

# BEZIEHUNGSWELTEN von FRAUEN

Eröffnungsvortrag des Frauengesundheitstages in Salzburg, Mai 2001

## Allgemeines zur Situation der Frauen heute:

Wir leben in einer herausfordernden Zeit, wo wir als Frauen vielen Rollen und Anforderungen gerecht werden müssen und die Zeitqualität immer schneller wird.

Früher gab es mehr natürliche unterstützende Beziehungszusammenhänge wie die Sippe und Großfamilie - diese sind heute abgelöst von Kleinfamilien, Patchworkfamilien, es gibt viele Alleinerzieherinnen, ... und die Beziehungspflege braucht mehr Organisation, Energieaufwand und einen Terminkalender.

Frauen funktionieren tendenziell eher beziehungsorientiert als Männer, was eine weibliche Qualität ist, aber auch Fallen hat.

## Wichtige Beziehungswelten von Frauen:

- **zu sich selbst** als Basis für Beziehungen im Aussen, Präsenz, Da Sein: Bezug zum eigenen Körper (Selbstakzeptanz); lernen die Botschaften des eigenen Körpers zu verstehen - (am besten schon bevor sich Krankheitssymptome bilden); Zeit für sich!
- **zur Ursprungsfamilie:** Eltern, Geschwister, Großeltern  
systemische Verstrickung oder als Kraft im Rücken  
Eingebundensein in die weibliche Generationenlinie (bedeutet "Ja zum Leben")
- **zum Gegenwartssystem:** Paarbeziehung und Kinder  
**zur Sexualität** als Quelle von Vitalität und Ausdruck von lebensspendendem Potential  
**Soziales Umfeld:** soziales Netz: Nachbarn, FreundInnen,  
**Berufsumfeld:** Vorgesetzte, Team
- **zum Transpersonalen:** zur Existenz, zur Natur, zum größeren Ganzen / Göttlichen – Lebenssinfrage

## Was sind krankmachende Faktoren in unseren Beziehungen und wie können Beziehungen als Gesundheitsressource dienen?

eine wichtige Frage ist: in welchen Beziehungswelten werde ich genährt - welche bedeuten Belastung und Stress?

## **Wie treten wir in Beziehung?**

Durch unsere Sinne als Kontaktorgane nehmen wir unsere Umwelt wahr und treten mit ihr in Beziehung.

Arno Gruen: Zitat: "Ist unser Leben Sinn- und Sinnvoll, so besteht eine gute Basis für unsere Gesundheit und die Beziehungsfähigkeit zu sich selbst, den Dingen, den Menschen und der Existenz."

- **Innehalten und Selbstwahrnehmung** (Kö, WS, Atem, Sinne, ... Umgebung) -

Was immer die Motivation ist hier teilzunehmen am Frauengesundheitstag ist vielleicht ein Ausdruck davon - für sich selbst was zu tun. - den eigenen Körper und die Gesundheit wertzuschätzen

Im Leben kommt dieses Innehalten oft zu kurz, was auch auf alle anderen Beziehungen belastend wirkt

**Ein möglicher Alltag einer Durchschnittsfrau** könnte so laufen: der Wecker läutet - die Kinder müssen zur Schule oder in den Kindergarten - Frühstück bereiten, Jausenbrote richten - sind die Kinder aus dem Haus, schnell sich selbst bereitmachen und zur Arbeit fahren. Diese entspricht im Idealfall dem was sie gerne tut und wirkt inspirierend - oder ist ein anstrengender bis langweiliger Geldverdienst - auf

dem Weg nach Hause noch Einkäufe erledigen - die Kinder müssen oft für jedes Hobby (reiten, Musikinstrument,..)

noch zusätzlich organisiert werden - Schulaufgaben kontrollieren - kochen - essen - dazwischen noch Garten & Haushalt - zuguterletzt fällt der geplante Paarabend ins Wasser wegen Müdigkeit, oder weil ein Kind nicht schlafen will, oder im Fernsehen gerade Fußball läuft, ....

es gibt viele Varianten von ausgefüllten, funktionalen Tagen, wo kaum ein Moment der Besinnung bleibt.

