

Ulrike Juchmann

Sei  
du  
selbst, alle  
anderen  
gibt es schon



Wie Frauen Erwartungen abstreifen  
und befreiter leben

**BELTZ**

Leseprobe aus Juchmann, Sei du selbst, alle anderen gibt es schon,  
ISBN 978-3-407-86680-6 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86680-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86680-6)

# Inhalt

## **Warum dir dieses Buch Türen öffnet 11**

- Biografische Wurzeln 13
- Selbstwert stärken ist so relevant 15
- Der Werkzeugkoffer öffnet sich 19
- Selbstoptimierung?
- Nein: Akzeptanz und Entwicklung! 22
- Praxisguide für dieses Buch 23

## **Tür Eins**

### **Erkenne deine Prägungen 29**

- Die Frau gibt es nicht: Vorurteile erkennen 29
- Stereotype Einengungen: über Weiblichkeit 33
- Gesellschaftlicher Wandel tut not 37
- Wie Stereotype auf die Psyche von Frauen wirken 39
- Botschaften und Erwartungen der Herkunftsfamilie 45
- Den Ängsten ins Auge sehen 54
- Der liebevolle Blick 59
- Vorbilder, Spiegelbilder 62
- Mentorinnen und Mentoren fördern Potenziale 66

## **Tür Zwei**

### **Erlebe die Kraft der Achtsamkeit 73**

- Der Geist der Anfängerin 73
- Warum Frauen Meditation guttut 75

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Raus aus dem Hamsterrad           | 78  |
| Vom Kopf in den Körper            | 82  |
| Ruhe inmitten des Sturms          | 86  |
| Werde Gefühlsforscherin           | 89  |
| Glaube nicht alles, was du denkst | 93  |
| Dir selbst eine Freundin sein     | 98  |
| Zeit und Raum für Stille          | 104 |
| Üben macht die Meisterin          | 107 |

## **Tür Drei**

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| <b>Fühle dich in deinem Körper zu Hause</b> | <b>113</b> |
| Den Kampf mit dem eigenen Körper beenden    | 113        |
| Embodiment                                  | 119        |
| Ganz relaxed                                | 123        |
| Get in touch                                | 127        |
| Meditation in Bewegung                      | 130        |
| Raum einnehmen, Grenzen schützen            | 133        |
| Bauchgefühl                                 | 138        |
| Let's dance                                 | 140        |

## **Tür Vier**

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Lebe deine innere Vielfalt</b>         | <b>151</b> |
| Die dreizehn Gesichter der Cate Blanchett | 151        |
| Du bist viele                             | 154        |
| Wie innere Stimmen entstehen              | 157        |
| Deine inneren Stimmen nehmen Gestalt an   | 160        |
| Das Selbst am Dirigentinnenpult           | 164        |
| Fehlertoleranz                            | 168        |
| Der Kinderchor                            | 175        |
| Der Chor der Selbstfürsorge               | 180        |
| Kreativität im Zusammenspiel              | 185        |

## **Tür Fünf**

### **Vertraue deinen Kompetenzen 193**

Die Expertin bist du 193

Die Psychologie der Kompetenz 196

Du bist keine Mogelpackung 200

Kompetenz und Selbstwert 207

Wie Selbstbestimmung gelingt 210

Erfolge feiern 215

Ohne Schlamm kein Lotos 219

Selbstmitgefühl und Selbstbestimmung 223

Du selbst im Wandel 225

## **Tür Sechs**

### **Sei auch in Beziehungen du selbst 235**

Beziehungsnetze knüpfen 235

Der Tanz zwischen Nähe und Distanz 239

Souverän mit Erwartungen umgehen 243

Achtsamkeit in Beziehungen 251

Positive Gefühle in Beziehungen 255

Verbundenheit als Lebenselixier 259

Mitfühlen, ohne auszubrennen 263

### **Erlaube dir, aus der Reihe zu tanzen 271**

### **Dank-Stelle 275**

### **Anmerkungen 278**

# Erkenne deine Prägungen

## Die Frau gibt es nicht: Vorurteile erkennen

Auch wenn wir denken, dass wir Klischees nicht bedienen und keine Vorurteile haben, so werden wir eines Besseren belehrt. Die unbewusste Wirkmacht von Frauenbildern in den Medien ist enorm. Und auch die einengenden Erwartungen, Aufträge und Botschaften der Herkunftsfamilie prägen das Selbstbild. Für die eigene Entwicklung ist es unerlässlich, sich das bewusst zu machen.

Bist du neugierig, wie die äußeren Botschaften und Bilder auf unser Denken wirken? Bitte lies mal diesen kurzen Text.

*Ein Vater und ein Sohn haben einen Verkehrsunfall. Der Vater stirbt noch an der Unfallstelle. Der schwer verletzte Sohn wird umgehend ins nächste Krankenhaus gefahren. Im Operationssaal blickt der diensthabende Chirurg auf den Jungen und sagt: »Ich kann ihn nicht operieren. Er ist mein Sohn.«*

Wie kann das sein? Vielleicht warst du einen Moment lang überrascht, hast zögernd nachgedacht und warst verwirrt? Dann liegt das daran, dass du automatisch bei »Chirurg« an einen Mann gedacht hast. Oder du hast gedacht, dass es doch »Chirurgin« heißen müsste? Besser funktioniert das Beispiel im englischen Sprachraum, denn mit dem Wort *surgeon* wird sowohl ein Chirurg als auch eine Chirurgin bezeichnet.

