

LESEPROBE

KERSTIN MÜLLERS

Tanz dein liebstes Lied

LESEPROBE

KERSTIN MÜLLERS

Tanz
dein
liebste

MUTWILLIGE TEXTE FÜR FRAUEN

Lied

Inhalt

Tanz dein liebstes Lied.....	9
Zum Geleit	11
Tanz Dein liebstes Lied.....	11
Und Mirjam tanzt.....	15
Und Mirjam tanzt!	16
Mit Pauken.....	17
Trommelwirbel	18
Wegweisende	19
Mutige.....	20
Unkonventionell	21
Blick in die Ferne	22
Gott ist weiblich	23
Gott, die Geistkraft	24
Gott, die Weisheit	25
Gott, die Mutter	27
Gott, die Vielfältige.....	28
Gott, die Bäuerin	29
Gott, die Farbenpracht.....	30
Gott, die Gebärende	31
Gott, die Hebamme.....	32
Gott, die Bäckerin.....	33
Gott, die Trösterin	34
Gott, die Erzieherin.....	35
Gott, die Stillende.....	36
Frauen in der Bibel	37
Leben	38
Namenlose im Hintergrund	39
Gelebte Großherzigkeit.....	41
Gutmütige Gastgeberin	42
Verkannte Dirne von Jericho.....	43
Geschützte Ausländerin	44
Unterschätzte Machthaberin	45
Geschenk Gottes.....	46
Gott ist Fülle.....	48
Gott ist Gnade	49
Jüngerin.....	50
Siegbringerin	51
Die Gebieterin	52
Zeuginnen der Auferstehung.....	53

Frauenrollen	55
Putzfrau	56
Partnerin	57
Kopftuchträgerin	58
Gebärende	59
Gastgeberin	60
Hausfrau	62
Die Schöne	63
Hausaufgabenhilfe	65
Gute Seele	66
Trösterin	67
Immer-Da-Seiende	68
Lückenfüllerin	69
Organisationstalent	71
Familienmanagerin	72
Vom Geschenk, Frau sein zu dürfen	73
Das schwache Geschlecht	74
Bevormundung unnötig	75
Bewusstheit der Lebensphasen	76
Schöpferin	78
Kreativistin	79
Weibliche Intuition	80
Taskforce	81
Hose, Rock und barfuß	83
Unabhängigkeit	84
Oma	85
Viele Geschichten	86
Die Gelassenheit im Alter	87
Enkelkinder sind Kinder für schön	89
Tränen und Torte	91
Schaukelstuhl	93
Ressource der legitimierten Langsamkeit	94
Mit anderen Augen sehen	95
Mutter	97
Zart berührt	99
Organisierte Freiheit	100
Das Gerücht der guten Mutter	101
Mein Körper – Dein Körper	102
Lange Tage	104
Sehnsucht	105
Alleinerziehend	106

LESEPROBE

Ein Herz voll Liebe	107
Kraft und Schmerz und Erfüllung.....	108
Rote Socken in der Waschmaschine.....	109
Mamas Bett ist das Schönste.....	110
Ich darf arbeiten.....	111
Zwischen Windeln, Schreibtisch, Supermarkt und Staubsauger ...	112
Ja, mein Schatz	114
Schnuffel.....	115
Kindergeburtstag.....	116
Pubertät und Peinlichkeiten	117
Schwiegermutter	118
Perfektion.....	119
Lebensreise.....	120
Tochter.....	122
Jede Frau ist eine Tochter	123
Doublebind	124
Getragen.....	125
Schwiegertochter	126
Vertrauen	126
Abnabeln	128
Sich trennen.....	129
Ein Leben lang verbunden	130
Nicht-gewählte Verbindung.....	131
Liebesbeziehung der besonderen Art.....	132
Trigger-Sätze	133
Nah-Fern.....	134
Freundin.....	136
Selbst gewählt.....	137
Weggefährtin	138
Kummerkasten.....	139
Tragende Hand.....	140
Verstehen ohne Worte	141
Immer da.....	142
Geschenk meines Lebens	144
Du lässt mich wachsen.....	145
Bruch.....	146
Alleinstehend.....	147
Selbstgewählt allein.....	148
Ungewollt allein.....	149
Frau allein im Restaurant.....	151
Was die anderen sagen.....	152