- Frauen finden sich in vielen Rollen wieder: als Geliebte, Ehefrau, Mutter, Alleinerzieherin, Beruf & Karriere, als Tochter von Eltern die Pflege brauchen,... wo es nicht immer leicht ist, allen Ebenen des Frau-Seins gerecht zu werden.

**Ein zentraler krankmachender Aspekt ist sicher die allgemeine Überforderung. Der Anspruch allen Beziehungen gerecht zu werden ist zu hoch.**

Daß Herzinfarkt heutzutage nach der Phase der Emanzipation vermehrt auch Frauen betrifft hat eventuell auch damit zu tun. Die Ansprüche und Erwartungen von außen und auch die an sich selbst werden immer höher und der Rhythmus des eigenen Herzens wird vernachlässigt oder kaum mehr wahrgenommen.

Die Erkenntnis, daß es schlichtweg nicht möglich ist und auf Dauer auch schadet, allen Bedürfnissen gerecht zu werden und die eigenen nach hinten zu stellen, ist oft schon der erste Schritt zur Besserung. Für bestimmte Lebensphasen ist es daher wichtig Prioritäten zu setzen sei es z. B.: die ersten Lebensjahre mehr den Kindern zu widmen, oder auf die berufliche Selbstverwirklichung in einer Karriere zu focussieren, sich ein Sabbatjahr zu nehmen - oder der Paarbeziehung als Ursprung der Familie mehr Raum zu geben.

## **BEZIEHUNG ZU SICH SELBST:**

**rausfinden, was nährt mich am meisten und dem Raum und Zeit geben!!**

- Zeit für sich zu nehmen, der Frage nachgehen was mir Erfüllung gibt (persönliche Selbstverwirklichung) und dafür einen kreativen Raum schaffen (lesen, Hobbies, ...) **Körper-Wellness programm:** regelmäßige Bewegungsart finden die Spaß macht, z.B.: Tanz, Joggen, schwimmen,....

**- Selbstwert, Körperbild: Einrichten eines gesunden Selbst-Wert-Gefühls**

sich als Frau und den eigenen Körper akzeptieren lernen; Selbstlieberitual: mir selbst genau die Berührungen schenken, die ich gerade brauche; unterstützt auch zu fühlen was will ich - erst dann kann ich das auch kommunizieren in einer Beziehung;

**Beziehung zum eigenen Frau Sein & Sexualität:** besonders wichtig wenn es um Erkrankungen der weiblichen Organe geht (wie Brüste, Gebärmutter, Beckenboden...)

Entfremdung von Weiblichkeit: findet oft parallel zur Entfremdung von der Natur statt;

**zur Sexualität:** in der Generation der Mütter oft **Tabu**; mit der sexuellen Revolution begann eine **Übersexualisierung** (Medien, Werbung, Filme, vorgegebene Idealbilder, ...) es fehlt der natürliche Umgang; (mangelnde Lustlosigkeit tritt immer häufiger auf)

Umschalten zwischen Aktivität nach außen im Beruf (oder managen der Familie) und rezeptiver Pol sein in der Sexualität ist nicht immer einfach;

oft besteht eine Verwechslung: **zwischen Hingabe = Schwäche, Selbstbestimmung = Stärke**; die letztendlich unsere Weiblichkeit verhindert

**- Entwicklung von Körper- und Sinneswahrnehmung und Präsenz:**

Atem in Sexualorgane lenken; Beckenbodentraining & Sensibilisierung;  
lernen über den Atem Energie (prickelndes Lebendigkeitsgefühl) aufzubauen und im  
ganzen Körper zu spüren

**Sinnlichkeit und Sexualität als Quelle von Vitalität und Ausdruck von lebensspendendem  
Potential sehen**

**lösen von Idealbildern aus Werbung und Film**

**- Bewusstsein entwickeln für Grenzen:**

als Basis für Intimität; respektvoller und würdevoller Umgang damit!  
Körperempfindungen als Schlüssel und Feedback-System

**BEZIEHUNG ZUR URSPRUNGSFAMILIE: Eltern, Geschwister, Großeltern**

rausfinden wie weit wirken diese Beziehungen belastend in meinem Leben; und sich  
lösen aus systemischen Verstrickungen und übernommenen Beziehungsmustern

