

Leseprobe:

Mut zum Ich. Von Frau zu Frau



Britta Kanacher

Mut zum Ich

Von Frau zu Frau

Inhalt

<i>Inhalt</i>	7
<i>Sich fremd werden</i>	9
Das eigene ICH leben – heute unmöglich?	18
<i>Befreiung aus der Anpassung</i>	26
Die streitbare Rolle der Frau	26
Gleiche Anerkennung und Gleichberechtigung	31
Weiblichkeit und Männlichkeit	34
Das neue Bewusstsein – befreite Persönlichkeit	46
<i>Emanzipation heißt, sich befreien!</i>	53
Das „Falsche“ Emanzipationsverständnis	53
Weiblichkeitsfeindliche Strukturen	57
Die Chance der Frauen	60
<i>Die Frau in der Geschichte</i>	67
Das „Falschbild“ der Geschichte	67
Die bewusste Manipulation der Kirche	74
Eine Geschichte der wiederkehrenden Zurückdrängung	84
<i>Die Frau und „ihre“ Arbeit</i>	90
„Das häusliche Glück“	91
Die 10 Gebote des Frau-Seins	92
„Kampf“ gegen Windmühlen	96
<i>Frau-Sein zwischen Selbstaufgabe und Egoismus</i>	105
Äußere und psychologische Bedingungen	106
Unser Leben!	130
Unsere Zeit!	140
Neue Wege begehen	145
<i>Aspekte der gesellschaftlichen Unterdrückung entlarven und überwinden</i>	156
Frauen in der Arbeitswelt	156
Die Frau in der Werbung	163
Unsere Sprache	166
<i>Gedanken zum Schluss</i>	172
<i>Literaturempfehlungen</i>	181
<i>Die Autorin</i>	183

Die Seitenzahlen orientieren sich am Original

Sich fremd werden

Ich bin ich! Heute kann ich mit ruhigem Gewissen, ja mit Stolz zu dem stehen, was und wer ich bin. Aber das war nicht immer so. Es war vielmehr ein langer und schwieriger Weg bis dahin.

Mit meinem Dasein als zweimal geschiedener und vierfacher Mutter, die gerade so über Hartz IV-Niveau lebt, verbindet sich allgemein nicht gerade Stolz. Ich lebe nicht auf der Erfolgsspur und von dem, was „man“ im Leben erreichen soll, habe ich nahezu nichts vorzuweisen! Leider gibt es viele Menschen und hier vielfach Frauen, die mit einer ähnlichen Situation wie der meinen und mit ihrer daraus resultierenden Selbsteinschätzung nicht fertig werden. Andere erscheinen zwar von außen betrachtet als erfolgreich und jede denkt: „Die haben doch alles und müssen deshalb glücklich sein!“, dennoch sind sie alles andere als glücklich. Sie empfinden vielmehr – genau wie jene mit geringen finanziellen Möglichkeiten – ihr Leben als fremdbestimmt und sind deshalb oftmals unzufrieden. Sie haben sich und ihre Persönlichkeit in ihrem eigenen Leben verloren – sie sind sich selbst fremd geworden! Um diesen Frauen zu helfen, habe ich mich entschlossen, meinen Weg zurück in ein befreites Leben aufzuschreiben. Ich möchte anderen Frauen einen Weg aufzeigen, ihr eigenes Ich (wieder) zu leben.

Das Gefühl: „Ich bin mir fremd geworden!“ oder „Mein Leben ist mir fremd geworden!“ ist ja nicht etwas, was nur einige wenige kennen, sondern es ist Alltagsrealität vieler Frauen. Die eine spürt es früher, die andere später. Dabei spielt es gar keine Rolle, ob sich die betroffene Frau bewusst zu ihrem Lebensweg entschlossen hat, oder ob sie in ihre Lebensumstände irgendwie „reingerutscht“ ist.

