



Abb.: © Elias Danner

Von der Konkurrenz zur Kooperation

Wie Frauen in die Fülle finden

Von Sabine Groth

„Ich komme zu dir, weil du meine größte Konkurrentin bist.“ Mit diesen Worten stellte sich Johanna in meinem Frauentraining vor. Sie fügte noch hinzu: „Ich möchte in Zukunft Seminare für Frauen anbieten, so wie du. Meine Marketing-Beraterin hat mir empfohlen, vorab eine Konkurrenzanalyse zu machen. So bin ich auf dich gestoßen.“

Ich war beeindruckt von Johannas frischer Offenheit und Ehrlichkeit. Indem sie so direkt sprach und rundheraus sagte, was ihr eigentliches Motiv war, erlebte ich nicht die Gefühle, die in Konkurrenzsituationen durchaus auftreten können: Ehrgeiz, Ansporn zu Höchstleistungen, aber auch: auf der Hut sein, Eifersucht, Neid und Missgunst. „Konkurrenz“ wird meist mit einer

Ellbogenmentalität assoziiert. Erfolgsstrategien sollten dringend verborgen und als Geheimnis gehütet werden.

Diese weit verbreitete Meinung geht auf die Annahme zurück, dass es von dem, was wir wollen, zu wenig gibt. Ein Gefühl des Mangels steht dahinter. Die Angst, dass nicht genug für uns übrig bleibt, wenn auch andere ein Stück vom großen Kuchen abbekommen.

Mangel oder Fülle?

Offen gesagt gehe ich davon aus, dass Frauen und Männer in ganz unterschiedlichen Bereichen einen Mangel erleben. Ebenso versuchen wir auf ganz unterschiedlichen Ebenen in die Fülle zu kommen. Bei uns Frauen beobachte ich den

ausgeprägten Wunsch zur Selbstoptimierung. Das Bild von der idealen Frau ist: schön, schlank, jugendlich und obendrein noch selbstbewusst. Mit Leichtigkeit verbindet sie Kinder, Familie, Haushalt und Karriere. Gelingt ihr das eine oder andere nicht, erlebt sie es meist als persönliches Versagen. Ein Scheitern, von dem viele glauben, es nur mit Selbstoptimierung verhindern oder wettmachen zu können. Die Schönheitsindustrie lebt schon eine ganz Weile von diesem Irrglauben – und das ganz ausgezeichnet! Sie boomt und der Trend ist weiter steigend. Im Gegensatz zur körperlichen Selbstoptimierung stagniert es in anderen Bereichen ganz gewaltig. Die US-amerikanische Autorin und Journalistin Jia Tolentino bringt es auf

den Punkt: „Wir wissen noch immer erstaunlich wenig über – mal als Beispiel – hormonelle Verhütungspillen und warum sich so viele der weltweit hundert Millionen Frauen, die sie nehmen, schlecht fühlen. Wir haben weder unser Einkommen noch unser Kinderbetreuungssystem oder unsere politische Repräsentation ‚optimiert‘, in diesen Bereichen erscheint noch nicht einmal die Gleichstellung realistisch, geschweige denn etwas, das man auch nur annähernd Perfektion nennen könnte.“ Hier scheint die Fülle in weiter Ferne. Der Weg dorthin ist nicht gerade leicht, sondern steinig. Erschwerend kommt hinzu, dass es unter Frauen durchaus üblich ist, sich gegenseitig zusätzliche Steine in den Weg zu legen. Sie gehen in die Konkurrenz, anstatt sich gegenseitig den Weg zu ebnet oder ihn gemeinsam zu gehen.

Konkurrenz unter Frauen

Die Konkurrenz unter Frauen unterscheidet sich vom Wettbewerb unter Männern, und sie hat eine lange Tradition. Um ihre Hintergründe zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf unsere Kulturgeschichte. Frauen haben jahrtausendlang in Verhältnissen gelebt, in denen sie auf den verschiedensten Ebenen einen Mangel erlebt haben: in finanziellen, politischen, kreativen Belangen. Allzu oft war die andere Frau – die klügere, die schönere, die ältere und auch die jüngere – eine Bedrohung für die eigenen Lebenschancen. Sie wurde immer wieder eine Konkurrenz in Bezug auf den Mann, um dessen Gunst die Frau buhlen musste, um an das heranzukommen, was ihr auf anderem Weg versagt war: Bildung,

Macht, Besitz, Kreativität, Erfolg. Dies bewirkte eine Entsolidarisierung unter den Frauen, die bis heute nachwirkt. In den alten Märchen und Mythen wurde das Motiv der Konkurrenz mit der Frage an den Spiegel aufgegriffen: „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.

