



ETWAS, DAS ICH AN MIR MAG ...

WIE KOMMEN WIR FRAUEN ZU MEHR SELBSTVERTRAUEN?

TEXT **URSULA SOVA**

Warum fällt es Frauen oft schwer, über sich selbst etwas Positives und Wertschätzendes zu sagen? Zu sagen, was sie gut können? Worauf sie stolz sind? Worin sie sich kompetent fühlen? Und wie können wir das Schritt für Schritt ändern?

Ein Montagmorgen: Ein Dutzend Frauen verschiedenen Alters in einem kühlen, hellen Seminarraum. Funktionale Stühle, die im Halbkreis vor einem Flatscreen TV-Gerät stehen. Eine kleine Filmkamera, ein paar Kabel, Notizzettel und Stifte. Eine große, schlanke Frau mittleren Alters steht vor

dem Fernsehgerät, auf dessen Bildschirm sie auch zu sehen ist, und schaut verzweifelt drein: „Was ich an mir mag ...?“ Sie zuckt die Schultern. „Was ich gut kann ...? Nichts!“ Als psychologische Beraterin mit Imago Schwerpunkt arbeite ich mit Frauen daran, ihren Selbstwert und ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Kompetenzen sichtbar zu machen: Mir geht es darum, dass wir Frauen uns selbst wertschätzen, uns kompetent fühlen, uns selbst mögen. Das ist leider etwas, das für viele Frauen nicht leicht ist. Etwas Gutes über sich selbst zu sagen, ist scheinbar oft eine Hürde. Wie können wir das verändern?

Die Frage, die ich mir immer wieder stelle, ist: Wie können wir Frauen Schritt für Schritt zu mehr Selbstliebe kommen?

Mir ist bewusst, dass jede Pauschalierung in „die Frauen“ und „die Männer“ per se riskant ist. Wir Menschen sind komplexe und ambivalente Wesen und tragen alle Eigenschaften in uns, die traditionell dem einen oder dem anderen Gender zugeschrieben werden. Die Mär, dass Männer gut einparken und Frauen gut zuhören, kennen wir alle – und können sie auch alle mit Gegenbeispielen widerlegen.

Gleichzeitig beobachte ich immer wieder bestimmte Verhaltensweisen von Frauen in meinen Workshops, die mir gendertypisch erscheinen. Frau sagt nur selten über sich, dass sie sich klug und kompetent fühlt. Mein Eindruck ist, dass solche Aussagen über sich selbst Männern im Allgemeinen leichter über die Lippen kommen.

Ihr Auftritt, bitte!

Zurück zu jenem Montagmorgen: Nennen wir die verzweifelte Frau Cornelia. In der Vorstellungsrunde wirkte sie selbstbewusst, erzählte von ihrem Hochschulabschluss und den Fremdsprachen, die sie spricht. Ihre Aussprache wirkt gebildet, ihre Stimme ist klar und angenehm. Ihre Präsentation fand ich charmant, ihre Worte wohl gesetzt. Alles so weit gut, könnte ich meinen – hätte ich diese und ähnliche Situationen nicht schon oft erlebt und ahnte nicht schon, was dann folgt. Cornelia ist Teilnehmerin eines Videotraining-Workshops für Frauen, den ich leite: „Ihr Auftritt, bitte! Selbstwert und Selbstvertrauen stärken“. Die Aufgabe der Teilnehmerinnen ist es, eine kurze Videopräsentation über sich zu machen und diese dann uns anderen Frauen zu präsentieren. Im nächsten Schritt bitte ich die Teilnehmerinnen, all das aufzuzählen, was sie an sich und ihrer Präsentation gut finden. Cornelia ist dieses Mal die erste in der Runde – und sieht an sich ausschließlich Fehler und Mängel.

