

Kritische Frauengesundheit

Martina Spierings



Sei stolz, eine Frau zu sein

Eine Anleitung für
Mütter und Töchter

Mit inspirierenden Übungen und Ritualen,
die Raum schaffen, Weiblichkeit in ihrer Vielfalt
lustvoll zu feiern

Printausgabe 9783938580837
1. Auflage April 2024

Copyright © 2022 by DIAMETRIC Verlag
Dieses Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt und darf nur innerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlags verwendet werden. Dies gilt für alle Formen der Reproduktion. Die Zuwiderhandlung ist ein Rechtsverstoß und strafbar.

DIAMETRIC Verlag Jutta A. Wilke e. K.
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg
Fon: +49 (0)931 7841230, info@diametric-verlag.de

reinlesen unter www.diametric-verlag.de

- aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- eBook-Reihe
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

Titelbild Umschlag: © Annika Gemlau, www.asombrasdelsur.com
Korrektorat: Julia Kühn, Berlin
Druck: Franz X. Stückle Druck und Verlag e. K., Ettenheim

frauen & gender

Die im Buch veröffentlichten Informationen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung von Verlag und Autorin für etwaige Nachteile, die sich aus den hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten, ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie, dass alle im Text enthaltenen externen Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Geschützte Warennamen (Marken) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



Martina Spierings

DC VERLAG
DIAMETRIC

Hinweis für die Leser*innen, unabhängig von Geschlechtsidentitäten (FLINTA* = Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans und agender Personen sowie alle weiteren Menschen nicht-binärer Geschlechtsidentitäten):

Ich spreche von Frauen, weil dieses Buch Personen, die sich als Frau definieren, darin unterstützen soll, eine Version von Frausein zu leben, das althergebrachte Rollenmodelle überwindet und neue erschaffen hilft. Damit meine ich alle vorstellbaren Verhaltens- und Lebensweisen. Wenn von »weiblich« und »männlich« die Rede ist, geschieht dies in der gesellschaftlich verwendeten stereotypen Weise, die damit die Vorstellung verbindet, es gebe verallgemeinerbare Denk- und Handlungsmuster. Ich trete dafür ein, dass alles Menschliche allen zur Verfügung stehen muss, unabhängig von Geschlechtsschreibungen.

»Hören wir auf, Krieg gegen die Natur zu führen.«

Liebe Leserin, das Buch, das Sie gerade in Händen halten, ist aus nachhaltiger Buchproduktion, die u. a. schadstofffreie Druckfarben, Drucklacke und Bindung sowie Papiere aus verantwortungsvollen Quellen und einen weitgehenden Verzicht auf Kunststofffolien beinhaltet.

Inhalt

Vorwort von Sarah Zöllner	7
Die Autorin	9
1 Von Mutter zu Mutter	11
Frau und stolz darauf	13
Von Anfang an	13
Stolz: Darf's ein bisschen mehr sein?	17
Rituale: Warum sie so wichtig sind und wie sie uns helfen .	25
Pubertät: Alles wird anders	31
→ Übung: Erinner dich an deine Pubertät	31
Frauen und Blut - (k)eine Liebesgeschichte	35
Stolze Frauen	40
Segenswünsche	40
→ Übung: Segenswünsche für deine Tochter Teil 1.....	40
→ Übung: Segenswünsche für deine Tochter Teil 2.....	43
Gleichberechtigt?	45
Wie wird frau eine Frau?	50
Gewaltige Einflüsse	54
Frau, Tochter und Mutter	59
Ausbalanciert leben	64
Tochters Lebensplan: Kind, Küche, Karriere?	69
Liebe (vor-)leben	72
Erste Liebe(n) und Intimes	74
Mädelsbande	80
Spieglein, Spieglein an der Wand	87
Frauen brauchen mehr Selbstliebe!	93
→ Übung: Für mehr Selbstliebe	95
→ Übung: Danktagebuch	96
→ Übung: Liebevolleres Selbstgespräch	96
Selbstliebe und Stolz der Töchter	98
Gelingendes Leben	102

2	Zeitgemäße Rituale für die Töchter von heute	104
	Frauenfeste	108
	Wie stimme ich meine Tochter auf ein Menarchefest ein? ...	112
	Gestaltung und Ablauf	114
	Rituale für deine Mutter-Tochter-Zeit und für ein Menarchefest	119
	Ankommen, Einstimmen und Kraft tanken	119
	Abschlussrituale und Aufnahme in den Frauenkreis	129
	Rituale mit kreativen Elementen	131
	Fühlrituale für Körper und Seele	145
	Übungen für Geist und Seele	150
	→ Fantasiereise: Frauenkraftort ♀	153
	Rituale zur eigenen Frauenrolle	158
	→ Fantasiereise: Ich als Frau ♀	168
	Rituale für gelingendes Leben	172
	Ganz bei mir	179
	→ Fantasiereise: Lebensziele ♀	183
	Rituale, die die Seele nähren	188
	Starke Frauenbünde	196
	Vater und Tochter	202
	Was bleibt nach dem Fest?	205
3	Was dich persönlich stärkt	207
	Segenswünsche für dich	208
	→ Übung: Wünsche für dich selbst	209
	Noch einmal neu träumen	210
	→ Übung: Siebzehn Lebensenergien	215
	Schritt für Schritt losgehen und umsetzen	217
	Abschließende Worte und Dank	222
	Anhang	225
	Rituale und Übungen von A bis Z	225
	Nützliche Adressen und Links	228
	Weiterführende Literatur	230
	Anmerkungen	232
	Register	241

