

frauen.leben.stärken

Impulstag kfb Wien

15. September 2018

Dr.ⁱⁿ Magdalena M. Holztrattner MA, ksoe

Lied

Wie a Kind

Wie fångt ma au?
 Wie steht ma auf?
 Wie foit ma hin
 und macht si nix draus?
 Was deaf ma hoffm,
 wånn ma goa nix mehr waß?
 Wås bleibt nu offm
 am Ende vom Kras?

Warum? Woher? Wohi?
 I fråg amoi in Wind:

*Kann i, kann i
 irgendwann wieda so sein wie a Kind?
 Kann i, kann i
 afoch nehma
 wås des Leb'm bringt?
 Is eh ois egal oder håt ois an Sinn?
 Wieso traui mi ned so sei wie i bin?*

Waun hoit ma fest?
 Waun lāsst ma los?
 Wie bleibt ma kloan
 und wie wird ma groß?
 Wie tiaf kånn ma foin
 wånn ma in Bod'n verliert?
 Wie schee is des Gefühl
 wånn ma's fliag'n probiert!

Warum? Woher? Wohi?
 I fråg amoi in Wind:

*Kann i, kann i
 irgendwann wieda so sein wie a Kind?
 Kann i, kann i
 afoch nehma wås des Leb'm bringt?
 Is eh ois egal oder håt ois an Sinn?
 Wieso traui mi ned so sei wie i bin?*

I steh vor'm Spiagl, schau mi ån,
 so lång, so lång.
 Es wird da Wind zum Sturm und dann
 Anfång, Anfång, Anfång

*Kann i, kann i
 irgendwann wieda so sein wie a Kind?
 Kann i, kann i
 afoch nehma wås des Leb'm bringt?
 Is eh ois egal oder håt ois an Sinn?
 Wieso traui mi ned so sei wie i bin?*

(Musik & Text: Ina Regen & Florian Cojocarui)

Menschen – Frauen wie Männer wie Menschen anderer geschlechtlicher Identität – sind dann stark und lebendig, wenn sie in ihrer Kraft sind. Wenn sie wissen, wer sie sind, wenn sie spüren, was ihnen gut tut. Und wenn sie sich selbst mit ihren Kanten und Rundungen, mit ihrem Weinen und ihrem Lachen annehmen. Menschen stehen in ihrer Kraft, wenn sie so sind, wie sie sind.

Ist es aber nicht so, dass viele von uns – Frauen wie Männer – sich nicht trauen, so zu sein, wie sie sind? „*Wieso trau i mi ned so sei, wie i bin?*“

Ist es nicht so, dass wir zu oft zu erwachsen sind – kontrolliert, berechnend, geplant, verknüpft, vorsorgend... - und darüber vergessen, dem innere Kind in uns Auslauf, Freiheit, Räume des Lachens und Spielens, des selbstvergessenen Seins zu eröffnen? Ina Regen singt dazu im eingangs gehörten Lied.

Die Sehnsucht ist in vielen Menschen groß, wieder so zu sein wie ein Kind – wie ein glückliches, freies, energiegeladenes und lachendes Kind, das das Leben so nimmt, wie es kommt. „*Kann i afoch nehma wos des Leb´m bringt?*“

Ist es aber nicht auch so, dass es viele Stricke gibt, die uns schnüren, fesseln, an der freien Entfaltung hindern? Stricke, Antreiber, mahnende Stimmen die wir uns selbst im Kopf nähren? Gesellschaftliche Konventionen, wirtschaftliche Beschränkungen, politische Marginalisierung, die uns als Menschen, die uns als Frauen klein halten und am menschlichen Wachstum hindern?