Selbst die Harvard-Professorin Mahzarin Banaji knobelte an diesem Rätsel und ärgerte sich, dass sie die Lösung nicht fand. Und das, obwohl sie Feministin und selbst eine erfolgreiche Psychologin ist, die sich mit Stereotypen beschäftigt. Sie hat gemeinsam mit ihrem Doktorvater ein interessantes Buch über Vorurteile geschrieben, aus dessen Übersetzung auch die obige Darstellung des Beispiels entnommen ist.<sup>1</sup>

Warum entstehen diese schnellen Bewertungen und Urteile? Unser Geist ist wie eine Maschine, die Assoziationen produziert. Menschen verarbeiten Bilder, Wörter und auch komplexere Informationen, indem sie Kategorien bilden. Zum Beispiel die Schubladen *männlich* oder *weiblich*. Dann werden diesen Kategorien verwandte Informationen assoziativ zugewiesen. Die Zuordnung *Chirurg* = *männlich* wird somit durch Wiederholung zu einer automatisierten Assoziation.

Um andere Menschen einzuschätzen, verwenden wir Kriterien wie Alter, Religion, soziale Schicht, Hautfarbe, Beruf oder auch Geschlecht. Diesen Gruppen ordnen wir assoziativ Eigenschaften zu. Und schon bilden sich vereinfachte Stereotype für eine eigentlich große heterogene Gruppe.

Wobei hilft uns diese Vereinfachung? Andere Menschen schnell einschätzen zu können, bot evolutionär Überlebensvorteile im sozialen Miteinander. Es musste schnell entschieden werden, wer zur eigenen kleinen Bezugsgruppe gehörte und wer nicht.

Automatisches, schnelles Denken ermöglicht eine unmittelbare, unbewusste Einschätzung. Wir werden aber sehen, wie fehleranfällig unser Geist ist und in welche mentalen Fallen wir tapen, ohne es zu bemerken.

Die Soziologin und Präsidentin des Wissenschaftszentrums Berlin Jutta Allmendinger beginnt ihre Vorlesungen oft mit dem *Implicit Association Test*.<sup>2</sup> Den Studierenden zeigt sie dabei zwei Lis-

ten. Auf der ersten Liste befinden sich Frauen- und Männernamen. Auf der zweiten Liste sind Tätigkeiten aufgeführt, die sich auf die Themen Familie und Beruf beziehen. Im ersten Durchlauf kommt es darauf an, die Männernamen möglichst schnell den beruflichen Themen zuzuordnen (alternativ die Frauennamen den familiären Tätigkeiten). Im zweiten Durchgang sollen die Männernamen dann den familiären Aktivitäten zugewiesen werden (oder eben die Frauennamen den beruflichen Tätigkeiten). Dabei wird, vielleicht nicht überraschend, deutlich, dass die Assoziation von Mann und Beruf wesentlich schneller erfolgt als die Verbindung von Mann und Familie. Und entsprechend die Zuweisung der Frauennamen umgekehrt intuitiver erfolgt.

Aber noch verblüffender ist, dass auch Jutta Allmendinger selbst bei diesem Test so abschneidet und die Studierenden über die Jahre nicht besser in diesem Test wurden. Diese Ergebnisse zeigen, dass der assoziative Geist unbewusst und automatisiert arbeitet.

Die Zuordnungen können dabei sogar mit unseren bewussten Einstellungen und Absichten im Widerspruch stehen. Eine Person ordnet die männlichen Namen schneller den beruflichen Themen zu, ist aber der Ansicht: »Männer sollen sich gleichermaßen um die Belange der Familie kümmern wie die Frauen.«

Es irritiert uns, wenn wir nicht so aufgeklärt denken, wie wir von uns annehmen. Doch die mentalen Automatismen sind hartnäckig und fehleranfällig. Wir denken, dass Dinge, die uns schneller einfallen, eine höhere Auftretenswahrscheinlichkeit haben. Und halten Informationen, die uns lebhafter und detaillierter präsentiert werden, für wahrer.

## **Was ist ein Stereotyp?**

Der Mensch ist also ein Wesen, das in Kategorien denkt und diese unbewusst anwendet. Das Wort Stereotyp stammt eigentlich aus

dem Bereich des Buchdrucks. Mit Stereotypplatten konnten von einer Buchseite im Druck identische Kopien gemacht werden. Stereotype sind also wie Stempel, die wir der Realität aufdrücken. In der Umgangssprache heißt es ja auch: Wir *stempeln* jemanden ab. Wir haben dann starre Bilder im Kopf, die sich wie Filter vor unsere Wahrnehmung legen, ohne dass es uns bewusst wird.

Eine große, sehr heterogene Gruppe Menschen wird mit einem Merkmal oder wenigen Kriterien beschrieben. Es ist klar, dass solche Verallgemeinerungen wie »Mädchen spielen lieber mit Puppen« nicht die Vielfalt ihrer Interessen abbilden.

Der Autor und Aktivist JJ Bola macht in seinem Buch *Sei kein Mann* zurecht deutlich, dass auch die Männer unter Stereotypen und Mythen von Männlichkeit leiden.<sup>3</sup> Er zeigt auf, wie die stereotypen Annahmen »Männer weinen nicht« oder »Männer sind stärker als Frauen« Leid für Frauen und Männer schaffen.

Eine Forschungsgruppe der Harvard University konnte beispielsweise zeigen, wie sich weitverbreitete kulturelle Vorannahmen auf die Leistung von Frauen in einem Mathetest auswirken. Es besteht das Vorurteil, dass Asiaten und Asiatinnen überdurchschnittlich gut in Mathematik seien. Und es existiert ein weiteres Stereotyp, das besagt, Frauen seien schlechter in Mathe als Männer. Asiatisch-amerikanische Frauen schneiden deshalb schlechter in einem Mathetest ab, wenn sie zuvor an ihr Geschlecht erinnert werden. Sie zeigen aber bessere Matheleistungen, wenn sie zuvor auf ihre asiatische Herkunft hingewiesen wurden.<sup>4</sup>

Wenn schon diese kurzen Hinweise in einer Studie Auswirkungen haben, wie müssen sich dann erst die ständigen Zuschreibungen auswirken?

