

Lust auf Leben, Lust auf Liebe

Das Leben genießen – auf weibliche Art

Text: KARA ROSCHTEKI

So vieles lernen wir von Kindesbeinen an. Aber wer bringt uns eigentlich etwas über Spaß bei? Tatsächlich ist es so, dass sich kaum jemand mit der Macht des Vergnügens befasst hat. Es gibt etliche

Bücher über Probleme und warum wir unglücklich sind. Doch gerade die Konzentration auf diese Seite der Medaille kann uns den Spaß deutlich verderben.

Gleich vorab: Dieser Artikel ist über die weibliche Lust. Die Lust zu leben und zu lieben. Aber das ist kein Grund, gleich umzublättern, liebe Männer. Denn glückliche, lebensfrohe Frauen sind nicht nur für die eigenen Beziehungen ein Geschenk. Sie machen einfach Spaß und sind mit- und hinreißend.

Inspiriert hat uns keine Geringere als Regena Thomashauer aka Mama Gena. Und die hat sich endlich des Themas angenommen: wie wir Frauen richtig und noch mehr Lust am Leben und an der Liebe haben. Nachdem auch sie sich ausgiebig mit den typischen Problemen des Lebens einer Frau herumgeschlagen hatte, beschloss sie, sich stattdessen ausschließlich mit dem Vergnügen zu beschäftigen. Sie erkannte bald: Vor ihr eröffnete sich ein großes, leeres Feld, auf dem weit und breit keine Konkurrenz zu sehen war.

„Ich plädiere für die lebenslange Erforschung von Lust und Vergnügen.“

Mama Gena

Mama Gena begann mit ihrer Forschung direkt an den Wurzeln des Themas. Sie beschäftigte sich zuerst mit den alten Göttinnen-Religionen. In der Alt- und Jungsteinzeit verehrte die Menschheit das Weibliche, die Urmutter. Gott war eine Göttin. Und noch lange vor dem Monotheismus gab es stets Götterpaare, einen weiblichen und einen männlichen Part. Regena wurde schnell klar, dass der rote Faden, der all ihre Forschungen durchzog, die Bedeutung der Lust war. Die sexuelle Energie, die nichts anderes als die Lebensenergie ist. Die Freude am einfachen Sein und Wirken, am Frau-Sein. Diese Lust spricht aus den alten

Mythen und Artefakten jener Zeit.

Nach diesen Erkenntnissen wurde „Mama Gena“ und ihre „Schule der weiblichen Künste“ geboren. Und seitdem hat die Amerikanerin sich das Auskosten ihrer Weiblichkeit und das Vergnügen per se zum Leitprinzip im Leben gemacht. „Ich plädiere für die lebenslange Erforschung von Lust und Vergnügen. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, tue ich es nicht. Fühlt es sich gut an, tue ich es“, lautet ihr Lebensmotto.

Zugegeben, manchmal kommt einem Mama Gena etwas hyper-überschwänglich vor. Im Vorwort des Buches zu ihrer „Schule der weiblichen Künste“ verspricht sie bei erfolgreicher Umsetzung ihrer Ratschläge: „Überall bist du im Vorteil. Du wirst sehen, dass all deine Wünsche nicht nur erfüllt, sondern sogar übertroffen werden, garniert mit Zuckerguss oben auf.“ Aber dies mag auch der amerikanischen Mentalität zuzuschreiben sein. Und eben dieser Zuckerguss und dieses leichte Über-das-Ziel-hinaus-Schießen machen die Lektüre vergnüglich.

Genau übersetzt lautet der Untertitel des Buches „Die Macht des Vergnügens nutzen, um sich in der Welt durchzusetzen“. Allerdings geht es weniger um Beeinflussung, sondern um das Ausschöpfen der ureigenen weiblichen Ressourcen, die wir viel zu oft unter Verschluss halten. Angst vor zu viel Emotionalität, vor Übergriffen oder vor dummen Kommentaren aus der Männerecke lassen uns oft härter erscheinen, als uns gut tut. Doch wann lassen wir endlich unsere Bedenken, was andere über uns sagen, und setzen voll und ganz auf unsere weiblichen Qualitäten?

