

# "Männliche Energie"

**Kontrolle**  
**+ Zeit**  
**+ Anstrengung**  
**+ Motivation**  


---

**= MANIFESTATION**



Wie würden wir ohne der "männlichen Energie" unserer linken Gehirnhälfte unser Leben meistern? - Jede unserer Visionen wäre nicht realisierbar und würden reine Konzepte bleiben. Wir benötigen diese Energie, um unsere Ziele zu erreichen bzw. unsere Projekte zur Vollendung zu bringen, also zu **manifestieren** - wenn notwendig, sogar mit Kampf. Die männliche Energie stimmt im besten Fall mit dem gesunden Menschenverstand überein und hilft uns, den Fokus auf das WIE und WAS zu tun ist, zu lenken.

Das Wort "männlich" scheint eine geschlechtsspezifische Bedeutung zu haben. In Wirklichkeit nutzen jedoch lt. der heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse Frauen und Männer gleichermaßen die Funktion der linken Gehirnhälfte zu ca. 95 % als dominante Seite.

Der Ausdruck "männliche Energie" basiert auf die besonderen Fähigkeiten des linken Gehirns: verbale Sprache, Lesen, Rechnen, Planung und Analyse, Zeitempfinden und Selbstbilder.

Wenn wir als Baby auf die Welt kommen, ist die Funktion beider Gehirnhälften im vollkommenen Gleichgewicht. Es gibt in den ersten Lebenswochen keine Dominanz der Gehirnhälften. Wir nehmen die innere und äußere Welt als real wahr. Alles was wir spüren, hören, beobachten,

träumen, ... erleben wir als GANZHEIT der Erfahrung und als WAHRHEIT.

Ab dem Zeitpunkt des Sprechenlernens geben wir der linken Gehirnhälfte tagtäglich mehr Vorrang gegenüber der rechten Gehirnhälfte. Mit dem Schuleintritt und dem daraus resultierenden Schreibenlernen wird diese Dominanz noch mehr verstärkt.

Die Funktion des linken Gehirns definiert sich selbst in Übereinstimmung mit der Bedeutung der "männlichen Energie":

## **KONTROLLE:**

Wir wünschen uns vollkommene Autorität über die Ereignisse in unserem Leben. Somit versuchen wir, unsere Umgebung zu kontrollieren. - Vor allem alles, was uns Angst macht. Sobald sich ein Konflikt anbahnt, bemühen wir uns, diesen zu

unserem Gunsten zu lösen. - Dazu ist uns jede Strategie, die uns einfällt, willkommen - auch wenn das "Krieg" bedeuten sollte.

Die Übernahme von Kontrolle bedeutet auch gleichzeitig, dass wir in Zukunft viel Energie dafür aufwenden müssen, um die Kontrolle nicht zu verlieren. So wird der Konflikt nie erfolgreich gelöst, sondern fortgesetzt. - Wie "linkshirrig" wie "männlich"!

## **ZEIT:**

Es ist erstaunlich, dass wir uns die Gegenwart nie als Teil der Zeit vorstellen können. Aber die Gegenwart hat keinen Maßstab und IST einfach nur.

Während die Vergangenheit und die Zukunft für uns als Maßstab gilt. Es ist oft für unseren Erfolg bedeutend, was WAR und was wir in der ZUKUNFT erwarten.

Besonders für berufliche Erfolge zählen Verantwortung, Leistung und Vollendung in Zusammenhang mit Zeit eine wichtige Rolle. Wir setzen uns für das Erreichen von Zielen oft eine "Deadline" (= "Tote Linie", fester Termin). Dafür wird in Zeitplänen strukturiert festgehalten, was wir bereits erledigt haben und was wir in den nächsten Tagen bis zur Deadline noch vollbringen können, um schließlich erfolgreich zu sein.

### ANSTRENGUNG:

Nichts ist leichter, zu seiner Anstrengung zu kommen: Sobald uns die Zeit im Nacken sitzt und wir uns bemühen, die Kontrolle nicht zu verlieren, wird es anstrengend. ... Und wenn wir noch dazu an unseren Fähigkeiten zweifeln, die uns gesetzten Ziele mit Leichtigkeit erreichen zu können, wird es noch anstrengender.

In dieser Phase verlangen wir dem Körper viel ab. Wir brauchen mehr Energie, was den Körper dazu bringt, mehr Adrenalin auszustoßen. Das heißt, sobald wir uns "anstrengen", befinden wir uns im Stress.

Stress hat seinen Ursprung in der Angst: die Angst, die Kontrolle zu verlieren; die Angst, nicht rechtzeitig mit einer Aufgabe fertig zu werden; die Angst, in jeder Hinsicht zu versagen. Genau diese Selbstzweifel bringen uns dazu, dass wir uns besonders stark anstrengen. Damit wird uns klar: Das Ausmaß unserer Anstrengung zeigt das Ausmaß unserer Angst. Nichts ist peinlicher, als den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen - oder?

Wir dürfen "Anstrengung" nicht mit "Handlung" verwechseln. Handlungen haben ihren Ursprung in positiven Wünschen und nützen die vorhandene Energie, die sich durch körperliche Aktivität ständig und leicht erneuert. Natürlich können auch Handlungen anstrengend sein. Sie bedeuten jedoch für unseren Körper nicht gleich Stress und verlangen nicht, dass wir Überenergie erzeugen müssen.

### MOTIVATION:

"Motivation" ist für uns der Antrieb, um unsere Ziele mit Hilfe von positiven Handlungen zu erreichen. Die Basis für diesen Antrieb muss ein positiver Grund (ein Herzenswunsch, eine Vision, ...) sein, der es Wert ist, sich dafür "in Bewegung zu setzen".

