



MAMA GENA

Bitte umblättern ►

Von der Lust, eine Göttin zu sein

Ein Buch als Steckdose, aus der man Kraft schöpfen kann: Das kennen wir. Aber darf es auch mal Starkstrom sein? Dann holt Euch Mama Gena ins Leben! Die spendet pure Lebensfreude und Kraft, und zwar richtig viel davon, uralte, weibliche Kraft. Feuer, Enthusiasmus und Wissen. Mama Gena lesen, das ist wie warmer Kuchen mit flüssigem Schokoladenkern drin. Man fühlt sich gleich wohler, wärmer und beseelt. »Keine Angst, Mama Gena ist da!«, so kündigt sie selbst sich an. Mit ihr, so denkt man (frau!), wird alles gut.

Mama Gena wirkt auf den ersten Blick wie eine Powerfrau. Beschäftigt man sich länger mit ihr, dann erkennt man: In Mama Gena stecken haufenweise Powerfrauen, denn sie weiß sich verbunden mit allen Frauen – den Ahninnen, denen, die nach ihr kommen werden und natürlich mit all ihren Zeitgenossinnen. Sie ist eine Kämpferin fürs große Ganze, für die Einheit, für das Wir. Dabei geht es ihr nicht um lange diskutierte Emanzipationsthemen, sondern um gelebte Weiblichkeit in all ihren Facetten, um Vergnügen und Freude, um Lebenslust.

»Ein lustvolles Leben ist keine Notwendigkeit, keine Verpflichtung«, schreibt Mama Gena. »Man hat uns beigebracht, hart zu arbeiten, fleißig zu lernen und genügsam zu sein. Aber wer bringt uns etwas über Spaß bei? Wer bringt uns bei zu lachen, wenn uns danach ist, uns darauf zu besinnen, wie gut sich die Sonne auf unserer Haut anfühlt, das aufgeregte Vergnügen zu schätzen, wenn man die Schule schwänzt, oder unser Glück mit beiden Händen zu ergreifen?«

Wem an dieser Stelle der bekannte Teufel auf die Schulter springt, der die Lust auf weibliche Freiheit mit mieser Wichtigtuerei verderben will, dem hilft Mama Gena mit purer Logik dabei, ihn wieder abzuschütteln: »Wenn eine Frau glücklich und zufrieden ist, haben alle um sie herum etwas davon.« Das leuchtet ein. »Es macht Freude, eine Frau zu sein, die ihre Wünsche genießt. Lust hält die Welt

in Bewegung. Und wenn eine Frau sich gut fühlt mit dem, was sie will, wenn sie selbstbewusst daran glaubt, dass alles, was sie sich wünscht, erfüllt werden kann und wird, dann geht es uns allen gut.« Stimmt: Zufriedenheit und Mut bringen alle weiter. Großer Energie und Kraft wirken mitreißend, sei es in kleinen Alltagssituationen oder bei großen Projekten. Diese Energie, die da fließt, sagt Mama Gena, sei eine uralte weibliche Kraft. Kommt sie ans Licht, lässt sie Unmögliches möglich werden.

»Gutes kommt zu denen, die sich gut fühlen«, sagt Mama Gena. Und jede Frau, die ihre Wünsche verfolgt, inspiriere ihre Geschlechtsgenossinnen dazu, ihre Wünsche ebenfalls zu verfolgen. Aber diese Anregung zu gegenseitiger Inspiration geben wir laut Mama Gena nicht einfach »den anderen Frauen«; sie nennt »göttliche Schwestern«, was Frauen füreinander sind. Da fühlt man sich gleich viel mehr in einem Boot – und begreift: Ich muss ja gar nicht immer alleine stark sein und mein Ding alleine durchziehen. »Wenn wir mit Freude dabei sind und die Göttinnen im Rücken haben, können wir ein Leben erschaffen, das uns auf allen Ebenen bereichert und erfüllt.«

Oft aber fühlt sich das weibliche Umfeld nicht gar zu sehr so an, als sei man von Göttinnen umgeben. Die Kollegin nörgelt, die Schwiegermutter wird vielleicht doch nicht mehr die beste Freundin, die Tochter kritzelt an einem herum. Nur die Nachbarin scheint problemlos das Leben aus der Fernsehwerbung zu führen. Pure Lebensfreude und strahlende weibliche Kraft lieben sich bei mir viel leichter entfalten, wenn... Doch Halt! Solchen Gedanken versperrt Mama Gena mit mütterlich erhobenen Zeigefinger den Weg: »Sätze wie ‚Das Leben wird gut, wenn ...‘ oder ‚Das Leben wäre gut, wenn nur nicht ...‘ gelten ab sofort nicht mehr, meine Süßen!«, schreibt sie. »Das Leben ist jetzt gut.« Der erste Schritt auf dem Weg in das weibliche Selbstbewusstsein, das wir ausstrahlen möchten, ist jederzeit möglich – immer! »Es scheint, als warte die Göttin am Rande nur darauf,

dass wir das Leben schön finden. Sobald wir Tritt gefasst haben, schubst sie uns die Leiter zu unseren Träumen hinauf.«