Vorwort

»Die westliche Gesellschaft fördert unseren Stolz nicht, denn sie profitiert von unserer Scham.« Der Satz, auf den ersten Seiten dieses Buches zu finden, springt mich förmlich an. Als Journalistin und Autorin schreibe ich fast täglich über Mütter und ihre Töchter und Söhne. Ich untersuche, welche Rahmenbedingungen Menschen brauchen, die für Andere sorgen und zeige, dass diese auch auf gesellschaftlicher Ebene längst noch nicht ideal sind.

Wie wollen wir das ändern? Ein Weg ist, dass wir bei denen beginnen, die die Gesellschaft unserer Zukunft mitgestalten werden. Das sind unsere Kinder – unsere Töchter und Söhne. Ich bin selbst zweifache Mutter und weiß, welche Einflüsse Geschlechterrollen bereits auf Kinder im Kindergarten- bis Grundschulalter ausüben, das, was »man« als Mädchen oder Junge angeblich tut und welche Wahrnehmung des eigenen Körpers und Verhaltens vermeintlich richtig ist. Wenn diese Wahrnehmung bereits im frühesten Alter – und erst recht in der hochsensiblen Phase der Pubertät – von Scham statt Stolz begleitet ist – wie sollen aus diesen Mädchen und Jungs stolze, reflektierte, selbstbewusste Frauen und Männer werden?

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Mütter und ihre Töchter. Sie können mit seiner Hilfe in wunderbaren Ritualen und über die Reflexion ihrer eigenen Sozialisation ihr Selbstbild in positiver Weise neu bestimmen. *Dein Körper ist schön! Du bist es wert, so gesehen zu werden, wie du bist! Deine Regelblutung, dein Frauwerden ist etwas, was dich mit Stolz und Selbstvertrauen erfüllen darf!*

Ich selbst trage dieses Selbstvertrauen in Bezug auf meinen Körper und seine Fähigkeiten zum großen Glück inzwischen in mir. Ein Umstand, der mir in körperlich herausfordernden Momenten wie zum Beispiel den Geburten meiner Kinder, sehr zugute gekommen ist. Ich konnte klar benennen, was ich wollte, was mir guttat und was

nicht. Ich konnte meine Stimme für mich selbst erheben. Dennoch war ich als junge Frau – besonders in der frühen Pubertät – selbst nicht davor gefeit, mich »nicht richtig«, »hässlich« und in meinem Körper unwohl zu fühlen. Ich habe einige Jahre gebraucht, damit sich das ändern konnte.

Dieses Buch möge im besten Sinn für Frauen und Mädchen, Mütter – und idealerweise auch Väter? – ein erster Schritt sein, um die eigenen Töchter in neuer Weise in ihr Frausein zu begleiten. Nicht wertend, ängstlich und schambesetzt – sondern stolz, freudig, und voll positiver Erwartung. Nur so, davon bin ich überzeugt, wird sich in der nächsten und übernächsten Generation tatsächlich die Scham der Frauen zu Stolz wandeln. Werden wir auch gesellschaftlich aus voller Überzeugung und innerlich unbehindert für unsere Rechte eintreten.

Unser Körper ist das Haus, in dem unsere Seele wohnt. Habe ich das Gefühl, in einer immer baufälligen, reparatur- und verbesserungsbedürftigen »Bruchbude« zu leben, wird es mir sehr schwerfallen, meinen Platz in erster Reihe selbstbewusst einzufordern. Lasst uns unseren Töchtern – und Söhnen – also schon früh zeigen, wie kostbar sie auch in ihrer Körperlichkeit sind. Und dass sie es wert sind, dass wir ihrem Körper – ebenso wie sie sich selbst – mit Stolz und Freude begegnen!

Sarah Zöllner

Sarah Zöllner, freie Journalistin, Autorin mehrerer Publikationen (Mütter. Macht. Politik, ein Aufruf!) und zweifache Mutter, lebt und arbeitet in der Nähe von Heidelberg. www.sarahzoellner.com

Die Autorin

Martina Spierings, verheiratet und Mutter von drei Kindern, lebt in Karlsruhe. Sie arbeitet als systemische Therapeutin und berät Frauen in Trennungssituationen und bei Partnergewalt. Als Mutter von zwei Töchtern im Teenageralter sieht sie sich täglich vor die herausfordernde Frage gestellt: »Wie befähige ich meine Töchter, ein selbstbestimmtes Leben als Frau zu führen, und was heißt das eigentlich?«



