

Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus

Frankfurt: Fischer Spirit 1999

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil Eins: Die Lehren

- 1 Buddhismus im Wandel
- 2 Das Herz des Weges: Achtsamkeit
- 3 Freude am Leben: Umgehen mit Gefühlen
- 4 Karma: Neigung und Erfahrung
- 5 Ethik der Achtsamkeit: Die Wunderbaren Richtlinien
- 6 Warum lebe ich?

Teil Zwei: Den Weg gehen

- 1 Was ist Meditation
- 2 Die Übung
- 3 Sechzehn Übungen

Teil Drei: Frauen und Buddhismus

- 1 Frauen stellen Fragen
- 2 Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann
- 3 Frauen und Männer

Teil Vier: Frauen und Freiheit

- 1 Wie weibliche Freiheit entsteht
- 2 Mutter-Tochter, Göttin-Frau
- 3 Die Grüne Tara

Anhang

- 1 Anmerkungen
- 2 Leseempfehlungen
- 3 Orte und Namen

1 Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann

Ein Mann in einer Welt der Frauen - Ein Huhn ist kein Vogel, eine Frau ist keine Mensch (russisches Sprichwort) - In der Leerheit gibt es weder Mann noch Frau - Männer sind nützlich

Ein Mann in einer Welt der Frauen

Einige Fragen zum Anfang: Haben Buddhas ein Geschlecht? Was haben Leib und Seele, Körper und Geist miteinander zu tun? Können Buddhas sexistisch sein? Transzendiert Erleuchtung soziale Rollen?

Ich möchte meine Leserinnen und Leser einladen, mir auf einer Phantasiereise zu folgen. Machen Sie es sich bequem und fangen sie an zu lesen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann! Sie interessieren sich für Meditation und für den Buddhismus. Sie besuchen einen tibetischen Tempel, legen Ihre Schuhe ab und treten ein. Da sehen Sie sie, an der Wand gegenüber dem Eingang: Buddha Tara auf einem kostbaren tibetischen Rollbild (Thangka), vielleicht zwei mal drei Meter groß. Sie erinnern sich, Buddha war eine Frau. Alle tausend Lehr-Buddhas unseren glücklichen Zeitalters sind Frauen. (1) So zumindest lehrt es die Tradition. Auf dem Thangka ist Buddha Tara umgeben von ihren 16 engsten Schülerinnen, den 16 Arhatinis (2), befreiten, freien Frauen. Die Rollbilder, gesäumt von leuchtendem, schweren Brokat erstrahlen in wunderschönen Farben.

Sie haben Glück, heute wird eine berühmte buddhistische Meisterin einen Vortrag halten. Mit hunderten von Menschen warten Sie auf die Ankunft der XIV. Dalai Lama, Friedensnobelpreisträgerin und beliebtes Oberhaupt des tibetischen Volkes. Sie wissen, daa die Dalai Lamas die Inkarnation der Lotosgöttin sind, der stets weiblichen Verkörperung von Liebe und Mitgefühl auf dieser Erde. (3) Die Dalai Lama wird von hohen Würdenträgerinnen begleitet, die sich genau wie ihr verehrtes Oberhaupt seit Jahrhunderten zum Wohl aller Lebewesen für eine weibliche Inkarnation entschieden haben.

Gerade treten die buddhistischen Nonnen ein, aufrechte, selbstbewußte, schöne Frauen in leuchtend roten und gelben Roben; sie werden respektvoll auf die für sie reservierten Plätzen in den ersten Reihen geleitet. Hinter ihnen huschen die Mönche herein; etwas schüchtern und verschämt nehmen sie die hinteren Sitze ein. Sie kennen einige Geschichten über die Lamas der Tradition, die bis auf ein zwei Ausnahmen alle Frauen sind. Über allen thront die friedliche und machtvolle Gestalt der Grünen Tara. Der Vortrag der Dalai Lama ist erhellend und inspirierend. Sie fühlen sich verstanden in ihrem tiefsten Sein. Sie fühlen sich wohl im Kreis dieser nach Einsicht und Liebe strebenden Menschen. Und doch, etwas nagt. Wahrscheinlich "das Ego", das haben Sie zumindest schon einmal in diesen Kreisen gehört. Wenn einem etwas seltsam vorkommt, sollte man immer zuerst daran denken, daa das bloa der Kampf "des Ego" gegen die Wirklichkeit ist.

