

## Die kleine wilde Frau von Susanne Hühn

*Die Gegenspielerin der kleinen wilden Frau in uns ist die allzu brave, angepasste Frau, das kleine Mädchen, das nicht "Will ich das?", sondern "Darf ich das überhaupt?" fragt. [Hühn, p. 185]*

Dieses wunderbare Frauen-Buch habe ich von einer lieben Freundin geschenkt bekommen und sofort "verschlungen"! ☺ Susanne Hühn hat einen sehr direkten Schreibstil, der mich sofort berührt hat. Sie spricht ihre Leserin mit "du" an – und sie schreibt genau das, was uns im Augenblick des Lesens auf der Zunge liegt! ☺ Ich hatte das Gefühl, dass Susanne Hühn genau weiß, wovon sie schreibt. Sie kennt die Argumentationen, all die "Ja, aber...", die es nur geben kann... Sie nimmt sie auf und erklärt uns, was es genau ist, was sich so unangenehm anfühlt.

Aber worum geht es überhaupt in dem Buch? Die kleine wilde Frau ist jener Teil in uns, den wir auch als Intuition, als Bauchgefühl, als Stimme des Herzens bezeichnen können. Susanne Hühn nimmt uns mit auf eine Reise in viele verschiedene Lebensbereiche – und immer steht eine Frage im Mittelpunkt: "Will ich das?"

Selbst wenn du noch nicht genau weißt, wie du deine Umstände ändern kannst, ist der erste Schritt in deine Selbstbestimmung getan, wenn du bereit bist, die Wahrheit zumindest zu *spüren*. Das setzt ungeahnte Kräfte frei; du gibst dir selbst die Erlaubnis, zu lernen, "Ja" und "Nein" zu sagen. [p. 185]

Die Anregung zu diesem Buch kam von der Künstlerin Manja Wöhr, die genau diese Frage "Will ich das?" mit einer ihrer Kreationen in Verbindung brachte – der kleinen wilden Frau! ☺

→ <http://www.diekleinewildefrau.de/>

Wir haben diese *kleine wilde Frau* in uns, diese unglaublich tiefe und lebendige Kraftquelle, die nur darauf wartet, genutzt zu werden. Und wir haben unser äußeres Leben, das mehr oder weniger in einer Sackgasse steckt, zumindest in den Bereichen, aus denen wir die *kleine wilde Frau* verbannt haben. Was wäre, wenn wir ihr erlaubten, ganz sanft, ganz vorsichtig, in kleinen Schritten, das Kommando zu übernehmen? [p. 15]

Die Frage "Will ich das?" erlaubt dir, die Verantwortung für deine Entscheidungen zu tragen und zu übernehmen, und damit hört das vage Opfergefühl in dir auf. [...] [Die *kleine wilde Frau*] zeigt dir nur, was du in Wahrheit willst. Wenn wir ihr immer wieder erlauben, in unserem Leben zu wirken, dann macht sie uns ganz automatisch auf alles aufmerksam, was nicht zu uns passt und nicht unseren wahren Wünschen entspricht. [p. 19]

Der erste große Lebensbereich, mit dem sich die Autorin beschäftigt, ist jener der Beziehungen zu Männern. Das Kapitel "Von verzauberten Prinzen und echten Königen" beschäftigt sich mit den Männern in unserem Leben – den Fröschen, von denen wir das Gefühl haben, dass wir sie wachküssen "müssen". Hier und in allen Kapiteln des Buches verdeutlicht Susanne Hühn ihre Argumentation durch gängige Märchen.

Wie lange therapieren wir an diesem einen, emotional schwierigen Mann herum, was tun wir nicht alles, damit er überhaupt in der Lage ist, uns zu lieben ... oder? Die *kleine wilde Frau* würde dem Froschkönig was husten [...] In dem Moment, in dem sich die Prinzessin abgrenzt, als sie auf die Frage "Will ich das?" mit einem ausdrücklichen "Nein" antwortet, als sie ihn aus ihrem Bett gegen die Wand wirft, wird er erlöst! [p. 28f]

Es wäre zu einfach, wenn Susanne Hühn "die Schuld" bei "den Männern" lassen würde! ☺ Sie holt uns gleich in unsere Verantwortung hinein.

[Die *kleine wilde Frau*] ist aufrichtig und immer bereit, den Preis, den das Leben von ihr fordert, zu zahlen oder eben auf die Ware zu verzichten. Warum ich dir das erzähle? Nun, kennst du nicht diese Unaufrichtigkeit, dieses zögerliche Hoffen, dass der andere den Preis nicht fordert, dass dich das Leben glimpflich davonkommen lässt? [p. 30]

Diese Sätze sind ein schönes Beispiel für die direkte Art, wie Susanne Hühn mit ihrer Leserin kommuniziert. Auch wenn sie uns mit unseren dunklen Seiten konfrontiert, tut sie das immer mit großer Wertschätzung und mit großem Verständnis.