Stereotype formen das Bild über andere und auch über uns selbst maßgeblich mit. Denken erfolgt oft bildlich, und bildliche Vorstellungen sind mit Emotionen assoziiert. Wenn Mädchen und Frauen

mit stereotypen weiblichen Annahmen konfrontiert werden, können sie Ängste entwickeln. Sie wollen in keinem Fall so sein, wie das negative stereotype Bild. Das macht gehemmt, befangen und verunsichert. Eine junge Studentin hat möglicherweise Angst, das Maschinenbaustudium nicht zu schaffen und damit das Vorurteil zu bekräftigen, dass dies ein Feld für Männer sei. Es gibt immer wieder junge Frauen, die sich deshalb erst gar nicht für technische Studiengänge bewerben oder frühzeitig abbrechen.

Stereotype vereinfachen und dienen einer schnellen Einschätzung. Sie sind meist mit Bewertungen oder Entwertungen verbunden. Dieses eindimensionale Urteilen ist gefährlich. Es trennt Menschen und Menschengruppen voneinander. Vielfalt, Nuancen, Differenziertheit gehen verloren. Plötzlich gibt es »die Frauen«, »die Juden« oder »die Religiösen«. Dann wird vergessen, dass Stereotype Denkmuster sind, Konstruktionen, die der Wirklichkeit nicht entsprechen, sondern sie verzerren.

Die Publizistin Carolin Emcke schreibt: »Hass braucht vorgeprägte Muster, in die er sich ausschüttet.«<sup>5</sup> Unhinterfragt führen Stereotype zu Diskriminierung, Ausgrenzung und werden zur Legitimation von Gewalt herangezogen.

## Stereotype Einengungen: über Weiblichkeit

Im Spätsommer 2021 stehe ich in einer Kleinstadt in Brandenburg vor den Schaufenstern eines Spielzeuggeschäfts. Links die Auslage für die Jungen mit einem blauen Fahrrad, Experimentierkästen, Ritterburgen, Dinosauriern, einem Fußball und Autos. Rechts das Schaufenster für die Mädchen, mit viel Rosa, Einhörnern, Barbies, Prinzessinnenkronen, Glitzerketten und Bastelsets. Ich bin wie erstarrt und frage mich: Gibt es diese krasse Zweiteilung immer

noch? Welche Botschaften vermitteln wir unseren Kindern und wohin führt das?

Sarah Coyne von der Brigham Young University zeigt in einer Studie mit Vorschulkindern, dass Mädchen, die häufiger klischeeüberladene Prinzessinnenfilme anschauen und mehr mit den Prinzessinnenfiguren spielen, auch ein Jahr später noch deutlicher geschlechtsstereotypes Verhalten zeigen.<sup>6</sup>

Wie würde Marie Curie, die zweifache Nobelpreisträgerin für Physik und Chemie, die Schaufenster eines Spielzeuggeschäfts dekorieren? Wie wäre es, wenn Kinder eine Vielfalt, eine Palette an Möglichkeiten hätten, die nicht geschlechtsspezifisch vorsortiert ist? Wenn sie selbst wählen können, was ihnen gefällt, was sie interessiert und herausfordert? Das können dann Prinzessinnen und Einhörner und auch Skateboards und Ritterrüstungen sein. Und wenn wir diese freie Wahl unterstützen, dann müsste sich ein Kind auch nicht beschämt fühlen, wenn es etwas wählt, was angeblich nicht jungen- oder mädchenkonform ist.

Die Prägung durch Rollenklischees und Bilder erfolgt früh. Eine Studie der Universität Rostock analysierte, wie präsent oder eben auch unterrepräsentiert Mädchen und Frauen immer noch im deutschen Film und Fernsehen sind.<sup>7</sup> Bereits im Kinderfernsehen kommen auf eine weibliche Figur drei männliche. Die weiblichen Protagonistinnen haben eine deutliche Tendenz zu schmalen Taillen und sind dünn. Freche Mädchen sind oft rothaarig, ansonsten werden Mädchenfiguren meist als schön, ausgesprochen schlank und blond gezeigt. Jede Menge Klischees werden also bedient. Es fehlt die Vielfalt und ein ermutigendes vorgelebtes Spektrum weiblicher Hauptfiguren. Über die Hälfte der untersuchten Sendungen im Kinderfernsehen wird gänzlich ohne weibliche Darstellerinnen realisiert.

Die bekannte Comedienne Carolin Kebekus beschreibt, wie sie als Mädchen mit ihrem Bruder zusammen fernsieht und Ausschau

nach coolen Mädchenrollen hält, mit denen sie sich identifizieren kann. Oft findet sie nur eine Mädchenfigur, die darüber hinaus auch noch langweilig ist. Jahre später, am Anfang ihrer Karriere als Komikerin, wird ihr oft vermittelt, man habe schon eine Humoristin im Programm, mehr ginge nicht. Carolin Kebekus gibt zu, das zu Beginn gar nicht hinterfragt zu haben. Sie übernahm zunächst die Botschaft »Na, wenn sie schon eine Frau im Programm haben, dann ist kein Platz für eine zweite«. In ihrem Buch *Es kann nur eine geben* füllt sie Seiten mit den Namen von professionellen Komikerinnen, die im deutschsprachigen Raum tätig sind. Und entkräftet damit das Stereotyp, dass Frauen weniger komisch seien.<sup>8</sup>

Doch nicht nur junge Frauen sind von diskriminierenden Stereotypen betroffen. Im Kino beispielsweise zeigt sich eine Altersdiskriminierung von Frauen. Bereits ab Mitte 30 verschwinden Frauen zunehmend von der Leinwand. Es ist ein großer Verlust, dass viele interessante Geschichten von Frauen über 50 nicht erzählt werden.<sup>9</sup>

