frau
macht
ERFAHRUNGEN UND GESCHICHTEN,
DIE INSPIRIEREN

VORWORT

Dieses Booklet ist ein kleiner Vorgeschmack auf unser Buch frau macht, das nächstes Jahr erscheinen wird. Wir sammeln seit knapp anderthalb Jahren Geschichten und Erfahrungen von Frauen und Männern. Mittlerweile haben uns so viele erreicht, dass wir damit ein ganzes Buch füllen können. Allerdings bedarf es noch einiger redaktioneller Arbeit.

Doch möchten wir vorab das Gänsehaut-Gefühl mit dir teilen, das wir bei jeder Geschichte erleben. Dazu haben wir eine kleine Auswahl von zehn Geschichten getroffen. Auch wenn frau sich gerade selbst in einer komplett anderen Lebenslage befindet und vielleicht anderer Meinung ist als die jeweilige Autorin, gewinnt frau doch eine neue Perspektive und wird nachdenklich. Es trifft uns persönlich, obwohl es uns nicht betrifft.

Wir möchten an dieser Stelle allen danken, die das Buch und dieses Booklet möglich machen. Wir danken den Autorinnen und Autoren für ihre tollen Geschichten, Kirsten Wagenbrenner-Ziegler für das wunderschöne Buchdesign sowie Margret Röbbecke und Michael Gorny für die Unterstützung bei der redaktionellen Arbeit. Danke auch an alle, die unser Projekt verbreiten und es mit Spenden unterstützen.

Lass dich inspirieren und inspiriere andere!
Anastasia + Ines + Anne + Alev + Lisa + Verena

frau = man

BILDT TITELSEITE: BRODIE VISSERS / BURST
BILD RECHTS: BEWAKOOF.COM OFFICIAL/UNSPLASH

Seid **stolz** darauf, welche Leidenschaften und Hobbies ihr habt und seien sie noch so klischeebehaftet. Schämt euch niemals für Dinge, die ihr gerne tut. **Zu keiner Zeit.**

Was kann mehr Klischee sein, als Jemand, der Bücher liebt, selbst kreativ schreibt und auch noch Germanistik und Literaturwissenschaften studiert?

1. Parallele Welten: ***Alltag vs. Arbeit***

2. Sei stolz auf Dein Können – **Halte Konflikte aus!**

3. „Können Sie mir erklären, was mein ***Geschlecht*** damit zu tun hat?“

4. Zeig wer du bist als **Berufseinsteigerin!**

5. ***Einladung*** ins Hotelzimmer

6. Der ***gemeinsame*** Familienname

7. Andere Länder, ***andere Sitten***

8. Frauen in den ***besten Jahren*** – eigener Frieden

9. Sei nicht zu ***bescheiden!***

10. **Humor** ist die Lösung

Parallele Welten: *Alltag vs. Arbeit*

PROJEKTLEITERIN, 31

Neulich fragte ich mich: „Ist mein Büro eigentlich eine Art Parallelwelt zu meinem privaten Alltag?“ Eigentlich war ich mir immer sehr sicher, dass ich – auch bei der Arbeit – ein authentischer Mensch sein kann und sein möchte. Vor allem kostet Schauspielerei auch eine Menge an Kraft und ich mag mich selbst gerne, so wie ich bin:

- als Ingenieurin mit großem Interesse an neuen Technologien und als Leserin von Lifestyle-Magazinen
- als Freundin, die liebend gerne beim Shoppen berät und am Wochenende gerne neue Programmiersprachen lernt
- als Projektleiterin, die Themen erfolgreich durch Leitungskreise und Managementsitzungen bringt, aber auch als eine Frau, die gerne Kuchen backt und sich um die Geschenke für die Kollegen kümmert

Letzteres mache ich tatsächlich nicht mehr. Und das, obwohl ich Backen, Kochen, Partys ausrichten und das möglichst aufwändige Verpacken von Geschenken wirklich liebe. Trotzdem weiß davon keiner meiner aktuellen Kollegen.

