

Kapitel 1

Spieglein, Spieglein an der Wand

Wer ist die Schönste im ganzen Land?

In diese Gedanken versunken stehen Frauen öfter vor dem Spiegel und wünschen sich, schöner, besser, reicher, besser akzeptiert, beliebter zu sein. Vielleicht wünschen sie sich sogar, jemand ganz anderes zu sein.

Das Schneewittchen-Thema beschäftigt uns täglich. Wie das Titelbild dieses Buches deutlich macht, sind Frauen häufig nicht zufrieden mit dem Bild, das ihnen aus dem Spiegel entgegenblickt – oder mit dem Leben, das sie führen. Es sind nicht nur die wirklichen Spiegel des Lebens, die Unzufriedenheit herausfordern, sondern auch die »eingebildeten Spiegel«, die Bilder im Kopf.

Vergleichen – typisch weiblich?

Frauen gleiten schnell ins Vergleichen ab. Einerseits suchen sie Nähe zueinander und sehen darum auch schnell Ähnlichkeiten mit anderen Frauen. Andererseits fallen ihnen sofort die Dinge auf und ein, die ihnen an sich selbst nicht gefallen und die bei anderen scheinbar viel besser sind.

Frauen interessieren sich (mehr als Männer) für das Innenleben und daher für gefühlsmäßige Beziehungen. Dabei herrscht ein »Chor der Stimmen« in ihrem Kopf¹, der ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl beeinflusst. Diese ständig wechselnden Stimmen geben immer wieder andere Stimmarten vor und lassen das

Gefühl für die eigene Person nie ganz zur Ruhe kommen.

Die gestresste Mutter mit vier Kindern vergleicht sich z. B. mit der unabhängigen Singlefrau und denkt: »Wenn ich doch auch so frei schalten und walten könnte wie sie. Wenn ich meine Zeit frei einteilen, im Beruf Geld verdienen und mir öfters etwas Schickes kaufen könnte, dann ginge es mir viel besser ...« Die berufstätige Singlefrau, mit der sie sich vergleicht, denkt dagegen im Vergleich mit der gestressten Mutter: »Ach, wenn ich doch einen Partner / Ehemann und Kinder hätte, nicht immer so einsam wäre. Wenn doch mehr Leben um mich wäre, wenn ich nach Hause komme. Wenn ich mich um Kinder kümmern könnte! Wie gerne würde ich meinen stressigen Beruf dafür an den Nagel hängen.«

Die Frau mit der 3-Zimmer-Wohnung beneidet die mit dem schönen Haus und sagt sich: »Wenn ich so ein großes Haus hätte, dann könnte ich ganz anders gestalten und leben, manches anschaffen oder aufbewahren, was jetzt nicht möglich ist.«

Diejenige, die das Haus besitzt, wünscht sich weniger Arbeit und seufzt: »Ein ganzes Haus in Ordnung zu halten ist viel anstrengender als nur eine 3-Zimmer-Wohnung. In solch einem großen Haus sammelt sich so viel an. Das kann zu einer inneren Last werden.« Frauen vergleichen sich – mit der Nachbarin, der Schwester, der Mutter, der Freundin, der Arbeitskollegin ...

Vielerlei Gedanken gehen ihnen dabei durch den Kopf:

- Wie sauber putzt sie die Wohnung?
- Wie viele Besuche macht sie?
- Wie oft kauft sie sich neue Kleidung?
- Wie oft geht die andere Familie in den Urlaub?

- Wie oft ist die andere Frau eingeladen?
Wie oft haben sie Gäste?
- Wie hoch ist ihr Ansehen in der Gemeinde oder Stadt?
- Was für Hobbys pflegt sie? Wie gut kann sie kochen?
- Was für eine Figur hat sie und welche Fettpölsterchen habe ich dagegen?
- Was haben die anderen Familien am Wochenende gemacht?

Frauen vergleichen auch noch auf anderen Ebenen: z. B. die Ehemänner anderer Frauen mit dem eigenen. Die eine denkt: »Ach, wenn ich doch einen Mann hätte, der so schick gekleidet ist wie der meiner Freundin. Der macht doch gleich einen guten Eindruck.« Die Freundin mit dem schick gekleideten Mann seufzt: »Wenn mein Mann nicht so viel Wert aufs Äußere legen würde, dann könnte er eher im Haus und im Garten mithelfen und manches wäre weniger kompliziert.« Die Ebenen, auf denen wir vergleichen, sagen etwas über unsere Lebenswerte und -prioritäten aus. Sie signalisieren, was uns wertvoll und lohnend erscheint. Vergleichsmöglichkeiten gibt es auf fünf verschiedenen Ebenen²:

Etwas, das man besitzen oder haben kann:

- Lebensstandard, Reichtum und Besitz (wie Auto, Haus, Garten, Kleidung);
- äußere Erscheinung, der Körper und seine Erscheinung (Gewicht, Gesicht, Haare, Falten, Busen, Beine);
- Gesundheit, sportliche Fitness, Kondition.

Etwas, das man sein kann:

- eine beliebte oder bekannte Persönlichkeit; eine Person, deren Rat geschätzt wird;

- jemand, der ein angenehmes Verhalten hat;
- jemand, der sich mit seiner Persönlichkeitswirkung und dem Charakter positiv hervorhebt;
- jemand, der die Fähigkeit besitzt, sich in verschiedenen Milieus angemessen zu bewegen (z. B. in gehobenen Milieu, Jugendszene, unter Behinderten usw.);
- eine beliebte Mutter, Großmutter, Berufskollegin;
- eine perfekte Gastgeberin;
- eine herzliche, liebevolle Beraterin für andere;
- eine intelligente Frau.

Etwas, was man tun kann:

- Möglichkeiten, in den Urlaub zu fahren;
- Kraft und Vitalität; Chancen, seine Gaben und Fähigkeiten zu leben;
- Art und Weise der Beziehungsgestaltung;
- angstfrei mit unterschiedlichen Lebenssituationen umgehen;
- ein Haus oder eine Wohnung schön gestalten;
- Hobbys pflegen;
- sich im Beruf verwirklichen.

Etwas, das man bekommen kann:

- Liebe;
- Fürsorge;
- Aufmerksamkeit;
- Anerkennung;
- Geschenke;
- Prämien;
- Auszeichnungen;
- höheres Gehalt.

Etwas, das zu einem gehören kann:

- Ehepartner: seine Wirkung und Erscheinung in der Öffentlichkeit; seine Möglichkeiten, mich zu ergänzen, zu ermutigen, zu inspirieren;

- Kinder: ihr Können, ihre Noten, ihr Aussehen und Verhalten;
- Eltern: ihre Art und Weise, mich auf das Leben vorzubereiten und dafür fähig zu machen oder mich zu bremsen und zu binden;
- Freunde oder unterstützende Weggefährten, Sponsoren.

Die Ebenen des Vergleichens sind so vielfältig wie das Leben. Sie bringen wichtige menschliche Bedürfnisse und Sehnsüchte, u. a. auch Lebensziele, die uns wichtig sind, zum Vorschein.

Es kann sehr hilfreich sein, anhand der Ebenen des Vergleichens die eigenen Lebensziele zu überprüfen und möglicherweise auch zu korrigieren.

Wofür will ich und wofür soll ich leben?

Vielleicht gibt es Werte, Beziehungen, Charaktereigenschaften, die viel erstrebenswerter und wichtiger sind als meine bisherigen Ziele. (Dazu mehr in Kapitel 5.)