

Orlando Owen & Ole Andersen

# *Weibliche Anziehung*

*Warum Anziehung  
(fast) alles ist*



Eine Produktion von Beraterteam und MagickFemale

Ein Interview zwischen Orlando Owen und Ole Andersen.

Copyright: Beraterteam Ratgeber Ltd. 2013

Unrechtmäßige Weitergabe und Weiterverkauf untersagt.

Dieses Ebook enthält einen individuellen Code, um Copyright-Verletzungen zu

verfolgen: cde-beraltd.45weibltpa-24-342g

***Ole: Hallo und herzlich willkommen, Ole Andersen hier vom Beraterteam. Ich sitze hier gerade in der Hochwüste von Arizona in Sedona mit Orlando Owen und wir nehmen hier das Produkt „Weibliche Anziehung“ auf. Warum Anziehung fast alles ist, wenn du das Herz eines Mannes gewinnen willst. Orlando, magst du einmal ein paar Worte zu dem Ort sagen, an dem wir hier gerade sitzen?***

Orlando: Natürlich. Sedona ist für mich eine zweite Heimat. Ich habe hier seit vielen, vielen Jahren immer wieder längere Zeit verbracht und hab auch zweimal eineinhalb Jahre hier gewohnt und habe hier fast alle Inhalte entwickelt, die u. a. in meine Workshops und Produkte eingehen.

Es ist ein Ort hoher Kraft, er gilt als der spirituellste oder kraftvollste Kraftort Nordamerikas, zumindest für die Indianer.

***Ole: Für welche Indianer?***

Orlando: Vor allem für die Apachen, aber auch für die Hopi, die Anasazi und andere Indianer, die hierher kommen. Sedona war traditionell ein Ort, der, glaube ich, 10x11 oder 7x11 Meilen groß ist,

also ungefähr 10x17 Kilometer. Und was Sedona rein optisch auf den ersten Eindruck unter anderem unterscheidet, sind bizarre und ganz tolle Felsformationen, die du vielleicht im Internet schon mal gesehen hast oder sehen kannst. Vor allen Dingen aber auch dadurch, dass diese Felsen knallrot sind, ein wenig wie Helgoland, oder Monument Valley oder Bryce-Canyon. Also diese typischen Nationalparks hier in Amerika, die jeder aus Film und Fernsehen vielleicht schon mal gesehen hat.

Aber dieser Ort hat eine Kraft, die du nicht wirklich sehen oder erkennen kannst, wenn du nicht auch wirklich hier bist. Die Fotos mögen toll sein, aber wenn du dich hier aufhältst, vor allem mehr als ein paar Tage, wirst du ganz eigentümliche Veränderungen in dir feststellen, die von Person zu Person ganz unterschiedlich sind, aber alle gemeinsam haben. Das ist so eine Art Erweckungserlebnis, es ist so ein Aufwachen. Du fühlst dich lebendiger, du bist präsenter, und das sind ja alles Sachen, die im gesamten Leben eine riesige Rolle spielen. Und das Interessante ist eben auch, wenn du längere Zeit an so einem Ort bist und kommst dann wieder in die „normale“ Welt des Alltags, kannst du, zumindest eine Zeit lang, ein Stück davon mitnehmen.

***Ole: Ja das ganze Produkt hier hat eine Vorgeschichte. Orlando und ich fahren seit fast einer Woche im Auto. Wir sind in Florida aufgebrochen, und fahren seitdem zu diesem Ort hin und***

***besprechen ganz intensiv diese Inhalte durch und haben genau überlegt, was wir dir sagen wollen und was nicht.***

***Wir haben uns immer mehr diesem Ort genähert, auch landschaftlich. Schon gestern sind wir ganz lange durch so einen Apachen-Wald gefahren. Das war alles schon ganz toll.***

Orlando: Wenn ich persönlich hier an diesen Ort komme, und ich komme ja schon seit 1996 hier regelmäßig hin und hab wie gesagt auch mehrere Jahre hier gewohnt, und bin in der Zeit auch tausende von Kilometern durch die Landschaft gewandert, komme ich dabei ganz automatisch in eine Art Trancezustand.

Man sagt 60-90 Tausend Gedanken denken wir am Tag, und davon sind die Meisten die, die wir gestern gedacht haben und die Meisten sind nicht unbedingt gut für uns, oder sogar selbstkritisch.

Das sind alles Themen, auf die wir hier in dem Zusammenhang auch eingehen werden, denn nichts ist wichtiger als dein Selbstwertgefühl oder wie du dich generell über dich fühlst. Auch was Attraktivität und Anziehung dem anderen Geschlecht gegenüber betrifft, hat immer damit zu tun, wie sehr du mit dir in Kontakt bist.

Und das wiederum ist eine große Funktion zum großen Teil davon, wie du deinen inneren, negativen, selbst sabotierenden Dialog ausschalten kannst, in die Präsenz kommen kannst und dich, die

Natur und überhaupt dein ganzes Leben, im hier und jetzt, von Sekunde zu Sekunde, erleben kannst.

***Ole: Ja damit sind wir ja schon ganz nah am Thema dran. Du hast das vorhin erwähnt, was verstehst du denn unter „weiblicher Anziehung“?***

Orlando: Generell ist Anziehung, weiblich oder nicht weiblich, eine Sache, wie zwei Kräfte aufeinander wirken. Also wenn du z. B. zwei Magneten hast, also den Nordpol eines Magneten und den Südpol eines anderen Magneten nebeneinanderlegst, dann schnappen diese meistens, wenn sie dicht genug liegen, aufeinander zu. Und das ist das Grundprinzip von Weiblichkeit und Männlichkeit.

Anziehung ist eine Kraft, die in der Natur entsteht. Es gibt vier Grundkräfte, sagt die Physik, die sich auf Anziehung beziehen. Also wenn zwei Dinge, zwei Körper oder zwei Kräfte einander anziehen, bewegen die sich aufeinander zu und widerstehen allen Kräften, die versuchen sie zu trennen. Und das sehe ich auch als Metapher für alles, was praktisch in deinem Leben passiert. Wir haben verschiedene Faktoren, die emotionell auf unseren Geist und auf unsere Psyche wirken. Und diese entscheiden, ob wir uns z.B. zu einem anderen Menschen hingezogen fühlen oder auch nicht.

***Ole: Was sind denn die vier Kräfte, die du gerade erwähnt hast?***

Orlando: Die vier Kräfte nennt man in der Physik die „starke Kraft“, die „schwache Kraft“, Elektrizität und Schwerkraft.

***Ole: Und Magnetismus ist Elektrizität?***

Orlando: Ja, Magnetismus ist eine Funktion von Elektrizität. Und Elektrizität ist eine starke Kraft, aber die allerstärkste Kraft ist die Kraft, die Atome zusammenhält. Man nennt diese Kraft so, weil sie unendlich viel stärker ist als alle anderen Kräfte im Universum, die man in der Physik kennt.

Wenn du ein Stück Stahl in die Hand nimmst und versuchst, es an beiden Enden auseinanderzuziehen, brauchst du unendliche Kräfte, tonnenschwere Kräfte, um den Stahl zum Zerreißen zu bringen. Wahrscheinlich erzeugst du vorher Kupferdraht oder Stahldraht. Das sind die Kräfte, die Atome zusammenhalten und die sind so kraftvoll, dass Steingebäude über Jahrtausende bestehen, oder Felsformationen über Jahrmillionen oder noch länger bestehen und diese Kräfte halten im Atom alles zusammen.

***Ole: Und umgekehrt sieht man diese Kraft ja auch bei der Atomspaltung.***

Orlando: Genau, das ist das Gegenteil davon. Jetzt in die schwache Kraft einzusteigen führt zu weit in die Kernphysik und das ist nicht notwendig.

***Ole: Genau, wir wollen ja nicht in die Physik gehen, sondern im Prinzip in die Physik der Anziehung.***

Orlando: Genau, und auch Elektrizität ist eine Kraft, aber worum es mir hier als Grundmodell geht und warum ich überhaupt solche abstrakten Sachen wie Physik ins Spiel bringe, es gibt eine andere Kraft, die Dinge anzieht, und diese nennt man Gravitation.

Man sagt, die Sonne hält andere Planeten, wie auch die Erde, in ihrem Gravitationsfeld, und deshalb rotieren wir ständig um die Sonne und fliegen nicht geradeaus ins Weltall, wie ein Stein an einer Schnur geschleudert.

Wenn du von einem Hochhaus herunterspringst, dann wirst du natürlich die Gravitationskraft erleben und dann zieht sie dich mit bis

zu 300km/h auf die Erde zu. Das wirkt natürlich wie eine wahnsinnige Kraft.

Oder z.B. wenn du mal einen schweren Koffer hebst, oder ein Gewicht im Kraftraum stemmst, dann weißt du, wie stark die Schwerkraft ist.

Auf der anderen Seite gibt es wesentlich stärkere Kräfte und wenn du einen Moment Geduld hast, werde ich dir auch sagen, warum ich diese Diskussion hier führe. Die hat einen Punkt und die hat auch ein ganz klares Ziel.

Es ist eine Metapher: Wenn du z.B. einen Bleistift auf einen Tisch legst, dann zieht die gesamte Kraft der Erde, des riesen Planeten von 12.500 Kilometer Durchmesser, an diesem Bleistift. Dennoch kann ein dreijähriges Kind hingehen und kann diesen Bleistift mühelos anheben, weil die Kraft dieses Kindes unendlich viel stärker ist, als die Gravitationskraft des gesamten Planeten.

Und die Kräfte, die Atome zusammenhalten, eine sehr unmittelbare, atavistische, hohe Kraft, Anziehung im puren Sinne, ist um Milliarden mal Milliarden mal Milliarden stärker als die Schwerkraft.

Also viele, viele Nullen hinter dem Komma. Genauer gesagt ca. 30 Nullen, genau weiß ich es auch nicht aus dem Kopf, dann müsste ich es nachschlagen. Aber was ich sagen will ist, die meisten Leute versuchen Anziehung über ungeeignete Mittel zu erzeugen. Und sie glauben, was Menschen anzieht, sind Gemeinsamkeiten, das gemeinsame Ziel eine Beziehung zu führen, eine Ehe zu führen, einen gemeinsamen Haushalt oder Kinder zu haben. Und diese Kräfte, wir werden darauf noch viel tiefer eingehen als jetzt im Moment, diese Kräfte sind vom Verstand oder von der Vernunft her, scheinbar überzeugend, aber wie sagt man so schön, Blut ist dicker als Wasser und es gibt Kräfte, die unendlich viel stärker sind als diese Kopfkraften.

Und das ist das, was ich mit Anziehung meine. Rohe, atavistische, auch durchaus sexuelle, aber nicht nur sexuelle Anziehung.

Und diese Kraft ist so unendlich viel stärker und sie entzieht sich so komplett deiner Kontrolle, deiner Wahrnehmung, deinem Denken. Du kannst nie sagen, warum du dich letztendlich z.B. zu einem Mann sexuell oder anderweitig hingezogen fühlst. Das kannst du nicht wirklich sagen. Du glaubst vielleicht, dass du es sagen kannst und vielleicht findest du sicherlich logische Gründe, aber ich habe z.B. von vielen Topmanagern gelernt, dass jede Entscheidung eine Bauchentscheidung ist, eine intuitive Entscheidung aus dem Gefühl heraus, die dann nachher mit Logik gerechtfertigt wird.

***Ole: Du hast gerade gesagt „sexuell oder anderweitige Anziehung“. Da würde ich dich gerne genauer festhalten. Gibt es anderweitige Anziehung als sexuelle?***

Orlando: Schon, denn ich meine, es gibt doch zunächst mal ein undefinierbares „sich hingezogen fühlen“, wenn du z.B. einen Mann siehst. Vielleicht ist es immer automatisch mit drin, vielleicht trennen wir das Gelbe vom Weißen im Rührei, aber rohe atavistische Anziehung ist zunächst mal der Wunsch, mit dem Mann Zeit zu verbringen.

Vielleicht fühlst du dich sogar für ein paar Tage zu ihm hingezogen, ohne dass du gleich mit ihm Sex haben willst. Aber du fühlst eine direkte, unmittelbare, unterschwellige Anziehung. Man nennt das ja auch „Schmetterlinge im Bauch“. Oder dieses Grundgefühl wie: „Ich will aber bei ihm sein“, „Ich fühle mich zu ihm hingezogen“, „Ich kann es gar nicht erklären“, „Ich kann mir gar nicht helfen“, „Ich fühle da etwas und ich weiß gar nicht was ich dagegen machen soll.“

Das kann einem auch zum Verhängnis werden. Und natürlich ist dann meistens Sex entweder von Anfang an oder zumindest ziemlich bald als Möglichkeit sicher im Spiel.

Aber „Atavismus“ - ein sehr abstrakter Begriff - ist ja etwas sehr Unmittelbares. Nämlich eine Kraft, wie du dich zu jemandem hingezogen fühlst. Das sind rohe Kräfte, wie auch Macht und Dominanz, Sexualtrieb und Überlebenswille. Das sind alles Kräfte,

oder Impulse, die unter den Begriff „Atavismus“ fallen. Du kannst das gerne mal nachschlagen. Ich will dir hier keine Definition davon geben, aber was ich damit sagen will und warum ich das Wort verwende: es sind Kräfte, die so unmittelbar an uns zerrren, dass sie viel, viel stärker sind, wenn auch viel, viel unbewusster und unkontrollierbarer, „rohe Kräfte“ wie Wind und Wetter, Wellen, Blitze und Donner und Erdbeben. Das sind diese Art von Kräften der Natur, die an uns zerrren. Und wenn die Natur ruft, fliegt jede Vernunft aus dem Fenster.

Vielleicht hast du genügend Selbstkontrolle oder Willenskraft, um dich dem Ruf letztendlich durch deine Handlungen zu entziehen und dem nicht zu folgen, aber spüren wirst du ihn auf jeden Fall, ob du willst oder nicht.

Und das sind die Anziehungskräfte, von denen wir hier reden. Und die sind so unmittelbar, wie eben die starke Kraft, die Atome zusammenhält, die Trillionen mal Trillionen stärker ist als Schwerkraft.

Was ich sagen will ist, langer Rede kurzer Unsinn, dass du im Äußeren alles versuchen oder an die Vernunft eines Menschen appellieren kannst. Du kannst versuchen, ihn zu überzeugen, zu manipulieren oder zu überreden, aber letztendlich gibt es Kräfte, die

viel unbewusster und viel stärker sind: nämlich die direkte Anziehung zwischen Dingen und zwischen Menschen.

Und diese entziehen sich weitgehend dem Bewusstsein, sind aber gleichzeitig, aus meiner Sicht, tausende von Meilen stärker als die Vernunftkräfte, die geistigen Kräfte, alles was sich außerhalb dieser unmittelbaren Anziehung bewegt. Deshalb behaupte ich, dass letztendlich nichts anderes für dich ultimativ wichtig ist, oder wichtiger ist, als die unmittelbare Anziehung, die du für einen Mann empfindest, bzw. ein Mann für dich empfindet, oder im Idealfall ihr für euch beide empfindet.

Und alles, was wir hier infolge sagen werden, wird immer auch diesen Aspekt in sich tragen, weshalb ich auch das hier so ausgewalzt habe, dass es eben letztendlich darum geht, dass du diese unbewussten, direkten Kräfte, diese Anziehung, eben für dich nutzt, anstatt sie gegen dich arbeiten zu lassen. Es gibt ja auch das Gesetz der Abstoßung. Du kennst vielleicht das Wort aus dem New Age Bereich, oder „The Secret - das Gesetz der Anziehung“. Auch das gilt hier in vieler Hinsicht in diesem Zusammenhang aus spiritueller und metaphysischer Sicht und auch darauf werden wir komplett noch eingehen.

***Ole: Orlando, du hast die Kraft gerade „unkontrollierbar“ genannt. Glaubst du, man kann sie kontrollieren oder nicht?***

Orlando: Jein, also es ist wie mit all diesen Kräften. Die eigentlichen Kräfte selber kannst du natürlich in vieler Hinsicht nicht kontrollieren, weil es Naturkräfte, wie Blitzschlag und Donner und natürlich Elektrizität, sind. Die Kraft selber kannst du nicht kontrollieren, du kannst sie aber sehr wohl lenken oder einfangen, wie z.B. den Wind. Du kannst den Wind nicht kontrollieren, aber nutzen. Vielleicht ist Folgendes ein besseres Beispiel. Du bist Segler, du kannst den Wind nicht kontrollieren, aber du kannst ihn durch deine Segel bzw. Segelstellung einfangen und durch eine Kombination von Strömung, Wasser, Ruder, Segelstellung etc. sehr wohl für dich nutzbar machen.

***Ole: Genau, und wenn das nicht der Fall wäre, dann würden wir beide hier gar nicht sitzen und dieses Produkt aufnehmen.***

Orlando: Ja, das ist so, sonst wäre es ja gottgegeben. Und das ist auch eine unserer Grundprämissen: Dinge sind nicht gottgegeben. Die wenigsten Dinge sind gottgegeben. Gottgegeben ist, dass Anziehung letztendlich die Kraft ist, die alles durchdringt und die alles auch überwindet. Es ist eine Kraft, die so stark ist, dass sie alle anderen konkurrierenden Kräfte um ein Milliardenfaches übersteigt und somit nicht wirklich in diesem Sinne kontrollierbar ist.

***Ole: Ja, am Anfang schuf Gott Himmel und Erde und am 7. Tag da ruhte er. Aber am 6. Tag schuf er den Menschen und zwar Mann und Frau.***

Orlando: Richtig, da fing das Drama natürlich schon an.

***Ole: Soweit zu „gottgegeben“.***

Orlando: Diese Kräfte wirken auf uns. Viele Leute erklären das mit Evolutionstheorie oder Evolutionspsychologie. Aus meiner Sicht ist das sicherlich nicht falsch, aber es ist sicherlich nur ein Ausschnitt eines viel größeren Bildes. Aber worüber wir keine Kontrolle haben, ist, ob jemand einen anderen Menschen anziehend findet oder nicht.

Mein Berufskollege hier aus den USA, David DeAngelo, der Produkte für Männer macht, hat einmal einen sehr, sehr guten Satz geprägt und der heißt, „Attraction isn't a Choice“. Das heißt auf Deutsch so viel wie „Anziehung ist keine bewusste und/oder willentliche Entscheidung“.

***Ole: Im Sinne von „Wahl“. Du hast nicht die Wahl, ob du jemanden anziehend findest.***

Orlando: Richtig, und dieser Satz ist aus einer Sache entstanden, als wir schon Ende der 90er Jahre oft getrennt oder gemeinsam Frauen studiert haben und auch Frauen kannten, die einen bösen Buben, im negativen Sinne, verfallen waren.

***Ole: Einem sogenannten „Bad Boy“.***

Orlando: Ja, einem Bad Boy. Das Ding ist, dass Frauen ja oft, und umgekehrt natürlich auch Männer, einem solchen Bad Boy verfallen. Bei Frauen kann man sehr oft beobachten, ist fast schon klischeehaft, dass sie mit einem „bösen Buben“, im negativen Sinne, einem Bad Boy, der sie vielleicht sogar schlägt und trinkt und ganz schlimme Sachen mit ihnen macht, sie wirklich schlecht behandelt und betrügt und ausnutzt und etc.pp., zusammen sind.

Warum bleiben solche Frauen mit so einem Mann zusammen, wo es doch so viele nette, gute, anständige Männer gibt, die ehrliche Absichten haben?

Die ihre Frau gut behandeln wollen und sie nicht prügeln. Aber diesen Männern zeigen Frauen oft die kalte Schulter. Vielleicht hätten sie gern jemanden, der so ist. Frauen sagen ja ganz oft, sie hätten gern so einen netten, weichgespülten, emotionell präsenten Mann, der sich ihnen öffnet, aber irgendwie gibt es offenbar Kräfte, die stärker sind, oder warum ist der böse Bube so anziehend?

Es gibt ein Buch, es ist glaube ich nicht mehr im Druck, aber es ist noch zu haben über Ebay oder wahrscheinlich auch Amazon. Und dieses Buch heißt, „Böse Männer kommen in jedes Bett“. Und dieses Buch wurde von zwei Frauen geschrieben, die eigentlich den bösen Buben entlarven wollten und gedacht haben: „Wieso fallen Frauen auf so einen Mist rein? Wieso bleiben sie bei einem solchen Mann, der sie schlecht behandelt?“

Ich habe das selbst sogar oft beobachtet und habe sogar früher, so in meiner Jugendzeit, versucht, den Frauen die Augen zu öffnen. „Ja aber du siehst doch, wie schlecht der für dich ist, ich wäre doch so gut zu dir und so nett.“ Und die Frauen: „Ja, ich weiß.“

Aber das war völlig sinnlos.

***Ole: Hat nicht geholfen?***

Orlando: Das hat überhaupt nicht geholfen. Was Frauen sagen, was sie wollen und was sie dann tun, sind bekanntlich verschiedene Dinge und das entzieht sich der Frau oft selbst.

Und solche Phänomene, und viele andere dieser Art, sind uns früher in unserer gemeinsamen Recherche aufgefallen. Wir waren eine Mastermind Gruppe Ende der 90er Jahre in San Diego und Los Angeles und haben solche Sachen studiert. Dabei ist uns aufgefallen, dass es gar keine logische Erklärung für dieses völlig irrationale Verhalten von Frauen gibt. Aber vielleicht nur auf der Ebene, auf der wir es betrachtet haben.

Und dann sind wir bei der ganzen Sache auf eine andere Ebene gestiegen und haben das Ganze einmal unter dem Blickwinkel betrachtet, der sich dann destilliert hat, nämlich „Anziehung ist keine bewusste oder willentliche Entscheidung“. In anderen Worten: die Frau hat keine Kontrolle darüber, ob sie einen Mann attraktiv findet oder welchen Mann sie attraktiv findet. Sie hat vielleicht die Kontrolle darüber, ob sie dann auf diesen Impuls hin handelt und sich vielleicht dann mit ihm einlässt oder mit ihm ins Bett geht, aber sie hat nicht die Wahl, ob sie den Mann als solches anziehend findet.

Und der Grundsatz, die These, die daraus entstanden ist, heißt in etwa so viel, auf Deutsch übersetzt: **Wenn eine Frau die Anziehung für einen Mann, oder natürlich auch umgekehrt, nicht empfindet, gibt es nichts mehr, was du tun kannst.**

Kein Jammern, kein „an die Vernunft appellieren“ („Ja aber sieh doch ein, was du an mir hast“), keine Überzeugungsarbeit, Überredungsarbeit, kein Geschenke kaufen, Komplimente machen,

sich zur Verfügung stellen, dir deine Gefühl dem anderen zugestehen, nichts davon geht auch nur in die Gleichung ein.

Das ist so wie die Gravitation, die so unendlich viel schwächer ist, als die Urkraft. Diese starke Kraft ist um Milliarden mal Milliarden mal Milliarden mal stärker, sodass diese ganz einfach letztendlich entscheidet.

Deine Kaufentscheidung: Fühlst du dich zu einem Mann hingezogen oder fühlt sich ein Mann zu dir hingezogen, wird mehr daraus, wird eine Beziehung daraus, und wenn eine Beziehung daraus wird, hat sie bestand?

Und dieser Grundsatz ist, aus meiner Sicht, aufgrund meiner Erfahrung über die letzte Jahre und Jahrzehnte im Coaching von Männern, wie Frauen und auch mit Paaren, praktisch mindestens mal die halbe Miete, wenn nicht 2/3.

In anderen Worten: wenn du diesen Satz wirklich verstanden hast, ergibt sich eigentlich alles andere daraus. Und mit Männern ist das ganz oft so. So sagen Männer oft: „Ja ok, den Satz kenne ich jetzt, den hast du schon hundertmal gesagt, das hab ich schon

verstanden“, und im nächsten Satz fragen sie mich: „Pass auf, ich kenne da seit 3, 4 Monaten eine Arbeitskollegin. Mit ihr gehe ich in der Kantine immer mal einen Kaffee trinken. Wir führen immer sehr nette Gespräche, sie findet mich auch nett. Ich hab ihr auch schon einen Gefallen getan, ich hab ihr auch schon mal den Einbauschränk zusammengebaut, aber ich komm nicht weiter. Irgendwie funktioniert es nicht. Was ist da los?“

Und da sag ich: „Ok, du hast jetzt zwanzig meiner Newsletter gelesen oder die entsprechenden Podcast gehört und hast behauptet, du hättest diesen Satz verstanden „Anziehung ist keine bewusste Entscheidung“ und dann fragst du mich so was? Dann hast du offensichtlich das Grundprinzip nicht mal im Ansatz verstanden. Denn schau, wenn du so als netter, junger, flockiger Mann, den eine Mutter gerne als Schwiegersohn hätte, wenn sich so ein netter Mann bei einem Mädels praktisch unentbehrlich macht und ihr einen Gefallen tut und nett zu ihr ist, dann löst das vielleicht Zuneigung aus, aber ist es das, was die Frau für ihre heißen Abenteuer nachts haben will? Vielleicht findet sie da einen Latin Lover, der heiß ist und ein junger Adonis, der halt heißblütig oder direkt ist, bei der die Frau plötzlich Sexualität oder sexuelle Anziehung verspürt oder sich eben mehr als Frau oder sexuelles Wesen fühlen kann, viel, viel anziehender.“

***Ole: Gilt das umgekehrt auch für Frauen, die einen Mann anziehen möchten?***

Orlando: Im Grunde genommen ja. Also ich kann das selbst als Mann sagen. Wenn ich eine Frau sehe, die ich noch nicht kenne, dann sage ich ja auch nicht. „Ok, sie sieht aus wie im besten Alter, im besten gebärfähigen Alter, sie ist jung, sie ist relativ gutaussehend, sie hat ihr Leben unter Kontrolle, ich denke, sie würde eine gute Mutter für meine Kinder sein.“

***Ole: „Vielleicht könnten wir gemeinsame Hobbys entwickeln...“***

Orlando: Solche Sachen, genau. Das mag vom Verstand oder von der Vernunft her eingehen, vielleicht ist es auch irgendwann mal ein innerer Dialog, aber ganz ehrlich, ich gucke die Frau an und dann weiß ich in einer Milliardstel Sekunde, oder in einer hundertstel Sekunde, ob ich die Frau anziehend finde oder nicht. Zumindest, ob sie überhaupt irgendwie in die alleräußerste Wahl kommt.

***Ole: Jetzt könnte man ja denken, das geht nach dem Aussehen. Bist du so oberflächlich, dass du nach dem Aussehen gehst?***

Orlando: Ja, das ist natürlich schon ein gedanklich, moralistisches Konstrukt. Wir sollten natürlich als Mensch und als Männer nicht so sein, das heißt aber nicht, dass es nicht doch einfach passiert.

Also wenn ich eine Frau sehe, die attraktiv ist, die einen schönen Körper hat, die vorbei läuft und eine gute Haltung und irgendwie eine Ausstrahlung hat, was immer das ist, dann muss ich nicht darüber nachdenken oder mich vom Kopf her überzeugen. Dann empfinde ich das innerhalb von einer Sekunde oder nicht.

Das sagt noch lange nicht aus, was sich als Nächstes entwickelt. Ob ich mich mit der Frau wirklich näher einlasse, ob es vielleicht zum Date kommt oder es beim ersten Date bleibt, oder ich dann sage: „Ja ok, sie ist ein heißer Feger aber... hmm... sie ist weder Beziehungsmaterial noch ist sie für mich emotionell stabil genug. Auch nur für eine Nacht.“

***Ole: Ah, oft ist es ja dann schon das erste Wort, was die Frau dann sagt. Sie sieht gut aus und dann redet man mit ihr und dann merkt man schon nach ungefähr 0,001 Sekunden „Ok, das passt nicht“, dann steckt man sie schon in eine bestimmte Schublade. Auf jeden Fall nicht in die, dass die Frau interessant oder attraktiv ist.***

***Also Attraktivität kann mit wenigen Sätzen schon vorbei sein, weil die Energie nicht stimmt. Dann kann die Frau auch noch so gut aussehen. Umgekehrt gibt es das natürlich auch, z.B. dass eine Frau auf den ersten Blick vielleicht gar nicht so eine***

***Schönheit ist und trotzdem einfach extrem attraktiv überkommt.***

Orlando: Genau, und um auf die Frage zurückzukommen: Bin ich, oder sind Männer generell, oder Menschen überhaupt, so oberflächlich?

Abgesehen davon, dass das natürlich eine moralische Wertung ist, aber die Dinge sind nun mal wie sie sind. Da geht es ja nicht nur um das Aussehen. Ich hab schon viele Frauen gesehen, die auf den ersten und sogar auf den zweiten Blick vielleicht gar nicht so toll aussahen oder vielleicht auch ein bisschen zu moppelig waren oder ein bisschen zu Dies und ein bisschen zu Das oder nicht meinem Idealbild entsprachen, aber dennoch haben sie unglaubliche Anziehung auf mich ausgeübt, weil sie in sich geruht haben, weil sie von sich selbst überzeugt waren, weil sie einfach eine gewisse Selbstüberzeugung, Selbstachtung in sich getragen und ausgestrahlt haben.

***Ole: Ich würde sogar so weit gehen, dass praktisch jede Frau, rein vom Aussehen her, attraktiv sein kann. Sogar, wenn sie dick ist, um das mal so auszusprechen. Es gibt auch viele Männer, die mögen dicke Frauen. Ich selber eher nicht so, aber trotzdem, wenn bei einer eher fülligen Frau die Energie stimmt, dann kann auch ich schwach werden, obwohl es eigentlich nicht mein Beuteschema ist.***

Orlando: Genau, und das ist auch schon ganz oft passiert und ich habe auch zunehmend in den Jahren und Jahrzehnten immer mehr Kriterien, nicht vom Kopf her oder von der Vernunft her, sondern wirklich von der Attraktivität her Frauen gegenüber gespürt und auch meine jetzige Frau würde vielleicht nicht von sich behaupten, dass sie das Topmodel wäre, obwohl sie es für mich ist. Für mich ist sie die tollste Frau der Welt. Ganz einfach aufgrund des Gesamtpaketes. Das hört sich jetzt vielleicht blöd an.

***Ole: Wir können ja auch einfach Sachen sagen, die sich blöd anhören.***

Orlando: Ja, ich glaube, das darf uns jetzt auch erlaubt sein.

***Ole: Das sind ja die Worte, die einem ins Bewusstsein kommen. Ich glaube, wenn man es liest, geht es einem genauso. Darum sollten wir nicht um den heißen Brei herumreden, sondern voll reingehen.***

Orlando: Ja, und wir machen hier ja auch keine tiefenpsychologische oder sozialtherapeutische Beratung, sondern wir wollen ja auch wirklich auf den Punkt kommen. So ist das Leben ja auch wirklich.

Das Leben fängt nicht immer wieder an mit „Moment, ich muss schnell im Psychologiehandbuch nachschlagen“, sondern es ist wirklich so, wie uns der Schnabel gewachsen ist und ich glaube, das ist auch eine Sprache, die du unmittelbar und direkter verstehst.

***Ole: Kann man das als das „naturegegebene Aussehen“ zusammenfassen? So würde ich das zumindest sagen. Stimmt du mir da zu? Es ist nicht das Wichtigste, sondern es ist entscheidend, wie man damit umgeht. Welche Energie dahintersteckt und wie sich die Weiblichkeit in den jeweils gottgegebenen Körpern zeigt.***

Orlando: Das zeigt sich, und ich muss sagen, nicht, weil es unbedingt ein spiritueller Reifungsprozess war. Der war schon dafür verantwortlich, dass ich mehr und mehr andere Qualitäten an Frauen sehe, aber die würden mich nie von der Vernunft her überzeugen, sondern es ist wirklich die Persönlichkeit.

Wenn Persönlichkeit und Aussehen praktisch Seite an Seite miteinander konkurrieren, gewinnt, für mich persönlich als Mann, immer die Persönlichkeit.

**Ole: Das würde ich auch zu 100%, na zu 99% unterschreiben.**

Orlando: Ja, zu 99%. Generell kann man natürlich sagen, dass Männer mehr Augentiere sind als Frauen. Bei Frauen sind Persönlichkeit oder Status, Macht und diese Dinge, wenn auch unbewusst, sicherlich noch wichtiger. Man kann auch sagen, dass das „oberflächlich“ ist. Oder z.B. Geld, als Ausdruck von Macht und Dominanz, was ja evolutionstechnisch ein Fitnessindikator sein soll oder ist.