- Ich nenne unter dem Stichworte gender-pay gap die wirtschaftliche Lohn-Ungerechtigkeit gegenüber Frauen in unserem reichen Österreich;
- Ich erinnere daran, dass erst Mitte der 1990er Jahre politisch durchgesetzt werden konnte, dass sexuelle Gewalt in der Ehe als Straftat gesellschaftlich geahndet wird;
- Ich darf auch an Strukturen erinnern, die Frauen systematisch aus dem politischen Engagement z.B. auf Gemeindeebene fernhalten – oder kennt jemand mehrere Gemeinderätinnen mit schulpflichtigen Kindern, in deren Gemeinde diverse Sitzungen am Vormittag stattfinden, weil sonst Babysitterinnen von eigenen Einkommen bezahlt werden müssten? Und wieso wohl sind 2018 nur 7,7% aller entsprechender Posten von Bürgermeisterinnen besetzt (162 von 2.098 BürgermeisterInnen)?
- Ich erinnere auch – zugegen schon etwas müde von den jahrzehntelangen Diskussionen – daran, dass Frauen auch in der Kirche nicht gleichwürdig als Töchter Gottes anerkannt werden. Immer erst dann, so scheint es, wenn es keine geweihten Männer gibt, die den Job machen könnten, dürfen Frauen auch Amt, Würde erlangen und in die Presche springen. Das wird, so sagen

viele, auch mit dem Priesterdienst von Frauen so werden. Aber bis dahin wird noch viel Wasser die Donau hinunterrinnen.

- Ich wage auch zu sagen, dass in der derzeit herrschenden Philosophie in Wirtschaft und Politik eine männliche Energie vorherrscht, die – egal ob von Männern oder von Frauen eingesetzt – dem Schwachen, dem Leisen, dem Zarten und dem Verletzlichen wenig Chance gibt. Heute dominiert in zu vielen Räumen die Kraft der Ellenbogen, die Leistung männlicher Einkommensdimensionen und das Vermeiden ehrlicher, dialogischer Auseinandersetzung mit allen Beteiligten auf Augenhöhe. Weibliche Energie, die eher sorgend, zart, mitfühlend, offen für Dimensionen jenseits von Bilanzen, Technik und Statistiken bleibt, die dem auch leisen Leben im Wachstum beisteht, diese Energien werden heute, so die Wahrnehmung vieler, niedergetrampelt, zuasphaltiert, vom schnellen, lauten, „leistungsstarken“ Leben überrollt wie ein Gänseblümchen von den Breitreifen eines SUV.

Wenn wir am heutigen Impulstag der kfb Wien darauf schauen wollen, was Frauenleben stärkt, müssen wir im Bewusstsein haben, wo das Leben von Frauen strukturell, gemeinschaftlich und auch – und immer wieder – individuell-psychisch geschwächt, geknechtet, unterdrückt und am freien Wachstum gehindert wird.

Genauso wichtig ist jedoch, die Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was Leben stärkt, was Frauenleben stärkt, wo Frauen stark leben können. Auf da Stärkende will ich mich in meinem Vortrag heute konzentrieren. Um Frauenleben zu stärken.

Frauenleben

Das Leben von uns Frauen ist wesentlich ein zyklisches Leben in einem weiblichen Körper. Sich dessen bewusst zu sein fördert deutlich, als Frau bewusst zu leben, aus der Kraft der Gebärmutter zu wirken und jeden Morgen das eigene Geschlecht zu segnen. Wenn wir – mit Ina Regen - singen: „*I steh vor'm Spiagl, schau mi ån, so lång, so lång...*“, können wir hoffentlich auch mit den Worten von Gioconda Belli dankbar sagen:

*Und Gott machte eine Frau aus mir
mit langem Haar,
Augen,
Nase und Mund einer Frau.*

*Mit runden Hügel
und Falten
und weichen Mulden,
höhlte mich innen aus
und machte mich zu einer
Menschenwerkstatt.*

*Verflocht fein meine Nerven
und wog sorgsam meine Hormone aus.*

*Mischte mein Blut
und goss es mir ein,
damit es meinen Körper überall
bewässere.*

*So entstanden die Gedanken,
die Träume,
die Instinkte.*

*All das schuf er behutsam
mit seinen Atemstößen
und seiner bohrenden Liebe
und tausendundein Dinge,
die mich täglich zur Frau machen,*

*derentwegen ich stolz
jeden Morgen aufwache
und mein Geschlecht segne.*

(Gioconda Belli)