Die Frage nach dem **„Warum“** ist einfach zu beantworten. In meinem alten Job merkte ich schnell, wie ich in die „Mutti-Schublade“ gesteckt und belächelt wurde. Wegen eines Kuchens, ein paar Muffins und hübschem Geschenkpapier? Ja, tatsächlich. Da gab es plötzlich weniger Kommentare zu erfolgreich abgeschlossenen Projekten als vielmehr die Frage, ob ich nicht den Kuchen für den Geburtstag eines Kollegen backen könnte, der natürlich viel schlechter backt als ich. Das erinnerte mich irgendwie an das Thema „Schreib du doch das Protokoll, deine Schrift ist viel schöner!“. Also begrub ich einen Teil meines Selbst – zumindest bei der Arbeit – und backe, koche und verpacke jetzt nur noch undercover im Privaten.

BUCHTIPP

KLEINE PHILOSOPHIE
DER MACHT* -
*NUR FÜR FRAUEN

REBEKKA REINHARD

Sei stolz auf dein Können – Halte **Konflikte** aus

STUDENTIN, 29

Meine Eltern haben mir immer zu verstehen gegeben: Etwas Richtiges sollte ich lernen. Möglichst im Einzelhandel (wie sie selbst), obwohl das für mich als stille, introvertierte Person nie mein Ding war. Die drei Jahre Ausbildung als Buchhändlerin waren eine Quälerei. Aber ich dachte, ich müsste mich nur daran gewöhnen. Mein Vater sagte mir mal, mir würde die Ausbildung gut tun, damit ich endlich mal aus mir herauskäme. Aber ich fühlte mich unterdrückt und wollte eigentlich nur weg, statt mir Tag für Tag für Kunden ein Lächeln abzuringen, wenn mir nicht danach war.

Bereits in der Realschule stand für mich fest: Ich wollte Abitur machen und anschließend Germanistik und Literaturwissenschaften studieren. Seit ich mich erinnern kann, habe ich selbst gerne kreativ geschrieben und während meiner Ausbildung war die Faszination für Bücher das Einzige, was mich bei Laune hielt. Schon mein Kinder- bzw. Jugendzimmer quoll immer über vor Büchern – im Gegensatz zum Rest des Hauses. Aber meine Eltern haben mir das Studium jahrelang kleingeredet und es als „ nichts mit Zukunft“ abgetan.

Mein Freund war der Erste, der an mich glaubte und mich an die Hand nahm, als ich mich nach der Ausbildung und aufgrund mangelnder Perspektive in meinem gelernten Job (so viel zu „etwas mit Zukunft lernen“) an der Universität eingeschrieben hatte und angenommen wurde.

Mittlerweile studiere ich Germanistik im Master. Meine Eltern fragen kaum noch nach meinem Studium. Sie sind noch immer der Meinung, dass ich im Einzelhandel bei etwas „Richtigem“ hätte bleiben sollen. Wahrscheinlich können sie nicht damit umgehen, dass ich ihren Rat nicht beherzigt habe. Ich sehe das anders und wünschte, jemand hätte mir vor Jahren schon Folgendes gesagt:

1.

Sei stolz auf deine Leidenschaften und Hobbys. Schäm dich niemals für Dinge, die du gerne machst – zu keiner Zeit.

2.

Such dir Hilfe. Wenn Familie oder Freunde dir nicht helfen können oder wollen, recherchiere im Internet, ob es Anlaufstellen oder Beratungsstellen für dich gibt. Gib nicht sofort auf, wenn etwas nicht gleich nach Plan läuft.

3.

Wähle nicht den einfachen Weg, nur um der Konfrontation aus dem Weg zu gehen. Wenn du eine Ausbildung zum Altenpfleger machen willst, du aber, um deine Eltern zufrieden zu stellen, Jura studierst, wird dich das nicht glücklich machen. Egal, wieviel Geld du später damit verdienst.