Always look on the bright side ...

Zwölf Jahre lang hat Regena Thomashauer inzwischen recherchiert, was Frauen wollen und was sie glücklich macht. Den Schlüssel zu einem erfüllten Leben sieht sie darin, was sie die „weiblichen

Künste“ nennt – Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die alle Frauen kennen, aber selten nutzen oder gar vergessen haben. Doch frau soll und darf durchaus ihre weiblichen Reize einsetzen. Vom Flirten über das Sich-Anfreunden mit der eigenen „Muschi“ hält Mama Gena viele Ratschläge parat, die der weiblichen Energie neuen Raum für Entfaltung bieten.

Zuerst einmal dreht sich ihre Philosophie jedoch um die aktive Gestaltung der eigenen Gesinnung. Statt sich auf Negatives zu konzentrieren, möchte sie freie Sicht auf die positiven Aspekte schaffen. Erfolg käme nicht durch Weglassen, sondern durch Hinzufügen, erläutert Regena. Statt sich zu zwingen, nicht mehr an den Nägeln zu kauen, gönnt sie sich z.B. einmal in der Woche eine Maniküre. So hat sie nicht das Gefühl des Mangels und der Unzulänglichkeit, die das nervöse Bedürfnis nur verstärken würden.

Wir können jeder Situation etwas Gutes abgewinnen, wenn wir wirklich wollen. Auch an unseren Problemstellen können wir z.B. schöne Reize erkennen, wenn wir dies beabsichtigen. Durch aufmerksames Steuern unserer Gedanken und Impulse ist dies einfacher als geglaubt. Ohne es zu benennen, setzt Regena Thomashauer im Prinzip ganz auf das Sein im Hier und Jetzt. Auf Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag.

Drei der weiblichen Künste nach Mama Gena

1. Die erste und wichtigste aller weiblichen Künste ist die Fähigkeit, seine eigenen Wünsche zu identifizieren. *Erkenne, was du wirklich willst.*
2. Die zweite weibliche Kunst ist die Kunst, Spaß zu haben, ganz egal, wie gerade die Umstände sind.
3. Die dritte weibliche Kunst, ist die Kunst sinnlicher Lust. *Das Streben nach Lust ist ein weiblicher Instinkt.*



© getimages/1237/4.com

Akzeptanz statt Selbst-Verurteilung

Für jede Frau bedeutet Lust und Vergnügen etwas anderes. Doch wie auch immer ihre Vision von Vergnügen aussehen mag – wie unwahrscheinlich, unorthodox oder „inakzeptabel“ – sie sollte zu ihr stehen. Frei und ohne jedes Schuldgefühl. Unsere Sehnsüchte und Gefühle sind wichtiger als vermeintliche Verpflichtungen. Sie befeuern unser Leben und erfüllen uns mit Freude. Wie ein erfülltes Leben aussieht, das bestimmen wir allein.

Gönnen Sie sich jeden Tag etwas Spaß und bestimmen Sie selbst, wie dieser Spaß aussieht. Manch eine möchte herzerreißende Filme anschauen, eine andere will sich ehrenamtlich engagieren und die nächste möchte „auf die Pirsch“ gehen. Jeden Tag kann „Spaß“ dabei etwas anderes bedeuten. Routinen sind langweilig. Lassen Sie sich nicht festnageln! Versuchen Sie nicht, Widersprüchliches in Ihnen zu tilgen. Eleganz kann durchaus neben Schlampigkeit existieren, Geschmacklosigkeit mit Geschmackvollem konkurrieren, übertriebenes und unauffälliges Verhalten in derselben Stunde angesagt sein.

Spontaneität macht Lust und Laune! Lust hängt nicht vom Erreichen von Zielen ab,

einer Beförderung, einer Gehaltserhöhung oder einer Heirat. Sie entsteht aus einem Gefühl des Sich-Wohlfühlens-in-unserer-Haut, aus dem Im-Einklang-Sein-mit-der-Welt. Hierauf kommt es an: unseren Gefühlszustand, der uns täglich begleitet – egal, was wir im äußeren Leben erreicht haben.