Bei mir persönlich war es so, dass ich mich nach Beendigung meines Studiums das erste Mal fremd in meiner Lebenssituation fühlte. Bereits mit Mitte zwanzig hatte ich Kinder, führte einen Haushalt und fühlte mich dennoch nicht als Hausfrau. Ich habe zwei meiner Kinder während des Studiums bekommen und sah mich folglich als Studentin, nicht als Hausfrau. Diese Situation war sehr angenehm. Wann immer ich meine Lebenssituation schilderte, erntete ich Lob und Würdigung. Jede fragte: „Wie schaffst du das, Kinder und Studium?“ oder sagte: „Mensch das ist aber toll!“ oder ähnliches. Ich hatte Anerkennung, und das stärkte mein Selbstwertgefühl und gab mir Selbstbewusstsein. Ich gab dann zwar immer noch zur Antwort: „Wartet erst mal ab, ob ich meinen Abschluss noch mache“, aber in meinem Innern war ich schon mächtig stolz auf mich!

Ich habe meinen Abschluss gemacht und mein „Leidensweg“, mein „Mir-Fremd-Werden“ begann. Jetzt war ich keine Studentin mehr! Meine Lebenssituation machte es unmöglich, auch erwerbstätig zu sein. Die kleinen Kinder mussten versorgt werden, einen Rechtsanspruch auf einen Hort- oder Kindergartenplatz gab es damals noch nicht, und eine Stelle war bei einem so exotischen Studienfach (ich hatte Vergleichende Religionswissenschaft studiert) sowieso nicht zu finden. Von nun an war ich ... ja, was war ich eigentlich? Studentin war ich nicht mehr, einen Beruf hatte ich nicht, und meine Studienbezeichnung „Religionswissenschaftlerin“ half mir auch nicht weiter. Von außen betrachtet war ich Hausfrau und Mutter. Zu meiner „Schande“ musste ich mir eingestehen: Ich war nichts! Nichts außer Nur-Hausfrau (und Mutter). Auf einmal bewunderte mich niemand mehr und niemand stärkte mein Selbstvertrauen. Da stand ich nun. Die Tage vergingen, der Frust wuchs, und ich wusste nicht einmal genau, warum! Ich hatte die Kinder doch gewollt, und es war nun einmal so, dass ich sie jetzt überwiegend allein, ohne die Hilfe meines Mannes, versorgen musste. Der musste sich ja nun um sein Studium und um unseren Lebensunterhalt kümmern. Schöne Pleite! Wofür hatte ich eigentlich studiert? Warum konnte ich nicht halbtags erwerbstätig sein, und mein Mann die andere Hälfte des Tages für sein Studium nutzen? Ach, warum war das alles nur so kompliziert? So hatte ich mir das nicht vorgestellt! Ich fand mich plötzlich in einer

Lebenswelt wieder, die ich so nicht gewollt hatte. Mein eigenes Leben war mir fremd geworden. Weil ich unzufrieden damit war und nicht genau wusste, warum, wurde ich mir selbst ebenfalls fremd!

Es dauerte eine ganze Weile, bis ich aus dem ständig wachsenden Unbehagen heraus überhaupt erkennen konnte, was mein eigentliches Problem war. Irgendwann merkte ich, dass mein Selbstbewusstsein verschwand und mein Selbstwertgefühl gegen Null ging. Warum? Ich wusste es nicht...

Heute weiß ich, dass es vielen Frauen so geht. Selbst Frauen, die sich bewusst aus ihrem Beruf zurückziehen, um ihre Familie zu versorgen, kennen diese Frustrationsphase. Monate- oder gar jahrelang geht es ihnen bei der Versorgung der Familie gut, aber irgendwann stellt sich dann doch die Unzufriedenheit ein. Meist wissen die Frauen, genau wie ich, lange gar nicht, warum sie unzufrieden sind. Sie nehmen nicht wahr, dass sie sich innerlich gegen ihre Lebenssituation auflehnen. Sie empfinden nur einen Mangel, ein trauriges Unwohlsein oder gar tiefe Depression – aber warum?

Noch verheiratet und wegen der kleinen Kinder nicht erwerbstätig, hing meine Frustration damit zusammen, dass ich mich nicht mit meinem Nur-Hausfrau-Sein identifizieren wollte und konnte. Ich war unglücklich, weil ich zum Hausfrauendasein *gezwungen* war und dabei lieber (auch) erwerbstätig gewesen wäre. Diese Krise habe ich überwunden und meine Erfahrungen unter dem damaligen Buchtitel *Ich bin Hausfrau, na und?!* veröffentlicht. Obwohl ich diese erste Krise, die erste Phase der „Mir-Fremd-Werdung“, überwinden konnte, weil ich mir vieler Zusammenhänge klar wurde, rutschte ich wieder in eine solche Phase. Diese war sogar um einiges schlimmer und brachte mich mit der Diagnose „mittelschwere depressive Episode“ bis in eine Klinik für Psychiatrie.