Selbstliebe ist ein Schlüsselwort auf der Leiter zu jenem Dasein voller Lebenslust, das da noch vor uns liegt. Um zu verdeutlichen, wie man von der Selbstakzeptanz über den Selbstrespekt schließlich dahin kommt, sich selbst wirklich zu lieben, und zwar so, wie man ist, zitiert Mama Gena die große Schriftstellerin Toni Morrison: »Liebe dein Fleisch!«, hat die gesagt. Mama Gena weiß: »In vielerlei Hinsicht leben wir immer noch in einer Kultur, die uns lehrt, unsere körperliche Existenz abzuwerten. Aber wir können und müssen uns beibringen, unser Fleisch zu lieben. Liebe ist Selbstschutz. Wenn du dein Fleisch liebst, gehst du einen großen, liebevollen Schritt in Richtung Identifikation und Umsetzung deiner Lebensträume und deiner Weltsicht. Du wirst erst frei sein, jemanden zu lieben oder geliebt zu werden, wenn du dich selbst liebst.«

Leichter gesagt als getan? Eine Übung zur Selbstliebe sieht Mama Gena darin, sich Schritt für Schritt von Negativität und Fremdeinschätzung zu befreien. Was sagt eine Beurteilung von außen über uns? Bestimmt sie, wer wir sind? Nein, das können nur wir selbst. Allein diese Tatsache verleiht uns Macht.

Wer noch auf der Suche nach Göttinnen im Leben ist, die dabei helfen können, die eigene Einzigartigkeit zu feiern, solle sich fürs erste auf die großen Göttinnen der Kunst besinnen. Feiern wir also die eigene Weiblichkeit mit einem Zutend der besten Songs von Aretha Franklin! Eine ganz private Tanzparty kann der Beginn einer wundervollen Freundschaft mit der eigenen Kraft werden.

So beschwingt fragt man sich dennoch: Aber wie bekomme ich denn jetzt auch noch, was ich möchte? Ich fühle mich wohl mit mir, bin ganz bei mir, bin mir selbst eine sehr gute Freundin, ich finde mich schön und liebe mich. Meine Wünsche liest mir niemand von den Augen ab, und sie erfüllen sich noch nicht von allein. Hier kommen die Gefühle ins Spiel und vor allem, wie wir sie zum Ausdruck bringen. Gelebte Weiblichkeit, wie Mama Gena sie versteht, meint, dass wir sagen, was wir haben wollen: »Die meisten von uns haben gelernt, ihre wahren Gefühle für sich zu behalten und den Leuten nur das zu sagen, was sie hören wollen, oder nur das, was wir glauben, das wir es fühlen sollten. Die Dinge, die wir wirklich wollen, machen uns verlegen. Um klarzumachen, was wir wollen, müssen wir die Wahrheit sagen, auch wenn wir uns dabei unwohl fühlen. Wenn du deine Wünsche

mit den Menschen um dich herum teilst, bist du wirklich ganz du, und du wirst feststellen, dass deine Verbindung zu diesen Leuten viel stärker wird.«

Es ist überraschend, welche Eigendynamik unsere persönlichen Wünsche plötzlich entwickeln, wenn wir uns ihrer bewusst werden, die Scham ablegen und uns trauen, zu ihnen zu stehen. Wenn wir sie nicht länger verleugnen, wird alles ganz leicht, wie von einer neuen Kraft gelenkt. Dabei ist es unsere eigene, weibliche Energie, die unsere Ausstrahlung verändert hat, die unser inneres Licht stärkt und uns die Power verleiht, das Außen zu verändern und das Umfeld zu schaffen, das wir ersehnen und das uns zusteht.

Wer genügend Zeit mit den Lehren von Mama Gena verbringt, lernt plötzlich neu sehen. Denn Mama Gena öffnet die Augen. Sie bestärkt uns darin, dass das, was uns im Augenblick noch fehlen mag, uns nicht für immer fehlen wird. Wenn wir das, was wir uns wünschen, noch nicht haben oder noch nicht die sind, die wir sein möchten: Tun wir doch einfach erst mal so! Fake it til you make it. Die Wirklichkeit wird folgen.

»Mein Leben ist ein einziger Prozess, es immer wieder neu zu erfinden, meine Vision immer wieder neu zu erschaffen«, sagt Mama Gena. Nach ihrer Erfahrung verändern sich die Dinge nicht alle auf einen Schlag, nur weil man sein Leben lustvoller gestaltet. »Aber nach und nach stimmen deine Gedanken und Handlungen mit dem überein, was du dir wünschst. Auf dieser Reise musst du auf das achten, was du willst, und du musst Fehler machen, aus denen du lernen kannst. Wenn du deinen Weg findest, so wie ich meinen gefunden habe, wirst du lernen, an was du festhalten solltest und was du mit der Zeit besser loslässt. Lust ermutigt dich zu entdecken, was dich fröhlich macht – und was nicht. Und wenn du dein Leben um deine Zufriedenheit herum aufbauen willst, musst du immer wieder dafür entscheiden, was dich fröhlich macht. Jeden Tag.«

MEHR ZUM THEMA:
REGENA THOMASHAUER
**Mama Genas Schule
der weiblichen Künste**
Trinity Verlag

