

**Sabine Asgodom ● Lebe wild und unersättlich!**



Sabine Asgodom

# Lebe wild und unersättlich!

10 Freiheiten  
für Frauen,  
die mehr vom  
Leben wollen

Kösel

Zu diesem Buch gibt es ein gleichnamiges, von der Autorin selbst gesprochenes Hörbuch. Die beiden CDs sind eine wunderbare Gelegenheit, sich von Sabine Asgodom und ihrer kraftvollen Ausstrahlung direkt inspirieren zu lassen.

Best.-Nr. 978-3-466-45805-9

## Für meine Mutter



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier

*Munken Premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

7. Auflage 2007

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: Kelly Povo

Druck und Bindung: GGP Media GmbH Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30735-7

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

**Einleitung:** Lebe wild und unersättlich 7  
.....

1. Ich darf mich mögen 21  
.....

2. Ich darf Erfolg haben 40  
.....

3. Ich darf älter werden 61  
.....

4. Ich darf emotional sein 78  
.....

5. Ich darf Fehler machen 94  
.....

6. Ich darf Angst haben 109  
.....

7. Ich darf aus der Reihe tanzen 124  
.....

8. Ich darf »Nein« und »Ja« sagen 140  
.....

9. Ich darf glücklich sein 155  
.....

10. Ich darf meine Welt verändern 170  
.....

**Dank** 188  
.....

**Anhang** Anmerkungen 190  
.....  
Literatur 190

**Einleitung:**

# **Lebe wild und unersättlich**

Dies ist ein Buch der Freiheiten für Frauen. Zehn Freiheiten, die Sie sich selbst geben können. Die Sie von Normen, allgemeinen Vorstellungen und Rollenfesseln befreien. Die Ihnen die Möglichkeit geben zu erkennen, was Sie sich bisher selbst versagt oder verboten haben. Was Sie sich wünschen und ersehnen. Was Sie erreichen oder wovon Sie sich verabschieden wollen. Dieses Buch ist kein Ratgeber, sondern ein Erlaubnisgeber. Es bietet den Anfang, einen Vorschlag, eine Anregung, die jede Leserin für sich selbst weiterführen kann. Es ermutigt Frauen, ihren eigenen Weg zu gehen, ihre Identität zu finden. Und es ist ein Unruhebuch. Es handelt von der Befreiung der braven Tochter und ermutigt zum

Anspruch: Lebe wild und unersättlich. Vielen Frauen wurde schon als kleines Mädchen eingepflegt: Denk an dich selbst zuletzt. Egoistisch zu sein galt als Schimpfwort. Und manche mutige Frau ließ sich tatsächlich von diesem Vorwurf einschüchtern. Aber ab heute ist Schluss damit.

Denn: Es gibt niemanden, der über Ihr Leben entscheiden darf, keine höhere Instanz als Sie selbst. Selbst wenn Sie an etwas Höheres glauben, Sie sich eins mit der Welt fühlen, bleibt die Verantwortung bei Ihnen. Es gibt kein Abstraktum, das über Ihr Leben entscheidet – kein Staat, nicht die Gesellschaft, weder Eltern noch Partner, keine Religion, keine Ideologie und schon gar keine Frauenzeitschrift.

»Wild und unersättlich« zu leben heißt, ein erfülltes Leben zu führen, kein Mangel-Leben. Es heißt, mit dem eigenen Konzept die eigene Freiheit zu leben. Das hat nichts mit richtig oder falsch, gut oder schlecht zu tun. Es ist ein Wahn zu glauben, dass wir keine Fehler machen, dass wir nicht falsch entscheiden und uns im Nachhinein nicht ärgern oder grämen dürfen. Aber der Gedanke »Es war mein Fehler, ich habe mich geirrt« wird durch das stärkende Gefühl der Autonomie gemildert.

