

STARK FÜHLEN

Ein Nachdenkbuch über Frauen

von Andrea Goffart

und 20 Gesprächspartner:innen

Inhaltsverzeichnis **STARK FÜHLEN LESEPROBE**

Vorwort.....	5
TEIL 1 – Der Weg der Starken Frau	13
1.1 Einleitung: Wo stehen wir gerade?.....	14
1.2 Der Mythos starke Frau	22
1.3 Frauengeschichte(n) - das Glas ist halbvoll und halbleer.....	27
1.4 Das Frauenbild in der Geschichte: Da war mal was	39
1.5 Feminismus – der ewige Kampf für Gerechtigkeit.....	50
1.6 Frau und Mann – so ist das halt, oder?.....	60
1.7 Kollektive Mythen – kollektives Trauma	68
1.8 Dualität und Archetypen – die Theorie des weiblichen Prinzips.....	77
1.9 Neue Arbeit – alte Arbeit. Ist die Zukunft weiblich?	85
1.10 Andere Länder – andere Sitten	103
TEIL 2 – Die drei Säulen.....	108
2.1 Einleitung: Kraft für die Notwendigkeit des Augenblicks	109
2.2 Die erste Säule – Selbstermächtigung	120
2.3 Die zweite Säule – Gemeinschaft	153
2.4 Die dritte Säule – Fühlen	187
TEIL 3 – Was man von hier aus sehen kann.....	213
3.1 Einleitung: Schreib dein drittes Kapitel selbst.....	214
3.2 Einladung zum Denken aus der Zukunft	224

Stand Dezember 2022 / Andrea Goffart

Vorwort

Was bedeutet es heute, genau jetzt, eine starke Frau zu sein? Was spürt ihr, wenn ihr diese Frage lest? Einen weiten Raum von Möglichkeiten, in dem ihr eure weiblichen Potenziale sicher erfahren könnt? Oder spürt ihr Druck, Anforderungen, den Zwang, stark sein zu müssen, weil sonst nichts mehr funktioniert? Oder, dritte Alternative, spürt ihr gar nichts, vielleicht nur eine latente Ungeduld – was will sie von mir? So oder so oder so – ihr merkt, die Frage ist interessant und es lässt sich viel erleben, wenn „man“ die Welt eine Weile durch den Fokus dieser Fragestellung – was ist eine starke Frau? – betrachtet. Für mich als Frau war diese Betrachtungsweise eine immense Bereicherung: Ich konnte sehen und erleben, wie eine erwachende Weiblichkeit neue Gemeinschaften ins Leben ruft und ich erfahre mich selbst als Teil dieser Gemeinschaft, erlebe Leichtigkeit im Vertrauen auf mein Frausein, das getragen wird von einem weiblichen Wir. Ist das Stärke? Bin ich – Andrea – eine starke Frau?

Na ja, heute gerade nicht so. Fragt mich morgen nochmal.

Ich glaube, ich hätte diese Frage (wenn sie mir jemals gestellt worden wäre) zu ganz unterschiedlichen Lebensphasen ganz unterschiedlich beantwortet – mal ja, mal nein. Ein Fähnlein im Wind – schlaff hängend, stark flatternd. War ich oben auf – guter Job, netter Freund, fühlte ich mich stark. War ich unten – krank und allein – fühlte ich mich schwach. Was also bin ich nun – eine starke Frau mit unterschiedlichen Gefühlen? Eine schwache Frau, die manchmal Glück hat? Oder einfach eine Frau, die sich so durchschlägt und mal klappt´s und mal nicht? Stark bin ich also nur manchmal – kann das sein? Und gerade wenn ich meine Stärke am nötigsten bräuchte, dann meistens nicht. Was hilft mir Stärke, die sich nur zeigt, wenn ich mein Leben gut meistere – Opportunistin, diese Stärke, bleib weg, geh woanders spielen, jetzt brauch ich dich auch nicht. Wo warst du, als ich nachts alleine, frierend neben einem kaputten Auto auf der Landstraße zwischen Norderstedt und Hamburg gestanden habe, ohne Handy (damals) und Jacke?

