



ZENOBIA

QUEEN
ELIZABETH
I

NAKANO
TAKEKO

CATHERINE
THE
GREAT

ANNE
BONNY

MARGUERITE
DE
BRESSIEUX

WIR DÜRFEN TRAURIG SEIN ...

... und sind trotzdem Powerfrauen! Eigenschaften wie „stark“ und „selbstbewusst“ schwirren uns durch den Kopf, wenn wir an kämpferische Frauen denken. Das kann einschüchternd wirken – weshalb Female Empowerment viel zu oft nicht bei Frauen, die es wirklich bräuchten, ankommt. Ein Plädoyer für mehr Stärke in Form von vermeintlicher Schwäche.

REDAKTION: SOPHIE SCHATTSCHNEIDER, ILLUSTRATION: LAUREN REBBECK
VIELEN DANK AN DIE AUTORIN UND JOURNALISTIN RENATE DAIMLER (WWW.RENATEDAIMLER.COM)

Female Empowerment, Body Positivity, Feminismus – starke Begriffe und Bewegungen, die uns aufbauen und Kraft verleihen sollen. Auf manche von uns kann so viel Power aber einschüchternd wirken – und somit genau dort, wo sie benötigt wird, das Gegenteil verursachen: Unsicherheit! Aber woran liegt das? „Wir leben in einer Wettbewerbsgesellschaft, und das führt zu Vergleichen, die uns unglücklich machen“, erklärt Autorin Renate Daimler, die sich in ihren Vorträgen und Büchern wie „Das Buch der Erlaubnis: Aus Liebe zu mir“ immer wieder mit solchen Themen auseinandersetzt. Klar, das kennen wir alle: Dieses Gefühl, dass alle anderen viel besser, viel schöner und viel stärker sind als wir selbst. Unsere Chefin, unsere Schwester, unsere beste Freundin – sie alle scheinen mehr Powerfrau zu sein als wir selbst. Du versuchst, stark zu sein, aber es gibt immer jemanden, der noch stärker ist: Frauen, die ein geringes Selbstwertgefühl haben, fühlen sich dadurch eingeschüchtert. Manche Frauen haben sogar das Gefühl, sie dürften gar nicht mehr traurig, emotional oder „schwach“ sein, denn so sind Powerfrauen ja nicht, richtig? Falsch! Dennoch werden viel zu oft Gefühle aus Angst, „schwach“ zu sein, unterdrückt und versteckt. Das darf aber nicht passieren, denn „Schweigen über Gefühle macht krank und verhindert ein Leben in seiner ganzen Fülle“, weiß Renate Daimler. Und: „Ich muss stark sein“, als Forderung sollte nicht mit Feminismus und Empowerment verwechselt werden: Feminismus bedeutet nicht nur Gleichstellung

mit Männern, sondern auch Zusammenhalt und Verbundenheit unter Frauen. Durch unser gemeinsames Aufschreiben fördern wir die Wahrnehmung unserer Integrität. Warum kommt das aber noch immer nicht bei allen an? „Wir bringen alle aus unserer Kindheit Überzeugungssysteme mit, die wir hinterfragen sollten – von ‚Ich bin nichts wert‘ bis ‚Ich muss mich anpassen, wenn ich geliebt werden möchte‘. Da ist einiges dabei, das unserem Selbstwert nicht dient. Moderner Feminismus ist wichtig. Zur gleichen Zeit gibt es natürlich auch Formen davon, die nicht mehr zeitgemäß sind.“, erklärt die Autorin. Für wirklich starke Frauen gibt es keine Vorlage, wie sie zu sein haben. Stärke definiert sich doch auch bei jeder von uns anders – und das ist auch gut so! Wir müssen uns nicht anpassen.

WIR MÜSSEN GAR NICHTS!

Wenn wir glauben, wir MÜSSEN emotional stark sein und es darf uns nichts etwas anhaben, dann setzen wir uns auf eine subtile Art selbst unter Druck – nicht die Gesellschaft, Feminismus oder Empowerment. „Die Idee, dass uns jemand anderer als wir selbst unter Druck setzt, sollten wir hinterfragen. Sonst bleiben wir in der vertrauten Opferschiene; dann sind immer andere für unsere Befindlichkeiten verantwortlich“, macht Renate Daimler deutlich. Die Ansprüche, die wir glauben, von außen zu spüren, kommen

doch eigentlich von uns selbst: Keiner sagt uns, wir müssten eine erfolgreiche und starke Alleskönnerin sein, schon gar nicht der Feminismus, im Gegenteil. Trotzdem verspüren wir den Druck der Gesellschaft. Dann ist es oft so, dass wir keinen Weg finden, uns zu akzeptieren, und eingeschüchtert sind von all den tollen Frauen auf der Welt – obwohl wir ja selbst eine davon sind! Auch Autorin Daimler weiß: „Wir Frauen sagen aus tradierten Rollen heraus noch immer zu selten Nein zu Ansprüchen von außen und noch immer zu selten