Ich werde in diesem Buch mit Irrtümern in Sachen Glück aufräumen. Werde verführerischen Glücksversprechen und der Sucht nach Romantik, die viele Frauen verwirrt, andere Wege zum Glücklichen gegenüberstellen. Wie mein Freund, Denk- und Gesprächspartner, der Psychologe und Therapeut Bernd Ulrich Hohmann es einmal formuliert hat: »Glück ist kein



Bahnhof, an dem man irgendwann ankommt und jemand ruft: Hier Glück, alles aussteigen!«

Nicht immer wissen wir sonnenklar, was wir eigentlich wollen. Manchmal zweifeln wir an unseren eigenen Wünschen: Will ich das wirklich oder glaube ich nur, dass ich das wollen sollte? Wer oder was beeinflusst mich direkt oder versteckt? Wie befreie ich mich aus Konformität? Manchmal zweifeln wir an unseren eigenen Stärken: Kann ich das, bin ich das, schaffe ich das? Manchmal rennen wir Träumen nach und werden trotz aller Mühen enttäuscht.

Sich die Erlaubnis für eigene Entscheidungen zu geben, kann schon einmal Angst machen, doch die Angst zeigt »Ich bin auf dem richtigen Weg!«. Wir können die Angst zum Verbündeten machen. Wie, werden wir später sehen. Wenn wir uns in Richtung Selbstbestimmung entwickeln, führt dies zu mehr Lebenslust, Reife und Zufriedenheit. Aber: Einfach ist etwas anderes. Wenn es einfach wäre, würden wir es einfach tun. Deshalb möchte dieses Buch jede Menge gedankliche Anregungen und Unterstützung geben, Erkenntnisse aus über 50-jährigem Leben und langjähriger Arbeit mit Frauen. Es bietet Beispiele von Frauen, die mit Verboten und Erlaubnissen gekämpft und schließlich gewonnen haben.

Wir müssen erst unterschiedliche Möglichkeiten kennenlernen, bevor wir uns für die eine und gegen die andere entscheiden können. Deshalb brauchen wir frische Luft, frische Gedanken, frische Ideen, frische Alternativen. Wir dürfen bei anderen »abgucken« – wie haben sie das geschafft? Wir dürfen Anregungen aufnehmen, bewährte Modelle ausprobieren, spüren, wie sich

das Neue, Andere anfühlt. Und dann immer noch für uns entscheiden, ob uns diese Alternative gefällt, ob sie für uns passt oder nicht. Wir dürfen unsere Welt nach unseren eigenen Wünschen verändern und gestalten.

Übersetzt in unser tägliches Leben heißt das: Sicherheit verlassen und Freiheit gewinnen, sich aus Abhängigkeiten befreien und uns trotzdem geborgen fühlen, Egoismus pflegen und trotzdem Gemeinschaft genießen können. Stark sein und sich trotzdem helfen lassen. Die Botschaft dieses Buchs lautet: Wir können beides haben.

Es heißt auch, von einigen Gewohnheiten Abschied zu nehmen, die uns nicht gut tun; von Menschen, die uns einengen; von Einstellungen, die unser Leben erschweren; von Umständen, die uns unglücklich machen.

Um unseren eigenen Weg zu finden und gehen zu können, bedarf es eines starken Lebensfreude-Radars, ähnlich eines Radargerätes, mit dem Schiffe den sicheren Weg über die Meere finden. So ein inneres Radar ist eine fabelhafte Sache. Wir können es einschalten und scharf stellen und die Untiefen unseres Lebens erkennen. Damit können wir sicher navigieren, Enge überwinden, Weite genießen. Wir können tiefes, klares Wasser finden, den Wind für unsere Fahrt nutzen und unserem Ziel mit vollen Segeln entgegensteuern. Wir können aber auch bei unruhiger See die Klippen erkennen und den Motor drosseln, können unsere Energie sparen und auf besseres Wetter warten. Leben ist nicht Kampf, Leben ist der kluge Umgang mit den Möglichkeiten, die sich uns bieten, die wir uns erlauben.