Vor dem Klinikaufenthalt, nach Scheidung und sozialem Abstieg bis in den Hartz IV-Bezug, war es nicht mehr das Nur-Hausfrau-Sein, das mich belastete, sondern mein prinzipielles Dasein mit all den Bedingungen, die ich vielfach als Benachteiligung, ja als ungerecht und unfair empfand. Meine Lebensbedingungen waren so, weil (so mein Empfinden) ich eine Frau bin. Einerseits habe ich mit meiner finanziellen Situation gehadert, andererseits mit meinem Frau-Sein. Als Frau mit Kindern war ich durch gegebene äußere Bedingungen *gezwungen*, auf eine Erwerbstätigkeit zu verzichten. Durch die zeitlichen Abstände der Geburten war ein Einstieg in eine Erwerbstätigkeit lange nicht möglich, und als er dann möglich gewesen wäre, wurde er mir verwehrt. Für potenzielle Arbeitgeber brachte ich bei Bewerbungen zu wenig beziehungsweise gar keine Berufserfahrung mit, oder ich wurde mit Anfang Vierzig schon als zu alt erachtet. Eine meiner Fähigkeiten und meiner Bildung angemessene Tätigkeit wurde mir nicht ermöglicht.

Meine natürliche Fähigkeit, Kinder zu gebären und meine Entscheidung, diese Fähigkeit auch zu nutzen, wurde mir in den Strukturen unserer männlich orientierten Arbeitswelt zum Verhängnis. Das hat mich doch sehr frustriert und verärgert, ja, persönlich verletzt. Diese Gefühle waren das eigentliche Problem. Ich empfand eine Minderwertigkeit meines Lebens, meiner Tätigkeit und meiner Person. Ich spürte die fehlende Achtung. Keine Geschlechtsgenossin sagte mehr: „Ist ja toll, was du da leistest!“ Und was die allgemeine gesellschaftliche Einschätzung betrifft, so schien mein Status (um ihre finanzielle Existenz kämpfende Frau mit Kindern, die unter ihren Lebensbedingungen leidet) nicht zu existieren. Frauen sind doch heute starke Frauen, die mit Leichtigkeit Kinder und Beruf unter einen Hut bringen! Die Frau von heute ist entweder kinderlos erfolgreich oder trotz Kinder! Ist sie nicht ganz so erfolgreich, dann ist sie dennoch zufrieden, denn sie hat ja ihre Kinder und verzichtet eben bereitwillig auf eine mögliche Karriere!

Mein Selbstwertgefühl orientierte sich an einer Vorstellung von einem modernen Frauenleben, der meine Lebensumstände und ich als Person so gar nicht entsprachen und trotz aller Bemühungen auch nicht entsprechen konnten. Sollte ich

so sein, wie die Frauen aus der Generation meiner Mutter, und mich mit meinen Kindern zufriedengeben? (Aber diese Mütter hatten in aller Regel Männer, die sie finanziell versorgten – auch wenn diese Ehen nicht immer glücklich waren!) Wollte ich nicht viel lieber so sein wie die Karrierefrau aus dem Fernsehen? Wollte ich nicht lieber eine Haushilfe oder eine Kinderfrau anstellen, um selbst erwerbstätig sein zu können? Nein, das ging ja gar nicht! Wer sollte das bezahlen? Würde ich überhaupt mehr verdienen als eine Kinderfrau kosten würde, wenn ich überhaupt eine Stelle fände? Ich steckte in einem Zwiespalt.

