sind, die viele Jahrtausende zurückreicht. Wir müssen verstehen, dass die Art und Weise, wie wir uns heute, an genau diesem Tag, auf das andere Geschlecht beziehen, nicht egal ist.

Was du heute denkst und tust, schlägt unsichtbare Wellen, die noch die nächsten sieben Generationen beeinflussen werden. Die Geschichte der Menschheit passiert nicht einfach so. Wir alle erschaffen sie miteinander. Oder, wie Buckminster Fuller zu sagen pflegte: »Wir sind die Kapitäne des Raumschiffes Erde.« Wir können dieses Raumschiff nur gemeinsam in eine würdevolle und leuchtende Zukunft lenken. Wir brauchen dafür die männliche *und* die weibliche Kraft – nicht die eine über der anderen, auch nicht nebeneinander, sondern vereint in intelligenter Ko-Kreation.



Liebe ist keine Utopie.  
Liebe ist die Zukunft.  
Und wenn wir bereit sind,  
auch unsere Gegenwart.



# ÜBER DIESES BUCH

## Warum?

Es ist nicht unsere Absicht, einen psychologischen, sozialen oder feministischen Ratgeber zu schreiben. Wir werden uns auch davor hüten zu verkünden, wie ein »richtiger« Mann oder eine »wahre« Frau in der heutigen Zeit zu sein hat. Im Gegenteil. Wenn uns unsere Arbeit mit Menschen etwas zeigt, dann dies:

Noch nie war so viel offen wie heute. Die Karten werden überall neu gemischt. Innen und außen. Es gibt kein allgemeingültiges Modell für *die* Frau oder *den* Mann mehr. Und ... Entwicklung verläuft wesentlich rasanter. Während unsere Großeltern für 40 bis 60 Jahre relativ stabil in einem bestimmten Selbstverständnis und klar definierten Beziehungsstrukturen lebten, ist so gut wie jeder Mensch heutzutage herausgefordert, sich immer wieder selbst zu aktualisieren: Ist meine Weltsicht zu eng geworden? Ist mein Rollenverständnis noch passend? Spiegeln meine Beziehungsstrukturen meine aktuellen Werte wider?

Wenn dir dieser Evolutionsdruck manchmal Stress bereitet, tröste dich. Du bist damit definitiv nicht allein. Auch wenn wir kollektive Paradigmen nicht sehen können, jeder halbwegs sensible Mensch spürt die Erschütterungen dieser geistigen Fundamente. Geschlechterverständnis, Rollendefinitionen, Arbeitsverteilungen – nichts ist mehr, wie es war. Die alten Paradigmen liegen im Sterben. Die neuen sind noch nicht vollständig geboren. Es wäre lächerlich, dem hier vorzu-

greifen. Wir wollen unsere Erfahrungen und unsere Ahnung mit dir teilen. Unser Wunsch ist es, dir Lust zu machen, den neuen Mythos von Mann und Frau und Mensch gemeinsam mit vielen anderen Millionen bewussten Menschen zu erschaffen.

Seit dem Erscheinen unseres Beziehungsratgebers »Liebe radikal«, der zum Bestseller wurde, haben wir von vielen Singles und Paaren sehr viel bestätigendes Echo empfangen. Aber auch viele existentielle Fragen, auf die kein Ratgeber eine Antwort geben kann und es auch gar nicht versuchen sollte. Versteh uns nicht falsch, wir lieben unseren Werkzeugkoffer aus Kommunikationstechniken, Therapiemethoden und Beziehungsmodellen. Aber um ehrlich zu sein: Durch die entscheidenden Schallmauern unserer Partnerschaft hat uns keine noch so brillante Methode geholfen. Der Schlüssel war immer eine radikale Neuwahl im Geist, die uns von einem Beziehungsuniversum ins nächste katapultierte. So reifte in uns in den letzten Jahren der Wunsch, noch einmal ein Buch aus dieser Tiefe heraus zu schreiben. Für alle mutigen Liebhaber der Liebe, die in ihren Beziehungen nicht nur einen Deal, sondern die Kernfusion suchen. Wir adressieren mit unseren Worten auch deinen klugen Verstand, aber vor allem wünschen wir uns, diese tiefere Ebene der Wahl in dir zu berühren.