Als Mädchen geboren beginnt unser Körper mit der Menarche den zyklischen Rhythmus eines Frauenlebens. Dieser monatliche Rhythmus spiegelt sich analog im Leben eines jeden Menschen wieder und erleben wir in unseren Breitengraden auch in den Jahreszeiten unserer Mitwelt: die 4 Phasen des Lebens:¹

- Die frühlingshafte, jungfräuliche Zeit des Wachsens, der wilden Energie, wo vieles ausprobiert wird, wo sprichwörtlich Bäume ausgerissen werden, Projekte mit Schwung weitergebracht werden. Die Lebenszeit junger Frau nach der Menarche. Es ist die monatliche Zeit der Frauen nach der Blutung – die Zeit, in der mit junger, frischer Energie der Tag bewältigt wird. Gottes unbändiger Wille zum Leben kann in dieser Phase strahlend werden.
- Die sommerliche, mütterliche Zeit des Nährens, des Bergens, des sich für andere Verausgebens, die warme Energie, wo gesät und gepflanzt wird, wo

¹ Zu den folgenden Abhandlungen vgl.: Gabriele Pröll: „Geheimnis der Menstruation. Kraft und Weisheit des Mondzyklus“; Miranda Grey: „Roter Mond. Von der Kraft des weiblichen Zyklus“; Elisabeth Davis / Carol Leonard: „Im Kreis des Lebens“; siehe dazu auch: <http://www.isabellaulrich.com/frausein-gelebte-weiblichkeit-ganzheitliche-lebensführung/der-rote-kreis-der-frauen/>

Die vier skizzierten Lebensphasen finden sich auch im Leben von Männern. In allen Fällen sind sie nie kristallklar zu trennen, es gibt in jeder Biographie Unterschiede, Überlappungen, Verschiebungen. Das Leben läuft schlicht nie gerade wie ein Lineal, sondern zyklisch.

Ausbildungen gemacht und Familien gegründet werden, wo Bäume gesetzt und Nester gebaut werden. Die Lebenszeit der erwachsenen Frau in der Fülle ihrer Kraft, wo Kinder geboren, genährt und erzogen werden, wo vieles zur Frucht kommt. Es ist monatliche die Zeit um den Eisprung, wo die Gebärmutter alles bereitet hat, damit neues Leben wachsen kann – die Zeit, in der mit der starken Kraft einer erwachsenen Frau Leben genährt wird – in der eigenen Familie, im politischen Engagement, wie auch im beruflichen Einsatz. Gottes Schöpferkraft kann in dieser Phase gelebt werden, Gottes Liebe, die ihre Erfüllung findet, wenn auch wir Frauen liebend Leben schenken.

- Die herbstliche, weise Zeit ist die Phase, in der gesammelt wird, was wert ist aufzuheben, in der auch ausgeschieden, unterschieden, abgetrennt und losgelassen wird. Es ist die Lebenszeit der reifen Frau, in der mit Kreativität jenes gestärkt wird, was wirklich wichtig ist, wo Frauen mit oder nach der Menopause gerne ihr Leben neu ordnen, das leer gewordene Nest umbauen, sich von Menschen trennen, die ihnen nicht gut tun, neue Freundschaften pflegen. Die monatliche Zeit vor der Blutung ist verknüpft mit Frage nach der Endlichkeit, wo in größerer Feinfühligkeit Zwischentöne und auch Abwertungen schärfer wahrgenommen werden. Wo im Lebenszyklus die Frage nach dem Sinn des Lebens neu beantwortet werden möchte. Es ist auch die Zeit, wo Dinge in einem größeren Horizont gesehen können, in der auch heilende, versöhnende Kräfte bewusster gespürt werden. Gottes Wirken in den leisen Zeichen zu suchen kann sich in dieser Zeit mystischer Färbung eher erschließen.
- Die winterliche, zurückgezogene Zeit ist die Phase des Rückzugs, der Verinnerlichung, der Ruhe. Im Monatszyklus ist es die Zeit der Blutung, wo sich Frauen gerne im Bett verkriechen, alleine sein wollen, wo innere Bilder zu sehen leichter möglich ist. Was nicht gebraucht wurde, wird aus der Gebärmutter gespült, das Blut reinigt den Körper und die Seele. Um vorbereitet zu sein für den nächsten Zyklus.
Im Lebenszyklus ist diese Zeit die Phase des Winters, wo vieles abgegeben wird, Früchte des Erfolgs, des Einsatzes für andere reif geworden sind, die