Früher war eben alles ganz klar. Die Mädchen haben nichts gelernt, sind zur Frau geworden, haben Kinder bekommen und waren folglich für Mann und Kinder da. Ihre Rolle war vorbestimmt, und es wurde auch nichts anderes erwartet. Heute ist das anders. Entgegen den traditionellen Erziehungszielen zur „Weiblichkeit“ und „Mütterlichkeit“, besitzen Frauen ein allgemeines gesellschaftliches Recht auf Bildung. Mädchen lernen, gehen in eine Lehre oder studieren und üben Berufe aus. In diesem Zusammenhang wird all das von Frauen verlangt, was auch von Männern erwartet wird. Es wird erwartet, was wir in der Rolle als fürsorgliche Mütter verleugnen sollen. Doch nicht nur als Mütter werden Frauen mit veralteten Rollenvorstellungen konfrontiert. Allzu häufig auch als Ehefrau beziehungsweise Partnerin. Auch wenn wohl die meisten Männer eine selbstbewusste emanzipierte Frau an ihrer Seite haben möchten, so wünschen sie sich in den eigenen vier Wänden vielfach noch immer eine mütterliche Versorgerin mit stark ausgeprägten hausfraulichen Fertigkeiten.

Dies **muss zu Konflikten** führen! Das traditionelle Rollenbild der Hausfrau und Mutter steht dem modernen Rollenbild der selbstständigen, selbstbewussten Frau gegenüber. Leider sind aber die „alten“ Rollenvorstellungen durch die Erziehung tief und fest in Männern und Frauen verankert. Sie verdrängen oftmals schleichend und unbemerkt das später gebildete und gewollte moderne Frauenbild in unserem Bewusstsein – meist dann, wenn die Lebenssituation als Mutter und Familienfrau eintritt. Aber nicht nur Mütter haben Probleme mit dem modernen Frauenbild. Auch Karrierefrauen stoßen im Laufe ihres Lebens auf Probleme. Müssen sie doch zumeist in der männerdominierten und männlich geprägten Arbeitswelt weibliche Emotionalität nahezu gänzlich verdrängen. Irgendwann bahnt sich dann Unzufriedenheit ihren Weg ins Bewusstsein, weil ein Teilbereich des eigenen Ich nicht gelebt wird. Unsere frühe Sozialisation, die sich auf weibliche Charakterprägung konzentrierte, steht gegen unser später „erarbeitetes“ Frauenbild, welches an Leistung, Erfolg und Konsum orientiert – und damit „männlich“ ist. Unsere Weiblichkeit steht gegen die noch immer dominante und weiterhin geförderte Männlichkeit. Dabei potenzieren sich diese Gefühle noch zusätzlich, da frau wie man(n) auf Erfolg getrimmt wird. Wir sollen mit großem Auto, repräsentativem Haus, teuren Klamotten und kostspieligen Reisen ein erfolgreiches Leben demonstrieren – Kinder werden als Leistung nicht mehr anerkannt!

Gerade deshalb empfinden Frauen heute das Leben häufig als „Last“, als „Frust“! Ich bezeichne diese Situation als das „Schicksal der Sich-Fremd-Werdung“. Eine Frau, die bereits viele Jahre erfolgreich im Beruf tätig war, die auch viele Jahre schon verheiratet war, dann einen Sohn gebar, formulierte dieses Phänomen so: „Ich bin in sämtliche Löcher gefallen, die mir die Sozialisation bereitgestellt hat. Ich hätte nie geglaubt, dass mir das passieren würde.“ Die „Löcher der Sozialisation“ sind nichts anderes, als der Rückfall in traditionelle Rollenbilder. Die „alten“ Vorstellungen führen selbst bei den Frauen zu Konflikten, die glauben, von diesen alten Rollenbildern „befreit“ zu sein. Als Mutter oder Partnerin verfallen wir in alte Vorstellungen, wobei wir, sobald uns dies auffällt, doch lieber modern sein wollen. Wir wollen eine „gute Partnerin“ und/oder „gute Mutter“ im herkömmlichen Sinn sein, aber wir wollen auch den Ansprüchen der „neuen Frau“ und den Ansprüchen des „neuen Erfolgsmenschen“ gerecht werden. Dabei wollen wir als Karrierefrauen in

der herkömmlichen (noch immer) männlichen Berufswelt erfolgreich sein, aber dennoch unsere Weiblichkeit nicht verlieren.

