

Verzehr eines Apfels aufgrund seines Vitamin-C-Gehalts Gesundheit beschert, so führt uns die konsequente Entfaltung unseres Könnens (unserer Potenziale) auf den Weg zu Glück und Freiheit.

Welches Können? Unsere Tendenz zur Selbstunterschätzung bedingt, dass wir von unseren eigenen Fähigkeiten immer weniger Ahnung haben als der Rest der Welt, welcher von diesen Fähigkeiten profitiert. Unsere Talente sind uns ein Buch mit sieben Siegeln. Denn zwischen der Macht und der Ohnmacht wählen wir die Ohnmacht. Wir gehen in Vorleistung, bis der Arzt kommt. Wir Frauen sind Meisterinnen der vorausseilenden Pflichterfüllung, des Verantwortungsbewusstseins, des schlechten Gewissens – und des Delegierens. Wir delegieren einfach alles an uns selbst! Und zwar so schnell wie möglich. Wir sprinten mit Siebenmeilenstiefeln in die Arbeit, in die Nachmittagsbetreuung, in den Supermarkt, in die Reinigung, um anschließend noch die Wäsche zu machen und eine Powerpoint-Präsentation zu erstellen. So gegen dreiundzwanzig Uhr zweiundvierzig. Warum? Damit wir perfekt sind. Wozu? Damit wir uns nichts vorzuwerfen haben und alle uns mögen.

Wenn wir an diesem abstrusen Sachverhalt etwas ändern wollen, sollten wir die Ohnmacht-Position in Richtung Macht verlassen. Zu diesem Zweck brauchen wir weder Algorithmen noch Militärorden noch eine Pumpgun. Wir müssen uns bloß einer Körperregion zuwenden, die wir vor lauter Diszipliniertheit zu lange vernachlässigt haben: unserem Gehirn. Einem Ort, der von Grübeleien derart verstellt ist, dass die dahinterliegenden brillanten Ideen kaum noch zu erahnen sind. Werfen wir alle Sätze, die mehr als ein Komma enthalten („Warum ist Lenas Mann sozialer als meiner, ob Dr. Goldstein-Berg mich wohl blöd findet, sie hat so geschaut, und wenn ich morgen nicht ...“) oder mit den Worten „Ich muss“ beginnen, kurzerhand raus. Was kommt zum Vorschein? Klare Gedanken! Visionen, die jegliche Fessel sprengen! Erkenntnisse, die mächtig machen:

Etwa die Erkenntnis, dass uns letztlich niemand zwingen kann, im Stechschritt durch die Gegend zu hetzen. Genauso wenig, wie niemand von uns verlangen kann, dass wir, immer schön frisiert, mit der rechten

Hand ein Notebook und zwei Kochlöffel schwingen und mit der linken ein Auto mit brüllenden Kindern auf der Rückbank durch den Stoßverkehr navigieren. Niemand, außer uns selbst. Vergegenwärtigen wir uns unsere Potenziale: Wir könnten eine ruhigere Kugel schieben – und darauf verzichten, bei jeder Kleinigkeit sofort die Initiative zu ergreifen. Die Annahme, dass man uns Anerkennung zollt, wenn wir uns nur genug anstrengen, alles blitzschnell perfekt zu machen, ist ein Irrglaube. Man wird uns eher noch ein paar Aufgaben mehr aufbrummen; Aufgaben, deren Erledigung die anderen glücklich machen statt uns selbst ... Votieren wir also für die Langsamkeit. Warten wir ein wenig, wie die Dinge sich entwickeln, und lassen wir auch die anderen ein wenig warten. Macht heißt nicht nur, immer selbst machen, sondern auch: die anderen machen lassen.

Oder die Erkenntnis, dass es mit unserem Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein gar nicht so weit her ist. Wie bitte? Kümmern wir uns dank unseres umfangreichen Rollenrepertoires vielleicht nicht um alles und jeden, den Ehemann, den Nachwuchs, die neue Kollegin, Oma Hilde? Schon. Sofern wir aber nur für andere sorgen, verhalten wir uns ziemlich egoistisch. Die Respektlosigkeit unseren eigenen Bedürfnissen gegenüber ist schließlich nichts als eine indirekte (und recht dreiste) Aufforderung an unser Umfeld, unseren drohenden Zusammenbruch gefälligst zu verhindern.

Selbstzweifel und Selbstausschöpfung führen zur Ohnmacht, Selbstdenken zur Macht. Nichts ist so mächtig wie die Kraft der eigenen Gedanken, nichts macht so frei und glücklich wie die Einsicht in unser Vermögen, unser Leben zu ändern. Ohne Gewalt, ohne Manipulation. Doch Denken ist nur der Anfang. Auf die Entrümpelung unserer grauen Zellen folgt Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916): „Für das Können gibt es nur einen Beweis: das Tun.“



Rebekka Reinhard hat die „Kleine Philosophie der Macht (nur für Frauen)“ geschrieben, kürzlich erschienen bei Ludwig



10 Jahre

„STATE OF THE ART“
GESICHTS- UND HALSLIFT

In moderner mehrschichtiger SMAS-Technik für natürliches und frisches Aussehen

OBER- UND UNTERLIDSTRAFFUNG

für strahlende, frische Augen

BRUSTVERGRÖßERUNG

mit Silikonimplantaten der Firma MENTOR® alle Techniken; auch endoskopisch über die Achselhöhle für eine narbenfreie Brust

FETTABSUGUNG

präzise Körperformung und Lipödembehandlung mit Vibrations-Feinnadeltechnik in TUMESZENZ-Anästhesie

+49 (0)89 / 790 70 780

www.drkloepfel.com



MedCenter Sullö 0 81479 München
Wühlstabsauer Str. 216 info@drkloepfel.com

Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und
Ästhetischen Chirurgen (DGPRK) / American Society for Aesthetic
Plastic Surgery (ASAPS) / International Confederation for Plastic
Reconstructive & Aesthetic Surgery (IPRAS)