Kinder groß, die Enkelkinder geboren, das Erwerbsleben reduziert wurde. Der Körper zieht sich aus der Kraft zurück, verschrumpelt, Falten gehören selbstverständlich dazu. Pralles wird entspannter, Farben werden ruhiger, der Bewegungsspielraum wird kleiner. Vieles wendet sich nach innen, um Rückschau zu halten auf Gelebtes und Versäumtes, um abzugeben, um vorbereitet zu sein für den nächsten, den letzten Schritt im Leben. In dieser Phase sind Frauen oft dem Himmel näher, sind offener für Seinsweisen, die sich dem rein rationalen Blick entziehen, bereiten sich vor für den Übergang hin zu einem neuen Leben. Gottes wärmende Nähe in ihrer Schöpfung wird in dieser Phase wichtiger, wo wir uns vorbereiten, altes Gewebe des Lebens, des Körpers zu übergeben wird in Gottes zärtliche Mutterhand. So kann Leben auch nach dem Tod neu geschenkt werden.

Das Leben von uns Frauen ist grundsätzlich ein zyklisches Leben in einem weiblichen Körper. Sich dessen bewusst zu sein fördert deutlich, als Frau bewusst zu leben, aus der Kraft der Gebärmutter zu wirken und jeden Morgen das eigene Geschlecht zu segnen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang zu bemerken, dass das hebräische Wort für Gebärmutter, *rechem*, im Plural (*rachamim*) „Barmherzigkeit“ bedeutet. Barmherzigkeit wiederum ist eine Eigenschaft, die Gott im Judentum, im Christentum wie auch im Islam wesentlich zuerkannt wird. Interreligiösen Dialog aus der Kraft der Gebärmutter mit Blick auf Gottes Barmherzigkeit zu führen, könnte neue friedensfördernde Dimensionen eröffnen.

Frauenkörper als Ort des Gottes-Dienstes

Frauenleben ist auch sexuelles Leben. Nicht nur in der intimen Begegnung als Paar wird Sexualität gelebt, sondern auch in Freundschaften, wann immer mit allen Fasern des Körpers Lebendigkeit gelebt wird: der Eros des Seins gelebter Liebe; das Glück, sich selbst gut zu spüren und in allen Fasern und Genusszonen kennenzulernen; die Lust, den direkten Kontakt der Elemente Wasser und Wellen, Luft und Wind, Erde und Pflanzen, Feuer, Hitze und Kälte mit dem ganzen Körper zu spüren und zu genießen – auch wenn das heißt, die Watte der alltäglichen Bequemlichkeit abzulegen und sich auszusetzen.... Um sich als Frau in ihrer Körperlichkeit zu spüren. Um sich als geliebte Tochter Gottes zu spüren, deren Ebenbild wir sind

Wir können Gott mit jeder Faser unseres Körpers erfahren. Gott ist uns – auch in ihrer Schöpfung - nah und umgibt uns. Mit jeder Zelle unseres Körpers können wir Gott spüren, bewusst oder unbewusst. Paulus sagt sogar, Gott wohnt in uns: Wir sind ein Tempel von Gottes Geist (1Kor 3,16). Andere können Gottes Gegenwart durch uns erfahren. Nicht nur durch das, was wir sagen, sondern auch und vor allem durch unsere körperliche Präsenz. Wenn wir lieben, leben wir Gott, machen wir Gott erfahrbar. Denn Gott ist die Liebe. Wenn wir uns lieben – auch körperlich, im freundschaftlichen, auch im geschlechtlichen Zusammenkommen – kann Gott mit ihrer Lebenskraft spürbar werden. Manche Frauen erfahren, dass der liebevolle, zärtliche Geschlechtsverkehr ein Raum sein kann, an dem Gotteserfahrung möglich ist.

