

**Andrea Lindau**

mit Veit Lindau

**QUEEN  
IS RISING**

**(R)EVOLUTION EINER  
NEUEN WEIBLICHKEIT**

## *Widmung*

Für meine Tochter Leona und alle Töchter dieser Erde.

Für unsere Mütter.

Für dich, Frau\*, für alle unsere Schwestern.

Wir sind das Blut und das Mark der Menschheit.

Wir sind das Rückgrat, die Säulen der Gemeinschaft.

Wir gebären die Zukunft und bringen die Heilung.

# Inhalt

Prolog . . . . .	10
Frauen* und ihr Stern . . . . .	14
Der Mann* an meiner Seite . . . . .	14
Wie du mit dem Buch am besten arbeiten kannst . . . . .	15
Wenn du mich näher kennenlernen willst . . . . .	16

<b>Dich selbst erkennen</b> . . . . .	18
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	22
Dein heutiges Leben – ein Ist-Check . . . . .	23
Deine Wünsche an dieses Buch . . . . .	29
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	30

<b>Co-Abhängigkeit und Opferitis Humana beenden</b> . . . . .	32
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	38
Das Opferdasein . . . . .	39
Get your power back I . . . . .	39
Get your power back II . . . . .	41
Den Sumpf trockenlegen . . . . .	42
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	44

<b>Deine Schönheit erkennen</b> . . . . .	46
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	51
Die Beziehung zu deinem Körper . . . . .	52
Deine Schönheit . . . . .	53
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	55

<b>Eros und die Lust in dir erwecken</b> . . . . .	58
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	63

Die Freude in deinem Leben . . . . .	64
Die Liebe in deinem Leben . . . . .	65
Der Sex in deinem Leben . . . . .	67
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	72

<b>Become a lesbian?</b> . . . . .	74
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	79
Sexuelle Freiheit . . . . .	80
Sexuelle Toleranz und Neugier . . . . .	84
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	86

<b>Fordern, betteln, einladen</b> . . . . .	88
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	96
Fordern . . . . .	96
Betteln . . . . .	97
Deine größte Angst . . . . .	98
Wahre Größe . . . . .	98
Die Einladung . . . . .	99
Die Quelle der Freude . . . . .	101
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	102

<b>Heilige Beziehungen leben</b> . . . . .	104
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	111
Lebendigkeit und Erfüllung aktuell . . . . .	111
Lebendigkeit und Erfüllung zukünftig . . . . .	114
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	116

<b>Den Logos in dir erwecken</b> . . . . .	118
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	123
Vorurteile entdecken . . . . .	123
Dein Denken . . . . .	126
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	130

<b>Die weibliche Visionärin in dir erwecken</b> . . . . .	132
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	139
Visionen . . . . .	140
Unerfüllte Lebensbereiche . . . . .	141
Kreieren der Zukunft . . . . .	142
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	144
<b>Jede Frau* ist eine Mutter</b> . . . . .	146
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	156
Die Mutterrolle . . . . .	158
Die alternative Mutterrolle . . . . .	162
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	164
<b>Herrschen versus Führen</b> . . . . .	166
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	176
Die Beziehung zu dir selbst . . . . .	176
Deine Partnerschaft (wenn gegenwärtig existent) . . . . .	177
Die Beziehung zu deinen Kindern (wenn existent) . . . . .	177
Deine Arbeit . . . . .	178
Bewertung der einzelnen Lebensbereiche . . . . .	179
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	182
<b>Queen is rising</b> . . . . .	184
Selbsterforschung und Umsetzung . . . . .	193
Auf der Suche nach der Königin . . . . .	193
Das Erwachen der Königin . . . . .	194
Empfehlungen zur Vertiefung . . . . .	196
Epilog . . . . .	198
Quellen und Erläuterungen . . . . .	200

Anhang . . . . .	204
Lass uns ein Stück Weg gemeinsam gehen . . . . .	204
Über die Autorin . . . . .	205
homodea.com . . . . .	205
Downloadbereich zum Buch . . . . .	206
Danksagung . . . . .	207

## PROLOG

Ich liebe Frauen\*. Frauen\* sind meine große Liebe, meine Heimat. Ich bin selbst durch und durch eine Frau\* und liebe das. Frauen\* berühren, nähren und faszinieren.