LESEPROBE

Ungeschützt?	153
Es ist, wie es ist.....	155
Arbeitswelt.....	157
Kollegin	158
Vorgesetzte.....	159
Elternzeit.....	160
Kind-krank-Tage.....	161
Arbeitgeberin	162
Hygienefachkraft	163
Gärtnerin	164
Modell.....	166
Köchin	168
Erzieherin.....	169
Krankenschwester	170
Ärztin	171
Bankerin.....	172
Schriftstellerin.....	174
Samt und Seide.....	176
Schlabberhose und T-Shirt.....	177
Kopftuch.....	178
Unterschied.....	180
Kurze Haare der Frau.....	180
Schleier	182
Kapuze.....	183
Der Hut.....	185
Frisur	186
Glatze.....	187
Haarverlust durch Krebs.....	188
Orange the World.....	192
Orange the World!.....	193
Orange.....	194
Frauen sind rund	194
Ich frage mich	195
Lasst uns Verbinden.....	196
Mit allem Runden.....	196
Warum.....	198
Frauenrechte.....	198
Orange sei dein Tag.....	199
Was brauchst du – Frau – zum Glückhchsein	199
Wo sind deine Grenzen	200
Gewalt.....	200

LESEPROBE

Nicht-Rechte	202
Cat-Calling	203
Information Cat-Calling	204
Information zum Heimwegtelefon e. V.....	206
Gewalt ist niemals eine Lösung.....	207
Grundrechte	208
Erschöpfung	209
Gut – so wie du bist	210
Genauso, wie du bist	211
Licht-Segen	211
Mut-Mach-Worte	212
Ich darf mir selbst vertrauen!	215
Ich darf sein, wie ich bin!	216
Ich darf loslassen und weitergehen!.....	217
Ich darf Nein sagen!	218
Ich darf um Hilfe bitten!	219
Ich darf Fehler machen!.....	221
Ich darf sagen, was ich brauche!.....	222
Weiblichkeit	224
Die Musik.....	225
Die Erde.....	226
Die Gedankenfülle	227
Die Wut	228
Die Vernunft.....	229
Die Güte	230
Die Seele	231
Die Gerechtigkeit.....	232
Die Schönheit	233
Die Leuchtkraft	234
Die Empathie.....	235
Die Fürsorge	236
Das letzte Wort.....	237
Ich.....	237
Das allerletzte Wort.....	238
Danke	238
Kontakte und Adressen	239
Impressum	240

Tanz dein liebstes Lied

Nimm die Farben deines Lebens
und tanz den Rhythmus deines Herzens

Es sind deine Trauer und deine Freude,
dein Weinen und dein Lachen

Tanz dein Leben
in der Schrittfolge deiner Wahl

Wähle Tempo und Melodien,
lass dich nicht beirren

Weder Konvention noch Religion
haben in deinem Notensystem Bestimmungsrecht

Tanze deine Werte,
deine Welt- und Glaubensordnung

Denn du bist angenommen in Gottes Liebe:
so wie du bist.

Es ist dein Oratorium vom Leben,
manchmal schleppend und an anderen Tagen leichtfüßig

Wähle die Schuhe mit Bedacht
oder tanze barfuß

Lass dich nicht begrenzen,
überspringe Zäune der Engstirnigkeit

Lass deine Kleider fliegen,
wenn du in Kreisen schwingst

Lass dich nicht bremsen durch böse Worte
oder gesellschaftliche Normen

Stolpere nicht über gut gemeinte Ratschläge
oder durch vermeintliche Regelwerke

LESEPROBE

Tanze dich frei
Fliege
Atme
Träume
Lebe

Über bunte Blumenwiesen
auf den Stränden deiner Sehnsucht

Niemand kennt deinen Herzschlag,
nur du

Tanz dein liebstes Lied!