Frauen denken ja auch eher: „Ja, ich will den Supertypen, ich will Brad Pitt oder Til Schweiger“, oder wer gerade angesagt ist. Aber, wenn du dann mal schaust, mit wem diese Frauen wirklich zusammen sind, träumen sie vielleicht von solchen Männern und vielleicht lassen sie sich auch mit ihnen ein, aber wenn du dann wirklich siehst, mit wem sie dann zusammen sind, kann man natürlich auch sagen: „Ok, das ist Kompromisse schließen und sich zufrieden geben.“

Aber ich denke, dass es letztendlich doch andere Gründe sind, die meistens, zumindest im Idealfall, dazu führen.

Übrigens, zum Thema „Männer“ muss ich auch sagen: wie sehr ein Mann rein auf die Äußerlichkeiten geht, mag sich dem Verstand in

seinem momentanen Entwicklungszustand zwar nicht vollkommen entziehen, ich kann aber eines sagen, je weiter ein Mann im weitesten Sinne entwickelt ist und damit meine ich sowohl spirituell, als auch als Mann, als auch als Mensch, oder auch als spirituelles Wesen, ist meistens, im Idealfall, mit dem Alter natürlich zunehmend so. Also ein 17jähriger wird ein anderes Beuteschema haben als jemand mit 25, mit 38 oder mit 51.

***Ole: Sowie umgekehrt auch die meisten Frauen mit 45, die nicht mehr auf den Bad Boy stehen.***

Orlando: Ja Vorsicht. Das kann schon mal passieren. Also, es ist gerade in dem Buch „Böse Männer kommen in jedes Bett“, von diesen zwei Frauen, beschrieben. Sie erzählen von einer Frau, die etwa ein halbes Dutzend Freundinnen hatte und jede einzelne ist auf einen bestimmten Bad Boy, der ein wirklicher Ausnutzer und einfach kein wirklich sehr hochstehend, moralischer und anderweitiger Mensch war, hereingefallen.

Und diese eine Frau, die mit allen Wassern gewaschen war, schüttelte den Kopf und dachte: „Wie könnt ihr Schneckchen nur auf diesen Kerl reinfallen, wie dämlich seid ihr?“ Und da hat sie gesagt: „Passt auf, jetzt will ich´s wissen. Dem zeig ich´s jetzt, den bestrafe ich jetzt, den lass ich mal so richtig abblitzen.“

Und dann hat sie sich selber sehr attraktiv gemacht und hat versucht, ihn zu verführen. Das ist ihr auch gelungen. Das Ende vom Lied war, um das mal abzukürzen, dass sie ihm mehr verfallen ist als jede andere. Also sie ist ihm mehr verfallen als alle ihre 6 Freundinnen, die aus ihrer Sicht keinen Plan hatten und das ist so weit gegangen, dass er, glaube ich, ihr komplettes Geld abgezogen hat. Er war dann da und es gab Sex und dann hat er sich 6 Wochen nicht gemeldet und stand dann um 3 Uhr morgens plötzlich auf der Matte. Hat geklingelt und war besoffen, hatte eine Fahne und wahrscheinlich auch noch den Lippenstift von einer anderen aber sie konnte nicht anders, sie musste ihn wieder rein lassen. Und sie war absolut überzeugt, dass ihr das niemals jemals in tausend Jahren hätte passieren können.

Und das war für mich das Kernstück dieses Buches überhaupt und deshalb ist es auch ein Buch, das ich jeder Frau wirklich empfehlen möchte. Wenn du es irgendwo kriegst, im Antiquariat oder bei Ebay oder sonst wo, es ist immer wieder zu haben.

***Ole: Sag nochmal bitte, wie es genau heißt.***

Orlando: Es heißt, „Böse Männer kommen in jedes Bett“ und mir fallen gerade die Autoren im Moment nicht ein, aber es ist von zwei Frauen geschrieben, ich glaube es waren „Stern“-Reporterinnen, oder irgendetwas dieser Art, also schon eher gewiefte Frauen, die

wirklich den Bad Boy entkräften könnten. Und im Nachwort schreiben sie dann: „Ja, also wir sind eigentlich ausgezogen, um den Bad Boy zu vernichten und den Frauen auch zu zeigen, was das für Arschlöcher sind, aber selbst wir konnten uns nicht ganz dem Charme dieses bösen Buben entziehen.“

***Ole: Da würde ich eher sagen, gerade wenn man vor hat, so ein Buch über Bad Boys zu schreiben, dann hat man schon ein Thema, mit dem man sich schon auseinandersetzen sollte.***

Orlando: Ja, und wo kommt überhaupt so eine Idee her, so etwas zu schreiben?

Attraction isn't a Choice - Anziehung ist keine bewusste und/oder willentliche Entscheidung. Blut ist dicker als Wasser. Das zeigt nur, wie viel stärker diese Kraft gegenüber anderen Kräften ist. Und ich habe ja gesagt, in der einen Version bedeutet der Satz, wenn es jemand nicht fühlt, z.B eine Frau nicht für einen Mann, dann kann dieser herumtanzen und sich bemühen, wie er will. Bestenfalls erwärmt sich die Frau dann für ihn. In der Tiefenstruktur heißt das, sie erwärmt sich für ihn.

Das hat aber nichts mit heißen, schlaflosen Nächten zu tun. Und im Umkehrschluss heißt das, wenn eine Frau dies für ihn empfindet, also richtige Anziehung für ihn empfindet, gibt es nichts, was sie

dagegen tun kann. In anderen Worten: kein willentlicher Wunsch oder kein innerer Widerstand, keine guten Vorsätze oder die Beratungen ihrer Freunde oder Familie, wenn diese z.B. sagen: „Hey, du siehst doch, der Typ ist nichts für dich“, „Ja, weiß ich, weiß ich“. Aber heimlich nachts schafft sie sich dann, zumindest in ihren Gedanken und tiefsten Wünschen, doch zu ihm.

Ok, die Frau hat vielleicht Kontrolle, ob sie dann danach handelt, und umgekehrt natürlich auch der Mann, aber **ob** sie es empfindet oder nicht, darüber hat sie keine Kontrolle.

Und das ist etwas, was sich über die Jahre nicht wahnsinnig ändert. Die meisten Männer, die zu mir in Workshops kommen, sind an einem Punkt, an dem sie gerne attraktiver auf Frauen wirken würden. Und es ist ein Prozess, das nennt man die „Pick Up“ Community. Das sind oberflächliche Verführungskünstler und dabei geht es um Tricks und Taktiken und die richtigen Sprüche und das richtige Auftreten. Alles ist einstudiert.

***Ole: Es gibt auch ein paar gute Leute dabei, das muss man mal dazu sagen.***

Orlando: Ja. Da geht es darum, dass du Anziehung ganz einfach erzeugen kannst. Und das ist in Grenzen richtig, aber du musst den

richtigen Kontext hier anschauen. Viel interessanter als aufgesetzte Sachen, die meistens wie eine Fassade wirken und nach ein paar Tagen, Wochen oder Monaten spätestens erkannt und durchschaut werden, ist es, bei echter Erzeugung von Anziehung, dass diese sich nur daraus entwickelt, wer du wirst. Das ist eine Frage tiefer persönlicher Entwicklung und um die wird es hier für uns gehen, auch was dich betrifft und deine Thematiken.

Attraktivität kannst du zwar in Grenzen erzeugen, aber um wirklich auf Dauer anziehend zu wirken, also praktisch die Stärke eines Magneten zu haben, ist es ein Entwicklungsprozess. Du kannst z.B. einen Stabmagneten oder ein Stück Eisen durch ein elektrisches Feld, eine Spule, zu einem Magneten machen, und die Dauer, wie lange und stark du dieses Feld auf den Magneten ausübst, hat eine Funktion, wie magnetisch nachher das Stück Metall ist.

Es heißt also, ein Stück Stahl ist nicht unbedingt magnetisch, du kannst es aber magnetisieren. Und das ist ein Prozess. Also, wenn du so ein starkes Feld einer solchen Spule länger auf diesen Magneten wirken lässt, bleibt er dauerhaft stärker magnetisch, wenn du nachher die Spule entfernst.

Das ist jetzt vielleicht zu physikalisch oder zu abstrakt, aber was ich sagen will, ist, dass du dich als Frau durch Prozesse der Entwicklung, der Bewusstwerdung und verschiedener anderer Dinge,

auf Dauer zu einem stärkeren, anziehenderen Magneten machen kannst.

***Ole: Und zieht die Frau dadurch auch andere Männer an?***

Orlando: Auf jeden Fall, und das ist nämlich das andere dabei. Das „Gesetz der Anziehung“ ist immer das Schlagwort im spirituellen, metaphysischen oder esoterischen Sinn, Bewegung der Manifestation. „Gesetz der Anziehung“ und die Leute denken: „Ja ok, ich kann mir irgendwas in mein Leben ziehen“.

***Ole: Und das funktioniert ja auch.***

Orlando: In Grenzen funktioniert das, aber es ist die Frage, ob es wirklich das ist, was du willst. Das ist wie bei den drei Wünschen vom Dschinn aus der Flasche. Meistens ist es so, dass der erste Wunsch ein Schock ist, weil du es nicht richtig formuliert hast, beim zweiten klappt es dann so einigermaßen, aber man ist dann immer noch entsetzt und der dritte Wunsch dient dann meistens dazu, die ersten zwei Wünsche rückgängig zu machen.

„Sei vorsichtig, was du dir wünschst, du könntest es bekommen“, ist ein altes Klischee. Wir kennen alle seit Jahrzehnten diesen Spruch.

Das einzige, was das Gesetz der Anziehung nämlich sagt, ist folgendes: „Dinge, die gleich sind oder sich entsprechen, ziehen sich an.“

In anderen Worten: wenn du im Inneren ein fröhlicher und ausgeglichener Mensch bist, der sich eigentlich selbst genug ist, ziehst du im Äußeren tendenziell auch solche Leute an, die sich im Grunde genommen auch selbst genug sind, die fröhlich sind, die gut drauf sind, die emotionelle Probleme erlöst haben.

Wenn du aber emotionelle Probleme im Inneren hast und die nur kaschierst, oder überdeckst oder die Stopp-Zeichen im Inneren überfährst, wirst du sehr wahrscheinlich nach dem Gesetz der Anziehung Männer in dein Leben ziehen, die eben auch ähnliche entsprechende oder entsprechend schlimme emotionelle Themen haben.

Es gibt einen Satz von mir, der heißt: „Du kannst niemals einen Menschen in dein Leben ziehen, der emotionell gesünder ist als du selbst.“

In anderen Worten: du hast selber Probleme, fühlst dich selbst unattraktiv und dein Selbstwertgefühl ist geringer, wirst du auch entsprechend im Äußeren niemals einen Menschen anziehen können, dessen Selbstwertgefühl höher ist. Das geht auf Dauer nicht.

***Ole: Was verstehst du genau unter Selbstwertgefühl?***

Orlando: Das Selbstwertgefühl ist das Grundimmunsystem der Seele. Es ist das, was du im tiefen Inneren wirklich über dich glaubst, relativ unabhängig davon, was andere denken.

***Ole: Ist es dasselbe wie Selbstbewusstsein?***

Orlando: Nicht ganz. Zerlege einmal diese Worte in ihre Komponenten. Ich habe selbst einen Workshop, der heißt „Selbstbewusst-sein“. In anderen Worten „selbst“, du selbst, bist dir selbst „bewusst“, deiner emotionellen Themen, deiner Stärken, deiner Schwächen, wer du wirklich bist. Du kennst dich wirklich gut und das können die wenigsten Leute von sich behaupten.

Und dann geht es noch um das „Sein“, eben, dass du das auch bist, dass du im Sein bist, präsent bist. Und man sagt, der erste Schritt zur Besserung ist Selbsterkenntnis und so ist es da auch.

Selbst-bewusst-sein ist in vieler Hinsicht die Voraussetzung für gesundes Selbstwertgefühl. Es ist aber auch gleichzeitig eine Wirkung gesunden Selbstwertgefühls. Du bist dann eben auch

selbstbewusster, trittst selbstbewusster auf, hast mehr  
Selbstvertrauen, mehr Selbstsicherheit, vertraust dir eben selbst.

Und diese Worte in ihre Bestandteile zu zerlegen, ist immer sehr  
erzieherisch oder sehr informativ. Dann fängst du nämlich auch  
wirklich an, zu schauen, was diese Worte eigentlich genau bedeuten.  
Die meisten Leute benutzen diese synonym: Selbstvertrauen,  
Selbstverwirklichung, Selbstsicherheit. Dies sind aber alles getrennte  
Sachen, die natürlich eng miteinander zusammenhängen. Aber im  
Grunde genommen ist das Selbstwertgefühl - ein Gefühl dessen, was  
du dir selbst wert bist - unabhängig von deinen Stärken und  
Schwächen, unabhängig von dem, was andere Leute über dich  
denken.

Du bist ein menschliches Wesen, eine Seele, die hier, wenn du es so  
willst, als Kind Gottes auf dem Planeten angekommen ist, ohne jetzt  
zu spirituell oder religiös zu werden. Und das ist eigentlich dein  
Selbstwert.

Es ist nicht das, was du hast, was du kannst oder was du bist. Alles  
sind Sachen, Attribute an dir, aber es ist nicht, wer du wirklich bist.  
Wie viel, ganz ehrlich, ganz authentisch, wie viel bist du dir selbst  
wert?

Wenn z.B. dein Selbstwertgefühl nicht sehr hoch ist, wirst du Jobs machen, die eigentlich unter deiner Würde und unter deinen Talenten sind, weil du nicht das Selbstvertrauen hast, dir mehr zuzutrauen. Oder du glaubst nicht, dass du bessere Partner haben kannst, die selbst emotionell gesünder sind.

Worum es mir hier geht, ist die Verflechtung dieser verschiedenen Begriffe zu zeigen. Es fällt im Grunde genommen unter das gleiche Thema und diese Komponenten sind nicht untrennbar. Aber das Selbstwertgefühl ist die Determinante, also das Wichtigste dafür, wie dein Leben verlaufen wird, insofern: was erlaubst du, wo kannst du dich abgrenzen, wann kannst du „nein“ sagen oder wann hast du Selbstbehauptung. Wenn gute Dinge in dein Leben treten, kannst du diese überhaupt zulassen, kannst du diese überhaupt genießen, bist du dir das überhaupt wert?

Wie viele Menschen lassen negative Menschen in ihr Leben, weil sie glauben, dass sie nichts Besseres haben können, oder verdient haben, oder nicht mehr wert sind?

Unbewusst, meistens ist es sehr, sehr unbewusst. Und so kommt es, dass du mit Leuten zusammen bist, die dich vielleicht schlagen. Dann findest du sie zwar sexuell attraktiv, aber du erlaubst dir selber solche Menschen in deinem Leben zu haben, weil du glaubst, unterschwellig natürlich, bewusst würde das niemand machen, aber unbewusst, weil du glaubst, du hast nichts Besseres verdient, steht

dir nicht mehr zu, du bist selbst nicht mehr wert oder dir nicht mehr wert.

Du kriegst im Leben immer das, was du glaubst, was dir zusteht und wie viel du dir wert bist und nichts Anderes.

Um das Thema Selbstwertgefühl noch einmal auf den Punkt zu bringen: Das Gesetz der Anziehung sagt nun mal, dass du immer Menschen oder Dinge in dein Leben ziehst, die deiner Grundeinstellung entsprechen. Ich werde da auch noch mehrmals darauf eingehen.

In anderen Worten: wenn du dich selbst leer und einsam fühlst, und du willst mit einer anderen Person ein Loch stopfen, wirst du eine andere Person anziehen, die das gleiche oder ein vergleichbares Problem hat. Du wirst immer Menschen ähnlichen Selbstwertgefühls in dein Leben ziehen. Das ist das Einzige, was ich dir mit Sicherheit hier sagen kann.

Man sagt ja auch z.B.: „Ich gerate immer an Typen, die einfach immer irgendwie emotionelle Themen haben, oder ungesund sind, oder psychologische Probleme oder Beziehungsangst haben“, dann kann ich dir mit ziemlicher Sicherheit sagen, dass du irgendwo und unsichtbar für dich, wahrscheinlich ein ähnliches Thema hast. Sozusagen der blinde Fleck.

Aus meiner Sicht hast du dann mit ziemlicher Sicherheit so ein Thema.

Das ist ja eigentlich das, worum es geht, wo du hin willst.

Wenn du in deinem Leben gesündere Menschen haben willst, die emotionell offener sind, die emotionell oder psychologisch gesünder sind, die ein höheres Selbstwertgefühl haben oder die emotionell überhaupt verfügbar sind, und sich dem nicht entziehen, die keine Bindungsangst haben, dann musst du diese Dinge bei dir selber anschauen und dich selbst weiterentwickeln, dass du an einen Punkt kommst, wo du auf einem höheren Entwicklungsniveau bist.

Darüber hast du die komplette Kontrolle und dann wirst du automatisch entsprechend bessere oder gesündere Menschen in dein Leben ziehen.

***Ole: Gut, du sagst ja also, und da stimme ich dir hundertprozentig zu, dass man Partner in sein Leben zieht, die auf derselben Ebene oder derselben Frequenz schwingen, um hier nochmal die Physik ins Spiel zu bringen.***

***Wir haben in Deutschland zwei Sprichwörter. Das eine ist „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ und das andere ist „Gegensätze ziehen sich an“.***

Orlando: Genau. Altes, altes Thema, altes Problem, scheint paradox.

Wenn wir es auf der gleichen Ebene anschauen und diese Sprichwörter nebeneinanderstellen, dann ist das ein unüberbrückbarer Widerspruch. Aber wenn du auf eine höhere Ebene gehst, merkst du plötzlich, dass sie überhaupt nicht wirklich im Widerspruch zueinander stehen.

Du musst immer schauen, in welchem Kontext das gilt. Warum willst du etwas?

Also, natürlich ist es so, dass sich Menschen, die sich in mancher Hinsicht irgendwie ähnlich sind oder Gemeinsamkeiten empfinden, gemeinsame Interessen haben - oder sollten wir vielleicht eher sagen emotionell ähnlich fühlen – tendenziell zusammen finden.

Und wenn du jemand findest, der das scheinbare Gegenteil ist, dann ist da immer noch die Frage, ob dieser Mensch z.B. in dem, was immer er macht, ähnlich empfindet. Du gehst gern Reiten und Tanzen, er geht gern segeln und mit seinen Freunden feiern. Das sind scheinbare Gegensätze, aber wahrscheinlich empfindet ihr bei diesen Dingen ähnlich.

Und die Entsprechung ist dann, und das hört sich jetzt etwas abstrakt an, aber die Entsprechung dazu ist dann, dass sie ähnlich empfinden können. Wenn er mit seinen Freunden abhängt, Kegeln geht oder Autorennen fährt oder was auch immer er gern macht, und du

machst was mit deinen Freundinnen, tanzen und ausgehen, wird es bei dir ein ähnlich emotionelles Bedürfnis füllen wie bei ihm.

Und das ist dann eigentlich die Entsprechung. Das ist jetzt vielleicht zu kompliziert.

Sagen wir mal, wenn du jetzt z.B. eine blonde, weiße Mitteleuropäerin bist, findest du einen heißblütigen, dunklen Italiener oder Spanier vielleicht anziehender, als vielleicht eine Frau, die selbst aus Italien oder Spanien kommt, weil diese die Männer schon durchschaut. Die kennt die Tricks ihrer „Spezies“. Und diese Frau findet jetzt vielleicht eher einen normalen Mitteleuropäer interessant.

***Ole: Der Grundgegensatz ist ja jetzt nicht der von Mitteleuropäer oder Südeuropäer, sondern in dem Fall der, zwischen Mann und Frau. Darauf will ich gern hinaus.***

Orlando: Natürlich, und das ist eigentlich das, worum es geht. Um das Ganze kurz noch abzuschließen auf der Ebene, wo wir gerade stehen, gibt es viele Unterschiedlichkeiten, die du überbrücken kannst.

Z.B. ist der Mann vielleicht nicht so hübsch wie die Frau, aber dafür hat er vielleicht mehr Status und Geld oder mehr Persönlichkeit und Dominanz. Das könnte sich z.B. ausgleichen. Was Frauen attraktiv finden, ist nicht nur, dass sie jetzt unbedingt das Geld des Mannes

wollen, sondern ist ein Mann, der für sie einfach attraktiv ist, dadurch, dass er sein Leben im Griff hat, erfolgreich ist und eine Vision hat, die er auch lebt.

Aber es gibt einen Bereich, wo Gegensätze sich nicht nur nicht anziehen, sondern ausschließen, und der ist mit keinem Trick der Welt auf Dauer überbrückbar. Das ist der Zustand deines Selbstwertgefühls, deines Selbstvertrauens, vor allen Dingen aber deines Selbstwertgefühls als solches.

Ein Mensch, der wirklich ein pathologisch, niedriges Selbstwertgefühl hat, und ein anderer, der wirklich in sich ruht und komplett sein Leben zusammen hat und nicht nur nach außen hin vorspielt, sondern auch im Inneren wirklich echtes Selbstwertgefühl hat und empfindet, werden nicht zusammenkommen oder zumindest nicht zusammen bleiben.

***Ole: Da gibt es ja gar keine Chance, oder?***

Orlando: Nein, da gibt es keine Chance. Das ist das Einzige, bei dem ich absolut sagen kann, dass sich das nicht überbrücken lässt.

***Ole: Kategorisch abgelehnt.***

Orlando: Du kennst meine Schlagworte. Aber das ist wirklich etwas, da kann ich sagen, das ist zu einhundertprozent der Fall. Ich kenne nicht eine Ausnahme, aus meinem eigenen Leben, aus meinem Freundeskreis, aus meinem Coaching-Kreis, aus meinen Teilnehmern, das sind ja mittlerweile viele Tausend über die Jahre, wo das auf Dauer gutgegangen ist. Und wenn, dann wird es sofort eine Co-Abhängigkeit, eine dysfunktionale, selbstzerstörerische und wechselseitig, zerstörerische Beziehung.

***Ole: Ich kann das bestätigen. Das ist oft auch ein Grund für eine Trennung, dass ein Partner sich extrem weiterentwickelt und das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen steigt, während der andere Partner irgendwo stehen bleibt. Und das führt auch leicht zu einem Ungleichgewicht und zwangsläufig auch zur Trennung. Und die einzige Chance ist, dass der Partner, der verlassen wurde, sich an dieser Stelle selbst entwickelt.***

Orlando: Das ist richtig und da finden wir auch schon die ersten kleinen Querverbindungen oder Querstreben zu den verschiedenen roten Fäden. Wir haben auch noch einige vor uns, die sich hier durchziehen werden und einer davon, oder der übergreifende, ist hier das Thema „Anziehung“, „Attraction“.

Wenn z.B. ein Mensch in einer Beziehung an sich arbeitet, ständig, vielleicht naturgemäß oder auch ausgelöst durch eine Trennung oder

Krise, an sich arbeitet und sich selbst entwickelt und versteht, dass er nur an sich arbeiten kann und niemals an den Reaktionen oder Verhaltensweisen einer anderen Person, dann ist das anziehend.

*„Hey, die Partnerin sollte doch einsehen, dass ich der Richtige war, sie sollte doch zurückkommen!“*

Das wird nie passieren. Nicht aus diesen Gründen, wenn sie keine Anziehung empfindet.

Und hier ist das Problem. Wenn der eine sich weiterentwickelt oder grundsätzlich ein Mensch ist, der generell an sich arbeitet und der andere ist verstockt, dann wird das nicht funktionieren. „Ja, aber ich bin so richtig und es liegt an den anderen“. Wenn du der Falschfahrer auf der Autobahn bist, denkst aber, du wärst der Einzige, der richtig fährt, und alle anderen kommen dir entgegen, dann musst du dich fragen, bist du wirklich auf der richtigen Spur der Autobahn, oder liegt es vielleicht auch mal an dir.

Und wenn ein Mensch sich nicht weiterentwickelt, dann ist das alles andere als attraktiv und vertrauenerweckend. Das will kein Mensch. Das kennst du vielleicht ja auch selbst.

Ich persönlich habe seit meiner Scheidung, die vor 25 Jahren von meiner Frau ausgelöst wurde, jede Trennung eingeleitet, beziehungsweise jede Beziehung von mir aus beendet.

Ich wurde seitdem nicht mehr verlassen. Ich habe es gar nicht zugelassen. Notfalls wäre ich der Frau auch zugekommen. Ich hab mich emotional zugemacht, wollte nie wieder verletzt werden. Aber wenn ich Beziehungen beendet hatte, war der Grund eigentlich immer, wenn ich ganz genau reinschaue, dass die andere Person psychologisch oder emotionell in ihrer Entwicklung stecken oder stehen geblieben ist. Oder sie wollte ganz einfach nicht, wie ein bockiger Esel, während ich mich weiterentwickelt habe oder zumindest bemüht habe, mich weiterzuentwickeln. Und auch das allein ist schon attraktiv und die andere Person nicht.

*„Ja ist ja alles wunderbar, wenn du dich weiterentwickelst und eine Therapie machst. Du hast es auch dringend nötig, denn ich bin ja die gesunde Person in der Beziehung.“*

Wenn du dich als einzige Person siehst, die gesund ist, ist das eigentlich schon ein Hinweis dafür, dass du wahrscheinlich sehr viel mehr psychologische Hilfe und Entwicklungsarbeit brauchst als du glaubst.

Und das war für mich so unglaublich unattraktiv, wenn eine Person einfach nicht bereit war, sich weiterzuentwickeln, selbstherrlich von sich denkt, sie wäre da wo sie ist und ich wäre der Einzige, der etwas tun müsste. Natürlich war ich daneben, sonst hätte ich ja nicht an mir gearbeitet, aber sie war es genauso. Sonst wären wir auch nicht zusammengekommen. Und sie war nicht bereit, an sich zu arbeiten.

Jede dieser Frauen, die das gemacht haben, habe ich bis jetzt verlassen. Wenn ich zurückdenke, war das eigentlich der Hauptgrund. Wahrscheinlich sogar mehr als alle anderen Gründe zusammen genommen.

Und zu diesem Nichtentwicklungszustand gehörten auch Versuche mich zu manipulieren, mich einzuschränken, meine Freiheit zu beschränken, mich zu kontrollieren, dominieren und anderweitig unterschwellig zu einem bestimmten Verhalten zu bringen. Und das scheinbar für die Dinge, die sie glaubte zu wollen, aber die nicht wirklich relevant waren.

***Ole: Ich wollte gerade sanft zu dem Thema überleiten, was ist eigentlich männlich und was ist weiblich? Das ist mir sanft nicht gelungen, aber dann mache ich es jetzt hart. Auf die anderen Themen kommen wir bestimmt auch noch zu sprechen. Gerade Manipulation und Kontrolle ist auch ein ganz ausführliches Feld.***

Orlando: Wir geben dir ja auch hier im Moment eine Art Überblick, um nicht zu tief einzusteigen. Eine Art „Deckel zum Puzzlespiel“, wie ich es immer wieder nenne.

***Ole: Wir umkreisen die Beute aus allen möglichen Richtungen und schnüren am Ende den Sack aber auch noch zu.***

Orlando: Richtig, was wir hier auch machen. Um das gleich nochmal vorwegzunehmen, damit du nicht denkst: „Ja was labern die, die waren wohl zu lange in der Sonne Arizonas“, was natürlich stimmt, aber der eigentliche Punkt ist, die meisten Leute wollen eine schnelle Lösung. Das ist auch ein grundsätzliches Problem, was ich einmal ansprechen möchte und auch mit meinen Männern immer wieder bespreche, in meinen Kursen, Teilnehmern und auch Newslettern, die meisten haben ein Problem und wollen jetzt sofort die schnelle Lösung.

Sei es nach einer Trennung, wie kriege ich sie so schnell wie möglich wieder zurück oder wie kann ich Frauen durch „Pick Up Lines“, also solche Aufreißersprüche, oder Taktiken, Tricks und Techniken, schnell gewinnen. Alle wollen die „sexy Lösungen“.

Schau Dir z.B. den Kampfsport an. Ich hatte einen sehr, sehr guten Lehrer und das erste Jahr hat er mir fast gar nichts beigebracht, außer, wie man richtig steht. Und er hat gesagt: „Ok, was du auf der

Straße brauchst, sind zwei Tritte, zwei untere Blocks, zwei obere Blocks und zwei Schläge und die Grundformen jedes Standes. Und wenn du nichts anderes machst, wenn du das jeden Tag machst, für ein Jahr, hast du auf jeden Fall schon mal die ersten drei, vier Gürtel.“ Und das war auch so.

Nach einem Jahr war ich automatisch weiter, als viele, die tausend „sexy“ Techniken gelernt haben und ganz einfach nicht die Grundbasis.

Selbst die Topbasketballspieler müssen jeden Tag mehrere hundert Körbe werfen, auch wenn sie das schon seit 10 Jahren machen und total treffsicher sind. Und der Coach sagt: „Ok, dann zeig´s mir, wenn du so gut bist, mach 400 Körbe.“

Und damit geht es um eine Grundlagenarbeit. Wenn die Grundlagenarbeit stimmt, wenn dein inneres Bewusstsein, deine innere, emotionelle Gesundheit, Entwicklung, all diese Dinge, wenn die stimmen, lösen sich fast alle deine äußeren Probleme von alleine.

***Ole: Orlando, was ist männlich und was ist weiblich?***

Orlando: Ok, gut, was ist männlich, was ist weiblich.

Also zwei Erdwürmer können sich gegenseitig nicht anziehen. Das heißt, wenn du nur zwei Eisenstücke nebeneinanderlegst, die neutral sind, die nicht magnetisiert sind, ziehen sie sich auch nicht an. Wenn du jetzt jedes davon entsprechend bearbeitest, und durch ein starkes Magnetfeld magnetisch machst, dann ziehen sie sich ganz kraftvoll an.

***Ole: Regenwürmer sind ja auch Zwitter, soweit ich das weiß.***

Orlando: Ja, ich glaube Regenwürmer sind eh Zwitter. Ich glaub Schnecken sind es und viele andere Tiere auch. Gut, die finden auch zueinander.

Aber im Grunde genommen brauchst du die Polarität. Wenn du zwei Stabmagnete nebeneinanderlegst und den Nordpol des einen gegen den Südpol des anderen legst, dann ziehen sie sich an. Und das ist Polarität. Das heißt, dass sich männlich und weiblich anzieht.

Um kurz vorweg zu nehmen, dann gäbe es ja keine lesbischen oder schwulen Paare. Wenn du schaust, ist immer ein Teil sehr viel

männlicher als der Andere. Ich kenne ganz, ganz viele schwule und ich kenne ganz, ganz viele lesbische Paare, die auch Jahre zusammen sind und wenn das auf Dauer gut geht, ist in der Beziehung sozusagen immer einer der „Mann“ und einer die „Frau“.

Und dieses Prinzip zieht sich durch und es ist stärker als alle anderen Dinge. Und wenn du diese Grundpolarität, diese Grundanziehung, nicht hast, passiert nichts. Weder in der Physik, noch in Beziehungen, noch sexuell, noch anderweitig.

Und was ist männlich, was ist weiblich? Also, um jetzt kurz wieder auszuholen, im Asiatischen kennen wir alle das Yin Yang Symbol. Diese zwei schwarz und weißen Sachen, mit jeweils dem andersfarbigen Fleck drin.

Das heißt so viel wie Yang ist das Feuer, männliche Urkraft, und Yin ist das weibliche, rezeptive Wasserelement. Yin ist eher rund, weich, offen empfangend und der Mann ist das Gegenteil davon. Auch in der Natur sagt man von spitzen Bergen, diese sind eher Yang, männlich, kantig, feurig und das Weibliche ist eher der Weg des Wassers, umspülend, rezeptiv, annehmend.

Auch im Sex, wenn du es ganz klar auf den Punkt bringen willst, hast du eine Spitze, das ist der Mann, und ein empfangenes weiches, weibliches, die Frauenkurven. Frauen sollten weiblich sein, Männer

sollten männlich sein und dazu muss man schon fragen „was ist männlich, was ist weiblich?“

Grundeigenschaften sind natürlich ganz grundsätzlich von Geburt an schon geregelt und das wollen die meisten Menschen nicht wahrhaben.