Ich möchte uns mit diesem Buch feiern und gleichzeitig dich und mich einladen, uns selbst noch viel tiefer zu verstehen. Lass uns auf eine zeitgemäße Weise Licht in Form von noch mehr Bewusstsein in unser Mysterium bringen. Lass uns unsere Schätze, unsere Schönheit und unsere Aufgabe noch klarer erkennen und mit der Welt teilen.

*Wir gebären Leben.  
Wir sind die Hüterinnen der Liebe,  
des Seins, der Gegenwart.  
Wir teilen seit Anbeginn aller Zeiten völlig  
selbstverständlich alles, was wir sind, mit anderen.*

Doch wir dürfen und müssen dies noch viel bewusster reflektieren, um uns zu unserer vollen Stärke zu erheben. Erst wenn sich liebender Eros mit erkennendem Logos in uns verbindet, entfaltet sich unsere wahre Kraft.<sup>1</sup> Und die wird gebraucht. Jetzt. Mehr denn je.

Die Erde, unsere Systeme, Familien und Kinder rufen nach Frauen\*, die ...

- ... wissen, wer sie sind,
- ... ihre natürliche Superpower – Lebensintelligenz, Schönheit, Lieben, Teilen – demütig und selbstbewusst anerkennen,
- ... verstehen, wie sie Beziehungen in Heilungsfelder verwandeln können,
- ... auch das Schwert ziehen können, um rote Linien gesunder Grenzen zu ziehen,
- ... als Botschafterinnen der Erde ihrer Zerstörung Einhalt gebieten und ihr geben, was sie braucht,
- ... fühlen, dass alle Kinder dieser Erde uns alle angehen,

- ... sich für wahre Sisterhood einsetzen und zeitgemäße Familienstrukturen aufbauen, die dem Erblühen aller dienen,
- ... die so heilsame Ekstase erforschen und ihr Möglichkeit geben, sich überall im Alltag zu manifestieren,
- ... die Einheit allen Lebens sehen und sie bodenständig und praktisch würdigen, ohne in einem falsch verstandenen »spirituellen« Einheitsbrei zu versinken, und
- ... den Ruf verspüren, jetzt mit Passion und Weisheit in Führung zu gehen.

Liebe Frau\*, ich möchte, dass du von mir weißt, dass ich keine typische Ratgeberautorin und auch keine feministische Expertin bin. Ich bin eine natürliche Liebende, eine Vollblutmutter und eine erfolgreiche Geschäftsfrau mit Herz, die sich gerufen fühlt, sich in die Geburtsprozesse unserer Zeit noch stärker einzubringen. Wir können nicht mehr auf »die da oben« oder ein Wunder warten. Jetzt sind wir dran – du und ich.

Dieses Buch basiert auf dem gleichnamigen Onlinekurs »Queen is rising«, an dem mittlerweile fast 5000 Frauen\* teilgenommen haben. Ich verstehe beides – Buch und Kurs – als eine Einladung an Frauen\*, zusammenzukommen und über wichtige Themen nachzudenken. Nimm bitte nichts von dem, was ich schreibe, als *die* Wahrheit. Ich liebe es, dir und mir gute Fragen zu stellen. Ich teile gern meine Erfahrungen mit dir. Dabei stelle ich meine Sichtweise als eine Gesprächsgrundlage in den Raum. Als eine Möglichkeit für dich, dich davon berühren zu lassen, dich daran zu reiben und deine Position zu klären. Ich glaube genauso wenig an *die* eine richtige Antwort wie an *die* perfekte Frau\*. Wir leben in einer Phase des großen Umbruchs. Die alten Paradigmen zerbrechen. Dem Leben sei Dank. Und jetzt müssen wir endlich unsere eigene, wache, selbstbestimmte Wahrheit gebären und großziehen.

Ich ringe selbst um diese Wahrheit, jeden einzelnen Tag. Vor allem stelle ich mich der Herausforderung, das, was ich weiß, in konkretes

Leben umzusetzen. Mich davon verändern zu lassen. Beziehungen und Business neu zu gestalten. Ich schreibe dir als eine Schwester, die mit dir gemeinsam an der Startlinie dieses nächsten, so unbekannt und dringend notwendigen Kapitels von Frausein und Menschheit steht. Ich möchte mit diesem Buch unser Bewusstsein in Gärung bringen.

