

Über hundert Jahre kämpfen Frauen nun wieder offen für Gleichberechtigung – doch sie tun es in einer männlich geprägten Welt und nach den Regeln der männlichen Hackordnung. Und so laufen wir in eine Falle, die wir vorher nicht bemerkt haben und deren Wirkung uns bis heute oft nicht bewusst ist: Wir verlieren unsere weibliche Kraft, unsere Leichtigkeit, unseren Zauber und unsere Macht.

Wir haben so wenige Vorbilder wahrhaftiger, starker und weiblicher Frauen, dass wir uns das „Starksein“ von den Männern abschauen mussten. Doch wenn eine Frau sich „Stärke“ bei einem Mann abschaut, wird sie nicht stark – sie wird nur hart. Hart zu sich selbst und hart zu anderen – und ihr weicher Kern wird zu ihrer Schwäche. Oberflächlich betrachtet wirkt sie stark, weil sie tough oder unnahbar oder beruflich

Wir haben wenige Vorbilder wahrhaftiger, starker und weiblicher Frauen.

erfolgreich ist – aber die meisten Frauen fühlen sich nicht so, denn weibliche Stärke bezieht ihre Kraft aus anderen Quellen. Ihr weicher Kern sehnt sich nach Geborgen-

heit, Liebe und Sicherheit, die ihr niemand anbietet, weil sie ja „eine starke, selbstbewusste Frau“ ist. Und so lebt sie dann in der ständigen Angst, nicht gut genug zu sein, aufzufliegen, enttarnt zu werden.

Die andere Variante ist, ständig das Gefühl zu haben, nicht „mithalten“ zu können. Frauen, die eigentlich eine gute Verbindung zu ihrem wahren Wesen haben, fühlen sich oft schwach, weil sie nicht „auf den Putz hauen“ können, und das nährt beständig ihre Selbstzweifel.

***Es wird Zeit, dass wir damit aufhören, mit den Männern zu konkurrieren, und uns auf das Wesentliche konzentrieren: die Welt zu verändern.***

Ach so, mehr nicht? Ich stelle mir gerade vor, wie du eine Augenbraue hochziehst, während du das liest – oder noch mehr Angst bekommst, vor noch mehr Arbeit. Keine Sorge, diesmal nicht.

## Meine Geschichte

Ich bin 1974 geboren – und habe meine „Freiheit“ zunächst nicht als Geschenk erkannt, das jahrzehntelang von tapferen Frauen und einigen verständigen Männern für mich erkämpft und erstritten wurde. Ich hatte keine Ahnung davon, dass in meiner Kindheit noch Gesetze galten, die es zum Beispiel dem Ehemann ermöglichten, die Arbeitsstelle seiner Frau zu kündigen, wenn er den Eindruck hatte, dass ein Beruf sie von ihren ehelichen Pflichten zur Haushaltsführung allzu sehr ablenkte.

Ich war ehrlich gesagt sogar irritiert, manchmal auch belustigt von „Frauenrechtlerinnen“ oder „Feministinnen“: sie wirkten so hart und zynisch, so unlustig und verbissen. Ich konnte das nicht verstehen – ich hatte ja auch keine Ahnung davon, wie lange sie sich schon darum hatten streiten müssen, ernst genommen zu werden, damit *ich* später einmal ernst genommen würde. Und ich hatte auch noch nicht verstanden, dass es eine Männerwelt ist, in der wir ernst genommen werden wollen.

Es ist eine Männerwelt, in der wir ernst genommen werden wollen.

Ich selbst bin damit aufgewachsen, dass meine Mutter eine toughe, scheinbar emanzipierte Frau war, der mein Vater die Verhandlungen mit den Kunden der gemeinsamen Druckerei sowie das Regeln der Finanzen überließ, weil sie das einfach besser konnte, wie er sagte. Für uns war klar: Mama war der Boss. Sie hatte immer das letzte Wort.

Soweit ich mich erinnere, überließ mein Vater ihr allerdings auch das meiste der Hausarbeit. Weil das eben so war: Frauen machen den Haushalt. Natürlich half er auch, aber er „half“ eben nur. Die eigentliche Arbeit – putzen, kochen, Wäsche waschen, bügeln, nähen, Socken stopfen – erledigte in den meisten Fällen meine Mutter (inzwischen ist das anders), obwohl beide voll berufstätig waren – sie obendrein als Geschäftsführerin. Und ich habe das nie infrage gestellt. Warum auch? Ich kannte ja nichts anderes. Und die beiden auch nicht.

Meine Mutter schmiss den Haushalt, arbeitete in der Druckerei, danach oft noch bis spätabends am Schreibtisch, machte die Wäsche, plante den Einkauf, traf in Wahrheit keine Entscheidung ohne meinen Vater und opferte sich auf: Sie überschritt regelmäßig ihre Grenzen, um alles zu schaffen – was eigentlich gar

Meine Mutter überschritt regelmäßig ihre Grenzen, um alles zu schaffen.

nicht möglich war. Und wenn es ihr zu viel wurde, gab es zwei Ventile für sie: Wutausbrüche oder Migräneanfälle.

Und auch das war für mich als Kind vollkommen normal: Mama hatte eine kurze Zündschnur und war leicht zu verärgern. Es gab viele Sonntage, an denen wir nach Möglichkeit nur flüsternd und auf Zehenspitzen im Haus unterwegs waren, weil Mama wieder mal „schlimmes Kopfweh“ hatte.