*„Ja, das ist ja nur Konditionierung, ob der Junge mit Puppen spielt oder das Mädchen mit der Spielzeugeisenbahn.“*

Das hat sich in tausend psychologischen Studien als völliger Humbug herausgestellt. Wenn du die Mädchen und Jungs sich selbst überlässt, ist eine starke Tendenz dazu da, dass der Junge das Auto in die Hand nimmt und das Mädchen die Puppe.

Und du kannst sagen: „Ja das sollte aber nicht sein. In der heutigen Zeit sollte das alles anders sein“.

Hey, das ist eine so viel stärkere Kraft, die Evolution, die Sexualität, der Atavismus, als alles, was an sozialen Strukturen, an idealen soziologischen Idealen, also philosophischen Idealen, da draußen aufgebaut wurde.

Politisch korrekt.

Ehrlich, Blut ist dicker als Wasser und die starke Kraft ist da tausendmal stärker, als alles, was dir jemals in der Psychologie oder der Politik eingeredet wird.

*„Ja aber das sind doch alles Klischees. Wir leben doch in der modernen Zeit.“*

Nein, vergiss es, das ist nicht wirklich so. Wenn du wirklich einen Mann willst, dann willst du ja auch nicht den lieben, netten weichgekochten Warmduscher.

***Ole: Der für Frauen kocht und die Wäsche bügelt.***

Orlando: *„Ja doch, das will ich.“*

Willst du das wirklich? Bist du mit so einem Mann auf Dauer zusammen und fühlst du sexuelle Anziehung für ihn? Oder wäre ein Typ, der sich vielleicht um diese Sachen gar nicht schert und sagt: „Hey, das ist nicht mein Ding. Mach du mir lieber das Essen“, und sich bekochen lässt, interessanter? Der Typ zieht das durch und in seiner Männlichkeit wird er für die meisten Frauen, die in ihrer Weiblichkeit sind, sehr viel attraktiver sein.

Umgekehrt wollen Männer keine Frauen, die versuchen, Männer zu sein. Die „Powerfrau“ ist aus meiner Sicht einfach ein Widerspruch in sich. Also eine Frau, die in ihrer Power ist, ist es durch ihre Weiblichkeit, durch ihren Zugang und Anschluss an ihre Weiblichkeit und Femität. An all das, was Frauen attraktiv macht, schön macht, nämlich eine beschwingte Weiblichkeit, ein Lächeln, eine liebevolle Art. Gut, das sind jetzt nur ein paar Beispiele in den Raum geworfen.

***Ole: Diese Beispiele finde ich aber sehr wichtig. Wo fängt es an, wo hört es auf. Darf ein Mann z.B. die Wäsche bügeln?***

Orlando: Das kann er auf jeden Fall mal machen, aber die Frage ist, wo er herkommt und warum er es macht. Und die meisten lieben, netten, weichgekochten Frauenverstehler heute, machen das eigentlich, um sich ein bisschen einzuschleimen, um bei Frauen zu punkten. Es gibt Bücher, die ich ganz katastrophal finde, wie z.B. John Gray, „Männer sind vom Mars und Frauen von der Venus“. Das ist die Anleitung zur Manipulation. Das ist die Anleitung, wie ein Mann bei einer Frau punkten kann.

***Ole: Aber der Titel ist gut, oder?***

Orlando: Der Titel ist ja sicherlich gut, und das Buch ist ja auch super erfolgreich, aber ich kenne John Gray persönlich und ich muss

sagen, das ist der ultimativste Weichschleimer, den ich je kennengelernt habe. Also es gibt wenige Männer, die ich als unmännlicher bezeichne als John Gray, ganz ehrlich. Das ist für mich ein schreckliches Rollenmodell.

Also das sind alles Bücher, die Männer, als auch Frauen, ganz eindeutig in die falsche Richtung bringen. Ein einziger Satz bei ihm ist richtig und das ist „Frauen wollen nicht unbedingt sofort Sex, so wie Männer.“ Was Frauen tendenziell zunächst mal wollen, ist eine emotionelle Verbindung. Sie wollen einfach Gefühle, gewisse Gefühle und sei es nur Sympathie und Anziehung für den Mann empfinden, bevor sie zum Sex kommen. Vorher ist es für sie nicht unbedingt der erste Schritt. Männer sind eher anders. Männer wollen ja nur sofort Sex und ins Bett, das weiß ja jeder.

Natürlich nicht! Aber tendenziell schon. Eine Frau wird denken: „Ja aber er sollte mich so lieben, auch erst mal ohne Sex. Und dann bringen wir Sex ins Spiel.“ Aber das passiert nicht.

Wenn ein Mann ein Mann ist, schwöre ich dir ganz ehrlich, auch wenn du jetzt vielleicht schreist und protestierst und mit dem Fuß aufstampfst, ein Mann, wenn er ein Mann ist, kann eine Frau nicht lieben, bevor er nicht mit ihr geschlafen hat. Das ist unmöglich.

Er muss sich von der Frau in seiner Gesamtheit und vor allem auch in der sexuellen Annahme angenommen gefühlt haben, erst dann entwickeln sich Gefühle. Das ist natürlich eine große Kluft. Wenn die

Frau erst die Gefühle braucht, um zum Sex zu kommen, aber der Mann erst den Sex braucht, um zu Gefühlen zu kommen, dann haben wir natürlich etwas, was eigentlich ein Widerspruch in sich ist. Den können wir aber schon noch auflösen. Das nur zum Grundsätzlichen.

***Ole: Ich würde gern noch einen Satz zu dem Buch sagen. Also ich möchte das nicht groß verteidigen, aber immerhin ist mir eine Kernaussage wichtig. Die ist ja wirklich schon im Titel. Männer und Frauen sind komplett unterschiedlich, so als würden sie von anderen Planeten kommen. Das ist ja auch ein Gedanke, der heute nicht mehr Konsens ist und das wiederum finde ich gut.***

Orlando: Richtig. Das ist ganz sicher. Und wie gesagt, dieses Mainstreaming „man sollte Jungs mal Kleider anziehen und Mädchen mal zum Fußballplatz schicken“ ist ja auch ok, aber dennoch: ignoriert das! Frauen sind sicherlich so gleichwertig wie Männer, aber sie sind nicht gleich wie Männer. Das weißt du selbst. Willst du ein Mann sein? Will ein Mann eine Frau sein? Normal nicht.

Und natürlich sind da grundsätzliche Unterschiede, was Männer wollen und was Frauen wollen. Männer wollen sich eher mit anderer Leute Kräfte messen, sie wollen ihren eigenen Traum verwirklichen, sie wollen ganz tolle Sachen wie Pilot werden, Lokomotivführer,

Präsident, Astronaut und was man halt noch so will und Frauen wollen generell ganz andere Dinge. Frauen wollen Emotionalität, sie wollen sich so richtig als Frau fühlen können, sie wollen eigentlich im Grunde auch von ihrer Liebe etwas geben. Vielleicht wie die Schöne und das Biest. Der Mann ist das harte, das tonische, das kantige, kriegerische und tendenziell immer allein, der einsame Wolf und die Frau, die liebe Frau, die Venus, hat das Herz offen und erlöst ihn.

Das ist, glaub ich, auch das, was für eine Frau, wenn sie in ihrer Mitte oder in ihrer Weiblichkeit ist, irgendwo mitspielt.

*„Ja aber das sollte nicht so sein, da werde ich ja zum Bettvorleger oder da werde ich ja zur Türmatte.“ „Ja aber ich bin doch emanzipiert, wir haben doch so viel gewonnen.“*

Haben wir das wirklich? Ganz ehrlich, wie viel hast du in den letzten 40 Jahren durch die Emanzipation der Frauenbewegung wirklich gewonnen?

Dass das passieren musste, dass vieles sich ändern musste, dass die Bewusstwerdung eintreten musste, will ich überhaupt nicht bestreiten. Das ist sicherlich auch richtig, wir wollen auch das Rad der Geschichte niemals wieder zurückdrehen.

***Ole: Und vieles ist ja auch ganz klar besser geworden.***

Orlando: Natürlich. Ganz, ganz vieles.

***Ole: Da kann man gar nicht dran rütteln.***

Orlando: Nein, kann man auch nicht. Und das ist natürlich so, dass ganz viel so passiert ist, dass die Männer eigentlich übers Ziel hinausgeschossen sind.

Das schon in den 60er, 70er Jahren. Wir kennen das: die Hippies. Männer haben plötzlich lange Haare und wallende Gewänder, machen Musik und spielen in der Natur mit den Kindern. Sie sind der Hausmann und die Frau geht arbeiten. Sie hat einen Hosenanzug an und schafft es in die Chefetagen oder in die Politik. Frauen sagen immer: „Ach es ist so toll, schau was wir geschafft haben. Wie viele Frauen jetzt in der Regierung sind, über die Jahre.“

Ganz ehrlich, wenn ich mir die Paradebeispiele der letzten 30, 40 Jahre anschau, während Frauen „hochgekommen“ sind, dann sind das relativ harte Frauen.

Golda Meir, Indira Gandhi, vielleicht weißt du nicht mehr, wer das ist, aber in den 60er Jahren wusste jeder, wer sie waren, Israel und Indien.

Dann kam natürlich die eiserne Lady, Margaret Thatcher. Das ist jetzt gerade vor einem Jahr verfilmt worden. Also schau dir diese Frau mal genau an, die hat Haare auf den Zähnen und ist nicht wirklich in ihrer Weiblichkeit. Das ist ein Mannweib. Condolisa Rice, oder meinetwegen auch unsere jetzige „Angie“. Sie mag ja durchaus rundliche Formen und vielleicht auch eine mütterliche Ausstrahlung haben, aber wenn du dir die ganzen Politikerinnen, vor allem natürlich Ursula von der Leyen, anschaust und sie reden hörst, merkst du, dass sie „Haare auf den Zähnen“ hat. Sie ist so taff. Das ist für mich genau das krasse, abschreckendste Beispiel für eine Frau, die gerade nicht in ihrer Weiblichkeit ist.

***Ole: Gibt es auch ein positives Beispiel für eine Politikerin, die dir gefällt? Nicht, dass der Eindruck entsteht, Frauen sollten auf keinen Fall in die Politik gehen.***

Orlando: Politikerinnen? Ganz ehrlich, relativ wenige. Oder auch Chefetagen. Schau dir die jetzige Präsidentin der EZB an. Das ist ja auch eine ganz taffe und ich sehe sehr, sehr wenige Frauen, die da wirklich in ihrer Weiblichkeit sind. Und selbst wenn sie weiblich waren, wenn sie diesen Job angefangen haben, werden sie merken,

dass das so eine Art „Ellenbogen“-Männerwelt ist, dass sie früher oder später ganz einfach so hart werden müssen. Einfach um zu überleben. Aber ich meine, welche weibliche Frau hat wirklich den Wunsch, in eine Männerdomäne hineinzugehen?

Ich kenne eine Rennfahrerin, Danica Patrick heißt sie, sie ist ganz bekannt und super schön. Ich kenne relativ viele Frauen, die in solchen Berufen arbeiten, aber auch da hab ich ganz oft festgestellt, so richtig in ihrer tiefen Weiblichkeit sind sie nicht. Ich kenne auch ganz viele Athletinnen und war auch einmal mit einer Eiskunstläuferin zusammen. Sie war eine Starathletin, aber sie war eher so ein Surfergirl. Sie ist auch geritten und hat mit einem Lasso Pferde gefangen. Aber zur Hölle, was ist daran weiblich?

Das heißt nicht, dass du das nicht mehr machen kannst, aber schau, ist das wirklich die optimale Verwirklichung deiner Weiblichkeit?

***Ole: David Bader hat ja gesagt, dass jeder Mann auch einen weiblichen Teil und jede Frau einen männlichen Teil in sich hat. Wie siehst du das?***

Orlando: Natürlich. Das ist auf jeden Fall richtig, das hat jeder und das ist ja auch im Yin und Yang Symbol vertreten. Wenn du es kennst oder gegoogelt hast, dann weißt du, wie es aussieht.

Das sind zwei so regenbogenförmige Dinger, die sich in einem Kreis befinden und im schwarzen Teil ist ein weißer Punkt und im weißen Teil ist ein schwarzer Punkt. Das heißt, wir tragen das alles in uns.

Aber wenn wir es zu gleichen Teilen entwickeln, also wenn ein Mann genauso weiblich ist wie seine männliche Seite, dann hast du in etwa den Effekt wie in einer Autobatterie. Oder nehmen wir kommunizierende Röhren. Du hast zwei Glasröhren, die durch einen kleinen Wasserhahn miteinander verbunden sind. In der einen Röhre steht das Wasser ganz hoch, in der anderen ganz tief. Wenn du jetzt diesen Wasserhahn aufmachst, dann fließt das Wasser von der einen Röhre in die andere, bis beide gleichvoll sind. Und dann sind auf beiden Seiten gleich viel Wasser oder gleich viele Elektronen und damit ist die Batterie entladen.

***Ole: Und die Polarität ist dahin.***

Orlando: Und wenn du nun glaubst, dass die Elektronen auf dem Pluspol genauso ausgewogen sein sollten, wie die auf dem Minuspol, dann mag das „politisch korrekt“ sein, aber versuche einmal dein Auto damit zu starten. Der Engländer sagt dazu „This is a flat batterie.“ Beide Pole sind gleich hoch und damit ist die Batterie tot.

Das heißt, wenn sich zwei Erdwürmer begegnen, und beide haben keine Anziehung füreinander, dann können beide nichts voneinander wollen.

Und wenn du vielleicht z.B. eine identische Zwillingsschwester hättest, würdest du wahrscheinlich sehr viel weniger Anziehung für sie empfinden als für einen Mann.

***Ole: Ich muss jetzt nochmal auf die Politikerinnen zurückkommen. Findest du, Frauen sollten nicht in die Politik gehen, weil es eine Männerdomäne ist und weil die Gesetzmäßigkeiten immer männlich sind, weil „herrschen“ immer männlich ist? Oder gibt es noch so was wie eine „weibliche Herrschaft“?***

Orlando: Ja, ich denke das gibt es. Mein Problem ist nur, wie es in der Realität aussieht. Ich sage jetzt nicht, es sollte nicht so sein, ich würde mich super über eine wirklich weibliche Politikerin freuen. Ich habe überhaupt kein Problem damit, eine Frau an der Spitze zu sehen, nur, ich suche fast schon verzweifelt nach einem Beispiel einer Frau, die in den Chefetagen, in der Wirtschaft oder der Politik ist, die ihre Weiblichkeit bewahrt hat oder überhaupt jemals Zugang dazu hatte.

Mir fehlen einfach die konkreten Beispiele für sowas. Vielleicht kennst du jemanden, bei dem du sagst: „Ja aber das ist doch eine richtige Frau.“ Die meisten aber sind taffe Powerfrauen, die die Ärmel hochkrepeln, Mutter Courage, Trümmerfrauen, die einfach sagen: „Hey, so und so wird' s gemacht.“ Und damit geht eben der Verlust der Weiblichkeit, falls diese je vorhanden war, wenn du in so einer Position bist, einher. Die meisten „wirklichen“ Frauen, die ich kenne und ich rede jetzt weiß Gott nicht vom „Heimchen am Herd“, sondern wirkliche Frauen, die Power haben, die Ausstrahlung haben, die kraftvoll sind, manche davon sind Schauspielerinnen, manche davon sind Models, manche davon sind erfolgreiche Autorinnen oder Regisseurinnen, ich kenne einige davon und die sind sehr in ihrer Weiblichkeit.

Da scheint es zu funktionieren. Vielleicht ist einfach Politik und Wirtschaft ein schlechtes Beispiel oder eine schlechte Ausdrucksmöglichkeit, aber ich kenne sehr wohl sehr kraftvolle Frauen, die Power haben, die erfolgreich sind, die auch ihren Mann stehen, die sich auch nicht verarschen lassen, die sich von Männern nicht deckeln lassen, die aber trotzdem voll in ihrer Weiblichkeit sind. Es ist machbar. Aber du musst eben immer aufpassen, was willst du hier wirklich?

Ich sage z.B. immer, ein Mann kann dominant sein und dann sagen Männer immer: „Ja aber meine Mutter war sehr dominant“, und dann sag ich immer: „War sie wirklich dominant oder war sie möglicherweise dominierend?“

Und das ist für mich das exakte Gegenteil, auch wenn das Wort etymologisch identisch scheint. Wenn du dominant bist, dann bist du wie König Artus, der gerechte König, der praktisch Kraft gibt, der wohlwollend ist. Ein Mann, der wirklich dominant ist, ist auch gleichzeitig bemüht um seine Familie, das Wohl seiner Frau und seiner Kinder, hört auch zu, ist eben der „gerechte König“ in archetypischer Sprache.

Jemand, der dominiert, ist ein Tyrann. Gaddafi hatten wir jetzt z.B. gerade, von Libyen, oder meinetwegen Stalin, Hitler, Nero oder Caligula. Also einfach Despoten, die unterdrücken. Das ist dominierend.

### ***Ole: Wo liegt da die Grenze?***

Orlando: Wenn Du versuchst, jemand anderen zu verändern, manipulieren oder zu unterdrücken, machst du es, weil du im Grunde genommen in der Tiefe unsicher bist. Weil die meisten Tyrannen und Despoten sind im Grunde ihres Herzens unglaublich unsicher und aus Angst motiviert. Sie müssen nach außen hin andere wie ein Angstbeißer unterdrücken. Schon um ihr eigenes Selbstwertgefühl aufzubauen, aber auch ganz einfach, weil die Leute das gar nicht mit sich machen lassen würden. Denen liegt nicht das Wohl des Volkes am Herzen.

Ich kenne Männer, die dominant sind, und ich kenne Männer, die dominierend sind, und das sind zwei Sachen, die sich um 180 Grad ausschließen. Denn der eine ist der reife Mann, der die Mannbildung verstanden hat, der weiß, er sorgt auch, er hat einen Beschützerinstinkt, er hat einen Versorgerinstinkt. Und damit meine ich nicht den dummen Versorger, der ausgebeutet wird, der wandelnde Geldautomat für die Frau, die sich Schmuck leistet.

Ich Sorge z.B. sehr gut für meine Frau. Ich verdiene mehr Geld, ich kümmere mich um sie, ich blase ihr das Geld nicht in gewisse Körperteile, aber ich kümmere mich, ich hab Verantwortung für sie, für ihre Entwicklung, für ihre emotionelle Gesundheit. Ich stehe ihr mit Rat und Tat zur Verfügung. Ich liebe sie und deshalb bemühe ich mich darum, ihr ganz viel Kraft zu geben und will in dem Sinne eigentlich nichts dafür. Natürlich möchte ich von ihr geliebt werden, aber nicht das Zug um Zug Geschäft, sondern ganz einfach so. Ich liebe ihre Weiblichkeit und ihre Liebe.

Ich habe Frauen aber auch schon aus Unsicherheit und Angst dominiert. Ich wollte nicht, dass sie abends allein mit ihren Freundinnen weggeht und ich wollte sie anderweitig deckeln, unterdrücken, vielleicht auch unbewusst, ihr Selbstwertgefühl niedermachen, meinen Willen durchsetzen und ich wurde laut in Streitgesprächen. In meiner ersten Ehe war das der Fall. Gut, ich war damals sehr jung, aber das waren typische Beispiele. Damals war ich dominierend.

Die meisten Frauen, die in ihrer Natur ganz Frau sind, sind aus meiner Sicht großzügige und liebevolle Menschen, die Wärme ausstrahlen und geben.

Aber das ist nicht dominierend.

Wogegen eine Frau, die versucht, den Mann zu gängeln, dominierend ist: „Wo warst du schon wieder?“ Oder kennst du dieses Ausfragen: „Wo warst du? Mit wem warst du unterwegs? Ich bin nur interessiert daran, würde es einfach nur gern wissen.“

Da gibt es auch das Buch „Die Prophezeiung von Celestine“. Es gibt etwas in dem Buch, was ich sehr schätze. Das sind die „vier Kontrolldramen“.

Auf Deutsch heißt das glaub ich „der Einschüchternde“, das ist einfach jemand, der laut wird, oder cholerische Menschen, das bedeutet kontrollieren. Das sind Kontrolldramen und das ist ein Beispiel für negativ dominierend. Das ist nicht dominant.

Vielleicht denkst du, es ist dominant, aber Dominanz in seiner richtigen Definition heißt, du gibst Energie und nimmst sie nicht.

Das zweite Beispiel ist der große Inquisitor oder die Inquisitorin. Das ist eine Person, die immer alles wissen will, wie die Mutter. „Wo warst du, wieso kommst du so spät von der Schule heim? Warst du noch bei deinen Freunden? Ich weiß, da war doch dieser... dieser Christian, dieser Böse, mit dem du da immer abhängst. Das ist ein böser Mensch, der wird noch dein Unglück sein!“

Ich hatte jemand in meiner Jugend, der Christian hieß, deshalb fiel mir gerade der Name ein. Also, wenn du jemand namens Christian kennst, entschuldige bitte.

Das dritte Beispiel ist der Unbeteiligte: „Ach, das geht mir doch am Arsch vorbei.“ Dazu gehört z.B. auch das „Silent Treatment“, also die Schweigestrafe, dass du einfach kalt bist. Du kennst vielleicht das Strafschweigen und vielleicht auch noch Sexentzug. „Mach doch was du willst, das geht mich doch nichts an.“ Also Unbeteiligte eben.

Und das Vierte ist das „arme Ich“. Ich kenne das z.B. von Müttern und Omas, gerade in den USA passiert das in bestimmten Kulturkreisen oder in Bevölkerungsgruppen sehr viel. „Ja aber schau, ich hab doch mein ganzes Leben für dich geopfert, meine besten Jahre“, oder zum Sohn: „Ich war immer für dich da, hab immer deine Socken gewaschen und deine Wäsche gebügelt, aber schau, ist ok, ist ok, geh du nur mit deinen Freunden, verlass mich nur, ist schon ok.“ Du weißt schon, die Arbeit mit Schuld und dem „Drücken auf die Tränendrüse“. Das „arme Ich“ eben.

Und das sind 4 ganz grundsätzliche Archetypen des Kontrolldramas und wenn du dich in einer oder mehrere dieser Sachen wiederfinden solltest, tu es nicht.

Werde dir bewusst, dass das eine ganz, ganz wichtige Sache ist, die einfach unattraktiv ist. Grundsätzlich ist es der schnellste Weg, den ich kenne, außer eben extrem niedriges Selbstwertgefühl, oder nicht an dir arbeiten zu wollen, mich zu vertreiben, wenn sie versuchen, dominierend zu werden oder mich zu manipulieren. Dominieren ist immer manipulativ.

Schwäche kommt immer aus Ängsten. Kontrollierend zu sein und versuchen dem Mann die Freiheit zu nehmen oder ihn anderweitig einzuschränken, oder ihn zu zähmen, oder überhaupt zu versuchen, einen Mann in eine Beziehung hineinzuziehen, dingfest zu machen, wenn er eigentlich vielleicht nur flüchtigen Sex oder eine flüchtige Beziehung will, ist schwach.

Es geht natürlich immer darum, ob die Menschen aufrichtig und ehrlich sind. Also es gab z.B. Phasen in meinem Leben, da wollte ich nur von Blümchen zu Blümchen fliegen und ich hab aber auch dann immer wieder Frauen angezogen, die ähnliche Bedürfnisse hatten. Ich habe das von der ersten Sekunde an gesagt, noch vorm ersten Kuss, und hab dann immer wieder Frauen gesehen, die gesagt haben: „Du, das ist ein Luxusproblem. Ich will ja auch keine

Beziehung. Ich will auch nur meinen Spaß. Und du bist auch nicht der einzige und auch nicht der letzte Mann, mit dem ich je pennen werde.“

Das Gesetz der Anziehung.

Wenn du versuchst, einen Mann an dich zu binden, der eigentlich gar kein Beziehungsmaterial ist, dann kann ich mich nur fragen, WARUM, und oft ist es sogar so, und da werden wir auch noch drauf eingehen, dass du offene Türen einrennst.

Der Mann wäre vielleicht sogar bereit gewesen, mit dir eine Beziehung zu wollen, vielleicht alles zu wollen, eine Ehe und Kinder, aber dadurch, dass er gemerkt hat, dass du ihn einfangen willst, obwohl er nicht aus eigenen Kräften, aus Liebe und Anziehung, auf dich reagiert, verschwindet er sofort. Selbst wenn er es als potentiell empfinden könnte.

Und das ist einer der Kardinalfehler, worum es hier geht und das wird sich auch als roter Faden hier durchziehen: der Versuch, zu kontrollieren anstatt loszulassen. Du bekommst letztendlich alles in deinem Leben dadurch, dass du dich zu jemandem entwickelst, der du eigentlich sein willst oder sein solltest, um attraktiv zu sein und dann entsprechend loslässt anstatt zu klammern, hinterherzujagen wie der Teufel der armen Seele.

„... und man merkt die Absicht und man ist verstimmt“, heißt es in einem Literaturstück. Und wenn ein Mann spürt, dass hier auch nur um drei Ecken noch so raffiniert taktisch oder strategisch versucht wird, ihn in eine Beziehung zu locken oder ihn zu ködern, zu manipulieren oder ihn einzufangen, dann ist das das Tödlichste, was du tun kannst.

***Ole: Und Männer spüren das sehr schnell. Sie sind an dieser Stelle sehr sensibel.***

Orlando: Das ist als Frau genauso. Du spürst doch auch, wenn der Mann eigentlich nur mit dir ins Bett will. Und dann kann er doch noch so toll sein.

***Ole: Was heißt eigentlich „nur“?***

Orlando: Ja, was heißt eigentlich „nur“. Nur, weil ein Mann das „auch“ will, heißt das nicht, dass es alles ist, was er will. Ganz ehrlich, ich, mit meinen deutlich über 40, will auch keinen schnellen Sex, oder schnellen Abend, wenn mir die Frau ansonsten nicht gefällt. Ich weiß, dass ich mit dieser Frau davor oder vielleicht danach mehrere Stunden, vielleicht auch mehrere Tage oder Wochen verbringe. Ich hatte immer so Ten-Night-Stands, oder hundert Nacht.

Also ich hab ganz, ganz selten in meinem Leben nur eine ganz kurze Nacht mit den Frauen verbracht, weil ich mir immer das Gesamtpaket angeschaut und überlegt habe: „Ja ok, das andere ist in zwei Stunden vorbei, aber möchte ich dann neben ihr aufwachen, möchte mit ihr frühstücken, ist da mehr drin? Ist sie potentiell Beziehungsmaterial? Ich will ja erst mal eine Probefahrt machen, bevor ich die Katze im Sack kaufe.“

Du kannst natürlich sagen: „Ja aber, alles was er will, ist Sex.“  
Nein, nein, das ist nicht der Fall. Natürlich will ich das auch, aber das allein ist für mich nie ein Grund gewesen, mit einer Frau auch nur eine Stunde zu verbringen, ganz ehrlich.

Und umgekehrt ist es eben auch so. Du merkst, ob ein Mann jetzt wirklich nur mit dir in die Kiste will, und ich will nicht sagen, dass es solche Männer nicht zu Tausenden oder Millionen gibt. Aber wenn du das merkst, dann merkst du ja auch „Hey, der ist vielleicht freundlich zu dir, der zahlt vielleicht auch die Rechnung, lädt dich vielleicht zum Dinner ein, kauft dir Drinks, macht dir Komplimente, aber er hat immer nur diesen einen Hintergedanken und will dich nur nach Hause bringen.“

Ok, vielleicht ist es aber auch nur deine Paranoia, dass du glaubst, dass er so ist. Vielleicht unterstellst du, dass alle Männer Schweine sind und nur „das Eine“ wollen. Das muss nicht unbedingt richtig

sein, aber wenn dein Bauchgefühl, deine Intuition einigermaßen ausgeprägt ist und du spürst oder merkst: „Hey, hier ist nicht mehr im Spiel“, dann wirst du dich auch immer benutzt fühlen und wirst das nicht wollen. Weiblichkeit und Intuition sind für mich untrennbar. Das ist auch bei Männern so, der weibliche Teil ist sehr intuitiv.

Das Beuteschema des Mannes ist eher „Sex und dann verschwinden“, sagt man als Klischee in seiner primitivsten und unterentwickelten Form. Und das Beuteschema der Frau ist, das hab ich hier auch schon sehr oft betont, „fange ihn ein und halt ihn. Ich will ihn zähmen, ich locke ihn vielleicht mit meinen Reizen, aber dann will ich gucken, was Sache ist und ihn einfangen.“

Was wir auch schon sehr oft beobachtet haben, ist vergleichbar mit Maus und Katze oder das Wollknäuel und die Katze. Wenn du mit der Katze spielst und bewegst den Faden, wird die Katze verrückt, dann dreht sie fast durch und will diesen Faden haben. Aber dann gib ihr das Wollknäuel, dann rennt sie weg.

Ich hab sogar schon mal gesehen, dass eine Katze eine Maus getötet hat und dann mit der Maus gespielt hat und versucht hat, sie zu reanimieren. So ungefähr „Hey, du Spielverderber, was ist denn jetzt los, wieso machst du nicht weiter? So macht das keinen Spaß mehr.“ Und dann hat sie die Maus auch nicht gefressen und ist weggegangen.

Und dieser Effekt, den man im englischen „Cat-String-Theory“ nennt, also die Katzen-Wollknäuel-Theorie, der gilt auch vielleicht hier.

Wie oft hab ich schon gesehen, dass eine Frau einem Mann hinterhergelaufen ist, weil sie ihn nicht haben konnte, oder vielleicht nur Sexuelles haben und anderweitig nicht zähmen konnte. Und irgendwann hat sie den Typen soweit weichgeklopft, dass er dann aufgegeben hat. „Ok Honey, dann lass uns die Beziehung und die Kinder haben und eine zweite Hypothek.“ Und dann erzählt sie drei Wochen später ihrer Freundin: „Ähm ja, ich weiß nicht, ich hab meine Anziehung für ihn verloren. Ich weiß nicht, irgendwas passt nicht.“

Ich denke, du verstehst was ich hier zwischen den Zeilen sagen will und das ist nicht in deinem Sinne. Sei vorsichtig, was du dir wünschst. Ich sage immer gern, keine Frau will einen Mann da haben, wo sie ihn haben will, oder wo sie glaubt, ihn haben zu wollen.

***Ole: Du hast vorhin gesagt, Männer wollen den schnellen Sex und Frauen wollen einen Mann binden. Würdest du sagen, dass das eine biologische Tatsache ist oder eine biologische Grundlage hat?***

Orlando: Ich denke, das fällt unter den Begriff Evolutionspsychologie. Nichts von dem, was wir hier sagen, ist DIE Wahrheit, sondern alles, was wir im Leben wissen, denken oder glauben zu wissen, ist immer eine Art Theorie oder ein Modell oder eine Landkarte, die wir uns zurechtstricken.

Aber generell kann man sagen, dass Männer aus evolutionstheoretischer Sicht jeden Tag 500 Millionen Spermien produzieren. Sie können es sich leisten, die zu verschleudern und so verhalten sich Männer auch. So ungefähr „Ja ich verschleudere jetzt meine Samen in der ganzen Welt und beglücke tausend Frauen von Blümchen zu Blümchen“. Du magst darüber denken, was du willst, aber es ist sicherlich zumindest ein Funken Wahrheit dran.

Die Frau hat normalerweise nur ein Ei pro Monat und das muss sie hüten wie einen kostbaren Schatz. Das sind alles Klischee, die ich hier sage oder vielleicht Vereinfachungen, aber ich hab das von Evolutionstheoretikern oder Evolutionspsychologen und die sagen eben: „Ja aber sie hat nur dieses eine Ei und sie muss evolutionstechnisch und genetisch dafür sorgen, dass sie den bestmöglichen Partner findet, mit dem sie dann auch attraktive Kinder hat.“ Man nennt das auch die „Sexy-Son-and-Daughter-Theory“, also die sexy-Söhne-und-Töchter-Theorie.

***Ole: Und wenn dieses Ei befruchtet ist, dann hat sie ja nicht nach einem Monat ein neues. Dann ist sie 9 Monate lang schwanger.***

Orlando: Und dann ist sie vielleicht noch 20 Jahre damit beschäftigt, dieses Kind aufzuziehen und dann muss sie eigentlich auch einen Mann suchen, der nicht sofort verschwindet. Deshalb hat die Natur ja auch solche lustigen Mechanismen. Wenn man z.B. bei einem Mann den Testosteronspiegel vor einer Beziehung zu einer Frau misst und dann wieder während der Beziehung, sinkt dieser um ca. 25%.

