

Liebe Frau Juchmann, Sie coachen seit 25 Jahren als Psychologin Frauen in allen Lebenslagen.

Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?

Ich habe mit jungen Frauen, die unter Essstörungen leiden, und mit erfolgreichen Führungsfrauen gearbeitet. Es verwundert und berührt mich immer wieder sehr, wie schwer es den meisten Frauen fällt, die eigenen Stärken und Kompetenzen zu fühlen und nach außen dann auch zu zeigen. Selbstzweifel sind an der Tagesordnung. Vielen Frauen ist es zur Gewohnheit geworden, sehr kritisch mit sich zu sein. Leider ist auch das Hadern mit dem eigenen Körper ein Thema, mit dem Frauen viel Zeit und Energie verlieren. Da habe ich auch viel Schmerzliches in der Arbeit mit Frauen erlebt: selbstzerstörerisches Hungern, Selbstverletzungen oder ständig kontrolliert zu essen. Natürlich ist das auch eine Reaktion auf die Darstellung von Frauen in der Werbung und in den Medien. Viele Frauen haben traumatisierende Erfahrungen durch sexuelle Übergriffe und Gewalt gemacht. Dennoch erlebe ich Frauen als beherzt, an sich zu arbeiten, Verletzungen hinter sich zu lassen. Mir macht es unglaublich Freude, Frauen zu unterstützen. Sie sind oft offen für Veränderung und wollen etwas Neues ausprobieren. Und sie haben so viele Ressourcen!

Wovon werden weibliche Denkmuster und Verhaltensweisen beeinflusst?

Großen Einfluss haben da zum Beispiel die Medien: Studien der Universität Rostock zeigen, wie einseitig Mädchen und Frauen immer noch im deutschen Film und Fernsehen dargestellt werden. Da werden immer noch alte Rollenklischees bedient: Frauen sind angepasst, gutaussehend und ständig auf der Suche nach einem Partner. Das bildet die Vielfalt weiblicher Lebenswelten ja gar nicht ab. Es gibt viel Bewegung in eine positive Richtung und das ist wichtig. Frauen wurden in patriarchalen Gesellschaften über Jahrhunderte von Bildung, Politik, Wissenschaft und Kultur ausgeschlossen. Sie wurden in die versorgende, mütterliche Rolle gedrängt. Die Philosophin Kate Manne beschreibt, wie die Rolle der Frau auf das Geben eingeengt wird. Sie soll ein »human giver« sein, kein »human being«; sie soll Erwartungen erfüllen und zur Verfügung stehen. Dafür nennt Kate Manne ganz aktuelle Beispiele. Leider sind gesellschaftliche und kulturelle Bilder und Geschichten sehr langlebig. Sie wirken in unseren Köpfen fort.

Frauen erhalten auch in ihren Ursprungsfamilien oft noch Botschaften, die sie einschränken. Diese Aufträge »sei perfekt«, »kümmere dich um andere«, »gib ja nicht an mit deinen Fähigkeiten«

wandern nach innen und tauchen in den Selbstgesprächen der Frauen wieder auf. Diese Auswirkungen sind leider immer noch in der Therapie und im Coaching spürbar.

Wohlfühlen im eigenen Körper, eigene Kompetenzen stärken, Erwartungen abstreifen und stattdessen auf sich selbst hören – das gut klingt, ist oft aber nicht so einfach. Was hindert Frauen daran?

Es fehlt oft an guten Vorbildern, von denen Frauen sich etwas Ermutigendes abgucken können. Deshalb ist es ja so wichtig, Frauen in allen Lebensbereichen zu sehen. Es gibt auch noch zu wenige Mentorinnen, die sich auf die Fahne geschrieben haben, andere Frauen zu unterstützen, ihnen dabei helfen, die eigenen Möglichkeiten zu leben. Also es fehlt immer noch an Ermutigung. Es fehlt natürlich auch an gesellschaftlichen Strukturen, die wirkliche Gleichberechtigung und Fairness ermöglichen: gleiche Bezahlung, Vereinbarkeit von Arbeit und Familie, Aufteilung von Care-Arbeit.

Viele Frauen kommen so überlastet und erschöpft zu mir, dass sie erstmal wieder lernen müssen, sich Zeit für sich zu nehmen. Lernen müssen, sich zu spüren und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Wie können sich Frauen ihrer Stärken bewusst werden?