NICHT JEDER WEG VERLÄUFT GERADLINIG, MANCHMAL WARTEN NICHT NUR STEINE, SONDERN METERHOHE FELSEN AUF DICH. ABER DIE SIND NICHT MEHR SO GROSS UND MÄCHTIG, SOBALD DU DEN ERSTEN SCHRITT GEMACHT HAST. VERSPROCHEN!

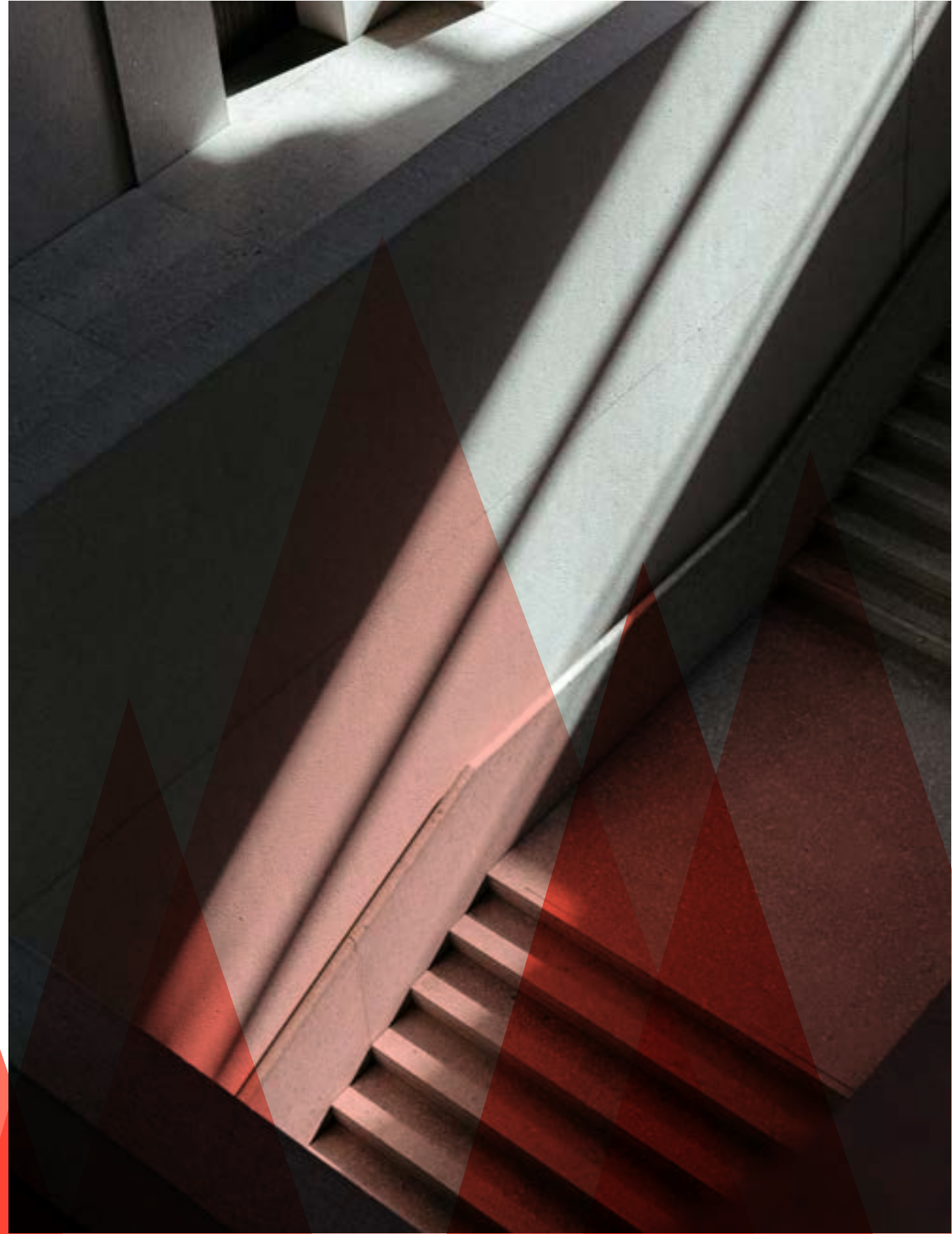


BILD RECHTS: DEATH TO STOCK PART TWO

„Können ***Sie*** mir erklären, was mein ***Geschlecht*** damit zu tun hat?“ STUDENTIN, 25