Konkurrenz unter Männern

Männer konkurrieren natürlich auch, doch haben sie eine ganz andere Tradition in gegenseitiger Unterstützung und Solidarität über alle Kontroversen und Grenzen hinweg. Oft teilen sie in Männerrunden ihre Erfolgsgeheimnisse. Sie versuchen eher dem anderen zu imponieren und stellen immer wieder die Frage nach der Position des Alphatiers. Doch sie bilden auch Seilschaften, schenken einander Vorteile zu, schaffen Win-win-Situationen und protegieren sich in vielerlei Hinsicht. Sie verurteilen einander nicht so leicht, werten sich nicht gegenseitig in dem Maße ab, wie Frauen es mitunter tun, zollen sich gegenseitig häufig größeren Respekt. So gelingt es vielen Männern, Macht und Geld unter sich aufzuteilen, während so manche Frau ihre Energie damit verschwendet, eine Nebenbuhlerin außer Gefecht zu setzen, und letztlich mit leeren Händen dasteht.

Kooperation statt Konkurrenz

Zurück zu Johanna und mir. Wir beide haben uns bewusst gegen die Konkurrenz und für die Kooperation entschieden. Eine Win-win-Situation, die

unser beider Leben bereichert. Wir gehen beide davon aus, dass es genug für alle gibt. Gemeinsam gründeten wir die Feminist Coach Academy, in der wir eine Coaching-Ausbildung exklusiv für Frauen anbieten – wissenschaftlich fundiert, ganzheitlich und konkret. Ziel dieser Ausbildung ist es, Frauen zu befähigen, andere Frauen auf ihrem Weg zu Glück und Erfolg in allen Lebensbereichen zu begleiten. Hier wird ein Netzwerk unter Frauen geknüpft, gegenseitige Unterstützung geleistet und Persönlichkeitsentwicklung praktiziert.

Wir wollen nicht gegeneinander antreten, sondern miteinander voranschreiten. Und wir wollen Frauen ermutigen, dasselbe zu tun. Dass es dafür tatsächlich Mut braucht, zeigt ein Blick auf unseren Sprachgebrauch.

Karrierefrau und Karrieremann

Ein männliches Pendant zu dem Wort „Karrierefrau“ gibt es nicht. Der „Karrieremann“ existiert nicht, da die Karriere seit jeher den Männern vorbehalten war. Wenn Frauen heute nach Karriere und Erfolg greifen, dann wird kritisch hinterfragt: Kommen dann nicht die Kinder, der Mann und die pflegebedürftigen Eltern zu kurz? Wie schafft sie das, alles unter einen Hut zu bekommen? Sind da nicht zu viel Egoismus und Härte im Spiel? Kann diese Frau überhaupt fürsorglich, weiblich, herzlich sein? Kann sie für den Mann begehrenswert und hingebungsvolle Geliebte sein? Erfolgreiche Frauen müssen sich diese Fragen gefallen lassen, während ein Mann durch Erfolg uneingeschränkte Wertschätzung erfährt – von Männern wie von Frauen. Auch heute noch.

#spiritualspecies

www.intuitionstraining.org



DU MÖCHTEST DEIN EIGENES POTENTIAL KENNEN UND LEBEN?

Die Intuition ist Ausdruck deines höchsten Selbst, deiner Seele. Sie kommuniziert immer auf der Ebene von bedingungsloser Freiheit. Die Frage ist: nimmst du sie wahr? Und wenn ja, wie klar empfangst du ihre Informationen?

Lerne unsere Methode, das Intuitionstraining, kennen!

Die Methode erlaubt dir, deine spirituelle Autonomie und Schöpferkraft wahrzunehmen und effektiv einzusetzen. Wir bieten Basistrainings, Ausbildungen und Seminare für u.a. Coaches, Führungskräfte und Lehrer/innen an.

ONLINE KENNENLERN-EVENT MIT TRAINING // FREI
2. Juni, 18 Uhr

INSTITUT FÜR
INTUITIONSTRAINING
Kontakt / Anmeldung
+49.221.34660627
mail@intuitionstraining.org

Frauen auf dem Weg zur Fülle

Auf dem Weg zu Fülle und Erfolg glaube ich an eine neue Solidarität und Kooperation unter Frauen sowie eine tiefgreifende Beobachtung der eigenen Denk- und Handlungsimpulse, um ein neues Verständnis von sich als Frau beziehungsweise als Mann zu entwickeln. Wenn wir über zu eng gewordene Rollenklischees hinauswachsen und Erfolg neu definieren, dann profitieren auch Männer davon.

