

männlich.<sup>1</sup> Das männliche Prinzip steht für das Machen, das Vortreiben, das Durchsetzen. Es geht einzig und allein darum, Leistung zu erbringen, Ziele zu erreichen, möglichst viel Geld zu verdienen oder einen persönlichen Vorteil zu erzielen. Der rationale Verstand ist ständig damit beschäftigt, zu vergleichen und zu bewerten, er treibt uns dazu an, immer noch mehr Dinge zu tun und besser als die anderen sein zu müssen. Er zwingt uns dazu, ständig in Aktion zu sein, denn er funktioniert nach dem Motto: Nur wer aktiv ist und etwas tut, ist richtig. Nur wer am Ende des Tages unterm Strich eine Leistung abhaken kann, ist erfolgreich. Die Eigenschaften und Werte des männlichen Prinzips bilden das Gerüst unserer Strukturen in Erziehung, Schule, Wirtschaft und Gesellschaft. Das Fatale daran: Das Milieu, in dem man aufwächst und lebt, prägt einen für immer. Wenn Eltern, Lehrer und Führungskräfte einseitig die Eigenschaften des männlichen Prinzips fördern, sie als die besseren und die erfolgreichereren bewerten, ist es logisch, dass wir genau diese Eigenschaften bei unseren Kindern, Jugendlichen und Mitarbeitern ausbilden. Kinder und Menschen, die in einer emotionalen Abhängigkeit stehen, tun das, wofür sie bestätigt und geliebt werden. Die Konsequenzen daraus sind schlimmer, als wir dachten: Die starke Überbetonung des männlichen Prinzips in unserer Gesellschaft hat zu einer Überbetonung dieser Qualitäten in uns selbst geführt. Und so hat sich über die letzten Jahrhunderte ein starkes Ungleichgewicht entwickelt: Das männliche Prinzip dominiert und unterdrückt alles Weibliche. Das weibliche Prinzip

wurde auf die physische Ebene heruntergebrochen und mit der Frau an sich gleichgesetzt. Man begann, alles zu bekämpfen, was bis dahin typisch weiblich gewesen war: intuitives Wissen einbeziehen, Emotionen zulassen, in Kooperation gehen, mitfühlend und ganzheitlich handeln. Die Frauen mussten dafür herhalten, dass männliche Qualitäten auf einen Sockel gestellt und glorifiziert wurden. Die weiblichen Kräfte und Fähigkeiten wie Intuition, Gefühl, Einfühlungsvermögen, kooperatives Handeln, Harmonie und Hingabe wurden über viele Jahre verdrängt und belächelt: Die eindimensionale Nutzung der männlichen Kräfte und Energien hat zu einer Abwertung der weiblichen Qualitäten geführt.

Das männliche Prinzip  
dominiert und unterdrückt  
alles Weibliche.

Wir haben den weiblichen Kräften immer weniger Raum gegeben und uns immer mehr von ihnen abgespalten. Wir sind abgetrennt von unseren Emotionen, von unserer Intuition, von unserem Geist. Die meisten von uns haben die Quelle ihrer Schöpferkraft in sich versiegen lassen. Frauen und Männer. Doch uns Frauen betrifft es viel stärker – wir schöpfen viel mehr Energie daraus, wenn wir die weiblichen Qualitäten leben statt die männlichen. Wir erhalten viel mehr Kraft aus der Verbindung mit dem Geistigen als Männer. Wir blühen viel mehr auf und kommen erst in unsere Brillanz, wenn wir in Verbindung mit dem Geistigen stehen und schöpferisch tätig sein können – also die weiblichen Qualitäten leben. Wir zahlen einen viel höheren Preis dafür, die weiblichen Ener-