Auf unsere Körperlichkeit bezieht sich auch der alte dogmatische Grundsatz: *Gratia supponit naturam* – die Gnade setzt die Natur voraus... ohne unser Körper können wir Gott nicht erfahren – erfahren, erleben, erspüren, lieben... Auch wenn einige Menschen vermitteln, Gottes-Erfahrung und Gottes-Dienst laufe hauptsächlich oder fast ausschließlich über geistige Vollzüge. Manch meinen, sinnliche Erscheinungen² im Gottesdienst sind zwar notwendig, der Körper insgesamt ist aber eher als unnötig und auch unwürdig für den Dienst an Gott. V.a. die sexuelle Kraft der Menschen wird als sündhaft markiert...

Gott hat uns in ihrer Schöpferkraft ins Leben geliebt – als Männer und Frauen und sonstige geschlechtliche Menschen. Gott hat unserem Körper ihren Geist

² Körperhaltung wie stehen, knien, Hände falten..., sinnliche Zeichen wie Weihrauch, Weihwasser, Kerzenlicht, Brot...

eingehaucht als die mütterliche Eizelle die väterliche Samenzelle aufgenommen hat. Unser Körper ist – wie die gesamte erschaffene Natur – von Gottes Geist durchdrungen, von Gottes Atem belebt. Nur in unseren Frauenkörpern und mit unseren Frauenkörpern können wir Frauen Gott loben und sie für andere erfahrbar werden. So gesehen kann Frauenkörper ein Ort des Gottes-Dienstes sein. Ein Tempel Gottes. Den Gott sah und sie sah, dass es gut ist (Gen 1).

Der Körper der Töchter Gottes

Deshalb ist es nicht egal, wie wir uns in unserem Körper spüren, wie wir uns in Verbindung mit den Körperlichkeiten anderer Geschöpfe spüren – der Umgang mit unserer Mitwelt verweist auf den Umgang mit uns selbst: wer die Mitwelt achtet und sorgt und schützt, die achtet, sorgt und schützt auch andere Menschen und sich selbst.

Wir fragen, was uns heute von uns selbst entfremdet. Wo zerstören wir uns? Wo hindern wir uns und andere daran, dass wir Gott mit unserem Körper erfahren und erfahrbar machen?

Manche Menschen stehen so unter Druck, dass sie die Signale des Körpers missachten und verlernen, darauf zu hören. Sie arbeiten bis zur Erschöpfung oder verausgaben sich bis zum Umfallen.

Als Gottes geliebte Töchter sind wir verantwortlich dafür, uns zu fragen, wie sorgsam wir mit unserem Tempel, dem Leib umgehen? Wie ernähren wir uns? Wie bewegen wir uns? Vorsorge zur physischen Gesundheit zu treiben ist durchaus eine Frage des Evangeliums. Ohne dabei in schönheitschirurgische Verengung zu fallen oder dem Body-Mass-Index zum Kriterium unseres morgendlichen Blickes in den Spiegel zu machen.

Gerade der gesellschaftliche Zugriff auf Frauenkörper führt heute oft zu einer gestörten Beziehung von Frauen zu ihrem Körper, zu sich selbst: Wer darf denn schon wirklich in Frieden leben mit den eigenen Falten, Rundungen, Flecken und Wehwechen?³ Aber wie sehr vergessen wir darüber die Frage nach der psychischen

³ Vgl. dazu Agnes Maier, die als Staatsmeisterin in Poetry-Slam in *ihren Texten* ihre Arbeit als Hebamme, ihre Erfahrungen als Mutter, Sexualität oder die Menstruation zum Thema *macht* <https://www.welt-der-frauen.at/mein-job-sind-die-wunder-%E2%80%A8des-lebens/>

Gesundheit, nach der emotionalen Schönheit, nach der spirituellen Ausstrahlung? Ist nicht die Schönheit von optimierten Frauenkörpern – die diverse Diäten, Schönheits-OPs oder Einkaufstorturen hinter sich hat – unvergleichbar mit dem Gesicht einer verhunzelten, aber mit sich und der Welt zufriedenen, weisen alten Frau?