Wenn dann noch ein Kind aufgezogen wird, egal ob das eigene oder ein anderes, sinkt er nochmal weiter bis auf 50% runter. Und dann ist natürlich klar, je höher der Testosteronspiegel, desto mehr will der Mann fremdgehen und dann läuft er da draußen herum wie der Wildkater.

Deshalb siehst du in der Natur auch fast nie Familien, wo der Mann da ist. Also es gibt Ausnahmen, aber in der Regel hat der Mann seine Schuldigkeit getan und sucht sich das nächste Weibchen, das er schwängern kann.

Natürlich muss die Frau auch irgendwie dafür sorgen, dass sie nicht allein mit dem Kind zurückbleibt, dass der Mann möglicherweise auch da ist, sie versorgt und treu ist. Aus evolutionstechnischer Sicht ist Untreue eine Katastrophe für eine Frau. In früheren Zeiten oder bestimmten Kulturen, hatten Männer ihre Gespielinnen oder

Mätressen und da war das völlig ok, aber diese Männer haben dann eben für ihre Frau oder den ganzen Harem gesorgt. Das darf man nämlich auch nicht vergessen.

Wenn einer heute sagt: „Ja aber ich will mich ja nicht binden, ich will meine Samen in der ganzen Welt säen“, haben das die Männer früher, die mehrere Frauen hatten, nicht gemacht. Sie hatten immer nur so viele Frauen, wie sie in der Lage und willens waren, sie zu versorgen und haben dann auch gut für sie gesorgt. Somit ging das auch aus dem evolutionstechnischen, gesellschaftlichen Modell heraus.

Das ist sicherlich ein grundbiologischer Faktor, warum eine Frau gern einen Mann an sich binden möchte. Der Mann sieht das eigentlich meistens, von seiner Grundstruktur her, als Einschränkung seiner Freiheit.

Ich hatte auch jahrelang diesen Dualismus. „Ja die eine Frau und Treue, aber dafür kann ich die anderen nicht mehr haben.“ Aber wenn ich dann da draußen war und die vielen Frauen hatte, wollte ich eigentlich nur noch die eine haben und das hab ich bis zu meiner jetzigen Beziehung und Ehe nie lösen können. Ich hab eine Frau, die extrem uneifersüchtig ist und die mir alle Freiheiten gibt. Im Grunde genommen könnte ich Sex mit jeder Frau da draußen haben. Solange ich mich nicht verliebe oder sie nicht verlasse, wäre es ihr

im Grunde genommen relativ egal. Nur das Ding ist, ironischerweise ist sie seit Jahren die erste Frau, oder die, die diese Offenheit, diese Nichteifersucht, diese Nichtverhaftung, am konsequentesten durchzieht, dass die Versuchung, das zu tun, fast null ist. Ich mach es auch nicht. Ich will nicht sagen, dass ich es theoretisch nie machen würde, aber ich mach es ganz einfach nicht, weil ich es kann.

Und in dem Moment, in dem sie es mir verbieten würde oder mich ausfragen würde oder ich irgendeine Form von Manipulation vermuten würde, würde ich mich sofort fragen: „Ah, wie kann ich mich befreien, was kann ich tun.“ Ich würde nicht unbedingt danach handeln, aber ich würde diesen Impuls spüren.

Und dadurch, dass ich sozusagen den Freibrief habe, alles zu machen, solange ich ihr im Inneren, im Herzen, emotionell treu bleibe, das ist unser Vertrag, mach ich de facto praktisch nichts. Ich hab es noch nicht gemacht, also tatsächlich nicht. Ich hab alle Freiheiten, und dadurch, dass ich sie habe, ist sie die erste Frau, der ich treuer bin als allen anderen.

Aber ich weiß nicht, ob du verstehst, was ich dir auch hier zwischen den Zeilen sagen will.

„Lass los“ heißt ein Buch, oder „Gib nach und er ist dein“. Und da geht es um das „Loslassen“ der Frau, die immer kontrollieren will. Und ich kann dir eins sagen, die erste und absolut einzige Frau, die

es geschafft hat, mich total und hundertprozentig an sich zu binden, ist ironischerweise die erste Frau, die null Versuche unternommen hat, mich zu manipulieren oder mich an sich zu binden. Sie hat es nie versucht, sie hat nichts getan, um mich an sich zu binden und das ist die erste und einzige, der es je gelingt. Und glaub mir, ich hatte relativ viele Gelegenheiten, das über die Jahrzehnte in verschiedenen Beziehungen auszuprobieren.

***Ole: Und versteh uns jetzt nicht falsch. Das heißt nicht, dass du jetzt Beziehungen führen sollst, in denen du dem Partner alle Freiheiten gibst. Es geht hier sozusagen nur um eine extreme Formulierung.***

Orlando: Das geht auch nicht mit jeder Frau und das geht auch nicht mit jedem Mann. Ich muss dazu sagen, ich bin selbst ein ziemlicher Alphamann. Das wurde mir schon tausendmal gesagt und eigentlich bin ich auch ein bisschen ein Macho. Das würde Mann vielleicht auch sagen; obwohl die meisten Frauen dann sagen würden: „Ja aber im guten Sinne.“

Es gibt Sammler und es gibt Jäger. Und es gibt Abenteurer. Sagen wir, 99% der Männer sind aus evolutionstechnischer Sicht eher Typ Sammler. Das heißt, sie sind sesshaft, sie wollen Treue, Familie und Kinder. Etwas, was ich niemals wollte und auch niemals jemals hatte,

aber komischerweise hatte ich immer eine Partnerin, die Kinder hatte. Ich gehöre damit jetzt aber zu einer relativ kleinen Gruppe.

Man sagt, in etwa sind 1 -5 % der Männer Superjäger. Das sind eher Einzelgänger und Superalphas, das sind Leute, die ein ganz klares Ziel und immer den Blick fünf Kilometer in die Wildnis hinaus haben. Sie sehen alles, die Raupe am Blatt, sie sehen sofort, wenn sich irgendwas bewegt und sind immer in einem super Hochttestosteronzustand. Und das dauerhaft.

ADS gehört da z.B. auch in diesen Themenbereich. Die meisten Männer sind aber nicht so und für die meisten Männer wäre es auch nicht richtig und die meisten Männer sind glaube ich auch ganz gerne monogam, wollen Familie und Kinder. Dinge, die mir immer ein Groll waren.

Wahrscheinlich wirst du als Frau sehr viel eher einen solchen Mann wollen. Ein Mann, der eher zum sesshaften Sammler oder zum Farmer gehört, jemand, der etwas anbaut, als wild durch die Gegend zu marodieren, so wie z.B. ich.

Also ich lebe auf einem Segelboot und in Hotelzimmern. Wenn du so willst, habe ich keinen festen Wohnsitz. Natürlich ist das jetzt vielleicht nicht das beste Beispiel für einen Mann, den du vielleicht willst, aber ich hab so viel Abstand, dass ich es eben beobachten kann, ohne selbst darin verhaftet zu sein.

***Ole: Ich glaube, es gibt auch Männer, die zwischen den beiden Polen schwanken.***

Orlando: Natürlich gibt es da eine Richtung und eine Streuung, nichts ist schwarz-weiß. Es gibt nicht DEN Jäger und DEN Sammler. Auch ich bin gerne mal ein paar Monate ganz friedlich an einem Ort und ganz gesetzt mit meiner Frau. Wir sitzen abends am gemeinsamen Essenstisch, trinken morgens einen Kaffee zusammen und verbringen ganz viel Zeit miteinander. Und das dann auch nur mit ihr und ich sehe fast gar keine anderen Menschen in dieser Zeit. Natürlich habe ich auch diese Phasen.

Das ist natürlich auch vielleicht ein wenig dadurch bedingt, dass ich mit dem Alter etwas gesetzter werde. Aber im Grunde genommen war ich eigentlich immer so, dass ich diesen gesetzteren Teil mit der richtigen Frau, die das in mir herausbringen konnte, ganz gern gelebt habe. Und da hab ich auch nicht links oder rechts geschaut und hatte auch nicht ständig das Bedürfnis draußen „zu jagen“. Das war überhaupt nicht der Fall, aber es braucht eben die richtige Frau.

Meine Frau ist so weich, so nicht-dominierend, so in ihrer Weiblichkeit, so loslassend, dass sie mich in irgendeiner Art und Weise ein wenig lenkt. Sie ist auch gleichzeitig die erste Frau, die mich jemals auf ihre Art und Weise lenken konnte.

Also ich führe, ich bin der Chef des Haushalts, ich bin das Familienoberhaupt, ich bin der Kapitän des Schiffes und wenn ich sag: „Das machen wir so und dies ist so und so“, dann ist das in Stein geschrieben. Kategorisch abgelehnt.

Und sie dann: „Ja, aber guck mal, hast du mal das und das angeschaut? Nicht, dass ich dir da reinreden will, aber vielleicht gibt´s noch einen anderen Aspekt. Schau einfach mal rein.“ Oder „Ja, aber hast du das mal von der Seite betrachtet?“ Und ich: „Ok, stimmt, hab ich eigentlich nicht.“

Wenn ich jetzt als Mann noch nicht in meiner Mitte oder unsicher wäre, würde ich jetzt denken: „Ja aber ich muss ja führen, ich muss ja der Alpha sein. Deswegen ist es egal, was sie jetzt sagt, ich zieh mein Ding durch, einfach nur darum.“

Das ist dann eher Schwäche und dann ist das dominierend. Aber ich bin so sicher in meiner Männlichkeit, in meiner eigenen Selbstsicherheit, ein langer Entwicklungsprozess übrigens, dass mir kein Zacken aus der Krone bricht, mich von ihr besänftigen und beruhigen zu lassen. Sehr oft machen wir dann das, was sie vorgeschlagen hat. Nicht, weil ich weich bin und die Führung oder die Macht abgebe, sondern ganz einfach, weil ich weiß: „Ok, stimmt. Das hab ich bis jetzt tatsächlich nicht angeguckt. Da war ich zu sehr in meinem Ding drin, in meinem Fahrwasser, in meiner Spurrille, aber du hast eigentlich vollkommen recht.“

Und das erreicht sie durch den Weg des Wassers. Durch das Loslassen, durch Yin. Man sagt, „der stete Tropfen höhlt den Stein“ oder „Wasser umspült den Felsen.“

***Ole: Ich musste mich gerade umdrehen. Wir sitzen hier an einem Wasserfall.***

Orlando: Ja, der ist ausgetrocknet. Hier in der Wüste ist es so, manchmal kommen ganz wolkenbruchartige Regen und dann fließt es hier richtig durch, aber dann wiederum trocknet es aus und jetzt tropft es so ein bisschen da runter und da kannst du sehen, dass das Wasser wirklich die Formen der Steine über die Jahre, Jahrzehnte, Jahrtausende, Jahrmillionen geformt hat. Und das ist eigentlich auch die Stärke, die wahre Power einer Frau. Also meine Frau hat unglaubliche Power, auch über mich, also nicht im negativen Sinne, aber sie kann mich ganz einfach auch stark lenken oder beeinflussen. Aber in positiver Art und Weise. Dadurch, dass sie eben so weich und wie das Wasser ist. Und nichts auf die Art „Druck erzeugt Gegendruck“ versucht, sondern einfach eher durch „loslassen“.

Dadurch, dass sie immer loslässt, hat sie mich eigentlich genau da, wo sie mich haben will. Das kann ich ganz offen zugeben.

***Ole: Und an späterer Stelle werden wir noch ganz konkret sagen, wie eine Frau genau das erreichen kann, wie eine Frau den Mann dahin bekommt, wo sie ihn haben möchte.***

Orlando: Ja das ganze „How to“, also die einzelnen Schritte, das Wie, das wird natürlich dann eher gegen Schluss des Gespräches hier passieren. Wir wollen dir ja auch einen Kontext geben, das Warum, den ganzen Hintergrund.

Oft ist es so, wenn du es beim ersten Mal liest, denkst du: „Ja was ist das für ein philosophisches Gequatsche“, aber ich hab es bei meinen Männern auch gesehen, wenn die drei, viermal diese Dinge hören, kommt plötzlich der Aha-Effekt. Erst nach Tagen oder Wochen macht es „klick“, da fällt der Groschen und sie sagen: „Ach, jetzt versteh´ ich erst, was diese ganze blöde Diskussion, dieses Ausschweifen eigentlich sollte“.

Und klar, du willst vielleicht jetzt die schnellen Lösungen, das wollen eigentlich immer alle, die magische Pille, aber lass das mal auf dich wirken, was alles auch hier zwischen den Zeilen gesagt wird. Viele Sachen begreift das Unterbewusstsein oft erst durch Metaphern und Gleichnisse. Oder durch weit ausgeholte Grundlagen. Wir wollen für dich eine ganz solide Grundlage wie in einer Pyramide schaffen und die Basis bei einer Pyramide ist ja deutlich größer und breiter als vielleicht der Überbau. Ohne den könntest du den Rest nicht bauen.

***Ole: Und ich steh dafür ein, dass wir auch noch zum konkreten Teil kommen.***

Orlando: Aber klar, es gibt ganz konkrete Dinge, die du tun kannst und auf die werden wir dann zur richtigen Zeit auch noch kommen.

***Ole: Ja Orlando, wir haben ja „Anziehung“ als so eine Mischung aus Aussehen und Ausstrahlung definiert. Da könnte man ja jetzt als Leserin denken, dass das sozusagen festgelegt oder festgeschrieben ist. So meinen wir das aber gar nicht, oder?***

Orlando: Nein, überhaupt nicht, denn es ist natürlich nur eine Komponente, und vieles, was im Äußeren natürlich im weitesten Sinne als attraktiv wahrgenommen wird, kommt ja auch von innen. Also, so oberflächlich viele Männer, oder generell auch viele Menschen, vielleicht sein mögen, dass wir uns zunächst mal vom Aussehen leiten lassen, so reicht das meistens doch nicht für sehr, sehr lange.

Natürlich gibt es Männer, die Player sind, die nur auf das Äußerliche gucken, und ich beobachte das auch sehr, sehr oft in Fragebögen, die ich von meinen Teilnehmern zurückbekomme, in denen eben

immer zunächst mal das Körperliche oder das Optische betont wird, wenn ich frage, was für eine Frau man eigentlich möchte. Aber schon ziemlich kurz danach kommen Persönlichkeitsattribute.

Also wir reden jetzt hier von zwei verschiedenen Sachen: Anziehung und Attraktivität. Und worum es hier geht, ist im weiteren Sinne etwas, was ich „emotionelle Anziehung“ nenne. Nicht körperliche Attraktivität, sondern emotionelle Attraktivität. Das hat alles nicht nur mit einer Persönlichkeit als solches zu tun. Da könntest du natürlich auch sagen: „Ja aber die ist doch festgelegt.“ Gut darüber könnte man sich streiten, ob das so ist oder nicht, aber auf jeden Fall kannst du natürlich an deiner Attraktivität emotionell arbeiten. Und das ist auch das, was man weitgehend mit „Inner Game“ bezeichnet, also dem inneren Dialog, deinen inneren Gedanken, deine innere Grundeinstellung zum Leben und vor allen Dingen, wie du sie betrachtest.

Das kannst du ändern, denn alle unerlösten Themen werden leider gnadenlos nach außen ausgestrahlt.

***Ole: Was sind z.B. solche unerlösten Themen?***

Orlando: Zum Beispiel würde jede Art von Bedürftigkeit unter so etwas fallen. Wenn ich im Inneren einfach aus dem Mangel komme. Der Mangel in einem Bereich oder Teilbereich oder auch in allen

Bereichen. Das können so Dinge sein wie Vorurteile. Wie z.B. „alle Männer sind blöd“ oder „alle Männer wollen nur das Eine“, oder wie sagt man so schön, „Männer sind wie Toiletten, sie sind entweder beschissen oder besetzt“.

Ich hoffe, dass dieser Ausdruck jetzt nicht zu unflätig war, aber ich habe diesen Spruch schon sehr, sehr oft von Frauen gehört. Das sind natürlich alles schon mal Sachen, bei denen du dich fragen musst, ob solche Grundmuster wirklich dienlich sind oder ob es von Vorteil ist, begrenzte Glaubenssätze nicht nur zu haben, denn die kann man durchaus erlösen, sondern ihnen vielleicht noch durch Wiederholung Energie zu geben.

Das alles gehört zum „Inner Game“, aber es können auch ganz andere Sachen sein.

*„Ich bin so allein“ oder „ich armes Ich.“ „Alle haben jemanden, nur ich nicht.“*

Viele irrationale Ängste gehören dazu, wie z.B. die Angst, im Leben immer zu kurz zu kommen. Oder aber auch natürlich ganz schlimme Dinge wie Traumata oder Missbrauch. Dieser muss nicht sexuell sein, es gibt viele Arten des Missbrauchs. Du kannst z.B. eine sehr, sehr hohe Korrelation zwischen emotionellen Störungen, wie Borderline Syndrom und Missbrauchsmustern aufstellen.

Das heißt also, wenn jemand mal richtig krass stark verletzt oder missbraucht wurde, kann dich das ganz, ganz stark beeinflussen. Und wie gesagt, das muss nicht sexuell sein, das kann auch körperliche Gewalt sein oder wenn man dich mit Worten niedergemacht hat. „Ach, du bist doch nur ein Mädchen, du brauchst ja eh nur zu heiraten“, wie meine Eltern das z.B. in den 60er, 70er Jahren noch meiner Schwester erzählt haben.

Und das sind Themen, die dich immer wieder zu Fall bringen, wenn du sie ein Leben lang mit dir herumträgst und sie werden auch zur selbst erfüllenden Prophezeiung.

Und die haben natürlich auch alles mit der Wechselwirkung zu tun, die wir vorhin schon angedeutet haben, mit niedrigem Selbstwertgefühl.

Also das Borderline Syndrom hat immer eine Komponente extrem geschädigten Selbstwertgefühls, was dann im Äußeren natürlich zu einer selbst erfüllenden Prophezeiung wird. Du hast das Gefühl, dass dir ein richtig guter Qualitätsmensch nicht zusteht und du kannst dann auch nach dem Gesetz der Anziehung niemanden in dein Leben ziehen, der emotionell gesünder ist als du.

In anderen Worten: alles, worum es in deinem Leben letztendlich geht, das Wichtigste, behaupte ich, ist, dass du an deiner inneren Entwicklung arbeitest und dass du auch schaust, wo du aus Mangel kommst und welche begrenzenden Glaubenssätze du über die Welt

hast, die gar nicht realistisch sind. Wo hab ich ein gestörtes Verhältnis zu mir selbst? Wie hoch ist mein Selbstwertgefühl?

Wir machen z.B. in einem Selbstbewusstseins-Workshop, den ich veranstalte, der auch für Frauen offen ist, bestimmte Übungen für eine akkurate Bestandsaufnahme und das ist so überraschend, wie Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung auseinandergehen.

Die meisten Leute sind unglaublich ungnädig mit sich selbst. Wie z.B. bei einer Ernährungsstörung bei Frauen. Man nennt das auch Anorexie. Das sind Frauen, die eigentlich schon ganz, ganz dünn sind, also fast schon krankhaft dünn, und aber immer noch glauben, dass sie dick sind, weil sie einen verzerrten Filter haben, wenn sie in den Spiegel schauen. Die sehen sich als fett, wenn sie zu dünn sind. Die müssten eigentlich zunehmen und nicht abnehmen.

Und solche Filter haben wir ganz viele. Man nennt das in der Psychologie auch „kognitive Verzerrung“, also wo du dich selber fast immer im negativen Sinne als völlig unrealistisch siehst. Es geht auch bei diesen Selbstbewusstseins- und Selbstwertgefühlsgeschichten auch in der moderneren Psychologie immer zunächst mal um eine akkurate Bestandsaufnahme deiner Selbst, deiner Qualitäten, wer du wirklich bist. Und da soll weder nach unten noch nach oben hin gefärbt werden. Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Sondern einfach erst mal realistisch.

Und das ist eine der grundsätzlichen Sachen, die du immer in deinem Leben machen kannst. Ich behaupte sogar SOLLTEST oder MUSST, wenn du emotionelle Gesundheit erreichen willst. Damit du emotionell so gesund bist, dass du dann automatisch eben auch in der Lage bist, mit einer emotionell gesunden Person, die du dir wünschst, umzugehen.

Wenn du dir einen Mann wünschst, der emotionell super gesund ist und der an sich arbeitet und du selbst bist da aber noch nicht, wirst du unbewusst immer Dinge tun, die diese Beziehung zerstören. Du wirst sie unbewusst immer von unten untergraben, sabotieren, oder du hast auch immer ein ganz unbewusstes Gefühl, dass es dir nicht zusteht. Manchmal sogar halb bewusst bis bewusst. Das ist z.B. eine Sache, die mit Attraktivität und Inner Game zu tun hat, um die du einfach nicht herum kommst.

Alle deine Themen, alle deine Verletzungen, alle deine Ängste sind Dinge, mit denen du dich auf kurz oder lang konfrontieren musst. Und wir haben wirklich Methoden, die dir helfen, diese zu erlösen, die allerdings jetzt hier den Rahmen sprengen würden. Das ist nicht Ziel dieses Produktes und dann müssten wir das Produkt auf 20 Stunden erweitern und könnten immer noch nicht der Tiefe bearbeiten, die du wahrscheinlich brauchst.

Aber worum es geht, ist einfach, überhaupt mal zu merken, dass man an sich arbeiten muss und man kann an sich arbeiten und man kann sich sehr, sehr attraktiv machen.

Alles, was du letztendlich willst und alles, was bei einem Mann auch Zuneigung oder commitment, also eine Art Bindung, auslöst oder seine Ängste überwindet, seinen Freiheitsdrang, das Gefühl, er wird hier seine Freiheit verlieren, kannst du erreichen, wenn du mit der Zeit wirklich erkennst, dass du nur an dir anstatt an den Männern arbeiten kannst.

Du kannst an dir arbeiten und es geht alles darum, wie attraktiv du bist und das ist eine Funktion deiner inneren Arbeit an dir selbst.

***Ole: Kann man irgendwie erkennen, wie weit man da schon entwickelt ist oder welche Baustellen noch offen sind?***

Orlando: Ja, das kannst du und du erkennst es vor allem immer dann, wenn du plötzlich in einer Situation das Gefühl hast, dir wächst es über den Kopf oder du hast keine Kontrolle mehr. Du reagierst auf eine Situation, die meistens mit einer anderen Person oder auch mehreren Personen entsteht, aus welchen Gründen auch immer. Dann löst es bei dir möglicherweise bestimmte Dinge aus.

Also, er sagt dies und das oder er tut dies und das und das regt dich auf und du explodierst, obwohl du eigentlich gar nicht willst. Das

wäre z.B. ein typisches Indiz für eine Sache, wo du in einem Muster gefangen bist.

Heidegger, der Philosoph, nannte das „die Geworfenheit“. Also du wirst buchstäblich wie ein kleines Schiff herum geworfen, eine kleine Nussschale auf dem Ozean der inneren Emotionen. Und bist somit immer in der Reaktion, niemals frei, autonom, der agiert, sondern der immer praktisch nur auf Dinge anspringt und reagiert. Wie ein Hund, der bellt oder anschlägt. Es ist ein Reflex, ob du willst oder nicht.

Und ich meine, du kannst dich vielleicht an irgendeine Situation aus deinem Leben erinnern, in der du erkannt hast, dass du dich gerade selbst sabotierst und auf den Mann in deinem Leben mit emotionellen Ausbrüchen oder Drama reagierst, obwohl du eigentlich gar nicht willst.

Er hat deine Knöpfe gedrückt und zwangsläufig werden Dinge bei dir ausgelöst, ob du willst oder nicht.

Das sind z.B. ganz, ganz starke Indikatoren dafür, dass du unerlöste Themen hast.

Und ich hab vor ungefähr einem Dutzend Jahren, Anfang des letzten Jahrzehnts, eine Übung gelernt, die ich sehr, sehr effektiv finde und auch sehr, sehr oft und regelmäßig mit all meinen Teilnehmern und auch selber mache. Ich hab sie über tausendmal in zehn oder zwölf Jahren gemacht. Wir nennen sie auch „die Kugelübung“. Und diese

Übung hatte ich eben vor Anfang 2000, 2001, immer wieder gemacht und hab dabei ganz viele Themen erlöst. Und dann hatte ich mich immer gefragt, wie viel Prozent meiner Themen ich bisher schon gelöst habe und glaubte an ca. 85%. So drei, vier, fünf Jahre später kam ich plötzlich an ganz andere Themen heran. Herzthemen, Themen mit Liebe, und da hab ich gesagt: „Ja, vielleicht waren es doch nur 50%.“ Ein zwei Jahre später hab ich dann gesagt: „Ja vielleicht hab ich auch nur 10% meiner Themen erlöst.“

Das ist immer relativ. Also es ist ein bisschen gleitend. Du hast immer das Gefühl, du hast die Hälfte deiner Themen erlöst und das bleibt eigentlich auch so, aber irgendwann wird das dann besser. Aber ich würde dich anlügen, wenn ich sage, dass es nicht eine gewisse Zeit und Aufwand an Energie und Commitment erfordern würde.

***Ole: Können wir diese Kugelübung irgendwo verfügbar machen?***

Orlando: Die können wir sehr gerne verfügbar machen und dazu gibt es auch einen Link. Es gibt verschiedene Videos, in denen ich die Übung zum Teil vor Gruppen bis zu 200 Leuten, zum Teil aber auch in kleineren Gruppen, zeige. Wir werden die sicherlich demnächst nochmal updaten, aber es gibt Links. Und diese Links können wir gerne zur Verfügung stellen.

***Ole: Weißt du was, ich sag jetzt einfach einen Link und da stellen wir die Kugelübung hin.***

**[www.beraterteam.info/kugeluebung](http://www.beraterteam.info/kugeluebung)**

***Diesen Link einfach direkt in den Browser eingeben oder kopieren und du kommst direkt zur Kugelübung.***

Orlando: Diese Übung ist sehr, sehr kraftvoll. Ich hab sie ein Dutzend Mal unter Anleitung vor meinem damaligen Mentor gemacht und ich muss sagen, ich war am Anfang sehr zickig. Ich wollte einfach schnelle Resultate und magische Pillen und ich dachte, der Typ ist doch ein wunderbarer Hypnotiseur und der kann doch eigentlich alles so magisch mit dem Zauberstab machen. Dann hat er aber gesagt: „Hey, das ist das kraftvollste Werkzeug, das ich dir je beibringen werde“, und ich: „Ja ok, also wenn DAS das kraftvollste Werkzeug ist, dann danke fürs Gespräch.“

Ich hab sie dann aber auch gemacht. Ich bin mal Auto gefahren und dann hat mich jemand geschnitten. Ich habe mich tierisch über den Typen aufgeregt und da hat er gesagt: „Mach beim Fahren die Übung“, was ich dir nicht empfehlen möchte. Ich hab sie gemacht

und hab tatsächlich gesehen, warum ich mich wirklich aufrege. Es hatte einen anderen Grund, als das, was hier vordergründig passiert war.

Das merkst du immer bei dieser Übung. Viel wichtiger ist aber, dass es Themen buchstäblich aus dem Zellgedächtnis löscht und da sitzen sie auch. Das hört sich jetzt ein bisschen nach Metaphysik an, ist es aber nicht.

Der berühmte Psychologe William Reich hat immer gesagt, auf Englisch: „The issues get trapped in the tissues“. Das heißt auf Deutsch so viel wie, „Die emotionellen Themen sind im Gewebe verhaftet“. Es gibt sogar eine wissenschaftliche, biochemische Grundlage für solche etwas kühnen Behauptungen. In der Bioenergetik spielt das eine riesen Rolle und du kannst nachher diese Themen, diese Emotionen, nicht eins zu eins wieder zurückbringen.

Nicht, weil die Emotionen überdeckt oder unter den Teppich gekehrt sind, sondern weil zumindest ein Teil davon effektiv erlöst ist.

Wenn es ein heftiges Thema ist, musst du vielleicht zehn oder zwanzig solche Übungen machen. Um den Kreis hier wieder zu schließen: als ich sie beim Autofahren unter Anleitung gemacht habe, hab ich gedacht: „Ja aber das bringt jetzt gar nichts“ und dann sagte Steve zu mir, also mein Mentor, der daneben saß: „Ok, also die Emotionen, die du gespürt hast, bring die doch nochmal hoch“ und ich „Ja äh... ähm... ja...“. Und da hab ich gemerkt, dass ich die

Emotion nicht mehr hinkriege. Sie war weg und sie kam auch nie wieder. Also nicht in dieser Form. Ich hab vielleicht noch ein, zweimal die Übung ziemlich schnell gemacht, wenn mich andere Leute im Verkehr genervt haben, aber bestimmte Themen regen mich einfach nicht mehr so richtig auf. An deiner Stelle würde ich aber rechts ran fahren, da sie ein bisschen hypnotisch wirkt.

Eifersucht, Neid und Missgunst waren Themen, die ich mal vor 10, 12 Jahren hatte und da habe ich damals 2 - 3 dutzend verschiedene Übungen gemacht. Ich muss sagen, ich war damals auf den Ruhm der besagten Eiskunstläuferin neidisch. Ich wollte eigentlich auch auf der Bühne stehen und sie hatte es eben und ich hatte es nicht und da war ich neidisch. Das hat mich immer blockiert und genau deshalb kam ich da selbst nicht hin. Deshalb hab ich diese Übung gemacht und danach war das Thema nach wenigen Wochen komplett erledigt. Ich kann es auch heute gar nicht mehr empfinden. Es gibt keinen Menschen auf der Welt, den ich beneide und mit dem ich tauschen möchte.

Niemanden. Auch wenn du jetzt sagst: „Ach komm, ist das wirklich so?“

Nicht, weil es ein moralisches Postulat ist, weil es vom Kopf her kommt oder weil es spirituell korrekt ist, sondern ganz einfach, weil ich nicht in der Lage bin, diese Emotionen zu empfinden. Ich habe sie buchstäblich aus meinen Zellen herausgezogen. Und sie ist auch

nicht unter den Teppich gekehrt oder hat sich in irgendwas anderes verwandelt, sondern sie ist effektiv weg. Das Thema hab ich also erlöst.

Viele andere Themen habe ich vielleicht noch nicht so erlöst, aber ich meine, wenn du viele Jahre an dir arbeitest, wirst du mit diesen Übungen und anderen Techniken, die wir haben, sehr viele Themen an dir erlösen. Das ist ein anderes Kapitel, aber diese Übung möchte ich dir auf jeden Fall ganz stark ans Herz legen und du kriegst sie wie gesagt komplett gratis von uns.

Einmal, glaube ich, erkläre ich ca. 8 – 10 Minuten lang, wie die Übung geht und was der Zweck ist, was ich jetzt noch nicht getan habe, und dann dauert es ungefähr noch 10 Minuten, sie zu machen.

Und die Leute sind immer wieder verblüfft, gerade wenn sie so eine Anleitung dann nochmal machen, was für unglaublich heftige Themen und Traumata damit wirklich erlösbar sind. Es ist unfassbar.

***Ole: Macht es Sinn, diese Übung eventuell mit einem Partner zusammen zu machen, wenn man einen hat?***

Orlando: Das wäre nicht schlecht, wenn du jemanden hast. Generell ist es überhaupt eines der Dinge, die ich jedem empfehle, vor allen

Dingen auch meinen Männern, aber auch dir, dass du eine Art „Buddy“ findest.

Wie z.B. beim Tauchen, da hat man ja immer einen Partner. Allein zu tauchen, ist sehr gefährlich. Deshalb solltest du immer jemanden haben, der auf dich aufpasst. Suche dir so eine Person. Es gibt ja die berühmte „5-Freunde-Theorie“. Da bist du quasi in der Mitte eines Fadenkreuzes umgeben von vier Leuten. Du bist der Mittelpunkt und im Grunde genommen bewegst du dich entwicklungstechnisch irgendwo zwischen diesen vier Leuten. Das ist die Theorie. Aber wenn du natürlich auf Dauer große Veränderungen in deinem Leben vornehmen willst, müsstest du eigentlich auch deinen Freundeskreis anpassen und wenn dieser sich nicht weiterentwickeln will, solltest du ihn notfalls auch wechseln. Das Gleiche gilt für Partner.

Suche dir eine Person, entweder aus deinem Freundeskreis oder, leichter gesagt als getan, finde eine neue Person in deinem Leben, die auf einer ähnlichen Entwicklungsstufe ist wie du, die vielleicht auch Themen hat mit Männern. Dann seid ihr wie Coaches füreinander, verantwortlich füreinander und überwacht auch euren Fortschritt.