## Ich gestalte mein Leben, wie ich will!

Dieses Buch hätte auch »Das Buch der tausend Freiheiten« heißen können. Denn dem Gedanken der Freiheit wohnen unzählig viele Möglichkeiten inne. Oder es hätte »Ich darf frei sein« heißen können, damit wäre alles auf den Grundaspekt konzentriert. Ich habe mich bewusst für zehn Freiheiten entschieden, um an ihren Beispielen das Prinzip des Lebens mit Anspruch aufzuzeigen und zu erklären.

Zehn ist eine gute Zahl, sie hat sich bewährt. Das heißt nicht, dass dies die »Bibel für Frauen« ist. Nicht ich sage Ihnen, was Sie dürfen, denn sonst hieße es »Du darfst«. Aber das widerspräche dem Grundsatz der Selbsterlaubnis. Was immer Sie in diesem Buch begeistert oder nachdenklich macht, mutig oder wütend stimmt, denken Sie daran: Dieses Buch ist von meinen Erfahrungen geprägt, es spiegelt nicht die ewige Wahrheit wider, sondern meine. Ich schreibe darüber, was ich erlebt habe, woran ich glaube und was mir und anderen geholfen hat. Es spiegelt meine Gespräche mit Menschen wider, die ihre Gedanken und Erfahrungen mit Autonomie eingebracht haben. Ich versuche dabei, so ehrlich wie möglich mit Ihnen zu sein. Und ich kann Ihnen versichern: Alles, was ich schreibe, entspricht meiner festen Überzeugung. Ich persönlich misstrauere allen zutiefst, die behaupten, die ewige und einzige Wahrheit zu besitzen. Bei Dogmen, sei es im Glauben, in der Politik oder der Ernährung, wird das trotzige Kind in mir ganz wild. Aber ich weiß, dass manche Din-

ge wirklich hilfreich sind, wenn man sie mir als Alternativen anbietet.

Damit Sie als Leserin meine Ausführungen besser einschätzen können, sollten Sie etwas über mein Leben und meine aktuelle Situation wissen:

Ich bin Jahrgang 1953, meine Eltern waren Lehrer. Ich hatte drei große Brüder, war also das Nesthäkchen. Klingt harmonisch, war es aber nicht. Unsere Erziehung war sehr streng, ein typischer Spruch meiner Kindheit lautete: »Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen.« Was im Klartext bedeutete: Halt die Klappe und mach, was wir dir sagen. Ein verbreitetes Erziehungssystem in dieser Zeit, Diktatur in Kinderzimmern. Ich fühlte mich verantwortlich für die Laune meines jähzornigen Vaters und wurde als einziges Mädchen die Verbündete meiner Mutter. Autonomie war ein Fremdwort.

Nach dem Abitur ging ich mit knapp 19 nach München auf die Deutsche Journalistenschule. Schon nach drei Monaten lernte ich meinen späteren Mann kennen, einen Eritreer, politischer Flüchtling, Revolutionär. Wir zogen sofort zusammen. Ich wurde Tageszeitungsjournalistin, politisch aktiv, Gewerkschafterin. Leben war Kampf. Ich lernte, selbstbewusst aufzutreten, lernte aber auch, dass die eigenen Wünsche sich nun der politischen, »gerechten Sache« unterzuordnen hatten. Wieder nichts mit Autonomie.

Mit 27 bekam ich mein erstes Kind, mit 29 das zweite. Ein Prozess der Nachreifung begann. Ich fing an, mich mit meinen eigenen Prägungen, Ängsten und vor allem mit meiner versteckten Wut auseinanderzusetzen.

zen. Verkrachte mich nachhaltig mit meiner Mutter, der ich alle Erziehungsfehler um die Ohren schlug (mein Vater lebte nicht mehr, er starb, als ich 19 war). Ich schloss mich der Frauenbewegung an. Ein neuer Feind – neben Eltern und Gesellschaft – wurde definiert: der Mann als Unterdrücker. Leben war immer noch Kampf. Und ich war auf jeden Fall eines der Opfer.