ZUM GELEIT

Tanz dein liebstes Lied

So wie Mirjam tanzt,
nimm die Pauke,
schwinge die Hüften,
lebe es allen vor – den Takt,
den Rhythmus,
die Energie!

Auch am Grab
sind es die Frauen:
Sie sind die ersten am Wunder-Ort
und begreifen:
bebend,
fassungslos,
überwältigt,
mutig,
Zeugnis gebend.

Die beiden Bibelstellen, der Mirjam und der Frauen am Grab, sind meine Liebsten. Sie zeugen von der Bedeutsamkeit von Frauen und stellen heraus, dass Frauen manches besonders machen. Mirjam, Maria – die Mutter des Jakobus, Maria von Magdala und Salome bringen ihre Botschaft mit Pauken und Tanz, mit duftenden Ölen, mit Furcht und Mut, mit Entsetzen und Ergriffenheit. Sie kommen mit ihren persönlichen Überzeugungen, Ängsten, Gedanken und sind wirksam. Sie kommen als ganze Mensch – sie kommen als Frauen. Sie tanzen ihren Rhythmus, indem sie dem Schlag ihres Herzens folgen.

Schaue ich auf mich, so weiß ich: Ich bin gerne Frau. Manchmal ist es anstrengend Frau zu sein und manchmal erlebe ich es als Privileg. Ich verspüre Situationen, die mich wütend werden lassen, weil Frauen ungerecht behandelt werden – untereinander ungerecht miteinander umgehen – sich selbst unterwerfen. Gleichsam empfinde

ich es als Geschenk, dass ich Kinder gebären kann, dass Frauen eher „einen ausgegeben bekommen als Männer“, dass mir – gesellschaftlich anerkannt – rosa Glitzer genauso gut steht wie Dunkelbau oder Schwarz – und niemand meckern würde, dass mein Kleiderschrank vielfältig ist. Ich bin gerne wie Miriam, manchmal auch wie Maria von Magdala, die Mutter von Jakobus oder Salome – Ich mag den Beat und die Echtheit, das Begeben in unbekannte Situationen und das Gefühl von Fassungslosigkeit, das so sinnbildlich ist für viele herausfordernde Situationen im Leben.

Ich liebe Musik, tanze gerne die Farben und Melodien, die mich berühren: Dann lasse ich mich tragen vom Klang. Tanzen befreit, ist Ausdruck und Statement. Musik und Tanz gibt Kraft und lässt Sorgen schwinden. Tanz ist Sinnbild für Lebendigkeit in allen Emotionen, Situationen und Begegnungen. So darf Musik und Tanz niemals fehlen in meinem Leben.

Warum schreibe ich dieses Buch?

Ich schreibe dieses Buch, weil ich gerne Frau bin, mit allem Wenn und Aber. Mit vielen Gedanken und über Situationen schreibe ich mir Traurigkeit und Freude von der Seele, weil ich Mut machen möchte.

Ich schreibe in vierzehn Kapiteln über Weiblichkeit und Frauen, über die weibliche Welt und Gott.

Frauen sind anders. Anders als Männer, anders als Diverse, anders als Kinder. Und das ist gut so.

Ich schreibe über Frauen und gleichsam über Weiblichkeit. Das Bedenken von Weiblichkeit erweitert das Gedankenspektrum. Es ermöglicht zu entdecken, dass die Welt in vielen Facetten weiblich ist – in weitaus mehr, als oftmals aus männlicher Machthaberhand geahnt werden kann. Weiblichkeit ist unabdingbar notwendig in unserer Gesellschaft.

Dieses Buch ist keine Pauschalreise – ich liebe Individualreisen. Ich möchte mögliche Sichtweisen aus erdenklichen weiblichen Perspektiven ergründen, beleuchten, ertasten. Es geht um Perspektiv-Wechsel. Es geht um den Versuch zu verstehen, wie es zu Situationen und Emotionen kommen kann.

