

Wenn ich alleine bin, bin ich mit meinen Gedanken und meinen Gefühlen, mit meinen Erfahrungen und meinem Bewusstsein. Hier habe ich vielleicht auch die Chance, in Kontakt mit meinem Innersten zu sein. Einfach, weil ich mich auf mich selbst beziehen kann und nicht auf andere.

*Was versteht man unter „authentisch sein“?*

Eine Frau, die authentisch ist, hat Bewusstheit über ihre Rollen, geht sich

ich den Erwartungen des anderen entspreche und ich niemanden irritiere. Man kann beinahe bis zur Unkenntlichkeit angepasst sein. Dann mögen einen alle, nur man sich selber nicht. Als Frau nicht bescheiden, freundlich und geduldig zu sein, sondern fordernd, stark und raumnehmend führt möglicherweise zur Ablehnung. Im Idealfall aber sorgt die Irritation dazu, dass die Rollenzuschreibung an mich überdacht wird, dass der Austausch darüber zu einer

verändere wie ein Mensch. Das sind lebendige Prozesse, die gerade durch einen Konflikt wichtige Impulse erhalten. *Inwiefern hat sich das Rollenbild der Frau im Laufe der Zeit verändert?*

Wenn ich an meine Vorfahren denke, hat sich viel geändert. Meine Großmutter konnte sich weder Beruf noch Anzahl der Kinder wirklich aussuchen. Und eben weil Frauen vor uns aus den traditionellen Rollen nach und nach ausgebrochen sind, ist es für uns leichter gewor-



selbst nicht verloren, wenn sie mit anderen handelt und kommuniziert. Das alles kommt aus einem guten Kontakt mit diesem Selbst. Wie ein Orchester, das eine Symphonie spielt, gibt es unterschiedliche Instrumente, die man mit den Rollen vergleichen könnte, und es gibt unterschiedliche Einsätze. Aber alle Instrumente sind aufeinander abgestimmt, haben ihren Part und ihre Aufgabe in diesem Werk. Es gibt oft Menschen, da merkt man, dass sie nur eine Rolle „spielen“, als wären sie nicht sie selbst, sondern wollen jemand sein, der sie nicht sind. Diese „Unbeseeltheit“ lässt sie unnahbar und unnatürlich erscheinen. Wir können mit solchen Menschen nicht wirklich in Beziehung gehen, wir bleiben gewissermaßen Zuschauer einer etwas eigenartigen Show.

*Übernehmen Frauen auch unbewusst Rollen?*

Ja, das passiert aus unserem Wunsch, gemocht und akzeptiert zu werden. Rollen werden uns ja auch von anderen zugeschrieben. Diese dann auch zu übernehmen, sorgt dafür, dass

## Rollenprägung beginnt von Geburt an.

*Maria Embacher*

größeren Weite führt. Also sind auch wir aufgefordert, unsere eigene Brille, durch die wir wahrnehmen, manchmal abzulegen und genauer hinzuschauen.

*Warum ist es manchmal so schwierig, seine Rolle zu wechseln?*

Weil andere ja erwarten, dass wir uns rollenkonform verhalten. Weil wir dazugehören wollen und es wichtig ist, gemocht und akzeptiert zu werden. Wir Menschen sind Gruppenwesen und jede Gruppe hat ihre ungeschriebenen Regeln der Zugehörigkeit. Es kann sein, dass die Regeln der Gruppe, die meine Rolle bestimmt, so einengt, dass ich das eines Tages nicht mehr aushalte. Dazugehören oder ausbrechen? Das kann ein harter innerer Konflikt sein, der dann auch in einen äußeren Konflikt führt. Aber eine Gruppe kann sich ebenso

den. Heute gibt es eine andere Falle, in die wir tappen und die die neuen Möglichkeiten durch neue Fallen gleich wieder einengt. Der Idealtyp ist nicht mehr die allliebende Mutter und treusorgende Ehefrau, heute droht Gefahr vom Rollengefängnis der selbstoptimierten Frau, die „marktkonform“ sich selbst erschafft inmitten von kaufbaren Produkten und unzähligen Ratgebern. Immer äußerlich jung und ewig gut gelaunt. Das ist ja wieder ein Gefängnis, in das wir geraten. Die Medien geben vor, wie der Idealtyp einer Frau aussieht, und wir vergessen, dass wir eigentlich Originale sind. Das heißt, es gibt niemanden wie mich, ich brauche mich nicht vergleichen. Aus der Sicht des Originals machen ja Vergleiche gar keinen Sinn. Wir sollten uns daher immer wieder folgende Fragen stellen: Stimmt die Rolle mit meinem inneren Ich überein? Fühlt es sich richtig an und ist es stimmig? Kann ich meine Lebensmelodie hören, bin ich in Einklang damit? Erst dann kann man entscheiden, ob man eine Rolle übernimmt oder eben nicht. ●