Es ist wichtig, darauf zu schauen, was uns als Frauen stärkt, wo wir den Scheffel über unserem Licht abnehme, damit wir, wie die Stadt auf dem Berg, leuchten und in der Freiheit der Kinder, der Töchter Gottes groß sind, strahlend sind, lachen, leben und lieben.

„Denn wir sind geboren, um die Größe Gottes, die in uns lebt, zu verwirklichen. Damit auch andere durch unser Dasein frei werden.“ (Marianne Williamson)

So lasst uns genau darauf schauen, was Frauenleben stärkt, welche physischen und spirituellen Kraftquellen mich als Frau nähren.

Stärken:

*Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu halten
dient der Welt nicht.
Dich klein zu halten,
damit die Anderen um Dich
sich nicht unsicher fühlen,
das hat nichts mit Erleuchtung zu tun.*

*Wir sind geboren,
um die Größe Gottes,
der/die in uns lebt,
zu verwirklichen.
Und diese Größe*

ist nicht nur in einigen von uns,
 sie ist in jedem Menschen.
 Und wenn wir unser Licht
 leuchten lassen,
 dann geben wir unbewusst
 anderen Menschen die Erlaubnis,
 dasselbe zu tun.

Dann sind die Anderen
 durch unser Dasein
 auch frei.

(Marianne Williamson)

Als Kind Gottes, als Tochter Gottes in der eigenen Kraft zu leben, hängt damit zusammen, sich selbst als Frau in der je eigenen Körperlichkeit anzunehmen. Das Bild von mir als Frau, von mir als Mensch ist entscheidend dafür, ob ich stark, frei, groß und leuchtend leben kann. Ob ich sein kann „*wie a Kind*“ (I. Regen)

Das Menschenbild, das Selbstbild ist oft abhängig vom Gottesbild:

- Habe ich Gott verinnerlicht als erste Quelle meiner Lebendigkeit, meines Lebens, meines Liebes und Frauseins?
- Habe ich Gott verinnerlicht als letzter Grund, wenn „*ma tial foit und an Bodn verliert*“ (I.R.)?
- Habe ich Gott verinnerlicht barmherziger Vater, der uns aufnimmt, wenn wir Blödsinn gemacht haben, aber uns mutig und lernfähig zu ihm hin aufmachen?
- Habe ich Gott verinnerlicht als zärtliche Mutter, die uns an ihrer Brust hält und wärmt und schützt, wenn wir uns klein, verlassen und bedroht fühlen?

- Habe ich Gott verinnerlicht in ihrer bedingungslosen Liebe, auf die wir als Töchter Gottes vertrauen können und die uns stark macht, besonders dann, wenn wir uns selbst klein machen und abwerten?

Um „*die Größe Gottes, die in uns lebt, zu verwirklichen*“ (M.W.) bedarf es der Aufmerksamkeit dafür, was mich leben lässt, was mich als Frau wachsen lässt, worin meine eigenen Kraftquellen liegen.

Es bedarf auch des Bewusstseins darüber, welche Gedanken und Bilder mich ängstigen, eng und unfrei machen – um diese schlechten Einflüsse in mir oder auch außerhalb von mir einzudämmen.

Folgende Anregungen können dabei hilfreich sein:

