

Frauenpower Powerfrauen

Sie elektrifizieren Dörfer mit Solarenergie, organisieren Klimastreiks, retten Flüchtlinge im Mittelmeer, geben misshandelten Kindern ihren Selbstwert zurück, werfen Klischees auf den Müll, zetteln Revolutionen im Herzen an, schreiben heimlich Blogs und riskieren dafür ihr Leben, infizieren andere mit dem Mut-Virus, heilen mit liebevoller Güte. Ich habe keinen Schimmer von Astrologie, aber es sieht so aus, als gäbe es eine kosmische Konstellation, die starken Frauen gerade weltweit einen Transit und mediale Aufmerksamkeit beschert.

Text: Birgit Schönberger
Illustration: Sonia Pulido

Greta Thunberg wurde vom *Time Magazine* zur „Person of the Year“ gekürt, Carola Rackete vom *Spiegel* zum „Captain Europe“. „Wer ist wichtig 2020?“, fragte der *Tagesspiegel* Anfang Januar und stellte Frauen vor, die es an die Spitze von Dax-Unternehmen, Gewerkschaften und Industrieverbänden geschafft haben. In Finnland rocken Frauen fast die ganze Regierung. Doch sie wollen nicht nur die Politik verändern, sondern auch das Universum neu vermessen wie die Kosmologin Anna Ijjas, die den Urknall infrage stellt und an einer neuen Theorie über die Entstehung des Universums arbeitet. Sie kämpfen für das Recht auf Bildung, wie die pakistanische Kinderrechtsaktivistin und Bloggerin Malala Yousafzai, die von einem Talibankämpfer in den Kopf geschossen wurde, überlebte und zu einer Botschafterin für Mädchen und junge Frauen wurde. „Die Terroristen dachten, sie könnten mich mit ihrer Kugel aufhalten. Aber da lagen sie falsch. Schwäche, Angst und Hoffnungslosigkeit sind gestorben, Stärke, Kraft und Mut wurden geboren.“ Wow!

Verkehrte Welt, absurde Regeln

Wie kommen Mädchen und Frauen in ihre Kraft? Woran liegt es, dass manche allen Widerigkeiten zum Trotz Heldinnenmut und Stärke beweisen, sich nicht um Konventionen und Gesetze scheren und konsequent tun, was sie für richtig und wichtig halten, und nebenbei andere ermutigen? Was bedeutet es überhaupt, eine starke Frau zu sein? Diese Frage beschäf-



Wir sind in einem Kampfmodus gelandet, in dem wir uns abgeschnitten haben von unserer weiblichen Kraft, die nach anderen Gesetzen funktioniert als das männliche Prinzip.

tigt mich, seit mir als älterer Schwester von zwei Brüdern dämmerte, dass für Mädchen andere Gesetze galten als für Jungs. Den Küchenboden putzen, die Spülmaschine ausräumen, den Tisch decken, das Auto waschen. Von all diesen Aufgaben waren meine Brüder befreit, zum Ausgleich wurden sie dabei unterstützt, den Führerschein zu machen, ich nicht.

Wer hatte diese absurden Regeln erfunden? Warum zum Teufel musste ich darunter leiden? Diese Fragen wurden zu einem Stachel. Als Jugendliche schwankte ich zwischen Ohnmachtsgefühlen und Empörung. In gewisser Weise war meine Mutter eine starke Frau. Sie machte als Einzige von vier Mädchen eine Berufsausbildung und stieg nach zehnjähriger Familienpause wieder in Teilzeit ein. Auf dem Land war das revolutionär, entsprechend fielen die Kommentare im Verwandtenkreis aus. Doch es gab auch eine andere Seite. Immer wieder hatte sie schwere depressive Phasen, in denen sie vollkommen ohnmächtig, schwach und teilnahmslos war. Ihre Kindheit im Krieg hatte sie traumatisiert; eine Psychotherapie zu machen, war in ihrem Umfeld damals undenkbar. So blieb das Leiden stumm und wurde immer größer. Das hat mich geprägt. Die Doppelbotschaft, die sie mir vermittelte, indem ich sie abwechselnd sehr stark und sehr schwach erlebte, wurde für mich zum Ansporn meiner Suche nach der weiblichen Kraft und einer selbstbestimmten Lebensform, die in gewisser Weise bis heute andauert. Sie wurde erst zum

Motor für politisches Engagement, dann für den spirituellen Weg und schließlich für die Synthese aus innerer Arbeit und engagiertem Handeln.

