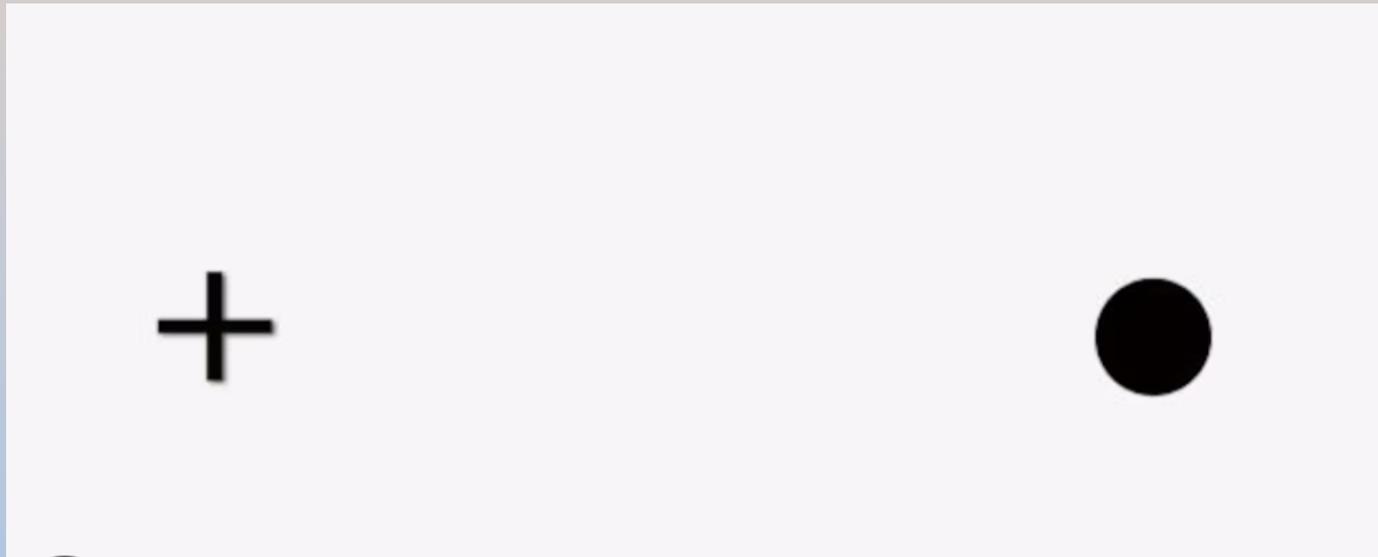


# Der blinde Fleck

## Feministische Perspektiven auf systemische Beratung



Ute Clement  
Dr. Antje Tschira

# Triptichon der Nicht - Veränderung



# Triptichon der Nicht - Veränderung

## Strukturen

Selbstwahrnehmung  
und Verhalten von  
Männern



Selbstwahrnehmung  
und Verhalten von  
Frauen



# Der Weg der Heldin- Eine Reise zur inneren Einheit



# Die Heldenreise

*Wie die Heldenreise  
entdeckt wurde  
und nach Hollywood kam*

Josef Campbell (Mythenforscher) beschrieb die Heldenreise als ubiquitäres Muster für Entwicklungen

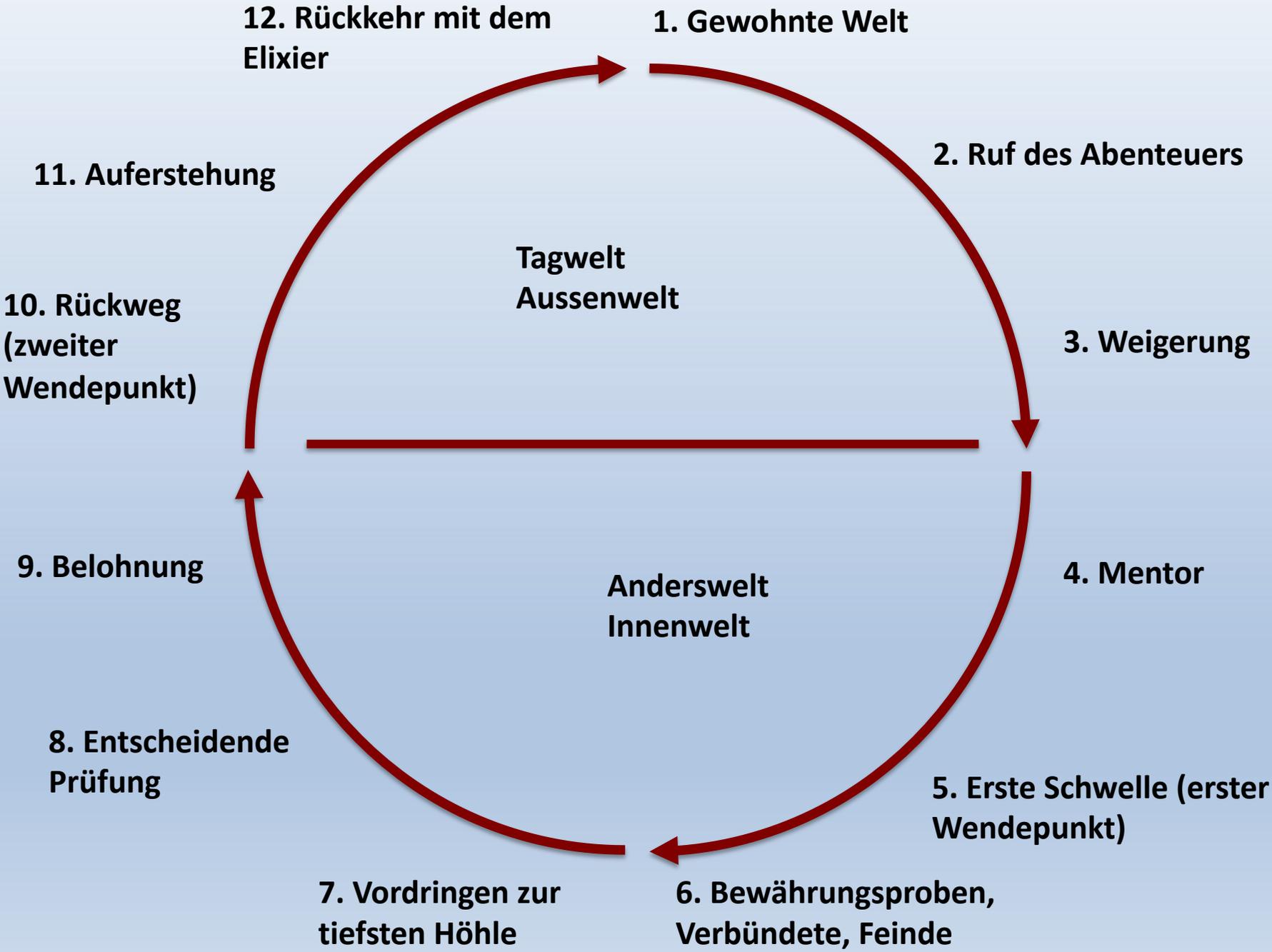
Christopher Vogler erkannte die Nutzbarmachung die Heldenreise für erfolgreiches Entertainment

