

NATHALIE KLÜVER

SEI MUTIG, GERADE JETZT



11 Briefe, die unsere Töchter
für die Welt
von morgen stärken



INHALT

PROLOG	4
Wie wir mit unseren Kindern die Zukunft gestalten können	10
DU DARFST TRÄUMEN	20
Fakten: Mutige Frauen, die nie aufgehört haben zu träumen	25
Appell: Nutzt eure Träume als Kompass!	33
DU DARFST WÜTEND SEIN	36
Fakten: Wut tut gut	41
Appell: Verwandle deine Wut in Energie	47
DU DARFST WEINEN	50
Fakten: Weinen stärkt die Resilienz und senkt den Stress	54
Appell: Unterdrücke deine Tränen nicht	58
DU DARFST ZWEIFELN UND DINGE KRITISCH	
HINTERFRAGEN	62
Fakten: Ohne Zweifel kein Fortschritt	67
Appell: Zu zweifeln ist der erste Schritt nach vorn	72
DU DARFST AUF DICH HÖREN	76
Fakten: Schluss mit dem schlechten Gewissen	80
Appell: Hör auf dich – nur so kannst du zum Vorbild für deine Tochter werden	86
DU DARFST GRENZEN SETZEN	90
Fakten: Wenn Frauen Grenzen setzen, durchbrechen sie patriarchale Muster	95
Appell: Unsere Grenzen können die Welt verändern!	100

DU DARFST STOLZ AUF DICH SEIN	104
Fakten: Selbstvertrauen macht stark	108
Appell: Du hast es verdient, dich selbst zu feiern	113
DU DARFST DIR VERBÜNDETE SUCHEN	116
Fakten: Frauenbewegungen, die uns den Fortschritt erkämpft haben	120
Appell: You raise by lifting others	126
DU DARFST REBELLIEREN	132
Fakten: Rebellion statt Anpassung	137
Appell: Erhebe deine Stimme	143
DU DARFST AN DAS GUTE GLAUBEN	148
Fakten: Gute Gründe, um immer noch an das Gute zu glauben	153
Appell: Verliere nicht den Glauben an das Gute	162
DU DARFST DIE ZUKUNFT FORMEN	166
Fakten: Was möglich ist, wenn wir handeln	170
Appell: Die Zukunft formt sich jetzt – durch dich, durch uns, durch unsere Kinder	177
EPILOG	182
QUELLEN UND ERLÄUTERUNGEN	186

Du
darfst
Grenzen
setzen

Meine liebe J.,

ich beneide dich. Ich beneide dich so sehr um deine Freiheit, einfach Nein zu sagen. Ohne darüber nachzudenken, ob du jemandem gefällst oder nicht, ziehst du deine Grenze. Bis hierhin und nicht weiter. »Nein«, sagst du, einfach nur »nein«, schüttelst den Kopf und verschränkst die Arme. Du willst dieser dir unbekannten Frau nicht die Hand schütteln. Es ist dir ganz egal, was die von dir denkt. Du magst das nicht und das ist auch gut so. Ich wünschte, ich hätte das als Kind gekonnt. Du weißt ja, ich musste immer allen die Hand schütteln, ob ich wollte oder nicht. Oder Verwandten ein Küsschen geben oder mich in den Arm nehmen lassen, auch wenn ich sie gar nicht wirklich kannte. Das ist höflich, das macht man so, was sollen denn die Leute denken! Ich weiß nicht, wie oft ich mir diese Sätze als Begründung von meinen Eltern anhören musste, wenn ich sie fragte, wieso ich das denn müsse, obwohl ich das gar nicht wolle. Sie schimpften mit mir, wenn ich es nicht tat. So oft, bis ich es dann doch machte. Aus Höflichkeit. Weil man es halt so macht. Das hat sich mir eingeprägt und lange Zeit habe ich keine Grenze gesetzt, wenn mir andere Menschen unangenehm auf die Pelle gerückt sind.

Wenn bei einem Arbeitstermin ein Mann – es waren immer Männer, die mir auf die Pelle rückten! – meine Hand beim Schütteln länger als nötig festhielt, sagte ich nichts, lächelte höflich, bis er die Hand wieder freigab. All die Schultertätschler und Armgrapscher, ich nahm sie hin, macht man halt so, gehört sich halt so. Der Pressesprecher eines Unternehmens, der mir bei einem Termin den Arm um die Schultern legte und mich »Sie kleine Maus« nannte, selbst dem lächelte ich höflich zu. Wie ich es gelernt hatte.

