



# Das Leben ist ein Vergnügen



Sie müssen nicht Geburtstag haben, um sich selbst zu feiern. Für die New Yorker Therapeutin Regena Thomashauer ist das Leben ein tägliches Fest. Als **Mama Gena** macht sie den Frauen Mut zur Freude und Begeisterung. Sie sollen Spaß haben und Ihre Schwächen lieben.

VON REGENA THOMASHAUER

Ich plädiere für die lebenslange Erforschung von Lust und Vergnügen. Diese Aufgabe erfordert all deine fünf Sinne. Für die meisten Menschen stellt das jedoch eine neue Grenze dar. Wir sind darauf trainiert, uns von der Lust abzuwenden, sie zu ignorieren, sie aufzugeben. Wenn du sie zu entdecken beginnst, fühlst du dich zunächst ein wenig ungezogen – wie früher in der Schulzeit, als du dich abends heimlich aus dem Haus geschlichen hast. Für gewöhnlich brauchen wir einen Vorwand, um uns selbst gut zu behandeln – einen Geburtstag zum Beispiel. Stell dir vor, du würdest dir jeden Tag so viel Aufmerksamkeit schenken wie an deinem Geburtstag. Du ziehst dein Lieblingskleid an, gönnt dir ein ausgiebiges Schaumbad, isst genau das, was du möchtest, gehst spazieren, machst einen Einkaufsbummel, triffst dich mit ein paar Freundinnen. Was wäre, wenn wir ein Leben schaffen würden, in dem das nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist?

## Gönne dir deine tägliche Dosis Spaß

Vor nicht allzu langer Zeit war ich deprimiert. Ich hatte zwei Wochen lang nonstop gearbeitet und dabei jede Sekunde genossen. Aber dann kam der Tag, als allein der Gedanke, mich an den Schreibtisch setzen zu müssen und zu arbeiten, meinen Kopf explodieren ließ. Mein Mann

Bruce schlug vor, ich solle zur Kosmetikerin gehen und mir eine Gesichtsmaske machen lassen. Ich wollte zwar anfangs nicht, machte mich aber dann doch auf den Weg. Kaum war ich im Salon, ging es mir schon viel besser. Wenn du ein braves Mädchen bist, hart arbeitest und immer deinen Verpflichtungen nachkommst, dich dieses ordentliche Leben aber nicht glücklich macht, dann ändere dich, tu etwas ganz anderes. Du bist in einem Trott, der dir nicht gut tut, und du verschwendest deine Zeit. Wenn du keinen Spaß hast, hast du einfach nicht genügend Energie, um deinem Leben eine andere Richtung zu geben. Wenn du keinen Spaß hast, kannst du dir gar nicht vorstellen, Spaß haben zu wollen. Also lass lieber gar nicht erst zu, so verzweifelt tief zu sinken.

## Zeige, was du wirklich fühlst

Die meisten von uns haben gelernt, ihre wahren Gefühle für sich zu behalten und den Leuten nur das zu sagen, was sie hören wollen, beziehungsweise was wir glauben, fühlen zu sollen. Die Dinge, die wir wirklich wollen, machen uns verlegen. Um auszudrücken, was wir wollen, müssen wir jedoch 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. Deine funkelnde Energie zieht alles an, was du dir wünschst. Ist es so schwer zu verstehen, warum dieser Ansatz so effektiv ist? Sollten wir nicht alle unsere Zeit mit erfüllten, zufriedenen Menschen verbringen anstatt mit Jammerlappen und Klageweibern?

## Folge deiner göttlichen Intuition

Wir sind wirklich alle göttliche Schwestern. Wenn du lernst, aus Enthusiasmus oder Freude heraus zu handeln,

Bitte umblättern ▶



**MAMA GENAS  
SCHULE DER  
WEIBLICHEN KÜNSTE**  
von Regena Thomashauer.  
Trinity-Verlag, 208 Seiten,  
ISBN 978-3-95550-156-3,  
17,99 € (D)

► Fortsetzung von Seite 25

tust du unglaublich viel für dich selbst. Wenn du zum Beispiel einen Mann nur dann küsst, wenn du es wirklich willst, und nicht weil du glaubst, es tun zu müssen, kannst du den Kuss in vollen Zügen genießen. Oder wenn du nur isst, auf was du wirklich Lust hast, so schmackhaft zubereitet, wie du es gerne magst. Wenn du die Göttin in dir feiern willst, musst du jeden Moment des Tages darauf achten, was du dir wünschst.