Voglers Artikel dazu wurde für die erfolgreichsten Hollywoodproduktion genutzt



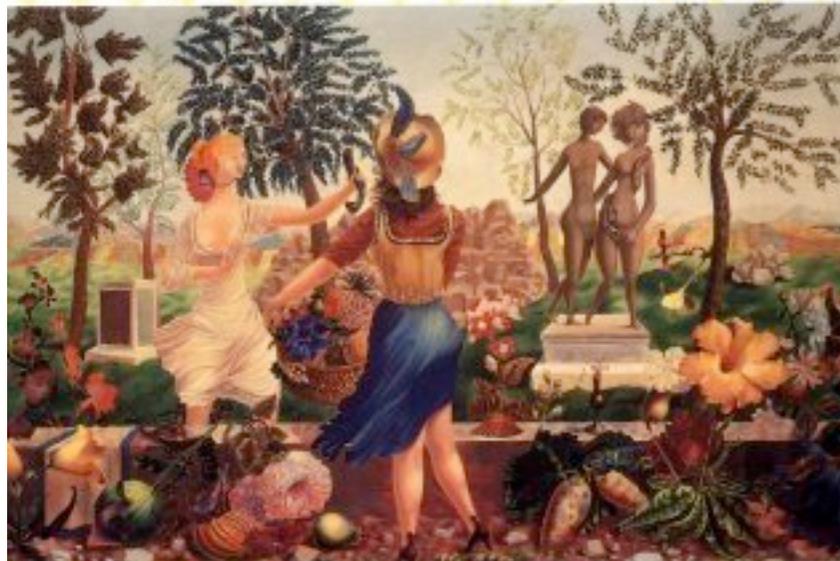
**Campbell schrieb dieses Grundmuster auf und legte damit die Heldenreise frei: das allgemeingültige Muster für Geschichten, die Menschen verstehen und aus denen sie lernen.**