Mein Verhältnis zur Stärke, am Wort Frau festgelötet, ist ambivalent. Irgendwie hatte ich immer – ohne groß zu hinterfragen – eine Vorstellung davon, was eine starke Frau ist: präsent, erfolgreich,

vorbildgebend auf der einen Seite. Auf der anderen Seite war da ein intuitives Bild von Wärme und Weisheit, von (geistiger) Beweglichkeit und einem „über den Dingen stehen“. Wie wenig greifbar diese Vorstellung war, wurde mir bewusst, als mich eine Freundin fragte, welche Autor:innen ich als Biografin am liebsten unterstütze. „Starke Frauen“, sagte ich und glücklicherweise spiegelte mir mein aufmerksames Gegenüber diese Aussage: „Was ist das denn für dich, eine starke Frau?“

Diese Frage konnte ich nicht erschöpfend beantworten und beschloss daher, sie einfach weiter zu geben. So wurde im Corona-Sommer 2021 mein Projekt *Gespräche über Starke? Frauen* geboren, aus der Unsicherheit über mein eigenes Frauenbild heraus und aus der Irritation über die Folgen der Pandemiemaßnahmen. Es waren irgendwie selbstverständlich die Frauen, die sich wieder auf Heim und Herd, Homeoffice und Homeschooling beschränkt sahen – in meinem Umfeld jonglierten vor allem die Mütter mit zu vielen Bällen – ich erlebte bei ihnen sehr viel Rückzug, sehr viel Überlastung. Die Arbeitsmarktforscherin Jutta Allmendinger schätzte ¹, dass uns die Corona-Krise in Sachen Gleichberechtigung um drei Jahrzehnte zurückwerfen könnte. Andererseits erlebte ich, dass viele Frauen **gerade** in dieser Krisenzeit neue Netzwerke knüpften, neue Technologien ausprobierten, sich im Chaos, im Unerwarteten ziemlich gut zurechtfinden. Besagte Frau Allmendinger tritt übrigens zusammen mit einer Gruppe mehr oder weniger bekannter Frauen unter dem Hashtag #Ichwill für die Frauenquote ein². Die ist ja immer wieder im Gespräch – wir brauchen mehr Frauen in der Wirtschaft und das geht nur über die Quote, heißt es – wirklich? Und wenn es so ist, welche Frauen benötigen wir in der Wirtschaft? Mit diesen Fragen und einigen mehr zog ich also im Sommer 2021 los und wollte alle Welt über ihr Verständnis der starken Frau befragen – Frauen, Männer und alle Zauberwesen, die Lust hätten, mit mir zu sprechen. Anfangs beschäftigten mich diese Fragen:

¹ Baum, Karla; Wir, die Krisenbienchen; 20.5.2020, Zeit online. <https://www.zeit.de/campus/2020-05/feminismus-rollenbilder-maenner-frauen-corona-krise> Abruf am 24.8.2022

² Hofmann, Marc; Jetzt reicht es“ – Spitzenfrauen fordern mit #ichwill-Kampagne die Quote; 15.10.2020; RND – Redaktionsnetzwerk Deutschland. <https://www.rnd.de/politik/frauenquote-furtwangler-und-co-starten-ichwill-kampagne-BJPV57IXCNAVLLBSLQMQ4GU67M.html> Abruf am 24.8.2022

Befördern Quoten die richtigen Frauen in die Wirtschaft?

Was uns wiederum zur Frage bringt: Was wären die richtigen?

Warum ist die Arbeitswelt männlich – warum sollte sie weiblicher werden?

Welche Frauen brauchen wir? (Egal, Hauptsache Frau?)

Und wenn wir starke Frauen brauchen – was macht Frauen stark?

Und – könnte diese Stärke auch den Männern nutzen?

Was also bedeutet Weiblichkeit in Bezug auf Stärke generell?

Ist die Zukunft weiblich?

In meinem ersten Gespräch mit Johanna Tiefenbeck, das wir sogar noch live geführt haben, war ich sehr aufgeregt und unsicher. Mit jedem Gespräch wurde ich mutiger. Mutiger zu fragen und auch offener, mich mit meinen eigenen Unsicherheiten zu zeigen, vom Weg abzuweichen. Ich wurde immer besser darin, den Raum zu halten und gemeinsam mit meinem Gegenüber etwas entstehen zu lassen, das uns dann oft selbst überrascht hat. Langsam wurde mir klar, dass die Frage nach der starken Frau auch eine Frage nach mir selbst, nach meinem Selbst ist; nach meinem Selbstverständnis als Frau – ich suchte die starke Frau und habe im Prozess mich gefunden – oder zumindest weitere Facetten von mir, in all ihrer Stärke und Schwäche zugleich. Ich lernte, mich anzuvertrauen, Dinge geschehen zu lassen, nicht an etwas festzuhalten, was mir nicht immer gelungen ist, wie meine Gesprächspartnerin Dunja Burghardt bestätigen wird.