Und auch mit Männern ist es viel leichter zu zweit auszugehen, das ist vollkommen klar. Und dann musst du natürlich aufpassen, dass nicht Konkurrenzthemen passieren. Es sollte eine Qualitätsperson sein. Wenn die andere Person diese Übung auch kann, könnte sie

dich durchführen und das macht es so viel einfacher als wenn du es alleine machst.

Vielleicht auch einer der Gründe, wieso die Übung unter Anleitung im Workshopkontext nochmal deutlich stärker ist. Normalerweise würde ich sagen: „Ja, toll, stark“ aber jetzt im Workshop ist sie noch 10mal, vielleicht auch 30mal, stärker. Ich pushe das Thema und du brauchst jemanden, der dich und deine Entwicklung pusht. Wie eine guter Coach, wie ein guter Freund oder eine Freundin. Es kann auch ein Mann sein, aber ich würde hier eher versuchen eine Frau zu finden, wenn du eine Frau bist.

Und wenn du ein Mann bist, dann empfehle ich natürlich einen Mann.

Aber du kannst es auch geschlechterübergreifend machen. Auf jeden Fall sind solche Übungen ganz wichtig für deine Gesundheit. Und überhaupt einmal Verantwortung zu übernehmen und auch eine Selbstverpflichtung mit dir einzugehen, dass du an dir arbeiten willst, das alleine ist schon super attraktiv.

Genauso wie es super unattraktiv ist, stehen zu bleiben, sich dem Fortschritt zu entziehen und lieber andere für dein eigenes Missgeschick verantwortlich zu machen. Das ist natürlich schon mal wichtig, aber auch, dass du eben überhaupt Verantwortung für deine Entwicklung und deine innere emotionelle Gesundheit übernimmst.

Wenn du selbst ein Mensch bist, der sehr, sehr viele unerlöste Themen hat und im Mangelbewusstsein lebt, immer das Opfer ist, dann solltest du anfangen, an dir zu arbeiten.

Heute sagt man ja fast schon: „Hey du Opfer.“ Ich höre das oft auf der Straße in bestimmten Kreisen. Das sagt aber eigentlich ganz viel aus. Dieser Spruch ist eigentlich gar nicht dumm, weil er nämlich sagt: „Hey, übernimm Verantwortung für deine Entwicklung.“ Und das ist sehr, sehr attraktiv und kommt eben nicht aus Mangel.

Frage dich bei allem, was du tust - da werden wir noch genauer drauf eingehen - warum du es glaubst, tun zu müssen. Willst du einen Mann manipulieren, einfangen oder zähmen, wirst du eifersüchtig oder willst ihn seiner Freiheit beschneiden oder willst du ihn in eine Beziehung reinbringen, obwohl er eventuell noch nicht so weit ist oder es nicht unter Druck machen will, dann solltest du dich immer wieder fragen, wo das alles herkommt.

Emotionelle Defizite, Probleme, unerlöste Sachen, Ängste aus der Vergangenheit und vielleicht längst verdrängte Ängste kommen immer wieder an genau der falschen Stelle hoch und bringen dich immer wieder zu Fall.

***Ole: Du hast das eben in einem Nebensatz angesprochen, wie fühlt sich denn der Mann in Gegenwart einer attraktiven Frau?***

Orlando: Also in Gegenwart einer, und hier möchte ich qualifizieren, rundum attraktiven Frau und damit meine ich nicht Frauen im Profil und hinten, sondern damit meine ich die 10%, die oberflächlich sind, also das reine Aussehen, und die anderen 90% der inneren Schönheit.

Schönheit dadurch, dass du emotionell gesund bist oder dass du dein Leben in den Griff kriegst oder dass du eben zumindest an dir arbeitest, dass du nicht pushen willst, sondern eher loslässt und einfach spielerische, flirtige Freude im Tanz mit Mann und Frau hast. Das ist es, was ich als attraktiv bezeichne.

***Ole: Das heißt, der Mann fühlt sich sehr gut, oder?***

Orlando: Der Mann fühlt sich dann sehr gut und das war ja eigentlich deine Frage. Ich wollte nur kurz nochmal definieren, was ich mit Attraktivität meine, falls das irgendwie noch unklar ist.

Natürlich fühlt sich der Mann in Gegenwart einer solchen Frau viel, viel besser.

Und sei mal ganz ehrlich, wenn du mit einem Mann, den du jetzt kennlernst, bei einem Kaffee oder meinetwegen auch über einem Glas Rotwein, eine Stunde Zeit verbringst, woran machst du dann fest, ob du den Mann wiedersehen willst, ob da mehr draus werden wird oder wo das Ganze hingehen wird? „Ja ok, er ist 37 Jahre, er ist

in einer mittleren gehobenen Position mit Aufstiegschancen, er hat reine Haut, also wahrscheinlich hat er keine Parasiten und er sieht so aus, als könnte er gute Kinder erzeugen.“ Sind das in diesem Moment wirklich deine Gedankengänge? Ganz ehrlich? Ich glaub eher nicht.

Du lässt es einfach auf dich zukommen. Wenn der Abend vorbei ist, kriegst du vielleicht ein Küsschen auf die Wange, oder er von dir. Du gehst nach Hause und dann hast du den ganzen Abend Zeit nachzufühlen. Wie ging es dir, wie war der Abend, oder wie ging es dir auch während des Dates?

***Ole: Was du da beschreibst, ist ja schon Level 2.***

***Level 1 ist, wenn du dich fragst: „Mag der Mann mich eigentlich?“ Und da ist Level 2 natürlich schon viel besser, wenn du dich fragst, ob der Mann überhaupt für DICH richtig ist.***

Orlando: Ja, das solltest du dich schon fragen, aber du solltest dich auch fragen, ob du eigentlich für ihn attraktiv bist. Das ist ja ein Geben und Nehmen.

Level 1 wäre, wenn sich die Frau den ganzen Abend lang fragt: „Bin ich überhaupt attraktiv für den Mann, findet er es gut?“ Das geht übrigens den Männern fast genauso. Und wenn natürlich beide

immer nur beim Anderen sind, dann bist du nicht mehr du selbst, dann bist du nicht mehr in der Präsens, dann versuchst du Ratespiele zu machen und bist dabei im Grunde deines Herzens sehr korrupt und berechnend.

Und du bist vor allen Dingen nicht bei dir und du bist auch nicht präsent. Du bist nur in der Zukunft und du überlegst eben, ob er dich mag, aber gleichzeitig solltest du dein Gegenüber auch qualifizieren können und nicht nur denken: „Oh, endlich hab ich ein Date, wie schön. Schauen wir mal, wie es weitergeht.“

Das ist natürlich die eine Seite, auf der anderen Seite solltest du dich auch fragen, wie sich der Mann in deiner Gegenwart fühlt. Wenn du die Sache natürlich sofort in die Hand nehmen, gleich alles regeln willst und gleich schon mal planst, wie du ihn dingfest machen und ihn in eine Beziehung hineinzerren willst, obwohl ihr eigentlich nur beim ersten Kennenlernen und Beschnuppern seid, dann spürt der Mann das natürlich, wenn du in der Zukunft und nicht in der Gegenwart bist.

Per Definition „nicht in der Gegenwart“ heißt, du bist nicht präsent und das spürt man ganz genau. Letztendlich, sei ehrlich, worauf basierst du deine Entscheidung? Ganz klar darauf, wie du dich in Gegenwart einer Person fühlst.

***Ole: Ok, also ganz konkret zum Mitnehmen: achte in einem Date drauf, wie du dich in Gegenwart eines Mannes fühlst. Fühlst du dich gut und magst du diesen Mann? Das ist ganz simpel, aber auch sehr wichtig und in vielen Dates bestimmt ganz entscheidend, wenn du dich fragst, was der Mann eigentlich mit dir macht und ob du ihn eigentlich magst.***

Orlando: Das ist richtig. Natürlich sollst du auf der einen Seite bei dir bleiben, das ist auch ganz wichtig. Auf der anderen Seite kannst du dir ja vorstellen, dass ein Mann es sofort spüren wird, wenn du ihn sozusagen benutzt, um innere Defizite zu füllen. Wenn du aus innerer Bedürftigkeit kommst, wenn du sagst „Ich brauch unbedingt mal wieder Sex“, oder „Ich brauch unbedingt einen Mann in meinem Leben, um mich auszufüllen“, wird er das merken.

Dann wird er sich ganz automatisch nicht gut und vielleicht sogar benutzt fühlen, oder einfach instinktiv spüren: „Holla, da geht's irgendwie nicht weiter.“

***Ole: Ja, oder schlimm ist auch folgendes Muster: „Ja jetzt bin ich schon 27 und wollte doch in 7 Jahren verheiratet sein. Dann wird's jetzt auch Zeit, dass ich IHN kennenlerne.“ Das löst bei einem Mann eigentlich auch nur Fluchtreflexe aus.***

Orlando: Das ist ganz klar und das solltest du auch immer im Hinterkopf behalten. Aus männlicher Sicht werden Frauen oft auch wie so eine Waschmaschine gesehen. „Ok, Vorwaschen, Spülen, Hauptwaschgang.“

***Ole: Jetzt wird's spannend. Ich hab eine Frau noch nie wie eine Waschmaschine gesehen.***

Orlando: Nein? Aber ich habe das schon oft beobachtet. Vielleicht ist es auch eine amerikanische Denkweise. Aber wir sehen praktisch, so wie in einer Waschmaschine oder Spülmaschine, die einzelnen Programmschritte: „Ok jetzt bin ich 19, Zeit für Ausbildung oder Studium. Jetzt bin ich 25, es ist Zeit für Karriere. Ok, jetzt bin ich 27, Zeit zu heiraten. Jetzt bin ich 28, oder 29, jetzt wird es aber richtig Zeit für Kinder.“

Das ist dann praktisch wie ein automatischer Mechanismus, über den du vielleicht gar keine Kontrolle hast. Wir nennen das ja auch in mancher Hinsicht „Beuteschema“ und oft ist es so, dass man als Mann das Gefühl hat, dass solche Programme bei Frauen ablaufen und das ist natürlich unglaublich unattraktiv.

„Aha, sie ist so und so alt, das heißt, sie ist gerade in dem und dem Waschprogramm. Sie will jetzt gerade das und das von mir. Sie will

sich jetzt auf Teufel komm raus vermehren.“ Das ist natürlich ganz, ganz unattraktiv für jeden Menschen, der das Gefühl hat, hier läuft ein Programm ab, dem er jetzt praktisch einverleibt oder angepasst wird.

***Ole: Dazu kann man also sagen, dass es ein Beuteschema gibt, das mehr schadet als nutzt?***

Orlando: Das kann man generell im Leben immer sagen und gerade hier. Wir nennen das ja auch die Affenfalle. Du kennst vielleicht diese Story. Die Jäger machen ein Astloch, sie legen Erdnüsse oder Banane rein und das Astloch ist so eng, dass eine spezielle Art von Affen die Hand nur reinstecken kann, wenn sie sie praktisch einrollt. Dann packt der Affe die Banane oder die Erdnüsse, macht eine Faust und dann kann er sie nicht mehr herausziehen. Und diese Verhaftung ist so groß, dass sogar Affen, die instinktiv begreifen, dass jetzt die Jäger kommen und sie fangen und töten wollen, die Erdnüsse einfach nicht loslassen, somit aus dem Loch herauskämen und wegrennen.

Sie sind so in ihrem Beuteschema verhaftet, dass sie Opfer ihrer eigenen Verhaftung werden.

Das benutze ich immer ganz gerne für ganz viele psychologische Phänomene, die wir so im Alltag des Menschseins erleben. Es gibt

auch so ein Programm, das heißt auf Deutsch so viel wie „Fang ihn ein und halt ihn“. Und dieses Grundmuster ist eigentlich das Grundmuster ganz vieler Frauen. Sie brauchen einen Mann für einen bestimmten Zeitpunkt oder bestimmte Dinge in ihrem Leben. Natürlich denken sie, es ist alles Liebe und Romantik, aber letztendlich dient es auch vielen materiellen Zwecken oder eben auch nur der Fortpflanzung, versorgt zu sein, der Ehe und dem Haus, der zweiten Hypothek und was man alles so braucht: 2,2 Kinder, 2,3 Autos. Das ist alles sehr mechanistisch. Es ist aber das Beuteschema des gesamten Kollektivs oder der gesamten Gesellschaft geworden.

Diese Entsprechung findest du auch beim Mann. Er hat auch ein Beuteschema, das sind alles Klischees, aber tendenziell kann man schon sagen, dass was dran ist.

„Kein Rauch ohne Feuer“ und z.B. schimpfen die meisten Frauen, und vielleicht auch du, über Männer. „Naja, Männer wollen doch nur das eine, die denken immer nur an Sex.“

Männer denken angeblich alle 43 Sekunden oder alle 3 Minuten an Sex. Das Klischee des bösen Mannes, der Chauvinist, der ja immer nur das Eine will. Der will Frauen, ich sag´s jetzt mal ganz krass „vögeln und vergessen“. Wir haben so einen ähnlichen Ausdruck auf Englisch, den ich jetzt nicht zitieren will, weil er noch unflätiger ist, aber das ist so ein bisschen das, was man Männern vorwirft und ein Player oder ein Bad Boy macht das ja bekanntlich auch.

Also viele von den dysfunktionalen Männern oder meinetwegen auch Abenteurern, die sich die Hörnern abstoßen wollen, vor allem jüngere Männer, wollen einfach ihren Spaß haben, die wollen aber keine Beziehung. Sie fragen sich: „Mein Gott, wieso soll ich mir eine Kuh kaufen, wenn ich nur ein Glas Milch will?“

Ich kenne übrigens auch genügend Frauen, die so denken und der Trend geht meiner Forschung nach und der Psychologie, zumindest der Pop-Psychologie nach, mehr und mehr in diese Richtung.

***Ole: Wie nennt sich das? „Pop-Psychologie“?***

Orlando: Pop-Psychologie ist so ein Ausdruck, den man in Amerika sagt. Ich weiß nicht, ob man das in Deutschland so sagen kann, aber Pop-Psychologie nennen wir das, das ist alles was nicht wissenschaftlich, hardcore psychiatrisch, psychologisch oder therapeutisch ist, z.B. der berühmte Dr. Phil in Amerika oder Oprah Winfrey, das ist alles Pop-Psychologie, Persönlichkeitstests aus der „Brigitte“ gehören zur Pop-Psychologie. Und das sind eher Klischees. Aber das heißt nicht unbedingt, dass sie ganz falsch sind. Eine Kernwahrheit haben sie immer mit drin und viele sind auch richtig, aber es ist nun mal keine echte Psychologie im studienmäßigen, akademischen oder klinischen Sinne.

Dem typischen Mann, dem Player, dem Macho, dem Playboy, dem wird halt vorgeworfen, dass er eben Frauen flachlegt und dann nicht mehr anruft.

„Ich ruf dich an, Baby.“ Man sagt, eine der drei größten Lügen von Männern, ist: „Ich ruf dich an.“

Der Mann hat seinen Spaß gehabt, hat Sex gehabt und dann ruft er nicht mehr an. An dieser Stelle möchte ich auch ganz kurz etwas einschieben, was ich sehr oft höre:

*„Ja aber es ist für eine Frau doch klug, wenn sie nicht gleich mit dem Mann schläft. Sonst hat er ja kein Interesse mehr daran.“*

Gut, also erst mal solltest du dir überlegen, was für eine Auswahl an Männern du dir überlegst und was dein eigenes Muster ist. Bist du eine Frau, die sehr schnell glaubt, dem Mann den Sex sozusagen geben zu müssen?

Ich kenne tausend Amazonen oder Frauen, die einfach gerne Sex haben. Wie gesagt, der Trend geht einfach pop-psychologisch immer mehr in die Richtung, dass Frauen die Initiative ergreifen und wie Männer einfach nur eine Nacht haben wollen.

Mir wurde mal von einer Frau gesagt: „Du Schatz, ich bin keine Frau für eine Nacht, mir reichen zwei Stunden.“ Dieses Beuteschema gibt

es auch mehr und mehr, aber generell sagt man es dem Manne nach und man sagt eben auch pop-psychologisch „halte den Sex zurück, damit er mit Interesse länger bei der Stange bleibt.“

Es kann aber auch sein, dass ihr dann fünf statt einem Date habt, dann habt ihr Sex und dann hörst du trotzdem nichts mehr von ihm, wenn der Rest vom Paket nicht stimmt. Das ist nicht der Grund.

***Ole: Oder umgekehrt: wenn ich mich mal so umhöre und Leute frage, die schon länger in einer Beziehung sind, ob sie schon beim ersten Date Sex hatten, kommt ganz oft die Antwort „Ja“.***

Orlando: Genau, das ist nämlich auch so. Ich bin z.B. ein Mann, ich benutze das nicht als Trick oder als Taktik sondern ich meine das auch wirklich so, wie ich es sage. Ich mach das auch und zieh das fast immer durch, dass ich einer Frau am Anfang sage: „Übrigens, eine Sache möchte ich gleich sagen, wir werden heute Abend nicht miteinander schlafen. Also, ich mach das von mir aus und überhaupt gehe ich normalerweise die ersten 3 – 5 Dates nicht mit einer Frau ins Bett. Ich hoffe das ist ok für dich.“

Das ist auch sehr überraschend für Frauen. Die sagen ja immer: „Ja, aber das ist doch eine Taktik und du sagst das doch nur so und du meinst das doch gar nicht. Das ist umgekehrte Psychologie“, und ich sag: „Nein, ich mach das auch wirklich so.“

Und ich habe das auch schon ganz, ganz oft durchgezogen. Das führt jetzt natürlich ein bisschen vom Thema weg, aber ich muss eins sagen, ich hab mit ganz vielen Frauen, mit denen ich lange Beziehungen eingegangen bin, ganz, ganz schnell geschlafen. Oft beim ersten oder beim zweiten Abend, zu der Zeit, wo ich das noch gemacht habe. Auf der anderen Seite, hatte ich bei manchen Frauen sogar das Gefühl, die wollen Sex, aber die machen das aus Taktik, aus bestimmten Gründen, um sich rar zu machen, ein bisschen zurückzuhalten, mich bei der Stange zu halten. Und genau dieses unterschwellige Gefühl, dass sich meistens als richtig herausgestellt hat, hat mich eigentlich davon abgehalten, diese Frau wieder anzurufen oder mit ihr weiterzumachen.

Also wie gesagt und wie auch John Gray in seinem Buch „Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus“ sagt, ein Mann kann erst Commitment, Beziehung und Liebe für eine Frau empfinden, wenn er mit ihr geschlafen hat. Das Andere ist ein Ideal. Man sollte keinen Sex vor der Ehe haben, also sorry, da kannst du bei den meisten Männern lange warten, viel Glück.

***Ole: Ich möchte jetzt trotzdem nochmal ganz konkret fragen, weil bei uns die Frage so oft aufläuft, wann, also in welchen Fällen kann eine Frau beim ersten Date, oder beim ersten Treffen, mit einem Mann Sex haben?***

Orlando: Das kann sie ganz eindeutig, wenn sie im Inneren emotionell stabil ist und danach nicht sofort emotionell einknickt oder umkippt. Wenn sie es nicht aus Bedürftigkeit oder aus Notgeilheit macht, was es ja auch bei Frauen geben soll, oder ganz einfach, um dem Mann einen Gefallen zu tun oder bei ihm etwas zu erreichen oder zu punkten.

Das wäre das Gleiche, als wenn ein Mann eben viele Komplimente macht und die Frau sofort zum teuren Dinner einlädt, obwohl er sie eigentlich noch gar nicht kennt. Warum machst du´s oder warum glaubst du, es machen zu müssen? Wenn du eine moderne Frau bist, die in sich ruht, die emotionell stabil ist und nicht ganz lange danach tot unglücklich ist und darunter leidet, falls er sich nicht meldet, wenn es für dich richtig ist und du Spaß hast und sagst: „Hey, und wenn wir nur einen Abend Spaß haben, dann war es mir die Sache wert“, solche Frauen gibt es ja mehr und immer mehr, und das ist auch zunehmend in der Gesellschaft akzeptabel, dann würde ich sagen, wenn du das kannst, wenn du auch in der Lage bist, das zu tun, ist das überhaupt kein Problem, beim ersten Treffen mit einem Mann zu schlafen.

Ich habe normalerweise solche Frauen in mein Leben gezogen, weil ich auch selbst so war und weil ich Frauen einfach nicht beurteile, verurteile und weil ich sie niemals als Schlampe bezeichnen würde,

bis auf manche vielleicht. Aber normalerweise würde ich eine Frau niemals dafür verurteilen. Das tun viele unreife Männer und ich habe es auch schon tausendmal gehört und so was verurteile ich sehr, aber ich selbst würde niemals von einer Frau weniger denken. Im Gegenteil, ich würde eher mehr von ihnen halten. Ich kann jetzt nur für mich und einige andere Männer sprechen.

Bei mir ist die Frau im Ansehen eher noch gestiegen. Ich kann sie am nächsten Tag auch noch respektieren und ich empfinde mit Sicherheit 10 Mal mehr Emotionen für sie, als wenn es beim Küsschen auf die Wange geblieben wäre. Ich kann nicht mit einer Frau schlafen ohne gewisse Emotionen für sie zu empfinden, sowohl vorher, also Ursache und Wirkung. Aber wenn ich es mache, habe ich automatisch gewisse Empfindungen für sie. Diese sind vielleicht nicht lähmend und richtig drastisch, vielleicht bin ich danach nur einen Tag auf Wolke 7, aber ich bin nicht jemand, der nur kalten Sex haben kann, ohne jegliche emotionelle Bindung dabei zu empfinden. Aber ich würde es auch niemals für eine Frau empfinden, mit der ich noch nicht geschlafen habe.

***Ole: Das geht mir im Grunde genommen sehr ähnlich.***

Orlando: Ja, empfindest du das auch so? Also ich hab das schon von ein paar Männern gehört, habe da aber jetzt keine Statistik.

Und was ich vorhin noch sagen wollte, wenn man sagt, die Männer wollen immer nur das eine, sie wollen eigentlich nur „vögeln und dann vergessen“ und rufen nie wieder an, ist das ein Klischee, das ist keineswegs so. Auch bei mir nicht. Wenn es irgendeine Bindung zu der Frau gab und der Sex auch nicht richtig schlecht war, ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich sie wieder anrufe, nahe 100%. Vielleicht nicht am nächsten Tag, vielleicht auch nicht am übernächsten Tag, aber dann vielleicht am dritten Tag. Ich mach das auch nicht als Taktik und ich bin auch gegen solche Taktiken.

Mach, was du fühlst, folge deinem Herzen, sofern dein Herz einigermaßen gesund ist und nicht im Jammertal und Selbstmitleid versinkt.

Das Äquivalent, das genaue eins zu eins spiegelsymmetrische Äquivalent der Frau zu diesem Beuteschema des Mannes „vögeln und vergessen“, ist ganz klar aus tiefenpsychologischer Sicht, die Frau will den Mann packen, zähmen, fast schon kastrieren und einsperren, um eine Beziehung daraus zu machen.

Da gibt es ein ganz berühmtes Buch von Ulla Rahn, das heißt „Fuck & Go“. Ich habe den Titel nicht gewählt, aber das Buch habe ich auf einem deutschen Ladentisch in einer großen Buchhandlung gesehen, also nehme ich an, dass es erlaubt ist, zumindest sowas zu

sagen und Deutschland ist ja nicht so ein puritanisches Land wie Amerika.

Das Problem ist nur, wie bei der erwähnten Wollknäuel-Katzen-Theorie: in dem Moment, in dem du den Mann dort hast, wo du glaubst, ihn haben zu wollen, nämlich gezähmt, weichgespült und domestiziert, wie eine Katze, die du fütterst und die dann zur Hauskatze wird, ist der Mann mit Sicherheit für dich weniger interessant.

Es gibt tausend Studien, die das belegen und ich hab es auch schon am eigenen Leib erlebt, wenn ich es zugelassen habe, mich zähmen zu lassen, habe ich gemerkt, dass eine deutliche Temperaturabkühlung innerhalb von Tagen, Wochen eingetreten ist und ich hab gemerkt, wie die Frau sich zurückgezogen hat. „Ja, jetzt hab ich ihn, jetzt ist er ja nicht mehr so interessant, jetzt geh ich auf die Jagd und suche mir den nächsten, die Herausforderung.“

Schau mal bei dir rein, ob dieses Beuteschema nicht auch etwas ist, dem du unterliegst und ich schwöre dir, es ist eins zu eins die Entsprechung zum Mann, der nur „vögeln und vergessen“ will. Du ziehst mit diesem Beuteschema nach dem Gesetz der Anziehung ganz klar diesen Schlag von Männern an, als hättest du sie beim Universum bestellt.

***Ole: Woran erkennt eine Frau einen guten und richtigen Mann? Männer sind ja auch keine unbeschriebenen Blätter, die nur auf das Verhalten der Frau reagieren, die bringen ja auch was mit.***

Orlando: Ja, ich hab neulich was Lustiges von meinem Freund Danny Adams gehört. Er ist Motivationstrainer und sagt, dass es im Grunde genommen eigentlich nur zwei Typen von Männern gibt, „entwickelte“ oder „nicht entwickelte“ Männer.

Man könnte auch sagen, „emotionell gereifte Männer“, also Männer im Gegensatz zu jungen Bubis, Playern, Bad Boys, ja einfach Verführungskünstlern, das Muttersöhnchen, der Unselbstständige, der Jammerlappen, du weißt, was ich meine.

***Ole: Also gefestigte Männer mit Werten, die für sich sorgen können, die für dich sorgen können.***

Orlando: Ja mit Werten, und Danny Adams hatte dann gesagt, er schätzt es mal so ganz grob darauf, das 1% entwickelte und 99% nicht entwickelte Männer sind. Das ist natürlich starker Tobak, aber ich bin auch nicht so ganz nicht seiner Meinung. Also ich weiß nicht, wo die Prozente liegen, ich würde mal sagen 10% zu 90%, aber diese Zahl ist auch aus dem Hut gegriffen. Natürlich je nachdem, wo du die Messlatte anlegst.

Vielleicht hast du das auch schon mal gehört, da gibt es das Prinzip der Heldenreise, der Einweihung für Männer, und in den meisten Stammeskulturen, in den sogenannten „primitiven“ Kulturen, gibt es um die Pubertät herum, so zwischen dem 14. und 15. Lebensjahr, Einweihungsriten.

***Ole: Erzähl gerne nochmal, was das ist - die Heldenreise. Ich glaub, das ist in Deutschland nicht so bekannt.***

Orlando: Achso, ja das stimmt, und zumal der Film die Heldenreise eigentlich nicht die eigentliche Thematik anspricht, sondern nur über den ganz berühmten Mythenforscher handelt. Vielleicht ist er der berühmteste aller Zeiten, Joseph Campbell, der in Amerika gelebt hat und Ende der 80er Jahre in hohem Alter verstorben ist.

Dieser Mann hat tausende von Geschichten, Mythen, Sagen und religiöser Kosmologie durchsucht, bis hin zu Fabeln, Witzen, Filmen, Theaterstücken, also alles, was im weitesten Sinne mit „Geschichten erzählen“ zu tun hat.

Er hat alles untersucht und kam zu dem Schluss, dass es im Grunde genommen nur eine einzige Geschichte gibt. Manche Leute sagen, es gibt 7 verschiedene Geschichten oder 23, aber selbst die kannst du im Grunde genommen auf ihre Essenz reduzieren oder

destillieren und dann kannst du sagen, alle Geschichten folgen im Grunde einem Grundschema aus 12 Bausteinen. Und das nennt man die Heldenreise.

Da gibt es auch Bücher drüber. Wenn du z.B. heute ein Buch in irgendeinem Verlag veröffentlichen willst, also kein Sachbuch, sondern ein Fiktionsbuch, also eine Geschichte, oder einen Film in Hollywood unterbringen willst, dann folgen diese einem ganz bestimmten Skriptschema.

Das folgt in etwa so: Du bist in einer ganz normalen Welt, im Alltag, dein Leben verläuft relativ normal, es passiert nichts Großes nach oben und nichts Großes nach unten. Vielleicht bist du frustriert. Und dann kommt irgendein Ereignis oder eine Person, die in dein Leben tritt. Das kann z.B. ein romantischer Partner sein oder ein Mann, wenn du eine Frau bist oder umgekehrt, oder du hast ein Ereignis oder einen Schicksalsschlag, du wirst entlassen, du verlierst deinen Job. Irgendwas passiert und das ist eine Art Herausforderung.

Deine Situation ändert sich relativ drastisch und dann musst du dich mit der neuen Situation auseinandersetzen. Das ist die allererste Phase und die meisten Leute wollen das dann nicht und werden zum Helden wider Willen.

Dann kommt irgendwie eine Testphase, in der du herausgefordert wirst, dich dieser Herausforderung zu stellen, z.B. hattest du eine Trennung hinter dir.

Ich erlebe das halt jeden Tag mit Männern, die zu dem Thema Trennung oder Scheidung zu meinen Kursen kommen. Das ist ein Weckruf in ihrem Leben und dann müssen sie ihr Leben nochmal genau anschauen.

Oder wenn irgendetwas Drastisches in deinem Leben passiert ist, das kann eine Krankheit sein, das kann Lotteriegewinn oder ein Berufswechsel sein. In Filmen passiert das ständig und dann musst du dir überlegen, ob du die Herausforderung annimmst. Wenn nicht, kannst du trotzdem meistens nicht mehr in Ruhe schlafen, weil da immer so ein nagendes Gefühl ist und irgendwann kommen die Herausforderungen immer drastischer und irgendwann musst du sie annehmen. Dann bist du eigentlich auf der Heldenreise.

Und auf dieser Heldenreise passieren bestimmte Dinge. Du wirst früher oder später einen Mentor, einen Berater oder einen Freund treffen, oder jemand Älteres, der dir so ein bisschen den Weg zeigt. Z.B. das Beraterteam, also in dem Fall sind wir vielleicht der Mentor, der gerade in dein Leben getreten ist.

Und es passiert auch oft übernatürliche Hilfe, also praktisch der Gott aus der Maschine. Du triffst Gegner und du triffst Freunde, Verbündete nennt man das in der Heldenreise.

Joseph Campbell übrigens hat einen guten Freund gehabt, der Filmregisseur in den 70er Jahren war und der hat aufgrund dieses Schemas vielleicht den erfolgreichsten Film aller Zeiten produziert, nämlich Star Wars. Und wenn du jetzt Star Wars anschaust, ist dort z. B. das Prinzip drin. Oder in dem Film Matrix. Neo lebt in seiner ganz normalen Welt, solche Filme gibt es tausende, und dann kommt halt irgendwann die Herausforderung.

Und dann, wenn du dich auf diese Heldenreise einlässt, sprich, anfängst an dir zu arbeiten, dich auf das Abenteuer deines Lebens einzulassen, aus deinem normalen Alltagstrott mal herauszukommen, der zwar bequem ist und das Unbekannte ist ja immer unheimlich, dann kommst du an den Hüter der Schwelle, der dich fragt: „Ok meinst du es wirklich ernst?“ und dann kommen meistens ein paar Zurückweisungen. Wenn du die auch noch überwindest, dann kommst du an die Höhle des Löwen, in das Innere des Walfisches, die Höhle des Drachen, wo dann die Jungfrau gerettet wird oder was auch immer das Abenteuer ist. Harry Potter z.B. folgt diesen Mustern textbuchähnlich. Die Kammer des Schreckens ist das klassische Heldenreiseding. Jeder Harry Potter Band folgt so klassisch Textbuch dieser Heldenreise, und das ist auch eines der Geheimnisse seines Erfolges.

***Ole: Die meisten Helden sind ja Männer, oder?***

Orlando: Ja, du schau dir z.B. „The Hunger Games“ an. Das ist jetzt etwas Neues oder was ist gerade populär? „Fifty Shades of Grey“ - gut ich könnte jetzt natürlich sagen, dass es unwahrscheinlich ist, dass ein Mann mit 27, wie in diesem Buch, schon soweit ist, solche Spielchen zu spielen. Das sind meistens eher Männer in den 40er oder 50ern. Aber gut.

Alles Herausforderungen, an denen du wächst, bis du irgendwann mal an die ganz, ganz große Herausforderung kommst.

