



*Sabine Groth*

## *Aus dem weiblichen Schatten treten*

Die jahrhundertlange Abwertung des Weiblichen hat einen Schatten auf das Frausein geworfen: Neid, Eifersucht, Verrat und Opfertum waren lange Zeit Teil des Miteinanders von Frauen. Doch eine neue Bewegung bahnt sich den Weg: Frauen bekennen gerade öffentlich: „Me too“ – „So bin ich auch. Das habe ich auch erlebt“. Dieses Bekenntnis zur Solidarität kann der Aufbruch zu mehr Loyalität und gegenseitiger Unterstützung sein und bewirken, dass Frauen aus dem weiblichen Schatten treten.

Es gibt zwei Fragen, die jede Frau in ihrem tiefsten Wesen von klein an bewegen: Wer bin ich als Frau? Und wie kann ich zur ganzen Frau werden? Nur selten werden diese Fragen bewusst gestellt, doch sie sind es, die uns dazu drängen, immer wieder zum Mann zu gehen. Sie sind es, die uns oft in seine Arme treiben, um dort die Antworten auf diese beiden essentiellen Fragen zu finden. Doch kaum eine Frau findet sie dort, denn sie sucht am falschen Ort, im Männerland. Wie sich Weiblichkeit anfühlt und wer wir als Frauen sind, lernen wir nicht von den Männern, sondern von anderen Frauen: von der Mutter, der Großmutter, den Schwestern, den Freundinnen, den Schriftstellerinnen, den Künstlerinnen, ... den weiblichen Vorbildern. Nur im Spiegel des eigenen Geschlechts können wir uns selbst erkennen und finden.

### *Spieglein, Spieglein an der Wand ...*

Doch nicht jeder Frau ist der Blick in den Spiegel geheuer. Und nicht jeder Blick in den Spiegel ist angenehm. Der Spiegel hilft, uns im wahrsten Sinne bewusst wahrzunehmen, unserer eigenen Wahrheit ins Auge zu blicken. Denn wie eine Frau sich als Frau selbst sieht, so sieht sie auch die anderen Frauen – und umgekehrt. Wir können gar nicht anders, als unser eigenes Bild auf die anderen zu projizieren und uns selbst in ihnen wie in einem Spiegel wiederzuerkennen. Dann sehen wir, was uns abstößt und was wir an uns selbst nicht mögen. Und wir sehen das Schöne, Strahlende, das uns anzieht und das wir bewundern. Wäre dem nicht so, würde das Verhalten der anderen nicht diese Macht auf uns ausüben, nicht die Energie der Verachtung, der Bewunderung oder Anteilnahme in uns hervorrufen. Ja, wir erkennen uns immer nur selbst in den anderen.

An dieser Stelle ist Vorsicht geboten! Aufgrund der langen frauenfeindlichen Geschichte, die jede von uns mit der Muttermilch aufgesogen hat, haben Frauen die Abwertung des Weiblichen derart verinnerlicht, dass sie die Tendenz haben, sich selbst zu verachten. Viele Frauen fliehen daher vor sich und vor anderen Frauen. Und das ist auch nur verständlich, wenn wir die Gründe hierfür näher betrachten: Frauen haben jahrtausendlang in Verhältnissen gelebt, in

Bild: © Syda Productions - Fotolia.com

denen die andere Frau – die klügere, die schönere, die ältere und erst recht die jüngere – eine Bedrohung für die eigenen Lebenschancen gewesen ist. Sie wurde oftmals eine Konkurrenz in Bezug auf den Mann, um deren Gunst sie buhlen musste, um an das Heranzukommen, was ihr auf anderem Weg versagt war: Bildung, Macht, Besitz, Kreativität, etc. Dies bewirkte eine Entsolidarisierung unter den Frauen, die bis heute nachwirkt. Kein Wunder also, dass die Frage an den Spiegel nicht nur im Märchen lautete: Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Hier ging es nicht nur um schnöde Eitelkeit, sondern oftmals hing von der Antwort die Verwirklichung der eigenen Lebensträume und nicht selten sogar das Überleben ab. Viele Frauen versprechen sich vom Mann Karrierechancen, Vorteile, Schutz, Status -auch heute noch, in Zeiten vermeintlicher Gleichberechtigung.