Meine Zerrissenheit, meine eigene Unsicherheit wurde zum Kern des Projekts und wird auch diesem Buch immer wieder immanent sein. Ich möchte Euch offenlegen, wo ich falsch abgebogen bin oder vielleicht immer noch falsch gehe – liege. „Falsch“ hier – wie im ganzen Buch – nicht in Bezug auf ein Allgemeingültiges richtig/falsch, das es nicht gibt. „Falsch“ immer verstanden im subjektiven Bezug auf meinen Weg, mein Denken. Auf einem Spaziergang geriet ich vor einigen Jahren einmal in einen Dialog mit einer Bekannten, die als systemische Beraterin die Existenz eines richtig/falsch-Bezugsrahmens vehement ablehnte. Ich habe damals spontan entgegengehalten, wie sie denn morgens entscheide, was sie anzieht, was sie frühstückt, wie sie ihre Kinder

erzieht. Wonach soll ich mein Leben ausrichten, wenn ich keinen Bezugsrahmen habe – kein persönliches richtig/falsch? Und natürlich ist es unabdingbar auf unserem Weg zu dem, was vielleicht eine starke Frau werden könnte, dass wir unseren eigenen Bezugsrahmen in eine zunehmende Unabhängigkeit von all den rigorosen „Richtig“ und „Falsch“, die „man“ uns aufschwätzen will, machen. Das fällt schwer, denn wir sind so aufgewachsen – wurden geliebt, wenn wir richtig waren und bestenfalls übersehen, wenn wir falsch waren. Dieses diffuse Gefühl von Falschsein zu überwinden und dem Moment zu vertrauen, ist ein wertvolles Geschenk meiner *Gespräche über Starke? Frauen* und ich möchte euch einladen, eure Richtig und Falsch (zumindest) für die Dauer der Lektüre mal beiseite zu stellen. Geh mit mir gemeinsam unvoreingenommen an all die offensichtlichen Meinungen und vermeintlichen Fakten, die historischen Details und wissenschaftlichen Ergebnisse, die ich im Folgenden lustvoll ausrollen werde.

Mit Teil 1 „Wo wir gerade stehen“ werde ich das Fundament dieses Buchs legen. Ich möchte uns einschwingen auf ein gemeinsames Verständnis. Historischer Abriss, Begriffsklärung, Flurbereinigung – von allem ein bisschen, um uns bewusst zu machen, an welchen Gedankengebäuden wir vielleicht öfter vorbeilaufen auf dem Weg, eine starke Frau sein zu wollen. Oder welche dieser Bauten uns immer wieder im Weg stehen. Ich möchte euch, wie es so schön im Vertriebler-Sprech heißt, dort abholen, wo ihr gerade steht, um dann gemeinsam mit euch auf Basis des gleichen Verständnisses nachdenken zu können.

Zum Nachdenken anregen dürfen dann die drei Säulen, die Teil 2 bilden: Fühlen, Gemeinschaft und Selbstermächtigung. Diesen Qualitäten bin ich in meinen Gesprächen immer wieder begegnet, sie waren nicht der rote Faden, sondern schon eher die rote Trosse, die sich durch meine Gespräche zog. Die **Säule Gemeinschaft** verdeutlicht, dass wir uns nur im Gegenüber entdecken können und dass sichere Beziehungen die Grundlage lebendigen Seins bilden. Die **Säule Selbstermächtigung**: Ich bin gefragt! In der gesellschaftlichen Diskussion um Quote, Gleichstellung, Feminismus, Gendersternchen... geht es oft darum, dass erst Rahmenbedingungen entstehen müssen, bevor frau sich bewegen kann. Solange kann frau Opfer bleiben und sich ausruhen in ihrem Versteck. Meine Gesprächspartner:innen sind sich einig: So ist es nicht – Wandel fängt an, sobald ich beginne, mich zu zeigen, mich zu sehen.