Wenn Frauen sich zusammenschließen, ihre unterschiedlichen Qualitäten und Talente zusammenführen, können sie gemeinsam neue Wege in der Gesellschaft, der Geschäftswelt und in der Liebe gehen. Dann kann verbissene Konkurrenz einem freudvollen Miteinander weichen. Dann können aus Rivalinnen Freundinnen werden. Dann können Frauen es wagen, nicht nur nach Erfolg, sondern nach den Sternen zu greifen. ☺



Sabine Groth ist Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin, Seminarleiterin und Autorin. Sie bietet Jahrestrainings und Seminare für Frauen, Paartrainings, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung an. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Johanna Zapata Fröhlich hat sie die Feminist Coach Academy gegründet (www.feminist-coach-academy.de).

Start des Frauentrainings: 03. Nov. 2021

Start des Paartrainings: 13. Nov. 2021

Start der Feminist-Coach-Ausbildung: voraussichtlich Nov. 2021

Info und Kontakt unter:

Tel.: 0159-014 628 15
oder contact@sabine-groth.com
www.sabine-groth.com

Der Text enthält Auszüge aus dem neuen Buch „Jede Zeit ist deine Zeit“ von Sabine Groth.



Wie Frauen davon abgehalten wurden (und werden!), in ihre Kraft und Fülle zu kommen – ein Überblick:

(Alle Angaben beziehen sich auf Deutschland, wenn nichts anderes erwähnt wird.)

Geld

- Erst seit 1962 dürfen Frauen ein eigenes Bankkonto eröffnen. Verheirateten Frauen war es auch danach verboten, größere Anschaffungen zu tätigen. Noch in den 70er Jahren durften sie nur die Waren des täglichen Bedarfs kaufen, aber keine größeren Anschaffungen wie z. B. Möbel, Musikinstrumente etc.
- Frauen verdienen bei gleicher Arbeit weniger als ihre männlichen Arbeitskollegen (gender pay gap).
- Frauen leisten den Großteil der Fürsorge-Arbeit, also Kinderbetreuung, Organisation des Familienalltags, Haushalt, Pflege kranker Eltern – ohne Bezahlung. Daraus resultiert meist eine finanzielle Abhängigkeit vom Partner.
- Rund 85% der Alleinerziehenden sind Frauen – ein gerechter finanzieller Ausgleich durch den Vater der Kinder oder den Staat findet oft nicht statt.
- Frauen sind von Altersarmut besonders bedroht: Zum einen wegen des geringeren Verdienstes, der zu einer geringeren Rente führt. Zum anderen haben sie durch Schwangerschaft und die spätere Kindererziehung Auszeiten genommen bzw. in Teilzeit-Jobs gearbeitet.
- Frauen besitzen rund 50 Prozent weniger des Weltvermögens als Männer.

Macht

- Erst 1919 erhielten Frauen das allgemeine Wahlrecht. Das Frauenstimmrecht in der Schweiz wurde sogar erst 1971 eingeführt.
- Nur 28% der Führungspositionen sind von Frauen besetzt.

Bildung

- Der volle Zugang für Frauen zu Universitäten wurde erst Anfang des 20. Jahrhunderts möglich.
- Jahrhundertlang konnten Frauen ihre Schriften nur unter einem männlichen Pseudonym veröffentlichen.

Gewalt gegen Frauen

- Vergewaltigung in der Ehe ist erst seit 1997 strafbar.
- Erst seit 2016 sind auch sexuelle Übergriffe und Nötigung ein Straftatbestand.
- Frauen wurden über Jahrhunderte als sexuelles Leibeigentum betrachtet.

Psychologie

- Überlastung und Überforderung durch die Doppelbelastung von Familie und Beruf sind unter Frauen weit verbreitet.
- Frauen leiden stärker unter Minderwertigkeitsgefühlen als Männer. Der Selbstwertmangel führt dazu, dass sich Frauen meist weniger zutrauen und einen höheren Anspruch an sich selbst haben als Männer.
- Die jahrhundertlange Opferrolle hat dazu geführt, dass sich viele Frauen nicht in ihrer Selbstwirksamkeit erleben und Schwierigkeiten haben, die Verantwortung für ihr Wohlergehen zu übernehmen.
- Viele Frauen haben das vorherrschende Bild der idealen Frau verinnerlicht (jung, schön, schlank, erfolgreich, fürsorglich) und versuchen, ihm durch ständige Selbstoptimierung zu entsprechen. Ein gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper, Stress und Versagensgefühle sind u.a. die Folgen.
- Die Liste ist lang und längst nicht vollständig.