Bis mir eines Tages klar wurde, dass ich mich nicht anfassen lassen muss, wenn ich es nicht will. Dass es sich eben nicht gehört – nämlich das, was die Männer machen. Es gehört sich nicht, eine Grenze zu überschreiten. Es gehört sich nicht, ungefragt Frauen anzufassen, und sei es auch nur beim Händeschütteln länger als nötig ihre Hand festzuhalten. Es gehört sich nicht,

Menschen wollen dazugehören, Teil einer Gruppe sein. Dieses Bindungssystem ist Teil des Menschseins. Nur logisch, denn früher konnte der Mensch nur in der Gruppe überleben. Ein Ausgestoßener war in der Zeit der Jäger und Sammler dem Tode geweiht. Eine Studie der Sozi-alpsychologin Naomi Eisenberger zeigte sogar, dass die Angst vor dem Ausgegrenztsein im Gehirn dieselben Regionen aktiviert wie körperliche Schmerzen.⁵⁰

Und leider ist es tatsächlich so, dass Frauen, die nicht immer nur nett lächeln, von vielen Menschen als unsympathisch oder unfreundlich, also negativ, wahrgenommen werden. »Lächle doch mal«, wird uns dann gesagt. Backlash-Effekt sagen Psychologinnen und Psychologen dazu, wenn Frauen negativer beurteilt werden, weil sie nicht (nur) nett und fürsorglich sind, sondern selbstbewusst sagen, was sie denken und brauchen oder wollen oder nicht wollen. Wie sich das durchbrechen lässt? Indem wir es der nächsten Generation vorleben.

Kindern den Anpassungsdruck nehmen

Bringen wir unseren Kindern bei, dass wir sie nur akzeptieren, wenn sie sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, werden sie dieses Gefühl verinnerlichen und die gewünschte Rolle einnehmen. Um dazugehören, um zu der Gruppe »Familie« zu gehören. Dieses ständige Anpassen prägt ein Leben lang und es ist schwierig, sich von diesem Druck zu befreien. Damit unsere Kinder diesen Druck gar nicht erst verspüren, ist es so wichtig, ihre Grenzen von Anfang an zu respektieren und ihnen mitzugeben: Du bist richtig so, wie du bist. Und deine Grenzen sind mir wichtig. Die Pädagogin Susanne Mierau schreibt in ihrem Buch *Emotional Load* sehr treffend: »Echte, ruhige Sicherheit bedeutet, sich nicht beständig um diese Sicherheit bemühen zu müssen, sondern um seiner selbst willen angenommen und geschützt zu werden.«⁵¹ Grenzen von unseren Kindern zu akzeptieren, heißt, unsere Kinder ernst zu nehmen. Grenzen zu setzen ist demnach nicht nur ein Selbstschutz, es ist ein

gesellschaftlicher Akt. Jede Frau, die ein »Nein« ausspricht, zeigt, dass sie sich von einem gesellschaftlichen »Das macht man nun mal so« nicht vereinnahmen lässt. Jede Mutter und jeder Vater, die die Grenzen ihrer Kinder respektieren, legen den Grundstein dafür, dass eine Generation heranwächst, die alte Machtstrukturen nicht mehr so hinnimmt. So können wir langfristig die Kultur verändern, in der wir leben.

Was im Umgang mit unseren Kindern den Weg dafür bereitet? Es beispielsweise zu akzeptieren, wenn unser Kind keine Umarmung möchte. Es zu akzeptieren, wenn unser Kind eine Pause möchte. Oder gerade nicht mit anderen spielen möchte. Die Gefühle unserer Kinder ernst zu nehmen, wenn ihre Grenzen verletzt worden sind, und sie nicht klein zu reden. Und zu guter Letzt: Unseren Kindern vorzuleben, wie wir unsere eigenen Grenzen wahren.

So lernt dein Kind, Grenzen zu setzen

- Vorbild sein: Zeige selbst, wie du Grenzen setzt.
 - Gefühle benennen: Hilf deinem Kind, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu benennen.
 - Neinsagen üben: Lass dein Kind altersgerechte Entscheidungen im Alltag treffen und akzeptiere auch ein Nein.
 - Ermutige dein Kind, sich gegen andere durchzusetzen.
 - Gib deinem Kind einen eigenen Rückzugsort und akzeptiere, wenn es sich dorthin zurückzieht.
 - Führe einen Grenzen-Check im Alltag ein: Frag dein Kind immer wieder, ob es sich in der Situation wohlfühlt.
-

APPELL: VERLIERE NICHT DEN GLAUBEN AN DAS GUTE

Wer den Kopf in den Sand steckt, sieht keine Möglichkeiten. Und verändern kann er so erst recht nichts. Deshalb – egal, wie ausweglos dir die Lage erscheint: Verweile nicht mit dem Kopf im Sand, sondern hol ihn wieder raus und lenke deinen Blick auf das Machbare, auf die Handlungsoptionen, die dir bleiben. Es gibt Tage, da will auch ich aufgeben, mir die Decke über den Kopf ziehen, nichts mehr sehen, nichts mehr hören. Da scheinen die Nachrichten zu laut, die Probleme unlösbar, die Krisen endlos, der Ton zu rau. Es ist okay, sich dann mal für eine Weile zurückzuziehen, durchzuatmen, sich Ruhe zu verschaffen. Aber dann, nach einer Tasse Tee, einer Runde Laufen oder einem gemütlichen Nachmittag mit meinen Kindern ohne Smartphone, erinnere ich mich: Zuversicht ist kein Luxus. Zuversicht ist eine Art Widerstand. Sie ist die Entscheidung, sich nicht unterkriegen zu lassen. Wer zuversichtlich ist, gibt den Problemen nicht die Macht, alles zu bestimmen. Mutig zu sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mutig zu sein bedeutet, den Kopf trotz der Angst zu heben. Und Zuversicht ist der Schlüssel zum Mutigsein.