Die alten Rollenklischees, die man uns beigebracht hat, funktionieren nicht mehr. Es ist an der Zeit, Schneewittchen, Aschenbrödel, Dornröschen und die kleine Meerjungfrau hinter sich zu lassen. Du musst dich und deine Welt von diesen unterwürfigen, gelähmten, abhängigen, schwachen, passiven, aufopfernden, kraftlosen Vorbildern befreien und stattdessen beginnen, wie Pippi Langstrumpf zu denken. Du machst dir die Welt, wie sie dir gefällt – mit deinen Regeln und deiner Lust. In dieser neuen Welt sind deiner Macht keine Grenzen gesetzt.

Leute, die dir erklären, dass das, was du willst, nie passieren wird, mögen dich vielleicht verunsichern. Du musst gegen das Gefühl ankämpfen, dass dein Wunsch falsch, sündig, ungerechtfertigt, egoistisch oder einfach nur schlecht ist. Bevor wir stolz sein können auf unsere Wünsche, sind sie den meisten von uns erst einmal peinlich.

**Wie sehr bist du auf deine Wünsche eingestimmt?**

Diese Übung zeigt dir, wie frei deine Gelüste fließen, wie oft du sie erkennst und wie oft du wirklich verfolgst, worauf du Lust hast.

**1. Wenn ich mit einem neuen Mann beim Essen im Restaurant wäre, würde ich ...**

- A. ... mich verhalten wie Scarlett O'Hara – zu Hause essen, damit ich nur Salat und ein Wasser zu bestellen brauche und deshalb zart und leicht zu unterhalten wirke.

- B. ... mir die Speisekarte anschauen und mir dann ein Pasta-Gericht in mittlerer Preislage bestellen, damit ich sein Budget nicht überstrapazieren.
- C. ... mir etwas gönnen, beide Vorspeisen bestellen, danach den Hummer und schließlich alle drei Desserts, die mich auf der Karte anlachen.

**2. Wenn mich jemand fragt, was er mir schenken könnte ...**

- A. ... fällt mir nichts ein, und ich starre ihn an wie ein Reh im Scheinwerferlicht.
- B. ... überlasse ich es dem Schenkenden und sage: „Was du denkst.“
- C. ... zeige ich ihm meine Wunschliste und nehme ihn mit zu Tiffany's, um ihm meine Lieblingsdinge zu zeigen.

**3. Wenn ich an meinen Job denke ...**

- A. ... breche ich beinahe in Tränen aus. Es ist ja nicht so, dass ich gleichgültig oder desinteressiert an dem wäre, was ich tue, aber ich finde einfach nichts, was mir gefällt.
- B. ... denke ich, dass er nur Mittel zum Zweck ist, um die Rechnungen zu bezahlen, bis ich weiß, was ich wirklich will.
- C. ... bin unendlich dankbar, die Arbeit tun zu dürfen. So sehr, dass ich sogar für ihn bezahlen würde.

**Wenn du A gewählt hast:** Du hast Angst vor deinen eigenen Wünschen. Für dich können die Portionen gar nicht kleingenuge sein. Von dieser Diät kann aber keine göttliche Schwester leben.

**Wenn du B gewählt hast:** Du hast den Verdacht, dass es mehr gibt im Leben, aber du weißt nicht, wie du es erreichen kannst, ohne vulgär zu erscheinen.

**Wenn du C gewählt hast:** Du verstehst, dass das größte Geschenk, das du der Welt geben kannst, ein zufriedenes Du ist. Du bist eine wahre göttliche Schwester! ►