Im zweiten Semester meines Maschinenbau-Studiums hatte ich ein Erlebnis, das mich sehr geprägt hat. Es war die zweite Stunde im Konstruktionstutorium und zusammen mit einer kleinen Gruppe von Kommilitonen saß ich im PC-Pool und ließ mir die Benutzeroberfläche eines CAD-Programms erklären. Dieses kann für Neulinge ganz schön erschlagend sein.

Nach einer kurzen Einführung gab uns der Tutor die Aufgabe, ein Zahnrad zu erstellen. Er würde es über den Beamer vormachen und wir sollten einfach genau das tun, was er auch machte. Er kannte sich natürlich schon aus mit dem Programm und klickte sich eifrig durch die Icons, zog Linien, gab Parameter ein und erklärte, was er gerade machte. Für mich war das viel zu schnell. Ich hatte noch nie ein Problem damit, im Unterricht Fragen zu stellen, also meldete ich mich und fragte, ob er denn langsamer machen könne, weil ich bei der Geschwindigkeit nicht mitkäme. Er erklärte mir kurz, dass das leider nicht ginge, weil wir so ein großes (ca. 10 Studierende!) Tutorium wären und er mit dem Stoff durchkommen müsse.

Kurze Zeit später hatte er ein fertiges Zahnrad erstellt und fragte, wer das denn noch fertiggestellt hätte. Niemand meldete sich, was ihn zu verwundern schien. Er fragte, wieso sich denn niemand gemeldet und gesagt hätte, er solle langsamer machen. Ich war erstaunt und wies ihn darauf hin, dass ich mich ja gemeldet hätte. Seine Antwort war:

„ICH KANN JA NICHT WISSEN, DASS DAS FÜR ALLE GILT, WENN DAS EIN MÄDCHEN SAGT.“

Dieser Satz wird für immer in meinem Kopf bleiben. Nicht nur, weil ich damals viel zu schockiert und gleichzeitig unsicher war, um irgendwas gegen ihn und seine Aussage zu unternehmen. Sondern auch weil mir dadurch klar geworden ist, dass globale Veränderungen in Bezug auf Gleichberechtigung bei mir anfangen müssen.

Wir können den Unterschied machen.
Jeden Tag.
Jede Einzelne von uns.

Frauen müssen sich für Frauen einsetzen, sie müssen ihren Weg gehen und für ihren Weg kämpfen. Glücklicherweise gehören solche Sprüche nicht zu meinem Studienalltag, sondern sind eher eine Seltenheit. Aber seitdem habe ich gelernt, mich nicht mehr von solchen Aussagen unterkriegen zu lassen. Meine liebste Antwort auf so etwas ist die Frage: „Können Sie mir erklären, was mein Geschlecht damit zu tun hat?“

Zeig wer du bist als ***Berufseinsteigerin!***

VERTRIEBSINGENIEURIN, 27

Präsentiere dich in Meetings, wie du wahrgenommen werden möchtest. Zu Beginn meines Berufseinstiegs habe ich mich in Meetings und Kundengesprächen stark zurückgenommen, um niemanden vor den Kopf zu stoßen, weil ich die Umgangsregeln nicht kannte.

Ein Kollege hatte mich für eine Sekretärin gehalten und ein anderer dachte, ich sei desinteressiert. Als Berufseinsteigerin bringst du aktuelles (Forschungs-)Wissen mit und hast eigene Ideen, mit denen du dich zeigen solltest. Mit der richtigen Tonwahl wird dein frischer Wind begrüßt.

BILD RECHTS: DUSTIN GIALLANZA / DEATH TO STOCK

Einladung ins Hotelzimmer?

GRÜNDERIN, 26

ERNSTHAFT?

