

PLÄDOYER

Das Gefühl von Ohnmacht lähmt viele beim Verfolgen ihrer Ziele. Deshalb fodert unsere Autorin **Mut zur Selbstermächtigung**

„Frauen müssen raus aus der Opferhaltung!“

Das Spannungsfeld zwischen Macht und Ohnmacht bestimmt nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern auch die Beziehung zu uns selbst. Frauen nehmen sich und anderen gegenüber (bewusst oder unbewusst) gern eine Ohnmachtshaltung ein. Sie sehen sich als unschuldige Opfer, denen Anerkennung, Gleichberechtigung und Einflussnahme versagt wird. Diese gewohnheitsmäßige Passivität ist einem glücklichen Leben alles andere als zuträglich. Dafür produziert sie Frauenleiden wie übersteigerten Perfektionismus, die Unfähigkeit zum Neinsagen oder den Glauben, andere (vor allem Männer) seien kompetenter als man selbst. Um von der Ohnmachtshaltung („ich muss“) zu einer Haltung der Selbstermächtigung („ich will“) zu gelangen, müssen Frauen lernen, niemals und unter keinen Umständen unter ihrem Niveau zu leben – weder geistig noch menschlich. Wer kein Opfer mehr sein will, sollte diese drei Maximen beherzigen:

Sei du selbst! Authentizität beginnt mit Selbsterkenntnis. Wer sich nie Zeit nimmt, zu sich zu kommen und zu fragen: „Wofür lebe ich? Was ist mir wirklich wichtig?“, fühlt sich notwendigerweise fremdbestimmt. Eine Frau, die ihr Selbst- und Werteverständnis ausschließlich aus den Vorgaben ihres Partners, ihres Vorgesetzten oder der Gesellschaft bezieht, läuft Gefahr, sich weiblichen Stereotypen gleichzumachen. Konformismus erschwert Authentizität, weil er an die uns zugewiesenen Rollen bindet und uns blind macht für alternative Formen des Denkens, Fühlens und Handelns. Eine „echte“ Frau kann vieles sein: empathisch und entscheidungsstark, kooperativ und kompetitiv. Sie muss nur erkannt haben, wer sie sein und wofür sie stehen will.

Benutze deinen Verstand! Spätestens seit Immanuel Kant wissen wir: Nur das Selberdenken befreit aus der

„selbstverschuldeten Unmündigkeit“; unserer Angewohnheit, zu meinen, was „man“ meint, nachzuäffen, was man tut. Der Automatismus, das eigene Denken an andere zu delegieren, verstärkt aber nicht nur das Ohnmachtsgefühl – er verführt auch zur Verantwortungslosigkeit: Frauen, die sich aus Gewissenhaftigkeit oder Feigheit weigern, die Dinge kritisch zu hinterfragen und zu beurteilen, neigen dazu, moralisch fragwürdiges Verhalten zu tolerieren und sich damit der „Banalität des Bösen“ (Hannah Arendt) schuldig zu machen. Selberdenken trainiert man, indem man aufhört, alles sofort zu googlen und zur Abwechslung einmal den eigenen Verstand befragt: „Was ist Verantwortung? Was ist gut, was ist böse – und worin liegt der Unterschied? ...“ Egal, wohin solche Fragen führen – Hauptsache, man entführt seinen Geist regelmäßig aus den üblichen Gefilden und konfrontiert ihn mit Themen, die im Alltag zu kurz kommen.

Zeige Respekt! Die attraktivste Eigenschaft einer Frau ist weder ihr charmantes Lächeln noch ihre Empathiefähigkeit. Ihre attraktivste Eigenschaft ist ihre Würde. Für Kant ist die Menschenwürde ein Wert, „der keinen Preis hat, kein Äquivalent, wogegen das Objekt der Wertschätzung ausgetauscht werden kann“. Eine Frau, die unfähig ist, sich selbst zu achten, ist auch unfähig, andere zu respektieren. Sie zieht es vor, ohnmächtig darauf zu warten, dass man ihr Respekt zollt ... und ist beleidigt, wenn das nicht geschieht. Eine Frau, die sich ihres unverlierbaren Werts bewusst ist, erweist sich dagegen der eigenen Würde würdig: Sie empfindet sich vielleicht als Ziel, aber niemals als Opfer von respektlosem Verhalten. Indem sie anderen wie sich selbst unbedingte Wertschätzung entgegenbringt, ermächtigt sie sich, gelingende Beziehungen aufzubauen – und mit ihrem Leben zufrieden zu sein.

DR. REBEKKA REINHARD
Die promovierte Philosophin hat in München eine eigene Praxis für philosophische Beratung (Mehr dazu: www.philosophyworks.de). Zudem ist sie Autorin zahlreicher Bestseller, zuletzt erschien *Schön! Eine philosophische Gebrauchsanweisung*, Ludwig, 19,99€