- Pflege ich eher Kontakt zu Menschen, die mir gut tun als zu Menschen, die mir Energie rauben und die ewig grantig und unzufrieden sind
- Spüre ich nach, welche Strukturen – in der Arbeit, der Nachbarschaften, der Wohnsituation, ... - die eigene Kraft verzehren und keine neue Kraft schenken. Und dabei schaue ich, was verändert werden kann.
- Entscheide ich bewusst, wann ich welche Nachrichten und Informationen in meinen Kopf und mein Herz lasse? Muss ich als erstes in der Früh das Handy, den Fernseher einschalten um die - meist bedrückenden – Nachrichten aus aller Welt in meinen nachfrischen Geist zu lassen?
- Entscheide ich bewusst, wie ich mich ernähre. Auch bei einkommensschwachen Haushalten in der Stadt ist es möglich, die Ernährung so zu gestalten, dass mit dem Körper auch die Seele gute Nahrung und Lebens-mittel aufnehmen kann. Wo finde ich dafür Gleichgesinnte?
- Gemeinschaften, Gruppen und Vereinen versuche ich so zu wählen, wie sie das Leuchten in mir stärken. Gruppen, die mich zum Strahlen bringen, wo oft dort gelacht wird, wo tief Gespräch möglich sind, wo Werte für die Gesellschaft wie für mich als Frau gepflegt werden.

- Einmal pro Woche achte ich scharf darauf, welche Gedanken, Stimmen und Bilder mich in meinem Kopf prägen und mein Herz füllen. Wie oft freue ich mich über mich? Wodurch bestärke ich mich als Frau? Wann bin ich dankbar darüber, diese mein Leben leben zu dürfen? „Pass auf, was Du denkst, denn es könnte Wirklichkeit werden!“

Als Frau leben, in der eigenen Kraft leben, sich selbst und die Quellen der eigenen Kraft kennen lernen, dabei Frauengruppen suchen, Gespräche mit Freundinnen oder älteren, weiseren Frauen – all das können Kraftquellen sein. Mich mit Frauen, mit Menschen zu umgeben, die selbst leuchten, hilft mir, im eigenen Leuchten als Frau stärker zu werden. Das können Kinder genauso sein, wie alte Menschen, erfolgreiche manchmal ebenso wie jene, die am Rand des Lebens liegengelassen worden, aber zu innerer Weisheit gekommen sind.

Dabei helfen auch Vorbilder, starke, weise, leuchtende Frauen, die eine Spur legen, wie Frauenleben gelingen kann.

Eines meiner Vorbilder ist Mirjam aus Magdala:

- Sie ist ihrer inneren Stimme gefolgt um – gegen alle Konventionen - diesen Jesus von Nazareth zu begleiten. Vielleicht hat Jesus, wie von der Syrophönizierin (Mk 7), auch von ihr als Frau gelernt?
- Sie ist ihrer Liebe gefolgt, als sie – mitten im Leid, den Geliebten zu verlieren – diesen Jesus von Nazareth am Kreuz nahe war. Vielleicht war sie in diesem Moment größter Liebe der wichtigste Anker, dass der Gekreuzigte nicht restlos an der Abwesenheit Gottes verzweifelt ist?
- Sie ist ihrer Trauer gefolgt, als sie – unter Lebensgefahr – dem Leichnam die letzte Ehre erweisen wollte und zum Grab gegangen ist. Vielleicht ist erst

dadurch Ostern möglich geworden, weil sie – als Apostelin der Apostel – die Botschaft von der den Tod überwindenden Liebe Gottes verkündet hat

Schluss

Frauen sind dann stark und lebendig, wenn sie in ihrer Kraft leben. Wenn sie wissen, wer sie sind, wenn sie spüren, was ihnen gut tut. Und wenn sie sich selbst mit ihren Hügeln, Falten und Mulden annehmen, mit ihren Hormonen und ihrem Blut, mit ihrem Weinen und ihrem Lachen, ihren Träumen und Instinkten, mit ihren Sehnsüchten, Wünschen und auch Bedenken.

Frauen stehen in ihrer Kraft, wenn sie so sind, wie sie sind: geliebte Töchter Gottes, die will, dass sie groß, stark und leuchtend sind; frei und lebendig wie ein Kind, das andere dadurch zum Leuchten bringt. Als Gottes geliebte Töchter können wir als Frauen stark leben.

Dass das ein Weg ist, der nicht nur von Moos bedeckt ist, sondern auch immer wieder harte, spitze Steine hat, ist klar. Aber wir können versuchen, uns gemeinsam zu ermuntern, nicht müde zu werden und auf das Wunder zu hoffen:

*Nicht müde werden,
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.
(Hilde Domin)*