Ein Bekannter von mir hatte eine Geschäftsidee, für die wir später ein Gründerstipendium bekamen. Aufgrund der spezifischen Zielgruppe waren wir viel im Nachtleben unterwegs. In einem Club, in dem wir unser System installiert hatten, war ich im engen Austausch mit dem Clubbetreiber. Wir kamen irgendwann dazu, über Privates zu sprechen. Er erzählte mir von seiner Frau und seinen Kindern und dass er aufgrund eines Todesfalls in der Familie noch zwei Kinder adoptiert hatte. Er berichtete, wie sehr er sich um die Familie kümmerte und dass er sogar zwei Jobs hatte: Er verdiente als Messe-Installateur dazu. Nächste Woche, erzählte er, sei er einige Tage in Brüssel. Dort habe er ein Hotelzimmer und ob ich ihn nicht begleiten wolle? Es war klar, wie das gemeint war. Meine Reaktion darauf war: „Nein, danke, ich bin sehr glücklich vergeben."

Eine ähnliche Situation ereignete sich einige Wochen später. Von Anfang an hatten wir einen Mentor für unser Projekt gewinnen können, der sich in der Branche gut auskannte und einige gute Kontakte vermitteln konnte. Wir tauschten uns regelmäßig aus, um unsere strategischen Pläne zu besprechen. Er wohnte in München und wir arbeiteten von Frankfurt aus, daher lief der Austausch meist über Videokonferenz. Einmal ergab es sich, dass er über Nacht in Frankfurt bleiben musste. Auch er erzählte viel über seine Frau und ganz stolz über seinen kleinen Sohn. Den ganzen Abend lang, auch in Anwesenheit meiner Mitgründer, scherzte er darüber, dass ich mir doch die Nummer seines Hotelzimmers in Frankfurt merken solle. Am Anfang war das noch witzig. Irgendwann aber nicht mehr, denn er wiederholte es so oft, dass es offensichtlich nicht als Witz gemeint war. Beim Abschied, als wir alleine am Bahnsteig blieben, nannte er mir die Zimmernummer nochmal ausdrücklich und sagte, dass die Einladung ernst gemeint sei. In dem Moment war ich sehr irritiert und wusste nicht, was ich genau sagen sollte, und wies die Einladung irgendwie ab.

Zuhause musste ich lange darüber nachdenken, wie ich weiter verfahre, weil wir mit dem Mentor viel zu tun hatten und ich die Lage klären wollte. Am nächsten Tag rief ich ihn an und teilte ihm mit: „Gestern hast du mich mehrmals in dein Hotel eingeladen. Ich fand das nicht in Ordnung und ich bitte dich, das in Zukunft zu unterlassen:" Seine Antwort war: „Na, du weißt schon, Hunde die bellen, beißen nicht …" und so weiter. Er versuchte das Thema herunterzuspielen, es so aus der Welt zu schaffen und damit hatte sich die Sache für ihn erledigt.

Ich bin mir sicher, dass beide Angebote ernst gemeint waren. Bemerkenswert war, dass sie mit ihren Geschichten über den tollen Familienvater sogar Sympathiepunkte bei mir gewinnen wollten. Mir ist klar geworden, dass diese Männer, die beide mindestens zehn Jahre Älter waren als ich, nach dem Motto gehandelt haben: „Mit den Frauen ist es wie mit der Straßenbahn, man kann nicht jede kriegen, aber man kann es versuchen." Sie waren mir nicht böse, als ich ihr Angebot abgewiesen habe. Sie haben es versucht und sie hätten Glück haben können. Und es ist sehr wahrscheinlich, dass sie dieses Glück manchmal sogar auch haben.

Ich nehme diesen Männern übel, dass sie ihren Frauen gegenüber nicht treu sind, und, dass sie mich in eine sehr unangenehme Situation gebracht haben, nach der ich die Lust verloren habe, weiterhin etwas mit ihnen zu tun zu haben. Andererseits bewundere ich ihre Selbstüberzeugung, mit der sie glaubten, bei mir Erfolg haben zu können. Und ihre Selbstsicherheit, am Ende nicht das Gefühl zu haben, „abgewiesen" worden zu sein. Dieses Selbstbewusstsein, die Hartnäckigkeit und die Gelassenheit kann ich von ihnen lernen.