Meine Passion ist es, alle Menschen, aber besonders Frauen\* zu ermutigen, an sich zu glauben und sich einzubringen, egal, wie alt sie sind. Bitte lass dich berühren, vielleicht auch an manchen Stellen provozieren. Manche Fragen mögen wehtun. Bleib im Feuer stehen. Sei ehrlich mit dir. Nutze dieses Buch, um in deinem Geist klar zu formulieren, was du brauchst, um glücklich zu sein. Denn eines weiß ich ganz genau: Wenn du deine nonverbale Weisheit und deine vitale Urkraft mit klaren, geistigen Visionen verbindest, bist du nicht aufhaltbar.

Ich möchte ehrlich mit dir sein. Dieses Buch zu schreiben, ist eine der größten Herausforderungen meines Lebens. Ich bin 54 Jahre alt. Ich weiß, wer ich bin. Ich habe eine wunderbare Tochter großgezogen und wirke als eine erfolgreiche Geschäftsfrau. Ich liebe mich und in meinen alltäglichen Beziehungen bin ich alles andere als schüchtern. Ich sage, was ich denke, und setze mich leidenschaftlich für das ein, was ich für wesentlich erachte. Aber aus verschiedenen Gründen, die in meiner Kindheit, aber auch im Erbe des Patriarchats liegen, bereitet es mir eine abgrundtiefe Angst, über einen Vortrag auf der Bühne oder dieses Buch meine Stimme zu erheben und sichtbar zu sein. Wenn ich dir jetzt gegenüber sitzen würde, wäre ich keinesfalls auf den Mund gefallen. Glaub mir, wir hätten eine Menge Spaß. Doch ich übertreibe nicht, wenn ich dir gestehe, dass die größeren Bühnen Todesangst in mir auslösen. Der auslösende Gedanke ist: »Ich kann das nicht.« Die Furcht ist nicht rational, sie kommt tief aus meinem limbischen System.

Vielleicht fragst du dich nun: »Warum tust du es dir dann an, Andrea?« Diese Frage habe ich mir auch schon oft gestellt. Ich komme je-

des Mal zu dem gleichen Schluss: Weil ich weiß, wie vielen Frauen\* es überall auf der Welt ähnlich geht. Wir wurden in unserem Selbstvertrauen erschüttert und domestiziert. Ich kenne so viele Frauen\*, die um ihre Sprache und ihren Ausdruck ringen. Obwohl sie wandelnde Speicher an Power, Wildheit und Weisheit sind, zweifeln sie an sich und fürchten die Konsequenzen der Sichtbarkeit. Ich achte und liebe Männer\*. Zumindest viele, die ich kenne. Aber wir haben die Bühnen und Gremien unserer Gesellschaften zu lange ihnen überlassen. Wir müssen unsere Stimmen erheben. Deshalb stelle ich mich meiner Angst und schreibe dieses Buch. Wenn es nichts weiter macht, als dich zu ermutigen, sichtbarer und wirksamer zu werden, hat es sein Anliegen erfüllt. Ich kenne dich wahrscheinlich noch nicht, doch ich bin mir sicher, dass du deine Stimme noch nicht laut genug erhebst. Bitte nimm meine Einladung an. Finde deine Wahrheit und teile sie in Worten und Taten mit uns allen. Lass sie in Posts, Vorträge, Gespräche und Bücher einfließen. Wenn ich von »Bühne« schreibe, meine ich dies als Metapher. Alles ist deine Bühne – der Frühstückstisch mit deiner Familie, das Arbeitsmeeting, dein Account in den sozialen Medien.

*Du hast etwas zu sagen, denn du bist ein Genie. Du bist so unermesslich stark, tief, komplex und schön. Du bist wichtig.*

Frauen\*, für uns schreibe ich. Und bitte wisse, ich meine *dich*. Jetzt ist unsere Zeit. Wir haben es bis zum Äußersten ausgereizt. Die Natur kippt. Der Mensch sieht sich selbst erschaffenen Krisen gegenüber, für die wir auf der bisherigen Stufe unserer persönlichen und kollektiven Reife keine Lösung haben. So viel Leid ist durch unser aller Ignoranz entstanden und durch das massive Ungleichgewicht des Patriarchats.

Worauf warten wir? Lass uns jetzt kommen, Frau\*.

Now is our time.

*SHE time.*

### **Frauen\* und ihr Stern**

Der Stern hinter dem Wort Frauen\* steht für die Vielfalt und das Spektrum im Weiblichen. Das schließt auch Menschen ein, die in einem Körper leben, der nicht weiblich gelesen wird, die sich aber dennoch zum Weiblichen hingezogen fühlen. Ich setze weiblich nicht mit Frau\* gleich, sondern verstehe darunter ganz bestimmte Qualitäten, die heutzutage viel zu kurz kommen und in jedem von uns gefördert werden können.