Der Wunsch, ihre eigenen Töchter zu Frauen heranwachsen zu sehen, die ihren Körper lieben, wie er ist, die mutig ihre Potenziale entfalten und sich echt und wahrhaft als Frau spüren, führte bei ihr zu einer tieferen Reflexion althergebrachter Rollenbilder. Sie setzt dabei auf einen Lebensentwurf, der das Prinzip der »Macht über Andere« zugunsten einer Eigenermächtigung hinter sich lässt. Selbstliebe versteht sie als Superpower, die es Frauen und ihren Töchtern ermöglicht, mit Siebenmeilenschritten in ein mit Stolz erfülltes Frausein zu gehen. Anregungen und erste praktische Erfahrungen bietet sie Interessierten in offenen Frauentreffen, Selbstliebe-Wochenenden und Mutter-Tochter-Kursen für die Pubertät an.

Allheilmittel für die eigene Selbstliebe ist für Martina Spierings das mitfühlende Selbstgespräch, am liebsten mit stürmischem Nordseewind im Haar – notfalls aber auch im Strandkorb auf ihrer Terrasse.

Informationen zu den Veranstaltungen: www.proud-women.de

Von Mutter zu Mutter

Liebe Mutter einer Tochter,

herzlich willkommen – ich freue mich sehr, dass dich dieses Buch angesprochen hat. Du möchtest deine Tochter dabei unterstützen, ihren Körper zu bejahen und ihr Mensch- und Frausein stolz zu gestalten? Du hoffst, dass sie Glück und Zufriedenheit in ihrem Leben, ihren Liebesbeziehungen, ihrem Beruf finden wird? Sie soll ihren eigenen Weg gehen dürfen, ohne den Meinungen Anderer zu viel Raum zu geben? Mit diesen Gedanken befindest du dich hier in bester Gesellschaft, denn so sehen auch meine Wünsche und die der meisten Mütter aus ...

Alle in diesem Buch beschriebenen Rituale und Übungen sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Der Blick in andere Kulturen und der verantwortungsvolle Umgang mit der Natur und allem Lebendigen sind existenziell für die Zukunft der Menschheit und Teil meiner Haltung, die auch in dieses Buch miteingeflossen ist. Für Frauen, die z. B. nach einem Trauma oder aufgrund einer psychischen Krankheit vorbelastet sind, kann die Auseinandersetzung mit den nachfolgend behandelten Themen als leidvoll erfahren werden. Falls du dir unsicher bist, suche das klärende Gespräch mit einer Fachperson.

Frau und stolz darauf

»Meine Großtante sagte am Tag meiner ersten Blutung zu mir: Alles, was von dir kommt, ist schön!« Eine Mutter im Interview

Von Anfang an

Alles begann während eines abendlichen Gesprächs mit unserer damals neunjährigen Tochter. Sie bekam mit, dass ich meine Periode hatte und fragte, was frau dabei beachten müsse. Wie Babys entstehen, wussten sie und ihre siebenjährige Schwester schon seit längerer Zeit. Sie kannte die besondere Körperöffnung der Frauen, aus der das Menstruationsblut austritt. Auch die Vorgänge der menschlichen Fortpflanzung waren ihr schon recht vertraut – wir hatten eine bewegte *Peter-Ida-und-Minimum-Zeit*¹ und eine Phase, da war mein Bauch Hauptthema unserer Gespräche: wer da schon alles drin war, wie die Babys da wohl reinkamen, und, noch viel spannender, wie sie da wieder rauskamen. Da in puncto Aufklärung schon einiges geleistet war, war klar, dass die aktuelle Frage sich mehr auf Praktisches bezog.

Ich erklärte ihr einiges über Hygieneartikel wie Binden und Tampons. Sie befürchtete, dass »es« zum ersten Mal passieren könnte, während sie in der Schule sei. Wir überlegten gemeinsam, wie sie sich darauf vorbereiten könnte. Peinlich berührt fiel mir auf, dass ich zu wenig wusste; ich konnte ihr beispielsweise keine klaren Vorzeichen für die erste Menstruation benennen.

Und was noch schlimmer war: Die Mimik meiner Tochter verriet Angst und Ekel. So konnte und wollte ich das auf keinen Fall stehen

lassen! Angestrengt suchte ich nach allem Positiven, das mir einfiel. Wie konnte ich diesem jungen Mädchen nur vermitteln, wie wertvoll unsere Frauenkörper mit ihren fantastischen Zyklen sind? Ich redete weiter auf sie ein, doch nichts kam richtig an. Ihre sorgenvollen Gedanken hatten bereits die Oberhand gewonnen. Schließlich fiel mir ein, dass es in manch anderen Kulturen ein Fest gibt, das den Eintritt der Monatsblutung feiert. O-Ton Tochter: »Wie bitte? Auch noch ein Fest deshalb feiern?« Das erschien ihr mehr als abwegig. Nachdem sie zu Bett gegangen war, beschäftigte mich das Thema noch lange.