Zwischen Aufbegehren und Überanpassung

Im Studium konvertierte ich zum Feminismus. Vom Aufbegehren gegen patriarchale Strukturen und männliche Privilegien versprach ich mir mehr Freiheit und Zugang zu meiner Kraft. Wir demonstrierten gegen den Paragraphen 218, machten Veranstaltungen gegen sexuelle Übergriffe an der Uni, verteilten Zettel, auf denen „Jeder Mann ist ein potenzieller Vergewaltiger“ stand und fühlten uns dabei stark und verwegen. Ich schrieb meine Magisterarbeit über Feminismus und Marxismus. Später moderierte ich 15 Jahre lang ein frauenpolitisches Magazin im Radio. Wir berichteten über Frauen, die den Männern den Kampf ansagten, in ihren Heimatländern Revolutionen anzettelten, Frauenhäuser aufbauten, neue Kunstformen erfanden, sich in Männerberufen behaupteten.

Es war eine tolle Zeit. Ich lernte viele interessante, starke Frauen kennen. Gleichzeitig bekam der Starke-Frauen-Mythos erste Risse. Ist eine starke Frau eine, die eine große Kinderschar und ein Heer managt? Eine, die an der Spitze eines Dax-Konzerns steht, mit harten Bandagen kämpft und den Jungs sagt, wo es langgeht? Mir kamen Zweifel. Viele Frauen, die als stark gefeiert wurden, was lange Zeit bedeutete, die männlichen Erfolgsstrategien nicht nur zu kopieren, sondern zu übertreffen und noch härter zu sein, zahlten einen hohen Preis für die Überanpassung an männliche Gesetze und verloren den Kontakt zu sich selbst und ihrer Weiblichkeit. Super-toughe, männlichen Rollen angepasste Frauen in Unternehmen haben beeindruckende Karrieren hingelegt und gleichzeitig vielen anderen Frauen, die dieses Schema nicht bedienen wollten, den Aufstieg verbaut. Das neue kreative Element fand lange keinen Eingang in die Vorstandsetagen.

Die weibliche Kraft wiederentdecken

Durch den Druck der jetzt notwendigen Veränderungen öffnet sich vielleicht zum ersten Mal wirklich die Türe für das Weibliche in Unternehmen. Der Feminismus hat uns Er-

rungenschaften beschert, für die ich zutiefst dankbar bin und hinter die ich nicht mehr zurück möchte. Meine Tochter muss keinen Mann mehr wegen irgendetwas um Erlaubnis fragen. Sie hat die Chance, ihr eigenes Leben zu leben, das zu lernen und zu tun, was ihr entspricht, und zu lieben, wen sie will. Das ist großartig. Doch es gibt auch eine Kehrseite. Wir sind in einem Kampfmodus gelandet, in dem wir uns abgeschnitten haben von unserer weiblichen Kraft, die nach anderen Gesetzen funktioniert als das männliche Prinzip.

Immer mehr Frauen spüren, dass dieser Modus sie erschöpft, dass sie zwar erfolgreich sind, aber nicht erfüllt. Dass sie zwar Ansehen und Macht haben, aber dafür Dinge tun müssen, die sie nicht wollen, und das Gefühl haben, ständig eine Business-Maske tragen zu müssen, hinter der sie ihr wahres Ich verstecken. Junge Frauen in Führungspositionen haben keine Lust mehr auf „Corporate Bullshit“ und wollen sich nicht mehr verbiegen. „Nachdem Frauen sich in die Arbeitswelt gekämpft haben, kämpfen sie sich jetzt wieder heraus bzw. definieren Arbeit und Erfolg neu“, schreibt die ehemalige Managerin Lydia Krüger in einem Blog auf *Business Ladies*.