Das passiert sogar in jedem Liebesroman: Irgendwann kommt die Stelle, an der der Held und die Heldin irgendwann komplett zerstritten sind, wo nichts mehr geht, z.B. dürfen sie nicht heiraten wie in den Bollywood Filmen, irgendwas an Drama und alles scheint verloren.

Das ist sogar in vielen Filmen so, dass der Held oder die Heldin beinahe stirbt und alles scheint verloren und dann plötzlich kommt die Erlösung und stirb und werde, du hast die Herausforderung bestanden. Du bist gestorben und im dritten Teil wieder auferstanden. Also das ist auch die Heldenreise.

Die Jesusgeschichte, der Kreuzweg, folgt klassisch den 12 Stationen der Heldenreise. Wenn du genau reinschaust, ist es wirklich so.

Und es ist auch kein Zufall, dass das so ist aber gut, das führt uns zu weit.

Wenn du einmal dieses „stirb und werde, alles schien verloren, alles ist kaputt, nichts geht mehr“ überstanden hast, dann bist du eingeweiht und auch Einweihungsschulen, Prüfungen oder Einstimmungsrituale für Männer wie z.B. in dem Film „Der Smaragd“ folgen immer diesem Schema.

Und danach kriegst du das Elixier, dann folgt der Weg zurück in die Welt.

Und diese Heldenreise ist im Grunde genommen metaphorisch oder symbolisch für unser gesamtes Leben oder zumindest so, wie es sein sollte. Kaum ein Mensch kann einfach von A bis Z durchs Leben schlittern oder rutschen, irgendwann kommst du an eine Herausforderung, die dich komplett beuteln wird.

***Ole: Und woran erkennt eine Frau nun den guten Mann?***

Orlando: Ja, du hattest jetzt kurz nach der Heldenreise gefragt, aber lass mich dann wieder zurückkommen auf das eigentlich Thema und es hat durchaus Relevanz zu der Heldenreise.

Ein uneingeweihter Mann ist ein Mann, der sich im Grunde genommen nie von seiner Bubihaftigkeit, von seiner Unreife, gelöst hat. Das heißt nicht, das er mit 37 noch bei seinen Eltern wohnt, das meine ich jetzt nicht unbedingt damit, sondern dass er nie wirklich für sich entschieden hat, was seine Werte sind, wofür er steht, wofür er bereit ist, zu stehen, zu leben oder sogar notfalls zu sterben. Hab ich überhaupt Werte in meinen Leben?

Ich hab das in bestimmten Workshops, die ich mache, ganz oft festgestellt, als ich diese Frage gestellt habe: „Was sind deine Werte?“, dass mich die Leute angeschaut haben, wie die Kuh wenn´s blitzt.

Und sowas macht mich auch richtig ärgerlich, weil als Amerikaner bin ich natürlich sehr auf diese Vision geprägt, wie unser Land von den Gründervätern aufgebaut wurde.

Aber ursprünglich hatten diese Menschen Werte. Wir wollen die Freiheit von der religiösen Unterdrückung Englands, die Mayflower,

du kennst diese ganzen Storys, und wollen in der neuen Welt ein freies Land nach demokratischen Prinzipien aufbauen.

Und das sind z.B Werte. Was wir wollen, steht in der Verfassung bzw. der Unabhängigkeitserklärung. Dinge wie Life, Liberty and a Pursuit of Happiness, sind Werte, die in der Verfassung bei uns verankert sind.

Also Freiheit, Recht auf Leben und vor allem das Verfolgen oder Anstreben von Glück. Das Glücklich sein. Das ist bei uns in der Verfassung verankert. Als Verfassungsgrundrecht, nicht als Privileg, als Recht, als Postulat. Alle Menschen sind gleich oder gleichgeschaffen, gleichwertig, gleichberechtigt, das sind alles Werte.

Natürlich sind die Menschen nicht gleich, aber das sind alles Werte und ein uneingeweihter Mann hat solche Werte nicht und eine uneingeweihte Frau auch nicht. Und er hat auch keinen Lebenszweck, der macht seine Job, weil es cool ist, weil es seinen Kumpels gefällt, weil ein Bonus dabei herauskommt, oder was immer.

Klingt halt gut und bringt Geld. „Ja aber ist das jetzt dein Herzblut?“ „Ja nicht so richtig, aber Hauptsache die Kohle oder die Sicherheit stimmt oder meine Eltern finden das gut.“

Und so ein Mann hat sich noch nie richtig freigeschwommen und er ist im Grunde genommen mit 55 noch ein Muttersöhnchen und solche gibt es viele. Bubis im Erwachsenenkörper. So ein Mann ist meistens auch beziehungsphobisch oder wenn, dann will er eine Mama haben, will sich nicht wirklich öffnen, hat selbst solche emotionellen Themen oder Verletzungen, dass er nicht in der Lage ist, mit irgendwelchen Emotionen und schon gar nicht mit denen einer Frau, mit der weiblichen Emotionalität, umzugehen.

***Ole: Ja, viele Männer spalten die Frau ja auch auf, wie Freud das sagt, so in Heilige und Hure.***

Orlando: Ja, das ist auch ein Riesenthema, die Heilige und die Hure. Das ist z.B. ein Markenzeichen eines uneingeweihten oder unerwachsenen, emotionell nicht gereiften Mannes.

„Ja ok, ich habe zu Hause die brave Frau und mit der habe ich Gänseblümchen- und braven Hausfrauensex, aber für die bösen Sachen, die wilden Phantasien, da habe ich eine Schlampe, aber die würde ich nie heiraten.“

Auch das ist ein krasses Zeichen von Unsicherheit, wenn ein Mann dich wie ein Gänseblümchen behandelt und nicht als sexuelles Wesen wahrnimmt, dann aber heimlich Pornos guckt oder in den Puff geht.

Nicht, dass das schlimm wäre, das meine ich jetzt überhaupt nicht damit, aber warum macht er es, wenn er es macht? Macht er es, weil er es mit dir nicht ausleben kann?

„Ja das ist die Mutter meiner Kinder“, wie das in vielen südeuropäischen Ländern der Fall ist, „Ja das ist die Heilige, mit der kann ich mich eigentlich nur fortpflanzen.“

Du siehst das auch bei den fundamentalistischen, evangelistischen Christen in Amerika. Da ist diese doppelbödige Moral ganz stark vertreten.

***Ole: Ja, ich glaub daher kommt auch zumindest ein Teil dieser Angst von Frauen, schnell mit Männern ins Bett zu gehen, weil man dann als Hure oder Schlampe oder was auch immer gilt. Und zwar ironischerweise von denselben Bubis, die mit denen ins Bett gehen.***

Orlando: Richtig, das ist etwas, was mich schon in der Schule, also im Pubertätsalter, fürchterlich genervt hat. Da gab es so ein paar Footballspieler-Typen, die immer behauptet haben, dass sie schon mit 17 Frauen im Bett waren, obwohl er eigentlich erst 15 war, aber egal.

Und diese Burschen haben dann damit geprahlt und oft damit angegeben, dass sie mit Frauen gepennt haben, mit denen sie nicht

mal im Bett waren und bei denen sie auch nie eine Chance gehabt hätten.

Aber der Punkt ist, ich habe so was auch in der Verführungsszene oft erlebt. Es gibt so was wie die Pick Up Bewegung in Deutschland, in Amerika und in anderen Ländern, und das sind alles so junge Bubs, die dann sogar in Foren posten, wen sie flachgelegt haben und wie das gelaufen ist.

***Ole: Das gibt's sogar auf Facebook, mit Foto und so weiter.***

Orlando: Ja gibt's das wirklich? Oh Gott. Also so was finde ich ganz, ganz, ganz schlimm. So was nennt man auch „Kiss and Tell“, also küssen und erzählen, oder eben „ein Gentleman genießt und schweigt“. Und das ist eine ganz, ganz wichtige Sache. Wenn du bei einem Mann das Gefühl hast, dass er das gleich ausplaudert und das du für ihn nur eine Trophäe bist, mit der er sich vor seinen Kumpels schmücken kann, ist das auch ein Markenzeichen eines unreifen Mannes.

Die Leute fragen mich dann auch: „Ja wieso läufst du jetzt nicht mit irgend so einem Topmodel oder einem Pornostar in deinem Arm rum?“

Weil ich sie nicht liebe und weil ich so eine Frau jetzt gerade nicht will.

Ich wähle eine Frau nicht nach Aussehen, sondern hauptsächlich danach, ob ich mich mit ihr gut fühle. Ist sie eine gute Frau, dann ist sie für mich die schönste Frau auf der Welt. Und mir ist es so scheiß egal, auf Deutsch gesagt, was andere Männer oder Frauen von mir denken. Meine Freundin ist für mich jetzt ganz hübsch, aber vielleicht ist es für manche Männer nicht das Schönheitsideal der perfekten 10 einer Barbiepuppe und die denken sich dann: „Ja aber der Orlando Owen, der ist doch so ein Verführungskünstler und Flirtguru, der muss doch jetzt die absolut perfekte Elf in seinem Arm haben.“

In der Pick Up Welt wird auch der Wert eines Mannes, und vielleicht sogar der gesamten Gesellschaft, an dem Aussehen der Frau gemessen. Hat er z.B. eine Deko-Barbiepuppe wie Brad Pitt seine Angelina Jolie.

Interessiert mich nicht. Mich interessiert, ob die Frau emotionell da ist, ob sie präsent ist und mich liebt. Dass sie jetzt nicht ganz schrecklich aussehen muss, gebe ich ganz offen zu und das tut sie auch nicht, also nicht, dass der Eindruck jetzt hier entsteht, aber ich brauche keine Frau in meinem Leben, um mich aufzuwerten. Ich bin bereits aufgewertet, nicht übertrieben, ich bin einfach ganz normal in meinem Selbstwertgefühl.

Das hat vielleicht auch Lücken und Kanten, aber ich brauche niemanden, um eine Lücke in mir zu füllen. Ich war vorher mir selbst genug, bevor diese Frau in mein Leben getreten ist. Und sie war sich vorher selbst genug, bevor ich in ihr Leben getreten bin. Was vor ca. 3, 4 Jahren passiert ist.

Und die Frau hat einfach alles richtig gemacht. Nicht weil sie es gemacht hat, sondern ganz einfach, weil sie in ihrer Entwicklung so weit war, dass sie nicht versucht hat, ein Defizit im Inneren durch mich zu füllen.

Wenn du mit einem Mann zu tun hast, schau generell immer nach, warum du diese Beziehung willst. Was willst du?

„Ja als Frau kann ich nicht allein sein, das sieht dumm aus. Wenn ich mit 35 noch keinen Mann an meiner Seite habe.“ Oder du kennst vielleicht diese absolut schwachsinnigen Statistiken, dass es unwahrscheinlicher ist, dass eine Frau über 40 Jahre noch einen Mann abkriegt, als von einem Tier gefressen zu werden? So ein wirklich gequirelter Unsinn. Also erst mal stimmt das auch gar nicht, Statistik hin oder her, aber auch allein so etwas zu denken, ist so unsinnig. Ich kenne so viele Frauen, die auch noch mit 40, 50 oder 60 locker einen Mann finden. Vielleicht nicht locker, aber jedenfalls einen Mann finden und zwar einen guten Mann. Frag dich, warum du das wirklich machst. Willst du einen Versorger? Willst du einen Mann

an deiner Seite, damit du nicht allein bist? Zu zweit ist man weniger allein? Willst du einen Mann als Vater deiner Kinder? Willst du den Mann einfach, damit es nach außen hin gut aussieht? Die alleinstehende Frau, die alte Jungfer, das sind alles Sprüche, die dich, wenn du ein Mann wärst, würde ich sagen, an den Eiern haben. Kann man das sagen?

***Ole: Das kann man sagen.***

Orlando: Wenn du eine Frau bist, weiß ich nicht, wo es dich hat, aber vielleicht hat es dich ja trotzdem irgendwo, wo es weh tut oder wo es dich halt dingfest macht, wo es dich kontrolliert oder von innen heraus manipuliert.

Wenn ein Mann sich von dir manipuliert fühlt, dann ist es eigentlich deshalb, weil du dich im Inneren längst selbst manipuliert und diese verschiedenen Glaubenssätze aufgestellt hast, die aus der Gesellschaft kommen. Dazu gehört auch, eine Frau ist eine Schlampe, wenn sie mit einem Mann am ersten Tag ins Bett geht. Nein, ist sie nicht. Es sei denn, du gerätst an so einen Typen, der so denkt.

Um auf deine Frage zurückzukommen, woran du jetzt einen guten Mann erkennst, schau welche Defizite er z.B. hat. Das kannst du als

Frau sicherlich intuitiv spüren. Hast du das Gefühl, der Mann ist jemand, der dich nur schnell flachlegen will, damit er vor seinen Kumpels angeben kann, damit er mehr Mann ist und er sich mehr als Mann fühlen kann oder macht er es aus dem echten Bedürfnis heraus, eine Qualitätspartnerin in sein Leben zu ziehen.

Die meisten Männer denken nicht gleich am Anfang an eine Beziehung, das ist vielleicht auch ein bisschen die Rolle der Frau, ihm das Herz und die Emotionen zu öffnen, ihn an seine eigenen Emotionen liebevoll heranzuführen.

Männer sind generell vom Kopf verstockt und brauchen vielleicht ein bisschen, wie ich vorhin schon gesagt habe, die Schöne und das Biest, die Erlösung. Und die kommt durch Weiblichkeit, durch Wärme, durch Herzenswärme und durch Zeit. Sie kommt auch spielerisch und vor allen Dingen dadurch, dass du dich vom Ergebnis unabhängig machst.

Wir sagen hier z.B. Verhaftung durchaus im buddhistischen Sinne. Outcome Independency ist nicht das gleiche wie Outcome Indifferency. Auf Deutsch heißt das, outcome ist das Endergebnis, wo willst du hin: Aha – Beziehung!

Du solltest dich davon lösen, daran verhaftet zu sein, das heißt nicht, dass du dem gegenüber indifferent bist, dass es dir komplett egal ist, aber es heißt, dass du nicht davon kontrolliert bist, dass es dich nicht an den Eiern hat. Sorry.

***Ole: Da müssen wir uns noch eine andere Formulierung einfallen lassen, die besser passt, damit die Frauen sich angesprochen fühlen.***

Orlando: Ich denke, du verstehst, was ich hier meine. Wenn dich wirklich etwas manipuliert, im Griff hat, sagen wir es so, das ist eigentlich das Wort, was ich die ganze Zeit suche, was dich im Griff hat, kann dich und wird dich über kurz oder lang zerstören oder zumindest schädigen.

Dein Selbstwertgefühl, dein Erfolg, dein Glück im Leben, all diese Dinge sind Sachen, die durch jede Form von im Griff sein kompromittiert werden. In der Affenfalle sitzen, in einem Beuteschema verankert sein. Und wenn ich dir eins hier mitgeben kann, dann schau dir deine Beuteschemata an, werde dir ganz bewusst, was du willst, warum du die Sachen wirklich willst und wenn du sagst: „Ja ich will eigentlich nur einen lieben Mann, der in meinem Leben als Begleiter da ist“, dann schau, ob das wirklich so stimmt oder ob du vielleicht andere Hintergedanken hast oder ob du vielleicht manipuliert bist, weil alle deine Freunde schon verheiratet sind und du bist noch die einzige, die es noch nicht ist.

Ja, und dann gerätst du eben an solche Männer, die selbst unreif sind und diese Männer werden dir auch immer widerspiegeln, wo du selbst stehst.

Woran erkennst du so einen Mann? Also, wenn ein Mann ganz einfach generell für Emotionalität nicht offen ist, also nicht nur dir gegenüber, sondern generell nicht offen ist und wenn er eigentlich eine Mama sucht oder selber bedürftig ist, indem er vielleicht notgeil ist und denkt: „Ja wenn ich verheiratet bin, dann hab ich jeden Abend regelmäßigen Sex.“

***Ole: Wenn er kein eigenes Leben hat, sehr eifersüchtig ist, kontrollierend ist.***

Orlando: Der einfach bubhaft, unreif, aber auch irgendwie in irgendeiner Form krankhaft ist, oder, und das ist für mich ein ganz großes Thema, wo ich auch ganz groß ansetze im Hinblick auf die Heldenreise, ein Mann, der keine Lebensvision hat, keinen Lebenszweck.

Viele Motivationstrainer sagen immer: „Mein Ziel oder meine Vision ist es, Millionär zu werden.“ Das ist ein Ziel, aber keine Vision. Eine Vision oder ein Lebenszweck wäre, wenn du merkst, dass du bestimmte Grundtalente hast. Das sind Themen, die dir ganz wichtig sind und wenn du dich damit beschäftigst, gibt dir das auch Energie.

Das muss ja nicht unbedingt ein wohltätiger Zweck sein, aber irgendetwas Größeres. Für etwas Größeres zu leben als wir selbst.

Und Frauen in Amerika, da gibt es Studien drüber, stehen ganz besonders auf Leute, die sich entweder für Kunst oder Musik begeistern oder die im Tierschutz sehr engagiert sind oder Feuerwehrleute. Das ist ganz lustig, das urarchetypische Bild des amerikanischen Helden ist der Feuerwehrmann, der in das brennende Haus rennt und die Frau schreit: „Ah mein Kind ist noch drin.“ Er rennt unter Einsatz seines Lebens in das brennende Haus und rettet das Kind. Mit anderen Worten, er lebt für etwas Größeres und das ist auch die Definition eines Helden von Joseph Campbell, die Heldenreise. Ein Held ist ein Mensch, der für etwas Größeres lebt als er oder sie selbst ist.

Und ein Mann, der für nichts Größeres lebt als für seine kleinen selbstsüchtigen Bedürfnisse oder für seinen Status und Karriere, als Selbstzweck, dem es egal ist, was er macht, solange die Kohle stimmt und der viel Geld und Ansehen hat, das ist ein Bubi ohne Werte, oder vielleicht sogar ein Schurke.

Generell würde ich immer drauf schauen, ob es ein Mann ist, der für irgendwas Größeres steht. Das muss ja nichts Hochtrabendes sein, er muss kein Feuerwehrmann oder strahlender Held in glitzernder Rüstung sein, sondern sich einfach für irgendwas in seinem Leben

begeistern und etwas haben, wofür er lebt. Setzt er das um und ist sein Leben dann innerlich schon erfüllt und die Frau ist dann eine wunderbare Begleiterin oder ist es z.B ein Mann, der so große Defizite und Löcher hat, dass er die Frau zum Lebenszweck macht.

Eine der größten und schlimmsten Todsünden für Männer, was ich den Männern jeden Tag erzähle, auch in meinen Workshops und Programmen, ist, wenn sie die Frau aufs Podest stellen, wenn sie sie vor den eigenen Lebenszweck stellen oder vielleicht auch gar keinen Lebenszweck haben. Du kannst eine Frau nicht wirklich führen, ihr emotionelle Sicherheit geben, eine starke Schulter und breiten Rücken zum Anlehnen, wenn du selber keinen Plan hast, wenn du selber nicht weißt, wo du im Leben hin willst.

Und schau ganz einfach auf den Mann. Ein Qualitätsmann, oder wie Danny Adams sagt, ein entwickelter oder unentwickelter Mann, ist für mich eben ein Mann, der einen Plan hat. Und damit meine ich nicht „mit 37 bin ich dann Prokurist und mit 41 bin ich Direktor und so weiter und dann irgendwann will ich meine eigene Bank aufmachen...“

Ja, ist ja auch eine Vision, ist ja auch nichts falsch daran, das will ich damit nicht sagen, sondern es geht einfach immer noch darum, dass dies ihm selbst und nur seiner Karriere dient.

***Ole: Falls du den Danny noch nicht kennst, es gibt ja auch eine Website von ihm.***

[www.mann-verliebt-machen.info](http://www.mann-verliebt-machen.info)

Orlando: Richtig, das ist ein guter Freund von uns und er ist ja auch Mitarbeiter des Beraterteams, oder zumindest einer der Mentoren des Beraterteams. Du findest sicherlich interessante Sachen, „change-dein-leben“ und so weiter.

Das ist einfach eine Sache, die du wirklich immer anschauen solltest, denn wenn der Mann keinen Lebenszweck hat, der größer ist als er selbst, dann glaub mir, dann hat er auch keinen Raum für dich und deine Emotionen in seinem Leben,

Dann lebt er halt nur für sich und seine kleinen Bedürfnisse wie bei: „Mama, ich will mein Eis“ und stampft mit dem Fuß auf und kreiert ein Drama schlimmer als jede Zicke. Vielleicht hast du schon mal solche „Männer“ in deinem Leben getroffen, dann weißt du was das für Energiesauger sind, das kann nur im Drama enden.

***Ole: Ich würde jetzt gern weitergehen zum nächsten konkreten Punkt, nämlich, was kann eine Frau konkret tun, damit ein Mann sich gut fühlt? Ist das überhaupt die Aufgabe der Frau? Und was kann sie tun, über welche Themen redet man, was sind so die Möglichkeiten, um da was zu machen?***

Orlando: Ja, gut, ist es die Aufgabe der Frau, dass der Mann sich gut fühlt oder glücklich ist? Nein, aber du schuldest keinem Menschen, dass er sich gut fühlt, genau so wenig wie irgendein Mensch dir das schuldet. Ich wiederhole es nochmal. Du schuldest keinem Menschen, dass er sich glücklich fühlt, oder du ihn glücklich machst, das kannst du gar nicht, und genauso schuldet dir kein Mensch, dass du glücklich bist. Das ist nicht die Aufgabe eines anderen Menschen, dich zu erfüllen. Äußere Dinge, und dazu gehören auch Menschen und Beziehungen, können niemals innere Löcher stopfen. Die musst du anderweitig durch emotionelle Entwicklung, Reife, Selbstheilung oder Hilfe, oder meinetwegen auch therapeutische Hilfe oder Workshops, füllen und das gleiche kannst du auch von einem Mann erwarten.

Wenn wir das jetzt gesagt haben, ist der nächste Schritt, dass du natürlich sehr viel dazutun kannst. Nicht nur, dass ein Mann glücklich wird, sondern dass er sich ganz einfach in deiner Gegenwart gut fühlt und das fängt beim ersten Date an. Wenn du einfach im Moment, im jetzigen hier und jetzt bist, ohne Verhaftung an irgendein Ergebnis, sondern einfach nur das Date, so wie es jetzt ist, offen genießt, ist der erste Schritt getan und da fängt es ja meistens an. Und wenn du da einfach mit einer Einstellung herangehst: „Ja mal schauen was passiert, mein Leben ist eigentlich so ok, ich brauch niemanden, aber vielleicht gibt es ja Sahne auf dem Eis und dann ist das ja wunderbar. Vielleicht kann ich dem Mann auch ein wenig von dieser emotionalen Erfüllung geben, so dass es ihm mit mir gut geht.“

Wenn du spielerisch oder mit flirten, je nachdem, was du für ein Typ bist oder was der Mann für ein Typ ist, an die Sache herangehst, kannst du eigentlich nicht viel falsch machen. Und dass du eben sofort loslässt, von Anfang an ganz bewusst sagst: „Ok, ich gehe an die Sache heran, so wie sie ist. Ich genieße einfach dieses Date und wenn es dabei bleibt, dann bleibt's halt dabei. Oder vielleicht können wir auch gute Freunde werden, ohne Sex, ohne Beziehung. Einfach mal schauen, wer das ist und einfach mal schauen, wie diese oder jene Eiscreme schmeckt. Warum nicht mal Pistazie probieren?“

Wenn du mit der Einstellung an so etwas herangehst, dann kann sich der Mann automatisch auch auf dich einlassen. Er wird auch automatisch präsenter. Du gibst ihm die Erlaubnis und den Raum, präsenter zu werden und dann seid ihr miteinander präsent. Das hört sich jetzt vielleicht wieder ein bisschen buddhistisch, esoterisch an, aber hey, du hast du den gegenwärtigen Moment und wenn du immer schon in der Zukunft bist, dann spürt der Mann das und das ist schon wieder Verhaftung, das ist schon wieder Bedürftigkeit, das ist schon wieder Planung und Berechnung und das willst du ja nicht.

Das würdest du ja auch nicht wollen. Stell dir mal vor, und da sind wir wieder bei der Entsprechung, der Mann sitzt die ganze Zeit da und überlegt, wie er das Gespräch jetzt auf Sex lenken kann oder wie er dich heute Abend in die Kiste kriegt. Wenn er die ganze Zeit nur überlegen würde, mit welchen Tricks er das schaffen könnte und alles andere ist für ihn eigentlich nur unnötiges Vorspiel, am liebsten

würde er dich sofort auf den Tisch legen und vernaschen, dann merkst du das ja auch irgendwie. Die Entsprechung dazu ist, wenn du sofort eine Beziehung machen willst. Da fühlt sich der Mann nicht glücklich. Das zunächst mal zum ersten Date. Und die gleiche Einstellung zieht sich eigentlich auch durch weitere Dates, durch Anfänge der Beziehung und vielleicht sogar durch die ganze Beziehung.

***Ole: Gibt es Themen, die man bei den ersten Dates vermeiden sollte oder welche, die sich besonders anbieten?***

Orlando: Also ganz, ganz krass und ich glaube, das hat Danny auch schon in seinem speziellen Programm dazu erwähnt, grundsätzlich tabu ist: Exfreunde, das kannst du vielleicht beim späteren Date mal ins Spiel bringen und vor allen Dingen, wie und was du mit ihm über diese Exfreunde diskutierst. Kein Mann will Details wissen, willst du auch nicht, vor allem nicht sexueller oder intimer Natur und vor allem nicht: „Aber er war so und so“ oder „sie hat immer das und das gemacht“, das willst du auch nicht hören.

Und zum andern ganz, ganz schlimm, also strafverschärfend, Turbonachbrennung hoch 10 ist, wenn du dann auch noch sagst, wie er dir übel mitgespielt hat oder wie du verlassen wurdest oder wie du ihn verlassen musstest, weil er ein ganz schlimmer Mensch war. Mag ja alles sein, aber gut, dann musst du dir auch überlegen, warum

warst du mit der Person zusammen. Das hat nichts, nichts, nichts hier zu suchen.

Gut, die üblichen Verdächtigen und Klischees, was du natürlich vielleicht nicht unbedingt ins Spiel bringen solltest, Ausnahmen bestätigen die Regel, sind Sachen wie Religion und Politik.

Über Sex kann man sehr wohl reden, aber es geht auch drum, dass du den Mann jetzt nicht ausfragst. Das ist z.B. auch ein Tabuthema oder eine Struktur von Tabuthemata, dass du den Mann einfach nicht ausfragst. Wie ist er? Was hast du eigentlich vor? Willst du eigentlich Kinder? So ungefähr. Weißt du diese ganzen Sachen und dann sagt man ja auch „Nachtigall ich hör dir trapsen“, oder „man merkt die Absicht und ist verstimmt“. Also das sind einfach Sachen, die ich vermeiden würde. Jede Art von psychologischer Dysfunktion, also dass du drei Wochen in einer geschlossenen Anstalt warst, und das sind mehr Leute als du glaubst, oder dein Borderline Syndrom, oder dein ADS, deine Zwangshandlungen, das würde ich bei aller Offenheit, oder Ehrlichkeit nicht gleich ins Spiel bringen.

Nicht, dass ich damit sagen will, dass du es verstecken sollst. Wenn es ernsthafte Themen sind und er nicht selber heftige unerlöste Themen oder psychiatrische oder psychologische Probleme hat, merkt er das eh auf Dauer, denk ich mir.

Aber jammern, leiden oder wie lang du keinen Sex mehr hattest, solltest du vermeiden. Das gilt für Männer mindestens genauso.

***Ole: Oder z.B. wie schlimm es auch auf deiner Arbeit ist.***

Orlando: Zum Beispiel, und dass du nur ausgebeutet wirst und dass du ein Opfer bist. All dies sind Sachen, die zu Recht nach Bedürftigkeit schmecken und riechen.

***Ole: Ja, das sind einfach so schwere Themen, mit denen fühlt man sich einfach schlecht und schwer und dieses Gefühl überträgt man dann einfach auf die andere Person, gerade wenn man diese noch nicht so gut kennt.***

Orlando: Damit will ich nicht sagen, dass du immer alles hinunterschlucken oder verstecken sollst, oder irgendwie nie Schwäche oder Offenheit zeigen kannst. Später. Aber auch nicht so, dass du am Anfang dann in die andere Richtung übertreibst: „Ja ich bin total aufgestellt und mir geht' s gut! Hihi...“

***Ole: Orlando, ich habe jetzt wieder eine ganz konkrete Frage, nämlich: Was gibt es für Gründe, warum ein Mann sich nicht meldet und was kann eine Frau dann tun?***

Orlando: Ja, die Gründe, warum er sich nicht meldet, können natürlich vielschichtig sein. Du solltest aber von Anfang an berücksichtigen, ob du es überhaupt mit einem Mann zu tun hast, der überhaupt Beziehungsmaterial ist und für dich in Frage kommt, oder ob du es mit einem Mann zu tun hast, der grundsätzlich emotional unreif ist, starke Bindungsängste hat und anderweitig ganz einfach nicht wirklich entwickelt ist. An dem hättest du nie wirklich viel Freude.

Und das musst du von anderen Themen ganz ehrlich unterscheiden können. Vielleicht hast du es mit einem sehr entwickelten Mann zu tun, der schon so weit ist und wenn er dann nicht anruft, dann musst du die Gründe vermutlich eher bei dir suchen. Das schon mal ganz grundsätzlich vorab.

Ich möchte später auch noch mal drauf eingehen, wie du das grundsätzlich unterscheidest.

Haben wir ja schon gesagt, aber es ist eben wirklich wichtig, dass du auch ganz ehrlich dafür Verantwortung übernimmst und nicht alles nur dem Mann anlastest. Auf der anderen Seite gibt es aber auch

ganz, ganz viele Männer, die ganz einfach nicht geeignet sind, niemals in der Lage sind, eine emotionelle Beziehung einzugehen. Zumindest noch nicht in ihrem jetzigen Entwicklungszustand. Und die willst du auch nicht, glaub mir.

***Ole: Und manchmal passt es auch einfach nicht.***

Orlando: Genau, manchmal passt es einfach nicht. Das merkt man vielleicht beim ersten Date. Oder vielleicht findet er es auch erst nach dem Date heraus, z.B. habe ich das früher oft schon erlebt: Ich hatte ein Date und eigentlich schien alles super und danach zu Hause plötzlich „Ja aber ... hmm ... irgendwie nicht so.“

Gut, aus meiner damaligen Sicht war ich auch noch nicht sehr entwickelt und das hatte dann solche Gründe. Das nenne ich hier auch Punkt 1. Rationalisierte Präferenzen, nennt man das in der Psychologie. Das ist der Fall, wenn du nach Gründen suchst, etwas zu rechtfertigen, was du emotionell spürst, aus welchen Gründen auch immer, berechtigt oder unberechtigt. Irgendetwas suchst du, vielleicht als Mann, was dir nicht gefällt, warum es nicht mehr geht. „Dies passt nicht und das passt nicht oder sie hat angewachsene Ohrläppchen. Und das entspricht nicht meinem Beuteschema.“

Ganz, ganz schreckliche Sachen und so was z.B. ist, wenn er es rationalisiert, also in der Psychologie heißt das so viel wie, etwas Emotionelles durch Logik rechtfertigen.

***Ole: Gründe vorschieben, kann man auch sagen.***

Orlando: Das kann ein Punkt sein, und es ist dann sehr gut möglich, dass dieser Mann auch Gründe finden wollte, aus welchen Gründen auch immer. Vielleicht, weil er einfach kalte Füße gekriegt hat.

Oder, ich habe es schon oft erlebt, dass ich z.B. mit einem komischen Gefühl zurückgelassen war, dass mein Verstand, mein Wille, mein Sexualtrieb und meine Einsamkeit oder mein Wunsch nach Partnerschaft mich in dem Moment gepackt hatten, aber wenn ich dann zu Hause bin und überlege, mit welchem Gefühl bin ich zurückgelassen, dann merke ich plötzlich „Nee, ich fühle es nicht.“ Aber das ist eigentlich erst Punkt 3, da komme ich gleich noch drauf.

Der zweite Punkt ist ganz einfach Timing. Er sucht nichts Spezielles, er ist nicht auf irgendeiner Art und Weise auf der Suche, und es passt vielleicht auch nicht.

