

„Ich kann alles, was ich möchte“

Frauen zwischen Familie und Beruf, Karriere und Kinder: Beate Josten wirbt dafür, einen eigenen Weg zu finden

VON MICHAEL GRUNDMEIER

OBERNKIRCHEN. Machen Frauen anders Karriere als Männer? Was treibt sie an? Diesen Fragen ist die Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Beate Josten bei einer Veranstaltung im Rathaus Obernkirchen nachgegangen. Ihr Eindruck: „Frauen machen gerne Platz, haben aber Angst, Plätze zu besetzen.“

Was den Einzelnen davon abhält, sein Glück in die eigene Hand zu nehmen? Josten macht dafür auch die Moralvorstellungen der Gesellschaft verantwortlich. Denn angeblich kann frau nur dann glücklich sein, wenn sie alles unter einen Hut kriegt – Familie und Beruf, Karriere und Kinder. Als Beispiel nennt Josten die „Rama“-Werbung, die in warmen, freundlichen Farben eine „heile“ Familien-Welt suggeriert. Wenn dann „die eigenen Kinder nicht so schön ruhig am Tisch sitzen“, könne das „Stress auslösen“, ist Josten überzeugt. Der Grund: „Wir vergleichen uns sehr stark mit diesen Werbebildern und versuchen, sie mit unserem Leben in Einklang zu bringen.“

Lösen könne man diesen Konflikt nur, wenn man einen Schritt zurücktrete und sich frage: „Will ich dieses Bild überhaupt? Oder will ich für mich mein eigenes Bild finden?!“ Denn: Nur wer seinen eigenen Weg gehe, könne von niemanden überholt werden. Es sei wichtig, den eigenen Impulsen zu folgen „und nicht auferlegten und angelehnten Mustern“,



Frauenpower: Referentin Beate Josten (Mitte) mit Dörte Worm-Kressin (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Obernkirchen) und Kirstin von Blomberg (Koordinationsstelle Frau und Wirtschaft Weserbergland). FOTO: MIG

➔ **Es sei wichtig, sagt Beate Josten, herauszufinden, was einen glücklich mache – und was einen hemme.**

gibt Josten zu bedenken. Sie unterstreicht das mit einem Lied von Oscar Straus: „Ich bin eine Frau, die weiß, was sie will. Ich weiß ganz genau, was ich will.“

Wie es gelingt, dieses Wollen in die Tat umzusetzen – dafür

gab Josten einige Hinweise. Zunächst gelte es, herauszufinden, was einen antreibt „und was mich zufriedenstellt“. In einer Zeit, „in der so vieles möglich ist“, sei die Einzelne oder der Einzelne gefragt, „sich selbst zu fragen, was sie möchte“. Man müsse sich immer wieder sagen: „Ich habe das, was ich brauche. Ich kann alles, was ich möchte. Es gibt keinen Grund, zu glauben, dass ich besser oder schlechter bin als ein anderer.“ Es sei wichtig, herauszufinden, was einen glücklich

lich mache – und was einen hemme.

Tritt frau nur deshalb zur Seite, weil sie „lieb und nett“ sein will? In dieser Hinsicht könnten sich Frauen von Männern auch einiges abschauen – „müssen sie aber nicht“, machte Josten deutlich. Gerade mit Blick auf die Tatsache, dass „Arbeitszeit auch Lebenszeit“ ist, sei es viel wichtiger herauszufinden, „was mich zufrieden und glücklich macht“. Zufriedenheit entstehe durch Entwicklung, durch Selbstwirksamkeit. Anders ge-

sagt: „Das, was in mir drin ist, soll nicht nur für mich sinnvoll sein, sondern auch für andere.“

Den Teilnehmerinnen und (einigen) Teilnehmern riet Josten dazu, sich selbst zu interviewen. „Versuchen Sie, laut und deutlich über sich zu sprechen, so als wenn sie jemand anders wären, der sie nicht kennen würde“, erläuterte Josten das Konzept. Eine Stärkung des Selbstbewusstseins erreiche man nur, wenn man über sich zu sprechen lerne. „Wenn Sie wissen wollen, was in Ihnen steckt, dann können sie auch verschiedene Versionen von sich ausprobieren.“ Jede Gelegenheit sollte genutzt werden, „sich zu präsentieren und über sich und das, was man macht, zu sprechen“. Der Anteil der Menschen, „die einen nicht mögen“, werde dadurch sicher nicht größer werden, argumentierte Josten. „Es gibt immer Menschen, die einen mögen oder nicht mögen – egal, was man macht.“ Damit müsse man sich abfinden. Wer versuche, mit allen kompatibel zu sein, der werde indifferent.

In Sachen Kleidung riet Josten übrigens dazu, „die Mittel, die wir haben, bewusst und gezielt einzusetzen“. Je nach Situation könnten das auch Stöckelschuhe sein, wobei sich darauf sicher keine Karriere aufbauen lasse. „Als Frau habe ich sicher mehr Möglichkeiten aufzufallen als ein Mann. Ich muss aber wissen, dass alles, was ich trage, eine Außenwirkung hat“, sagte Josten zum Schluss.