Übungstipps von Mama Gena

- *Mache einmal in der Woche einen Termin für etwas Vergnügliches*
- *Sag ja zu einem Angebot, das du normalerweise ablehnen würdest*
- *Verwandle einen Moment, der normalerweise keinen Spaß macht, in Vergnügen*

„Liebe dein Fleisch“

In einer Gesellschaft, die bestimmte Körpermaße zum Must-Have kürt, fällt es oft schwer, die eigenen Makel zu akzeptieren. Aber wir sollten uns von diesen Vorgaben nicht verrückt machen lassen und stattdessen den Blick auf uns selbst ändern. Wir können aktiv entscheiden, unseren Körper zu lieben, wie er ist. „Liebe dein Fleisch“, nennt es Mama Gena. Das geht am besten, indem wir die Aufmerksamkeit auf die Teile richten, die

wir schön finden. Feiern wir die schönen Stellen, anstatt die Makel zu betrachten! Eine Übung Mama Genas geht so: Man schaut sich ein Körperteil, das man nicht an sich mag, für einige Tage immer wieder genau an. Dabei soll man bewusst und absichtlich nach schönen Merkmalen an diesem Körperteil suchen!

Liebe bzw. Selbstliebe macht Lust. Deswegen ist die Liebe zu sich selbst erst einmal das Wichtigste. Nur so kann es gelingen, dass wir wirklich glücklich sind. Frauen, die sich z.B. zu sehr darauf konzentrieren, einem Mann zu gefallen, werden regelmäßig enttäuscht. Eine Frau ist attraktiver, wenn sie autark ist. Mama Gena rät bei Beziehungskrisen, dass sich die Betroffene auf sich selbst besinnt und es sich gut gehen lässt. Die Ausstrahlung spielt eben eine wichtige Rolle. Will man Bedürftigkeit ausstrahlen oder Zufriedenheit?

Das Märchen vom Prinzen

Ähnliches gilt für die Illusion „Märchenprinz“. Auf ihn zu warten, versetzt uns in eine ewige Warteschleife. Nicht die Männer sind verantwortlich für unser Vergnügen. Wir alleine sind es. In dem wirklich glücklich endenden Märchen halten wir

DIE KOSMISCHE AKADEMIE



INGRID KEMINER
GALACTIC NETWORK
DIE KOSMISCHE AKADEMIE©

Die Lehre von Wahrhaftigkeit,
Integrität und Göttlicher Ethik

EINE MYSTERIENSCHULE
DER NEUEN ZEIT.

13 kosmische Mentoren lehren
universelles Wissen:

- Die Kosmischen Gesetze
- Angewandte Heilige Geometrie
- Quantenheilungstools
- Das Wissen von Innererde
- Resonanzgesetze der Universen
- Wissen der sich verändernden Sonnenzyklen
- Interstellares Wissen
- Tibetisches Heilwissen der Zellfrequenz etc.

Übermittelt von Ingrid Keminer,
Gründerin und planetare
Mentorin

MACH MIT!
GESTALTE AKTIV DIE ZUKUNFT DER
ERDE! BIST DU INTERESSIERT?
www.diekosmischeakademie.com



GALACTICNETWORK
INGRID KEMINER
DIE KOSMISCHE AKADEMIE©
Elektrastraße 18, 81925 München

die Zügel in der Hand und reiten selbst den weißen Hengst in eine glückliche Zukunft.

Ein lustvolles Leben erfordert eine bewusste positive Lebensweise, ein Einssein mit den eigenen Gefühlen und Instinkten. Das kann bedeuten, dass Sie sich nur dann berühren lassen, wenn Sie berührt werden wollen, und dass Sie nur dann jemand anderen berühren, wenn Sie dies möchten. Oder dass Sie nicht mehr in die Falle tappen, anderen aus Gewohnheit einen Gefallen zu tun. Wenn Sie lustvoll leben wollen, müssen Sie mehr nach innen spüren. Bleiben Sie bei sich! Und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl.

Zu viel Egoismus?