Es braucht einen neuen Weg, Strukturen zu verändern. Die Antwort kann nur Kooperation sein und nicht Kampf. Und dieser Weg führt von innen nach außen. Für diese Erkenntnis habe ich viele Jahre gebraucht. Lange wurde ich selbst als starke Frau wahrgenommen. Mir wurde eine Menge zugetraut, Menschen schütteten mir ihr Herz aus, weil sie das Gefühl hatten, ich könne das alles halten. Doch innendrin fühlte ich mich oft unsicher, verletztlich, schwach und wusste nicht, wohin mit dieser zarten, sensiblen Seite. Ich bekam die beiden Frauen, die starke und die schwache, nicht zusammen.

Dieser Widerspruch löste sich erst, als ich Ernst machte mit dem spirituellen Weg. Mir dämmerte, dass ich, um auf authentische Weise stark zu sein, aufhören musste, mich selbst und meine Schwäche zu bekämpfen. Auf dem Zen-Weg lernte ich, Müdigkeit, Knieschmerzen und Unlust zu überwinden. Auch das war erst ein Kampf. Ich war entschlossen, so lange auf meinem Bänkchen sitzen zu bleiben, bis ich zur Quelle meiner Kraft vorgestoßen war. Als sich mir nach zahlreichen *Sesshins*, in denen ich bis tief

in die Nacht saß und viele Tränen weinte, die donnernde Stille offenbarte und sich das kleine Ich, das vorher in einer Endlosschleife gefangen war, für einen Moment vollkommen auflöste, hörte der Kampf endlich auf. Ich oder wer auch immer dort saß, kam in Kontakt mit der größeren Kraft, mit dem Grund des Seins. Das veränderte mein Leben von Grund auf.

In Verbindung mit etwas Größerem

Ich bin überzeugt davon, dass alle Frauen, die wirklich stark sind, in Verbindung sind mit etwas Größerem. Sie folgen ihrem Herzen, fühlen sich verbunden und getragen, bilden Netzwerke, haben eine innere Mission, die über ihr kleines, persönliches Glück hinausreicht, und sind bereit, dafür etwas zu riskieren. Und sie haben einen Weg gefunden, ihre zarte Seite zu integrieren, und zeigen auch ihre Verletzlichkeit. Genau diese Mischung macht sie charismatisch. Der TED Talk „The Power of Vulnerability“ von Brené Brown, Professorin für Sozialarbeit an der Universität Houston, wurde 36 Millionen Mal angeklickt. Das zeigt, wie immens die Sehnsucht ist, die eigene Verletzlichkeit und auch die Sehnsucht nach Heilung zeigen zu dürfen. Viele der jungen, erfolgreichen Frauen, die mit einer „Just do it“-Mentalität ihr Geschäftsfeld aufmischen, bekennen sich zu einer Meditationspraxis, einem Heilungsweg und zu einem Lehrer oder einer Lehrerin. Dass es heute kein Makel mehr ist, einen spirituellen Weg zu gehen, ist ein Fortschritt.

Doch auch hier lauern Gefahren. Die meisten großen Lehrer, die auch medial wahrgenommen werden, sind nach wie vor Männer. Weibliche Ausnahmen bestätigen die Regel. Ich habe Frauen kennengelernt, die durch die Schulung mit Lehrern einerseits auf beeindruckende Weise in ihrer Stärke erblüht waren und gleichzeitig in vorausweisendem Gehorsam ihren kritischen Geist und ihre Konfliktbereitschaft an der Tür der Meditationshalle abgegeben und sich dadurch klein gemacht hatten. Natürlich geht es auf dem spirituellen Weg darum, das Ego zu transzendieren und in etwas Größeres hineinzuwachsen. Es ist nicht der Job von Lehrern, einem das Leben leicht zu machen. Aber wo hört kraftvolle Hingabe auf, wo fängt ungesunde Selbstaufgabe an? Ich bin weit davon entfernt,