Um dann tatsächlich in Bewegung zu bleiben, ist es notwendig, laufend positive Rückversicherungen zu erleben, die in uns positive Emotionen verursachen. Diese Aufgabe erledigt unser linkes Gehirn für uns.

### MANIFESTATION:

Unser linkes Gehirn hilft uns, den Plan einzuhalten und PRIORITÄTEN zu setzen. Unsere Prioritäten leben von unseren Selbstbildern und unserem Glaubenssystem.

Vielen Dank an unser linkes Gehirn und damit an die "männliche Energie". Denn ohne seinen Beitrag bestehend aus Kontrolle, Zeit, Anstrengung, Motivation und schlussendlich Manifestation, würden wir es nie schaffen, Hindernisse und Blockierungen zu überwinden. Nur so wird es für uns möglich unsere Ziele erfolgreich zu erreichen.

### Zusammenfassung der Qualitäten der "männlichen Energie":

- Überleben
- Verteidigung
- Konzepte erstellen
- Prioritäten erkennen
- Motivation
- Ziele setzen und erreichen
- beständige Leistung
- Ideen in körperliche Manifestation umsetzen
- Abspeichern von Erfahrungen

Wie sieht es nun aus, wenn ZORN der Motivator wird? Es folgt ZERSTÖRUNG!

**Daniel Whiteside**, einer der drei Gründungsmitglieder der Entstress-Methode "Three in One Concepts", erklärt dazu treffend: "Religion und Politik geben Männern die Erlaubnis und Ermutigung, alles zu töten oder zu zerstören, was sich ihnen in den Weg stellt. Mit Tod und Zerstörung als lebenswerte Alternative denken die meisten Männer die meiste Zeit nicht. Stattdessen reagieren sie.

Mit viel Druck haben wir Männer uns selbst dafür konditioniert, uns auf Maßnahmen zur Unterdrückung zu verlassen, was lediglich auf der bewussten Ebene unseren ZORN und unsere ANGST maskiert ...

... Osiris wurde Glied um Glied in Stücke gerissen, Jesus wurde gekreuzigt. Buddha, Lao Tse, Moses und Konfuzius litten unter Verfolgungen. Sokrates, Ahkenaton und Osho Rajneesh wurde Gift gereicht. Die Christen gingen zu den Löwen, Juden in die Gaskammer. Gott allein weiß, wie viele Millionen von Freidenkern (als "Hexen" bezeichnet) durch die Inquisition gefoltert und bei lebendigem Leibe verbrannt wurden. ...

... Der Völkermord nahm nicht mit Hitler seinen Anfang. Stalin schlug ihn darin. Aber ihre "Leistungen" in dieser Methode zur Unterdrückung "Andersgläubiger" sind genaugenommen Kleinigkeiten im Vergleich zu den Leistungen von Tamerlan,

Dschinghis Khan, den Kreuzrittern oder dem moslemischen Völkermord gegen Hindus und Griechen. Und lassen Sie uns auch die Französische Revolution nicht vergessen, noch irgendeinen der völkermordenden Exzesse der christlichen Kirchen. Was geschah mit den Inkas, den Azteken und den Ureinwohnern Nordamerikas? Ja, Völkermord war schon immer populär. Was wäre ein besserer Weg, die Kontrolle zu sichern, als die Opposition vollkommen auszulöschen? ...

... Es scheint so, als ob unsere männlichen Herzen offensichtlich nicht fähig sind, den destruktiven Konsequenzen all dessen ins Angesicht zu schauen, was unser Verstand verursacht hat. Dies zu tun würde bedeuten, dass wir uns produktivere, alternative Verhaltensmuster AUSDENKEN müssen. Wenn wir das täten, müssten wir uns eingestehen, dass all unser ZORN und unsere ANGST vor TRENNUNG eine Lüge war!

Und welchem Mann können Sie sich vorstellen, der so ehrlich wäre (und so anständig), diese Verbrechen einzugestehen oder in solch einem Maße sein "Gesicht zu verlieren"? Ich befürchte, solche Vögel sind wirklich selten. Die meisten von uns Männern haben ja schon genug Schwierigkeiten zu sagen: "Es tut mir leid, ..."

Nicht, dass wir dieses Gewahrsein nicht hätten. Wir wissen sehr genau, was uns herum geschieht und welchen Einfluss dies auf andere Menschen hat. Aber Gefühle zu verbalisieren, könnte uns als eine "Schwäche" ausgelegt werden - und wir werden nicht das Risiko eingehen, in jedem Moment weniger angesehen zu werden, denn als "Meister".

Und statt unsere Sensitivität anzuerkennen, maskieren wir unser Einfühlungsvermögen und übergeben diese zärtliche Funktionen dem anderen Geschlecht, mit der Absicht, diese Gefühle in uns selbst zu vermeiden oder zu verleugnen.

Wir erwarten von den Frauen, uns die Gefühle zu spiegeln, die wir in unseren eigenen Herzen verleugnen. Solange Frauen den Job machen, offen, vertrauensvoll und sanft zu sein, müssen wir nicht so ein!"

Quellen: Catching Up; Aculescence Maturity and "Love" - Daniel Whiteside



**Ulrike Icha**  
Kinesiologin:  
Three in One Concepts  
Dunkelfeldmikroskopie  
Flurschützstr. 36/12/46  
1120 Wien  
Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at  
[www.easy.or.at](http://www.easy.or.at)