Auch leiste ich an manchen Stellen ein Stück Biographiearbeit, vermischt mit Erfahrungen anderer Frauen, durch Gespräche, Erlebtes und Erlesenes, verbunden in dem einen Gedanken, dass es ein Geschenk ist, Frau zu sein in aller Perspektiven-Vielfalt. In den verschiedenen Texten möchte ich niemanden persönlich hervorheben und gleichsam darf sich jede in jedem Text entdecken. Manchmal mehr und manchmal weniger.

Und dennoch findet eine besondere Frau eine besondere Nennung in diesem Buch, weil sie in meinem Leben eine wichtige Rolle spielt: Lina. Ich widme dieses Buch meiner Tochter Lina, weil sie mir Beispiel gibt und Vorbild ist für Mut und alle Farben dieser Welt. Wir sprechen und diskutieren gerne und viel miteinander über Gerechtigkeit und Frauen-Perspektiven. Wir reden über Gott und die Welt. Ich widme dieses Buch meiner Tochter Lina, weil sie eine ganz wichtige Mensch in meinem Leben ist. Die Gedichte „Tanz Dein liebstes Lied“ und „Gärtnerin“ sind tatsächlich konkret an sie gerichtet bzw. mit ihr und durch sie entstanden. Danke, liebe Lina. Ich widme dieses Buch Lina, weil ich ihr von ganzem Herzen wünsche: Tanz Dein liebstes Lied!

Im vorliegenden Buch reiße ich einige Aspekte an und möchte damit ermutigen weiter zu denken. Es sollte niemals aufhören, dass sich Menschen auf den Weg machen einander mit ihren Geschichten und Blickwinkeln verstehen zu wollen – in aller Behutsamkeit und Großherzigkeit, Verletzlichkeit und Unterschiedlichkeit.

Warum schreibe ich über Weiblichkeit und über Frauen?

Weil Frauen grundsätzlich eine Gleich-Berechtigung haben in unserer Gesellschaft, auf unserer Erde und weil ich immer wieder feststelle, dass Frauen sich diese Berechtigung trotzdem erkämpfen müssen – ungerechterweise.

Weil Frauen vom Gesetz her gleiche Rechte haben und die konkrete Umsetzung in der Gesellschaft in der Praxis verschieden aussieht.

Weil es mir wichtig ist, dass wir mit unterschiedlichen Geschlechtern diese Erde beleben – mit so vielen Biographien, wie es Menschen gibt.

Weil ich glaube, dass es keine Uniformierung braucht, sondern die Sensibilität dafür, dass wir uns in unseren Denkweisen und Bedürfnissen ernstnehmen, um Vielfalt leben zu können.

Weil ich weiß, dass Frauen ein bedeutsamer Teil unserer Gesellschaft und in der menschlichen Geschichte sind.

Weil Frauen auch heute noch – sprachlich, gedanklich und konkret praktisch – übersehen werden.

In meinen Texten kommen Gefühle, Erlebnisse und Tatsachen zum Ausdruck. Sie lassen Sichtweisen aufeinandertreffen und bieten Möglichkeiten zu Perspektiv-Wechseln. Manchmal sind Situationen auch anders, als sie im ersten Moment – von außen – scheinen.

Lassen Sie sich anrühren und entführen auf eine Reise von Möglichkeiten weiblicher Denkweisen. Verwirren oder klar, vorwurfsvoll oder ergeben und immer vergebend. Das Buch erhebt keinen Vollständigkeitsanspruch – im Gegenteil: Es fordert auf zum Weiterdenken in den Fragen:

Warum bist du so, wie du bist?

Was kann ich von dir lernen?

Warum verletzt mich manches mehr und anderes weniger?

Wie lebe ich die Frau in mir? (gilt auch für Männer)

Aufbau des Buches und Methodik

Die Kapitel im Buch beginnen jeweils mit einem kurzen Text zur Einleitung. Hier schneide ich meine Beweggründe für das jeweilige Thema an. Es erleichtert den Einstieg und das Verstehen des jeweiligen Kapitels bzw. Themas und der entsprechenden Texte.