Wir leben im *Rollenkonflikt*, da die gegebenen Lebensumstände (in die wir irgendwie rein zu rutschen scheinen) uns ein Leben nach unseren Vorstellungen häufig untersagen. Menschen im Rollenkonflikt neigen zu Fluchtverhalten. Sie entfliehen in neutrale Situationen. Immer mehr Frauen entfliehen diesem potenziellen Konflikt in die Kinderlosigkeit. Manchmal werden sie dabei jedoch ebenfalls von ihrem vermeintlich vermiedenen Rollenkonflikt eingeholt – dann nämlich, wenn sie irgendwann feststellen, dass sie so, wie sie leben, eigentlich auch nicht leben wollten. Andere, die heiraten und Kinder bekommen, flüchten sich irgendwann in eine Scheidung und in die vermeintliche Selbstverwirklichung ohne Mann oder gar ohne ihre Kinder. Ich finde dies sehr traurig. Ich glaube, dass sich auch innerhalb einer Partnerschaft, in einem Leben mit Kindern sowie im gesunden Umgang mit den erdrückenden Erfolgserwartungen unserer Zeit ein Selbstwertgefühl und Selbstachtung für Frauen erarbeiten lässt. Ich glaube sogar, dass es erst gar nicht nötig ist, dass Frauen ihre Selbstachtung verlieren, sei es durch ihre Berufstätigkeit, durch ihre Partnerschaft, durch die Geburt eines Kindes beziehungsweise mehrerer Kinder oder durch den gegebenen Must-Have-Wahn unserer Zeit. Leider ist dieser Selbstwertverlust ein sehr schleicher und nahezu unmerklicher Prozess. Ich habe ja selbst erlebt, wie mein Selbstwertgefühl auf den Nullpunkt zusteuerte. Heute habe ich meinen Frust überwunden. Ich fühle mich nicht mehr fremd in meinem Leben – ich lebe *mein* Ich in *meinem* Leben.

Es gilt, die *Diskrepanz* von moderner zu traditioneller Rollen- und Lebensvorstellung aufzuheben. Es soll möglich werden, im Einklang mit modernen Vorstellungen zufrieden und selbstbewusst Frau, Karrierefrau, Partnerin und gegebenenfalls Mutter zu sein! Dabei sollten sich an dieser Stelle die Männer, Karriere-männer, Partner und gegebenenfalls Väter ebenso angesprochen fühlen, – denn die Lebenssituationen von Frauen sind ja meist auch durch das jeweilige männliche Gegenüber geprägt. Hier zu einem zufriedenen Miteinander für alle Parteien zu gelangen, ist als Aufgabe für alle Beteiligten zu erachten!

Dieses Buch versteht sich als Hilfestellung hierzu. Dabei ist vieles, was im Folgenden zu lesen ist, schon in anderer Form als Buch erschienen. In dem bereits genannten Buchtitel *Ich bin Hausfrau – na und?! Plädoyer für ein neues Selbstverständnis* (1995 im Walter Verlag erschienen).

Als jenes Buch in seiner Originalausgabe 1995 erschien, stand an dieser Stelle folgendes: „Es wundert mich eigentlich, dass es zum Thema dieses Buches fast nichts zu lesen gibt. Es gibt zwar viel zum Thema Emanzipation und Feminismus, doch diese Bücher beschäftigen sich meist mit dem Problemfeld Frau im Beruf oder Frau und Gesellschaft. Mir ist aber noch nichts zum Thema „Emanzipation im Haushalt“ begegnet. Es geht dabei um die Frage: *Warum ist es so schwer, Hausfrau und dabei selbstbewusst und voller Selbstwertgefühl zu sein?* Dies hängt mit dem Bild der Hausfrau und mit der gesellschaftlichen Nichtachtung der Hausarbeit zusammen. Deshalb brauchen wir das Wissen um die teilweise unbewussten Zusammenhänge, die unser Hausfrauen-Bild geprägt haben und noch immer beeinflussen.“

Auch wenn die Originalausgabe an vielen Stellen stark überarbeitet wurde, so sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass das Thema „Emanzipation im Haushalt“ alles andere als überholt ist, obwohl es keine Hausfrauen mehr zu geben scheint. Gegenwärtig wird der Anschein erweckt, als seien alle Frauen erwerbstätig. Wenn eine Frau ihrer Kinder wegen gerade nicht erwerbstätig ist, so wird sie in dieser Zeit nicht als Hausfrau bezeichnet – nein, sie ist eine Frau in „Elternzeit“. Dennoch ist das Thema „Emanzipation im Haushalt“ in allen Paarbeziehungen allgegenwärtig. Denn es mag zwar die klassische Hausfrau verschwunden sein, nicht aber die *tägliche Hausarbeit*. Welcher Mann putzt schon die Toilette? Hausarbeit ist auch heute noch vor allem Frauensache. Während in Deutschland Frauen

