



## BALANCE IM FRAUENLAND

**Text: Sabine Groth**

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.

Die jahrhundertelange Abwertung des Weiblichen hat einen Schatten auf das Frausein geworfen: Neid, Eifersucht, Verrat und Opfertum waren lange Zeit Teil des Miteinanders von Frauen.

### 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.

(...) Aufgrund der langen frauenfeindlichen Geschichte, die jede von uns mit der Muttermilch aufgesogen hat, haben Frauen die Abwertung des

Oh, wären die Freundinnen, die Weggefährterinnen nicht für uns da, ihre tröstenden Worte, die warmherzigen Berührungen, das liebende Auge sowie der absolut unvergleichliche Witz, den Frauen entwickeln, wenn sie die Lebenslügen über Bord geworfen haben und bei sich angekommen sind – es wäre zum Verzweifeln!

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 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.

### Verrat unter Frauen

So manche Frau konnte bislang einem verlockenden Angebot nur schwer widerstehen, selbst wenn sie ihren Körper und oft auch ihre Seele dabei verkaufen musste. Hinzu kommt, dass es schon immer ein beliebter Trick einflussreicher Männer war, Frauen gegeneinander auszuspielen ... und es war schon immer ein großer Fehler von Frauen mitzuspielen.

(...) Der weibliche Verrat spiegelt zudem den Verrat am eigenen Selbst wider. Es gibt wohl kaum eine Frau auf dieser Welt, die sich nicht schon einmal selbst verraten hätte, sei es ihre Gefühle, ihre Werte, ihre Sehnsüchte, ihre Wahrheit, ihre Seele, ihren Körper, ... ihr Frausein.

Männer verraten sich natürlich auch, doch haben sie eine ganz andere Tradition in gegenseitiger Unterstützung und Solidarität über alle Kontroversen und Grenzen hinweg. Meist teilen sie in Männerunden zwar nicht die gleiche Offenheit wie Frauen es tun, sie versuchen eher dem anderen zu imponieren und stellen immer wieder die Frage nach der Position des Alphas. 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 tun, zollen sich gegenseitig häufig größeren Respekt. So gelingt es vielen, 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 und leerem Herzen dasteht.

### 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.

In der Gemeinschaft der Frauen entsteht ein besonderes Kraftfeld der Weiblichkeit, in dem sich eine Frau immer mehr zu derjenigen entwickeln kann, die sie in ihrem tiefsten Wesen ist.

(...) Frauen erleben diesen Kreis als Rückzugsort, um Zugang zu sich selbst zu finden und ihre weibliche Energie zu stärken oder wiederherzustellen. Viele empfinden den Kreis gar als „Rückverbindung mit den eigenen Wurzeln“. Es ist die Rückverbindung mit sich selbst und dem eigenen Frausein, von denen sie sich getrennt fühlten oder die sie verloren





geglaubt hatten. Sie spüren, dass die Frauenkreise die Beziehung zu ihrem Partner nicht nur entlasten, wenn nicht mehr alle Bedürfnisse von ihm erfüllt werden müssen, sondern die Partnerschaft sogar bereichern, wenn sie aufgetankt mit weiblicher Energie nach Hause kehren. Das Netzwerk von Frauen gibt uns Halt in jeder Lebensphase.

(...) Wenn wir uns als Gruppen von Frauen versammeln, stellt jede von uns ein Stück des Ganzen dar. Zusammen finden wir schneller zu unserer Ganzheit, werden im Wortsinne schneller heil und gesunden damit.

Neid muss 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 ein 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 hochgekrempt und die Selbstverantwortung ins Gepäck gesteckt werden, um frei und ausgelassen lachend einem neuen Horizont entgegenzulaufen – dem Frauenland.

### Aufbruch in ein neues Miteinander

Wenn wir die jahrhundealte weibliche Tradition brechen, bei der sich Frauen schaden, indem sie sich gegenseitig an den Pranger stellen und in den Rücken fallen, sich im Kampf um den Mann entzweien – was wäre das für ein Leben! Was könnten wir nicht alles schaffen – gesellschaftlich wie auch privat – wenn wir den heimlichen Krieg beenden und uns scharenweise zusammenschließen.

(...) 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.

Soviel steht fest: Die Frauen dieser Welt verbindet weit mehr als sie trennt!

Text © Sabine Groth

*Sabine Groth ist Lehrerin, Körperpsychotherapeutin, Seminarleiterin und Coach für Frauen zum Thema Weiblichkeit sowie Autorin, u.a. von "Die Heldinnenreise" Kösel-Verlag 2018. [www.sabine-groth.com](http://www.sabine-groth.com)*