Nach dem Einleitungstext folgen lyrische Texte. Sie sind in verschiedenen Personen geschrieben. Manchmal wird von „der Frau“ gesprochen, ein anderes Mal im „du“ oder im „ich“ oder in der Rolle der entsprechenden Perspektive. Lassen Sie sich einladen, in die verschiedenen Rollen und Perspektiven zu schlüpfen.

Jedes Geschlecht ist eingeladen in diesem Buch zu lesen. Ich möchte Empathie und Leidenschaft füreinander ermöglichen, zum besseren

Verstehen von Begebenheiten, Situationen und Lebenswegen: zum guten Gehen miteinander.

Sie können alleine in die Gedanken eintauchen oder in Gemeinschaft. Die Texte können Impuls geben oder Diskussionen anregen. Ich möchte zum Austausch ermutigen, sodass wir niemals müde werden einander behutsam wahrzunehmen, miteinander zu ringen, einander zu begegnen und aneinander zu wachsen ... und dann und wann mit dem Fuß aufzustampfen, weil Gerechtigkeit eine Stimme und festen Stand braucht.

Von Herzen
Kerstin Müllers

UND MIRJAM TANZT

Mirjam ist Prophetin. Das bedeutet, dass sie Botschafterin von Gott ist. Sie vermittelt Nachrichten und Aufträge von Gott an Dritte, denn diese selbst wären nicht in der Lage, Gottes Worte zu hören, anzunehmen und zu verstehen.

Es braucht Mirjam als Prophetin, denn sie ist Gott in besonderer Weise zugetan.

Die Figur der Mirjam fasziniert durch ihren Auftrag und ihr Charisma, sodass sie ein eigenes Kapitel in diesem Buch bekommt. Mirjam bewegt, ermutigt, ringt. Mirjam tanzt.

Mirjam ist meine Lieblingsheldin der Bibel.

Und Mirjam tanzt

Frau der Tat,
Prophetin Mirjam.

Berufen,
Gott zu verkünden,
ohne Wenn und Aber.

Nimmt
die Pauke in die Hand,
stiftet an!

Ihre Botschaft steckt an,
zum Tanz mit Schwung
und überzeugt.

Alle Frauen
ziehen mit Paukenschlag und Tanz
hinter ihr her.

Unüberhörbare Energie,
auf den Punkt gebracht!

Mirjam singt,
laut,
ohne Umschweife.

Singt Gott ein Lied!
Gott ist hoch und erhaben,
wirft Ross und Reiter ins Meer.

Mit Pauken

Mirjam,
die Prophetin,
Schwester von Aaron.

Und sie nimmt die Pauke in die Hand,
schwingt ihre Hüften,
lebt es allen vor,
steckt alle an.

Die Frauen tanzen Reigen,
verbinden sich,
folgen nach,
Tanzen den Tanz ihres Lebens.

Lasst uns singen:
zu Gott
für Gott
mit Rhythmus und Kraft.

Gott ist uns gut gesonnen.
Pferde und Reiter
stürzen ins Meer.

Mirjam bringt es auf den Punkt,
spricht die Botschaft aus,
erschafft ein Bild der Lebensfreude.

Gott ist Leben.
Gott ist Freude.

Trommelwirbel

Wenn Trommeln wirbeln,
dann ist das gewiss nicht üblich
von Frauenhand.

Mirjam stellt jegliche Konvention
auf den Kopf,
tanzt Männern und Machthabern
auf der Nase herum.

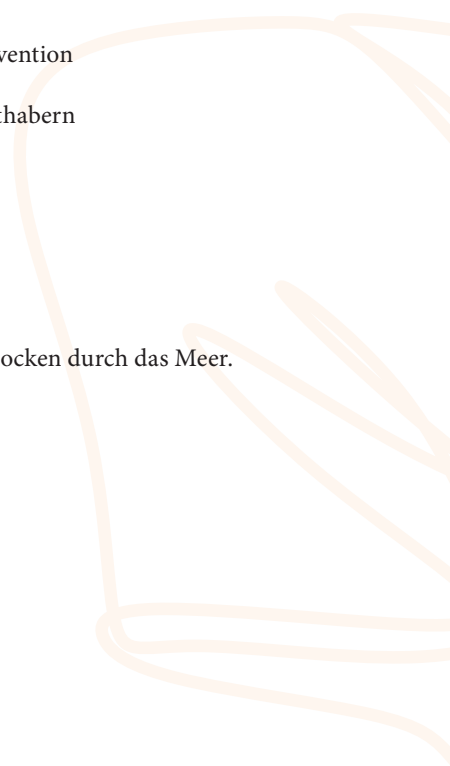
Sie wirbelt ihre Röcke.
Mit fliegenden Haaren
tanzt sie voran.