# Vogler / Campbell



Copyrighted material

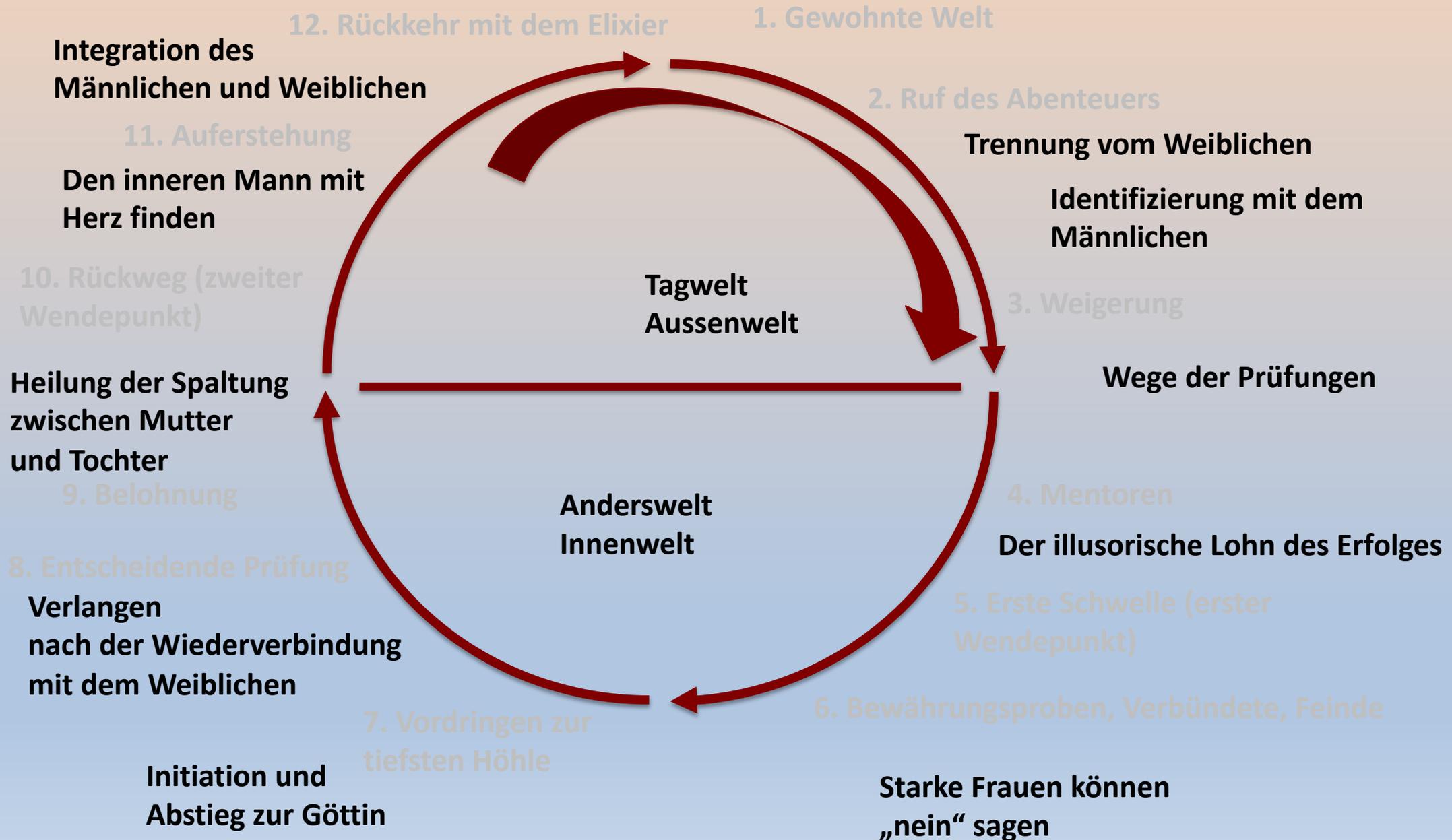
# *The Heroine's Journey*



*Maureen Murdock*

*Woman's Quest for Wholeness*

# Maureen Murdock – The Heroine's Journey



## Station 1: Die Trennung vom Weiblichen

Die Trennung vom Weiblichen ist ausgehend von der Abwertung der Frau – und die beginnt mit der Mutter. Am Anfang der Heldinnenreise steht der Kampf der Heldin sich sowohl physisch als auch psychisch vom weiblichen Archtypus der Mutter loszusagen. Die Notwendigkeit dieser Trennung lässt sich auf die Idealisierung des Männlichen in unserer Gesellschaft zurückführen. Aber trotz der herbeigesehnten Trennung, hat die Heldin Schuldgefühle dabei ihre Mutter hinter sich zurückzulassen. Die eigenen Schwächen, die sie bereits bei der eigenen Mutter beobachten konnte, werden abgewertet. Das schließt auch die Ablehnung des weiblichen Körpers mit ein. In dieser Phase der Reise, strebt die Heldin danach den ursprünglichen Bruch mit der Mutter auf einer höheren Ebene der Göttinnen, Heldinnen oder der zeitgenössischen kreativen Frauen, mit denen sie sich identifizieren kann, zu heilen. Am Ende wird sie ihre Heilung aber in der „großen Mutter“ finden.

In einer Selbsterfahrungsgruppe, aus der ein Seminarkonzept zur Heldinnenreise entstanden ist, haben wir erkundet, was diese weibliche Wunde ist, von der Murdock spricht. Bei vielen Frauen ist es der Moment, in dem sie realisieren, dass weibliche Eigenschaften abgewertet werden, dass man plötzlich weniger darf oder können soll als Jungs. „Sei kein Mädchen“, ist ein Spruch, den man zu Jungs sagt, wenn sie sich anstellen oder nicht mutig genug sind. Was macht das mit kleinen Mädchen, wenn Sie das hören.?

# Station 1

## Trennung vom Weiblichen

Wie alt bin ich hier?

Ein Mädchen, junge Frau, so alt wie heute?

Worauf blicke ich in anderen Frauen streng? Meiner Mutter, Schwester, Freundinnen, Kolleginnen, auf der Straße?

Was werte ich ab, finde ich schwach? Wie blicke ich auf das Äußere von Frauen in meinem Alltag?

Womit will ich nichts zu tun haben? Wovon möchte ich mich unterscheiden?

Wie fühle ich mich dabei?

## 2. Identifizierung mit dem Männlichen

Run with the boys

Kein „Mädchen“ sein

Mit Papa losziehen



### A SIMPLE GUIDE TO TOMBOY STYLE

WRITTEN BY TIANA LEWIS

09/18/17 10:00 AM



## Station 2: Identifikation mit dem Männlichen

Fast alle Frauen sind auf die eine oder die andere Art Vatertöchter - biografisch oder kulturell. Sie haben das Bedürfnis von ihren Vätern akzeptiert zu werden. Oft werden sie auch von ihren Vätern extrem gefördert. Erst wenn sie das Gefühl haben von ihm akzeptiert zu sein, dann haben sie auch das Vertrauen auch von der Welt und der Gesellschaft akzeptiert zu werden. Durch diesen Prozess entwickeln sie eine positiv geprägte Beziehung zur männlichen Seite in ihrem Inneren. Durch diese Animusfigur gewinnen sie genug Selbstvertrauen und Unterstützung in ihre Kompetenz und stattet sie mit Wettbewerbsgefühl aus, das sie selbstbewusst auf Dinge zugehen lässt. Das Ziel mancher erfolgreichen Frauen ist es nicht nur zu versuchen ihren Vätern nachzueifern, sondern auch bewusst zu vermeiden so wie ihre Mütter zu sein oder so zu werden wie sie, weil sie sie als abhängige, hilflose und/oder zu kritische Person wahrnehmen. In Fällen, in welchen die Mutter schwach oder krank ist, verbünden sich die Töchter mit den Vätern und ignorieren die Mütter. In dieser Phase der Reise identifiziert sich die Heldin mit dem Männlichen oder will sogar von ihm gerettet werden. Als Konsequenz beginnt sie dann mit der traditionellen Reise des Helden, indem sie sich im übertragenen Sinne ihre Rüstung anlegt und sich auf die Suche nach dem Schatz macht und die anderen zurücklässt.

In vielen Biographien der Frauen meines Alters wird das so beschrieben. Wegen der Angst als Frau nicht gut genug zu sein und wegen der Abwertung des eigenen Geschlechts entwickelt die Heldin einen Hang zum Perfektionismus und zur Übererfüllung dessen, was möglicherweise von ihr erwartet wird. Diese Strenge zu sich selbst wird ihr dann später auf dem Weg zu beruflichem Erfolg als Härte, als Uncoolness, als Verbissen vorgeworfen. Diese Abwertung hat unvermeidlich Auswirkungen auf ihr inneres Selbstwertgefühl und darauf, wie sie das Weibliche in ihrer Außenwelt wahrnimmt.

# Station 2

## Identifikation mit dem Männlichen

Wonach strebe ich stattdessen?

Was sind meine **Erfolgskriterien**, wann bin ich “gut”, wertvoll, erhoffe mir Anerkennung?

Von den Männern in meinem Leben? Meinem Vater, Jungen und Männern in meinem Alltag?

Wann fühle ich mich **selbstbewusst**, kompetent, begehrenswert?

Auf welche **Reise** begeben sich mich?

Mit welchem Gefühl gehe ich hinaus in die Welt?