Erinnerst du dich an die Zeit, als dein Mädchenkörper begann, sich zu verändern? Als nach und nach deine Brust weiblichere Züge annahm? Wie hast du deine erste Menstruation erlebt – warst du erfreut oder peinlich berührt? War dir bekannt, dass diese Art von Blutung irgendwann kommen würde oder hat sie dich überrascht und geängstigt?

Ich habe später mit vielen Müttern über ihre eigenen Erfahrungen des Frauwerdens gesprochen. Die meisten in meiner Generation wussten wenig bis gar nichts über die Veränderungen und zyklischen Vorgänge ihres Körpers. Einige hielten ihre erste Blutung aus Scham geheim. Einige durchstanden heftige Ängste, weil sie vermuteten, schwer krank zu sein. Auch für mich kam die Menstruation völlig unvorbereitet im Alter von 11 Jahren. Ich hatte bis dahin vom Monatszyklus kaum etwas gehört – meine Mutter hatte schlicht gedacht, ich sei noch zu jung dafür. Ich weiß noch, wie ich erschrak über das Blut in meinem Slip. Auch über Geschlechtsverkehr wusste ich bis zu diesem Zeitpunkt kaum etwas. So kamen die Erklärungen meiner Mutter an diesem Tag in einer Fülle, die mich völlig überforderte. Ich fühlte mich verwirrt und mir war körperlich übel. Andererseits erwachte in mir ein winzig kleiner Anflug von Stolz, dass ich nun langsam eine Frau wurde.

Die starke Unsicherheit, die ich damals empfand, erfahren heutige junge Frauen vermutlich ähnlich: Nicht nur, dass ihr ganzer Körper

sich verändert und Gefühle und Gedanken hormonell bedingt Achterbahn fahren – plötzlich beginnen sie auch an einer sehr intimen Stelle zu bluten. Ihre Vulva, ihr Unterleib und die weiblichen Geschlechtsorgane können je nach bisherigen Erfahrungen und Bewertungen für sie etwas Unaussprechliches oder sogar »unanständig« sein. Und jetzt fordert dieser tabuisierte Bereich besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Sie stehen vor der Herausforderung, welcher Umgang mit ihrem Blut für sie stimmig ist.

Viele weitere Fragen, die nach diesem Ereignis erstmals oder drängender auftreten:

- » Wie wird frau eine Frau?
- » Gibt es weibliche Vorbilder, an denen ich mich orientieren kann und vor allem will?
- » Werde ich so, wie ich bin, akzeptiert von meiner Umwelt?
- » Mache ich alles »richtig«? Bin ich denn richtig?
- » Bin ich schön?
- Und so weiter ...

Während der Beschäftigung mit diesen Fragen wurde in mir der Wunsch übermächtig, meine Töchter zu beschützen. Aber wovor eigentlich? Primär wollte ich verhindern, dass sie das Frausein mit allen seinen körperlichen wie emotionalen Aspekten als bedrohlich erleben. Zunächst waren da aber nur lauter NICHT in meinem Kopf:

- » Ich will *nicht*, dass sie sich wegen der natürlichsten Vorgänge der Welt, die in ihrem Körper stattfinden werden, irgendwann schämen.
- » Ich will *nicht*, dass sie sich aufgrund gesellschaftlicher Geschlechterrollen unfrei fühlen.
- » Ich will *nicht*, dass sie lernen, ihren Selbstwert über ihren Körper zu definieren.

- ▶ Ich will *nicht*, dass sie unrealistischen Schönheitsbildern nach-eifern, die sie nur unglücklich machen.

Dann machte ich mir Gedanken darüber, was ich stattdessen für meine Töchter will. Es war und ist mir bewusst, dass ich meine Töchter nur zum Teil auf das Frausein vorbereiten kann, denn sie wachsen in einer anderen Zeit auf als ich und sind bereits heute eigene Persönlichkeiten, die sich wesentlich von mir, als ich in ihrem Alter war, unterscheiden. Sie werden auch als Frau anders sein, als ich es heute bin. Und doch habe ich mir vorgenommen, mein Möglichstes dafür zu tun, dass ...

- ▶ meine Töchter stolz sein können, Mädchen und Frau zu sein
- ▶ sie sich selbst samt ihrem Körper lieben – einfach, weil er ist, wie er ist, und kann, was er kann
- ▶ sie ihre eigene Weise entdecken, glücklich zu leben
- ▶ sie ihre Potenziale entfalten und mutig Neues wagen
- ▶ sie sich echt und wahrhaftig fühlen ...

Das Thema ließ mich nicht mehr los. Warum gibt es in unserer Kultur keine starken, kraftvollen Rituale, die die Entwicklung zur Frau freudig begleiten? Ist das mit ein Grund, warum viele von uns unter Scham und Selbstzweifeln leiden? Warum wir denken, wir müssten uns und unsere Körper fortlaufend optimieren, damit wir genügen?