**Psychotherapeutisches Angebot:** Familienaufstellungen

z.B.: Hellingers Arbeit mit Schwerkranken zeigt immer wieder, dass eine mögliche Wurzel im  
Ursprungssystem liegen kann; (daß krankmachende Themen übernommen werden von jemand der z.B.  
gar nicht mehr lebt - um so einer ausgegrenzten Person ihren Platz wieder einzuräumen)

**in Frauenseminaren:** begleite ich Frauen bei einer heilende Reinszenierung der eigenen sexuellen  
Entwicklungsgeschichte vom Mädchen zur Frau,

- **Auseinandersetzung mit der eigenen Mutter** als 1. prägende Frau - besonders in der Zeit der  
Schwangerschaft wichtig, da im Körper der Schwangeren oft Erinnerungen an Gefühle und oft  
unterschwellige Botschaften der Mutter aus der eigenen intrauterinen Zeit lebendig werden; (eine  
Botschaft meiner eigenen Mutter bezüglich Gesundheit war: "Schau darauf, denn Deine Gesundheit ist  
das wichtigste Kapital im Leben")

**- negative Überzeugungen und Geschlechtsterrorvorurteile bewußtmachen und korrigieren**

überlieferte Geschlechtsterrorvorurteile (besonders über die weibliche Linie weitergegeben), "Männer wollen  
nur das eine", auf Männer kann man sich nicht verlassen - sind nie da wenn man sie braucht", "Frauen  
sind da für die Familie und ihre Bedürfnisse; müssen letztendlich alles tragen", Verbot rund um  
Lustempfinden,...

**BEZIEHUNGEN IN DER GEGENWART: Paarbeziehung, Kinder, Freunde, Beruf**

**krankmachende Fallen in der Paarbeziehung:**

Frauen funktionieren im Gegensatz zu Männern eher beziehungsorientiert - das heisst, sie geben den  
Beziehungen in ihrem Leben eine hohe Priorität und übernehmen auch oft die Verantwortung dafür. Die  
Gefahr ist, sich darin zu verlieren - abhängig zu werden - und andere (den Partner) mehr im  
Bewusstsein zu haben als sich selbst;

- **Agency:** automatische Reaktion in Beziehung von sich selbst wegzugehen und feinste Antennen zu  
entwickeln für die Bedürfnisse des Partners; sich verantwortlich zu fühlen, den anderen glücklich zu  
machen; "to nice each other to death" - in dieser symbiotischen Vermischung verschwindet die  
Sexualität und die Anziehung aus der Beziehung;  
lösen von Agency als Beginn der wahren Liebe

### **Abhängigkeiten bewußt machen und daraus lösen**

oft sucht man primäre Mutterqualitäten beim Mann (Geborgenheit, Sicherheit, ... ), die dieser gar nicht geben kann; besser, diese bei Frauen zu suchen, oder in sich selbst zu stärken

**eine weitere Falle ist der Machtkampf in Beziehungen:** "Welches Leben leben wir?"

auch **Sexualität kann ein Austragungsfeld vom Machtkampf in der Beziehung sein** Regulation von Nähe und Distanz (wieviel Eigenraum und wieviel Beziehung - oft aufgeteilt: einer möchte mehr Nähe, der andere mehr Luft dazwischen) - so verschwinden die geliebtesten Dinge aus der Beziehung

### **mögliche Ressourcen in der Paarbeziehung:**

- **die Paarebene, aus der die Familie entstanden ist pflegen**

- **in Alltagsbeziehungen** ist die Frage - wieviel Zeit räumen Paare ihrer dyadischen Beziehung ein (neben Kindern, Beruf, Haus,... )?

wichtig wäre exklusive Paarzeiten im Terminkalender eintragen! (Ohne den Focus primär auf Sexualität zu haben) - auch körperliches Zusammensein (Hautzeit)- die Lustebene und die Sinne feiern

- **Selbstverantwortung fördern** Ausdrücken und Verantwortung übernehmen über eigene Bedürfnisse  
- im Liebespiel achten, dass nichts geschieht was ich nicht will!

Erwartungshaltung (der Partner sei verantwortlich für mein Lustempfinden) abbauen!

