

Frausein heute



pixelto.de, © Daniel Renner

Damit Frauen wieder Frauen sind, muss die Polarität maskulin/feminin wieder in Balance gebracht werden

Emanzipierte Frauen sind erfolgreich, stark, intelligent, leistungsfähig und selbstbewusst. Sie sind auf vielen Ebenen (vermeintlich) unabhängig und brauchen keinen Mann, der sie ernährt oder beschützt. Die Frau von heute hat einen gut entwickelten Animus. Das ist auf der einen Seite sehr wertvoll. Nur – dafür zahlt sie einen hohen Preis

Von Doris Christinger

Emanzipierte Frauen sind unabhängig und brauchen keinen Mann, der sie ernährt oder beschützt. Nur – dafür zahlen sie einen hohen Preis

Die Frauenbewegung hat einiges in Fluss gebracht. Heute sind Frauen gleichberechtigt und, sofern sie der Mittel- oder Oberschicht angehören, auch ökonomisch unabhängig. Viele der sie einschränkenden Verhaltensregeln gehören der Vergangenheit an; verknöcherte Rollenklischees sind abgelegt. Emanzipierte Frauen sind auf vielen Ebenen (vermeintlich) unabhängig und brauchen keinen Mann, der sie ernährt oder beschützt. Das ist auf der einen Seite sehr wertvoll. Nur – dafür zahlen sie einen hohen Preis.

Auf ihrem Weg zur emanzipierten Frau sind viele Frauen über das Ziel hinaus geschossen. Sie sind männlicher als jeder Mann. Sie leben im Kopf und nicht im Körper. Als Perfektionistinnen definieren sie sich über Leistung und Tun. Sie wenden sich gegen die Männer, bekämpfen oder werten sie ab und sich damit auch gleich selbst. Vor allem aber, und das ist die schlimmste Konsequenz, verleugnen sie dabei ihren Wesenskern, ihr innerstes Sein – das, was sie zur Frau macht. Sie haben den Zugang zu ihren grundlegenden femininen Qualitäten verloren: zu ihren Empfindungen und damit auch ihrer Sinnlichkeit und Körperlichkeit; zu ihrer Fähigkeit, sich zu öffnen und hinzugeben, aber auch der Fähigkeit, wild, unbezähmbar und lustvoll zu sein, zu begehren und es zu genießen, begehrt zu werden.

Niemand käme ernsthaft auf den Gedanken, die Uhren zurückzudrehen und die Gleichstellung der Geschlechter im sozialen und politischen Bereich oder auch im Arbeitsleben wieder abzuschaffen. Aber – damit Frauen wieder Frauen sind, muss das Prinzip der Polarität (maskulin/feminin) in Balance gebracht werden. Dieses grundlegende Prinzip wurde von der Frauenbewegung in Frage gestellt. Die Auswirkungen davon auf das Selbstbild der Frauen sind fatal. Verzweifelt leisten sie nun noch mehr als vorher, um durch die gläserne Decke nach oben zu kommen.

Auswirkungen auf ein Frauenleben

Natürlich genügt es nicht, einfach alte Rollenklischees abzulegen oder sie auszutauschen. Es geht darum, eine Wahl zu haben, mit Rollen zu spielen und sie auf die jeweilige Situation abzustimmen.

Männer sind anders – Frauen auch. Wollen Frauen eine gesunde Work-Live-Balance, müssen sie dringend etwas korrigieren. Sie müssen ihre feminine und maskuline Seite in Balance bringen. Was ihren Animus betrifft, sind sie bereits am Ziel. Wenn Frauen ihre maskulinen Anteile noch mehr betonen – nur, um mehr Anerkennung und Selbstwert zu erlangen – brennen sie aus. Solange jedoch ihre femininen Qualitäten nicht genährt werden, ihr tiefstes Gefühl von Frausein, verhungern sie. Akzeptieren sich Frauen nicht selber in dem, wie sie sind, sondern definieren sich ausschließlich über Leistung und Erfolg, dann verwechseln sie berührbar und verletzlich zu sein damit, schwach und kraftlos zu sein. Das lässt sie dann emotional-seelisch verhungern und frustriert sein; was wiederum – früher oder später – oft im Burn-out endet.