gien zu unterdrücken, als Männer. Die Folge ist: Wir bekommen die Impulse nicht mehr, wann es Zeit ist, in den passiven Modus zu wechseln, wann es Zeit ist, sich zurückzunehmen, langsamer zu werden oder zu entspannen. Wir sind getrieben vom Haben-Wollen und Tun-Müssen und schämen uns, wenn wir mal einen Tag nicht so produktiv sind. Auf der ständigen Jagd nach materiellem Erfolg, Macht und Effizienz packen wir uns die Kalender voll, sind rund um die Uhr erreichbar und verlieren uns nachts in Gedankenkreisläufen. Anstatt abzuschalten, uns zu erholen und zu regenerieren. Und selbst, wenn wir im passiven Modus sind, an den Wochenenden oder im Urlaub, fällt es uns schwer, uns die innerliche Freigabe zum Nichts-Tun zu geben. Wir können es nicht genießen, einfach mal nur zu sein. Viele können gar nichts mit sich anfangen, ohne Tagesziele. Es fühlt sich komisch an, den ganzen Tag einfach nur rumzusitzen. Es fehlt der Kick, das befriedigende Gefühl, das sich in uns ausbreitet, wenn wir eine Leistung erbracht haben. Das Ungleichgewicht zwischen männlichen und weiblichen Kräften hat in Frauen und Männern, in unseren Beziehungen und unseren Unternehmen zu ständigem Druck, zu Konkurrenzdenken, Stress und zunehmendem Chaos geführt. Denn über all dem Kampf haben wir den Sinn unseres Tuns, unseren eigentlichen Auftrag als Mensch, aus den Augen verloren.

### Wähle deinen Modus!

Beginne damit, deinen Blick zu schärfen, wenn dein Kopf wieder mal das Zepter in der Hand hat und dich in den Aktiv-Modus treibt. Erkenne, wann du aus dem männlichen Prinzip des Tun-Müssens heraus agierst und eine innere Stimme dich dazu anfeuert, noch mehr leisten zu müssen, obwohl du längst erschöpft bist. Halte sie an. Sag einfach innerlich nein und setze dir einen Erlauber: »Ich darf jetzt Pause machen ...« oder »Am Wochenende darf mein Handy aus sein«. Achte auch darauf, wenn dein Kopf auf Stufe zwei schaltet und den Trick anwendet, deine Leistung mit der anderer zu vergleichen, um dich abzuwerten – genau dadurch stiftet er dich zu noch mehr Leistung an. Frage dich:

- » Wie viel Zeit des Tages bin ich im Aktiv-Modus (Ziele erreichen, Leistung bringen, Dinge umsetzen)? Wie viel Prozent sind es?
- » Wie viel Zeit des Tages bin ich im Passiv-Modus (Sein, Spüren, Empfangen, Kreativsein, Genießen)? Wie viel Prozent sind es?
- » Welches Verhältnis ist *nicht gut* für mich, wann brenne ich aus, fühle mich unglücklich?
- » Welches Verhältnis ist *gut* für mich, was lädt mich auf, macht mich glücklich?
- » Was möchte ich ab morgen weniger, was mehr tun?

## Gefahr im Verzug: wenn die männlichen Kräfte durchbrechen

Das Machen-Müssen, das Streben nach Materiellem, nach Status und nach Wachstum um des Wachstums willen hat sich bei vielen Menschen und in Unternehmen verselbstständigt. Männliche Energie ist gebündelt, dynamisch, leistungs- und wettbewerbsorientiert. Sie ist zielgerichtet, will um jeden Preis von A nach B. Das hört sich auf den ersten Blick erfolgversprechend an. Aber ungebremst, ohne das Korrektiv der weiblichen Qualitäten, ohne Verbindung mit unserer inneren Stimme, unserer Intuition und

ohne Einfühlungsvermögen mutiert diese Energie zu einer kämpferischen und egozentrierten bis narzisstischen.

Das Ego brennt  
ungezügelt durch und  
reißt alles um sich  
mit in den Abgrund.

Schauen wir auf Managementkarrieren wie die von Rupert Stadler, Ex-Audi-Chef, Markus Braun, Ex-Wirecard-CEO, oder Thomas Middelhoff, Ex-Arcandorchef, so steht fest: Das ist das Phänomen unserer Zeit. Das allein ausgelebte männliche Prinzip macht uns

zu Monstern, die sich selbst zerstören. »Ich habe Todsünden begangen«, resümiert Thomas Middelhoff.<sup>2</sup> In einem Interview mit der Nachrichtenagentur idea bekannte der einst gefeierte Wirtschaftsmanager: »Meine erste Todsünde war der Hochmut. Dazu gehören Arroganz, Eitelkeit, Narzissmus, das Ich-bin-wichtig-Prinzip. Meine andere Todsünde – für viele Topmanager typisch – war die Gier.« So sei es bei ihm zu einer »schleichenden Ver-