Beim Thema Mutterschaft werden den Frauen auch weiterhin Stereotype um die Ohren gehauen. Kinderlose Frauen werden immer noch bedauert. Und wenn Frauen Kinder haben, ist es klar, wie sie es richtig machen sollen. Susanne Mierau beschreibt in ihrem Buch *Mutter. Sein.* sehr eindringlich die Last, die mit den kulturellen und gesellschaftlichen Idealen von Mütterlichkeit einhergeht.<sup>10</sup> Das Bild einer Frau, die ihre Erfüllung als Mutter finde, die ganz natürlich zum Kind gehöre und damit auch das Beste für ihre Kinder tue, wird wider besseren Wissens über Generationen aufrechterhalten. Das Stereotyp »gute Mutter« führt natürlich zu Zweifeln, Ängsten und Überforderung bei der individuellen Frau. Gleichzeitig darf sie diese Gefühle gar nicht wahrnehmen oder gar äußern. Denn sie gelten fälschlicherweise als ein Zeichen für Versagen und Scheitern. Susanne Mierau plädiert dafür, sich ein eigenes Bild vom Muttersein zu entwerfen. Hier ein Beispiel aus meiner Praxis.

*Nach der Geburt ihrer ersten Tochter fühlt sich die 37-jährige Ute verunsichert. Sie hat Angst, Fehler zu machen. Plötzlich tauchen vermehrt Erinnerungen an die eigene Mutter auf. Diese war sehr vereinnahmend und forderte von der kleinen Ute ständige Rücksichtnahme. Das will Ute auf keinen Fall wiederholen und stellt eigene Bedürfnisse stark zurück. Außerdem scheinen die Mütter in Utes Bekanntenkreis alles richtig zu machen. Gesellschaftliche Rollenerwartungen und biografische Erfahrungen führen bei Ute zu Gefühlen von Insuffizienz und Unsicherheit. Sie steht im Spannungsfeld zwischen den Rollen der erfolgreichen Berufstätigen, Mutter und Partnerin. Und fühlt sich davon überfordert. Erst als Ute die Bilder vom Muttersein reflektiert und sortiert, wird es ihr möglich, ein eigenes stimmiges Verständnis ihres Mutterseins zu entwickeln.*

Die Literaturkritikerin und Kabarettistin Elke Heidenreich erzählt davon, wie die Lektüre von Büchern, besonders Literatur von Frauen, ihr Leben geprägt hat.<sup>11</sup> Im Rückblick ist sie fassungslos, welche weiblichen Klischees die von ihr geliebten Mädchenbücher, Pucki und Nesthäkchen, in den 1950er-Jahren vermittelten. Eine wiederholte Grundbotschaft war »Sei artig«, manchmal auch versehen mit der Drohung »Wenn du nicht artig bist, bist du schuld am Leiden deiner Eltern«. Elke Heidenreich meint: »Ganz sicher haben solche Bücher dazu beigetragen, dass wir heranwachsenden Mädchen uns anfangs nur so schwer und dann so radikal aus überlieferten Frauenrollen lösten.«<sup>12</sup>

Die Medien vermitteln aber nicht nur Bilder, sondern erzählen auch Geschichten. Genauso wie Bilder berühren Geschichten besonders unsere Gefühle und prägen uns. Es lässt sich durchaus sagen, dass Geschichten Teil unserer Sozialisation und Identität sind.

Im Buch *Erzählende Affen* machen Samira El Ouassil und Friedemann Karig deutlich, wie sehr Geschichten unser Leben bestim-

men.<sup>13</sup> Sie interessieren sich unter anderem dafür, welches Frauenbild in der Bibel, in Legenden und auch in modernen Erzählungen transportiert wird. Ihre Erkenntnisse überraschen leider nicht. Die Geschichten über Frauen sind oft frauenfeindlich. Eva erscheint als sündige Verführerin und Urquell von Schuld. Pandora öffnet verbotenerweise die Büchse und bringt damit Plagen, Krankheit und Tod in die Welt. Der Mythos der Heldenreise dagegen ist eine männliche Domäne. Frauen treten nur als Ablenkung, zur Verführung, Prüfung, Belohnung oder als Gegenspielerin des Helden auf. Aber fast nie als Heldin selbst.

Diese Frauenrollen sind in unserer Kultur und auch in unserem Denken tief verankert. Und wenn wir damit nicht kritischer und reflektierter umgehen, geben wir diese Rollenklischees an die nächsten Generationen weiter. Deswegen ist es so wichtig, welche Geschichten in Filmen und Büchern über Mädchen und Frauen erzählt oder ausgeblendet werden.

## Gesellschaftlicher Wandel tut not

Wenn aber unsere mentalen Bilder so starr sind, was können wir gegen ihren negativen Einfluss tun? Wie kreieren wir Bilder, die mehr Vielfalt zulassen?

Bei Symphonieorchestern waren lange Zeit kaum weibliche Musikerinnen vertreten. Doch dies lag nicht an ihrem mangelnden Talent, sondern an einer Kultur, die die männlichen Musiker bevorzugte. Ein kleiner Trick hat dabei geholfen, die automatische Vorannahme Orchestermusiker = Mann unwirksam zu machen. Die entscheidenden Gremien wurden von den vorspielenden Musikerinnen und Musikern durch einen Paravent, einen Sichtschutz, getrennt und konnten sich so unvoreingenommener der musikalischen

schen Virtuosität zuwenden. Und siehe da, der Anteil von Frauen bei Neubesetzungen stieg in den darauffolgenden 20 Jahren von 20 auf 40 Prozent.<sup>14</sup>

Es braucht Forschung, die Ungerechtigkeiten und Diskriminierungen sichtbar macht. Die Schauspielerin und Ärztin Maria Furtwängler hat gemeinsam mit ihrer Tochter die MaLisa Stiftung gegründet. Ihr Ziel ist, für eine gleichberechtigte Gesellschaft einzutreten. Besonders setzen sie sich mit der Unterrepräsentation und Darstellung von Frauen in audiovisuellen Medien auseinander. Aus der Kooperation mit der Wissenschaftlerin Elisabeth Pommer sind einige interessante Studien hervorgegangen.<sup>15</sup> So wurde die Verteilung deutscher Musikpreisträger und -trägerinnen analysiert. Die Ergebnisse machen deutlich, wie unterrepräsentiert die Musikerinnen hier sind. Sie erhalten im Zeitraum 2016 bis 2019 nur 7 bis 21 Prozent der Preise. Das Geschlechterverhältnis bei der Jury ist auch entlarvend, nur 20 bis 36 Prozent waren weibliche Mitglieder. Die Jury des Musikpreises des Bundesverbandes der Konzert- und Veranstaltungswirtschaft bestand sogar ausschließlich aus Männern. Diese Ergebnisse konfrontieren und sind eine wichtige Grundlage, um Veränderungen anzustoßen.