Im Internet suchte ich nach einer Art Schritt-für-Schritt-Anleitung, ähnlich der für Hochzeitsvorbereitungen, für das Feiern verschiedener Meilensteine der weiblichen Entwicklung, ob zu zweit oder gemeinsam mit Anderen. Ich erfuhr, dass man die erste Blutung »Menarche« nennt – ein altgriechisches Wort, das sich aus »Monat« und »Anfang« zusammensetzt – und fand vereinzelte Gruppenangebote für Mädchen. Doch wenn ich etwas wirklich will, kann ich hartnäckig sein. Und ich wollte feierliche Gesten, kleine und große Festideen, um meine Töchter als positives Vorbild in eine kraftvolle Weiblichkeit

zu begleiten. Sie sollten ein Leben als stolze Mädchen und Frauen führen, von Anfang an.

Stolz: Darf's ein bisschen mehr sein?

»Ich bin ich, dazu stehe ich. Meine Mutter hat mir beigebracht, immer zu sagen, was ich denke.« Haley H., 10 Jahre²

Ja, ich will ..., dass meine Töchter stolz auf sich selbst in ihrem Weiblich- und Menschsein sein können, in allen Aspekten, die das für sie umfasst. Doch welcher Weg führt dorthin?

Auch, wenn ich mein Bestes als Mutter tue: Mir ist klar, dass wir als Eltern nur einen Bruchteil der Bedingungen schaffen, die unsere Töchter prägen. Der afrikanische Spruch, dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind zu erziehen, gilt auch in unserer Kultur. Nicht nur das: Es wäre für Eltern schlichtweg unmöglich, gesellschaftliche Auswirkungen auf ihre Kinder zu verhindern. Und einige der Einflüsse unserer westlichen Lebensweise verursachen Bauchschmerzen ... Ich denke hier nur einmal an das Regelwerk bezüglich Bekleidung. Unsere ältere Tochter lehnte in der zweiten Klasse plötzlich ab, Schlaghosen zu tragen. Dieselben Hosen, die sie vor diesem denkwürdigen Tag über alles geliebt hatte. Nun »konnte« sie nur noch Röhrenjeans anziehen. Ein Phänomen, das wahrscheinlich die meisten Mütter kennen.

Es kann große Angst machen, »anders« und individuell wahrgenommen zu werden. Die unsichtbare Regel lautet: *Fall ja nicht auf. Sei wie die Anderen. Biete keine Angriffsfläche für Hänseleien.* Mir ist klar, dass Gruppenzwang für eine Siebenjährige harter Tobak ist. Selbst uns Erwachsenen fällt es oft schwer, sich ihm zu widersetzen.

Trotzdem bricht mir jedes Mal das Herz, wenn ich sehe, wie sich eines meiner Kinder verbiegt, um Anderen zu gefallen ... Gerade deshalb, so finde ich, müssen wir Mütter und Väter aufmerksam sein, denn auch wir selbst sind *Andere*, die Erwartungen an die Tochter oder den Sohn haben. Wann immer mir das bewusst wird, versuche ich, Erfahrungsräume anzubieten, die den Selbstausdruck und den Stolz auf das eigene Sein in allen Facetten fördern, anstatt zu beschneiden.

Doch welches Vorbild bieten wir erwachsene Frauen in dieser Hinsicht? Strahlen wir denn Stolz darüber aus, so zu sein, wie wir sind? Sind wir im Reinen mit uns, mit unseren Lebensentscheidungen, unseren Fähigkeiten und Schwächen, mit unserem Körper? Glauben wir an uns? Finden wir uns toll? Das sind die mehr rhetorischen Fragen, auf die frau nach einigen Jahren und Jahrzehnten unter Frauen häufiger die Antwort Nein gehört hat, als ihr lieb ist. Die traurige Wahrheit offenbart das Internet: Nur 4 Prozent der Frauen weltweit finden sich schön!³ Das darf nicht wahr sein! Ständig höre ich von Frauen, dass sie mit sich selbst unzufrieden sind, aber diese Zahlen schockieren mich doch.

In meiner Arbeit in einer Beratungsstelle treffe ich tagtäglich Frauen in schwierigen Lebenssituationen. Die allermeisten finden sich tatsächlich nicht schön genug. Zwar wäre für mich die ideale Welt eine, in der Aussehen sowieso einen nachrangigen Stellenwert hat, aber sei's drum, momentan ist es für viele noch ein sehr wichtiger Punkt, und damit müssen wir umgehen. Hinzu kommt, dass die meisten Frauen mit der Überzeugung durchs Leben gehen, zu wenig intelligent, zu unsicher oder in anderer Weise ungenügend zu sein. Als Folge trauen sie sich auch wenig zu.

Sie alle kennen den furchtbaren, meist mit Selbstabwertung einhergehenden Leitsatz »Eigenlob stinkt« – und geben diesen mehr oder weniger bewusst an ihre Töchter weiter. Viele meiner Klientinnen berichten, dass sie zum Nettsein erzogen wurden, ihnen immer

wieder eingetrichtert wurde, dass sie ihre Bedürfnisse denen Anderer unterzuordnen hätten – und das gefälligst freundlich lächelnd. Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und vor allem Wut bekamen in der Kindheit oft keinen Raum. So verlernten die Frauen, ihren Gefühlen zu vertrauen und sie zu nutzen, um sich zu schützen oder abzugrenzen. Heute wissen sie oft nicht, was sie überhaupt spüren. Nur, dass es sich nicht mehr wie ICH anfühlt. Betroffene Frauen müssen das ständige Freundlich-Lächeln-obwohl-es-ihnen-schlecht-geht in einem schmerzhaften Prozess erst wieder verlernen, um sich selbst hören zu können, um sich Gehör zu verschaffen, für sich einzustehen, stabil zu stehen, auch wenn Andere probieren, sie herumzuschubsen und zu verunsichern.