### ***Eintauchen in den weiblichen Schatten***

Um diesen Weg zu gehen braucht es die Bereitschaft der Frauen, sich dem weiblichen Schatten zu stellen, ganz in ihn einzutauchen, um dann auch wieder aus ihm heraustreten zu können, sonst verfolgt er sie bis ans Ende ihrer Tage. Wir kommen nicht umhin, uns diesen ungeliebten Seiten zuzuwenden, sie bewusst und verständnisvoll wahrzunehmen, um sie zu transformieren. Dann muss Neid nicht länger in Missgunst ausarten, sondern kann als Motivations- und Inspirationsquelle genutzt werden. Dann muss Eifersucht nicht in Krieg münden, sondern kann zu einem neuen loyalen Miteinander unter Frauen führen. Dann muss nicht länger hinter dem Rücken gelästert und intrigiert werden, sondern eine neue Form des offenen, ehrlichen Austauschs kann kultiviert werden. Dann kann die Rolle des Opfers abgestreift werden wie ein zu eng gewordenes Korsett. Es können die Röcke gerafft, die Ärmel hochgekrempelt und die Selbstverantwortung ins Gepäck gesteckt werden, um frei und ausgelassen lachend einem neuen Horizont entgegenzulaufen – dem Frauenland.

### ***Heimat finden im Frauenland***

Das Gute ist: Wir sind nicht allein auf unserem Weg. Wir können uns mit anderen Frauen zusammenschließen, regelmäßig Zeit nur unter Frauen verbringen. Reine Frauen- und Männerkreise unterscheiden sich von gemischten Gruppen durch ihre größere Offenheit, Ehrlichkeit und Direktheit. Wir alle werden von unbewussten Motiven, Einstellungen und Gefühlen gegenüber dem anderen Geschlecht gesteuert, die uns oft davon abhalten, uns mit unserer ungeschminkten Wahrheit zu zeigen. Es braucht nur ein (attraktiver) Mann in einer Gruppe von Frauen aufzutauchen und schon wird in den meisten Frauen unbewusst ein sehr alter archaischer Mechanismus in Gang gesetzt, der darauf abzielt, sich entweder zu schützen oder möglichst vorteilhaft zu präsentieren – je nach Erfahrungshintergrund. Und ich habe gehört, dass es Männern umgekehrt ebenso ergeht. Die rückhaltlose

Offenheit geht dadurch verloren. Wir benötigen jedoch genau jene Offenheit und Ehrlichkeit, bei der wir wirklich wir selbst sein können, um ein Bewusstsein für unser Frausein zu erlangen.

### ***Aufbruch in ein neues Miteinander***

Ich habe einen Traum und es ist mittlerweile weit mehr als ein Traum: Millionen von Frauen, die sich gemeinsam in Bewegung setzen, ja, eine neue Frauenbewegung in Gang bringen, auf deren Banner „Freiheit, Gleichheit, Schwesterlichkeit“ geschrieben steht. Millionen von Frauen, die sich ihrer eigenen Schattenaspekte bewusst werden und aufhören, diese auf andere zu projizieren. Die sich selbst liebevoll annehmen und dies von anderen Frauen gespiegelt bekommen. Die eine weibliche Kultur der gegenseitigen Unterstützung, Loyalität und Wertschätzung aufbauen – und dies nicht nur auf die beste Freundin beschränkt. Die sich von Frau zu Frau Hilfe zusichern und gemeinsam gegen die ungleiche Verteilung von Aufgaben, Macht und Besitz vorgehen. Ah, was wäre das für ein Mutterland! Soviel steht fest: Die Frauen dieser Welt verbindet weit mehr als sie trennt!

Auf unserer Webseite [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de) können Sie die Version mit weiteren Ausführungen der Autorin lesen - Im Veröffentlichungsmonat unter aktuelle Artikel und danach in unserem Archivportal.

**Sabine Groth** ist Lehrerin, Körperpsychotherapeutin und Autorin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist das Jahrestraining für Frauen, bei dem ein behutsames Tempo und Integration in den Alltag im Vordergrund stehen. Darüber hinaus bietet sie Wochenend-Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“, Einzeltherapie, Paartherapie und Coaching an.

Beginn des neuen Frauen-Jahrestrainings am 1. Oktober 2018  
Wochenend-Seminar „Wege zu den weiblichen Kraftquellen“: 2.11.– 4.11.2018 und 21.2.–23.2.2019  
Info und Kontakt:  
[contact@sabine-groth.com](mailto:contact@sabine-groth.com)  
[www.sabine-groth.com](http://www.sabine-groth.com)

**Buchtipp:**  
Sabine Groth: Die Heldinnenreise, Wege zu den weiblichen Kraftquellen, Kösel, München 7.2018, 304 S., 24 Euro

**zum Buch:**  
Sabine Groth nimmt Frauen mit auf eine Forschungsreise in ihre Innenwelt, um (wieder) ein Gespür für ihre weibliche Stärke und Lebendigkeit zu entwickeln. Diese Reise führt über die Aussöhnung mit ungeliebten Gefühlen zu einer Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe bis hin zur Verwirklichung der ureigenen Lebensträume. Das Buch gibt Impulse zum Aufbruch zu einem neuen Frauenbewusstsein.