„Ist das denn nicht egoistisch, immer nur an das eigene Vergnügen zu denken?“, werden Sie sich vielleicht fragen. Doch das ist ein Irrtum. Wer nicht bei sich selbst für Vergnügen und Freude sorgen kann, der kann dies auch nicht weitergeben. Freude muss wahrhaftig sein und von innen kommen. Alles andere ist aufgesetzt.

„Echter Egoismus kann der Weg zu wahrer Großzügigkeit sein“, schreibt Regena Thomashauer dazu. Wahre Großzügigkeit könne nur aus dem Gefühl von Überfluss kommen. Stellen Sie sich einmal vor, sich jeden Tag so viel Aufmerksamkeit zu schenken wie an Ihrem Geburtstag. Wieso eigentlich nicht? Das Leben kann jederzeit vorbei sein. Wieso sollte man also nicht jeden Tag feiern? Gutes kommt zu denen, die sich gut fühlen. So entwickelt man Anziehungskraft für die Dinge und Menschen, die man in seinem Leben wünscht.

Lust in sein Leben zu lassen, erfordert die Bereitschaft, nach dem Guten zu streben, ganz egal, wie die Umstände sind. Wenn wir das Vergnügen nicht aktiv wollen, kommt es nicht. Besonders wer dazu neigt, leicht unter Stress zu geraten, sollte seine Lebensweise ändern. Übertriebene Hektik, harte Arbeit, Selbstbeschränkung, Pflichtbewusstsein und Routine tun nicht gut. Sie rauben uns Energie. Machen Sie öfter Pausen bei der Arbeit und halten Sie inne, wenn Sie draußen eine schöne Wolkenformation sehen oder ein Nachbar mit Ihnen plaudern will. Bleiben Sie im Hier und Jetzt, statt immer einen Schritt vorauszudenken.

Dankbarkeit kultivieren

Beschließen Sie stets, dass dort, wo Sie sind, der richtige Ort ist. Es ist nicht im-

mer leicht zu akzeptieren, dass das Aktuelle gerade gut für uns ist. Doch warum soll das „Glas immer halb leer sein“? Viel zu selten erkennen wir an, dass das, was wir bereits haben, toll ist. Dankbar zu sein ist aus vielen Gründen die beste Strategie: Dank fühlt sich wundervoll an und wir werden feststellen, wie viele unserer Wünsche schon wahr geworden sind. Vertrauen Sie darauf, dass das, was Sie haben oder gerade erleben, das ist, was Sie im Moment brauchen. Das kann ganz viel Gutes auslösen. „Die Lebenslust zu wecken ist wie ein Tanz – ein Tanz zwischen der Liebe für das, was du hast, und dem Streben nach dem, was du dir wünschst“, erläutert Regena.

Die weibliche Energie erforschen

Für eine Frau kann es die schwerste und zugleich einfachste Aufgabe der Welt sein, sich von der eigenen Weiblichkeit zur Wahrheit führen zu lassen. In Mama Genas Seminaren haben viele Frauen sich völlig neu gesehen, nachdem sie sich mit ihrem eigenen Geschlecht versöhnt und die Gefühle dazu integriert haben. Diese Verbindung ist grundlegend, um sich in seiner Haut wohlfühlen. Das hier lokalisierte 1. Chakra sorgt dafür, dass wir verwurzelt sind im Leben, in unserem Körper, dass Urvertrauen besteht. Viele Frauen haben laut Mama Gena Angst davor, ihr volles emotionales, spirituelles und sexuelles Potenzial zu erfahren, weil ihre angeborene Macht sie einschüchtert. Doch das soll sich jetzt ändern. Es wird höchste Zeit, dass die weiblichen Qualitäten wieder echte Anwendung und Anerkennung finden. Anfangen können damit nur wir Frauen.

Buchtipp:

**Regena Thomashauer
Mama Genas Schule
der weiblichen Künste**

208 Seiten, € 17,99
ISBN 978-3-95550-156-3

Trinity Verlag



© Christa Meier

„Regena Thomashauer ist die ‚Diva der Ekstase‘. Sie lehrt Frauen, ihre Leidenschaft zu feiern, ihren Bedürfnissen zu fröhnen und ihr Leben über alles zu lieben.“ (Chicago Tribune)