Die westliche Gesellschaft fördert unseren Stolz nicht, denn sie profitiert von unserer Scham. *Vergleiche dich mit den Bildern auf den Plakaten und in den Zeitschriften: Sei schlank, jung, perfekt, schön und jederzeit gut gelaunt – nur so wirst du geliebt.* Der Witz dabei ist, dass selbst Models in Wirklichkeit nicht wie Models aussehen. Ohne versierte Visagist*innen und umfangreiche Bildbearbeitung (dünnere, langbeinigere, großäugigere und mit lupenreiner Haut ...) fehlt auch ihnen diese künstliche »Schönheit«. Trotzdem eifern insbesondere Frauen den Idealen nach, natürlich stets vergebens. Ist ja auch wirklich praktisch, wenn wir alle gerade nicht stolz, sondern unzufrieden mit uns sind! Dann kaufen wir viel eher von der Faltencreme bis zum neuen pinkfarbenen Smartphone alles, was die Konsumwelt zu bieten hat, obwohl es meist weder gebraucht wird noch hält, was es verspricht.

Aber warum reden wir überhaupt über Frausein, sind wir nicht alle zuerst Mensch? Natürlich! Doch Verhaltensweisen und Handlungen werden in unserer Gesellschaft völlig unterschiedlich bewertet, abhängig davon, ob unsere Umwelt uns als Frau oder Mann wahrnimmt. Meine Intention ist es, für eine gleichberechtigte Welt einzutreten, in der wir frei von Rollenmodellen und einengenden

Beurteilungen sind, unabhängig von biologischen oder identitätsbildenden Geschlechterzuschreibungen oder unserer Herkunft. Und in Ermangelung passenderer Begriffe habe ich für mich entschieden, weiterhin von »Frau« und »Mann« zu sprechen und ergänzend von FLINTA* und Transfrau.

Wenn wir dafür eintreten, dass Eigenschaften wie aufopferungsvoll, mitfühlend oder durchsetzungsstark nicht mehr in typisch weiblich oder männlich unterschieden werden, sind wir auf dem besten Weg zu einer Gesellschaft stolzer Menschen! Vielleicht brauchen wir dann solche Bücher wie dieses nicht mehr. Vielleicht ist die Menstruation dann kein bisschen mehr schambehaftet, sondern wird laut in den Straßen gefeiert, ähnlich wie die Loveparade? Wäre doch genial!

Doch aktuell ist der Umstand, in welchem Körper wir geboren werden und wie wir unsere Identität leben und erleben, noch immer mit Zuschreibungen und den damit einhergehenden zahlreichen Nachteilen für alle Beteiligten verknüpft. Facettenreiche Vorbilder können alle Geschlechter dabei unterstützen, alte Zwänge hinter sich zu lassen und selbstbestimmter zu leben, auch unabhängig von Binarität. Unsere Töchter brauchen Frauen, die nicht nach der Meinung Außenstehender fragen, während sie ihrem Glück folgen. Die sich wohlfühlen in Kleidern, die sie angeblich nicht tragen können. Die sich trauen, Erfolg zu haben und kluge und manchmal unerhörte Dinge zu sagen, auch (und gerade dann!) wenn Andere sie deshalb als unweiblich oder zickig kritisieren. Lasst uns Mädchen eine bunte Bandbreite an Rollenmodellen und Lebensentwürfen zeigen, um frei zu leben: zart, träumerisch, wild, sensibel, kämpferisch, bedacht und ungeduldig. Was wird das für eine wundervolle Welt!

Und was ist mit uns Müttern?

Bist du denn stolz auf dich, auf deine Weiblichkeit? Oder zweifelst du oft an dir selbst? Überlegst du häufig, ob das, was du tust, richtig ist oder sogar, ob du selbst richtig bist, so wie du bist? Findest

du dich zu dick, zu dünn, zu schmalbrüstig, zu faltig, zu orangen- oder dünnhäutig oder sonst irgendwas »zu ...«? Ich bin versucht zu sagen »Willkommen im Club«, doch diesem Club, der längst abgeschafft gehört, sollte keine von uns mehr beitreten wollen. Wir vergleichen uns viel zu oft mit Anderen und schneiden dabei schlecht ab. Wir akzeptieren vermeintliche Standardkleidergrößen als Norm für gestandene Frauen, die für Teenager passend sind. Wir machen Gewicht und Aussehen zu bedeutsamen oder sogar Hauptaspekten unseres Frauseins, weil diese in unserer Konsumgesellschaft so gehypt werden. Dabei sollten wir viel mehr stolz sein auf eine Arbeitstätigkeit, die uns ausfüllt; ein Familienleben, in dem wir Halt und Wärme geben und empfangen ... stolz sein auf besondere Begabungen, die wir haben, auf Wissen, Fähigkeiten und mitmenschliche Tugenden, politisches Engagement und vieles mehr. Wir können auf unzähligen Gebieten als Mensch und Frau Freude und Stolz empfinden und unseren Töchtern vorleben.