Leider ist sie keine Ausnahme, sondern die Regel. Mir ging es früher nicht anders. Ich präsentierte etwas vor Publikum – und sicherheitshalber kritisierte ich mich gleich selbst. Fand an allem etwas auszusetzen, an meiner Sprache, meiner Stimme, meinem Gesicht, dem Inhalt usw. Die Präsentationen der anderen Frauen fand ich meist gut genug. Irgendwann fing ich an, mich damit genauer auseinanderzusetzen. Zuerst im Hinblick auf mich, dann in der Arbeit mit anderen Frauen. Ich finde diese harte, selbstkritische Haltung unglaublich schade für uns Frauen. Warum wir so mit uns umgehen, hat sehr viel mit unserer Gesellschaft zu tun, in der Frauen über Jahrhunderte ein angemessener Auftritt in der Öffentlichkeit verwehrt war. Das steckt tief in uns drin.

Angst, für dumm gehalten zu werden

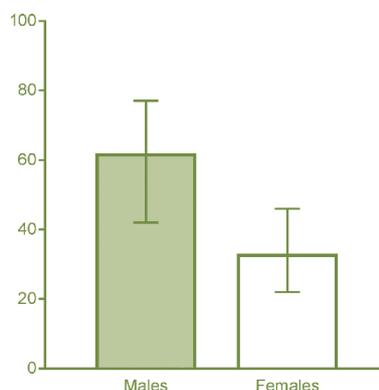
In unserer patriarchal geprägten Gesellschaft wurde jahrhundertlang den Frauen wenig Raum geboten, sich kompetent zu präsentieren. Es mangelt an entsprechenden Role-Models. In einer Studie an der Arizona State University aus dem Jahr 2018 wird auf-



Beim Videotraining-Workshop für Frauen machen die Teilnehmerinnen ein Video über sich und präsentieren es den anderen Frauen. Dann werden sie gebeten aufzuzählen, was sie an sich und ihrer Präsentation gut finden.



Eine Studie ergab, dass sich in einer Gruppe von Studienanfänger*innen 61 % der Männer, aber nur 33% der Frauen für intelligenter hielten als ihre Mitstudierenden.



Percentage chance of the average student reporting that they are smarter than their groupmate

gezeigt, dass oft bereits jungen Studentinnen das Selbstbewusstsein fehlt, über das ihre männlichen Kollegen offenbar verfügen. 202 Studienanfänger*innen wurden dazu befragt, für wie intelligent sie sich hielten. Das Ergebnis: Frauen stufen ihre eigene Intelligenz im Durchschnitt niedriger ein als Männer, selbst wenn es zwischen den Befragten in Ausbildung und im Grad der Benotung keinen Unterschied gab. Im Durchschnitt hielten sich 61 % der Männer für intelligenter als ihre Mitstudierenden, aber nur 33 % der Frauen. Ausgang der Studie war gewesen, dass die Studienleiterin Katelyn Cooper immer wieder von weiblichen Studierenden hörte, dass sie Angst hätten, für dumm gehalten zu werden. Von männlicher Seite hörte sie das nie. Das wollte sie wissenschaftlich überprüfen.

Heißt das nun, dass Männer mehr Selbstwertgefühl haben als Frauen? Wahrscheinlich nicht, doch sie können sich im Allgemeinen selbstbewusster ausdrücken, wirken dadurch selbstbewusster und sind es dadurch vielleicht sogar. Sie haben aufgrund ihrer gesellschaftlich anders gelagerten Positionen gelernt, sich nach außen abzugrenzen. Das bedürfte einer eigenen Betrachtung.

In ihrem Buch „Unsichtbare Frauen. Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert“ beschreibt Caroline Criado-Perez, wie jahrhundertlang – und bis heute – die Welt aus einer männlich zentrierten Weltsicht beschrieben und dargestellt wird. Sie meint, das sei nicht beabsichtigt, sondern ein unbewusstes Fortschreiben der Geschichte. Sehr genau beschreibt sie, wie dadurch Ansichten, Biografien, Leistungen und sogar körperliche Bedürfnisse der Frauen in der öffentlichen Meinung nicht wahrgenommen werden – und dadurch scheinbar auch nicht existieren. Woher also das Wissen nehmen, dass frau gleichermaßen ihren Platz in der Gesellschaft einnimmt?

Eine Sache, die ich an mir schätze, ist ...