Wenn Mädchen und Frauen in ihrem Facettenreichtum, in ihrer Unterschiedlichkeit und mit ihren Kompetenzen sichtbar werden, bewirkt das einen Wandel. Was Mädchen und Frauen in Filmen, Theaterstücken, Zeitschriften und im Internet sehen und erleben, prägt ihre eigene Vorstellungswelt. Das, was wir sehen, halten wir auch für uns selbst für möglich und machbar.

So haben beispielsweise Mädchen in den USA das Bogenschießen vermehrt als Sportart gewählt, seitdem in Filmen Heldinnen mit Pfeil und Bogen in abenteuerlichen Geschichten zu sehen sind.<sup>16</sup>

Hier einige weitere Ideen, um weibliche Rollenvielfalt zu stärken:

- Bewusstheit ist der Schlüssel: Wenn wir wissen, dass es Automatismen gibt, können wir reflektierter damit umgehen.
- Es hilft, ehrlich mit uns zu sein. Auch wir haben Vorurteile und denken in Verallgemeinerungen. Die eigenen Fehlannahmen und Vorurteile mutig in den Blick zu nehmen, ist ein erster wichtiger Schritt.
- Die Auswirkungen von Vorurteilen frühzeitig in Familie und im Bildungssystem thematisieren.
- Diversität und Vielfalt in den Medien und im Alltag sichtbar machen.
- Strukturen schaffen, die Gleichberechtigung möglich machen.
- Weibliche und männliche Lebensbedingungen ähnlicher gestalten, auf dass Stereotype mehr und mehr verblassen.
- Unterrepräsentierte Frauenrollen häufiger zeigen und damit sichtbarer machen: z. B. Bilder von Chirurginnen, Handwerkerinnen, Pilotinnen.
- Weibliche Vorbilder vermitteln Mädchen und Frauen, wie sie ihren Weg geschafft haben.
- Frauen können sich gegenseitig stärken und ermutigen.

## Wie Stereotype auf die Psyche von Frauen wirken

Die über viele Generationen vermittelten Stereotype, Diskriminierungen und Entmündigungen von Frauen haben gesellschaftlich und kulturell Spuren hinterlassen und wirken auf der individuellen Ebene weiter. Im Folgenden möchte ich die größten Herausforderungen nennen, die es Frauen erschweren, sie selbst zu sein oder überhaupt erst zu erkennen, was sie ausmacht.

## **Fehlende weibliche Vorbilder**

Wo zu viele einseitige Rollenklischees und einengende Frauenbilder existieren, da fehlt die Vielfalt. Diese bunte Palette brauchen Frauen aber, um die eigene Vielseitigkeit zu leben. Wenn diverse weibliche Wege in Geschichten und im Film gezeigt werden, dann wird Frauen in Zukunft mit unterschiedlichsten Assoziationen in Verbindung gebracht. Viele Frauen in meiner Praxis artikulieren, dass sie unterstützende weibliche Rollenmodelle vermissen. Diese Vorbilder sind jedoch wichtig für die eigene Identitätsentwicklung. Was Mädchen und Frauen nicht sehen, was ihnen nicht vorgelebt wird, können sie sich nur schwer vorstellen.

Es lohnt sich in jedem Fall, nach diesen Vorbildern zu suchen: nach Frauen in der Familie, die Vorgaben infrage gestellt haben, die mutig ihr eigenes Ding machten und machen. Es ist an der Zeit, die vielen Geschichten zu erzählen, die von weiblichen Stärken, weiblicher Vielfalt und Selbstbestimmung berichten.

## **Einengende Botschaften und Aufträge der Familie**

Familienthemen und -muster entwickeln sich über viele Generationen und sind in die gesellschaftlichen und kulturellen Gegebenheiten eingebettet. Auch hier gibt es Spannungsfelder. Im provinziellen, katholischen Umfeld meiner Kindheit waren nahezu alle Frauen Mütter und nicht berufstätig. Dennoch strebten viele für ihre Töchter ein anderes Leben an und erachteten eine gute Schul- und Ausbildung für selbstverständlich. Ich sah mich mit unausgesprochenen und auch widersprüchlichen Aufträgen konfrontiert: »Sei erfolgreich. Werde unabhängig, aber zeige es nicht nach außen.« Solche Doppelbotschaften lähmen und blockieren die eigene Selbstbestimmung.

*Die 38-jährige Susanne überprüfte die Glaubenssätze, die sie von ihren Eltern übernommen hatte. Dazu gehörten die Botschaften »Sei*

*angepasst« und »Sei immer die Beste«. Sie beherzigte diese immer noch: Einerseits ging sie oft über ihre Grenzen, um Exzellenz zu erreichen. Gleichzeitig traute sie sich jedoch nicht, die eigenen Kompetenzen selbstbewusst nach außen zu zeigen. Susanne begann, die Erwartungen der Eltern zu hinterfragen und eigene Lebensprinzipien für sich aufzustellen.*

Erst wenn die ausgesprochenen und unausgesprochenen Botschaften und Aufträge der Eltern erkannt sind, öffnet sich der Raum für das Eigene. Es entsteht dann die Freiheit zu wählen, welche Lebensmaximen zurückgewiesen oder verändert und welche eigenen Überzeugungen gelebt werden wollen.