Wer zuversichtlich ist, leugnet nicht die realen Probleme, sondern glaubt an Lösungen. Wenn du glaubst, alles ist verloren, hast du aufgegeben. Wenn du an das Gute glaubst, bleibst du handlungsfähig. Der Neurowissenschaftler Volker Busch gibt uns folgende Tipps, um unsere Zuversicht zu steigern: Wir sollen versuchen, unsere Ängste zu verkleinern, in realistischen Möglichkeiten denken und den Fokus auf das Machbare setzen.⁸⁹ Diese Werkzeuge sind unsere kleinen Helfer im Alltag. Zuversicht heißt, dass wir nicht die Augen verschließen vor den Herausforderungen – aber uns auf Lösungen konzentrieren, auf das, was jetzt und in der Zukunft möglich ist. Zur Zuversicht gehört auch die Hoffnung. Denn zuversichtlich zu sein heißt, zu wissen, dass wir auch mal schei-

tern können. Aber dass es die Möglichkeit gibt, dass unsere Pläne gelingen. Und um diese Möglichkeit zu erkennen, braucht man Hoffnung. Sie macht uns zu Gestalterinnen, nicht zu Zuschauerinnen.

Sich auf das konzentrieren, was in unserer Handlungsmacht liegt

Wer hofft, gibt den Problemen nicht die Macht, alles zu bestimmen. Wer hofft, entscheidet sich aktiv, sich nicht unterkriegen zu lassen. Wer hofft, glaubt an das Gute – und wer an das Gute glaubt, findet eher heraus, wie er etwas zu einer guten Lösung beitragen kann. Dieser Beitrag muss gar nicht weltbewegend sein. Ein Beitrag kann auch das Säen von bienenfreundlichen Pflanzen neben der Straße sein. Oder das Vorlassen eines anderen an der Supermarktkasse. Genauso gut kann die Spende an die Wohltätigkeitsorganisation ein Beitrag sein, egal, wie groß, ebenso das Platzmachen im Bus für die ältere Dame. Jeder kleine Schritt zählt, jede kleine Tat, denn viele kleine Schritte ergeben einen großen Schritt vorwärts.

Deshalb ist es so wichtig, sich auf das zu konzentrieren, was in unserer Handlungsmacht liegt, denn so werden wir aktiv, statt uns mit Lamentieren aufzuhalten. Kritisieren und den Finger in die Wunde legen ist wichtig, denn nur so können wir aufzeigen, was sich ändern muss, was schiefläuft. Aber wir dürfen es nicht dabei belassen, sondern müssen dann im nächsten Schritt ins Tun kommen – und zwar so, wie es in unseren Möglichkeiten liegt, so, wie wir es gerade schaffen, so, wie es uns unser eigener Energielevel erlaubt. Wie wir gesehen haben, können auch die kleinen Dinge und Gesten uns helfen, die Welt ein Stück zu verbessern. Wichtig ist es nur, einen Schritt nach vorn zu machen, nicht hilflos und erstarrt auf der Stelle zu verweilen. Dabei hilft uns die Zuversicht, dass sich die Dinge ins Positive verkehren lassen. Wenn wir das unseren Kindern vorleben, übernehmen sie diese Haltung von uns. Denn wenn wir das Gute sehen, öffnen wir auch den Blick unserer Kinder dafür.

**DU DARFST WÜTEND SEIN.
DU DARFST GRENZEN SETZEN.
DU DARFST AN DAS GUTE GLAUBEN.
DU DARFST DIE ZUKUNFT FORMEN.**

Diese Botschaften sind Teil von **elf eindringlichen Briefen**, in denen sich die Journalistin und Autorin Nathalie Klüver an ihre Tochter wendet. Sie schreibt über das, was uns Angst macht – und über das, was uns antreibt. Über Wut, die wir lange kleingehalten haben. Über Rückschritte, die wir nicht hinnehmen dürfen. Und über die Kraft, die erwacht, wenn wir beides nicht länger verstecken. Daraus entsteht ein Blick auf das Weltgeschehen, der persönlich ist, analytisch scharf – und konkrete Impulse für den Alltag gibt.

Ein emotionaler, leidenschaftlicher Appell an alle Frauen, die ihren Töchtern zeigen wollen, wie man Mut fasst, Missstände anpackt und eine Zukunft gestaltet, die Hoffnung schenkt. Gerade jetzt.

www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9992-8

