



Ich gebe zu, ich bin irritiert, wenn ich sehe, wie sich Frauen bisweilen gegenseitig das Leben schwer machen

erzählte einer Freundin davon. Die spontane Reaktion dieser Frau: Ein Leuchten in den Augen und ein Ausruf: „Geil!“

Weibliche Solidarität beobachte ich oftmals in einem „Dagegen“ - in einem misstrauischen Gegen-Die-Männer oder Gegen-Die-Frauen. Zugleich staune ich über Leerstellen in einem „Dafür“ - in einem fröhlichen Für-Uns-Frauen. Herausfinden würde ich nun gerne, ob diese Beobachtungen an meiner persönlichen Art die Welt zu sehen, liegt, oder ob hier ein


wahrer Kern hervorscheint, den Sie, liebe Frauen, ebenfalls wahrnehmen.

Vielleicht ist es ja sogar eine besondere Form von Chauvinismus anzunehmen, dass Frauen sich mit Frauen solidarisch zeigen sollten, nur weil diese Frauen sind. Für uns Männer ist es jedenfalls völlig normal, uns gegenseitig fertigzumachen, zu ruinieren, zu verletzen, einzusperren und zu töten. Da schreit kein Hahn nach - männlicher - Solidarität. Warum sollten Frauen anders sein? Sind ja auch nur Menschen.

Auch im Berufsleben verhalten sich Männer und Frauen sehr ähnlich. Jeder versucht seines- respektive ihresgleichen nachzuziehen: Männliche Führungsriege suchen nach männlichen Nachfolgern, weiblich dominierte Abteilungen bevorzugen weibliche Bewerber. Vielleicht sind wir Männer und Frauen uns also gar nicht so unähnlich - nur fallen uns Eigenartigkeiten umso stärker auf, wenn sie beim jeweils anderen Geschlecht beobachtet werden?

Ich gebe zu, ich bin irritiert, wenn ich sehe, wie sich Frauen bisweilen gegenseitig das Leben schwer machen statt solidarisch zusammenzustehen wie einst Lysistrata und ihre heutigen afrikanischen Nachfolgerinnen. Ich bin irritiert, wenn Männer lauter als Frauen für die Frauenquote streiten oder für eine entspannte Wahlfreiheit in der Art die Mutterschaft zu gestalten.

Aber das ist ja meine ganz persönliche Irritation; mein Blick auf die Welt, der vielleicht nur sehr wenig mit den Realitäten zu tun hat, wie Sie Frauen sie wahrnehmen.

Wenn ich diesen Beitrag schreibe, dauert es noch ein paar Wochen, bis er erscheint. Und nun, wo Sie ihn lesen, ist er eingebettet in viele andere Beiträge zum selben Thema, die ich mir jetzt neugierig anschauen werde. Und ich freue mich auf Ihr Feedback. 



Harald Berenfänger (46)

arbeitet als Männercoach in Köln und Bonn. Er ist Philosoph (M.A.), hochschulzertifizierter Business Coach (SHB) und NLP-Trainer (DVNLP) und gehört zum Coach-Team des Magazins Emotion. Weitere Infos unter www.maennlichkeit-bewegt.com




SERIE
Entspannungs-Quickies
TEIL 1

Atementspannung

Ein probates Mittel, um den Stresspegel unter Kontrolle zu bekommen, sind Atemübungen.

Wir leben in einer „atemberaubenden“ Zeit, in der uns manchmal die „Luft wegbleibt“ und wir uns deshalb eine „Verschnaufpause“ wünschen, um wieder „durchatmen“ zu können. Deshalb kann ruhiges und entspanntes Atmen schnell zu einer gelasseneren Grundhaltung führen.

Wenn Sie merken, dass der Stress überhandnimmt, atmen Sie einfach tief und langsam durch die Nase ein und im selben Tempo durch den Mund wieder aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung - nach wenigen Minuten können sich Körper und Geist wieder beruhigen.

Gestatten Sie sich zu Beginn eine kurze Auszeit, schließen Sie die Augen, nach einigen Übungseinheiten lässt sich die gesteuerte Atmung problemlos in Ihren Alltag einbauen. Geübte können bei der Ausatmung Bilder einfließen lassen: Sie könnten sich zum Beispiel vorstellen, den Stress/den Ärger/die Wut aus sich auszuatmen. Wenn es Ihre Atemübung - frische Luft macht den Kopf zusätzlich frei! Atmen Sie wieder normal, wenn Sie das Gefühl haben, keine Luft zu bekommen! Menschen, mit chronischen Atemwegserkrankungen sollten mit ihrem Arzt Rücksprache halten! 



Christine Matheja,

Inhaberin der Entspannungsakademie, entwickelte sich nach einer sehr erfolgreichen Karriere im Vertrieb für IT-Dienstleistungen vom „Key-Account-Manager mit allen Stresssymptomen“ zur Trainerin in Sachen Stressbewältigung. Seit Anfang 2004 zeigen sie und ihr Spezialistenteam Wege auf, wie ihre Kunden ihre Work-Life-Balance erreichen, und führt sie individuell aus der Stressfalle. Dazu entwickelt sie Programme, Strategien zu mehr Leistungsfähigkeit im Beruf. Innerhalb ihrer Entspannungsakademie bietet sie ein breites Spektrum an Aus- und Weiterbildungen innerhalb des Gesundheits- und Wellnesssektors. www.entspannungsakademie.de