## **Frauen als Human Givers**

Frauen werden in die Rolle der Gebenden gedrängt. Es wird erwartet, dass sie den Großteil der pflegenden, sorgenden und zwischenmenschlichen Arbeit tun. Die Psychologin Emily Nagoski und ihre Zwillingsschwester, die Dirigentin Amelia Nagoski, sprechen vom »Gebersyndrom«. <sup>17</sup> Weil Mädchen auf allen Ebenen schon früh dazu erzogen werden, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und das zu geben, was erwartet wird, verlieren sie sich aus dem Blick und erschöpfen sich. Dieser anerzogene Automatismus, erst einmal nach den anderen zu sehen, erschwert das Ernstnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzsetzungen. Frauen, die sich den Erwartungen widersetzen, haben zudem oft Schuldgefühle und sind dann verunsichert, ob sie überhaupt mehr auf sich achten dürfen.

In einem Seminar für Frauen zum Thema Achtsamkeit stellte eine Teilnehmerin die Frage: »Warum lasse ich mich eigentlich immer wieder allein?« Wir waren alle sehr berührt und reflektierten gemeinsam darüber. Mir ist es ein Anliegen, Antworten auf diese

Frage zu finden und Wege aufzuzeigen, sich selbst eine Freundin zu werden, die sich nicht mehr alleinlässt.

## **Der ständige Kampf mit dem eigenen Körper**

Die Erwartungen an weibliche Körper und der Blick von außen führen zu Entfremdung und sind oftmals gesundheitsschädlich. Viele Mädchen und Frauen erleben den Körper als einen unsicheren Ort. Sie sind unzufrieden mit ihrem Aussehen, mit ihrer Figur, ihrem Gewicht. Statt im eigenen Körper zu sein und sich in ihm zu Hause zu fühlen, kontrollieren, manipulieren und optimieren sie ihren Körper. Die britische Psychologin Susie Orbach unterstützt seit Jahrzehnten Frauen dabei, eine selbstbestimmte und akzeptierende Beziehung zum eigenen Körper einzunehmen. Doch zieht sie in ihrem aktuellen Buch *Bodies. Im Kampf mit dem Körper* eine erschütternde Bilanz: Die Körperunsicherheit nimmt trotz oder besser gesagt wegen der obsessiven, manipulativen Beschäftigung mit dem Körper zu.<sup>18</sup>

Körperzufriedenheit ist eine wichtige Säule des Selbstwertgefühls. Aber sie lässt sich nicht durch Diäten, ständige kritische Selbstüberprüfung, Vergleiche mit schöngefilterten Influencerinnen oder Schönheitsoperationen erreichen. All dies führt zu mehr Unsicherheit. Was Frauen brauchen, ist ein entspanntes körperliches Selbstverständnis. Deshalb gibt es in diesem Buch ein ganzes Kapitel (siehe 3. Tür) mit stärkenden Übungen dazu: Kraft im Körper spüren, sich entspannen können, die eigenen Körpergrenzen wahrnehmen, sich im eigenen Körper wohlfühlen – das alles führt zu einem Gefühl der Zufriedenheit und Selbstakzeptanz.

## **Das Gefühl, nicht gut genug zu sein**

Durch stereotype Bilder und Diskriminierungen wurden und werden Frauen ständig Kompetenzen abgesprochen. Das wirkt sich auf

das Selbstverständnis von Frauen aus: Sie zweifeln an ihren Kompetenzen und haben Sorge, nicht gut genug zu sein. Sie beschäftigen sich mehr mit ihren Defiziten als mit ihren Stärken. Dabei nehmen sich Frauen Kritik und Misserfolge sehr zu Herzen und grübeln zu lange über deren Ursachen nach.

Obwohl sie kompetent und erfolgreich sind, haben sie Sorge, dass andere Menschen herausfinden könnten, sie hätten »in Wirklichkeit« keine Ahnung. Sie fühlen sich wie eine Mogelpackung. Selbst die Oscar-Preisträgerin Meryl Streep berichtet in einem Interview, vor jedem neuen Filmprojekt die Angst zu haben, nicht schauspielern zu können.<sup>19</sup> Die Amerikanerin Valerie Young beschreibt das *impostor syndrome*, das Gefühl, eine Hochstaplerin zu sein, unter dem vorwiegend Frauen leiden. Sie hat herausgearbeitet, wie stereotype Rollenbilder die Selbstzweifel von Frauen nähren und sie daran hindern, sich kompetent zu fühlen, Herausforderungen anzunehmen, Erfolg zu haben und diesen auch zu zeigen.<sup>20</sup>

## **Abwertende und kritische innere Selbstgespräche**

Besonders Botschaften und Zuschreibungen von wichtigen Bezugspersonen berühren emotional und bleiben oft lebenslang in Erinnerung. Kein Wunder, dass diese Botschaften von Frauen – oft unbewusst – übernommen werden.

Die Psychologie und auch die Neurowissenschaft zeigen: Wir haben nicht nur ein Selbst. Unsere Persönlichkeit besteht aus unterschiedlichen Teilen. Wer viel Be- und Abwertung erfahren hat, der entwickelt meist auch eine starke innere Kritikerin. Die Psychologin Kristin Neff meint, dass wir niemanden so schlecht behandeln wie uns selbst.<sup>21</sup> Überhöhte Ansprüche von anderen werden im Inneren von einer perfektionistischen Stimme repräsentiert. Ein anderer innerer Teil fordert, es allen recht zu machen. Es ist nicht überraschend, dass die inneren Stimmen Glaubenssätze vertreten,

die das Geben und Anpassen besonders betonen. Denn so haben Frauen es gelernt. Die inneren Impulse dagegen, die auf Selbstfürsorge und Abgrenzung pochen, sind oft viel zu leise.