Kraftvoll bebte die Erde.
Die Wasser weichen.
Tiere und Wagen ziehen trocken durch das Meer.

Sie bereitet den Weg.
Bringt Bewegung
in die lahme Masse.

Die Prophetin Mirjam
schwingt die Stöcke
zum Rhythmus
durch die Fluten.

Trockene Füße
für alle,
die vertrauen.



Wegweisende

Vielleicht hat Mirjam eine Karte,
doch wahrscheinlicher folgt sie dem Kompass ihres Herzens.

Sie ist gesteuert von Gottes Feueratem.

Glühend weist sie den Weg
durch die Meeresschlucht.

Ob sie Schnittchen geschmiert hat
und Koffer gepackt
sei eher zu nicht zu bejahen.

Die Spontane
überflutet mit der Gabe der Gotteskraft
die Gemüter der Mitreisenden.

Öffnet den Herz-Raum,
tanzt mit erhobenem Haupt,
vermittelt Sicherheit
durch positive Energie.

Mirjam ist Wegweiserin
auf dem Weg durch die Gewalten des Meeres
und Vorbild für weibliches Selbstwertgefühl.

Weise den Weg, Mirjam!

Lass dich nicht beirren,
wenn einzelne dich verwirren
und in Ungnade fallen lassen.

Das Herz ist ein guter Kompass.
Hier schlägt Gott mit Rhythmus
und Geistkraft.

Mutige

Du brauchst weder Vitamintabletten,
noch Muskeln oder Macht,
und keinen Reichtum zum Bestehen.

Dein Rhythmus
geht nach innen,
in dein Herz.
Bringt Blut und Lymphe zum Beben.

Dein Schwung
geht nach außen,
steckt an,
lässt Füße
und ganze Körper
tanzen.

Unbeirrt
mutig bist du,
Mirjam: Zeigst es jeder Frau.

Ermutigst
kraftvoll
zu eigenen Schritten,
zu selbständigem Denken.

Mirjam,
du hebst dein Kinn,
zeigst der Welt die Stirn,
ohne Verletzte zu fordern.

Du Mutige
brauchst keinen Beschützer,
weil dein Gottvertrauen trägt.

Unkonventionell

Für sichere Schritte
braucht es keine Schuhe.

Weil Füße tragen,
wenn sie Bodenkontakt spüren,
sind weder Uniform
noch Traditionen von Nöten.

Schräg denken,
neue Ideen leben,
andere Lieder trommeln.

Regeln und Verhaltensnormen
überprüfen,
infrage stellen,
verändern.

Sinnhaftes Miteinander ermöglichen,
indem Konventionen
auf den Kopf gestellt werden
und neues Denken gefordert wird.

Unbequem.
Reibend.
Herausfordernd.

Unkonventionell.



Blick in die Ferne

Die Hand an die Schläfe gelegt,
dass die Sonne nicht mehr blendet.

Die Weitsicht
fokussiert sich
auf einen Punkt in der Ferne.

Nicht im Jetzt verharren,
Schuhe schnüren,
Rucksack mit dem Nötigsten packen.

Das Glück liegt in der Ferne,
braucht den Weg,
um ergattert zu werden.

Die Zeit zu beginnen
ist Jetzt.

In der Ferne liegt die Zukunft:
Sie gestaltet sich
aus Erfahrungen der Vergangenheit
und Entscheidungen im Jetzt.

Der Blick in die Ferne
lässt Raum für Träume,
eröffnet Möglichkeiten,
benennt Grenzen.

Mirjam ist realistisch.