Ein Huhn ist kein Vogel - eine Frau ist kein Mensch
(russisches Sprichwort)

Stellen Sie sich nun vor - denken Sie daran, Sie sind ein Mann -, Sie wenden sich bei der nächstbesten Gelegenheit an eine buddhistische Lehrerin. In Ihrer Nähe findet ein Vortrag einer berühmten buddhistischen Nonne aus Sri Lanka statt. Etwas irritiert und verunsichert, aber gleichzeitig voller Vertrauen auf die Integrität dieser wunderbaren Nonnen (und Mönche), lassen Sie sich einen Termin für ein Einzelgespräch geben. Eine zweite Nonne bleibt im Zimmer, und auch die Tür wird nicht ganz geschlossen, denn ordinierte Nonnen (und Mönche) leben im Zölibat und sollen aus verständlichen Gründen nie allein sein mit einer Person des anderen Geschlechts.

Sie wenden sich also mit Ihrer Frage an die Ehrwürdige Nonne: "Ich schätze die Lehren und Übungen des Buddhismus sehr, doch warum gibt es fast überall nur Frauen, die lehren? Warum sind die Lehr-Buddhas immer Frauen? Warum sitzen die Nonnen in der ersten Reihe und die Mönche hinter ihnen?" Die Ehrwürdige Nonnen sitzt völlig entspannt in ihrem Sessel und schlürft gemächlich einen Tee, den eine junge Novizin mit einer Verbeugung gerade serviert hat. Sie schaut Sie etwas verwundert, aber doch sehr mitfühlend an und sagt: "Junger Mann, machen Sie sich doch darüber keine Gedanken. Das Geschlecht spielt (fast) keine Rolle auf dem geistigen Weg. Üben Sie, und dann lösen sich alle Probleme von allein."

"Ja, aber warum gibt es fast ausschließlich Lehrerinnen?", fragen Sie weiter. "Nun ja, einige Schriften sprechen davon, dass eine männliche Wiedergeburt weniger wertvoll ist als eine weibliche. Doch das bedeutet keinesfalls eine Diskriminierung von Männern. Das ist lediglich eine mitfühlende Beschreibung der sozialen Wirklichkeit. (4) Männer haben es einfach schwer, ihr Leben ist voller Mühe und Arbeit. Ich bete dafür, dass Sie im nächsten Leben als Frau wiedergeboren werden. Dann haben Sie es leichter. Sie können auch selbst für eine weibliche Wiedergeburt beten."

Ja, denken Sie sich, Männer haben kein einfaches Leben. Man sieht uns trotz aller Gleichberechtigung immer noch ein wenig als Menschen zweiter Klasse an, als unvollständige Frauen, als Menschen, die eigentlich das "falsche" Geschlecht haben. Aber das als Ausdruck von Mitgefühl zu sehen ist ein interessanter Gedanke. "Ein Leben als Mann ist weniger wert als das einer Frau". Das ist eine rein deskriptive Beschreibung und keine normative Aussage. Vielleicht hilft mir das, meinen Weg als Mann im Buddhismus zu finden.

In der Leerheit gibt es weder Frau noch Mann

Soweit sogut. Nach einigen Wochen und Monaten hält eine berühmte Zen-Lehrerin einen Vortrag mit dem Titel: "Der große Weg ist ohne Mühe, für die, die nichts dem Vorzug geben..." (5) Das klingt gut, nicht nach Bevorzugung eines Geschlechts, sondern richtig weise, nicht-dualistisch. Auch hier lassen Sie sich wieder einen Termin für ein Einzelgespräch geben. In eleganten seidenen Roben sitzt die Ehrwürdige Äbtissin eines bekannten Zen-Klosters im Westen und schaut Sie aufmerksam an. Sie lächelt nicht, strahlt aber viel Ruhe und Klarheit aus. Wieder stellen Sie Ihre Frage: "Sehen Sie, ich finde das Zen wunderbar, naja, etwas martialisch kommt es mir schon vor, aber im großen und ganzen gefällt mir die Ästhetik in der Zen-Halle, die Rezitationen und die große Ernsthaftigkeit und Ausdauer bei der Übung. Aber wie Sie sehen, bin ich ein Mann. Überall bin ich konfrontiert mit weiblichen Buddhas, mit Lehrerinnen, mit der Überlieferungslinie der großen Zen-Matriarchinnen, immer geht es um Nonnen und ihre Einsichten, und ich als Mann komme einfach nicht vor. Es fällt mir schwer, mich mit all diesen weiblichen Figuren identifizieren."