Das Eigene wird unter den Vorgaben, stereotypen Bildern und Erwartungen verschüttet. Die erfolgreiche Schriftstellerin Chimamanda Ngozi Adichie zeigt in ihrem Buch *Mehr Feminismus. Ein Manifest und vier Stories* auf eine sehr kluge Art, wie Feministinnen immer wieder in stereotype, abwertende Schubladen gepackt werden. Sie musste sich anhören, Feministinnen seien unglücklich, weil sie keinen Mann fänden. Da nannte sie sich kurzerhand »eine glückliche Feministin«. Doch dann wurde die Autorin von einer afrikanischen Akademikerin darauf hingewiesen, dass Feminismus nicht zur afrikanischen Kultur passe. Also wurde aus Adichie »eine glückliche, afrikanische Feministin«. Du ahnst es schon: Es geht noch weiter! Die Autorin setzt fort: »Irgendwann war ich eine glückliche afrikanische Feministin, die Männer nicht hasst und Lippenstift trägt und hohe Absätze zum eigenen Vergnügen und nicht zum Vergnügen der Männer trägt.« Diese Zeilen entlarven auf eine so kluge, witzige Art und Weise, wie Vorurteile und Zuschreibungen gegenüber Feministinnen und Frauen generell stattfinden.<sup>22</sup>

Lassen wir uns von diesem Humor anstecken und werden wir selbst aktiv. Da wir beinahe permanent Selbstgespräche führen, kreieren wir fortlaufend Selbsterzählungen, Geschichten darüber, wer wir sind. In der folgenden Übung kannst du mit eigenen Selbstzuschreibungen spielen und experimentieren.



## Schreibspiel – Ich bin ...

Diese Übung kannst du spielerisch und mit Leichtigkeit angehen.

Nimm dir ein Blatt Papier und ergänze die folgenden Satzanfänge.

- Ich bin eine Frau, die ...
- Ich bin eine Feministin, die ...
- Ich liebe es, ...
- Ich muss nicht mehr ...
- Ich wäre gern mehr/öfter ...
- Ich kann anfangen mit ...
- Ich bin ... und auch ...
- Ich erlaube es mir, ...
- Ich will auf keinen Fall ...
- Ich bin ein Vorbild in ...

Wenn einengende Bilder oder Zuschreibungen auftauchen, schreibe trotzdem drauflos, und lass dich von deinen spontanen Ideen überraschen. Sei neugierig. Die Erlaubnis, sich selbst neu definieren zu dürfen, ist sehr befreiend.

Lies dir dann deine Sätze durch. Welche Erkenntnisse gibt es?

## Botschaften und Erwartungen der Herkunftsfamilie

Nicht nur in den Medien werden stereotype Bilder des Frauseins vermittelt. Auch die Herkunftsfamilie konfrontiert mit Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit. Die Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel geben Botschaften und Glaubenssätze an ihre Töchter weiter. Dieses oft über viele Generationen weitergereichte

Erbe kann unterstützen und stärken, es kann aber auch einschränken und schwächen.

Auch in meiner eignen Herkunftsfamilie konnte ich eine solche Traditionslinie nachvollziehen: Meine Mutter wuchs mit insgesamt zehn Geschwistern auf. Schon früh war sie ehrgeizig und wissbegierig. Doch die Kindheit inmitten des zweiten Weltkrieges war herausfordernd und machte ein frühes Erwachsenwerden notwendig. Nach dem Krieg durften ihre Brüder eine Berufsausbildung machen. Dagegen blieb allen Schwestern, auch ihr selbst, eine Ausbildung verwehrt. Die Botschaften »Töchter gehören in den Haushalt« und »Söhne sind die zukünftigen Ernährer« prägten Berufswahl, Rollenverhalten und auch die Beziehungen. Meine Mutter lernte, sich um andere zu kümmern. Ihren Traum, zu studieren, konnte sie nicht umsetzen. Aber sie delegierte ihre unerfüllte Sehnsucht als Aufgabe an mich. Erst später wurde mir deutlich, dass die ungelebten Wünsche meiner Mutter auch auf mir lasteten, mich verpflichteten, erfolgreich zu sein, ohne dafür ermutigende Vorbilder zu haben. Gleichzeitig bin ich sehr dankbar, dass ein selbstbestimmterer weiblicher Lebensentwurf für meine Mutter überhaupt denkbar war und dass sie mich darin unterstützen konnte, ihn zu verwirklichen.

Die bekannte chilenische Schriftstellerin Isabel Allende schreibt im Rückblick auf ihr Leben: »Viele von uns Töchtern haben das Leben gelebt, das unseren Müttern verwehrt geblieben ist.«<sup>23</sup> Was werden unsere Töchter wohl eines Tages über uns sagen?

## **Erwartungen der Eltern übernehmen**

Elterliche Erwartungen, Idealvorstellungen, Warnungen und Verbote werden auf ihre Kinder übertragen. Diese übernehmen Botschaften oft auch unbewusst und versuchen, den ihnen übertragenen Aufgaben gerecht zu werden. Kinder sind abhängig von den Eltern und verfügen mental und emotional noch nicht über die

Möglichkeiten, sich von elterlichen Erwartungen abzugrenzen. Die Botschaften der Eltern können ermutigen und dem Kind Freiraum für die eigene Entwicklung geben.

Hier soll es aber um die einengenden Botschaften der Familie gehen – nur diese gilt es ja zu wandeln. Besonders Ermahnungen, Kritik und Verbote von nahen, wichtigen Bezugspersonen lösen starke Gefühle von Angst, Traurigkeit, Scham und Unsicherheit aus. Wir erinnern diese Zurückweisungen manchmal ein Leben lang. Sie bleiben haften und prägen die eigenen Überzeugungen und auch das Handeln mit.