**FRAUEN, DIE SELBST-
BEWUSST FÜHREN,
SIND UNGEWOHNTER
ALS MÄNNER.**

AUTORIN RENATE DAIMLER

Ja zu uns selbst.“ Das heißt nicht, dass wir uns 365 Tage im Jahr lieben, schön finden und glücklich sein müssen. Aber wir sollten Ja sagen zu unserer Persönlichkeit, völlig egal, ob die eine sensible oder eine starke ist. Wenn wir das nicht schaffen, dann liegt die Ursache viel eher in unserem Inneren. „Wenn wir den Glaubenssatz ‚Ich werde nur geliebt, wenn ich viel leiste‘ verinnerlicht haben, dann werden wir uns schwertun“, stellt die Autorin klar. Leider ist aber oft genau das der Fall. Denn mal ehrlich: Wer von uns ist nicht mal unzufrieden mit sich? In unserer missAPP haben wir euch Userinnen nach euren Gefühlen und Erfahrungen diesbezüglich gefragt. „Ich fühle mich selbst weniger wertgeschätzt, weil ich jetzt immer mehr vermeintlich erfolgreiche, starke Frauen sehe. Dabei fühle ich mich schlechter“, schreibt eine

FÜHLST DU DICH MANCHMAL DURCH FEMALE EMPOWERMENT & CO. EINGE- SCHÜCHTERT?*



missAPP-Userin. Wir fühlen uns minderwertiger, wenn wir andere Frauen sehen, die uns in unseren Augen überlegen sind. Das liegt aber nicht an zu viel Frauenpower – denn davon sollte es noch viel mehr geben! Es liegt an unserem Selbstbewusstsein und an der Einstellung, die uns mitgegeben wurde; teils von der Gesellschaft, teils von unserem Umfeld, teilweise von uns selbst. Renate Daimler: „Jeder Mensch ist ein wunderbares, individuelles Wesen, und wenn wir das erkennen, dann darf sich jede Frau auch in ihrem eigenen Tempo entwickeln.“ Wir sind alle verschieden, die einen extrovertierter, die anderen eher in sich gekehrt, aber eine Stimme haben wir alle, und zwar eine bedeutende!



SCHREI RAUS, WAS DU WILLST, ABER LAUT!

Wenn du glücklich bist, dann bist du glücklich. Wenn du traurig bist, dann bist du traurig – und das dürfen die Menschen in deinem Umfeld auch merken. Es wäre doch hirnrissig, wenn wir Frauen immer stark sein müssten. Das hat auch eigentlich rein gar nichts mit der Geschlechterfrage zu tun. Obwohl leider immer noch Unterschiede gemacht werden, in jeglicher Hinsicht. „Mich stört das typische Mann/Frau-Bild. Frauen in Führungspositionen sind so selten. Männer fühlen sich so oft überlegen“, findet eine weitere missAPP-Userin. Es ist nun einmal leider ein Fakt, dass es immer noch einen immensen Unterschied zwischen den Gehältern von Männern und Frauen gibt. Genauso gibt es immer noch weniger Frauen in Führungspositionen als Männer. Diese Tatsachen geben uns oft das Gefühl, wir müssten schreien, um gehört zu werden: Wir legen dann eine Extraportion Strenge, Arroganz und Autorität an den Tag.

Viele Frauen fühlen sich dadurch eingeschüchtert und glauben, sie können nie erfolgreich sein, weil sie nicht so ein starkes Temperament haben. Keine von uns muss oder sollte sich wie ein Bulldozer verhalten, jede andere Ansicht niederreißen und sich über alle anderen stellen – aber auch Autorin Renate Daimler weiß: „Wenn wir leise anmerken, dass wir noch immer schlechter bezahlt werden, weniger Karrierechancen als Männer haben und die Familienarbeit noch immer zu einem hohen Prozentsatz selber machen, dann wird es noch sehr lange dauern, bis wir dort sind, wo wir hingehören: gleichgestellt an der Seite der Männer.“ Klar, wenn wir etwas wollen, dann müssen wir unsere Stimme erheben und uns dafür

starkmachen – ohne Druck von außen und nur, wenn wir es wollen. Dadurch wird unser Selbstbewusstsein ebenfalls stärker werden.

WIR SIND STARK IN JEDER GEFÜHLSLAGE!

Eigentlich sollten unsere Emotionen kein Grund sein, uns „schwach“ oder minderwertig zu fühlen – genau das lösen sie aber manchmal aus. Powerfrauen werden immer als stark, selbstbewusst und mit einem hohen Durchsetzungsvermögen beschrieben. Eine Powerfrau ist aber nicht immer nur bossy, sondern genauso eine Frau, die auch mal Gefühle zulässt, die zeigt, wie sie empfindet, und einfach mal sagen kann: „Das ist mir zu viel! Ich brauche Hilfe und Unterstützung.“ Es muss uns klar werden, dass es keinerlei Eigenschaften gibt, die eine starke Frau haben MUSS. Auch Erfolg in der Berufswelt ist keine Richtlinie dafür. Doch gerade der Job ist für uns etwas, wo wir uns schnell einschüchtern lassen; nur allzu oft sehen wir ihn als Merkmal für Power und Stärke. „Frauen, die selbstbewusst führen, sind ungewohnter als Männer“, erklärt Renate Daimler. Ja – und das ist immer noch ein Fehler an der Gesellschaft, der behoben gehört! Es darf nicht sein, dass es uns auf der einen Seite übel genommen wird, stark und laut zu sein, und auf der anderen Seite wird ein emotionales, „weibliches“ Verhalten mit Schwäche gleichgesetzt. Es gibt kein geschlechterspezifisches Verhalten und keine Rollen, die wir einnehmen MÜSSEN. Eigentlich ist es doch auch egal, wie wir auftreten – solange wir uns wohl dabei fühlen, zusammenhalten und uns nicht eingeschüchtert von jemandem fühlen, egal, ob Mann oder Frau. Denn auch Autorin Renate Daimler weiß: „Echtes Empowerment ist niemals arrogant, sondern wertschätzend und klar.“