Was erlaube ich mir nicht – wo setze ich mir selber immer wieder Grenzen? Die **Säule Fühlen** steht für Authentizität, für das bewusste Wahrnehmen dessen, was ist. Persönliches Wachstum geht einher mit einem ganz besonderen Schritt – der Entscheidung, wieder zu fühlen. Sich bewusst verletzlich zu machen und offen zu werden für alles, was sich zeigt. Im wachsenden Wahrnehmen gedeiht das Vertrauen auf das eigene Urteil sowie der Mut, sich mit seinen Ideen, aber auch Bedenken zu zeigen. Diese Integrität und das achtsame Spüren einer Situation – im Innen, im Außen, ist vielleicht eine Voraussetzung für die Art von Stärke, die wir gerne als Frau erfahren möchten.

Im Erkunden dieser drei Säulen dürfen wir etwas zulassen, Licht auf eine neue Sichtweise fallen lassen: Frauen sind nicht schwächer als Männer. Sie sind nicht stärker als Männer. Zum einen, weil es „die Frauen“ oder „die Männer“ so nicht gibt. Es gibt einzigartige Menschen, die genauso gedacht sind, wie sie sind. Warum arbeite ich mich dann am alttestamentarischen Frau/Mann ab, fragt Ihr Euch? Es gibt doch so viel mehr jenseits dieser Pole und wenn wir alle auf gewisse Weise queer sind, wen interessiert dann noch die Befindlichkeiten der Frauen? Wir werden im Weiteren noch genauer auf die Bedeutung der Dualität eingehen und vielleicht wird es uns gelingen, mit dem Blick aus der Zukunft heraus, Mann und Frau nicht mehr als Entitäten, sondern als Fluidum zu denken – als Qualitäten in einem Netz von Sein.

Frauen sind – zum anderen – auch deswegen nicht stärker oder schwächer als Männer, weil Stärke und Schwäche in unserer Gesellschaft aktuell von einer männlichen Warte aus beurteilt werden. Weibliche Stärke aber ist anders – sie entsteht anders und wirkt anders – sie ist die Stärke einer Mutter, die ihre Kinder schützt, die Stärke der Natur, die Stärke einer Verbundenheit, die einfach weiß, was richtig ist, ohne sich mit Ursachen oder Fakten zu beschäftigen. Die weibliche Stärke ist offen, frei, wild, einladend, verbindend, verstehend; sie gründet auf einer Basis von Sicherheit und Verbundenheit – im Sein. Im Ich-Sein im So-Sein.

So können wir an dieser Stelle vielleicht schon eines festhalten, ohne allzu weit vorzugreifen: Frauen **müssen** nicht wie Männer sein, um Impetus in die Welt zu bringen. Frauen **müssen** auch nicht „an die Macht“ oder sich zwischen Haushalt und Karriere entscheiden. Vielleicht ist es sogar zentral, dass Frauen beginnen, gar nicht mehr zu müssen.

Sondern zu wollen – und zu fühlen, was sie wollen. Und zu vertrauen, dass sie das auch dürfen. Und dieses Vertrauen durch die Sicherheit einer Gemeinschaft erfahren, wie sie gerade überall auf der Welt wachsen, ob im autonomen Norden Syriens, in deutschen Wohnprojekten oder im Web – wovon noch zu berichten sein wird.

Frauen suchen sich Gemeinschaften, Netzwerke, Verbündete oder Schwesternschaften, um ihre Stärke(n) zu entdecken, zu erleben. Sie ermächtigen sich gegenseitig durch Zuhören, Wahrnehmen und Bezeugen. Gleichzeitig sind oftmals Frauen die Treiberinnen einer neuen co-kreativen Kultur in den Unternehmen, in der Politik aber auch in der Keimzelle von Gesellschaft – der Familie. Die verbindende Kraft einer starken Weiblichkeit könnte es uns als Gesellschaft möglich machen, die Komplexität unserer Herausforderungen nicht aus der Isolation, der Einsamkeit des Elfenbeinturms anzugehen, sondern aus der Schwarmintelligenz und kreativen Kraft eines Kollektivs. In einem dieser co-kreativen Räume, in den *Gesprächen über starke? Frauen*, bin ich, Andrea Goffart, diejenige, die diesen Raum geschaffen hat. Das Projekt wächst mit mir als Hüterin einer Community, die aus der Quelle des gemeinschaftlichen Nachdenkens über starke Frauen entstanden ist. Das dir hier vorliegende Buch STARK FÜHLEN wird getragen durch diesen Gemeinschaftsgedanken und durch die Frage, wie eine starke Weiblichkeit unser Miteinander künftig gestalten könnte.