- **Kommunikation ( auch über Sexualität ) verbessern**

Zwiegespräch

### **Beziehung zu den eigenen Kindern**

wie weit besteht die Erwartung an die Kinder, sie sollten Dinge verwirklichen, die ich als Mutter in meinem Leben nicht gelebt habe; sich selbst dauernd zurückzustellen und alles zu geben in der Hoffnung es käme auf die gewünschte Art zurück, lässt nicht wirklich frei.

Den Mangel im eigenen Leben durch die Kinder aufzufüllen schlägt meist irgendwann zurück.

Kinder bringen auch viel mit und sind ein Geschenk! Geben den Eltern die Möglichkeit weiterzuwachsen

### **Soziales Umfeld:**

nährende Freundschaften pflegen

### **Beruf:**

nach der Emanzipation haben Frauen oft männliche Strategien übernommen um auf der Karriereleiter sich auf denselben Stufen zu bewegen; "Wer ist der bessere Mann?"

eine Herausforderung wäre auch dort die weiblichen Werte und Qualitäten zu integrieren;

idealerweise eine inspirierende, erfüllende Arbeit wählen

im Berufstress immer wieder innehalten und Präsenz- und Entspannungsübungen einflechten

### **BEZIEHUNG ZUM TRANSPERSONALEN:**

**Was ist wirklich wichtig? Worum geht es eigentlich? Lebenssinfrage stellen**

**Wenn ich nur noch kurze Zeit zu leben hätte, dann ... ?**

**Innehalten und Stille aufsuchen in der Natur und in allem die Göttliche Schöpfung sehen**

Wichtig dabei ist auf eine gute Balance zwischen innen und außen zu achten und die eigenen Ressourcen zu pflegen!

## **WECHSELJAHRE - WEISE FRAUEN**

gerade für Frauen im Übergang zur zweiten Lebenshälfte ist es wichtig **neue Leitbilder zu kreieren für ein würdiges Altern**

In ursprünglichen Kulturen gab es den Rat der Ältesten - die weisen Frauen - die für entscheidende Fragen im Stamm beigezogen wurden.

Ihre Lebenserfahrung und Weisheit und Weitblick bedachten auch die Auswirkung von Entscheidungen auf die nächsten Generationen mit ein.

In unserem System ist es leider noch immer das Abstellgleis, dem die Würde fehlt;

Wenn ich in der Überzeugung lebe nach den Wechseljahren beginnt der Abstieg, dann bleibt nur mehr Resignation, Depression und ich werde dazu beitragen, dass es so kommt.

### **Wechseljahre & älter werden bedeutet:**

mit der Vergänglichkeit des Körpers leben zu lernen und bewusster darauf zu achten, was tut mir gut und was schadet meinem Körper?

Wechseljahrsymptome könnten auch anders interpretiert werden: Schweißausbrüche als intensive Reinigung; Hitzewallungen als Zeichen daß das Energiepotential zunimmt und sich eine neue Ausdrucksform sucht;

bedeutet Abschied von geborenen und ungeborenen Kindern - es geht nicht mehr so sehr um die persönlichen Themen - Frage: was ist mein Platz im Kollektiv? im größeren Ganzen?

und sich der eigenen Auswirkung auf die nächste Generation bewußt zu sein. (Was hinterlasse ich der Welt? - was gebe ich weiter?)

die frohe Botschaft ist:

eine neue kreative Kraft wird frei nach den Wechseljahren die sich ihren Ausdruck im Kollektiv sucht - eine neu zu gestaltende Sinnlichkeit und eine ganzheitliche Sexualität- Julia Onken spricht von der "Feuerzeichenfrau"

### **zum Abschluß möchte ich die Vision einer Klientin teilen:**

Sie sieht sich im Alter als schöne weißhaarige Frau mit einem Glanz in den Augen, da sie auf ein erfülltes Leben zurückblickt. An den Wunden und schwierigen Erlebnissen ist sie gereift und hat trotzdem ein Lächeln auf ihren Lippen - Eine weise Frau -

Bei jeder schwierigen Entscheidung in Beziehung, Familie, Beruf stellt sie sich jetzt die Frage : "Welche Entscheidung bringt mich näher zu dieser weisen strahlenden Frau?"

Diese Anregung möchte ich auch Ihnen mitgeben an diesem Frauengesundheitstag!!