"Junger Mann, " erwidert die Zen-Meisterin mit einem angedeuteten Lächeln, "junger Mann, ich gebe Ihnen einen Rat: Üben Sie, üben Sie mit großer Ausdauer. Bewegen Sie das Koan in ihrem Bauch, bis es sich wie ein rotglühende Feuerkugel anfühlt. Üben Sie, erleben Sie Leerheit. In der Leerheit gibt es weder Mann noch Frau, weder Körper noch Geist, und damit auch keine Probleme. Mann, Frau, Körper, Geist, das ist alles nicht wichtig, das ist bloß die Oberfläche. Sie müssen tiefer gehen. Üben Sie. Erkennen Sie Leerheit, dann lösen sich alle Ihre Fragen in einem großen Lachen auf. Glauben Sie mir, ich habe das selbst erlebt und mit mir alle großen Meisterinnen (und Meister) aller Zeiten und Räume."

Sie nehmen sich den Rat zu Herzen und meditieren mit Ausdauer und Hingabe. Hin und wieder erleben Sie Momente, wo das Geschlecht wirklich überhaupt keine Rolle mehr spielt - in der Meditation und auf dem Kissen. Doch fast jedesmal, wenn Sie einen Vortrag besuchen, ein Buch aufschlagen oder eine Geschichte hören, steht eine Frau im Zentrum der Aufmerksamkeit, umsorgt von einer Riege von jungen Frauen oder Männern, die ihr mit Hingabe dienen.

Männer sind nützlich

Dann kommt eine große tantrische Meisterin, eine bekannte Lama (6) in Ihre Stadt, gibt eine Einweihung in die Grüne Tara und hält einen Vortrag über Freude und Weisheit. Bekannte und Freundinnen kennen sie von Kursen und empfehlen Ihnen, sich vertrauensvoll an diese charismatische Tibetlerin zu wenden. Sie spricht perfekt Englisch, da sie auf einer katholischen Privatschule in Indien erzogen wurde und an einer englischen Universität westliche Philosophie studiert hat. Wieder wenden Sie sich vertrauensvoll an eine buddhistische Autorität und fragen: "Sehen Sie, ich achte und schätze den Buddhismus. Doch wie passe ich als Mann in diese Frauenreligion? Überall dreht es sich um Frauen. Naja, es gibt im Tantra auch ein paar männliche Buddhas, aber lehren tun vor allem die Frauen." Die tantrische Lama strahlt Sie charmant an und meint völlig entspannt: "Keine Sorge, junger Mann, Sie sind ein wundervoller und kostbarer Mensch. Sie sind ein wunderbarer Daka. Sie können uns Frauen helfen, unsere Kundalini-Kraft zu wecken und so Erleuchtung zum Wohle aller Wesen zu erlangen." (7)

Damit endet die Phantasiereise, und wir kehren in unsere vertraute Welt zurück.

Mütter, Töchter, Frauen

Im Herbst 1988 hielt ich in Berlin ein Wochenendseminar zum Thema Tod und Sterben. In stillen und geführten Übungen erinnerten die Teilnehmerinnen erste Erfahrungen mit Tod in der Kindheit und konfrontierten sich mit den eigenen Ängsten vor dem Sterben. In einer geführten Übung schlug ich vor, sich ein letztes Gespräch mit einer Person vorzustellen, mit der es noch ungeklärte Konflikte gab. Von den 35 Frauen, die an dem Kurs teilnahmen, führten 32 das Gespräch mit der eigenen Mutter. Bei den meisten lebte sie noch, bei einigen war sie schon seit Jahren tot. Im anschließenden Gespräch schlugen einige Frauen vor, ich solle ein Meditationsseminar zum Thema "Mutter und Tochter" halten.