Erst sehr viel später – irgendwann als Erwachsene in meinen späten Dreißigern – wurde mir klar, dass weder das dünne Nervenkostüm noch die regelmäßigen „Ausfälle“ durch Migräne Teil des Charakters oder des eigentlichen Wesens meiner Mutter waren. Sie waren lediglich ein Ausdruck völliger Überforderung und Überanstrengung.

Ist das Emanzipation? Dann will ich auf jeden Fall was anderes ... aber das bemerkte ich eben erst sehr viel später!

## Wie ist deine Geschichte?

Vielleicht war deine Geschichte anders – oder ganz ähnlich. Ich bin sicher, du kannst sie nachvollziehen und auch das, was daraus entstand:

Eigentlich könnte man meinen, eine Tochter, die ihre Mutter dabei beobachtet, wie sie sich aufopfert, alles für andere tut und alles selbst in die Hand nimmt, ohne dabei auf sich selbst und ihren Energiehaushalt zu achten, kann lernen, dass das keine gute Idee ist.

Tatsächlich dauerte es bis in meine späten Dreißiger, bis ich das verstanden hatte. Bis dahin hatte ich einiges davon blind nachge-

ahmt (denn so tun wir das nun mal) und mich darüber gewundert, wie schlecht es funktionierte und wie wenig es mir dabei half, das zu erreichen, was ich mir wünschte. Und ich wette, du tust das auch!

Oft liegt das auch daran, dass wir sehr gut darin sind, uns selbst darin zu bestärken, dass wir natürlich ganz anders sind als unsere Eltern. Oder dass wir – wenn wir etwas Ähnliches tun wie unsere Eltern (meist etwas ähnlich Selbstzerstörerisches, etwas ähnlich Dummes oder etwas ähnlich Übergriffiges) – das aus ganz anderen, sehr viel besseren Gründen tun als sie.

Und so, wie unsere Eltern oft glauben zu wissen, was gut für uns wäre und was wir tun sollten, sind wir ganz sicher, dass unsere Eltern hinter dem Mond leben, altmodisch sind und keine Ahnung von der Welt heute haben. Und wir wissen natürlich sehr viel besser, was gut und richtig für uns ist – und wir wissen genauso auch, was sie tun sollten. Doch vermutlich ist beides nicht ganz richtig.

Es kommt häufig vor, dass meine Seminarteilnehmer erzählen: Ihre Eltern gehen ihnen auf die Nerven mit ihren Ratschlägen und ihrem Weltbild – sie fühlen sich bevormundet und genervt davon. Und ihre Eltern sollten ganz dringend einige Sachen wirklich anders machen, dann wären sie viel glücklicher.

***Meine Eltern sollten sich endlich ändern – und mich so akzeptieren, wie ich bin: Finde den Fehler.***

Doch am Ende vergessen beide dabei etwas Wichtiges: ihre Vorbildfunktion. Ob wir nun wollen oder nicht: Wir lernen fast alles im Leben durch das „Abschauen“ von anderen. Als Kinder lernen wir durch das Abschauen „von den Großen“, wie man steht, geht, isst und spricht, und genauso auch, wie man sich in verschiedenen Situationen verhält. Ohne dass uns das bewusst ist, ahmen wir zunächst das Verhalten „der Großen“ nach, denn das ist richtig und angemessen – sonst würden die es ja kaum so machen. Die sind groß – die wissen, wie das geht.

Oft erst sehr viel später (wenn überhaupt) bemerken wir, dass dies ein Trugschluss war und unsere Eltern ebenfalls einfach nur Opfer ihrer Prägungen, Ängste und Umstände waren und häufig blindlings und ahnungslos vor sich hin agierten. Und so landeten wir bei einer schlichten, dennoch schwerwiegenden Erkenntnis:

Wir lernen fast alles im Leben durch das „Abschauen“ von anderen.

*Wie wir heute leben, hat sehr viel damit zu tun, was uns vorgelebt wurde.*

Deshalb heißt das „Verhaltensmuster“ – weil wir uns auf eine Art verhalten, die uns vorher als Musterverhalten an die Hand gegeben wurde. Je nachdem wie wir das Verhalten unserer „Vorbilder“ bewerteten und interpretierten, machen wir es oft entweder blind genauso oder wir bemühen uns, genau das Gegenteil davon zu tun. Was selten wirklich klappt und auch nicht hilfreich ist, weil wir uns ja auf etwas beziehen, das wir vorher als „Norm“ akzeptiert haben.

Hin und wieder habe ich Klientinnen, die mir erzählen, sie würden alles ganz, ganz anders machen als ihre Mutter. Sie seien ein vollkommen anderer Typ Mensch. Doch sie machen das, was sie tun, oft mit der gleichen Vehemenz, einer ähnlichen inneren Haltung und oft genug auch einer ähnlichen Selbstsabotage und Selbstausbeutung.

Manche meiner Klientinnen machen das, was sie tun, oft mit der gleichen Vehemenz und einer ähnlichen inneren Haltung wie ihre Mutter.

So wie Katja, die sich – ganz im Gegenteil zu ihrer Mutter – ein eigenes Business aufgebaut

hatte und ihre Träume verwirklichte. Nur dass sie – genau wie ihre Mutter – sehr schlecht im Annehmen war und damit auch im Annehmen von Geld. Sie verkaufte sich weit unter Wert, tat sich schwer damit, ihre Preise zu nennen und Rechnungen zu stellen und bekam –