Ein Grundübel meiner Existenz: Ich mochte mich selbst nicht. Ich kämpfte ständig mit meinem Gewicht, fand mich neben den Münchener »Beautys«, mit denen ich mich verglich, weder attraktiv noch liebenswert. Lebte in der ständigen Angst, dass mein Mann sich in eine andere, schönere, klügere Frau verlieben könnte und mich verlassen würde. Meine Minderwertigkeitskomplexe verhinderten lange Zeit, mich in meiner Ehe durchzusetzen, mich zu streiten, »Nein« zu sagen. Nach außen kämpferisch und innen ganz klein. Autonomie war immer noch fern.

Ich war die ganzen Jahre berufstätig, trug die Verantwortung für die Familie, die Finanzen, die Laune meines Mannes, für Harmonie, Gerechtigkeit und den Weltfrieden, und war selten wirklich zufrieden. Meine Kinder waren mein großes Glück. Und sind es bis heute. Auch wenn es nicht immer leicht war. Durch meine Kinder wurde ich gezwungen, mir meine eigenen Kindheitsverletzungen anzusehen, mehrere Therapien halfen mir, Trauer und Wut aufzuarbeiten, das kleine Mädchen in mir von Ängsten zu befreien und wachsen zu lassen.

Sie halfen mir schließlich auch, Felsbrocken von der Seele zu räumen, das Verhältnis zu meiner Mutter zu

klären, machten es mir möglich, sie ganz und gar zu lieben. So wie sie mich liebt. Übrigens: Den Anfang dieses Buches schreibe ich auf der Dachterrasse ihrer Wohnung in Andalusien. Auch sie hat sich von Normvorstellungen befreit und lebt inzwischen ihr Leben, wie sie es mag. Sie sagt von sich selbst: »Ich war noch nie so frei wie heute.« Sie ist jetzt 80.

Meine nächsten Schritte zur Autonomie sind im Nachhinein klar zu erkennen: Mit 38 fing ich an, Bücher zu schreiben. Jedes Buch eine Befreiung. Jedes Buch eine Erlaubnis für mich selbst, so zu denken, wie ich dachte, so zu reden, wie ich redete, so zu sein, wie ich war. Raus aus dem Defizitgefühl. Mit jeder positiven Resonanz auf die Bücher wuchs mein Selbstbewusstsein: »Ja, ich bin okay, so wie ich bin!« In diesem Alter wurde mir erstmals klar: Ich könnte auch allein leben. Ich bin auch vollwertig ohne einen Mann. Das half mir sehr, erwachsen zu werden. Meine Ängste nahmen ab.

Mit 40 fing ich an, neben meiner Arbeit als Zeitschriftenredakteurin Seminare zu geben und Vorträge zu halten. Ich hatte das nie geplant, doch als es sich ergab, spürte ich bald, das war meins. Ich liebte die Arbeit mit Menschen. Ich fand Sinn in diesem Tun. Ein Tor zu einer ganz anderen wunderbaren Zukunft wurde aufgestoßen. Ich eroberte große Bühnen vor großem Publikum und spürte: »Hier will ich sein!«

Mit 46 kündigte ich schließlich meinen Job, nach großen Zweifeln und Ängsten. Ich machte mich als Management-Trainerin selbstständig, gründete meine eigene Firma, riskierte alles. Und spürte doch von Anfang an, dass es gut gehen würde. Heute kann ich sagen: Ich

habe meine Erfüllung gefunden. Manchmal werde ich gefragt, ob ich nicht ein sehr stressiges Leben hätte, schließlich sei ich rund 200 Tage im Jahr unterwegs. Ich antworte stets: Ich habe ein anstrengendes Leben, ja, aber kein stressiges. Denn ich selbst entscheide darüber, ob ich so leben möchte oder nicht. Und ich möchte. Deshalb empfinde ich es nicht als Stress. Übrigens: Für nächstes Jahr habe ich mir vorgenommen, dass es nur noch 150 Tage sein dürfen.