Die Eltern und Familienmitglieder übermitteln aus unterschiedlichen Gründen Botschaften an die weiblichen Nachkommen. Zum einen werden eigene Erwartungen auf ihre Töchter und Enkelinnen übertragen und damit bestimmte Lebensträume an die nächste weibliche Generation delegiert. Die junge Frau soll ein vermeintlich besseres Leben führen und die eigenen Fehler nicht wiederholen. Vielleicht unterdrücken Eltern aber auch Lebensentwürfe und -energien der Mädchen, weil der eigene persönliche Schmerz es nicht anders zulässt. Aus der Traumatherapie ist bekannt, dass alte Verletzungen über die Generationen hinweg weitergegeben werden können. Manchmal sind bestimmte Lebensentwürfe für Eltern aber auch einfach zu fremd, unvorstellbar oder auch bedrohlich.

Die familiären Aufträge werden ausgesprochen oder wirken unausgesprochen. Dabei sind die stillen Erwartungen nicht weniger wirksam, nur komplizierter zu fassen. Dementsprechend schwierig ist es auch, sich gegen diese zu wehren (»Das habe ich ja nie gesagt«). Botschaften vermitteln Mädchen und Frauen, wie sie sein sollen und was verboten ist. Dabei können sich die Botschaften auf den Körper beziehen (»Achte darauf, wie viel du isst«), auf die Berufswahl (»Du bist nicht begabt genug«), die Mutterschaft (»Ohne Kind bist du nichts«) oder auf die Partnerwahl (»Pass dich an«). Natürlich äußern Eltern

mit Botschaften auch, was sie direkt von der Tochter für sich selbst erwarten (»Bleibe bei mir«, »Sei auf keinen Fall wie ich«). Manchmal sind Aufträge mit einer Drohung verbunden und warnen davor, was passiert, wenn sich eine Frau der Erwartung widersetzt (»Wenn du das machst, brichst du mir das Herz«). Dann lösen sie Schuldgefühle aus, wenn sich eine Frau entscheidet, anders zu handeln.

Bei all den einengenden elterlichen Botschaften lässt sich ein Grundtenor erkennen: Frauen werden eher dazu erzogen, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und sich zunächst um andere zu kümmern.

*Die 35-jährige Ärztin Ines ist begeistert von ihren beruflichen Themen und hat viel Freude an ihrer Arbeit. Ihr wird eine Stelle als Oberärztin angeboten. Doch plötzlich entwickelt sie Panikattacken, sie fühlt sich erschöpft und ausgebrannt. Ines hat die Sorge, sich auf der neuen Station nicht behaupten zu können. Sie meint, sie könne sich im Beruf nicht abgrenzen, und fühlt sich für alles verantwortlich. Schon als Kind eines alkoholabhängigen Vaters kümmerte Ines sich frühzeitig um die jüngeren Brüder und um die belastete Mutter. Die unausgesprochene Erwartung an die Tochter war: »Kümmere dich um uns. Stelle deine Bedürfnisse zurück.« Bei Ines kam auch an: »Du bist nicht so wichtig« beziehungsweise »Du bist nur wichtig, wenn du hilfst«. Ines erkennt den Zusammenhang zwischen ihrer aktuellen Situation und den Botschaften ihrer Herkunftsfamilie. Ein erster Schritt zur Veränderung ist damit gemacht.*

Durch eine überstarke soziale Orientierung kann die eigene Selbstfürsorge auf der Strecke bleiben. Die eigenen Bedürfnisse werden dann nicht ausreichend wahr- und ernst genommen. Grenzsetzungen gelten fälschlicherweise als egoistisch und werden regelrecht vermieden. Anstatt die Fähigkeit zur Abgrenzung als ein Zeichen

von Selbstrespekt und Souveränität zu erkennen. Wer klar Grenzen setzen kann, wirkt auf andere selbstbewusster.

Elterliche Botschaften können auch moralisch daherkommen. Sie definieren, was richtig und falsch, gut und böse ist. Kein Wunder, dass Widerstand oft zu Schuldgefühlen führt.

*Die 54-jährige Maria, Mutter dreier Töchter, fühlt sich durch Ängste und Schuldgefühle sehr belastet und eingeschränkt. In Gesprächen wird deutlich, dass sie in einem strengen und sehr gläubigen Milieu aufgewachsen ist. Die Mutter reagierte auf eigenständiges und mutiges Verhalten der Tochter wiederkehrend mit: »Wie kannst du mir das antun? Du wirst schon sehen, was passiert, wenn du das machst.« Die junge Maria lernte also, das Eigene zurückzustellen. Sie entwickelte über die Jahre eine übermäßige Besorgnis zunächst um ihre Mutter, dann um andere Personen. Maria hat Angst, andere Personen durch ihr vermeintlich egoistisches Verhalten zu schädigen. Als sie beginnt, die Botschaften der eigenen Herkunftsfamilie zu erforschen, wird ihr bewusst, dass sie die Erwartungen und auch Drohungen der Mutter verinnerlicht hat und sich damit identifiziert. Sie erscheinen nun als fester Teil ihrer Persönlichkeit. Die äußere Stimme ist zu einer inneren Stimme geworden. Maria erkennt ihre Verstrickung mit den familiären Botschaften und beginnt, sich aus ihnen zu lösen.*

## **Die Loyalitätsfalle**

Warum übernehmen Töchter einengende und belastende Aufträge? Töchter versuchen loyal gegenüber ihren Eltern zu sein. Sie haben ein feines Gespür dafür, was von ihnen erwartet wird, und versuchen, diesen Ansprüchen gerecht zu werden. Sie möchten wahrgenommen, wertgeschätzt und geliebt werden. Und denken, dafür müssten sie sich um die Eltern kümmern und eigene Bedürfnisse zurückstecken. Aus Sicht des Kindes ist das völlig verständlich. Es