In diesem Kapitel über Beziehungen zu Männern arbeitet die Autorin auch mit dem Märchen Rumpelstilzchen. Hierbei geht es darum, das innere Kind in uns zu heilen, damit wir in unsere Kraft kommen und die alte Geschichte mit dem schwachen Vater abschließen können.

Wenn sie [Anmerkung: die Müllerstochter] selbst freiwillig mit ihm [Anmerkung: dem Rumpelstilzchen] gegangen wäre oder von ihm gelernt hätte, wenn sie ihre wahre, magische, transformierende Kraft sinnvoll eingesetzt hätte, anstatt dem alten System der Habgier und des Opferdaseins zu dienen, hätte sie vielleicht ihr Kind nicht zu opfern brauchen. Aber dazu hätte sie aufhören müssen, es ihrem Vater recht machen zu wollen, seine Forderungen und Wünsche zu erfüllen. Sie hätte die Verantwortung für sich übernehmen und ihm und dem König eine Absage erteilen müssen. [p. 55]

Um uns bei unserer Entwicklung und Heilung zu unterstützen, hat Susanne Hühn immer wieder Meditationen zu ganz konkreten Situationen eingefügt, so auch zum Thema "Das innere Kind zu dir zurückholen".

Im nächsten Kapitel "Aschenputtel und das beschämte Selbst" geht die Autorin sehr treffend auf das Thema von Scham und Beschämung ein. Hier arbeitet Susanne Hühn mit uns an den Schatten der Ahninnen-Reihe. In einer Meditation lädt sie uns ein zur "Konferenz der kleinen wilden Frauen". Eine wunderbare Sache! ☺

Mithilfe des Märchens Aschenputtel verdeutlicht uns die Autorin, wie wir weise entscheiden und uns der Kraft unserer Ahninnen anvertrauen können.

Aschenputtels scheinbar bescheidener Wunsch war äußerst klug, denn sie wusste, was sie brauchte und bat ihren Vater, ihrem Weg in die Freiheit zu dienen. Ohne das Haselreis hätte es keinen Haselstrauch auf dem Grab der Mutter und ohne den Haselstrauch keine Kleider gegeben ... Sie nutzte also weise ihre Möglichkeiten, verstrickte sich nicht in den Kampf mit der Stiefmutter, sondern ging in aller Stille, unbemerkt und damit ungestört, ihren eigenen Weg in die Freiheit. Das war nur möglich, weil sie mit dem ursprünglichen inneren Anteil, der *kleinen wilden Frau*, in gutem Kontakt geblieben war und sich von ihrer inneren Weisheit führen ließ. [p. 74]

Aschenputtel dient als Beispiel, wie wir unseren Selbstwert trotz widriger äußerer Umstände hoch halten können: indem wir nicht in Opferdasein und Selbstmitleid baden, sondern im Wissen bleiben, was wir wert sind, und uns diesen Wert auch einfordern trauen.

Susanne Hühn führt uns geradewegs in das Prinzip der Dualität ein – denn es geht hier um "Ja" und "Nein". Schwupps, das führt uns gleich ins Thema der Co-Abhängigkeit! Mit welcher Leichtigkeit Susanne Hühn all diese Dinge anpackt und verbindet! Gleichzeitig bleibt sie ganz in der Direktheit und Wertschätzung.

Einer muss es ja tun, also stellst du dich dennoch zur Verfügung, damit es getan wird. Du dienst damit dem Fluss des Lebens, glaubst du; es muss weitergehen und irgendjemand MUSS sich ja kümmern ... Ja und nein. Wenn es nicht dein Auftrag ist, liebste Seele, und das spürst du an diesem inneren Widerstand, an dieser Unlust, dann nutzt es dem Universum und dem Leben nichts, wenn du es tust. Es ist nicht nur wichtig, dass etwas getan wird, sondern auch und erst recht, *durch wen* es geschieht. [p. 78]

Im folgenden Kapitel "Die Frequenz der Liebe" geht die Autorin verstärkt auf spirituelle Themen ein. Sie erinnert uns daran, dass die Liebe unsere eigentliche Natur ist. Sie erinnert uns an das Licht und die Kraft in uns selbst.

Aschenputtel [...] nimmt ihre Chancen wahr, sowie sie welche erhält. Sie weiß, was sie braucht und bittet ohne zu zögern darum, sei es, als sie ihren Vater um den Haselreis bittet, sei es, als sie die Hilfe der Vögel anfordert. Die Müllerstochter dagegen bleibt in ihrer spirituellen Ohnmacht. [...] Sie verbündet sich nicht mit den Kräften der Natur, sondern bleibt in ihrer angepassten Rolle. [p. 92 f]

Wieder spinnt Susanne Hühn das Thema der Scham weiter, verbindet es mit der Suchtproblematik und führt uns in einer Meditation in "Die Heilung des Mentalkörpers".