# Die Verweigerung des Rufs

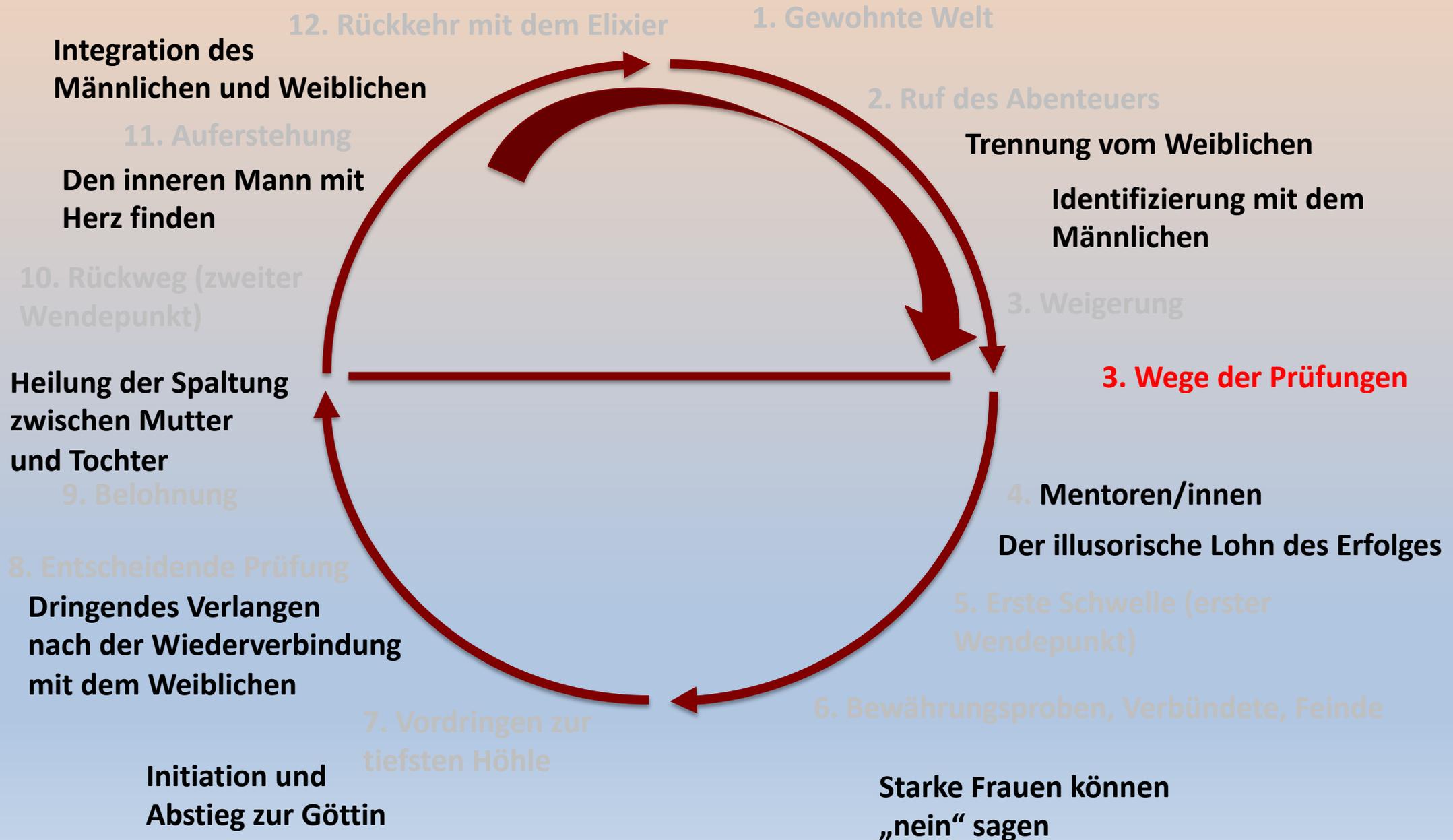
## IN KÜRZE

---

1. Die Evolution hat Dich gelehrt, dass es besser ist, Risiken zu vermeiden.
2. Dein innerer Zensor meldet sich zu Wort.
3. Die „Schwellenhüter“ versuchen, Dich vom Aufbruch abzuhalten, indem sie an Deine Ängste appellieren.
4. Nur wenn Du Deinem Ruf folgst, wirst Du Deine Träume umsetzen können.

**"Wir müssen bereit sein, das Leben, das wir geplant hatten, aufzugeben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet."**

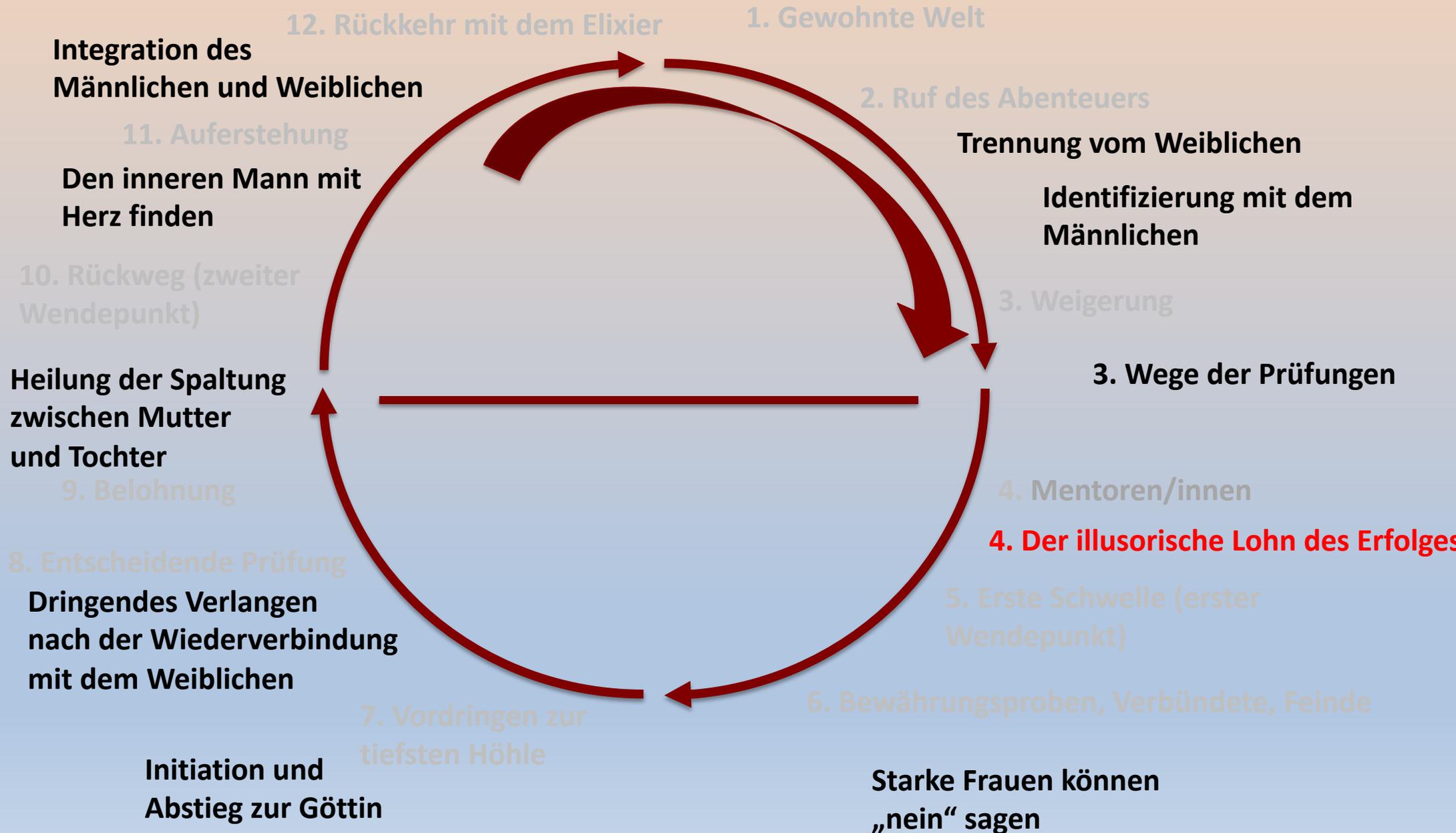
# Maureen Murdock – The Heroine's Journey