### **Der Mann\* an meiner Seite**

Sicher ist dir aufgefallen, dass auf dem Buchcover nicht nur mein Name steht, sondern auch der meines Mannes\*. Das bedarf natürlich einer Erklärung. Für die, die mich noch nicht kennen: Ich lebe, liebe, arbeite und forsche seit 28 Jahren gemeinsam mit Veit. Wir sind beide grundverschieden, jede\*r für sich sehr stark. Gleichzeitig begreifen wir uns auch als ein starkes WIR, ein System. In einer gewissen Weise entspringt alles, was unsere Arbeit in dieser Zeit hervorgebracht hat – unsere Plattform homodea, die vielen Seminare und Trainings, die »ichliebedich«-Stiftung und die Bücher –, auch der intensiven, mittlerweile sehr co-creativen Reibung unserer Beziehung. Deshalb stehen wir so auf lebendige Beziehungen und fördern sie, wo wir können.

Als wir beschlossen, *Queen is rising* und das Geschwisterbuch *King is back* zu schreiben, entschieden wir uns bewusst für die direkte Dialogsprache, denn wir möchten die Atmosphäre eines intensiven Gespräches erschaffen. Das heißt, in *Queen is rising* werde ich mich in jedem der Kapitel direkt an dich wenden und in *King is back* schreibt Veit den Männern\*.

Dennoch ist es mir sehr wichtig, hier am Anfang Veits Rolle in diesem Buch zu erwähnen und tief anzuerkennen. Es gibt ja das viel zitierte Sprichwort »Hinter jedem erfolgreichen Mann\* steht eine starke Frau\*«. Nun, in dem Fall ist es definitiv andersherum. Die ge-

samte Trilogie *Genesis*<sup>2</sup>, *Queen is rising* und *King is back*<sup>3</sup> wurde durch einen Traum von Veit initiiert, den er ausführlich in *Genesis* beschreibt. *Genesis* ist so etwas wie das geistige Fundament für die beiden anderen Werke. Veit war es auch, der mich energisch ermutigt hat, mich und meine Lebenserfahrung überhaupt in ein Buch zu packen. Wer mich kennt, weiß, dass ich keine Ratgeberautorin bin. Ich schreibe zwei Sätze zu einem Thema und dann ist für mich alles gesagt. Das funktioniert gut im Dialog, wenn die Augen und die Energie mit im Spiel sind. Hier braucht es natürlich mehr, um dir die zwölf Themen, die mir so wichtig sind, in ihrer Gänze zu übermitteln. Veit half mir in vielen fruchtbaren, tiefen Gesprächen dabei, das, was ich oft eher fühle, in Worte zu fassen. Er war in diesem gesamten Prozess – wie eine männliche Hebamme – geduldig an meiner Seite, wenn ich damit rang, mein intuitives Wissen und meine Lebenserfahrung in geschriebenen Sätzen einzufangen. Ich habe unschätzbar von seiner Erfahrung als Autor von mittlerweile 26 Büchern profitiert. So sind die Texte dieses Buches unser gemeinsames Werk. Auch wenn ich es bin, die dich zum Gespräch einlädt, möchte ich, dass du weißt, dass in diesen Texten auch sehr viel Liebe und Logos eines Mannes\* lebt, der uns Frauen\* zutiefst achtet und sich wünscht, dass wir uns voll entfalten.

### **Wie du mit dem Buch am besten arbeiten kannst**

Wie bereits erwähnt, ist *Queen is rising* stark durch das Buch: *Genesis. Die Befreiung der Geschlechter* inspiriert. Es ist nicht zwingend notwendig, aber ich empfehle dir, vorher oder parallel *Genesis* zu lesen. Es vermittelt dir ein tieferes Verständnis für diese besondere Umbruchszeit und die Philosophie unserer gesamten Arbeit. Als Veit *Genesis* schrieb, waren wir uns beide einig, dass es danach sowohl ein praktisches Workbook für Männer\*, *King is back*, geben muss als auch eines für Frauen\*. Wenn du mit einem Mann\* zusammenlebst, ist es sicher fruchtbar, wenn ihr die beiden Bücher parallel lest und euch austauscht.