Zurück zum Workshop: Aufmunternd lächelnd gebe ich Cornelia noch einmal den Satzanfang: „Eine Sache, die ich an mir schätze, ist ... Ich bin mir sicher, du findest eine.“ Das Anbieten von Satzanfängen („Sentence Stems“) kenne ich aus der Arbeit von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt, den Begründer*innen der Imago Theorie. Ich biete meinem Gegenüber einen Satzanfang an, dieses wiederholt ihn, wenn er ihm stimmig erscheint, und vollendet den Satz dann intuitiv, assoziativ und möglichst spontan.

Dies ist ein Mittel, um auf fokussierte Art mit Informationen aus dem eigenen Unterbewusstsein eine Aussage über sich selbst (oder Situationen) zu machen. Oft spiegle ich der Person dann ihre Aussage, um sie noch mehr ins Bewusstsein zu bringen.

Eine einzige, winzige Aussage über sich will ich Cornelia mit diesem Satzanfang abringen. Sie zögert, denkt nach, meint dann: „Eine Sache, die ich an mir schätze, ist, dass ich mich überhaupt getraut habe, in den Workshop zu kommen. Ich mag das gar nicht, vor der Kamera zu stehen und mich dann anderen zu zeigen, da habe ich mich richtig überwinden müssen.“ Zustimmendes Nicken und Murmeln der anderen Frauen. „Wem geht es noch so?“ frage ich in die Runde. Fast alle heben die Hand, beginnen von ihren eigenen Ängsten und Erlebnissen zu erzählen.

„Schön, liebe Cornelia, du magst also an dir, dass du mutig bist und dich trotz deiner Ängste für diesen Workshop entschieden hast und auch tatsächlich daran teilnimmst?“ – „Ja“, lächelt Cornelia, „das finde ich ziemlich mutig.“ – „Und magst du auch an dir, dass du

die erste bist, die ihr Video herzeigt?“ – „Ja, das finde ich doppelt mutig von mir!“ Etwas löst sich sichtlich in ihr, ihre Schultern entspannen sich, auch ihre Mimik wirkt offener. Ich frage: „Was magst du noch ...?“ – „Was mir an mir gefällt, ist, dass ich direkt in die Kamera schaue. Und vielleicht auch noch mein Lächeln am Ende der Präsentation ...“

Wertschätzung geben

Dann die Frage in die Runde: „Was gefällt euch an Cornelia und ihrer Präsentation?“ Mehrere Frauen melden sich: „Mir gefällt deine ruhige Stimme, sie wirkt auf mich so beruhigend.“ – „Ich finde deine aufgerichtete Haltung beeindruckend und deinen klaren Blick, mit dem du in die Kamera schaust.“ – „Mir gefällt dein elegantes Outfit!“ – „Und mir, dass du dich mit einem Wortspiel vorgestellt hast!“

Wow! Sieh da, so schnell kann aus einem „Nichts!“ so vieles werden!

Nun bitte ich Cornelia, jede der Wertschätzungen zu spiegeln, das heißt, diese möglichst wortgetreu zu wiederholen. Das ist eine gute Übung, um die Wertschätzung besser in sich aufzunehmen. Dann frage ich sie, ob sie den anderen Frauen glaubt, was diese sagen, und wie es sich für sie anfühlt.

Cornelia nickt und strahlt. Schon ist die nächste Teilnehmerin an der Reihe, sich und ihr Video vorzustellen und die Hürde zu nehmen, etwas Wertschätzendes über sich zu sagen. So geht es reihum, jede bekommt ihren kleinen Auftritt, die Möglichkeit, etwas Positives über sich selbst zu sagen – und auch von den anderen zu hören.

Talente und Kompetenzen erkunden

Nach dieser ersten Runde, sich selbst im positiven Licht zu sehen, schließen weitere Übungen an, mithilfe derer die Frauen erkunden, was sie von Herzen gerne tun und welche Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten sie noch haben. Zum Beispiel stelle ich gerne die Frage an die Frauen, in welcher Tätigkeit, welchem Spiel ihrer Kindheit sie die ganze Welt um sich herum vergessen und ins Glück eintauchen konnten. Das mögen ganz unterschiedliche Situationen sein: das stundenlange Schachspiel mit der Großmutter, das Entenfüttern mit dem Großvater, die Fahrrad-Rennen mit den Buben im Dorf, die Räuber*innenbande im Wald ...