Wir gehen davon aus, dass du dieses Buch liest, weil du in mindestens einem Lebensbereich mehr willst. Mehr Freude. Mehr Freiheit. Mehr Fülle ... Stimmt's?

Nun, hier kommt der Witz. All das, was du dir wünschst, steht dir zu. Du kannst so viel mehr erreichen, als du bisher lebst.

**Aber ...**

der mächtigste Gegner (de facto der einzige, der dich davon abhalten kann) liest gerade diese Zeilen. Denn wenn dein Verstand etwas fest glaubt, wird nichts und niemand auf der Welt ihn davon abbringen, die Welt genauso zu erfahren und überzeugende Beweise dafür zu liefern. Du wirst dir Beziehungen suchen, die dich darin bestätigen. Du bist sehr, sehr mächtig. Wenn du recht behalten willst, wirst du recht behalten. Also legen wir uns damit erst gar nicht an.

Doch hier kommt die sensationell gute Nachricht. Wir haben es tausende Male in unserer Arbeit erlebt. Es gibt in dir eine noch tiefere Kraft als deinen urteilenden Verstand. Die liest jetzt gerade auch mit. Und sie ist noch viel mächtiger. Wenn dieses radikale Wesen in dir – nennen wir es einmal Seele – jetzt und hier beschließt, dass es Zeit ist, an etwas Neues zu glauben, bist du unaufhaltbar. Wenn auf dieser tiefen Ebene eine neue Wahl getroffen wird, werden sich all deine Beziehungen (und das meinen wir wortwörtlich) über Nacht verwandeln. Nicht weil die Menschen plötzlich ganz andere sind, sondern weil du erwachst. Weil du plötzlich etwas kristallklar sehen kannst, was immer schon direkt vor deiner Nase war. Vor dieser Kraft in dir zu wählen, ziehen wir den Hut. Ihr widmen wir dieses Buch. Bitte lies nicht nur mit deinem Verstand, sondern auch mit deinem Herzen. Du bist zu Wundern fähig.

Und noch etwas! Wir schreiben nicht nur für dein Privatvergnügen. Wir sind bodenständige Visionäre. Wir sehen, was in der Welt passiert. Wir sind überzeugt, dass sich unsere Spezies (noch) zu langsam entwickelt, um die anstehenden Herausforderungen zu meistern. Wir vergeuden brutal viel Lern- und Gestaltungspotential in unseren Beziehungen, weil wir nicht miteinander ko-kreieren, sondern uns relativ dumpf aneinander reiben.

Wir sind überzeugt, dass sich unsere Entwicklung auf charakterlicher, kognitiver und spiritueller Ebene exponentiell beschleunigen wird, wenn Männer und Frauen sich selbst mit mehr Selbstachtung begegnen und dann in neuem Respekt auf die andere Seite zugehen.

## Lieber Mann!

Erst einmal finden wir es genial, dass du dieses Buch liest. Wir brauchen viel, viel mehr Männer, die sich mit diesen Fragen (hoffentlich freiwillig) beschäftigen. Der nächste Satz gefällt deinem Ego vielleicht nicht: Wir glauben, dass Frauen, was die innere Entwicklung betrifft, einen Vorsprung haben. Ihre bisherigen evolutionären Aufgaben hatten sie eher auf das *Jetzt* konzentriert, Männer mehr auf den Horizont, die Zukunft. Hinzu kommen 150 Jahre Feminismus. Wir beobachten jedenfalls in unseren Seminaren viele wundervolle, starke, schöne, tief sinnige Frauen, die (scheinbar) Schwierigkeiten haben, einen reifen Partner für die nächste Runde der Evolution zu finden. Da wir aus eigener Erfahrung wissen, wie viel Lust, Freude und auch Power durch eine potente Partnerschaft frei-