Seit 1989 biete ich regelmäßig Kurse für Frauen von ein bis sechs Tagen Dauer zu diesem Thema an. In geführten Übungen schauen sich die Frauen die Beziehung zur eigenen Mutter an und vergegenwärtigen sich Schlüsselerlebnisse von Kindheit und Jugend, die ihre Vorstellungen von Frausein geprägt haben: Erste Wahrnehmung des eigenen Geschlechts, die erste Blutung, weibliche Vorbilder. Sehr aufschlußreich ist die Erinnerung an typische Ferien, Geburts- und Feiertage und an die Spielregeln: Was Mädchen und Jungen beim Spielen *dürfen* und sollen, nicht dürfen und nicht *sollen*. Ältere Frauen vergegenwärtigen sich die Zeit der Menopause und ihre Auswirkungen auf das eigene Frauenbild.

Ein zweiter großer Komplex von geführten Übungen hat die Beziehung zur eigenen Mutter zum Thema, bzw. zu der Frau, die diese Rolle im eigenen Leben inne hatte. Mit Übungen zur Grünen Tara machen sich die Frauen schließlich ihre Idealvorstellungen von Frauen bewußt, von erwachten, erleuchteten, von freien Frauen. Der Aufbau der einzelnen Übungen und ihre Abfolge orientiert sich an der Grundthese des vorigen Kapitels: Frauen können innerlich und äußerlich frei werden, wenn sie begreifen, daß alle Vorstellungen von Frausein lediglich Vorstellungen sind, die ihr Gültigkeit im "wahren" Leben erweisen müssen. Und wenn sie sie ihre Vorstellungen in lebendigen und kontinuierlichen Beziehungen mit anderen Frauen entwickeln und immer wieder überprüfen: in schwesterlichen Beziehungen, mit weiblichen Vorbildern und im Spiegel eines weiblich differenzierten Göttlichen, im Spiegel weiblicher Buddhas, wie beispielsweise der Grünen Tara.

Einsicht und Geduld

Die meditativen Methoden der Innenschau ergänzen begriffliche Einsichten um mindestens zwei wesentliche Dimensionen. Zum einen kommen wir so unseren un- oder halbbewußten tatsächlichen Strukturen, Werten und Selbstbildern besser auf die Spur und lassen uns nicht von unseren bewußten Vorstellungen und Ansprüchen blenden und in die Irre führen. Zum anderen macht uns die Einsicht in Tiefenstrukturen und Werte geduldig und bescheiden, was das Tempo von Veränderung angeht. Auf die Frage, wie lange es wohl dauern mag, bis sich emotionale Strukturen und Verhaltensmustern verändern, wenn man sich intensiv darum bemüht, antwortete der tibetische Lama Akong Rinpoche: "Maybe next life." Der Dalai Lama sagt immer wieder: "Ich finde den Gedanken an zukünftige Leben hilfreich. Ich stehe dann nicht so unter Druck, alles in einem Leben schaffen zu müssen." Die Tradition empfiehlt, sein bestes zu tun, um Veränderungen in Gang zu setzen, dann aber alle Erwartungen auf schnelle Erfolge fallen zu lassen, da das Enttäuschungen vorprogrammiert.

Die Grüne Tara

Im Sommer 1977 hatte ich ganz zu Beginn meiner zweijährigen Studienreise nach Indien in Dharamsala zum ersten Mal etwas von der Grünen Tara gehört. Im tibetischen Buddhismus spielt nicht nur der historische Buddha, Siddhartha Gautama, von den Tibetern meist Shakyamuni Buddha genannt, eine Rolle. Es gibt viele, viele weitere Buddha-Gestalten, und zwar weibliche wie männliche. Ich hatte auf dem Flug von Hongkong nach Kalkutta zwar ein Buch über Buddhismus gelesen, darin kamen aber keine weiblichen Buddhas vor. Ich war hochofret, in von tibetischen Lamas zu hören, daß die Grüne Tara eine voll erwachte Buddha sei, die zudem noch als Mutter aller Buddhas verehrt wurde. Ende des gleichen Jahres erhielt ich eine "Einweihung" in die Praxis der Grünen Tara, ich begann täglich über sie zu meditieren, und "sie" begleitet mich heute noch.