Anhand dieses Spiels aus der Kindheit erforschen wir dann alle gemeinsam, welches die Talente und Fähigkeiten der Frauen damals

Wertschätzung

In der Imago Therapie sind Wertschätzungen ein häufig verwendetes Mittel, um den Beziehungsraum zwischen Personen zu nähren oder zu stärken – besonders auch zu Beginn und zum Abschluss des Imago Dialoges. In meinen Beratungen und Workshops verwende ich Wertschätzungen auch in der Form von Selbstwertschätzungen, um das Vertrauen einer Person in sich selbst zu vertiefen. Echte Wertschätzung funktioniert aus meiner Sicht nur, wenn man sich an gewisse Regeln hält, sonst besteht die Gefahr, in die positiv gemeinten Aussagen gewissermaßen Haken einzubauen und damit eine negative Wirkung zu erzielen.



Regeln der (Selbst-)Wertschätzung:

Eine Wertschätzung ist ...

1. immer positiv formuliert:

*Ich finde, du wirkst gechillt und selbstsicher.
Mir gefällt deine ruhige Art zu sprechen.
Mir gefällt an mir selbst, dass ich den Mut hatte, die Übung als Erste auszuprobieren.*

anstatt:

*Ich finde, ich wirke nicht nervös.
Du redest nicht schlecht.
Mir gefällt, dass ich keine Fehler gemacht habe.*

2. persönlich formuliert:

*Ich finde, dass du authentisch und vertrauenswürdig wirkst.
Mir gefällt deine humorvolle Art.
Ich mag deine ruhige Art zu sprechen.*

anstatt:

*Du kannst das gut.
Du bist schön.
Du bist lieb.*

3. möglichst konkret ausgedrückt:

*Mir hat besonders dein fröhliches Lachen gefallen, als du deine Kindheit beschrieben hast.
Ich mag deine bildliche Art, wie du zu jeder Eigenschaft eine passende Handbewegung machst.
Mir gefällt an deiner Präsentation, dass du dabei im Raum auf und ab gehst, dadurch wirkst du locker und selbstbewusst.*

4. absolut, d.h. ohne Relativierung oder Vergleich:

*Ich finde, du bist sehr mutig!
Mir gefällt, dass du absolut authentisch und natürlich rüberkommst.
Ich mag deine Art zu sprechen, sie ist für mich klar verständlich.
anstatt:
*Du redest heute besser als die letzten Male.
Eigentlich mache ich das eh ganz gut.
Du kannst das viel besser als ich.
Für dein Alter machst du das gut.
Dafür, dass du eine Frau bist, fährst du gut Auto.**

schon waren, was daran sie von Herzen gerne gemacht haben – und was davon heute noch präsent in ihnen ist. Erstaunlich ist für die Frauen, welche Kompetenzen in diesen Tätigkeiten der Kindheit verborgen liegen – und wie gut es tut, diese wieder ins Bewusstsein zu holen.

Immer wieder kommt von mir die Einladung, sich selbst und den anderen Wertschätzung zu geben. Das ist etwas, was man üben kann und soll. Je öfter ich über mich selbst etwas Wertschätzendes, Positives ausdrücke, desto mehr beginne ich es auch zu glauben. Wichtig dabei ist mir noch, dass die

Wertschätzungen nach bestimmten Regeln formuliert werden (siehe Kasten 1), damit sie auch wirklich wirken. Wertschätzungen sind ein elementarer Bestandteil der Imago Arbeit und dienen dazu, den zwischenmenschlichen Vertrauensraum zu stärken.

In diesen Workshops wird viel gelacht und manchmal geweint. Weil es guttut, sich daran zu erinnern, was wir alles können, bereits gemeistert haben und was wir wirklich von Herzen gerne tun. Auch weil es schön ist, die Möglichkeit ins Auge zu fassen, wieder mehr von dem zu tun, was uns Freude macht. Denn auch das stärkt das Selbstvertrauen! Was ich gerne tue, kann ich meist auch.