### Station 3: Der Weg der Prüfungen

In dieser Phase der Reise verlässt die Heldin wiederholt ihre sichere und vertraute Umgebung (z.B. in Form des Elternhauses) auch auf symbolische Weise, indem sie Nein sagt zu alten Werten, Vertrautheiten und Mustern. Sie macht sich nun auf den Weg, um nach ihrem Selbst – ihrer Identität – zu suchen und um gleichzeitig ihre Stärken, Fähigkeiten und Schwächen zu entdecken. Mit der Lossagung der vertrauten Welt, kann sie jetzt auch niemanden außer sich selbst für ihr Leben verantwortlich machen. Sie ist gezwungen die innere Stimme zu konfrontieren, die ihr einredet, dass sie etwas nicht kann. Weil Frauen vorbereitet und gefasst sind, die Bedürfnisse anderer zu erahnen, erwarten sie auch, bewusst oder unbewusst, dass ihre Bedürfnisse ebenfalls erahnt und auch erfüllt werden. Wenn das nicht passiert, dann befürchtet sie, dass etwas mit ihr nicht stimmt und vermutet den Fehler bei sich selbst – nicht bei anderen. „In diesem Dilemma sind Frauen Wartende. Papa's kleines Mädchen wartet“. Bereits als Kinder werden Frauen auf diesen Zustand der Erwartung vorbereitet und erzogen. In zahlreichen Coachings, die sich um die Frage drehen, ob sich nun die Frauen auf eine Stelle aktiv bewerben, teilweise darum kämpfen, zeigt sich die Haltung, ich warte bis ich dran bin, mein Chef wird schon erkennen, dass ich gut bin. Am Ende geht das häufig nicht gut aus, weil Zögerlichkeit nicht als Tugend gelobt wird, sondern in einer männlichen Welt nicht viel wert ist. Die Transformation der Heldin erfolgt nicht durch die Errettung durch die Außenwelt, sondern ist das Ergebnis eines langen und mühsamen Prozesses des inneren Wachstums und der inneren Entwicklung. Weibliche Qualitäten und Bedürfnisse nicht abzuwerten und anzuerkennen.

# Maureen Murdock – The Heroine's Journey



#### Station 4: Der illusorische Lohn des Erfolges

Während die Heldin verschiedene Prüfungen auf ihrer Reise durchläuft, wächst sie über ihre Grenzen hinaus. Diese vierte Phase ist eine Zeit voller Ängste und Zweifel. Sie tritt in die akademische Laufbahn oder in die Arbeitswelt ein. Aber die Dinge nehmen auch ihren natürlichen Lauf: Sie heiratet, mietet oder kauft ein Haus, bekommt Kinder und ist dazu aufgefordert sich zwischen den Welten hin und her zu bewegen. Diese Entscheidung zwischen den Welten oder den scheinbaren Alternativen ist nach wie vor das größte Hindernis zu einer gleichen Teilhabe von Männern und Frauen.

Sie muss nun zur Superfrau werden. Sie stellt an sich selbst den Anspruch die Meisterin in allen Welten zu sein – Familie, Beruf, akademische Laufbahn, Karriere etc. – „um ihre Verletzlichkeit, ihre finanzielle Abhängigkeit, die Herabsetzung durch die Gesellschaft und die Selbstabwertung“ wettzumachen. Folglich passen sich Frauen im Bemühen es zu vermeiden so zu sein wie ihre (symbolischen) Mütter den Männern an. Der Unterschied ist, dass Frauen niemanden haben, der sich um sie kümmert und ihre Erfolge wertzuschätzen weiß – anders als ihre Väter, die diese Person in der Mutter hatten. Den Preis, den die Frauen dafür zahlen autonomer und unabhängiger als Männer zu sein, ist Selbstverrat und die Entfremdung, von ihrer inneren Welt. Sie ist sich nicht bewusst, dass sie durchaus das Recht hat auch „nein“ zu sagen und nicht immer mit voller Kraft voraus muss und ihre eigenen Bedürfnisse nicht zurückstellen muss. Die Gefahr besteht darin, dass sie das Gefühl hat, immer ihr Bestes geben zu müssen *to be able to run with the boys* (um mit den Jungs mithalten zu können). Sie muss immer weiter und weiter rennen und immer schneller, hat aber die Illusion, dass sie trotzdem nie gut genug sein kann, weil wenn sie einmal das Gefühl hat endlich ihr Ziel erreicht zu haben und das Gefühl hat dazu zu gehören, dann bekommt sie doch wieder die Tür mit dem *men's only* Schild vor der Nase zugeknallt und realisiert, dass ihr Erfolg nur Illusion war. Oft ist es dann der Fall, wenn die Frauen bemerken, dass ihr Erfolg scheinbar nur eine Illusion war, dass sie Kinder bekommen und dann komplett von der Bildfläche verschwinden – das ist natürlich auch nicht die Lösung für das Problem. Wenn die Frauen sich einmal zu ihren Grenzen bekennen können, dann haben sie eine der wertvollsten Lektionen der Heldinnenreise gelernt: „Ich bin nicht alles und ich bin genug.“

## La pratica dell'affidamento



Libreria delle Donne  
Milano



# Station 3

## Der Weg der Prüfungen

Wie geht es mir auf meiner **Reise**?

Auf welche Arten von Rückmeldung warte ich? Was soll daraus folgen?

Mit welcher Hoffnung bin ich unterwegs?

# Station 4

## Der illusorische Lohn des Erfolgs

Was meistere ich alles? In welchen Rollen möchte ich brillieren?

In welchen Rollen wird mir Bewunderung zuteil?