Zehn Jahre nach meiner ersten Begegnung mit der Grünen Tara las ich in einem Text von Luce Irigaray, daß Frauen ein weibliches Göttliches brauchen, um ganz Frau zu werden. (1) Und so schloß sich ein Kreis: Feminismus, Buddhismus, Grüne Tara, die Große Göttin. Ich werde dem Buddhismus trotz aller patriarchaler Strukturen ewig dankbar sein, daß er mir die Begegnung mit der Großen Göttin in der Gestalt der Grünen Tara geschenkt hat. Das nächste Kapitel ist der Praxis der Grünen Tara gewidmet. In diesem Kapitel werde ich einzelne Aspekte der Übung aufnehmen und damit die Mutter-Tochter-Beziehung beleuchten.

Mütter, Töchter, Frauenbilder

Viele Frauen leiden unter den Brüchen und Beschädigungen in ihrer Beziehung zur Mutter oder zu ihren Töchtern. Wenn wir unserer Mutter gegenüber unerfüllte Erwartungen haben, Enttäuschung, Wut, Haß und Schuldgefühle empfinden, kann das bedeuten, daß wir ihr bewußt oder unbewußt die Schuld an unserer brüchigen Identität als Frau zuweisen.

Die Identität vieler moderner Frauen bewegt sich zwischen den beiden Polen der "Frau für andere" und der modernen Gleichberechtigungsidee. Die klassische Frauenrolle reduziert Frauen auf die biologische und soziale Mutterschaft und stabilisiert damit das alte Modell der hierarchischen Differenz zwischen Frau und Mann. In diesem Denken besteht der Sinn eines Frauenlebens in ihrer *Funktion für andere*, in Ehe, Familie und Mutterschaft. Geht eine solche Frau einer bezahlten Arbeit außer Haus nach, ist der rechte Platz für sie im sozialen Bereich oder an der Seite eines Mannes, als seine Gehilfin (so sagt es die Bibel), als seine Assistentin und rechte Hand, vielleicht auch als seine (meist stumme und unbekannt) Muse. Auch heute noch empfinden viele Frauen ihr Leben als verfehlt, wenn sie ohne Beziehung zu einem Mann, ohne Kinder und Familie leben.

In diesem Jahrhundert führten und führen die Frauen mehr oder weniger erfolgreich ihren Kampf um Gleichberechtigung. Sie setzen sich dafür ein, die gleichen Rechte wie die Männer zu erhalten. Orientieren sich Frauen im Kampf um politische und ökonomische Freiheit am Modell Mann, kommen sie kaum dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu spüren und zu formulieren. Es fehlt dann eine eigenständige Freiheitskonzeption für Frauen. Der Kampf um gleiche Rechte (wie der Mann) kann eine Verleugnung zentraler Bedürfnisse von Frauen und die Orientierung an völlig überzogenen Ansprüchen nach sich ziehen.

Vor diesem Hintergrund haben die französische Psychoanalytikerin und Philosophin Luce Irigaray und italienische Philosophinnen wie Luisa Muraro, Adriana Cavarero, Frauen des Mailänder Frauenbuchladens und der Universität Verona die Philosophie der Geschlechterdifferenz entwickelt und praktische Schritte zu ihrer Umsetzung formuliert. Denn es reicht nicht aus, neue Gedanken zu denken, Frauen müssen Wege finden, sie "in die Gesellschaft und Politik einzuschreiben" (Irigaray). Sie fordern Frauen auf, ihre Vorstellungen von "weiblicher Freiheit" zu formulieren, ohne sich dabei am Modell Mann und seinen Bildern von Frauen zu orientieren.

Weibliche Freiheit entsteht ihnen zufolge im engen Kontakt mit anderen Frauen, nicht am grünen Tisch und nicht in Imitation von oder in Abgrenzung gegen das männliche Modell. Sie gewinnt Konturen in verbindlichen horizontalen und vertikalen Beziehungen zu anderen Frauen, und in der Orientierung an einem weiblichen Göttlichen. Diesen Bedingungen für freie Frauen ist das vorige Kapitel gewidmet.