Sehr oft gehen die Frauen mit hoch erhobenen Haupt und breitem Lächeln nach Hause. Natürlich ist diese Übung nur einer von vielen möglichen Wegen in Richtung mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein. Jeder Schritt hilft. Denn auch die längste Reise beginnt mit einem ersten Schritt.

Literaturempfehlungen:

COOPER KM, KRIEG A, BROWNELL SE: *Who perceives they are smarter? Exploring the influence of student characteristics on student academic self-concept*, www.physiology.org/journals.physiology.org/doi/full/10.1152/advan.00085.2017, abgerufen am 12.05.2022

CRIADO-PEREZ C (2020) *Unsichtbare Frauen. Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert*, btb Verlag, München

HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2009): *So viel Liebe wie Du brauchst: Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung*, Renate Götz Verlag

SPIEGEL ONLINE, 19.4.2018, *Männer halten sich für schlauer als gleich schlaue Frauen*, www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/intelligenz-maenner-ueberschaetzen-sich-frauen-unterschaetzen-sich-a-1201229.html, abgerufen am 26.04.2022

Abbildung 55: <https://journals.physiology.org/cms/10.1152/advan.00085.2017/asset/images/large/zu10021832000002.jpeg> abgerufen am 12.5.2022

Frauenkrafttage in der Natur

Mit Renate Gartmayer und Ursula Sova

Mit Elementen aus der Imago Therapie, kreativen Methoden, Bewegungsimpulsen und der Kraft der Natur laden wir Frauen jeden Alters ein, in die eigene Fülle zu kommen und Kraft zu tanken.

Infos und Termine:
www.ursulasova.at



Ursula Sova

Psychologische Beraterin,
Unternehmensberaterin,
Naturerfahrungs-Trainerin und
Imago Professional Facilitator

Praxis 2 Eulen
A-1170 Wien
Ranftlgasse 5/13
mail@ursulasova.at

www.ursulasova.at

Ursula Sova begleitet in ihrer Praxis in Wien vor allem Frauen dabei, ihren Selbstwert zu stärken, in ihre Kraft zu kommen und sich kompetent zu fühlen. Für Frauen und Mädchen bietet sie auch mehrtägige Projekte in der Natur an, zum Beispiel „Frauenkrafttage“, „Mädchenkrafttage“, „Tipi-Talks – Frauengespräche am Lagerfeuer“ und „Nomadisch Wandern für Frauen“.

Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen auch in der Partnerschaft in **Krisenzeiten**. Wiederkehrende, quälende Konfliktmuster können durch die von uns entwickelte traumasensible Paartherapie in eine **liebevolle Partnerschaft** transformiert werden. In unseren Workshops mit **IMAGO-Begegnungs-Coaching** begleiten wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise in eine neue und achtsame Begegnung. Auf dieser Basis wird **Vertrauen, Sicherheit und Erotik** zueinander wieder entdeckt.

Termine: Nach Vereinbarung, Montag bis Samstag in unserem Institut oder Online. Dauer 4-5 Stunden. Vor den Workshops: Vorgespräch, Fragebogen und Arbeitsblätter. Finanzieller Beitrag: pro Paar ab € 380, Einzelpaare in der Praxis: € 490 + Ermäßigung bei Buchung eines Fortsetzungs-Workshops.

Dr. Peter Battistich: Klinischer Psychologe, Psychotherapeut (Gestalt, Gruppe), Ehe- und Familienberater, Weiterbildung in Imago Paartherapie

Mag. Eva Scheiber, MSc: Psychotherapeutin (Gestalt), (Gestalt-Lehrtrainerin IGW), Mediatorin, Weiterbildungen in Trauma-, Krisentherapie (BSp) und Paartherapie (Imago mit Hedy Schleifer, USA)

Anmeldung: www.battistich.at/imago oder peter@battistich.at, M: + 43 676 305 78 12 / +43 650 7171 921
Institut für Paar- und Familientherapie, 1010 Wien, Rathausstraße 11