Mit 48, die Kinder waren ausgezogen, suchte ich mir nach fast 30-jähriger Partnerschaft eine eigene Wohnung. Ich wusste: Ich möchte anders leben, noch so viel erleben, nicht in Routine und Langeweile erstarren. Ich fand einen freundschaftlichen Konsens mit meinem Mann, der mir sogar beim Umzug half. Er wird immer ein Teil meiner Familie bleiben und ich ein Teil seiner, und natürlich werden wir immer die Eltern unserer Kinder bleiben. Ich überlege manchmal, ob es nicht eine Möglichkeit gegeben hätte, auch in der Partnerschaft mehr Autonomie zu leben. Ich kenne Paare, die das ganz gut hinbekommen. Ich sah diesen Weg bei uns nicht und glaube, dass der Schritt für mich richtig war.

Erstmals in meinem Leben erlebte ich nun Autonomie. Ich holte Teenagererfahrungen nach, das Gefühl, mal nur an mich zu denken. Genoss es, nach Hause zu kommen, wann ich wollte. Meine Musik zu hören, die durch die ganze Wohnung schallt. Spontan Leute zu einer Party einzuladen. Und morgens um vier fröhlich mit den letzten Gästen abzuwaschen. Loszufahren, wann immer es mich raus zieht. Mal wirklich rücksichtslos zu sein.

Ich feierte meinen 50. Geburtstag als rauschende Party mit über 100 Menschen, meiner großen Familie und allen anderen Menschen, die ich gern mag. Wir tanzten bis zum frühen Morgen. Ich weiß nicht, wann ich mich je zuvor unbeschwerter gefühlt habe. Das schönste Geschenk war, im Morgengrauen müde, aber überglücklich in meine eigene Wohnung zu kommen.

Mein Leben ist seither sehr viel bunter, ich genieße Begegnungen und die Zeiten des Alleinseins; schließe neue Freundschaften und erneuere alte. Heute, mit 53, bin auch ich so frei wie nie zuvor in meinem Leben. Mein beruflicher Erfolg ist hinreißend. Ich darf Wissen weitergeben, darf über Grenzen gehen und mich neu erschaffen. Ich liebe die große Bühne und die Arbeit mit einzelnen Klienten. In der Arbeit als Coach begleite ich seit über zehn Jahren andere Menschen dabei, Einschränkungen zu erkennen und abzubauen, sich selbst ihre Erlaubnisse zu geben und Strategien zu entwickeln, um sie umzusetzen.

Ich selbst lebe in dem satten Gefühl, »wild und unersättlich« sein zu dürfen. Was nicht heißt, dass mein Leben perfekt ist. Manchmal fühle ich mich sehr allein; manchmal arbeite ich zu viel; manchmal bekomme ich nicht, was ich möchte; manchmal mache ich Fehler; manchmal traue ich mich etwas nicht; manchmal merke ich, dass ich anderen zu viel Verantwortung abnehme und sie mich schwer drückt; manchmal habe ich Angst; und ich möchte öfter in den Arm genommen werden. Aber es ist meine Entscheidung, so zu leben, wie ich lebe. Welch eine Chance! Übrigens: Seit einiger Zeit erzähle ich in Seminaren oder Vorträgen mehr von meiner



»weichen« Seite, von Dingen, die mich nachdenklich oder traurig machen, von den schweren Zeiten in meinem Leben, und erlebe eine ganz andere Intensität im Austausch mit den TeilnehmerInnen/ZuhörerInnen. Eine sehr beglückende Erfahrung.