Die Mutter ist immer gewiß - und doch

Im Kampf um eine klare Identität als Frau fühlen sich viel Frauen als Versagerinnen. Sie lehnen die alte Frauenrolle ab, sind aber emotional immer noch darauf konditioniert. Sie sehen sich mit vielen widersprüchlichen Anforderungen konfrontiert, bemühen sich, ihnen zu entsprechen und scheitern häufig. Die Schuld an diesem Scheitern und an ihrer brüchigen Identität als Frau weisen sie unbewußt häufig ihren Müttern zu. Die Mütter haben sie nicht zu selbstbewußten, starken und modernen Frauen erzogen.

Mütter genießen durchaus Achtung, doch ist sie gebrochen durch den Kampf der Väter um ihre eigene Bedeutung. Stand in matrifokalen Gesellschaften die äußerst offensichtliche Mutterlinie im Zentrum - mater semper certa, die Mutter ist immer gewiß -, sorgten die Väter später für andere Sitten. Aus ihrer ewigen Unsicherheit um die Vaterschaft schränkten sie die freie Bewegung ihrer Ehefrauen ein. Mit Hilfe des Christentums setzten sie die Mär von der unsterblichen Seele durch, die der Vater dem Kind mit seinem "Samen" gibt, während die Mutter lediglich den "Ackerboden" bereitstellt, auf

dem der Same der Vaters zu einem Kind heranreift. Vielleicht ist es diese Auffassung, die dem heutigen Kampf der vieler Männer gegen die Abtreibung die Ausdauer und emotionale Vehemenz gibt. (2) Nachklänge der matriarchalen Verwandtschaftsdefinition lassen sich überall finden. Im orthodoxen Judentum gilt beispielsweise nur die Person als jüdisch, deren Mutter Jüdin ist.

Trotz einer langen matrifokalen Geschichte haben wenige Jahrhunderte, manchmal nur wenige Generationen oder sogar Jahrzehnte genügt, die Beziehung vieler westlicher Menschen zu ihrer Mutter nachhaltig zu stören. Insbesondere gilt das für Frauen. Gerade die Frauen, die sich für die Veränderung der Frauenrolle und für die Achtung und Wertschätzung von Beziehungen unter Frauen einsetzen, leiden häufig unter schwierigen Beziehungen zur eigenen Mutter.

Solange Frauen die Schwierigkeiten mit der Mutter auf biografische Ereignisse und die psychologische Ebene reduzieren, schneiden sie Luisa Muraro zufolge den Weg zu einer Lösung ihrer Probleme ab. Diese Ebene muß erkannt und aufgearbeitet werden, doch gilt es die kulturelle Dimension der gestörten Mutter-Tochter-Beziehung zu begreifen und eine "neue symbolische Ordnung zwischen Frauen" (Irigaray) zu schaffen, die mit der Zeit diese alten Wunden heilen kann.

Alte Wunden heilen

Zu den heilenden Elementen für die Beziehungen zwischen Mutter und Tochter gehört die Aufarbeitung der biografischen Verletzungen, die beide erlitten haben, allerdings unter Berücksichtigung des kulturellen Kontextes. Sehr aufschlußreich ist dabei die Zeit der ersten Blutung. Die erste Blutung des halbwüchsigen Mädchens markiert das Ende der Kindheit und den Beginn des Frauseins. Wie soll ein Mädchen Frausein positiv besetzen, wenn kaum über die erste Blutung gesprochen wird, und wenn, dann in abschätzigen Worten: "Du Arme, jetzt bist du auch dran. Das geht jetzt vierzig lange Jahre so. Paß jetzt bloß auf mit den Männern. Daß du ja nicht mit einem Kind ankommst." Schon lange wird dieser Einschnitt im Leben eines Mädchens in unserer Kultur nicht mehr zelebriert. Was würde es für Mädchen bedeuten, wenn dieser Tag oder ein Tag in diesem Jahr so festlich begangen würde wie Erstkommunion, Konfirmation oder Jugendweihe.