*Queen is rising* besteht aus zwei Ebenen. Am Anfang eines jeden Kapitels teile ich eine von zwölf Perspektiven auf Weiblichkeit mit dir. Vielleicht ist aktuell nicht jedes der Themen für dich bedeutsam. Dennoch lade ich dich ein, alle zu lesen. Unter Umständen erlebst du ja eine Überraschung. Ich bin mir bewusst, dass man zu jedem der zwölf Kapitel ein eigenes Buch schreiben könnte. Deshalb steht dir ein umfangreicher Downloadbereich unter [go.homodea.com/queen](http://go.homodea.com/queen) (tatsächlich *ohne »www.«* am Anfang) zur Verfügung, in dem du vertiefende Videovorträge und auf die Themen abgestimmte Meditationen vorfindest. Besonders Letztere aktivieren dein Unterbewusstsein und ermöglichen dir so wesentlich tiefere Erkenntnisse. Jedes Kapitel wird durch Reflexionsfragen, Übungen und Anregungen abgerundet, die dich zur Umsetzung deiner Erkenntnisse einladen. Ich lege dir sehr ans Herz, dir die Zeit zu nehmen und diesen Arbeitsteil schriftlich auszufüllen. Die Wahrscheinlichkeit, einen Vorsatz tatsächlich umzusetzen, steigt zudem signifikant, wenn wir uns anderen gegenüber dazu verpflichten.

Wie bereits erwähnt, existieren zu den Themen dieses Buches ein gleichnamiger Onlinekurs und ein Netzwerk von tollen Frauen\* auf dem Weg. Wenn du Lust auf mehr Sisterhood hast, komm vorbei. Tausch dich mit den anderen Frauen\* aus. Vielleicht schließt du dich sogar einer der Gruppen an, die online und an vielen Orten auch persönlich stattfinden. Du findest genaue Details dazu im Anhang (s. Seite 204).

### ***Wenn du mich näher kennenlernen willst***

In diesem Buch stehst du im Mittelpunkt. Doch da ich dich in den folgenden Kapiteln sehr direkt und persönlich ansprechen werde, möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin in diesem Jahr 54 Jahre alt geworden. Meine Wurzeln sind väterlicherseits deutsch, mütterlicherseits georgisch. Meine Kindheit war problematisch. Mein Vater war ein Alkoholiker und hat mich leider früh gelehrt, mich nicht auf

Männer\* zu verlassen. Meine Mutter hatte mehr mit sich zu tun und gab mir keinen wirklichen Halt. Was mich emotional und seelisch überleben ließ, war eine immense Lust am Leben und ein unerschütterlicher Glaube an die Kraft der Liebe. Ich erwähne dies nicht aus Selbstmitleid. Ich bin extrem dankbar für mein Leben. Doch meine Geschichte erklärt, warum ich früh lernte, mich in der Tiefe nur auf mich zu verlassen und meine Verletzungen durch Stärke zu schützen. Mit 22 Jahren gebar ich Leona, meine Tochter, Schwester und mittlerweile auch Lehrerin für die Botschaften ihrer Generation. Ich zog sie die ersten drei Jahre im Verbund mit anderen Frauen\* und deren Kinder auf. Seitdem brenne ich für Sisterhood, weil ich erfahren habe, dass sie uns Frauen\* vor der Falle der Einzelanstrengung und Isolation bewahren kann.

Seit nunmehr 28 Jahren lebe, liebe und arbeite ich mit einem Mann\* zusammen – Veit. Auch er trug sein Paket aus der Vergangenheit bei sich. Unsere Beziehung startete leidenschaftlich und co-abhängig. Wir haben uns so gut wie jeden möglichen Höhepunkt und jedes tiefe Tal gegeben. Ekstatische Romantik, eingeschlafene Ödnis, Verrat, Versöhnung, Erwachen und Heilung – alles war dabei. Mittlerweile genießen wir eine starke, lebendige Beziehung, die uns heilt, fördert und dehnt und aus der viele wunderbare Projekte auch für andere Menschen hervorgegangen sind.

Ich bin Liebende, Geliebte, Mutter, Geschäftsfrau und tief in meiner Seele Mystikerin, weil mich das Leben immer wieder in Ehrfurcht staunen lässt. Frauen\* haben einen besonderen Platz in meinem Leben. Ich liebe sie aus voller Seele. Ich sehe eine Frau\* und ich kann sie fühlen. Ich fühle ihre Stärke und ich fühle ihre tiefe Verwundbarkeit. Du und ich, wir sind aus einem Stoff und wir sind für eines gemacht – für die Liebe. Ich freue mich sehr, dass wir uns begegnet sind.