Es geht nicht darum, Frauen als die besseren Menschen zu feiern, sondern das Weibliche, das auf unserem Planeten lange mit Füßen getreten wurde, wieder wertzuschätzen. Dieser Wandel kann nur in den Frauen beginnen.

diese Frage beantworten zu können. Macht mich dieser Zweifel zu einer schwachen Frau? Oder ist es vielleicht auch ein Ausdruck von Stärke, sich fragend durch die Welt zu bewegen? Ich glaube, dass der Zweifel eine starke Kraft sein kann, wenn er wirken darf und nicht in Selbstabwertung, sondern in neue Wege mündet.

Tabubrecherinnen, Wandelmacherinnen

Ein Merkmal starker Frauen ist sicherlich, dass sie sich nicht aufhalten lassen, weder von äußeren Hindernissen noch von inneren Zweifeln und Verzagtheit. Dass sie immer wieder aufstehen und einfach weitermachen. Mit einer Mischung aus Bewunderung und Staunen beobachte ich, dass immer mehr junge Frauen sich nicht mehr um Ausbildungen, Traditionen und Autorisierungen durch männliche Autoritäten scheren und sich einfach selbst zur Unternehmerin, SHE-EO, Finanzexpertin, Bloggerin oder auch zur spirituellen Lehrerin ernennen. Sie warten nicht darauf, berufen zu werden. Sie berufen sich selbst.

Frauen, die Tabus brechen und souverän mit den Tools ihrer Zeit spielen, sind inspirierend. Wir brauchen sie. „Wenn man einen fundamentalen Wandel will, muss man sich an die Frauen wenden“, sagt Bunker Roy, Mitbegründer des *Barefoot College* im indischen Rajasthan. Frauen sind die Wandelmacherin-

nen, weil sie nah dran sind am Alltag, am Leben, und den Wandel, den sie selbst verkörpern, an ihre Kinder und ihr unmittelbares Umfeld weitergeben und so die Welt verändern. „Frauen sind die Hüterinnen der Liebe“, schreibt die Bestsellerautorin Eva-Maria Zurhorst in ihrem Buch *Liebe kann alles*. Sie versteht Liebe nicht als romantisches Gefühl, sondern als die größte gestalterische Kraft, die es gibt. Für die Politologin Barbara von Meibom ist Liebe die Kraft, die uns mit anderen Menschen und dem Leben als Ganzes verbindet. „Doch es bedarf der Wirkmacht, um dieser Lebendigkeit auch Ausdruck zu verleihen und Gestaltungskraft zu entfalten“, sagt sie.

Es geht nicht darum, Frauen als die besseren Menschen zu feiern, sondern das Weibliche, das auf unserem Planeten lange mit Füßen getreten wurde, wieder wertzuschätzen. Dieser Wandel kann nur in den Frauen beginnen. Die Männer werden zwangsläufig folgen, denn Frauen, die vollkommen in ihrer weiblichen Kraft sind, haben eine ungeheure Sogwirkung. Solange Frauen jedoch ihre Weiblichkeit in sich selbst und bei anderen Frauen abwerten und sich gegenseitig schwächen, können sie nicht von Männern erwarten, dass sie sie in ihrer Weiblichkeit unterstützen. „Der Geist des Tals, der niemals stirbt, heißt das geheimnisvolle Weibliche. Die Tore des dunklen Weiblichen sind die Wurzeln von Himmel und Erde“, heißt es im Daodejing. Wir brauchen Frauen und Männer, die wieder andocken an dieses alte Wissen. Frauen, die ihre Weisheit und Liebe leben, ohne sich aufzuopfern und zu unterwerfen, und Männer, die mutig das Weibliche und die Herzensweisheit in sich entdecken und danach leben. Frauen und Männer, die in tiefem Respekt vor den spezifischen Fähigkeiten des anderen, gemeinsam gestalten. Aus dieser Verbindung entstehen Impulse, Projekte, Initiativen, die die Welt im Kleinen und Großen wieder in Balance bringen können.