gesetzt werden können, halten wir diesen Zustand schlichtweg für eine Verschwendung evolutionärer Ressourcen. Wir schreiben dieses Buch deshalb auch in dem Wunsch, noch wesentlich mehr Männer dafür zu begeistern, nicht nur Welten im Außen zu errichten, sondern die inneren besser kennenzulernen. Männer, davon sind wir überzeugt, stehen am zarten Anfang ihrer Befreiungsbewegung.

### Für wen?

Auch wenn wir beide klassisch heterosexuell leben und man *Samurai* und *Königin* klischeehaft dem *Mann* und der *Frau* zurechnen könnte, schreiben wir das Buch ganz klar für jeden Menschen. Für Männer, Frauen und all jene, die sich weder mit dem einen noch dem anderen Geschlechtspol identifizieren, und für jene, die als Frau in einem männlichen und als Mann in einem weiblichen Körper leben. Das Thema ist natürlich sehr delikates. Noch immer ist unsere Gesellschaft viel zu wenig dafür sensibilisiert. Wir wissen aus vielen Gesprächen, wie viele existentielle Fragen und Konflikte Menschen in ihrem Selbstbestimmungsprozess erfahren können, die durch das normierte Raster der vorgegebenen Geschlechterklischees hindurchfallen. Wir sind unserer Tochter unendlich dankbar, die uns mit ihrer Passion für Gleichstellung die Augen und Herzen für all die vielen wunderbaren Rainbow-Schattierungen der Geschlechter und sexuellen Neigungen geöffnet hat. Wir haben homo- und bisexuelle Freunde, und beim Schreiben haben wir uns immer wieder die Frage gestellt: »Funktioniert« das Buch auch für sie?

Wir glauben, ja. Denn letztendlich bezieht sich das Buch primär auf innere weibliche und männliche Qualitäten, die in jedem Menschen als einzigartiger Mix angelegt sind. Eine unserer zentralen Thesen lautet deshalb auch: Es gibt sie nicht mehr und wahrscheinlich gab es sie noch nie – *die* typische Frau, *den* klassischen Mann. Wir haben heutzutage die Freiheit, alle vorgegebenen Normen zu hinterfragen und unsere Einzigartigkeit zu bejahen.

Wir beschreiben Urkräfte des Lebens – Eros und Logos – und Archetypen – Anima und Animus. Sie wirken in jedem von uns.

Also laden wir dich ein, das *gesamte* Buch persönlich zu nehmen. Als Mann könntest du versucht sein, die Kapitel über die Königin zu überspringen. Das wäre schade. Denn zum einen werden sie dir helfen, Frauen besser zu verstehen. Und zum anderen wirst du, wenn du dich wirklich auf die Königin einlässt, ihre Schönheit und Güte auch in dir finden. Was wir versuchen, in Worte zu fassen, existiert als mächtiges, kollektives Feld. Wenn du aufmerksam liest, wird es dich berühren und deine innere Anima in ihrer Bewusstwerdung stimulieren. Sie kann dich zum Beispiel lehren, auf allen Ebenen, auch der emotionalen, gut für dich allein zu sorgen.

Frauen wiederum möchten wir ausdrücklich dazu ermutigen, sich der Kraft des Samurai voll zu öffnen<sup>5</sup>. Es ist für jede Frau ab einer bestimmten Entwicklungsstufe essentiell, einen star-

---

5 Bei der Recherche haben wir übrigens festgestellt, dass es in Japan sehr wohl weibliche Samurais gab. Sie werden in der Literatur nur gern totgeschwiegen, weil sie nicht ins Klischee passen.