Ich bin erfüllt von einem tiefen Gefühl der Dankbarkeit. Weiß aber auch meinen eigenen Anteil am Glück zu erkennen. Denke oft an den alten Spruch: Von nix kommt nix. Mein derzeitiges Lebensmotto stammt vom großen Philosophen Friedrich Nietzsche: »Amor fati – Liebe dein Schicksal«. Was für mich bedeutet: Gestalte dein Schicksal so, dass du es lieben kannst. Und dann nimm es an. Und es ist noch einiges zu tun!



### **Ich erkenne meinen Anteil am Glück.**

An meinem Lebensweg können Sie vielleicht erkennen, warum ich gerade diese zehn Erlaubnisse herausgegriffen habe:

1. Ich darf mich mögen
2. Ich darf Erfolg haben
3. Ich darf älter werden
4. Ich darf emotional sein
5. Ich darf Fehler machen
6. Ich darf Angst haben
7. Ich darf aus der Reihe tanzen
8. Ich darf »Nein« und »Ja« sagen
9. Ich darf glücklich sein
10. Ich darf meine Welt verändern

Ich lade Sie ein, sich mit mir diese Freiheiten anzuschauen, die Chancen für eine Umsetzung zu prüfen, zu überlegen, was der Preis der Veränderung ist. Denn eins ist sicher: Alles hat seinen Preis, das Dulden und das Frechsein, das Festhalten und das Loslassen, das Aushalten und das Verändern. Und nur jede selbst kann für sich erkennen: Ja, das probiere ich aus, um mehr vom Leben zu haben.

Sie merken, das alles hat mit Selbstverantwortung zu tun. Lassen Sie mich dazu eine Erfahrung erzählen, die ich bei der Vorbereitung dieses Buches gemacht habe. Vor dem Schreiben zog ich mich wie immer in ein Wellnesshotel zurück, in dem ich Arbeit am Buchprojekt und Entspannung verbinden kann. Ich lag eines Morgens im Ruheraum einer Sauna, fühlte mich ganz warm und weich. Mit geschlossenen Augen fiel mir ein Satz aus dem Buch ein, das ich am Vorabend gelesen hatte, »Die Liebe und ihre Henker« des amerikanischen Professors für Psychiatrie Irvin D. Yalom. Darin sagt der Therapeut einer Klientin, die sich über ihr Schicksal beschwert: »... das zeugt nicht von der Ungerechtigkeit der Welt, sondern von der Gleichgültigkeit des Kosmos.«

Dieser Satz hat mich gepackt. Ich falle über das Nachdenken in tiefste Entspannung. Fühle mich plötzlich emporgehoben, verlasse durch meine Schädeldecke den festen Boden, die Erde, die Atmosphäre, fliege immer weiter, bis in die schwarzblaue Tiefe des Kosmos. Sehe die Millionen von Planeten, Sternen und Sonnensystemen, welch eine Pracht! Höre auf einmal eine Stimme, die zu mir sagt: »Schau dich um, dies alles habe ich

geschaffen. Du wirst verstehen, dass ich mich leider nicht um jedes Lebewesen auf jedem Planeten einzeln kümmern kann. Außerdem: Mir ist jede Spezies, egal wo sie lebt, gleich lieb.«

Ich kehre gedanklich zurück, bin ein bisschen verwirrt. Reibe mir die Augen, strecke mich. Denke über diese Visionsreise nach und mir wird klar, welche Botschaft sie mir übermittelt hat: »Du bist Teil eines großen, wunderbaren Systems, das dich staunen lässt. Aber du bist für dein Schicksal selbst verantwortlich. Warte nicht darauf, dass jemand anderes, schon gar nicht ein großer Schöpfer, dein Leben gestaltet, dir deine großen oder kleinen Alltagsorgen auflöst. Das kannst nur du selbst. Liebe dich selbst, Sorge für dich, für dein Glück. Wenn du dich zu schwach dazu fühlst, dann erinnere dich an das große Ganze und ziehe deine Energie aus dem Kosmos, von den funkelnden Sternen, aus den Wundern deines Planeten, und dann wende dein Leben zum Guten. Heute, jetzt, mutig, fröhlich und vertrauensvoll.«