Und was ist mit den Männern?

Wie meine Recherchen zu Gleichberechtigung, Selbstliebe und Scham ergeben haben, ist Stolz bei Männern um einiges weiter verbreitet als bei Frauen – jedenfalls dem äußeren Anschein nach. Denn Jungen werden bereits im Vorschulalter darauf gepolt, alleine klarzukommen und »etwas zu leisten«. Je größer die dadurch entstandene Überforderung, desto mehr muss man(n) die eigenen Gefühle überhören und ihnen misstrauen. Männer sind daher ebenso wie Frauen Leidtragende der toxischen Männlichkeit, die im Patriarchat regiert – nur spüren es viele gar nicht.

Um Stolz zu empfinden, dürfen wir in unserem Leben immer wieder, auch gegen Widerstände, auswählen, was uns stolz macht. Wir sind wahrscheinlich die einzige Spezies, die Veränderungen anstoßen und Entscheidungen treffen kann, die uns unserem persönlichen Glück näher bringen. Das Leben fordert uns auf, detailliert

zu ergründen, was uns im Innersten bewegt, was wir persönlich für wichtig halten und was wir unbedingt ausleben möchten, und das unabhängig von der Kritik Anderer und von gesellschaftlichen Bewertungen. Auch wenn solch ein Wandel das Auge unseres Partners, unserer Partnerin oder unserer Kinder nicht im gleichen Glücksmaß erstrahlen lässt wie unseres.

Die Umstände für mehr Gleichstellung waren selten rosig. Das gilt auch heute noch. An allen Ecken gibt es Grenzen, die Frauen in Bestehendem festhalten wollen. Denken wir nur an das Ehegattensplitting, an ungleiche Löhne, die Verteilung von Entscheidungsmacht und Wohlstand und die Zunahme von Misogynie und Gewalt gegen Frauen. Aber wenn wir nicht hinschauen und uns miteinander verbinden in unserem Wollen, passiert nie etwas Neues, und unsere Töchter werden die gleichen Missstände vorfinden und dann fragen, warum wir nichts getan haben!

Machen wir uns also das Geschenk, uns auf uns selbst zu besinnen. Nutzen wir den Blick zurück zu einem Selbst, das wir längere Zeit vernachlässigt hatten. Dort spüren wir unmittelbar, wonach wir uns *wirklich* sehnen. Irgendwo tief in uns allen schlummert ein wunderbarer Anteil, der ganz im Reinen mit sich ist. Vielleicht eine innere Pippi Langstrumpf ... Wollten wir nicht auch einmal so stark, frech und unabhängig sein wie sie? Zumindest als kleine Kinder hatten wir noch etwas zutiefst Lebendiges, Freudvolles, Spontanes und Echtes: Wir waren fußstampfwütend, wenn etwas passierte, was uns missfiel – und uns war schnurzpiepegal, ob unser empörtes Protestgeschrei Andere störte und was sie über uns dachten ... Wir wollten irgendetwas total und unbedingt! Wir waren stolz über die kleinsten Fortschritte, die wir machten. Wir waren so *toll!* Wir waren der Nabel der Welt!

Kannst du ermessen, was alles möglich wäre, wenn wir uns heute erneut mit dieser Lebendigkeit verbänden? Mit dieser unbedingten Wollen, diesem unbezähmbaren Stolz? Welch ungeahnte Freude

und Kraft würden wir damit freisetzen! Wir könnten unseren Weg mit allen Höhenflügen und Tränentälern rundum bejahren: *Das ist genau das Leben, das ich wollte. So war ich gemeint. Und ich bin stolz auf mich!* Falls du schon an diesem Punkt bist – herzlichen Glückwunsch! Wenn sich dieser Pfad noch ungewohnt anfühlt, bist du hier ebenfalls richtig: Du findest in diesem Buch Anregungen, um für dein eigenes Frausein eine Art Standortbestimmung vorzunehmen. Das Aufgehen in dem, wofür dein Herz schlägt, in dem, was du tust und wofür du stehst, in deinen Beziehungen, im Lebendigsein – das lässt uns von innen strahlen. Dieses Leuchten wünsche ich uns allen.

»Mache deiner Tochter das größtmögliche Geschenk: Tu selbst mehr von dem, was dich stolz und glücklich macht, und zeige ihr, wie schön das Leben dadurch wird.

