

Zum Jubiläum ein volles Haus

Frauenforum Wiesloch widmete sich zum Frauentag dem Thema „Emotionale Kompetenz“ – Feier des 25-jährigen Bestehens

Von Sabine Hebbelmann

Wiesloch. Frauen waren beim 25-jährigen Jubiläum des Vereins Frauenforum Wiesloch erwartungsgemäß deutlich in der Überzahl, aber auch einige Männer hatten am Internationalen Frauentag den Weg ins Kulturhaus gefunden. So auch Bürgermeister Ludwig Sauer, der den Namen „Frauenforum“ durchbuchstabierte. Der erste Buchstabe stand für die „Feinfühligkeit, die ein Gespür dafür haben, wo in der Gesellschaft droht etwas zu verrutschen“. Mit Blick auf geschlechtergerechte Sprache in der Stadtverwaltung bemerkte er augenzwinkernd, um etwas zu erreichen gehöre „eine gewisse Penetranz dazu“. „Vielen Dank für dieses tolle Engagement, bitte machen Sie so weiter“, rief er den aktiven Frauen zu.

„Weil es um Gefühle geht, haben wir auch Männer eingeladen“, konterte Karin Becker vom Frauenforum scherzhaft. Sie hatte im weitverzweigten Netzwerk fleißig die Werbetrommel gerührt und freute sich über das proppenvolle Kulturhaus. Ihren Anteil an der überwältigenden Resonanz hatte auch die Referentin und Buchautorin Vivian Dittmar, die Anhängerinnen auch aus dem weiteren Umkreis mitgebracht hatte.

Nicht nur das Weibliche werde in unserer Gesellschaft marginalisiert, sondern auch die Gefühle, stellte Vivian Dittmar fest. Dabei seien sie etwas ganz Wunderbares. Das gilt für sie nicht nur für die Freude, bei der Wunsch und Wirklichkeit zusammenpassen, sondern auch für Wut, Trauer, Angst und Scham, denen sie auch einen positiven Ausdruck zuschreibt. Die Wut zum Beispiel stehe nicht nur für Zerstörung und Verletzung, sondern auch dafür, sich klar zu positionieren und Nein zu sagen, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

Das Problem: Oft kennen wir nur die Schattenseite eines Gefühls und wollen damit nichts zu tun haben. Und immer wieder komme es auch zur Gefühlsver-



Gastreferentin beim Frauenforum Wiesloch war die Autorin Vivian Dittmar (li.). Das Treffen am Weltfrauentag stand ganz im Zeichen des 25. Jubiläums des Frauenforums. Unser Foto zeigt die Gründerinnen mit ihren Gästen. Fotos: Sabine Hebbelmann

tauschung. Zum Beispiel empfänden Frauen häufig Scham statt Wut, weil es ihnen nach dem traditionellen Rollenverständnis anerkennen wurde, sich ständig zu fragen: Was habe ich falsch gemacht? Das könne auch zur Selbstzerfleischung führen. Bei Männern funktioniere die Vertauschung oft in der umgekehrten Richtung.

Vivian Dittmar spricht vom „emotionalen Rucksack“, in den wir Gefühle stopfen, die wir nicht zulassen – etwa, weil sie nicht salonfähig sind oder wir zu wenig Unterstützung erfahren, um sie zu verarbeiten. Sammeln sich zu viele unverarbeitete Gefühle an, könne es zum emotionalen Ausnahmezustand kommen, in dem wir am Ver-

stand vorbei handeln und beispielsweise kopflos die Beziehung beenden oder den Job kündigen. Symptome einer solchen emotionalen Aktivierung seien Tunnelblick, Herzrasen und Gedankenkarussell. In ihren Führungskräfte-seminaren seien viele, Frauen wie Männer, die in solchen Ausnahmezuständen weitreichende Entscheidungen treffen müssten, berichtet die Referentin.

„Wir wollen das mit uns selbst ausmachen, aber das funktioniert nicht. Wir brauchen andere Menschen“, betont Dittmar und rät, in dieser Situation jemanden zu suchen, der von Herzen zuhört und mitfühlt. Das sollte aber nicht die Person sein, die zu der Aktivierung geführt hat. Auch Ratschläge

seien nicht hilfreich. „Es braucht genügend Raum, um sich durch die emotionalen Schichten zu fühlen und Heilung zu erfahren.“ Sie rät, die Kraft der eigenen Gefühle zu entdecken und nicht nur dem Verstand allein, sondern dem inneren Navi zu vertrauen, das neben der Ratio auch die Intuition (das Bauchgefühl), die Inspiration und „Herzintelligenz“ umfasse.

Die Autorin signierte zahlreiche Bücher und bekam für ihren anschaulichen und lebendigen Vortrag begeisterten Applaus. Viel Zuspruch fand auch das ebenso vielseitige wie nachhaltige Büfett, das Mitglieder des Vereins Frauenwürde Manisita aus Kronau auf die Beine gestellt hatten. Bei der Ehrung nahmen die Gründerinnen des Frauenforums Ursula Trost mit einem Strauß Rosen in ihre Mitte.

*Dem inneren
Navi vertrauen*