Wo begegne ich meinen Grenzen? Wo laufe ich heiß? Wo laufe ich vor eine Wand? Welcher Erfolg wird mir nicht zuteil, trotz meiner Anstrengung?

Wann fühle ich, dass ich nicht alles sein muss, um genug zu sein?

Wie geht es mir dabei?

# Maureen Murdock – The Heroine's Journey

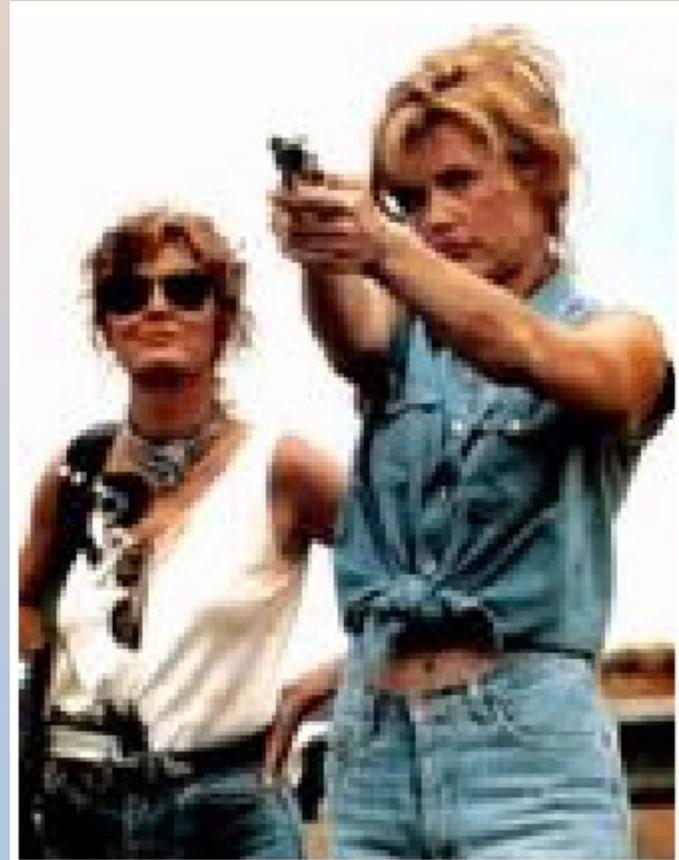


Station 5: Starke Frauen können „Nein“ sagen

- Und dann tritt dieser Verlust ein; die Orientierung an männlichen Werten, der Verrat am Weiblichen und die Sehnsucht nach eben diesem Weiblichen rufen dieses Verlustgefühl hervor. Die Heldin leidet darunter ihre Bedürfnisse und Gefühle in der Arbeitswelt abtun zu müssen, um so gut zu funktionieren, wie es von ihr erwartet wird. Das Verlustgefühl wird begleitet von der Sehnsucht nach der Verbindung mit der Mutter Erde. Wenn eine Frau mit dem Tun aufhört, „dann muss sie ganz einfach lernen zu sein“. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, die Stimmen, die ihr einreden sie sei nicht gut genug, zum Schweigen zu bringen und sie muss dazu in der Lage sein, diese Spannung auszuhalten, bis die neue Form Gestalt annimmt. Sie muss „nein“ sagen können. Das fällt schwer, weil sie nicht enttäuschen will und sie einen großen Teil ihres Selbstbilds darin investiert andere glücklich zu machen. In den Selbsterfahrungsseminaren, aber auch im Coaching ist das häufig ein Schlüsselmoment. Nein sagen zu expliziten und vermuteten Erwartungen: Die Angst nicht mehr everybody's Darling zu sein, die Frau, die alles hinbekommt.
- Bei einem anspruchsvollen Restrukturierungs-Projekt habe ich die Projektleiterin gecoacht, sie stand schon lange auf der, “ready for next step“ Liste, sollte aber noch dieses Projekt erfolgreich neben ihrer Linienaufgabe bewältigen. Da es um Abbau von Stellen ging, auch einige davon in ihrem Team, hatte sie die Idee, das Team nicht alleine zu lassen und half noch bei den Projektausgaben mit, was zu heillosen Überstunden und zu Erschöpfung führte. Nein zu diesen Aufgaben zu sagen, war ein großer Schritt für sie. Zu einer Coachingstunde kam sie mit der Erkenntnis aus einem Führungsseminar für Frauen: „Der Chef/die Chefin rennt nicht.“ - Das war ein hilfreiches Bild für sie.

## Starke Frauen können „nein“ sagen

- Was geschieht, wenn Frauen ‚Nein‘ sagen?
- „Nein“ sagen: Der König muss sterben



Thelma & Louise (1991)

# Station 5

## Spirituelle Dürre und starke Frauen können „Nein“ sagen

Wo neige ich zur **Gefälligkeit** obwohl ich weiß, dass etwas anderes in mir schlummert?

Was passiert, wenn ich mich der Welt zumute, wie ich bin?

Wenn ich mich von den **Wünschen** und **Bedürfnissen** anderer abgrenze?