»Niemand soll sich anmaßen, mir zu sagen, was ich kann und was nicht.« Gewichtheberin Amna al Haddad⁴

Die Hoffnung auf Frauengenerationen mit einem weiter wachsenden Selbstverständnis von stolzem Frausein führte mich auf eine Reise zu den Wünschen, Lebensträumen und Sehnsüchten von Frauen. Meine Erkenntnisse und Erfahrungen möchte ich hier weitergeben. Mögen sie dich, liebe Leserin, als Wegbegleitung liebevoll unterstützen, egal ob du Mutter einer Tochter bist oder die Partnerin eines Vaters, die im Alltag eine mitsorgende Rolle für seine Tochter innehat, oder Tante, Freundin einer Mutter, Großmutter oder sonstige enge Bezugsperson.

Das Buch gliedert sich in drei Teile, die unabhängig voneinander gelesen werden können. Die zentrale Frage des ersten Buchteils lautet: Was möchtest du vorleben? Zwar dient die Auseinandersetzung mit dir selbst, mit deinem Leben, auch deiner Tochter. Doch zuallererst ist es ein Geschenk an die eigene Seele. Denn wann hast du dir

zuletzt etwas gegönnt, was dein Dasein dauerhaft strahlender, glücklicher und sinnvoller machte?

Was Frausein auch heute noch unnötig erschwert, macht ein Blick ins letzte Jahrhundert besser verstehbar. Antiquierte Ansichten über Hausfrauen- und Mutterdasein beeinflussen unser Selbstbild und die Wertschätzung unserer Rolle. Echte Gleichberechtigung der Geschlechter besteht höchstens auf dem Papier. Die sogenannte gläserne Decke, die strukturell und ideologisch bedingt als unsichtbare Barriere Frauen oft den beruflichen Aufstieg verwehrt, leistet auch in unseren eigenen Köpfen ganze Arbeit. Und zwar immer dann, wenn wir Eltern meist unbewusst geschlechtsspezifische Erziehung fördern, indem Mädchen weniger Anregung zum Erkunden der Welt erhalten und dafür stärker auf Bindung gepolt werden. Das beeinträchtigt die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens. Gepaart mit einer gesellschaftlichen Höherbewertung angeblich männlicher Eigenschaften entstehen Alltagssexismus und andere Gewaltformen.

Wie wir Frau- und Muttersein leben, hat viel mit dem Vorbild unserer Mütter zu tun – ob wir dem nun bewusst folgen oder es eher zu vermeiden versuchen. Erst die Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Wertvorstellungen ermöglicht uns zu erkennen, welches Frauenbild wir unseren Töchtern vorleben und wie wir unsere eigene Mutterrolle stärken, um eine gute Balance der verschiedenen Lebensbereiche zu finden.

Unverzichtbar für unser Selbstverständnis ist auch unser Umgang mit anderen Mädchen und Frauen, mit Kameradinnen und unseren Freundinnen. Schritte zu einem wertschätzenden, liebevolleren Miteinander können die Lebenszufriedenheit nachhaltig verbessern. Auch bei deiner Tochter.

Schönheit ist für viele Frauen ein zentrales Gut. Gerade in Zeiten von Bildbearbeitung und *Germany's Next Topmodel* benötigen unsere Töchter Vorbilder fernab des Jugend- und Schönheitswahns. Wie

sonst können sie ihren eigenen Wert erkennen und Stolz entwickeln? Denn Frauen schämen sich viel zu oft für viel zu vieles!

Im zweiten Buchteil dreht sich alles um Mutter-Tochter-Auszeiten sowie Frauen- oder Mädchentreffen, mit denen du deine Tochter ins Frausein begleiten kannst, z. B. mit einem Fest der Menarche und feierlicher Aufnahme deiner Tochter in den Frauenkreis. (In jedem Schreibratgeber steht, dass zu viele Ausrufezeichen unprofessionell sind. Mir ist das jetzt mal egal: An dieser Stelle können gar nicht genug davon stehen! Deine Tochter wird eine Frau! Wie toll ist das denn!!!) Oder einer Feier mit mehreren Müttern und Töchtern.

Neben der äußerlichen ist auch die innere Fest-Vorbereitung für Mutter und Tochter ein wichtiger Bestandteil: Was also tun, wenn die Große gar keine Lust hat, zu feiern? Was ist trotzdem möglich an Gesprächen, gemeinsamen Aktivitäten oder Zeit für beide auf dieser Etappe des Lebenswegs? Auf diese und viele weitere Fragen findest du hier mögliche Antworten.

Zum Schluss lass uns träumen von alten Zielen und neuen Möglichkeiten. Unser Alltag ist oft übertoll mit Dingen, die unseren ganzen Einsatz benötigen und viel Kraft rauben. Lass dich also in die inneren Orte deiner Sehnsucht locken!

Rituale: Warum sie so wichtig sind und wie sie uns helfen

»Es ändert gar nichts, dass man ein Mädchen ist. Nur der Körper ist anders. Stärke zeigt sich daran, wie viel Kraft man hat, auch wenn die anderen an einem zweifeln.« Oriana, 12 Jahre⁵

Es gibt verschiedene Formen von Ritualen. Kleine Alltagsrituale verschönern und strukturieren unseren Tagesablauf – zum Beispiel die