durchschnittlich 164 Minuten täglich mit Hausarbeiten wie Kochen, Putzen oder Bügeln verbringen, beschäftigen sich Männer nur etwa 90 Minuten damit. Ein Konfliktpunkt in so mancher Partnerschaft! Dieser Konfliktpunkt offenbart einen wichtigen Aspekt: Mit der Hausarbeit ist nicht nur das (Rollen-)Bild der Hausfrau, sondern vielfach auch das prinzipielle Bild der Frau verbunden. Unser Frau-Sein ist noch immer mit Hausarbeit verknüpft! Deshalb erscheinen die diesbezüglichen Inhalte des Originalbuches noch immer nicht überholt, sondern geradezu brandaktuell! Deshalb wird es im Folgenden auch um die Hausarbeit und das damit verbundene Frauen-Bild gehen.

Bevor ich jedoch beginne, möchte ich noch etwas zu meiner Sprache sagen. Ihnen ist vielleicht schon aufgefallen, dass ich jede und nicht jeder oder keine und nicht keiner sage. Wenn ich in meinem Buch „jede“ schreibe, so schließt dies (häufig) „jeden“ (die Männer) mit ein. Ich nehme mir als Frau das Recht, die weibliche Form als die allgemeingültige zu benutzen. Dies ist vielleicht ungewohnt, aber es hat die gleiche Berechtigung wie die männliche Form. Im Kapitel „Unsere Sprache“ gehe ich noch mehr auf dieses Thema ein.

An dieser Stelle möchte ich es nicht versäumen, all jenen Frauen zu danken, die mit ihrem Rat, ihrer Meinung, ihrer Kritik, mit Korrekturlesen und sonstiger Hilfestellung zum Werden dieses Buches beigetragen haben. Vielen Dank euch allen! Speziell für die Neuausgabe danke ich meinem Freund und Lektor Thomas Frahm für seine Unterstützung und Hilfe bei der Überarbeitung.

Unser Leben !!

Es ist bislang hoffentlich deutlich geworden, dass nur wenig von dem, was wir uns unter dem derzeit gegebenen Frauenbild vorstellen, „natürlich“ und deshalb unabänderlich ist. Die Geschichte, die Gesellschaft und die Religion haben geprägt, was uns in Erziehung und Sozialisation gelehrt wurde. Wir haben ein (bewusst von Männern) „gestaltetes“ Frauenbild angenommen. Hieraus erwächst uns das Recht, uns ein neues Frauenbild zu gestalten und zu leben. Alle bisher beschriebenen Aspekte sollten uns die Möglichkeit geben, uns in unserem „Gewordensein“ zu erkennen. Erst auf dieser Basis können wir wirkliche, beständige Veränderungen bewusst herbeiführen. Wir haben ein Recht, anders sein zu wollen, und wir können uns unser Anderssein erarbeiten. Feministische Forschung und die Bestrebungen zur Gleichberechtigung helfen uns dabei. Das Wissen um die verschollene Geschichte weiblicher Errungenschaften lässt uns an die Kraft weiblichen Tuns glauben. Von Anbeginn der Menschheit haben weibliche Fähigkeiten das Leben geprägt und erhalten (die Fruchtbarkeit der Frau, ihre Sammeltätigkeit usw.). Nicht nur die Männer haben in der jüngeren Geschichte das Weltgeschehen gestaltet, sondern auch viele Frauen, welche uns heute durch die Frauenforschung nahegebracht werden.

All dieses Wissen kann uns zu einem neuen Umgang mit unserer *gegenwärtigen* Situation verhelfen, damit nun endlich, auch im *Bewusstsein* der Menschen, Veränderungen eintreten. Wir sollten an uns selbst arbeiten! Wir sollten durchbrechen, was uns jahrhundertlang vorgemacht und vorgelebt wurde. Die meisten von uns wurden nicht zu eigener Stärke, sondern eher zu aufopferndem und überfürsorglichem Verhalten erzogen. Wir haben gelernt, unser Selbstwertgefühl aus der Identität als Ehefrau und Mutter zu schöpfen – wobei diese Identität heute eher abgelehnt wird, wenn nicht sogar negativ angehaucht ist. Dies ist doppelt belastend, da die Hausarbeit ebenso wenig verschwunden ist, wie die Notwendigkeit, geborene Kinder auch zu versorgen und zu erziehen. Noch immer verwenden Frauen den größten Teil ihrer Zeit und ihrer Energie darauf, sich um die Bedürfnisse anderer