Andererseits gibt es genügend Frauen (nicht nur in der Wirtschaft und Politik), die mit femininen Qualitäten führen: mit Empathie, Intuition, Wissen und einem ausgeprägten Kommunikationsvermögen.

Frau und Körperlichkeit

Es ist viel geschrieben worden über das verzerrte Bild, das fast alle Frauen von sich und ihrem Körper haben. Entweder wird der Körper auf die funktionale Ebene reduziert, auf (Hoch-)Leistung getrimmt, durch alle möglichen Eingriffe »korrigiert« und verjüngt. All dies nur, um dem Schönheitsideal zu entsprechen oder um es möglichst lange aufrecht zu erhalten. Westliche Frauen sind empört, dass afrikanische Frauen genital beschnitten werden. Aber sie lassen sich freiwillig verstümmeln und bezahlen sogar noch viel Geld dafür, indem sie sogenannte Genitalliftings machen lassen. Die Auseinandersetzung mit dem Älter- und Altwerden wird vermieden. Abhängig und gebrechlich zu sein, ist für sie das Schlimmste, was das Leben bietet. Für alle unangenehmen Symptome gibt es ja Pillen, alles scheint kaufbar und machbar zu sein.

Das A und O für ein erfülltes Frausein ist jedoch ein gutes Körpergefühl, das Wahrnehmen von Empfindungen und Sinesindrücken, die Freude an der Sexualität, das Gefühl zu begehren und begehrt zu werden.

Frau und Partnerschaft

Viele Frauen haben die männlichen Domänen nicht nur mit links erobert, sie haben es bis in die Chefetage geschafft. Alleinerziehende Mütter sind erfolgreich, durchsetzungsfähig und gutaussehend. Im Berufs-Alltag werden von diesen Frauen fast ausschließlich männliche Verhaltensweisen gefordert, die ihnen längst in Fleisch und Blut übergegangen sind. Wie soll sie sich da nach getaner Arbeit ihrem Mann hingeben können? Sie weiß nicht mehr, wie es ist, sich (sexuell) zu öffnen, rezeptiv zu sein, zu empfangen. Sie weiß nicht mehr, was es heißt, einfach nur zu sein. Was sie kennt, ist Kontrolle. Denn in ihr herrscht ein innerer Mann, der in jedem anderen Mann einen Konkurrenten sieht. Für das Liebesleben ist dies das Aus.

Welche Partner wählt die erfolgreiche Frau? Einen Macho mit einer überkompensierten Männlichkeit, der nur darauf wartet, eine starke Frau zu erobern, sie zu nehmen? Ein Macho aber will die Frau dominieren. Als »natürlicher Feind im Berufsleben« bleibt er auch im Bett ein Konkurrent. Hat die Frau ihre femininen Qualitäten nicht kultiviert, will und kann sich ja nicht (wieder) dominieren lassen. Sie hat Angst, sich ihm hinzugeben, weil sie Angst hat, die Kontrolle zu verlieren und sich vermeintlich schwach zu zeigen.

Oder wählt sie eher den Softie als Antwort auf ihre fordernde, mächtige Mann-Weiblichkeit? Dieser sanfte Mann ist bemüht, es ihr immer und überall recht zu machen. Er hütet die Kinder, kauft ein – aber als Liebhaber versagt er, weil er

Sich für das Feminine zu öffnen bedeutet, unbeschreiblich weiblich zu sein.
Es zeigt sich in Lebensfreude und wilder Ekstase, aber ebenso in Anmut,
Schönheit, Intuition und Mütterlichkeit

Nur dich



nicht den Mut hat, sie zu überwältigen. Sie lebt mit ihm dann in einem Bruder-Schwester-Verhältnis, ohne Sexualität, und verliert immer mehr den Zugang zu ihrem eigenen Begehren.

Bekannt sich die Frau nicht zu ihrem eigenen Verlangen, ihrer Wildheit und Schamlosigkeit, wird sie ihr Begehren an ihren Partner delegieren. Sie macht ihn zu einem Mann, der immerzu will, sie bedrängt und sie dann auch noch auf die falsche Art und Weise liebt. Oder sie beklagt sich über ihren untreuen, penisgesteuerten Ehemann, obwohl sie gerade dann unter Migräne leidet, wenn er Sex will.

