



Super-Woman: Heldin aus Stahl?

„Starke Frauen“ sind landläufig diejenigen, die ihr Leben fest im Griff haben. Aber schaut man hinter die glamouröse Fassade, stecken diese Frauen oftmals im Klammergriff des Alltags fest. Sind diese Frauen also kraftvoll? Julia Sobainsky macht sich Gedanken und gerät dabei selbst in Bedrängnis.

Wann sind wir eigentlich am stärksten? Diese Frage stellte ich mir unwillkürlich, als ich das Thema dieser Ausgabe von Pink Pumps Open las.

Sind wir dann am stärksten, wenn wir alles „wuppen“? Super-Woman vom Feinsten?

Die Frau, die, getrieben vom schlechten Gewissen, perfekt ihre Familie durchorganisiert, Karriere macht, eine tolle Beziehung führt, ihren Freundeskreis nicht vernachlässigt, gesund lebt und regelmäßig zum Yoga geht. Zu allem Überfluss passen solche Frauen auch noch in Kleidergröße 34 und sehen selbst an einem Bad-Hair-Day aus wie ein Model.

PinkPumps

Warum ich schreibe, dass solche Frauen vom schlechten Gewissen getrieben sind? Ich spreche aus Erfahrung. Ich bin nämlich genau so eine Spezies. Okay, ich passe inzwischen nur noch in Kleidergröße 36, aber von außen betrachtet vermittele ich tatsächlich oftmals das Super-Woman-Bild. Und ich kann Ihnen sofort einen Zahn ziehen: Es ist nämlich nicht alles Gold, was glänzt.

Gerade wir „Superfrauen“ (und ich kenne davon noch einige andere meiner Gattung) sind nur deshalb überall gut, weil wir in Wirklichkeit gar nicht so stark sind. Stärker – viel stärker sogar – sind die Frauen, die sich in Haltung und Würde trauen, unperfekt zu sein. Wer nach Perfektion auf allen Gebieten seines Lebens strebt, tut sich diesen Kraftakt meist nur aus einem einzigen Grund an: Weil er zu schwach ist, sich unperfekt zu präsentieren und dem entstehenden Widerstand standzuhalten.

Ich schreibe hier nur über das, was ich kenne! Und deshalb habe ich auch beschlossen, diesem Treiben mit meinen sogenannten „Antreibern“ ein Ende zu setzen. Der Stimme in meinem Kopf, die immer fordert „sei stark, sei perfekt“ folge ich nun nicht mehr immer. Zugegeben, ich lebe mit rauherem Wind, wenn ich unperfekt bin. Und es macht mir manchmal Angst, mir könnte die Kontrolle entgleiten. Und ich spüre, dass Schwachsein eine besondere Form von weiblicher Stärke ist.

Denn das Empfangende, das Hinnehrende, das Abgebende sind eindeutig sehr feminine Eigenschaften. Es bedeutet auch, vertrauen zu können. Vertrauen in das Leben, das Universum, Gott, oder auch nur in die eigene Intuition – nennen Sie es, wie Sie möchten. Es bedeutet zuzulassen, was ist. Und es bedeutet, Authentizität zu leben. Denn sein zu dürfen, authentisch, unperfekt, mit Ecken und Kanten, bedarf als Erstes der eigenen Akzeptanz. Bedeutet, sich nicht selbst zu knechten. Bedeutet, sich selbst Achtung zu beweisen. Bedeutet, den eigenen Wert zu schätzen. Das alles bedeutet kraftvoll sein.

Stärke zeigt nicht die Frau, die sich überwindet und alles „wuppt“ bis zur Selbstaufgabe. Wer dies tut, verachtet sich selbst und lebt nicht die eigenen Bedürfnisse, sondern erfüllt nur die Erwartungen der Umwelt, wie ein Sklave. Stärke zeigt diejenige, die sich selbst ehrt und achtet und dies auch ihren Mitmenschen schenkt. Locker genug, über die eigenen Schwächen zu lächeln und locker genug, auch das eigene Umfeld nicht mit Perfektion unter Druck zu setzen.

Das nächste Mal, wenn ich meine To-do-Liste abarbeiten will, werde ich mir einen schönen Kaffee aufbrühen.

Seien Sie stark und machen Sie es auch so. :-)
Ihre Julia Sobainsky

Julia Sobainsky

Frauen mit einer besonders weiblichen Ausstrahlung wirken sympathisch und attraktiv. Doch was ist weibliche Ausstrahlung genau, und wie erlangt man sie? Die Gleichung „weibliche Ausstrahlung = sexy“ geht bei weitem nicht immer auf. Julia Sobainsky macht sich ihre Gedanken.

www.pro-charisma.com



PinkPumps