Und er denkt vielleicht: „Ja, wenn sich was Gutes findet, dann könnte ich es vielleicht mitnehmen, oder vielleicht auch bisschen Sex am Rande haben“, aber im Grunde genommen passt es für ihn gerade nicht. Es ist nicht Teil seines Planes oder was er für seinen Plan hält. Gut, dann kannst du sagen, Männer sind im Grunde nie soweit, Familie und Kinder zu haben und das ist vielleicht auch nicht ganz falsch. Das sagen ganz viele Leute. Wenn du darauf wartest, dass der richtige Zeitpunkt kommt, dann wartest du für immer darauf. Das ist natürlich schlecht, auch noch ein Seitenaspekt dieser Sache.

Timing: Er sucht ganz einfach nach nichts oder jedenfalls nichts Speziellem.

Drittens und das hatte ich schon vorweggenommen, er fühlte dieses gewisse Etwas nicht. Und das ist für mich eigentlich der zentrale Punkt hier an Platz 3. Er hat es nicht gefühlt, dieser Funke ist nicht übergesprungen. In der Situation war er vielleicht scheinbar noch da, aber danach war das Gefühl weg. Du kennst das vielleicht auch selbst, du bist dann wieder zu Hause und plötzlich „Ja schon, aber so richtig gefunkt hat es irgendwie nicht.“

Und daran kannst du insofern arbeiten, dass du überlegen musst, woran könnte das gelegen haben. Ja, eben, da sind wir wieder bei unserem zentralen Thema: Anziehung oder Attraktivität. Attraction

isn't a Choice- Anziehung ist keine bewusste und/oder willentliche Entscheidung.

Er hat es halt nicht gefühlt, auch wenn es vielleicht tausend logische Gründe gäbe, es gefühlt zu haben, aber es war halt einfach nicht da. Dieser Funke war nicht da, die Chemie hat nicht gestimmt.

Und natürlich kannst du etwas daran machen, an dir generell, also auch für weitere Dates oder potentielle Kandidaten. Da gehen wir gleich nochmal drauf ein.

Dann gibt es natürlich Punkt 4 und das sind Spielchen oder Taktiken.

„Ja, aber wenn ich mich zu früh melde, dann denkt sie, ich wäre zu bedürftig oder ich bräuchte es zu sehr. Also mach ich mal ein bisschen auf cool.“

Vielleicht machst du das ja auch?

Es kann aber passieren und das ist mir auch schon passiert und ich kenne viele Leute, denen das schon passiert ist, du hast zwei, drei Tage gewartet und dann ist es eh wieder sehr weit weg. Die Anziehung war vielleicht da, aber ist nicht stark genug gewesen, ein paar Tage zu überdauern. Oder aber du wartest halt so lange, dass

es dann immer schwieriger wird anzurufen, wenn du den gewissen Punkt verpasst hast. Vielleicht kennst du das selber bei Pflichtveranstaltungen, wie Onkel oder Tante anzurufen. Du wartest zu lange und dann ist es halt um die Ecke.

Viele Verführungskünstler, die Pick Up Leute, machen solche Sachen ganz bewusst. Du musst drei Tage warten und du rufst sie nur am Sonntag an, oder was auch immer, weil Sonntag ist sie allein und da ist sie gelangweilt - da kannst du sie anrufen. Also es gibt so viele solcher Spielchen.

Beobachte dich auch selbst dabei. Vielleicht machst du das ja auch „Ja, aber ich kann ihn ja drei Tage nicht anrufen.“

Es gibt ein Buch in Amerika, das nennt sich „The Rules“. Ich weiß nicht, ob es das auch auf Deutsch gibt.

Ruf ihn nie an, mach nie ein Date, beende jedes Telefonat, jedes Date von dir aus, lass ihn immer zahlen etc.pp. Wenn er also solche Spielchen spielt oder du solche Spielchen spielst: lass es!

***Ole: Ja, oft ist es ja so, wenn ein Partner solche Spielchen spielt, spielt der andere die auch.***

Orlando: Ja natürlich, aber willst du so eine Beziehung? Die Tiefenstruktur sagt, das sind Leute, die im Grunde genommen nach solchen äußeren Korsetts oder Krücken und Stützrädern suchen, weil sie sich selber und im Herzen nicht vertrauen. Also ganz ehrlich, es gibt Frauen, die hab ich eine Woche nicht angerufen und andere, die habe ich am nächsten Tag angerufen. Je nachdem, wie ich es gefühlt habe und das hat dann auch meistens gepasst.

Punkt 5 ist, wenn er ganz einfach schüchtern ist. Das gibt es nämlich auch. Die Angst vor Zurückweisung oder dass er vielleicht auch kalte Füße kriegt. „Oh ja, der Abend lief gut und wenn ich sie jetzt wieder sehe, läuft er vielleicht nicht mehr so gut.“

Das hört sich völlig irrational an und ist es auch. Ich weiß nicht, ob du das schon mal selber erlebt hast. Du willst sozusagen immer auf der perfekten Note das Musikstück beenden und dann willst du das Gemälde nicht weiter gefährden. Wie gesagt, vollkommenen irrationale Angst, aber beschäftigt mehr Leute als du ahnst.

Und das sind solche Sachen, die ganz typische Gründe dafür sind, dass der Mann sich nicht meldet.

***Ole: Sollte sich die Frau melden, wenn der Mann sich nicht meldet?***

Orlando: Ab einem gewissen Punkt fände ich das nicht mal schlecht. Du musst dann vielleicht auch deinem Gefühl ein bisschen vertrauen und überlegen, warum du das machst.

Ich würde es nicht unbedingt immer, und wenn du dich als moderne, emanzipierte Frau siehst, dann ist es ja eigentlich nicht unbedingt dem Rollenmodell entsprechend, dass du wie das Blümchen das Taschentuch fallen lässt, wie das Burgfräulein früher, und wartest, bis der Ritter dich umwirbt wie das Rapunzel.

Das ist natürlich was, was in vielen Frauen vorgeht. Die Frau kann nicht den ersten Schritt machen. Das kommt drauf an. Wenn du dich einigermaßen in dir sicher fühlst, warum nicht? Du musst natürlich auch wissen, mit wem du es zu tun hast. Das ist eine Ermessensfrage. Da gibt es keine feste, harte Regel. Aber warum eigentlich nicht.

Also, ich denke es gab schon Frauen oder Situationen, in denen ich mich, aus welchen Gründen auch immer, oder weil ich mit meinen 80stunden Tagen einfach zu beschäftigt war, nicht gemeldet habe.

Jetzt könntest du sagen: „Ja, wenn er mich genügend gewollt hätte, würde er trotzdem anrufen.“ Ja du, arbeite mal 80 oder auch 100 Stunden die Woche, mit Workshops, Veranstaltungen und 50 Inlandsflügen im Jahr. Wenn er sein Leben hat oder seinen

Lebenszweck oder seine Freiheit gefährdet sieht, dann ruft er vielleicht auch nicht an. Auf der anderen Seite haben mich dann solche Frauen nach einer Woche auch mal angerufen: „Du sag mal, was ist eigentlich los?“ Oder vielleicht gar nicht mit so einem Vorwurf, sondern ganz einfach: „Hey, wollte einfach mal gucken, wie es dir geht.“ Dann bin ich aber auch wieder darauf eingegangen und die Beziehung wäre nie entstanden, wenn mich die Frau nicht angerufen hätte.

Das ist nicht mein grundsätzliches Muster, aber es kann doch mal vorkommen und es heißt nicht wirklich aktives Desinteresse, sondern einfach nur „Hey, ich weiß nicht wo mir der Kopf steht, sorry.“

Aber das kann dann auch sein, dass du an einen typischen, gestressten Karrieremanager gerätst, der eben wirklich keine Zeit für dich in seinem Leben hat oder glaubt keine Zeit für dich haben zu können.

Wenn du aber eine wirklich starke Anziehung aufbaust und dich von innen heraus attraktiv machst und er das spürt, dann denk ich, wird sich auch der geschäftigste Mann der Welt Zeit nehmen, wenn du überhaupt in sein Leben passt, oder irgendeine Frau in sein Leben passt.

***Ole: Ich denke auch. Eigentlich wird er sich schon melden, oder?***

Orlando: Normal schon. Also wenn wirklich Interesse da ist. Aber bei mir kann das durchaus auch schon mal eine Woche dauern und das heißt überhaupt nichts, aber das kann natürlich bei einem anderen Mann, der mehr Zeit hat, ganz andere Gründe haben.

In der Wartezeit kannst du natürlich das machen, was die meisten Leute machen: Kopfkino. So alle 5 Minuten auf die Uhr schauen und du weißt, wie langsam die Zeit vergeht. Es gibt so ein Lied von Madonna aus den 80ern, „Hung Up On You, time goes slowly on the phone“. Also, wenn du auf den Anruf wartest, steht die Zeit still. Und irgendwann reicht es dir und dann hängst du buchstäblich auf, dann aber die ganze Beziehung.

Das Kopfkino ist wahrscheinlich das Schlimmste, was du tun kannst, und das tun ganz viele Menschen. Das heißt, dass du überlegst: „Ja vielleicht hat ihm meine Nase nicht gefallen oder ich bin halt zu alt, oder zu jung, oder zu groß, oder zu klein, oder zu dick, oder zu dünn“ Eine Million Gründe, warum mit dir irgendwas nicht stimmt und dass er wahrscheinlich auch nicht anruft. Dann kann ich dir auch nur noch das kleine Büchlein von Paul Watzlawick, was jetzt glaube ich verfilmt wird, empfehlen. Das Buch heißt „Anleitung zum Unglücklichsein“. Das ist ein Klassiker, wenn auch psychologisch,

eigentlich ein witzig geschriebenes Buch. Was du alles tun musst, um unglücklich zu werden. Wenn du nichts anderes tust, kauf dir dieses kleine Büchlein, es kostet, keine Ahnung, 9€ und ist einfach genial.

Und da ist die Geschichte von einem Mann, der so viel Kopfkino schiebt, dass er am Schluss dann hingehht und sagt „Ja, behalten Sie Ihren scheiß Hammer.“ Ich will die Geschichte jetzt nicht erzählen, das führt zu weit, aber es ist eine ganz berühmte Metapher und am Schluss, so ungefähr, rufst du ihn nach 3 Tagen Kopfkino an und sagst: „Ja leck mich doch am Arsch, du willst ja eh nix!“ und der Mann antwortet: „Äh, ich wollte dich gerade anrufen...“

***Ole: Darf sich eine Frau in der Zeit mit anderen Männern treffen?***

Orlando: Warum nicht? Also es kommt darauf an, was du überhaupt suchst. Vielleicht bist du, wie viele Frauen heute, einfach professioneller Single und machst Polyamorie oder zumindest „serial dating“, also seriellles Dating, sagt man auf Deutsch, glaub ich, mittlerweile auch fast. Es gibt Leute, die das einfach generell gerne machen, warum nicht.

Also ich habe da keine moralischen Vorstellungen davon und ich würde auch niemals eine Frau als solches verurteilen. Es gab durchaus Zeiten, wo ich nach diesen Frauen gesucht habe, die

selber auch Profisingles waren und die nicht mehr von mir wollten als ich von ihr.

Nämlich relativ von Blümchen zu Blümchen fliegen. Ich habe keinen moralischen Grund, weshalb eine Frau das nicht machen sollte. Das ist auf jeden Fall besser als nur zu warten bis die Zeit vergeht und dass er sich endlich meldet. Je mehr du wartest, desto mehr bist du auch schon wieder im Mangelbewusstsein und dann ist die Chance auch sehr viel höher, dass er sich nach dem Gesetz der Anziehung eben nicht mehr meldet. Wenn du das Schlimmste denkst oder selbst destruktive Gedanken oder negative Bedeutung denkst, wie z.B. „Ja, aber wenn er mich nicht anruft, dann heißt das, dass ich ihm nicht gefallen habe und dass mit mir was nicht stimmt oder dass mit ihm was nicht stimmt.“ Dann fokussierst du auf das, was nicht ist, anstatt auf das zu gucken, was ist.

Wie wäre es, wenn du ganz einfach sagt: „Hey, ich bin in das Date reingegangen und hatte eigentlich nichts anderes vor als einen schönen Abend zu haben. Den hatte ich auch und jetzt bin ich dankbar für dieses Date und wenn er sich meldet, ist es Sahne auf dem Eis und wenn nicht, dann ist es zwar schade, aber gut, dann ist es sein Verlust, dann hat er es halt verpasst. Er weiß ja nicht, was er an mir hat.“

Das ist eine ganz gute Einstellung, ohne das jetzt natürlich zu übertreiben. Aber ich denke, das Wichtigste ist, wie du damit

umgehst, welche Bedeutung gibst du dem Ganzen überhaupt generell im Leben, aber auch in so einer Situation, und was schiebst du für Kopfkino, was in seinem Kopf überhaupt nicht präsent ist, und sich nur in deinem abspielt.

***Ole: Was kann man tun, wenn ein Mann sagt, oder deutlich macht, dass er sich nicht sicher ist, dass er nicht genau weiß, was er von einer Frau möchte?***

Orlando: Dann liegt es im Grunde genommen wieder daran, dass die Anziehung für sie bei ihm nicht stark genug war. Was immer das auch ist, ich rede hier nicht nur von körperlicher Anziehung, wie du weißt, sondern eben von dem ganzen Paket bzw. emotioneller Anziehung.

Das heißt, er hat vermutlich das Ding nicht gespürt. Oder aber, wenn er das generell sagt, kann es natürlich sein, dass er Bindungsängste hat. Die haben aber nicht nur Männer. Die Wahrscheinlichkeit ist extrem hoch, dass er dich nur spiegelt.

Denn sehr viele Frauen glauben, dass nur Männer Bindungsängste haben, weil die Pop-Psychologie 20-30 Jahre nichts anderes erzählt hat. Aber die ist bei Frauen genauso häufig da. Vielleicht auch bei dir. Viele Frauen wissen das groß von sich, aber überlege mal, ob du das vielleicht auch hast und vielleicht auch ausstrahlst.

***Ole: Das ist sogar der Regelfall, dass, wenn ein Partner unter Bindungsangst leidet, der andere das auch tut. Das ist praktisch gar nicht voneinander zu trennen. Also Theresa König und ich haben auch dieses Buch drüber geschrieben „Bindungsangst verstehen und bewältigen“. Das findest du auch auf unserer Website oder auch bei Amazon. Und da wird das sehr ausführlich behandelt.***

Orlando: Ja das ist sehr ausführlich in dem Buch. Es ist sehr gut und geht wirklich auf den Punkt.

Wenn Frauen z.B. sagen: „Du, ich gerate immer an den Falschen oder ich gerate immer an verheiratete Männer“, dann schau mal, was die Tiefenstruktur ist und was möglicherweise nach dem Gesetz der Anziehung oder Entsprechung bei dir der Fall ist. Das kann sehr, sehr oft sein, es kann aber auch sein, dass du es mit einem Mann zu tun hast, der ganz einfach kein Beziehungsmaterial ist und dann solltest du auch nicht versuchen, ihn dazu zu machen, was er nicht von Natur aus ist. Das ist ganz wichtig. Also für einen Mann ist es so, ein Mann geht normalerweise nicht in eine Beziehung, weil er diese will oder eine Beziehung sucht, sondern, weil die Frau bei ihm emotionell die richtigen Knöpfe drückt oder die richtigen Emotionen auslöst oder erweckt.

***Ole: Genau. Deswegen geht der Mann sozusagen den Kompromiss „Beziehung“ ein.***

Orlando: Ja, so könnte man es fast sagen. Aus der Sicht des Mannes und vor allen Dingen beim heutigen Scheidungsrecht, muss man sich eigentlich fragen, ob der Mann ganz klar ist, wenn er sich auf eine Ehe und Familie einlässt. Ich meine, jede zweite Ehe wird in den USA geschieden, ich weiß nicht, wie es in Deutschland ist.

***Ole: Ich glaube, da ist es genauso.***

Orlando: Ich kenne dutzende von Männern, Kunden und Leute, mit denen ich arbeite, die alles verloren haben, die heute zum Teil in einem kleinen Wohnmobil am Rand vom Walmart-Parkplatz wohnen. Sie hingegen lebt in einem 260m<sup>2</sup> Haus mit drei Garagen und hat alle Kinder und den Porsche.

Natürlich zahlt er auch noch für die Kinder, von Geld, was er gar nicht hat.

Vielleicht denkst du, ich übertreibe hier, aber wenn du wirklich mal die Statistiken anschaust und das Scheidungsrecht besagt das ganz eindeutig. Die EU hat vor 4 Jahren mal ein Gesetz zum Schutze der Menschenrechte des Mannes erlassen, was dann von Deutschland

komplett ignoriert wurde, von Frau von der Leyen. Es wurde wirklich rechtswidrig ignoriert.

Worauf ich hinaus will: aus meiner Sicht frage ich mich ganz ehrlich, ob ein Mann, der in der heutigen Zeit eine Ehe eingeht und dann Kinder hat, weiß, was er tut. Weiß er, worauf er sich einlässt, hat er das wirklich zu Ende gedacht?

Es gibt viele Leute, die sagen: „Ja weißt du, in dem Moment war das fast wie geistige Umnachtung. Das war, als wäre ich Opfer meiner Hormone und damit meine ich jetzt nicht nur sexuell sondern generell.“

Ganz ehrlich, ich bin jetzt auch wieder verheiratet, aber ich habe auch über 29 Jahre nach der Richtigen gesucht, aber eigentlich müsste doch ein Mann, der die Katze im Sack kauft, sich auf Familie und all das einlässt, zweite Hypothek, Kinder und die ganzen Kosten damit, vom wilden Affen gebissen sein. Vor allem, wenn er das auch noch mit einer Frau macht, die das einfordert.

Denn aus meiner Sicht muss die Frau dem Mann es ermöglichen, sie lieben zu lernen. Und das ist für mich einer der absoluten Kernsätze dieses Programms hier. Die Frau muss es dem Mann ermöglichen, sie lieben zu lernen.

Und das hat natürlich ganz viel mit loslassen zu tun. Das hat ganz viel damit zu tun, dass ein Mann z.B. Angst hat, dass er dann seine Karriere oder seinen Lebenszweck nicht mehr macht oder sich plötzlich nicht mehr mit seinen Kumpels treffen darf, dass es dann Gezicke gibt, dass du ihn irgendwie zähmen und einfangen willst, dass er sich komplett verändern muss.

Ganz ehrlich, willst du mit einem Mann zusammen sein, der dich verändern will, der dich nicht so sein lässt, wie du bist? Wie die Frau, die Ballerina, die auf der Bühne tanzt und einfach als sexuelles Wesen wahrgenommen werden will? Willst du jemand, der dich nicht so annimmt, wie du bist? Ich glaube nicht. Meine Frau z.B. sagt mir, dass ich der erste Mann in ihrem Leben bin, bei dem sie so sein kann, wie sie wirklich ist und wie sie sein will. Ich versuche nie, sie zu verändern, zu deckeln, in die Beziehung reinzuziehen, aus der Beziehung hinauszudrängen. Ich versuche nie irgendetwas mit ihr zu machen, was ihr nicht entspricht. Sie kann exakt so sein, wie sie ist, vielleicht auch noch mehr, als wenn sie allein ist. Sie kann sich mit mir voll und ganz verwirklichen.

Und das ist für mich ein sehr starkes Kompliment und das ist ein Kompliment, was jeder Mann jeder Frau machen können sollte und umgekehrt, was jede Frau jedem Mann machen können sollte.

***Ole: Darf eine Frau einem Mann Komplimente machen?***

Orlando: Das finde ich vollkommen ok. Wobei es bei allem wieder darauf ankommt. Du kennst ja den Spruch: „Du hast so schöne Augen.“ Das ist sogar so legendär, dass in einem Film, den ich neulich gesehen habe, die Frau dann zu dem Mann sagt: „Ist das das Beste, was dir einfällt?“ In anderen Worten „Es ist ja so lahm.“

Also solche Klischee-Komplimente werden deshalb meistens als Schmeichelei oder unauthentisch empfunden. Ganz einfach, weil Mann oder Frau das Gefühl hat, dass es nur gesagt wird, um eine Wirkung zu erzielen.

Und frag dich ganz ehrlich bei allen was du tust, wie auch ein Mann sich immer fragen sollte, was ist der Zweck?

Mach ich ihr Komplimente, lade ich sie zum Dinner ein, weil ich Hintergedanken habe oder glaube ich, dass die Frau mir anderweitig keine Zeit widmen würde? Muss ich sie mir erkaufen, sprich Tiefenstruktur, oder mache ich Komplimente, weil ich es wirklich ganz authentisch spüre? Dann solltest du es auch sagen, anstatt es zu verschweigen. Oder machst du die Komplimente, um dich einzuschmeicheln, um nicht zu sagen zu schleimen, machst du die Komplimente aus Notbedürftigkeit oder Notwendigkeit im Inneren, um einen Effekt zu erreichen? Kommt das Kompliment wirklich von Herzen?

Man sagt ja „keine gute Tat bleibt ungestraft“ und was damit gemeint ist, ist, wenn du gute Taten machst, um dir Punkte im Himmel zu erkaufen oder dein Gewissen zu beruhigen, dann wird das auch bestraft, weil es einfach eine Lüge und berechnend ist. Und das gleiche gilt für Komplimente. Das gleiche gilt eigentlich für alles, für Geschenke und auch für Zeit, die du mit ihm verbringst.

Machst du es wirklich, weil du es fühlst, macht er es wirklich, weil er es fühlt oder machst du es aus einem Sinn von Verpflichtung? Ist es eine Pflichtveranstaltung?

Zum Thema Komplimente generell lässt sich auch sagen: z.B. einer schönen Frau Komplimente für ihre Schönheit zu machen, das hat sie schon 10 Tausend mal gehört, das langweilt sie und es wirkt auch berechnend und langweilig und un kreativ. Eine schöne Frau will, klischeehaft, gerne Komplimente für ihre Intelligenz oder ihre Emotionalität, also ihre inneren Werte, wenn du es so willst.

Aber eine Frau, die vielleicht jetzt nicht hübsch ist, aber einen Dokortitel und drei Professorentitel in Plasmaphysik hat, will vielleicht lieber was über ihre Schönheit hören. Das Gleiche gilt natürlich auch für Männer.

Wenn du einem erfolgreichen gestandenen Mann, der ein Unternehmen führst, sagst: „Ja du bist so Alpha“, dann hat er das schon 10 Tausend mal gehört, glaub mir. Dann sag ihm lieber etwas, was an ihm körperlich ist. Solche Leute haben dann meistens das

Problem, dass sie sich nicht hübsch fühlen, dann würde ich lieber so was sagen.

Wenn du aber einen Schönling vor dir hast, der eh schon der Latin Lover ist und dem jede hinterherläuft, weil er halt so schöne Augen oder einen so schönen Hintern in der Hose hat, dann würde ich diese Klippen komplett umschiffen und würde ganz einfach Sachen sagen, die seine Persönlichkeit betreffen, die er vielleicht noch nie gehört hat.

Das grundsätzlich zum Thema Komplimente.

Wenn du ganz wenige Sachen hier mitnimmst, nur drei Sätze oder so, dann würde ich wirklich sagen:

*Die Frau muss es dem Mann ermöglichen, sie lieben zu lernen, kennenzulernen, sich zu öffnen und etwas von sich zu geben.*

Du kennst das selbst: wie viele Männer erzählen dann über ihr Auto, ihren Job oder dies und das, vielleicht auch um dich zu beeindrucken.

Ich fand's mal lustig, einmal hat eine Frau in meinem Beisein zu einem Mann gesagt: „Das ist ja wunderbar, du gibst etwas über dich,

aber du gibst nichts von dir.“ Also in anderen Worten: „Du gibst nichts von DIR, nichts, was wirklich emotionell ist.“

Das sind alles Beschreibungszahlen, Daten, Fakten, Details, aber nicht sein Herz und seine Seele. Und das ist auch etwas, von dem du schon ein kleines bisschen geben musst. Immer, wenn du das Herz eines Mannes erobern oder gewinnen oder zurückgewinnen willst, ist es immer eine Art der Verführung, und Verführung geschieht aus der Präsenz.

Damit meine ich nicht Verführung in dem Sinne, jemanden zu etwas verführen, was er nicht machen will, vom rechten Wege abführen, sondern sein Herz durch Liebe, durch etwas, was du bist, durch deine Weichlichkeit zu gewinnen.

Eines der anderen Dinge, die ich hoffe, dass du sie hieraus mitnimmst, ein Schlüsselwort, wie es kaum ein zweites wichtiges hier gibt:

*Loslassen*, im weitesten Sinne.

Natürlich bist du nicht komplett indifferent, also scheißegal gegenüber dem Ergebnis. Natürlich möchtest du mit einem Mann eine Beziehung in deinem Leben haben.

Ich war einmal ganz spontan, vor 10 Jahren, in einem Tantraworkshop. Da ging es drum, ganz spontan einen Spruch aufzuschreiben, der für dich der Leitspruch für das Ganze wird. Das war mitten im Workshop, also hatten wir schon viele Tage emotioneller Vorbereitung und Trance und Tantra hinter uns und dann hat meine Hand einfach geschrieben. Obwohl ich das überhaupt nicht schreiben wollte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich auch eine Beziehung zu einer Frau, in die ich ein bisschen verhaftet war, und hab dann geschrieben:

*„Ich erreiche im Leben, was ich mir wünsche, durch Loslassen, nicht durch Festhalten und nicht durch Hinterherrennen.“*

Und während meine Hand das geschrieben hat, hat mein Inneres geschrieben: „Aber ich will doch, ich will, ich will. Hand, was schreibst du für einen Unsinn. Stopp, schreib doch so was nicht.“

Aber meine Hand hat einfach geschrieben. Wirklich, so hab ich das erlebt, wie ich das erzähle. Ich hab das nachher dann angeschaut und dachte: „Ja aber das ist doch jetzt nicht das, was ich wirklich will. Ich will doch sie, ich will doch das, ich will doch eine exklusive Beziehung mit dieser Frau.“

Dieser Satz begleitet mich noch heute und 10 Jahre später kann ich dir schwören, dass es für mich zumindest so ist, dass dieser Satz

vielleicht zu einem der wichtigsten Schlüsselsätze in meinem Leben geworden ist. Ich erreiche das, was ich mir wirklich von Herzen wünsche, was sich meine Seele wünscht, durch Loslassen und nicht durch Festhalten, nicht durch Kontrolle, nicht durch Klammern, nicht durch Hinterherlaufen, nicht durch Manipulation oder versuchen, andere Menschen zu ihrem Glück zu zwingen.

„Wenn sie doch nur sehen würden, dass ich die Richtige für ihn bin.“  
Und so weiter und sofort. Loslassen.

Ich kann dir an dieser Stelle auch ein kleines Buch empfehlen, was ich auch meinen ganzen Teilnehmern empfehle, um in die Präsenz zu kommen, zum Loslassen zu kommen. Das Buch gibt es auf Deutsch und heißt „Wu wei“. Das ist chinesisch und heißt so viel wie „tun, ohne zu tun“, loslassen.

Vielleicht kennst du „The Power of Now“ von Eckart Tolle. Das ist super kompliziert und sehr intellektuell und für mich nicht so der Weg in die Präsenz, das ist einfach zu verkopft.

Aber wenn du wirklich schauen willst, wie du ins hier und jetzt kommst und wie du loslassen kannst und wie das überhaupt alles mit Bewusstwerdung zusammenhängt, empfehle ich dir dieses kleine 100seitige Taschenbuch, wahrscheinlich wieder für 9€, von Theo Fischer, der hat mittlerweile, glaube ich, auch mehrere geschrieben.

Dieses Buch ist einfach genial gut und das hat mir super geholfen.  
Wir verdienen da nichts dran, wenn du dir das besorgst.

Ich musste es allerdings über drei, vier Jahre lesen, um voll heranzukommen. Vorher war ich einfach viel zu sehr in meiner Verhaftung. „Ich will“ ist eine Affenfalle. Allein, dass du etwas bei einem Menschen erreichen willst, ist außerhalb deiner Kontrolle und wenn du es schaffst, so einen Menschen zu kontrollieren, hast du dich ins eigene Fleisch geschnitten und dann willst du ihn irgendwann auch nicht mehr.

Menschen, die sich kontrollieren und manipulieren lassen, willst du nicht wirklich und du willst auch nicht so manipuliert oder kontrolliert werden. Also Kontrolle ist ein ganz, ganz schlimmes Ding und es ist der schnellste Weg, Menschen von dir abzustößen. Das ist das Gegenteil von Anziehung.

Wenn ein Mann bei einem Date vor dir sitzt und er überlegt nur die ganze Zeit, mit welchen Tricks er dich ins Bett kriegt, hast du auch keine Lust mehr bzw. spürst du das, denk ich mir.

Und das gleiche spürt ein Mann, wenn er merkt, dass du irgendwas von ihm willst, was er dir nicht von alleine gibt. Das ist offene Türen einrennen.

Kleine Situation: Du bist ein Kind, wie ich oft war. Ich war gerade im Begriff mein Zimmer aufzuräumen, kommt meine Mutter hereingestürmt und sagt: „Du räumst jetzt dein Zimmer auf, sonst passieren ganz schlimme Dinge.“ In dem Moment: „Nein“ ,und dann hab ich die Arme verschränkt und hab mit dem Fuß aufgestampft und meiner Mutter zum Teil ganz „liebe“ Sachen gesagt, weil ich ein böses Kind war. Ich wollte wirklich, ich schwöre es dir, gerade mein Zimmer aufräumen, aber diesem Moment ging es nicht mehr, weil ich dann meine ganze Macht verloren hätte.

Das gleiche gilt hier auch: Der Mann mag vielleicht sogar alles für dich empfinden, aber nur dadurch, dass du versuchst, ihn zu etwas zu bewegen, was er nicht von sich aus gibt und fühlt, kannst du selbst den willigsten Mann vor den Kopf stoßen und wegschmeißen.

Und ich glaube, das kennst du auch umgekehrt. Ich habe es oft beobachtet: Frauen, die eigentlich bereit waren, sich jetzt sexuell mit einem Mann einzulassen, intim zu werden, fühlten sich dann abgestoßen, weil der Mann es zu sehr wollte, weil er Opfer seines eigenen Beuteschemas war und/oder notgeil. Sie haben das gespürt.

Und ich hab es auch schon bei bedürftigen Leuten erlebt. Wir haben das auch schon mal als Experiment gemacht, wir hätten es filmen sollen.

Wir haben Leute in Trance versetzt und haben ihnen gesagt, was ihnen im Leben alles fehlt und wie bedürftig sie sind. Die wollten aber

unbedingt jemanden kennenlernen und es war magisch. Es war, als hätten diese Leute eine Art Seifenblase um sich herum, so dass alle Leute buchstäblich einen Bogen um sie gemacht haben. Da waren hunderte schöner Frauen in einer Mall in San Diego. Wir haben das von oben, vom dritten Stock, gesehen, und diese Frauen haben einen weiten Bogen um diese Männer gemacht. Und dann haben wir dieselben Leute wieder genommen und haben sie nochmal hypnotisiert, also mit Trance, ich mach solche Dinge, und haben ihnen suggeriert, dass sie eigentlich alles in ihrem Leben haben, was sie brauchen, dass ihr Leben eigentlich vollständig ist, haben ihre Story umgedreht. Man nennt das auch Reframing, also demselben äußeren, objektiven Tatbestand eine neue Bedeutung beimessen. Diese Leute sind spielerisch mit den Frauen ins Gespräch gekommen und haben sie quasi angezogen wie einen Magneten. Ich kenne die Mall, ich werde da nochmal hinfahren und werde das nochmal machen, mit ein paar Kollegen, und wir werden das filmen. Man kann das vielleicht auch auf Video überzeugend festhalten. Es ist wie Magie. Es ist wie im Ameisenhaufen. Von oben kannst du sehen, wie sich die Leute bewegen.

Und das ist das Gesetz der Anziehung im kleinen, banalen, aber sehr drastischen Rahmen demonstriert. Und wenn ich dir eines mitgeben kann, lass los.

Wenn du nach dem Gesetz der Anziehung etwas willst, dann bist du im Mangelbewusstsein. Dann schleuderst du eigentlich unbewusst den Wunsch ins Universum „ich hab nichts, ich will nichts“ und dann sagt das Universum: „Ok, dann gebe ich dir mehr von dem, was du nicht hast und was du nicht willst.“ Das ist das, was das Gesetz der Anziehung wirklich besagt.