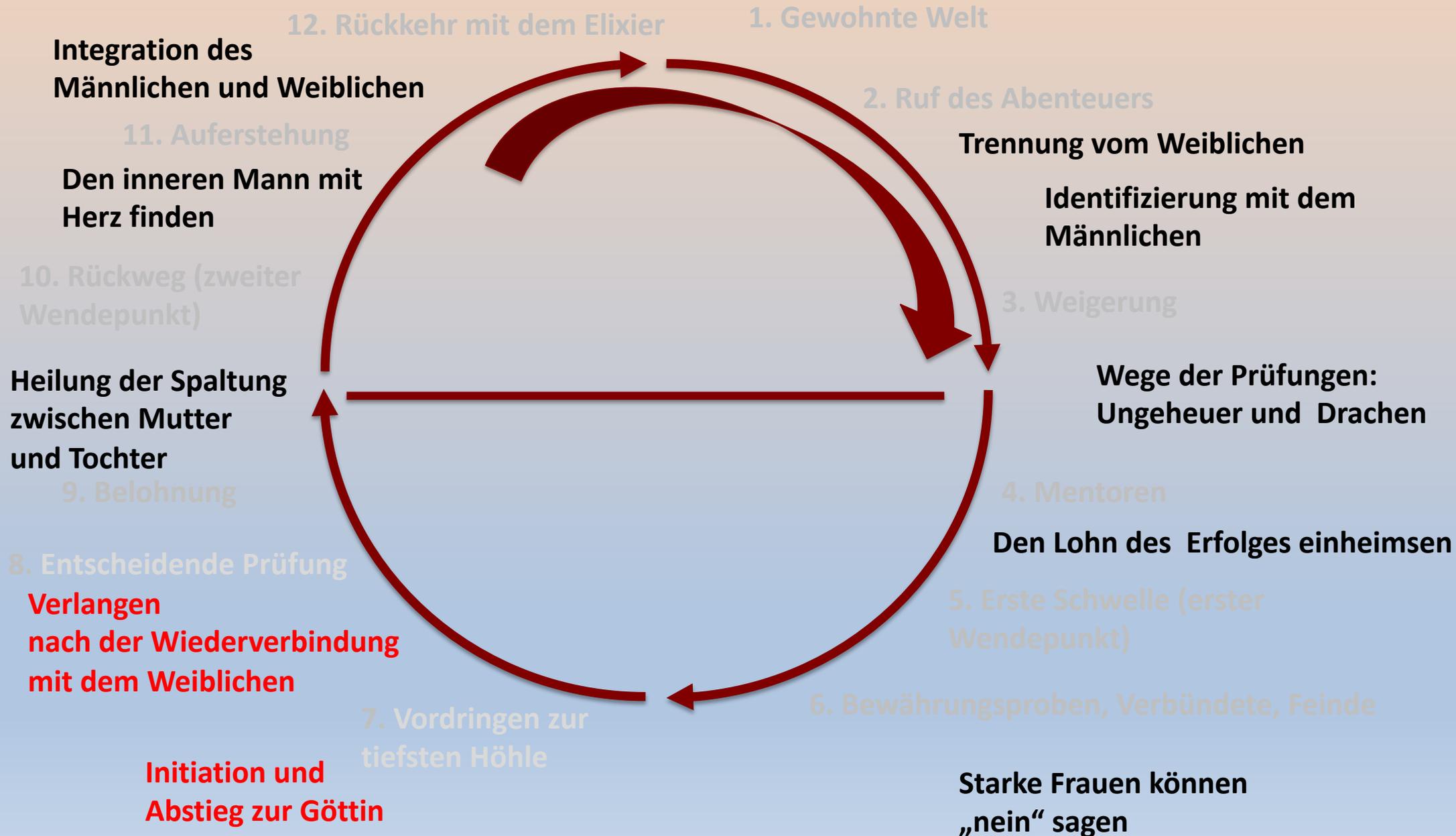
Auf welche Reaktionen stoße ich in meinen verschiedenen Rollen? Wer sind meine **Befürworterinnen**?

Wer profitiert wenn ich mich weiter auf die Bedürfnisse der anderen konzentriere?

Wie geht es mir wenn ich nicht leiste? Ohne **Anerkennung** von außen?

Was fühle ich? Welche Lücke reißt auf? Welche Sehnsucht entsteht?

# Maureen Murdock – The Heroine's Journey



## Station 6: Initiation und Abstieg

Ein persönlicher Verlust, der das gewohnte Leben grundlegend verändert, z. B. der Verlust eines Kindes, Elternteils oder eines Ehegatten/Lebenspartners, Krankheiten, Unfälle, Trennungen etc. Nach der Desillusionierung eignet die Heldin „sich wieder die Teile [an...], die sie von sich abgespaltet hatte“: Vattertochter, die ihre Mutter wegstieß. Das Ziel ist es, die Seiten ihrer Selbst akzeptieren zu lernen, die sie einst von sich gestoßen hat und die ihr helfen.

# Station 6

## Initiation und Abstieg zur Göttin

Welchen *Verlust* habe ich erlitten?

Durch welche **Tiefen** muss ich tauchen?

Was begegnet mir in der Einsamkeit?

Wovor fürchte ich mich?

Welche **ungeliebten Teile** meiner selbst finde ich hier wieder?

Was brauchen sie von mir?

Welches **Versprechen** liegt im Annehmen dieser Teile?

Wie würde es klingen, wenn ich sie um Verzeihung bitte und ihnen gut zu rede?

## Station 7: Das Verlangen nach einer Wiederverbindung mit dem Weiblichen

Murdock beschreibt in dieser Phase den Wunsch sich mit einem positiven Bild von Frausein zu verbinden. In unzähligen Biographien finden wir diese Phase beschrieben oder auch in Postkarten die sich meist in Praxen von Physiotherapeut\*innen befinden: „Träume nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum.“ „Jetzt helfe ich mir selbst“. In dieser Phase machen sich Frauen oft von ihren Männern unabhängig und/oder eben von den inneren Bildern von Männlichkeit und Weiblichkeit.

Nach Abschluss des Abstiegs in Phase sechs, nachdem die Heldin sich von der Identität der „Tochter des Patriarchats“ getrennt hat, verspürt sie den Drang sich mit dem Weiblichen wieder zu verbinden. Das kann auf verschiedene Arten und in unterschiedlichen Gestalten geschehen: „in Gestalt der Göttin, der Mutter oder des kleinen inneren Mädchens. Sie wendet sich ihrem Körper, ihren Emotionen, ihrer Spiritualität und ihrer schöpferischen Weisheit zu“. Diese Verbindung zu dieser inneren kraftspendenden Quelle geht in der materialistischen Welt, in der wir leben verloren.

„Im Matriarchat wurde der Körper der Frau mit dem Körper der Göttin gleichgesetzt. Die Frau wurde als Gefäß verstanden, welches das Wunder des Lebens enthält und es wurde ihnen mit Ehrfurcht begegnet. Frauen wissen mit dem Körper. Auch die tiefe Verbindung zur Sexualität und Fruchtbarkeit, die noch in frühzeitlichen Ritualen, wie der Vereinigung von Frauen und Männern in Ackerfurchen zur Fruchtbarkeit der Erde zeigte, ist verloren gegangen. [D]as damit verbundene Machtgefühl der Frauen mit ihrer Sexualität ging damit [ebenfalls] verloren.“

Ab einem gewissen Punkt fand ein Wandel statt, der dazu führte, dass die weibliche Sexualität als Versuchung und Verführung – als etwas Negatives und Gefährliches – wahrgenommen wurde und teilweise sogar vollkommen totgeschwiegen wurde. Besonders in der Literatur des 19. Jahrhunderts tritt immer wieder die Figur der *femme fatale* auf, die den Mann verführt und damit mit ihrer Sexualität ins Unglück stürzt. Die Heilung des Weiblichen ist meistens ein physischer Akt „die meisten Frauen erfahren ihre heiligsten Augenblicke als physische Momente: in einer Umarmung, im Akt der Liebe, in der Berührung eines Kindes“.