Der *gemeinsame* Familienname

UNBEKANNT, K. A.

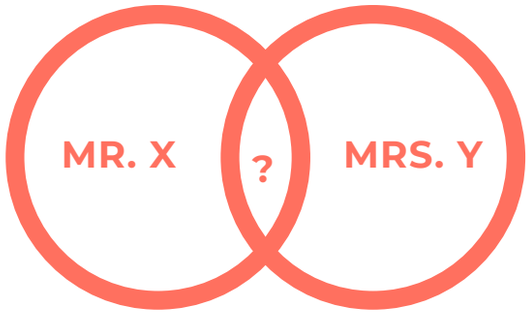
Nein, ich werde seinen Namen nicht annehmen. Mein Name ist mir wichtig, genauso gestehe ich das auch meinem Mann zu. Deshalb haben wir uns dazu entschlossen, keinen gemeinsamen Ehenamen zu wählen: Ich bleibe Frau R., er bleibt Herr S. Das mag vielleicht nicht besonders romantisch klingen und ja, man erkennt unsere Zusammengehörigkeit nicht am Familiennamen. Aber für uns war es die richtige Entscheidung. Auch jetzt, drei Jahre später, bin ich zufrieden mit dieser Wahl. Es ist gleichberechtigt, fair und beide behalten ihre Identität. Ganz nebenbei hat es auch einen großen praktischen Vorteil: Der ganze bürokratische Rattenschwanz, den eine Namensänderung mit sich bringt, entfällt:

- keine nervigen Fragen von Kollegen oder Geschäftspartnern, mit denen ich nur sporadisch zu tun habe
- keine Änderung meiner Angaben bei Banken, Versicherungen und Accounts in sozialen Netzwerken
- keine neuen E-Mail-Adressen

Nach der Hochzeit haben mich viele aus meinem Umfeld erstaunt gefragt, warum ich meinen Namen behalten habe. Das hat mich stutzig gemacht. Meinem Mann wurde diese Frage nie gestellt. Da habe ich erst begriffen, wie verbreitet, wie üblich die traditionelle Regelung immer noch ist. Ich hatte gedacht, wir wären freier, weiter, gleichberechtigter, aber mit jeder weiteren Freundin oder Cousine, die nach der Heirat plötzlich anders heißt, wird mir vor Augen geführt, dass in aller Regel die traditionelle Variante gewählt wird. Das ärgert mich, denn diese Tradition kommt aus einer Zeit und einer Gesellschaft, in der die Frau tatsächlich keine eigenständige Persönlichkeit war, sondern das Anhängsel ihres Mannes.

Ich beobachte, dass Männer oft eitler sind, wenn es um ihren Namen geht. Das ist ein Stück weit verständlich, weil sie sich vor anderen Männern rechtfertigen müssen, wenn sie den Namen der Frau annehmen. So geschieht dies fast nur in solchen Fällen, in denen ihr Name deutlich besser klingt als seiner.

Ich denke, viele Frauen, die vor der Hochzeit stehen, machen sich wenig Gedanken über die Namenswahl. Ich möchte jeder Frau, die vor der Entscheidung steht, Mut machen: Nimm dich selbst wichtig! Wenn dir dein Name etwas bedeutet, dann lass' dich nicht mit fadenscheinigen Argumenten überreden. Falls du dir noch nicht sicher bist: Warum nicht zunächst den Namen behalten? Es ist ja auch später immer noch möglich, einen gemeinsamen Ehenamen festzulegen.



Und wenn dann irgendwann einmal Kinder kommen? An diesem Punkt wird es keine faire und gleichberechtigte Lösung mehr geben. Man wird entscheiden müssen, welchen Namen das Kind tragen soll. Doch das Kind wird in meinem Bauch heranwachsen. Ich bin es, die das Baby zur Welt bringen wird. Und ich möchte, dass es meinen Namen trägt.