Es fehlt den Frauen oft an geeigneten Methoden und Tools im Umgang mit sich selbst. Genau da setzt mein Buch an. Ich möchte die Methoden darstellen, die Frauen als hilfreich empfinden: Übungen aus der systemischen Therapie ermöglichen es, sich der eigenen Prägungen bewusst zu werden. Achtsamkeitsbasierte Verfahren helfen, aus der Grübelschleife auszusteigen. Körperübungen sind wichtig, damit Frauen lernen, sich mit ihrem Körper anzufreunden. Da kriegt man gleich einen Schreck, wie das alles umzusetzen ist. Deshalb ist es so wichtig, zu verstehen, wie alles zusammenhängt. Ein wichtiger Schlüssel ist die Selbstannahme und Freundlichkeit mit sich selbst. Es ist auch eine Frage der inneren Haltung. Ich möchte vermitteln, dass es um Selbstakzeptanz geht, nicht um Selbstoptimierung.

Was ist der Unterschied zwischen *Selbstoptimierung* und *Selbstakzeptanz*?

Selbstoptimierung ist für mich eine innere Haltung, die ständige Verbesserung fordert. Es geht dabei darum, den äußeren und den inneren Anforderungen und Erwartungen maximal gerecht zu werden. Das endet meist in der Erschöpfung. Auch deshalb, weil der Drang zur Optimierung nie zur Ruhe findet, es geht ja vermeintlich immer noch besser. Ich habe zu oft gesehen, wie Frauen sich selbst kontrollieren und perfektionieren wollten und dann eine Essstörung, massive Ängste oder auch Depressionen entwickelt haben.

Doch psychologische Methoden sind ja nicht automatisch mit Selbstoptimierung gleichzusetzen. Es kommt darauf an, mit welcher Haltung Übungen vermittelt und auch geübt werden. Die Absicht und Ausrichtung sind entscheidend. Ich kann Meditation ganz verbissen und zielorientiert machen, dann werde ich nichts Neues dabei lernen. Ganz im Gegenteil, ich werde meinen Perfektionismus ausbauen. Ich kann aber auch mit Offenheit und Neugier an Meditation herangehen. Dann werde ich merken, dass Meditation viel mit Selbstakzeptanz und Freundlichkeit zu sich selbst zu tun hat. Für mich ist das Kennen lernen und Annehmen der eigenen Person, mit den Sonnen- und den Schattenseiten, die wirkliche Basis eines stabilen Selbstwertgefühls. Wenn ich zu dieser Basis Verbindung habe, dann kann ich auch viel besser mein eigenes Potenzial leben. Nachhaltige Veränderung braucht diese liebevolle und bewusste Haltung.

Warum haben Mädchen und Frauen oftmals Schwierigkeiten, ihre eigenen Stärken und Erfolge anzuerkennen? Und warum ist es so wichtig, dass sie es tun?

Es fehlten und fehlen positive Vorbilder. Frauen, die sich in ihren Fähigkeiten zeigen, machen Männern immer auch noch Angst. Es gibt unzählige Beispiele dafür, wie kompetente Frauen in der Öffentlichkeit und in Social Media angegriffen werden, weil sie ihre Fähigkeiten zeigen, weil sie Standpunkte einnehmen. Die Botschaften an Frauen sind immer noch: »ja, sei ruhig erfolgreich, aber sei auch bescheiden und zurückhaltend, fair, kümmere dich um andere.« Frauen haben Angst zu scheitern und dann angegriffen zu werden. Sie haben aber auch die Angst, erfolgreich zu sein und dann angegriffen zu werden. Außerdem befürchten viele Frauen, dass sich nahe Menschen zurückziehen, dass sie Bindungen verlieren, weil sie erfolgreich sind.

Warum es wichtig ist, die eigenen Stärken zu fühlen und Erfolge zu würdigen, liegt auf der Hand: Das setzt Lebensenergie frei. Das macht selbstbewusst, zufrieden und glücklich. Die Entfaltung des eigenen Potenzials ist natürlich, lässt wachsen. Es ist auch so wichtig, dass Frauen noch selbstverständlicher von ihren Fähigkeiten sprechen, ihre Kompetenzen zeigen und Erfolge feiern, weil sie damit zu Vorbildern für Mädchen und andere Frauen werden. Die eigenen Kompetenzen zu fühlen und zu zeigen, ist ein Akt der Selbstbestimmung und der Selbstbefreiung.



Ulrike Juchmann

[Sei du selbst, alle anderen gibt es schon](#)

Wie Frauen Erwartungen abstreifen und befreiter leben

Mit Illustrationen von Constanze Guhr

Paperback, 288 Seiten

ISBN: 978-3-407-86680-6

Fast alle Frauen haben Denk- und Verhaltensmuster verinnerlicht, die ihnen schaden. Die Psychologin und Psychotherapeutin Ulrike Juchmann zeigt in ihrem Buch die besten Tools aus 25 Jahren Arbeit mit Frauen. Ihre besondere Methodenkombination aus Achtsamkeit, Arbeit an Glaubenssätzen und Körperübungen hilft dabei, hinderliche Erwartungen abzustreifen.