Wenn du mich gern noch näher kennenlernen möchtest, findest du im Downloadbereich [go.homodea.com/queen](http://go.homodea.com/queen) ein Interview mit mir. Außerdem finden auf [www.homodea.com](http://www.homodea.com) regelmäßig Onlineabende mit mir statt, bei denen ich sehr gern auf Fragen eingehe.

## Dich selbst erkennen



**These:** Wir Frauen\* haben den Bezug zu unserer wahren Kraft verloren. Die Gründe mögen vielfältig sein, doch was uns eint, ist dieser Verlust unserer Quelle. Das Ende des Patriarchats braucht jetzt Frauen\*, die sich selbst erkennen und nach vorne schauen. Dafür kann es sehr hilfreich sein, die Welt, auf die wir uns die ganze Zeit konzentriert haben, immer wieder loszulassen, um nach innen zu schauen und uns erneut mit der Quelle zu verbinden.

Vielleicht fragst du dich: *Warum ist es überhaupt nötig, dass Bücher wie dieses geschrieben werden? Warum sollten wir Frauen\* uns überhaupt intensiver mit uns selbst beschäftigen?* Die Antwort lautet: Weil du deine Stärken nur dann, wenn du sie voll erkennst, in diese heiße Zeit der Menschheit einbringen kannst.

Ich glaube, dass viele Frauen\* einen fetten Blindspot haben, wenn es um sie selbst geht. Wir sind Meisterinnen darin, die Gefühle unserer Kinder und Liebsten zu lesen und deren Bedürfnisse zu erfüllen. Wir haben Tausende von Jahren völlig selbstverständlich und enorm tapfer in den Rollen gedient, die uns zugewiesen wurden. Das will ich gar nicht schlechtmachen. Ich möchte das mit dir feiern! Doch wir können hier nicht stehen bleiben. Wie in *Genesis* ausführlich beschrieben, wurden wir alle durch das Patriarchat und männlich dominierte Religionen strukturell regelrecht domestiziert und von unseren tiefsten Kraftquellen getrennt. Wir haben es zugelassen, dass wir auf sehr begrenzte Klischees von Frauen\*, von Weiblichkeit reduziert wurden. Nicht nur Männer\*, sondern vor allem wir selbst halten uns in einer viel zu kleinen und zahmen Vorstellung von uns selbst gefangen.

*Doch in Wahrheit sind wir so viel mehr.  
So viel komplexer, weiser und schöner.*

Ich behaupte, dass du und ich derzeit noch gar nicht wissen können, was alles in uns steckt, weil wir hier in uns viel zu selten gesucht haben. Wir haben die Welt bedient. Wir haben unsere Rollen bedient. Ja, das Verrückte ist, dass wir selbst angefangen haben, diese geistigen Gefängnisse zu verteidigen und an unsere Töchter weiterzugeben.

Wir sind Titaninnen, die sich wie kleine bedürftige, unsichere, kokettierende Mädchen fühlen, die so denken und so handeln. Wir gehen zu Yoga- und Selbstverwirklichungswrkshops, um uns ein bisschen besser zu fühlen. Doch so schön sich das anfühlen mag, es reicht nicht mehr, denn unsere Erde brennt. Sie verbrennt Menschen in einem monströsen Leistungshamsterrad, Kinder in Schulen, die nicht einmal annähernd dem kindlichen Potenzial gerecht werden, unsere Lust in nicht wirklich lebendigen Beziehungen, die Hoffnung von vielen Millionen entwurzelten Menschen auf der Flucht und die Ressourcen unseres Heimatplaneten. Wir können uns ewig damit aufhalten, darüber zu diskutieren, wer daran schuld ist. Oder wir schauen in den Spiegel und fragen uns:

*Ist dies meine Zeit?*

*Kann ich den Unterschied bewirken?*

*Was erkenne ich noch nicht an mir, das jetzt dringend gebraucht wird?*

*Wo halte ich mich noch zurück, weil ich Angst vor  
der Wahrheit und meiner Größe habe?*

Wir Frauen\* sind extrem gut darin, heute und hier zu dienen, heute und hier Feuer zu löschen. Doch das reicht nicht mehr. Wir müssen uns erheben. Wir müssen die Fesseln dieser antrainierten Regeln abstreifen. Wir müssen uns neu entdecken. Und da wartet so viel in uns auf uns.