Du musst es vorher fühlen, vorher vollständig in dir sein. Ich sag das den Männern auch, vergiss die Weiber, mach nichts anderes, beschäftige dich mit dir, tue so, als gäbe es keine Frauen, werde Mönch, werde Sportler, werde Soldat, geh bergsteigen, mach deine Hobbys, kümmere dich nur um dich, bis dein Leben wieder etwas hat.

Finde deinen Lebenszweck, finde deine Lebensmission, und du bist vollständig. Und dann kommen die Frauen im Äußeren von ganz alleine und das gleiche gilt für Frauen mit Männern und auch für dich.

***Ole: Ja Orlando, wir haben jetzt einen ganz großen Bogen geschlagen. Erst von den allgemeinen Themen, was ist überhaupt Weiblichkeit, weibliche Anziehung und dann waren wir viel im Konkreten, was man ganz konkret tun kann, wenn ein Mann sich nicht mehr meldet oder ob man mit einem Mann am ersten Abend ins Bett gehen kann und so weiter.***

***Was noch ein bisschen fehlt, bevor wir langsam zum Ende kommen, sind vielleicht noch so ein paar Sachen für das „Inner Game“, also positive Glaubenssätze. Ich weiß, dass du da eine ganze Menge zu bieten hast. Deswegen würde ich das hier gern noch mit reinbringen.***

Orlando: Also grundsätzlich ist es natürlich so, dass gerade Affirmationen ihren Platz haben, wenn auch die meisten von der Stange sind. „Ich bin schön“, „ich bin reich“, „ich bin glücklich“ sind nicht die Besten. Affirmationen sind generell etwas, was für dich glaubwürdig sein muss. Du kannst z.B. jetzt keine Affirmation machen und sagen, „in 90 Tagen hab ich den Traummann in meinem Leben“, „jeder Mann will mich“, oder solche Sachen. Das ist wunderbar, aber nicht unbedingt zielführend und auch nicht praktisch. Da regt sich ganz tief im Inneren zu viel unbewusster Widerstand. Was du auf der anderen Seite aber machen kannst, sind weiche Affirmationen.

Eine der kraftvollsten und gleichzeitig weichsten Loslass-Affirmationen ist etwas, was ich aus dem Buch „Wünschen und Bekommen“ gefunden habe. Dieses Buch von Esther und Jerry Hicks kann ich sehr empfehlen. Es ist viel, viel besser als „The Secret“, sogar viel, viel besser als Bärbel Mohr und ihre „Bestellung beim Universum“. Was die darin sagen ist z.B. eine der kraftvollsten Affirmationen, mit der ich ganz viel gegen alle Erwartungen, gegen

alle Wahrscheinlichkeiten in mein Leben gezogen und manifestiert hab.

Sie lautet: *„Und wäre es nicht schön, wenn...“*.

Das Unterbewusstsein kann nicht dagegen vorgehen: „Ja stimmt aber nicht, kriegst du nicht“ und Zweifel hochholen. Da gibt es vom Inneren her nichts dagegen zu sagen und somit hast du auch keinen Widerstand. Und wenn du eine Affirmation sagst „Und wäre es nicht schön, wenn...“ und dich dann fragst: „Ja aber das ist doch Tagträumerei, das hat doch keine Bedeutung“, sage ich: „Versuchs einfach mal!“

Es ist eine der kraftvollsten Affirmationen, die ich über Jahre je benutzt habe und immer, wenn ich das so weich gemacht habe, sind die Sachen super schnell gekommen.

In dem Buch „Course in Miracles“, das heißt glaub ich auf Deutsch „Kurs in Wundern“ und ist ein ganz berühmtes Buch, da steht z.B. ein Satz drin: „Unendliche Geduld schafft sofortige Resultate.“

Das ist so ein Paradox wie das ganze östliche Denken, das Daodejing, kennst du vielleicht auch, das Buch der Paradoxien, sehr schwierig für Westler, weil wir ja alle im Grunde genommen im Westen Yang denken, also männlich.

Die Frauen werden männlich, alle wollen Ziele setzen. Du musst das erreichen, wir müssen, müssen, müssen. Und das ist Yang, das ist eigentlich das urmännliche Prinzip.

Allerdings ist das in dem Fall nicht unbedingt gesund. Das östliche ist eigentlich eher der Weg des Wassers, Wu Wei, oder Feng Shui, Wind und Wasser, da ist alles loslassen, das ist eher Yin. Yin ist das Urweibliche.

Du erreichst, was du willst, durch Loslassen, auch bei Männern. Du hast keine Kontrolle und solltest du auch über das Verhalten anderer Menschen nicht haben.

Du kannst nicht an anderen Menschen arbeiten. Das ist die Affenfalle, das ist festhalten. Du kannst nur an dir arbeiten und dann sagen: „Hey, der Weg ist das Ziel, schauen wir mal, was passiert.“

***Ole: „Alles, was passiert, hat einen Grund und das ist gut für mich.“***

Orlando: Genau. Wenn er nicht mehr anruft, wer weiß, wofür es gut ist. Wenn du natürlich sagst, ich will den unbedingt haben, dann ist das Verhaftung.

Ich habe das auch schon gemacht. Ich hab Frauen fast schon gegen ihren Willen erobert, die eigentlich gar nicht beziehungsfähig oder -willig waren. Wie z.B. diese Eiskunstläuferin, die ich immer wieder erwähne. Das war vielleicht das Schlüsselerlebnis in meinem Leben, in dem ich mein ganzes Leben verändert hab oder einfach gemerkt habe, wie pathologisch mein Denken und Fühlen in vielerlei Hinsicht zu der damaligen Zeit vor 10, 12 Jahren war. Das war einfach die erste Frau, die ich nicht haben konnte, und die erste Frau, die zwar Sex mit mir, aber keine Beziehung wollte, und da wollte ich zum ersten Mal eine Beziehung.

Und wie krank ist das denn, jede andere wollte eine Beziehung und ich: „Nein, geht nicht, mach ich nicht“ und die Einzige, die mir keine geben wollte, wollte ich haben.

Dann kannst du natürlich sagen: „Ja ok, dann gebe ich keinem eine Beziehung und nutze das als Taktik“. Nein, so funktioniert das dann auch nicht. Jede Taktik ist Taktik, ist taktieren, sind Tricks, Kniffe und Techniken.

Das musst du nicht machen, aber was ich wirklich empfehle, ist das Weibliche zu leben, ist Yin in Reinkultur. Das ist das, was eine Frau auch weiblich und attraktiv macht. Gib dem Mann die Chance, dich als Frau lieben und kennenzulernen.

Lass los, du kriegst, was du willst, durch Loslassen und nicht durch Festhalten, durch Hinterherrennen. Und wenn du dich z.B. jeden Tag nur 10 Minuten hinsetzt und einfach mal deinem Atem zuhörst, die Dinge geschehen lässt und Dankbarkeit gibst, für alles, was du schon in deinem Leben hast.

Es gibt so einen Trick, den ich in einem Kurs mache. Da habe ich ein Tagebuch für die Leute und das heißt „Diary of amazing things“, also „Tagebuch der wundersamen Dinge“. Interessant ist, dass die Leute sagen: „Ja am Anfang hab ich fast nichts gefunden, weil ich eigentlich nur das Negative gesehen habe und dann hab ich mir aber irgendwie etwas Positives aus den Fingern gesaugt, z.B., dass ich zwei Arme und zwei Beine habe oder dass die Sonne heute scheint, oder was immer es ist, oder dass ich ein Dach über dem Kopf habe und nicht in den Salzmienen in Sibirien arbeiten muss“. In Amerika nennen wir das „Count our Blessings“, suche deine Segen in deinem Leben zusammen und sei dankbar dafür.

*„Ja ich hab aber nichts in meinem Leben, wofür ich dankbar sein kann.“*

Ok, ist das wirklich so? Überlege mal: du lebst in einem westeuropäischen Land, der Wirtschaft geht' s immer noch recht gut und alles ist eigentlich gar nicht so schlecht. Du lebst nicht in Sklaverei, du lebst nicht in Sierra Leone, wo Todesschwadronen herumlaufen. Sei doch mal für so was dankbar. Es ist nicht selbstverständlich. Nichts ist selbstverständlich. Alles was du hast, deine Gesundheit, oder was immer du hast, ist etwas, wofür du dankbar sein kannst. Wo Energie hinfließt, da expandieren die Dinge.

***Ole: Das klingt jetzt total esoterisch und durchgeknallt. Probiere es, diese Übung, die Orlando dir sagt, einfach mal zu machen. Gar nicht drüber zu urteilen. Probiere es mal 10 Tage oder 10 Wochen lang, wie lang du auch immer magst.***

Orlando: Dann kannst du immer noch darüber schimpfen, was ich für ein esoterischer New Age Guru bin. Das bin ich überhaupt nicht. Ich halte auch nicht viel von diesen Sachen. Aber mach es doch einfach mal. Finde Dinge, für die du dankbar sein kannst.

Die Ironie dabei ist, und ich schwöre es dir, dass es so ist, je mehr du davon reinschreibst und diese Dinge auch immer wieder liest, oder vielleicht auch deine positiven Eigenschaften an dir, was du an dir magst, aufschreibst, desto mehr Gründe und Sachen wirst du auch

finden und desto mehr solcher Dinge werden auch passieren. Jeder, der es bis jetzt gemacht hat, war völlig baff.

Dann hast du immer mehr und je mehr du aufschreibst, je mehr du für Dinge dankbar bist, desto mehr Dinge gibt dir auch Gott, das Universum, die Welt, wie auch immer du es nennen willst, für die du dankbar sein kannst.

Du kannst Wunder in deinem Leben kreieren, aber es sind nicht wirklich Wunder. Das einzig Wundersame an Wundern ist, dass sie eigentlich nicht öfter passieren und das liegt daran, dass die Leute sie nicht durch das Loslassen von Mangelbewusstsein kreieren.

Ja, ich weiß, es hört sich alles sehr banal an, aber glaube mir, es ist nicht banal, es ist super tief, und wenn du es auch nur für ein paar Wochen oder Tage probierst, wirst du Dinge in deinem Leben feststellen, die unglaublich toll sind.

***Ole: Und sehr viele Menschen, die regelmäßig diese Dinge machen, sind z.B. Spitzensportler oder generell erfolgreiche Menschen.***

Orlando: Ja genau, und das machen auch viele Topmanager. Ich kenne auch Menschen, die alles andere als esoterisch oder spirituell, sondern knallharte Leute sind, die das aber trotzdem machen. Mein Vater, der auch Topmanager war, hat das immer „geistige Hygiene“ oder „seelische Hygiene“ genannt und das sind Sachen, die du ganz richtig machen kannst.

Dann gibt es natürlich auch noch ein paar andere Sachen, die damit eng zusammenhängen. Ich habe im Zug mal eine Frau kennengelernt und die hat nach 5 oder 10 Minuten am Tisch im Speisewagen meine Hand genommen und mir gesagt, dass sie sich eine Beziehung mit mir wünscht.

Ich meine, sie hatte auch zwei Gläser Rotwein, aber da dachte ich mir auch, ich kenne doch diese Frau gar nicht, die kennt mich nicht, was ist das jetzt?

Das ist doch komplett gestört. War es auch, ich bin auch sehr froh, dass ich mit der Frau nichts angefangen hab.

Aber ich meine, da sagt sich doch ein Mann, würdest du ganz automatisch auch sagen: „Hey, der kennt mich doch noch gar nicht, oder die kennt mich doch noch gar nicht. Was will die eigentlich? Das ist doch bedürftig, das ist doch einfach pathologisch.“

Und einen Mann, der sofort eine Beziehung mit dir eingehen würde, willst du nicht.

Was kannst du konkret tun? Hier ist ein ganz einfacher kleiner Fragenkatalog. Frag dich immer, wenn du ein Date suchst oder du eine Beziehung anfängst, was immer es auch ist:

- „Ok, wo komme ich hier im Inneren her? Ist mein Leben eigentlich schon vollständig und will ich eine Ergänzung, einen Partner an meiner Seite, oder ist mein Leben leer und ich will ein Loch stopfen?“
- „Komme ich aus defizitären Bedürfnissen, die ich irgendwie, mit irgendetwas oder jemandem stopfen will? Die Einsamkeit, zu zweit ist man weniger allein, man muss doch einen Mann an seiner Seite haben, sonst ist man doch nichts, was sollen denn die anderen denken, mit 35 immer noch nicht verheiratet.“

Das ist vielleicht genau der Grund, wieso du es noch nicht bist, weil du so sehr suchst und willst. Lass los und er gehört dir.

- Frage dich, warum du dich so verhältst, frag dich, was du bei dem Mann erreichen willst, willst du überhaupt etwas bei ihm „erreichen“? Denn immer, wenn du etwas bei einer anderen Person erreichen willst, vergewaltigst du ja eigentlich deren freien Willen. Das willst du umgekehrt auch nicht.

- Die goldene Regel, frage dich auch immer umgekehrt, würdest du es gut finden, wenn jemand dich zu irgendetwas bewegen will, wofür die Zeit vielleicht noch nicht reif ist? Oder rennen er oder du offene Türen ein?

Vielleicht würde er mit dir Zeit verbringen, aber nur, weil du es so sehr willst, rennt er weg, weil er Angst hat, dass er nachher nicht mehr mit seinen Freunden abhängen kann.

Frag dich immer: „Warum?“

Wenn ich etwas erreichen will, ist das so, als wenn ein Mann sagt: „Ja aber ich will sie ins Bett kriegen.“ In diesem „kriegen“ steckt Mangel, Bedürftigkeit und alles Mögliche andere Ungesunde, was du nicht willst. Warum willst du das Gegenteil bei ihm erreichen oder die Entsprechung?

Frag dich ganz, ganz ehrlich, würde dich das, was du hier willst, wirklich glücklich machen? Weißt du das überhaupt? Und dann versetze dich in die andere Person.

Das ist übrigens eine der psychologischen Reifetests für eine Person. Kleine Kinder können sich nicht in andere Personen hineinversetzen. Die sehen nur sich. Jemand ab einem gewissen Reifegrad, das fängt so bei 5 – 7 Jahren an, Wachstum Intelligenz,

emotionale Intelligenz, kann sich in andere Menschen hineinversetzen und Dinge aus einer anderen Perspektive sehen.

Nur Psychopathen oder Soziopathen können das nicht. Wenn du das nicht sein willst, dann frag dich bei allem immer, wie sich der Mann fühlt. Wie würde er sich fühlen und wie würdest du dich in einer vergleichbaren Situation fühlen?

Versuch dich doch ganz einfach mal in die Person, dein Gegenüber hineinzusetzen. Wie würdest du dich fühlen, wenn jemand von dem Platz im Inneren käme, von dem du gerade herkommst. Frag dich das ganz einfach.

*„Ja aber wieso, ich will ja nur eine Beziehung.“*

Ok, schau mal ein bisschen tiefer, auch als Aufgabe, Wachmeditation für die nächsten Tage und Wochen, wenn du so willst. Beobachte dich ganz einfach, wo du wirklich im Inneren herkommst.

Und wenn da Löcher sind, dann siehe zu, dass du die nicht durch eine andere Person stopfst, sondern ganz einfach dadurch, dass du im Inneren zu einer vollständigen Person wirst, die selbst mit sich im Reinen ist.

Frag dich immer, goldene Regel, wie würdest du dich fühlen, wenn jemand aus dem Inneren da her käme, wo du jetzt herkommst.

Ein Mann ist bedürftig und braucht aus irgendwelchen äußerlichen Gründen oder weil er nicht allein sein kann, eine Frau. Möchtest du diese Lücke füllen? Ich glaube nicht.

Und natürlich wirst du, nach dem Gesetz der Anziehung, wenn du im Inneren bedürftig bist, wahrscheinlich auch einen Mann anziehen, der vielleicht auch notgeil ist.

Du wirst im Äußeren immer die Entsprechung finden. Wenn du in jeder Hinsicht gesündere Männer in deinem Leben haben willst, musst du erst selber zu deiner eigenen inneren Erfüllung und Gesundheit finden. Das gilt immer und für alles im Leben.

Äußere Dinge füllen keine inneren Löcher. Fülle deine inneren emotionellen Bedürfnisse, sei dir selbst genug und dann kommt alles, was du dir wünschst, im Äußeren von ganz allein.

***Ole: Das heißt also, du empfiehlst, sich ein Stück weit treiben zu lassen? Kann man das so sagen?***

Orlando: Ja, wobei natürlich dieses „sich treiben lassen“, durch das Leben driften, einen negativen Beigeschmack hat.

Genau wie „den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen“. Tatsächlich aber geht alles in der Natur immer den Weg des geringsten Widerstandes.

Dabei rede ich jetzt nicht von faul sein, rumhartzen, wie es so schön heißt, oder einfach den lieben Gott einen guten Mann sein lassen. Ich muss jetzt gar nichts mehr machen und warte bis mir die gebratenen Tauben in den Mund fliegen, das meine ich nicht damit.

Was ich meine ist, tun ohne zu tun, Wu Wei. Das heißt nicht unbedingt, dass du faul zu Hause sitzt oder nur wie in „The Secret“ den Scheck visualisierst und dann fliegt das Geld ins Haus, das meine ich alles nicht damit.

Benjamin Franklin, einer der früheren Gründerväter und Präsidenten der USA hat mal gesagt, „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ oder „Gott hilft denen, die sich selbst helfen.“

Also natürlich musst du schon irgendwie aktiv werden, auch vielleicht mal öfter aus dem Haus gehen, vielleicht auch mal ein bisschen flirten üben, vielleicht einen Tanzkurs oder einen Kochkurs besuchen, was immer es gibt, wo Männer halt sind.

Aber dennoch, bei all dem: einfach loslassen. Ich liebe ja die Bücher von Jerry und Esther Hicks, schon mal erwähnt, dieses „Wünschen und Bekommen“. Es hört sich wahnsinnig banal an, ist aber eines der tiefsten Bücher zu diesem Thema. Hundertmal besser als „The Secret“. Sie haben auch ein Buch geschrieben, das heißt im Wesentlichen in etwa „Die wundersame Macht deiner Emotionen“. Also zumindest heißt es im englischen „The amazing power of your emotions“. In diesem Buch haben sie ein wunderschönes Bild kreiert, was ich auch immer wieder verwende und was auch mein Leben in den paar Jahren, als es herausgekommen ist, drastisch verändert hat:

Die sagen: „Stelle dir einen riesigen Strom des Wohlbefindens vor, auf dem alles, was du suchst im Leben, stromabwärts liegt.“

Du kannst es jetzt sehr metaphysisch sehen, Lebenskraft, Energie oder was auch immer, diese Kraft fließt immer durch dich, sonst wärst du nicht am Leben, sonst wärst du sofort tot, wenn sie aufhören würde zu fließen. Diese Kraft durchflutet alles Lebendige und diese Kraft ist wie ein großer Strom.

Wir sind es so gewöhnt, auch durch die westliche Kultur, und auch durch die puritanisch-preußische Arbeitsethik, dass wir immer für

alles hart arbeiten müssen. Es heißt ja auch im Alten Testament „Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot verdienen, unter Schmerzen deine Kinder gebären.“

Aber musst du wirklich im Schweiß deines Angesichts Männer kennenlernen und unter Schmerzen sie verführen oder dingfest machen? Was wäre, wenn das der alte Weg oder das Alte Testament ist und im neuen Testament ist es vielleicht ein bisschen anders?

„Siehe die Vögel unter dem Himmel, sie säen nicht, sie ernten nicht, und Gott, der Herr, ernährt sie doch“, heißt es da.

Das hat jetzt nichts mit religiöser Perspektive zu tun, aber ich finde diese Gleichnisse eigentlich sehr schön und da steckt viel spirituelle Wahrheit drin.

Und in der Natur ist es ja auch so. Wasser fließt niemals jemals bergauf, es sei denn, du pumpst es hoch, aber normal findet jeder Regentropfen irgendwann den Weg zum Meer. Irgendwann, und wenn es eine Million Jahre dauert, weil er in einer Höhle irgendwo festhängt, irgendwann kommt er zum Meer.

In der Natur strengt sich nichts an. Alles wächst einfach, es tut einfach. Ein Baum strengt sich nicht an, um zu wachsen. Du kannst auch nicht dran ziehen und dann wächst er schneller, du reißt höchstens die Wurzeln heraus.

Das sind alles gute Metaphern für dein Leben. Alles, was du willst, ohne Ausnahme, kategorisch, apodiktisch, liegt stromabwärts und wenn du nichts anderes machst als loslassen.

*„Ja aber ich hab doch gelernt, alle unsere Vorfahren und alle Leute, die bedeutungsvoll sind und alle erfolgreichen Leute sind doch immer stromaufwärts geschwommen, gerudert.“*

Mag sein, und da oben kriegst du Denkmäler, Urkunden und Zertifikate, aber im Schweiß seines Angesichts hat er es versucht, hat es letztendlich aber doch nicht erreicht. Vielleicht hat er es auch erreicht, aber es wäre 10mal leichter gegangen, hätte er sich im Inneren dem Strom dieses Wohlbefindens überlassen und dem Universum vertraut.

Und das sagt ja auch Jesus: „Hättest du nur das Vertrauen, den Glauben eines Senfkorns, könntest du Berge versetzen“, und ein Senfkorn ist sehr, sehr klein, also noch viel kleiner als ein Pfefferkorn. „Warum habt ihr Angst, ihr ohne Vertrauen?“, sagt er.

Wie gesagt, ich komme nicht aus einer religiösen Perspektive, ich bin weder dafür noch dagegen, ich bin dem relativ neutral gegenüber. Nur diese Metaphern finde ich schön. In dem Moment, indem du stromaufwärts ruderst, kriegst du Denkmäler, aber du kriegst nicht das, was du willst. Alles, was du willst, ist stromabwärts.

Wasser fließt da auch hin und jetzt sagen natürlich Leute: „Ja, aber wenn das alles stromabwärts liegt, dann rudere ich durch Visualisieren und Affirmieren einfach noch schneller. In drei Wochen habe ich den Mann meines Lebens gefunden und ich bin schön, ich bin reich, ich bin glücklich.“

Was aber alles von der Tiefenstruktur her sagt, dass du im Grunde genommen im Inneren Angst, Leere und Mangel hast, und dann schreist du eben diese Emotionen heraus. Dann erreichst du das Gegenteil. In anderen Worten und das ist auch die Metapher von Jerry und Esther Hicks, wenn du stromabwärts dann noch beschleunigen und rudern willst, drehst du automatisch dein Boot wieder stromaufwärts, wo nichts von dem ist, was du willst.

Ich hab diese Visualisierung auch schon ganz oft mit Teilnehmern in bestimmten Workshops gemacht und die haben alle auch nachher gesagt, vielleicht nicht alle, aber viele, dass das für sie eine der Knackpunkte in ihrem Leben war.

Und sie haben erst Tage und Wochen gebraucht, um das zu tun und kamen nicht weiter und um dann nochmal eins daraufzusetzen, einer der allerwichtigsten Dinge, die du überhaupt tun kannst, auch was das Selbstwertgefühl betrifft, ist Selbstakzeptanz. So wie du gerade bist, wo du gerade stehst, einschließlich deines Wunsches, dich ständig weiterzuentwickeln, ist es ok, ist es perfekt.

*„Ja, aber ich will ja gar nicht so sein, wie ich bin ich, das kann ich so nicht akzeptieren. Meine Schenkel sind zu fett“, oder was auch immer.*

Wenn du das natürlich dann machst, dann passieren eben wieder Dinge, dass du dich selber verurteilst und du pumpst unendlich viel Energie in den Widerstand gegen das, was ist. Wie der große Psychologe Karl Gustav Jung mal sinngemäß gesagt hat: „Alles, wo wir Widerstand leisten, bleibt uns erhalten“ und je mehr Energie wir in den Widerstand lenken, desto mehr sind wir an der Stelle gefangen, an der wir nicht sein wollen.

Egal, wo du stehst, egal wo du bist: ich bin allein, ich habe 10 Pfund Übergewicht, ich hab keinen Pfennig auf dem Sparkonto, ich bin Hartz IV und 37 und meine Wohnung ist Messie, akzeptiere dich

genauso, wie du jetzt bist, einschließlich deinem Wunsch, dich weiterzuentwickeln.

Ironischerweise ist durch diese Akzeptanz, diese Selbstakzeptanz, der Weg für die Weiterentwicklung frei. Solange du deine ganze Energie auf dieses „Ja aber so will ich nicht sein, so kann ich nicht sein, ich muss etwas ändern, ich muss einen Mann kriegen, ich bin das Alleinsein leid“ richtest, bleibt es dir erhalten.

Das Gesetz der Anziehung sagt, dass es so sein muss. Sei in der Lage, mal ein wenig in dich hinein zu fühlen, loszulassen und einfach zu schauen, was du wirklich willst.

„Ist mein Leben wirklich so schlimm, ist es wirklich alles so tragisch, vielleicht geht' s mir eigentlich viel besser als ich dachte, wenn ich nur endlich meine Story loslasse und wenn ich nicht ständig erzähle, was alles mit mir nicht stimmt und wo ich Widerstand leiste gegen das, was ich bin.“

*„Ja aber ich bin allein und dies und das stimmt an mir nicht.“*

Ja dann ist es halt so und genau dadurch, und das ist auch in dem Buch „Wu Wei“ und in der ganz östlichen Philosophie beschrieben, dadurch, dass du das zulässt, loslässt, präsent wirst, genau damit öffnest du die Tür. Es ist aus westlicher Sicht tatsächlich die halbe Miete, aus östlicher Sicht die ganze Miete.

Wenn du nichts anderes machst als zu sagen: „Hey, da stehe ich gerade und ich akzeptiere es so, wie es ist, einschließlich meines Wunsches weiterzukommen, mich weiterzuentwickeln“, öffnen sich Türen, von denen du nicht mal ahnst, dass sie überhaupt da sind.

Da öffnen sich Türen in Steinmauern und plötzlich ist der Weg für Dinge frei, die du dir in deinen kühnsten Träumen nicht hättest zu wünschen erhofft.

Wenn du hiervon nur ein bisschen von diesem Loslassen, und sei es nur 1%, oder 10%, mitnehmen kannst. Es geht nicht von heute auf morgen, wir sind alle Menschen, wir sind alle im wesentlichen Westler, wir sind alle verhaftet in der Affenfalle, alle, auch ich in bestimmten Maßen und Situationen, wir sind alle Menschen. Auch das zu akzeptieren ist völlig ok, du musst nicht über Nacht super spirituell werden, bin ich auch nicht und ist auch Ole glaub ich nicht.

***Ole: Nein, bin ich nicht.***

Orlando: Wenn ich dich damit vielleicht auch zurücklassen kann, lass los, lass die Dinge geschehen, gehe einfach mal den Weg des Wassers Yin, das Weibliche, urweibliche Element und zelebriere deine eigene Weiblichkeit. Die liegt nicht darin, mit Männern in Konkurrenz zu treten oder Männer zu zähmen, einzufangen und sie dingfest zu machen. Der Tanz zwischen Mann und Frau ist ein Spiel, sollte zumindest eins sein, und wenn du da mal einfach nur guckst: ok, was ist das Schlimmste, was passieren kann? Du hast 10, 20 Dates und keines davon hat zum Ziel geführt, aber vielleicht hattest du eine schöne Zeit.

Aber wenn du jetzt denkst: „Ja aber jetzt muss doch was passieren“, hast du wahrscheinlich keine schöne Zeit. Was ist urweiblich? Es ist tatsächlich loslassen, es ist deine eigene Weiblichkeit, das Weiche, das Sinnliche, das emotionell Ernährende, eine Powerfrau.

Die Checkerin, die Vollmacherin im Hosenanzug ist für mich keine Powerfrau, das ist eine Frau, die ihre Power abgegeben und Männlichkeit entwickelt hat, um mit Männern in Konkurrenz zu treten und meistens dann auch keinen Mann mehr findet, der Manns genug ist, um sie dann noch zu toppen.

Man sagt, eine Frau geht immer nur mit einem Mann eine Beziehung ein, der so in sich gefestigt ist, dass sie zu ihm aufschauen kann.

Wenn du natürlich schon selber nur noch auf der männlichen Ebene bist, indem du festhältst, Ziele setzt und immer denkst „ich muss und muss und muss“, für welche Männer ist das attraktiv? Wenn überhaupt für welche, dann sind es eher die weichen, die lieben, die netten, die warm geduschten, weichgespülten Frauenversteher. Wenn du das willst und wenn du in der Beziehung die Hosen anhaben willst, dann sei mein Gast und mach das gerne. Dann wirst du auch das kriegen, was nach dem Gesetz der Anziehung auch die Entsprechung dazu ist, nämlich sehr weibliche Männer.

Aber wenn du dich selber eigentlich nach einem Mann sehnst, der so in seiner Männlichkeit ruht, dass er dir emotionelle Stabilität gibt, dass er dir Halt gibt, dann ist das mit Sicherheit kein Mann, den du in eine Beziehung hineingängeln, mit einem Lasso einfangen und dingfest machen kannst, das geht nicht.

***Ole: Ja Orlando, ich glaub das ist ein sehr schöner Schlusssatz gewesen. Wir haben jetzt sehr viel untergebracht und hoffen, dass auch für dich etwas dabei war. Wir haben die Sachen eine ganze Woche lang im Auto hoch und runter diskutiert und wir hoffen es hat dir gefallen und dass du etwas daraus mitnehmen kannst.***

***Es hat Spaß gemacht mit dir, Orlando.***

Orlando: Ja, hat mir auch super Spaß gemacht. Langsam wird' s auch ein bisschen kalt.

***Ole: Ja langsam wird' s auch kalt, die Sonne geht gerade unter und wir sitzen hier draußen.***

Orlando: Ja, und in der Wüste geht es hier teilweise von tagsüber +25 Grad runter auf -3 Grad nachts.

Es ist eine fantastische Landschaft. Du hast ja vielleicht auch ein paar Bilder dazu, dann kannst du dir vorstellen, wie das Ganze hier ungefähr entstanden ist. Mit dem Laptop und Energie Drinks und wir sitzen hier neben einer Pfütze auf dem Felsen und langsam wird es kalt und hart, aber wir hoffen wirklich, dass wir dir hier etwas geben konnten, was dir weiterhilft.

Die Kugelübung ist ein super kraftvolles Werkzeug und übrigens auch zum Loslassen. Es gibt kein emotionales Thema, welches für die Kugelübung nicht geeignet wäre. Ich hab noch keins gefunden.

Ob es Schmerz ist, Wut, Ärger, Mangelbewusstsein, Dramen, was immer es ist, du kannst es mit der Kugelübung sehr, sehr gut erlösen und es wird dir sicherlich auch helfen, wenn du sie ein paarmal machst.

Ich selber hab sie ein Dutzend Mal gemacht bis ich den vollen Wert dieser Kugelübung eingefangen hab. Wie gesagt, du kriegst die von uns kostenlos als Link und tu dir den Gefallen, mach das. Du tust es nicht für uns, du tust es für dich. Ich hab noch keinen Menschen gesehen, oder ok, einer von hundert, oder eine von hundert, die sagt, dass es nichts für sie sei, die anderen 99 und ich schwöre dir, dass es wirklich solche Prozentzahlen sind, haben nach ein paar Tagen, Wochen oder Monaten zumindest moderate Ergebnisse erzielt. Viele andere haben Durchbrüche in kürzerer oder auch längerer Zeit erzielt. Also die Übung ist vollkommen umsonst.

***Ole: Du findest die Kugelübung auf, ich sag nochmal den Link:***

***[www.beraterteam.info/kugeluebung](http://www.beraterteam.info/kugeluebung)***

***Gib das am besten oben in den Browser ein, also nicht direkt bei Google. Das sollte auch nach einiger Zeit funktionieren, aber wenn du es direkt oben in die Adresszeile eingibst, dann landest du direkt kostenlos bei der Kugelübung.***

Orlando: Diese Kugelübung ist kostenlos, sie ist nicht umsonst wie ich vorhin aus Versehen gesagt habe. Sie ist nicht umsonst, aber sie ist kostenlos, und sie wird dein Leben verändern. Aber auch die Beschäftigung damit. Geh hinein, bleib dran, mach das und sei es dir

Wert, an dir zu arbeiten und allein dadurch wirst du schon sehr viel attraktiver und erzeugst dann ganz automatisch dadurch, wer du wirst, zu wem du wirst, Anziehung, die dann früher oder später auf einen Mann, hoffentlich den richtigen Mann für dich, überzeugend wirkt.

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

***Ole: Alles Liebe und bis bald, dein Ole Andersen.***

Orlando: Und dein Orlando Owen.