STARK FÜHLEN lädt dich als Leserin und als Leser auf mehreren Ebenen ein, dich mit dem eigenen Verständnis auseinander zu setzen. Ich möchte dich inspirieren, Stärke für dich zu definieren, nur für dich: Wann fühle ich mich stark, als Frau, als Mann, als Mensch? Wie ist das, wenn ich starke Gefühle habe – lasse ich sie zu, drücke ich sie aus? Oder drücke ich sie weg? Vielleicht hast du Lust, mich in diesem Buch ein Stück des Weges meiner Auseinandersetzung mit diesen Fragen zu begleiten. STARK FÜHLEN ist ein Nachdenkbuch über Frauen – fertige Antworten wirst du hier nicht finden. Jede Seite ist eine Einladung zum Innehalten, Mitdenken und zur kontroversen Auseinandersetzung mit dem, was ich als meine Wahrheit präsentiere. In vielen anderen Büchern finden sich Notizseiten, Platzhalter oder Infoboxen, die zum reflektierenden Halt einladen. Ich habe mich dagegen entschieden, weil ich dir diese Leserführung nicht aufdrängen mag – bitte entscheide selbst, wann du denken willst und was du denken sollst. Wesentlich ist,

dass meine Wahrheit nicht deine ist. Du wirst manchmal, hoffentlich oft, über Gelesenes stolpern und ich möchte dich bitten, nicht kopfschüttelnd aufzugeben – vielleicht löst sich der Knoten schon einige Zeilen später, wenn ich mal wieder frage „Oder ist es vielleicht ganz anders?“. Wir wachsen an der Meinung anderer, dürfen uns daran messen, mit ihr in Beziehung gehen. Ja, es ist sogar so, dass wir überhaupt erst in der Beziehung – im Gegenüber – unsere Realität als In-Dividuum, als untrennbarer Teil einer Gemeinschaft erfahren können.

Hast du Lust, den Weg mit mir zu gehen? Sei allerdings gewiss, dass es nicht immer ein einfacher Weg sein wird. Meine Idee eines Nachdenkbuchs ist verbunden mit der Einladung zum Selbstdenken und daher ist dies kein Buch, über das Rezensent:innen schreiben werden: „Einfach, klar, leicht zu lesen.“ Es ist ein schwieriges Buch, das dich herausfordern wird, weil erst eine kognitive Beanspruchung den Nachdenkprozess aktiviert, wie es Daniel Kahnemann in seinem genialen Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ überzeugend darstellt.³ Kognitive Leichtigkeit ist wunderbar und tatsächlich würdest du mich vielleicht als kompetenter empfinden, wenn ich dir all das Folgende möglichst einfach und einprägsam darstellen würde.⁴ Ich als Expertin, du als Leser:in – die Welt könnte so einfach sein.

Stattdessen wirst du jetzt Teil einer Denkgemeinschaft, einer Gemeinschaft von Nicht-Wissenden, in die ich mich mit dir in den folgenden Kapiteln begeben möchte. Wir werden ab jetzt ein dreifaltiges Team bilden – ich als Autorin und Initiatorin, meine **20** Gesprächspartner:innen als Spenderinnen wertvoller Inhalte und du als Lesende und Nachdenkender. Wie Bastian Balthasar Bux⁵ wirst du in die Geschichte hineingezogen werden und später in Teil drei werde ich dich auffordern, die Geschichte der starken Frau aus der Zukunft zu denken, das, was, du auf den **2xx** vorhergehenden Seiten gelesen hast, in deine Welt, deine Sprache, deine Wirklichkeit zu übersetzen. Denn letztlich gibt es nur diese – deine Wirklichkeit, aus der heraus du in jedem Jetzt deine Welt schaffst.

³ Kahnemann, Daniel; Schnelles Denken, langsames Denken; Siedler Verlag, München (2011); S.89)

⁴ Ebenda, Seite 86

⁵ Bastian ist der Protagonist von Michael Endes wunderbarem Buch „Die unendliche Geschichte“

So wie ich es auch tue und jetzt beginnen werde, mutig und stark einen Teil dieser Welt mit dir zu teilen. Ich wünsche dir Lesefreude,

Deine Andrea Goffart