Andere Länder, ***andere Sitten***

WISSENSCHAFTLERIN, 35

Wenn man in Deutschland ein Kind zur Welt bringt, verlässt man das Krankenhaus mit einem ganzen Stapel an Broschüren. In denen steht, was man tun muss und was man auf keinen Fall tun darf. Und in jedem Satz steckt drin, dass man sich akribisch an diese Vorschriften halten muss, sonst versaut man die Gesundheit und die ganze Zukunft des Kindes. Dass diese ganzen Vorschriften eurem Mutterglück im Wege stehen können, sagt niemand.

Meine Erfahrung? Mach dich mal locker und schau dir an, wie es andere Nationen machen. Deren Kinder werden auch groß. In Deutschland heißt es zum Beispiel, Babys sollen bei 16–18 °C schlafen. Schon mal versucht, bei 16 °C zu stillen? Da frieren einem die Brustwarzen ein. Wie soll denn ein Baby entspannt trinken, wenn Eiszapfen am Nippel hängen? 16 °C ist verdammt kalt, vor allem wenn Mami fünfmal nachts von einem schreienden Baby geweckt wird und total übermüdet ist. Ein Telefonat mit meiner Freundin aus Spanien hat mir geholfen. Dort kennt keiner die Regel von 16–18 °C. Also habe ich mein Baby zu mir ins Bett geholt und wir haben bei 20 °C geschlafen. Und plötzlich hat mein Kind geschlafen, warm bei Mama, ohne frierend alle zwei Stunden aufzuwachen.

Andere Beispiele? In Deutschland heißt es, Babys dürfen erst sitzen, wenn sie es selbst können. In den USA dagegen werden Babys viel früher hingesetzt. Geht auch. In Deutschland heißt es, Babys dürfen nicht zu früh laufen, das macht krumme Beine. In manchen Regionen Afrikas werden allerdings Babys ab dem Tag der Geburt vorsichtig auf die Füße gestellt, um den Schreitreflex zu trainieren. Manche der besten Langstreckenläufer wurden so groß.

Wie gesagt: **Mach dich locker.** Wenn dir manche Regeln unnatürlich erscheinen, schau dir andere Länder und Sitten an. Deren Kinder werden auch groß. **Wichtig ist, dass du und dein Baby, glücklich seid mit dem, was und wie du es machst.**

Frauen in den besten Jahren – ***eigener Frieden***

ERZIEHERIN, 58

Mit fast 60 Jahren fasste ich den Entschluss, meine Ehe für beendet zu erklären. Sie ist nicht gescheitert, denn damit hätte sich das Gefühl in mein Leben geschlichen „alles falsch gemacht“ zu haben. In einem Gespräch, das mir sehr viel Mut abverlangt hat, bat ich meinen Ehemann, mir zunächst einfach nur zuzuhören. In die Harmonie unserer Ehe hatten sich schon lange leise Dissonanzen eingeschlichen. Fast unbemerkt verbrachten wir immer weniger Zeit miteinander, es fehlte an Sehnsucht, wenn der andere Partner unterwegs war. Kleine und tiefe Verletzungen führten dazu, dass wir uns miteinander nicht mehr wohlfühlten. Wir haben gemeinsam viel erreicht, uns den Widrigkeiten gestellt, Höhen und Tiefen unseres Lebens mit Vertrauen zueinander bewältigt. Nach wie vor finde ich, dass er ein toller Mann und mit vielen Talenten gesegnet ist. Nach einer langen Wanderung allein war auch er der Meinung, dass es besser sei, getrennte Wege zu gehen.

Wir haben das Haus verkauft, den Haushalt geteilt, beim Sortieren der Plattensammlung lagen Lachen und Weinen sehr nah beieinander. Ja, manchmal kommen mir Zweifel, ob dieser Schritt notwendig war.