zu kümmern. Dies ist nicht prinzipiell schlecht! Es ist nur dann schlimm, wenn es auf Kosten der eigenen Bedürfnisse geht! Wir wurden als Mädchen mehr oder weniger dazu programmiert, Selbstbehauptung und ehrliches Selbstbewusstsein zu vermeiden. Es wurde als zu männlich verurteilt. Erst kürzlich erzählte mir eine Frau (berufstätig in gehobener Position), ein Mann hätte zu ihr gesagt, dass sie auf Männer „abschreckend“ wirke. Zur Begründung führte er ihr starkes, selbst-bewusstes Auftreten an. Männer haben offensichtlich Angst vor „starken“ Frauen. Sie haben eben nicht gelernt, mit solchen Frauen umzugehen. Dies sollte den Männern bewusst werden, damit sie sich auf die „neuen“ Frauen wirklich positiv einstellen können. Denn nicht nur Vollzeit erwerbstätige Frauen sollten selbstbewusst und „stark“ sein. Jede Frau sollte es!

Dabei geht es bei den notwendigen Veränderungen nicht nur um Selbstbewusstsein bei Frauen, sondern um wirkliche Wahlfreiheit bei der Lebensgestaltung für beide Geschlechter. Diese scheint ausschließlich dann gegeben, wenn Frauen und Männer nach ihren je gegebenen Charaktereigenschaften von finanziellen Zwängen frei entscheiden können, ob und wie sie in Voll- oder Teilzeit für sich selbst und gegebenenfalls für Kinder und Haushalt tätig werden möchten. Es geht darum, Weiblichkeit und Männlichkeit zu einem neuen harmonischen Miteinander zu führen. Wirtschaftliche Interessen sollten nicht länger menschlichen Interessen nach emotionaler Erfüllung übergeordnet sein. Macht es uns wirklich glücklich, uns auf das Immer-mehr-haben-Müssen zu konzentrieren? Macht es die meisten Menschen nicht eher unglücklich, bei diesem Immer-mehr-haben-Müssen die Erfahrung zu machen, dass sie sich doch nicht leisten können, was sie gerne hätten? Im Zusammenhang mit der Abtreibungsdiskussion gab es einmal den Slogan: „Sag JA zum Leben!“ Diesen Slogan sollten wir wieder aktivieren und auf unser ganzheitliches Leben übertragen. Es gibt so vieles im Leben, was unbezahlbar und deshalb kostenfrei zu genießen ist: Liebe, Freundschaft, soziales Miteinander, Mitgefühl, Freude! Doch all dies können wir nicht sehen, wenn unser Blick auf Dinge konzentriert ist, die ausschließlich mit Geld zu kaufen sind. Liebe, Freundschaft, soziales Miteinander, Mitgefühl, Freude - diese positiven Bereiche des Lebens können nicht (wie ein teures Auto, ein großes Haus usw.) *gesehen*, sondern ausschließlich *empfunden* werden. Doch wenn wir zugunsten der wirtschaftlich orientierten männlichen Vernunft unsere (als weiblich bezeichnete) Emotionalität verschließen, verdrängen und aus unserem Leben verbannen, können wir die Empfindungen von Liebe, Freundschaft, sozialem Miteinander, Mitgefühl und Freude nicht mehr wahrnehmen.

Es wird Zeit, dass wir uns unserer emotionalen Bedürfnisse wieder bewusster werden und der Erfüllung eigener Emotionalität mehr Aufmerksamkeit schenken. Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Selbstwertgefühl haben mit dem Selbst, mit *uns selbst* zu tun. Liebe, Freundschaft, soziales Miteinander, Mitgefühl und Freude sind *Empfindungen*, die dann, wenn wir sie uns selbst gegenüber empfinden, auch im Außen für uns sichtbar werden. Es heißt nicht umsonst: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Liebe setzt Selbstliebe voraus. Wir sollten uns selbst, (emotional) für uns selbst, in den Vordergrund stellen.