"Die kleine Meerjungfrau" ist die Überschrift des Kapitels, das sich mit Depressionen beschäftigt. Natürlich führt das Märchen der Meerjungfrau auch ins Thema Selbstverleugnung. In einer schönen Meditation leitet uns Susanne Hühn zu alten Verletzungen, die zur Selbstaufgabe geführt haben, und gibt eine Anleitung, wie diese Verletzung geheilt werden kann.

Es folgt ein Kapitel über den Umgang mit unerfüllten Träumen und über die Fülle-Mangel-Dualität. Dieses Kapitel trägt den Namen "Das Land deiner Sehnsucht" und gibt uns eine Anleitung, wie wir mit unseren Sehnsüchten in Frieden kommen bzw. bleiben. Es ist eine ganz kleine Übung, nur eine halbe Seite Text – und dennoch so wirkungsvoll.

Lassen wir nicht mehr zu, dass die Sehnsucht nach einem anderen Leben uns aus unserem ureigenen Strom reißt, denn dieser Strom ist es, der uns unweigerlich zur Erfüllung führt. Er dreht vielleicht nur noch eine Schleife, weil wir noch einen Schlüssel, einen Baustein, eine Erkenntnis oder eine Erfahrung brauchen. [p. 151 f]

Das Kapitel "Spieglein, Spieglein an der Wand..." beschäftigt sich mit dem Thema Schönheit und Körper.

Oh, vor diesem Kapitel würde ich mich am liebsten drücken. Aber ich komme nicht darum herum, wenn ich mich als vertrauenswürdig erweisen will. Wir sind Frauen, und wir müssen uns mit dem Thema Schönheit auseinandersetzen, egal, wie emanzipiert, frei und selbstverantwortlich wir unterdessen leben. [p. 165]

Solche Töne sind es, die dieses Buch nicht nur informativ und hilfreich, sondern auch liebenswürdig machen. Wir merken beim Lesen, dass wir mit all den Themen nicht alleine sind. Aus jeder Zeile schwingt mit, dass Susanne Hühn diese Erfahrungen selbst gemacht hat, dass sie weiß und spürt, wovon sie schreibt. Das macht dieses Buch für mich besonders wertvoll.

Dieses Kapitel führt über das Märchen Schneewittchen zur Konkurrenz unter Frauen. Die Königin hält es nicht aus, dass der Spiegel (als Metapher für die Augen der Männer) ihr sagen, dass sie nicht mehr die Schönste sei. Hier tritt all die Verzweiflung und Verbitterung zutage. Susanne Hühn geleitet uns voller Wertschätzung und inzwischen gewohnter Direktheit in unsere Angst, nicht geliebt zu werden. In der Meditation "Der Spiegelsaal" haben wir die Möglichkeit, uns selbst aus der Gefangenschaft der Unzulänglichkeit zu befreien. Ein weiterer Schritt der Heilung! ☺

Im abschließenden Kapitel "Der Irrgarten des Lebens" erzählt die Autorin sehr humorvoll, dass alles innere Reinigen, Blockaden Lösen, Wünsche Aussenden, etc. etc. nichts hilft, wenn der Fluss des Lebens etwas anderes vorhat.

Es ist eben nicht *alles* machbar, meine Liebe. Wir sind eingebunden in einen großen Kreislauf und es sind unsere Seelen, welche die Entscheidungen treffen, nicht unser menschlicher Wille. Du kannst sicher sein, dass das Leben auf deine Absichten und deine seelischen Kräfte reagiert, dass deine Herzenswünsche Spiegel und Ausdruck dieser Energien sind. Du kannst sie aber nicht auf die Erde zerren, lass dir das bitte nicht einreden. Und wenn deine Energie noch so klar und frei ist, wenn die Zeit nicht reif ist, ist sie nicht reif. [p. 188]

Füttere dich nicht mit Durchhalteparolen, sondern spüre deine Gefühle wirklich. Wer weiß, vielleicht ist dieses Mitgefühl mir dir selbst genau jene Qualität, die du noch erfahren wolltest, bevor sich dein Wunsch erfüllt? Denn wenn du in der Lage bist, dich selbst mitfühlend zu halten, egal, was dir das Leben zumutet, kann dir nichts mehr passieren. Du wirst nie mehr verloren sein, denn du bist ja nun da. [p. 196]

Ich hoffe, dass ich mit dieser Buchbesprechung einen Eindruck vermitteln kann, wie humorvoll, einfühlsam und dennoch klar und direkt dieses Buch geschrieben ist. Susanne Hühn hat ein wundervolles Frauenbuch geschrieben, das ich allen Frauen empfehle, die sich auf die Reise zu sich selbst gemacht haben. Es ist ein handfestes und zugleich spirituelles Buch. Daher: äußerst empfehlenswert! ☺

---

Susanne Hühn  
Die kleine wilde Frau  
© 2008 Schirner Verlag; 3. Auflage 2009  
ISBN 978-3-89767-366-3

Ulrike Feichtinger  
23. November 2010