

# DIE VIELEN ROLLEN ALS FRAU

Wer bin ich und wie viele? Wir haben uns mit der Psychotherapeutin Mag. Maria Embacher über die Vielfalt der Rollen unterhalten und darüber gesprochen, wie Frauen mit den Anforderungen des Alltags zurechtkommen.

Redaktion Elisabeth Trauner Fotos Thomas Kirchmaier, Shutterstock

Frauen stehen häufig durch die Unterschiedlichkeit ihrer Lebensaufgaben und durch soziale Um- und Aufbrüche in einem besonderen Spannungsverhältnis. Die traditionellen Rollen als Mutter und Ehefrau werden hinterfragt, und neu hinzugekommene Rollen als Vorgesetzte, Kollegin und vielleicht noch als Aktive in einem Verein sind fordernd und noch nicht selbstverständlich. Gerade die neuen Freiheiten heutiger Frauen stehen in einem Widerspruch zu den nach wie vor wirksamen alten Prägungen. In allen Rollen den Erwartungen entsprechen zu wollen, führt dazu, dass gerade die Vielfalt von Rollen nicht zu einer Stärkung, sondern zu einer Schwächung führt. Für jede Frau stellt sich deshalb die Aufgabe, diese Spannungsfelder durch bewusste Gestaltung und Reflexion aufzulösen und neue Möglichkeiten einer erfolgreichen Lebensgestaltung zu entdecken.

**Unser look! Salzburg:** Frau Mag. Embacher, welche Rollen werden Frauen zugeschrieben?

**Maria Embacher:** Wenn das Verhalten von Menschen genauer beobachtet wird, bestätigt sich das, was auch Studien zeigen: Der Ausbruch aus tradierten Rollen, in denen Frauen bescheiden, abwartend und friedliebend sind und Männer aktiv, mutig und stark, ist schwer. Noch immer prägen diese alten klassischen Rollen unser Denken und unser Handeln und schränken dadurch Frauen wie Männer in ihrer Lebensgestaltung ein. Wenn zum Beispiel bei der Geburt Mädchen und Buben gleich groß und gleich schwer sind, werden Mädchen trotzdem als kleiner und schwächer eingeschätzt. Zart, klein und zerbrechlich appelliert an einen Beschützerinstinkt, was vielleicht ganz natürlich ist. Er führt aber dazu, dass man als ewig schützenswertes Wesen eines Tages in einer Abhängigkeit landen kann, wenn man nicht auch seine Stärken und seinen Eigensinn entwickelt. Wir alle sehen sehr oft nicht das, was ist, sondern das, was wir erwarten. Insofern braucht es ein Bewusstsein dafür, dass wir noch lange nicht frei von klassischen Rollenerwartungen sind. Das betrifft Frauen ebenso wie Männer.

*Im Psychodrama heißt es, der Mensch sei der Gesundeste, der die meisten Rollen in sich vereinen könne. Was bedeutet das konkret?*

Jede meiner Lebensrollen gibt mir auch Identität, und wenn ich mit einem Menschen in Beziehung trete, so tue ich das in einer bestimmten Rolle. Wir sprechen mit einer Schwester anders als mit dem Arzt oder dem Vorgesetzten im Büro. Diese Vielfalt an Rollen ist Zeichen eines psychisch gesunden Menschen. Je mehr Rollen man im Leben hat, je differenzierter und genauer man agieren kann, desto vielfältiger ist das Leben und desto selbstsicherer ist man.

*Wer bin ich, wenn ich alleine bin?*

Jeder Mensch hat einen Wesenskern, ein Selbst. Im Idealfall sind die äußeren Rollen, mit denen wir mit anderen Menschen in Beziehung treten, auch mit diesem inneren Wesenskern im Einklang. Dieses innere Selbst ist etwas Ungeteiltes, man könnte sagen, die Summe meines Charakters. Es ist das, was mich ausmacht, und vielleicht ist es sogar mehr, als man mit dem Bewusstsein erfassen kann. Seele wäre so ein altes Wort, das es treffen könnte. →

