



Dem patriarchalen Implantat begegnen



Lerne die patriarchale Logik Deiner Gedanken kennen

Klientinnen berichten mir oft von wiederkehrenden, quälenden, selbsterniedrigenden Gedanken. Ein Beispiel eines solchen negativen, patriarchalen Gedanken-Musters ist das sogenannte „Hochstapler-Syndrom“ (original: impostor phenomenon). Es wurde erstmals 1978 in einem Artikel von Pauline R. Clance und Suzanne A. Imes eingeführt. Sie beobachteten, dass viele sehr erfolgreiche Frauen glauben, dass sie nicht besonders intelligent seien und ihre Leistungen von anderen überschätzt würden.

In der aktuellen Folge kommt Fiona ihrem patriarchalen Gedanken-Muster auf die Schliche. Sie macht sich die sexistische Struktur der Fragen zu ihrem Beruf („Gibt es Frauen in der Feuerwehr?“) zu eigen (ergo Implantat) und denkt selbst *„Ach, vielleicht haben die recht, vielleicht bin ich hier falsch, vielleicht sollten Frauen gar nicht hier arbeiten.“*

Sich des Implantats bewusst zu werden ist der erste Schritt, um es zu beheben. Dafür müssen wir ihm mutig Raum geben, denn was unbewusst wirkt hat die Kontrolle über unsere Gedanken und Gefühle...



Stuhlarbeit — Eine aufwertende Stimme entgegensetzen

Stell Dir 2 Stühle gegenüber voneinander zurecht. Einen für die Stimme des patriarchalen Implantats, den Anderen für die Stimme des gesunden Selbstwerts.

Richte auf einem Stuhl das patriarchale Implantat ein. Und lass Dich richtig in der Tiefe ein. Schau mal, wo das Implantat in Deinem Körper verortet ist, leg eine Hand auf diese Stelle. Gib dem Implantat nun Deine Stimme. Schau mal, womit es Dich im Selbstgespräch so oft quält und gewähre ihm gerade für diesen zeitlich begrenzten Moment einen Raum. Lass es alles sagen und schau aufmerksam, dass Du Dich nicht im einen Strudel der Selbstabwertung begibst. Wechsel bewusst auf den 2. Stuhl.

Halte dem Implantat eine selbstaufwertende Stimme auf diesem 2. Stuhl entgegen. Manchmal muss diese Stimme erst etabliert werden. Richte Dich dafür in Deine ganze, erwachsene Größe auf. In die erwachsene, gestandene Frau, die Du bist. Sprich diese aufwertenden Sätze laut aus.

Hilfen für die selbstaufwertende Stimme:

Schau, was Du für Qualitäten einbringst, Du gibst alles, Das ist Dein Platz in der Welt, Du darfst groß sein und strahlen, Du bist einzigartig, Du leistest Deinen Beitrag- jeden Tag,...