Quinze Anos

Dazu eine kleine Geschichte: Am weißen Sonntag 1997 haben ein fünfzehnjähriges Mädchen, ihre Eltern, ihre kleine Schwester und ihre fünf neuen Patinnen im Haus der Kulturen der Welt in Berlin eine "Quinze anos"-Zeremonie gefeiert. In der mexikanischen Stadt Juchitan, der Stadt der Frauen, und in den umliegenden Gemeinden einer zapatekischen Volksgruppe halten sich trotz langjähriger spanischer Kolonialherrschaft und moderner Amerikanisierung seit über fünfhundert Jahren soziale Strukturen, in denen Frauen und Männer relativ gleichberechtigt miteinander leben. Und dort gibt es Reifezeremonien für fünfzehnjährige Mädchen.

Angeregt durch ein Buch über diese frauenfreundliche Kultur "erfanden" wir gemeinsam eine Zeremonie, mit der die Eltern ihre Tochter aus ihrer Obhut entließen und in die Obhut von fünf neuen Patinnen gaben, die das Mädchen sich selbst ausgesucht hatte. Jede Patin "fördert" ihre Patentochter in einem bestimmten Bereich. In unserem Fall sind das: Wassersport, Motorradfahren, Natur und geistige Orientierung: Ich bin die Bücher-Patin, berate meine "Wahl"-Nichte bei der Auswahl von Lektüre, und bin zugleich für Feminismus und die Grüne Tara zuständig. Seit der Zeremonie verhalte sich ihre große Tochter wesentlich erwachsener, berichtete die Mutter zwei Wochen nach der Zeremonie. Und die kleine Tochter wünsche sich später auch ein Fest. (3)

Eine weibliche Genealogie

Ein weiterer zentraler Schritt in der Heilung unserer alten Wunden als Frauen ist die Wiederentdeckung einer weiblichen Genealogie. Wir entdecken die Frauen unserer Familie, unsere Ahninnen, Lehrerinnen und weiblichen Vorbilder, die Frauen, von denen wir wesentliches im Leben gelernt haben. Wir besinnen uns darauf, was sie uns gegeben haben und entwickeln Dankbarkeit dafür. Luisa Muraro stellt die These auf, daß uns Fähigkeiten erst dann wirklich "gehören", wenn wir Dankbarkeit gegenüber der Person empfinden, von oder mit der wir das gelernt haben. Dieser Einschätzung würde jeder tibetische Lama aus vollem Herzen zustimmen. (4)

Wir befassen uns wieder oder ganz neu mit den Frauen aus Mythos und Geschichte, die ein Bild von Stärke und Selbstvertrauen vermitteln. Und schließlich befassen wir uns mit der Grünen Tara, als einer

Manifestation der Großen Göttin, die uns hilft, "die zu werden, die wir werden können". Werden wir uns mehr und mehr dessen bewußt, was wir bereits von Frauen gelernt haben, können wir mit der Zeit bewußt und gezielt von Frauen lernen. Im Einzelfall ist es wohl nicht immer möglich, die Mutter als zentrale erste Lehrerin unseres Lebens wiederzuentdecken und wertzuschätzen, doch können wir von anderen Frauen, von "symbolischen Müttern" lernen. (5)

Die italienischen Frauen nennen die vertikale Beziehung zwischen zwei Frauen "affidamento" (Anvertrauen). Eine Frau vertraut sich der anderen an und lernt bewußt von ihr. Damit heilt sie auch die Beziehung zur eigenen Mutter: Damals "haben wir verstanden, daß die Präferenzbeziehung zu einer Frau das Zeichen dafür ist, daß die alte Beziehung zur Mutter in unseren Beziehungen in einer vitaleren fruchtbaren Form symbolisch wieder auftaucht, die schrecklichen Mechanismen der Wiederholung durchbrechend." (6)

Fragen über Fragen

Wir müssen die "kulturellen Verwüstungen" in der Beziehung zu unserer biografischen Mutter erkennen, wenn wir uns von dem Haß und der Undankbarkeit gegenüber unserer Mutter befreien wollen, und diese Haltungen nicht an unsere Töchter weitergeben wollen.

Wir können uns hin und wieder eine ruhige halbe Stunde nehmen und einige der folgenden Fragen auf uns wirken lassen, sie vielleicht auch nach einer stillen Meditation oder einer Entspannungsübung schriftlich beantworten.