**Ich liebe mich selbst und Sorge für mich.**

Klingt gut. Und ist doch manchmal so schwer. Vor allem in den schwachen Momenten unseres Lebens, in denen wir uns nicht mögen, in Selbstmitleid baden und glauben, es habe doch eh alles keinen Zweck. In denen eine innere Stimme flüstert: »Bescheide dich, mehr ist halt nicht drin.« Oder sogar eisig zischelt: »Du mit deinem Freiheitsdrang, deinen Flausen im Kopf, jetzt siehst du

ja, wohin dich das führt ...« Mein Visionserlebnis macht mir Mut, immer wieder zur Handelnden in meinem Leben zu werden. Wenn wir uns nichts Gutes tun, wer sonst? Das Leben kann herrlich sein!

# 1.

## **Ich darf mich mögen**

Es muss einen Grund haben, wenn ich ausgerechnet mit diesem Kapitel beginne. Und es hat in der Tat einen: Über kein anderes Thema kann man das Selbstbewusstsein einer Frau so nachhaltig schwächen wie mit Bemerkungen darüber, wie sie aussieht oder wie sie wirkt. Die erfolgreichsten Frauen lassen sich mit Fragen wie »Hm, interessanter Rock, bisschen kurz?« oder »Was machen denn Ihre armen Kinder, wenn Sie so viel unterwegs sind?« aus der Bahn werfen. Sie würden das niemals glauben? Diese Frauen würden es niemals zugeben? Sie tun es trotzdem, glauben Sie mir.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Frauen zum Thema Kränkungen. Und kann konstatieren: 90 Prozent der Kränkungen haben mit der Persönlichkeit der Frau zu tun – wie sie aussieht, wie sie geht, wie fit sie ist, wie sie spricht, ob sie eine gute Mutter ist, wie sie sich kleidet,

ob sie weiblich genug ist, wie sie denkt. Kritik an ihrem Tun kann eine Frau viel besser wegstecken, aber wie sie ist – Bemerkungen darüber gehen oft bis ins Mark.

In einem Seminar für Frauen und Männer erzählte einmal eine Frau von einer »unglaublichen Kränkung« durch ihren Chef. Er hatte, als ihr Zeitvertrag auslief, gesagt: »Ach, Frau M., so wie Sie aussehen, finden Sie doch bestimmt sofort wieder einen neuen Job.«

Die Reaktionen der anderen Seminarteilnehmer war interessant: Die Frauen teilten ihre Empörung »Unverschämtheit!«. Die anwesenden Männer fragten zögernd nach: »Äh, können Sie das noch einmal erzählen, ich habe nicht mitbekommen, wo war da die Kränkung ...?«

Als sie die Geschichte noch einmal erzählt hatte, wagte einer der Männer zu sagen: »Kann es nicht einfach sein, dass Ihr Chef Ihnen ein Kompliment machen wollte?« Die Teilnehmerin versuchte, ihm klarzumachen, dass ihr Aussehen ja wohl nichts mit ihren Qualifikationen im Job zu tun habe. Was der andere auch nie angenommen hätte. Welten prallten aufeinander. Was wieder zeigt: Kränkungen kann nur der erleben, in dem der entsprechende »Kränkungsknopf« angelegt ist. Worüber andere nicht eine Minute nachdenken würden, sinnieren die, deren Knopf gedrückt wurde, oft über Jahre.



### **Ich entschärfe meinen Kränkungsknopf.**

Frauen leben in einer Kultur der Äußerlichkeiten, dem Zwang zur Konformität. Angeblich mit der größtmöglichen Freiheit ausgerüstet, die Frauen jemals beschieden war, streben doch die meisten verzweifelt danach, der