► **Die weibliche Kunst, seine Schwächen zu lieben**

Unsere dunkle Seite ist ein Teil unseres Selbst, an den wir nur ungern denken. Es fällt uns leicht, effektiv, begabt, hübsch, charismatisch, zuverlässig, aufmerksam und hilfsbereit zu sein. Aber Missbilligung, Verletzung, Wut oder Verletzlichkeit zeigen wir nicht so gerne. Die weibliche Kunst, die ich dir beibringen möchte, ist, eine freundschaftliche und liebevolle Beziehung zu all deinen Schwächen aufzubauen. Es ist an der Zeit, dass du deine Wut, deine tiefe Traurigkeit, deine Eifersucht und deine Angst näher kennenlernst. Seit meinem zwölften Lebensjahr bis weit in die Dreißiger hinein litt ich an meiner Wut. Erst als ich begann, aus einer neuen Perspektive der Erfüllung und der Freude heraus zurückzublicken, bemerkte ich, wie sehr sie mein Leben verpestet hatte. Es machte mich wütend, dass es immer noch so viele Nachteile hatte, ein Mädchen zu sein. Ich fühlte mich entfremdet, einsam, undankbar, alleingelassen und angewidert. Aber ich drückte diese Gefühle nicht aus, sondern unterdrückte sie einfach. Ich wurde mürrisch und launisch. Ich aß zu viel, kaute Fingernägel und schaffte meinen Abschluss nicht. Erst Jahre später, als ich langsam ein Gefühl dafür entwickelte, richtig zu sein, begann, die Welt des Vergnügens zu erforschen, gestand ich mir zu, wütend zu sein und diese Wut konstruktiv zu nutzen. Wut ist wie eine Machete. Immer wenn ich sie auf meine Ziele richtete, konnte ich mir mit Leichtigkeit einen Weg durch das Dickicht des Lebens schlagen. Wir müssen uns auf jeden Fall über unsere Wünsche klar werden. Und Wut kann uns dabei helfen. Wut ist oft ein Wegweiser zu jenen Bereichen in unserem Leben, in denen wir uns benachteiligt fühlen. In welchen Bereichen bist du ein Sklave deines Lebens? Deines Ehemanns? Deiner Kinder? Deines Jobs? Bist du ein Sklave des Geldes? Hast du zu viel Angst, um den Job zu bekommen, den du möchtest? Unterwirfst du dich Erwartungen anderer? Schließt du Kompromisse? So lange wir nicht

wissen, was uns beherrscht, können wir keine Alternativen wählen. Unsere aufgestaute Wut ist ein Turboantrieb, aber er kann auch großen Schaden anrichten, wenn er nur in uns kocht und uns bitter macht. In Hinblick auf Wut ist es das Beste, das Problem einfach hinter sich zu lassen und seine Lebensenergie in etwas wesentlich Vergnüglicheres zu stecken.

Ich glaube, die größte Herausforderung für eine göttliche Schwester ist herauszufinden, welche Teile ihrer selbst sie versteckt. Ihnen muss sie sich widmen. Wut ist ein riesiges Territorium, das die meisten Frauen noch nicht erforscht haben, aber Neid, Gier, Lust und Angst können ebenfalls in unserer dunklen Seite wohnen. Angst ist vielleicht am heimtückischsten. Viele Frauen haben schreckliche Angst davor, ihr volles emotionales, spirituelles und sexuelles Potenzial zu erfahren. Wenn du nie dein Kissen vollgeweint hast, dann hast du Angst, dein Tränenstrom könne dich überwältigen. Wenn du nie deine Wut voll ausgelebt hast, dann hast du vielleicht Angst, sie könne dich verletzen oder gar vernichten, wenn du ihr freien Lauf lässt. Wenn du nie alles gegeben und verloren hast, dann wirst du dich an keinem Spiel mehr beteiligen wollen, aus Angst, dein Scheitern nicht zu überleben.

Die göttliche Schwester Carmen lernte das, als sie vor Kurzem ein Bewerbungsgespräch hatte. Sie war sehr nervös. Sie wusste, dass der potenzielle Arbeitgeber ihr für diese Position 70000 Dollar anbieten würde, sie fragte sich aber, ob sie nicht mehr verlangen sollte. Mein Ratschlag lautete: Schlage eine Summe vor, die dir Angst macht. Wenn sie dir keine Angst macht, ist es nicht genug. Wir Frauen geben uns gerne mit „ein bisschen weniger“ zufrieden, dabei sollten wir lieber „ein bisschen mehr“ verlangen. Das sagte ich auch der göttlichen Schwester Carmen und drängte sie, mehr zu verlangen. Also ging sie zu dem Gespräch und verlangte 90000 Dollar. Und was passierte? Sie wurde für ihren Mut belohnt und war außer sich vor Freude.

Fotos: www.shutterstock.com