Übung: Meine Mutter

Wie sehe ich meine Mutter heute? Wie sieht meine Beziehung zu ihr aus? Welche Bilder, Ansprüche, Wünsche, Sehnsüchte und Enttäuschungen prägen diese Beziehung. Was stört mich an ihr? Was gefällt mir? Was fehlt?

Was weiß ich vom Leben meiner Mutter? Wie hat sie sich als Mädchen, als junge Frau, als reife Frau als alte Frau gefühlt? Welche äußeren und inneren Einflüsse waren für ihr Leben maßgebend? Was waren ihre Sehnsüchte und Hoffnungen? Wie hat sie gelebt, als sie so alt war wie ich heute?

Übung: Frausein

Wie sehe ich mich als Frau? Was erwarte ich von mir? Welche Anforderungen kann ich erfüllen, welche nicht? Was macht meinen Selbstwert als Frau, als menschliches Wesen aus? Mit welchen Frauen haben ich viel zu tun? Wie leben meine Freundinnen ihr Leben als Frauen? Was tun sie gerne? Worauf sind sie stolz? Was bereitet ihnen Kummer? Worüber ärgern sie sich?

Welche Aussagen über Frauen aus Literatur, Filmen, Politik, Medien und Werbung berühren mich wie? Worüber ärgere ich mich immer noch oder erneut? Welche Aussagen aus dem überlieferten, teils anerkannten, teils kritisierten Kulturkanon erfreuen mein Herz? Welche Aussagen wecken Sehnsüchte und Hoffnungen? Was fällt mir auf? Woran reibe ich mich?

Das Weibliche Göttliche

Welche Bedeutung hatte für mich als Kind das Göttliche in seiner christlichen Form als männliche Trias von Gottvater, Gottsohn und - schon grammatisch männlichem - Heiligem Geist? Habe ich das Fehlen einer Göttin als Mädchen bemerkt? Was bedeutete für mich das Bild der Gottesmutter Maria, der Himmelskönigin, die in der katholischen Kirche in geradezu leidenschaftlichen Liedern besungen wurde.

Eine konkrete Möglichkeit, sich einem weiblichen Göttlichen anzunähern, besteht darin, an dem anzuknüpfen, was wir in der Beziehung mit unserer biologischen Mutter und mit für uns wesentlichen Frauen an sinnlichem Vermögen und konkreten Fähigkeiten erworben und an Beziehung zur Welt gelernt haben. In einer gedanklichen Übung können wir dann eine oder mehrere dieser lebensspendenden Eigenschaften erinnern und weiterentwickeln und über das Menschliche hinaus transzendieren. Vielleicht können wir so einen Bezug herstellen zu einem weiblichen Göttlichen oder zu dem, was möglicherweise durch Tara-Meditationen in uns angeregt wurde oder wird. (7)

Diese Übung eignet sich gut dafür, auch zu den Fähigkeiten der Mutter einen positiven Bezug herzustellen, die wir mit der klassischen Frauenrolle verbinden und deshalb ablehnen.

Übung: Das Weibliche Göttliche

Wir denken an ein, zwei Fähigkeiten unsere Mutter: Vielleicht konnte sie gut kochen oder war eine gute Gastgeberin. Vielleicht strickte sie gerne oder konnte gut singen, basteln, organisieren, improvisieren usw.

Wir können uns zwei klassisch "weibliche" Fähigkeiten vornehmen: kochen und Gäste bewirten. Kochen, nähren, Nahrung bereitstellen, Nahrung wachsen lassen - und schon sind wir bei der griechischen Göttin Demeter.

Eine von Demeters Facetten ist die Gerstenmutter, die Weise der Erde, die große Nährerin (8) Noch kennen viele von uns die griechischen Mythen; für jede nur denkbare Funktion gibt es eine Entsprechung im Olymp, dem Himmel der Göttinnen und Götter. Wir brauchen uns bei unseren Überlegungen nicht von ihren patriarchalen Interpretationen einengen zu lassen. Unserer Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Wir können uns mit Bildern der alten Göttinnen aus allen Kulturen umgeben und eine Beziehung zum göttlichen Aspekt jeder menschlichen Handlung, jeder menschlichen Fähigkeit herstellen.