Wenn dich dieses Buch gefunden hat, ist es kein Zufall. Lies es nicht nur neugierig. Lies es als persönlichen Wake-up-Call, um zu erkennen, was in dir steckt. Ich bin mir sicher, dass du ganz genau spürst, wenn Leben aus dem Lot geraten ist. Bist du bereit, diesem Instinkt

zu vertrauen? Jener leisen oder lauten Stimme, die sich manchmal als Traurigkeit, dann wieder als Wut oder als Sehnsucht offenbart? Wir Frauen\* projizieren meist nach außen und sagen:

»Wenn wir doch einen Seelenpartner hätten ...«

»Wenn unser Liebster doch so und so wäre ...«

»Wenn wir ein gerechteres Wirtschaftssystem hätten ...«

»Wenn das Patriarchat doch schon abgeschafft wäre ...«

Ich frage dich: Warum glauben viele von uns so wenig daran, selbst die Lösung zu sein? Wir sind nicht zu klein. Wir sind auch nicht zu wenige. Damit dieses Buch voll greift, bitte ich dich, ein bedeutsames Opfer zu bringen. Ich bitte dich, einmal am Tag die Welt im Außen komplett loszulassen und Zeit nur mit dir zu verbringen. Keine Kinder, kein Mann\*, keine Freundin, keine Arbeit. Nur du, mit dir selbst. Auch kein Buch, keine sozialen Medien. Nur du. Bist du dazu bereit? Der Hintergrund meiner Bitte:

*Alles, was du suchst,  
trägst du in dir.*

Alles, was du wissen musst, wartet in dir. Dieses Universum funktioniert holografisch.<sup>4</sup> Das bedeutet unter anderem, dass du das gesamte Universum in dir trägst. Um es zu entdecken, musst du auf Entzug gehen. Du musst die Welt, um die du dich stetig kümmerst, sich selbst überlassen. Ich weiß, wovon ich spreche. Ich bin eine tapfere, ausdauernde, fleißige Frau\*. Ich weiß, was ich geben und aushalten kann. Für meine Liebsten würde ich, ohne zu zögern, alles geben. Für unsere Company bin ich selbstverständlich stets verfügbar. Wenn jemand Hilfe braucht, bin ich da. Doch weißt du, was mich mehr als alles andere herausfordert? Für mich zu sein. Dies ist nach all den Jahren immer noch meine größte Challenge. Doch wann immer ich auf eine Visionsreise gehe, etwa in unseren Seminaren, und

die Frage stelle: »Wie kann ich, Andrea, den Menschen und der Welt am besten dienen?«, kommt dieselbe kristallklare Antwort: »Indem du dich mindestens einmal am Tag von der Welt zurückziehst und mit deiner Seele sprichst.« Mittlerweile mache ich das. Doch immer wieder muss ich zuerst eine Welle von Unruhe und Widerstand überwinden. Aber dann, wenn ich Ja sage, gibt sich mein Ego hin. Und es wird still. Und in der Stille spricht meine Seele so deutlich mit mir. Sie zeigt mir, wo und wie ich leide, weil ich zu hart bin, zu schnell, zu laut. Sie zeigt mir so deutlich, wo in meinen Lebensbiotopen – meinen Beziehungen, der Company, der ganzen Welt – die Liebe fehlt. Sie lehrt mich zu sehen, wo ich das vorgegebene Spiel bedient habe, ohne es zu bemerken, und was ich tun kann, um wieder in die Liebe zu kommen.

Ich weiß nicht, was Liebe für dich bedeutet. Für mich ist es eine unpersönliche, universelle, ungeheuer mächtige Macht. Wir Frauen\* sind (eigentlich) der Kanal dieser Liebe. Durch uns kommt sie auf die Welt. Sie lebt in den Augen einer Mutter, die ihr Kind ansieht. Sie lebt in den Augen einer Frau\*, die in den Armen eines geliebten Menschen liegt und sich hingibt. Sie lebt in unserer Liebe zum Tanz, im Heilen und Nähren. Doch wenn wir verhärten, wenn wir uns selbst vergessen und verraten, dann geht dieser Kanal zu und das Ergebnis ist eine lieblose Welt. So sind wir in einem Teufelskreislauf gelandet. Denn weil die Welt an Liebe entbehrt, scheint es natürlich viel logischer, ins Kämpfen, in die Anstrengung, die Härte zu gehen. Und so wird der Kanal noch enger und fehlt die Liebe noch mehr.