Wir sollten hierbei jedoch nicht von einem ins andere Extrem verfallen! Um zu verdeutlichen, was ich meine, möchte ich ein solches Extrem schildern: Viele Frauen bringen ihre Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse und Wünsche anderen gegenüber *nicht* zum Ausdruck. Sie handeln nicht selbstbestimmt und können somit auch ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen. Meist gehen diese Frauen auch Konflikten aus dem Weg, indem sie selbst zurückstecken. Sie könnten als typische „Ja-Sagerinnen“ bezeichnet werden. Wer nicht „nein“ sagen kann, tut allzu häufig Dinge, die er oder sie eigentlich nicht will. Das eigene „Leid“ bleibt bei solchem Verhalten nicht aus: Wer sich selbst nie äußert, für den äußern sich letztlich andere. Es ist deshalb nicht

verwunderlich, wenn solche Frauen ausgenutzt werden und anstehende Entscheidungen ohne sie getroffen werden.

Es ist sehr schwierig, aus einer solchen Situation auszubrechen. Schritt für Schritt sollten eigene Frei-räume erarbeitet und Rechte erobert werden. Es geht aber nicht darum, nun *nur noch* eigene Bedürfnisse durchzusetzen. Wir sollten zwar lernen, *auch* unsere eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, aber dies sollte nicht auf Kosten anderer geschehen. Wir möchten ja keine Umkehrung der gegenwärtigen Verhältnisse! Wir wollen unsere Partner und Kinder nicht erniedrigen oder verletzen. Wir wollen ein Miteinander, kein Gegeneinander! Wir wollen unsere Beziehungen nicht so belasten, dass sie unmöglich werden. Gefühle, Gedanken und Wünsche unserer Mitmenschen sollten nicht missachtet werden. Das werden sie auch nicht, denn *gesunder Egoismus beziehungsweise bereichernde Selbstliebe führt zu Wohlwollen*. Dieses Wohlwollen ist immer beidseitig: Es ist positiv für diejenige, die mit Wohlwollen auf ihr Leben und ihre Mitmenschen blickt, und das Leben beziehungsweise die Mitmenschen spiegeln dies zurück. Diesem Zusammenhang widmen sich alle Ausführungen meines Buches *Glück ist Lebenslust*.

Durch Selbstliebe lernen wir, einen Zwischenweg zu gehen: nicht ausschließlich egoistisch und nicht aus-schließlich selbstlos! Wir wählen den Weg zwischen Selbstaufgabe und Egoismus.

Um diesen Weg zu finden, sollten wir erkennen, was wir wünschen und brauchen. Wenn wir dies wissen, sollten wir lernen, dies anderen auch mitzuteilen. Das klingt banal, aber seien Sie ehrlich: Wie oft haben Sie sich etwas gewünscht und doch nichts gesagt, weil Sie nicht wussten, wie Sie es Ihrem Partner klar machen sollten? Aber ausschließlich dann, wenn wir unsere Wünsche äußern, können wir selbstbestimmt handeln, ohne dabei die nötige Achtung für andere zu vernachlässigen.

Wir sollten nach außen hin offener und vielleicht auch ehrlicher werden und unsere Gefühle und Gedanken mitteilen. Nur dann, wenn wir unsere Meinung sagen und dafür eintreten, können wir uns den Freiraum schaffen, den wir für unsere Bedürfnisse brauchen. Wir müssen schließlich selbst für unsere Bedürfnisse eintreten und für ihre Befriedigung sorgen. Dabei sollten wir aber auch hilfsbereit und kooperativ genug sein, um anderen bei deren Bedürfnisbefriedigung zu helfen. Wenn Sie lernen, ehrlich zu sich und anderen zu sein, dann wird es auch gelingen, für Ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten.

In diesem Zusammenhang kann dieses Buch nur Anregungen vermitteln und Sie ermuntern, an entsprechenden Kursen in der Volkshochschule oder anderen Einrichtungen teilzunehmen. Mein Buch „Glück ist Lebenslust. Erfüllt leben durch WohlFÜHLENwollen“ kann ebenfalls hilfreich sein. Es beschäftigt sich intensiv mit den Hintergründen der Selbstaufgabe und möglichen Wegen, wieder zu sich selbst zu finden.