Es fallen mir all die Dinge ein, die ich durch die Trennung verloren habe. Aber diese Trauer will gelebt werden. Der Traum, zusammen das „Altersheim zu rocken“ lässt sich nicht einfach so auswischen. Aber ich schaue nach vorn und freue mich auf mein neues Leben mit allen Aufgaben, die das Schicksal für mich bereithält. Ich bin neugierig auf meine Zukunft und bin zufrieden – im Frieden mit meinem Leben, mit meiner Ehe und mit meinem Mann, der immer ein wichtiger Mensch für mich bleiben wird.

Sei nicht so ***bescheiden!***

JUSTIZIARIN, 50

Ich dachte jahrelang, dass gute Arbeit für sich spricht und ich dann irgendwann die Erfolge ernten kann. Das kann so sein, häufig ist das aber nicht so. Dann droht, dass man in die Schublade „Arbeitsbiene“ gesteckt wird, aber die Beförderungen bekommen andere.

So wie ich das sehe, sind viele Frauen oft zu bescheiden, wenn es um ihre Fähigkeiten geht. Ich erlebe immer wieder, dass sie ihre Leistungen als weniger wert einschätzen, als sie es wirklich sind. Das beeinflusst leider auch die Fremdwahrnehmung und kann dazu führen, dass Kollegen oder Vorgesetzte nicht genug Zutrauen haben, wenn es um neue, wichtige Projekt geht.

Wenn du das Selbstmarketing **„ordentlich“** und mit Augenmaß betreibst, wird das niemand als überheblich auffassen. Deshalb lieber weg mit der falschen Bescheidenheit und offensiver zu den eigenen Erfolgen und Talenten stehen! Ein bisschen „Klappern“ gehört zum Geschäft. **Kommuniziere also unbedingt deine Erfolge!**

Humor ist die Lösung

MITARBEITERIN INTEGRATIONSFACHDIENST, 50

Mein Thema ist die Bedeutung von Humor sowohl im alltäglichen Miteinander als auch im Beruf. Dies mag verwundern, denn ich arbeite in der Beratung von schwerbehinderten Arbeitnehmern und ihren Arbeitgebern. Häufig habe ich dadurch mit tragischen, Existenz bedrohenden Lebenssituationen zu tun. Mein Ansatz, damit umzugehen, ist zum einen kein Mitleid, sondern echtes Interesse zu zeigen. Das beinhaltet, Fragen zu stellen, mein Gegenüber auch zu konfrontieren. Kurz: Ihn oder sie nicht als Opfer, sondern als Mensch mit Optionen zu sehen. Und da kommt der Humor zum Zug.

Menschen, die eine schwere Krankheit tragen, wollen meiner Erfahrung nach einen Weg finden, damit umzugehen. Mitleid bietet dies nicht, da es nur auf die Schwere verweist. Gemeinsam die Komik, das Skurrile einer eigentlich tragischen Situation zu sehen und anzusprechen, ist für viele meiner Kunden sehr befreiend.

Ich liebe meinen Job, weil ich viel Nähe und Wertschätzung erlebe, aber vor allem, weil es immer etwas zu lachen gibt. Außerdem hilft Humor sehr, sich selbst nicht zu ernst und wichtig zu nehmen. Getreu dem Spruch:
Stehst du am Abgrund, verliere bloß nicht die Haltung.

IMPRESSUM

© 2018 Anastasia Bestmann (Dalbergsweg 23, 99084 Erfurt),
Anne Bergmann, Verena Gawrisch, Alev Kuyas, Lisa Öxler,
Ines Röbbecke-Avsec (Hrsg.)
Buchgestaltung, Illustration: Kirsten Wagenbrenner-Ziegler
Lektorat, Korrektorat: Michael Gorny, Margret Röbbecke
Herausgeberinnen: Anastasia Bestmann, Anne Bergmann,
Verena Gawrisch, Alev Kuyas, Lisa Öxler, Ines Röbbecke-Avsec

E-Mail: fraumachtbuch@gmail.com
Internet: http://frau-macht.weebly.com

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Herausgeberinnen und der
Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und
öffentliche Zugänglichmachung.

FOTOGRAFIE: VERNE HO / BURST