Die neue Frau hat sowohl ihre feminine als auch ihre masculine Seite integriert und kann wählen, was im Moment gerade wichtig ist:

- Frau und das Feminine: Was in allen Bereichen ansteht – und dafür sind Sexualität und Partnerschaft ein wunderbarer Spiegel – ist, empfänglich, offen und rezeptiv zu sein. Darüber werden Frauen wieder berührbar und entspannen sich auf einer sehr tiefen Ebene. Und wenn sie sich wieder in ihrem Wesenskern berühren lassen, sind sie bereit, zu lieben und sich lieben zu lassen.

Sich für das Feminine zu öffnen, bedeutet, unbeschreiblich weiblich zu sein. Es zeigt sich in Lebensfreude und wilder Ekstase, aber ebenso in Anmut, Schönheit, Intuition und Mütterlichkeit. Es will Liebe empfangen und schenken, will sich hingeben ohne Angst, ohne Wenn und Aber, denn es ist dem Leben tief verbunden. Es sehnt sich danach, zärtliche Lust zu verströmen, zu verführen und zu locken. Es kennt nur den Augenblick. Es will nicht haben oder besitzen, es will einfach nur sein.

Das bedingt aber, die Kontrolle aufzugeben. Die Kontrollmechanismen der Frau sind jedoch inzwischen dermaßen perfektioniert, dass genau dies die größte Herausforderung ist. Meist gelingt es nur, wenn sie es in homöopathischen Dosen macht, indem sie lernt, kontrolliert die Kontrolle loszulassen.

- Frau und Entspannung: Rezeptiv sein heißt auch, weniger zu tun und mehr zu sein. Darauf zu vertrauen, dass sie ge-

nauso geliebt wird und wertvoll ist, auch wenn sie nicht mehr so viel leistet. Ein erster Schritt ist, die Aufmerksamkeit von außen, von der Hektik des Alltags, nach innen zu lenken: zur Wahrnehmung der Gefühle und Empfindungen. Von der Aktivität zur Stille, um entspannt im Jetzt zu sein.

- Frau und Bewegung: Der Körper braucht zwingend und regelmäßig Bewegung, um wieder in seinen fließenden, geschmeidigen Zustand zurückzufinden. Die Kombination von Bewegung mit einer vertieften Atmung bringt die Lebensenergie (wieder) in Fluss und die Sinnlichkeit ins Blühen. Dabei wird auch die sexuelle Energie aktiviert.
- Frau und Sexualität: Ist die Frau wieder in Kontakt mit ihrer Sinnlichkeit, mit ihrer erotischen Ausstrahlung (unabhängig von ihrem Alter), ihrer Lust und ihrem Begehren, ruht sie in ihrem Becken – dann ist sie eine »vulvische Frau«. Sie hat die Trennung zwischen Heiliger und Hure aufgehoben, sie lebt und liebt ihr Leben leidenschaftlich, übernimmt Verantwortung für ihr Begehren und hat den Mut, sich nehmen zu lassen. ■

Bücher:

- Doris Christinger: *Auf den Schwingen weiblicher Sexualität – Eine Liebesschule für Frauen*, Pendo Verlag 2000
- Doris Christinger, Peter Schröter: *Vom Nehmen und Genommen werden – Für eine neue Beziehungserotik*, Pendo Verlag 2009



Doris Christinger, Jg. 53, Seminarleiterin, Körperpsychotherapeutin und Sexualtherapeutin, seit 1988 eigene Praxis in Zürich. Lebt in langjähriger Partnerschaft mit Peter A. Schröter. Gründerin der ersten Liebesschule für Frauen und des Forums für Eros, Sexualität und Transzendenz (zusammen mit Peter A. Schröter). Ausbildungen in Paartherapie, Familientherapie, Gesprächstherapie. christinger@scpt.ch, www.scpt.ch

Der Himmel trägt im Wolkengürtel
Den gebogenen Mond.

Unter dem Sichelbild
Will ich in deiner Hand ruhn.

Immer muss ich wie der Sturm will,
Bin ein Meer ohne Strand.

Aber seit du meine Muscheln suchst,
Leuchtet mein Herz.

Das liegt auf meinem Grund
Verzaubert.

Vielleicht ist mein Herz die Welt,
Pocht

Und sucht nur noch dich
Wie soll ich dich rufen?

Else Lasker-Schüler (1869-1945)