Doch die gute Nachricht ist: Die Liebe wartet auf uns. Geduldig wartet sie auf den Moment, in dem wir bereit sind, die Welt loszulassen und bei uns anzukommen. Wenn du bereit bist, in dieser Selbstzeit alles zu fühlen, wieder weicher zu werden und die richtigen Fragen zu stellen, wird die Liebe kommen und dich lehren. Sie wird dir zeigen, wer du wirklich bist, und zwar intensiver und tiefer, als es ein Buch oder ein Gespräch je könnte. Also frage ich dich, Schwester, bist du bereit, dir und der Liebe Zeit zu geben?

Ist Selbstzeit egoistisch? Ja, auch. Denn es ist wichtig, dass es dir gut geht. Das ist die Basis. Doch wir alle haben etwas davon. Denn sobald du mit dir allein bist und die Liebe rufst, wird sie kommen, dich stärken und lehren. Wir alle sind miteinander verbunden. Ob du in einer Familie wirkst, Teil eines Teams bist oder eine Company leitest, *du wirkst auf uns alle ein*. Die Tiefe und Qualität der Quelle, aus der du schöpfst, ist für uns alle entscheidend. Niemand steht für sich allein. Wir alle bewirken uns. Das kleinste Teilchen kann den Lauf der Welt verändern. Lass dich entzünden, Schwester. Mit Licht. Mit Leben. Mit Sehen und Erkenntnis. Und dann entzünde mich, uns, die Welt.

*I am your sister.  
You are my sister.  
We are SHE.*

## SELBSTERFORSCHUNG UND UMSETZUNG

Was sind deine wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Kapitel?

---



---



---

Was sind deine wichtigsten Schlussfolgerungen aus diesem Kapitel?

---



---



---

## Dein heutiges Leben - ein Ist-Check

Bewerte die folgenden Dimensionen deines Lebens auf einer Skala von 1 bis 5. Mach es ehrlich, es ist für dich.

(1 = ganz mies, 2 = unbefriedigend, 3 = befriedigend, 4 = gut, 5 = ausgezeichnet)

### Der Körper

Meine körperliche Gesundheit erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Meine körperliche Fitness erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Mein körperliches Aussehen erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Mein Wohlfühl in meinem Körper erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

### Der Geist

Meine geistige Klarheit erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Mein Konzentrationsvermögen erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Die Konstruktivität meines Geistes erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

### Die Emotionen

Meine emotionale Ausgewogenheit erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Das Ausmaß von Freude und Zufriedenheit erlebe ich derzeit:

1     2     3     4     5

Meine Freiheit im Ausdruck meiner Emotionen erfahre ich derzeit:

1     2     3     4     5

Grad der Motivation, die Dinge zu tun, die täglich anstehen

1     2     3     4     5

## EPILOG

Liebe Schwester, wir sind am Ende dieses Buches angelangt und gleichzeitig am Beginn unserer Reise. Denn ich hoffe, zwei Dinge sind dir genauso klar wie mir:

1. Du und ich leben noch lange nicht unser volles Potenzial an Schönheit und Weisheit.
2. Wir können nur erahnen, wie sich unsere Welt machtvoll zum Positiven entwickeln kann, wenn wir Frauen\* uns zu unserer wahren Größe erheben.

Ich danke dir sehr für deine Offenheit und dein Vertrauen. Ich kann mir vorstellen, dass dich das Lesen des Buches manchmal genauso an deinen Wunden berührt hat, wie es das Schreiben bei mir getan hat. Ich danke dir für deine Bereitschaft, trotz eventuellem Widerstand, trotz Zweifeln weiterzugehen. Unser Leben beginnt immer hier und jetzt. Das ist die Nulllinie. Der Start. Die Morgenröte.

Ich möchte noch einmal betonen, dass ich mir nicht anmaße, die Wahrheit zu kennen. Ich habe über dieses Buch meine Wahrheit mit dir geteilt. In der Hoffnung, dein Herz zu berühren und deinen Geist zu dehnen. Bitte bring du dich mit deiner Wahrheit und mit ganzer Leidenschaft in den kollektiven Geburtsprozess ein. Du bist wichtig. Wir gemeinsam sind noch wichtiger. Wir müssen nicht immer einer Meinung sein, doch wir können uns in einem Anliegen verbinden – die Königin in unsere Welt einzuladen und diese so in einen schöneren und freieren Ort für alle Menschen zu verwandeln.

Wenn du magst, fühl dich zart von mir umarmt, Schwester. Und dann stell dir vor, dass ich ab jetzt an deiner Seite stehe. Gemeinsam mit Millionen anderer Mädchen und Frauen\*.

Queen is rising.