# Endscheidungskampf

## IN KÜRZE

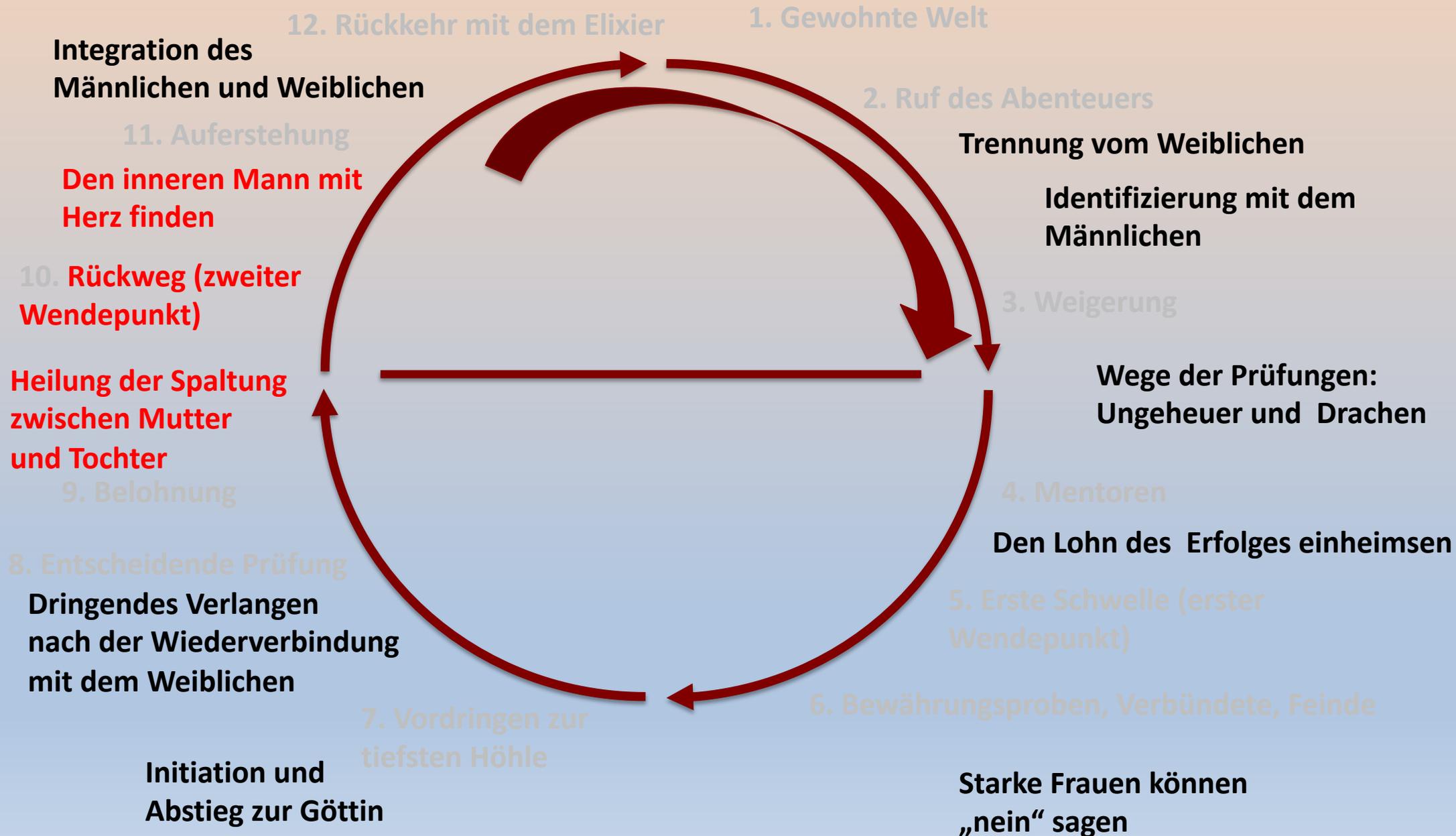
---

1. Der Entscheidungskampf ist der Wendepunkt und die größte Veränderung in der Geschichte.
2. Es geht um Leben und Tod - alles steht auf dem Spiel.
3. Nachher ist nichts mehr wie vorher - ohne die Möglichkeit, es wieder rückgängig zu machen.
4. Oft ist der Entscheidungskampf das „Supreme Ordeal“, der Moment, vor dem Du am meisten Angst hast.
5. Du begegnest Deinem dämonisierten Schatten, einer Reflektion Deiner dunklen Seite.



C.G Jung, Der Schatten

# Maureen Murdock – The Heroine's Journey



## Rückweg

**Der Rückweg ist gleichzeitig eine erneute Hinwendung zur Veränderung. Wir müssen Zweifel und Ängste überwinden und uns wieder dem Abenteuer zuwenden.**

## Station 8: Heilung der Spaltung zwischen Mutter und Tochter

Die Heilung der weiblichen Wunde ist wohl eine der schwierigsten Phasen der Heldinnenreise. Sie geht über persönliche Vater– oder Mutterbeziehung hinaus und betrifft auch das Ungleichgewicht der Werte in unserer Gesellschaft. Der essenzielle Punkt ist, dass Frauen sich von dem Zwang lösen müssen alles perfekt machen zu müssen, um in beiden Welten zu funktionieren. Der Schlüssel dazu liegt darin um Unterstützung bitten zu können.

## Station 9: Den inneren Mann mit Herz finden

Die innere Frau und der innere Mann stehen sich in Konfrontation gegenüber. Um die Kluft zu überbrücken, braucht es Zeit. Die Schwierigkeit der Heilung des Konflikts zwischen den beiden liegt darin, dass die Heldin ihre ungeliebten Aspekte annehmen und akzeptieren muss. „Um das zu erreichen, muss die Heldin vom Archetyp des einsamen Kriegers ablassen, indem sie eine Beziehung zum positiven Männlichen in ihrem Innern – dem Mann mit Herz – aufbaut.

# Maureen Murdock – The Heroine's Journey



## Station 10: Jenseits der Dualität

- Das Symbol des Weiblichen ist der Kreis – und dieser schließt ein, nicht aus. Dies ist kein Fall von ‚entweder oder‘. Die Beziehung zwischen Weiblichem und Männlichem ist reziprok: das Weibliche braucht das Männliche; das Männliche braucht das Weibliche. Gemeinsame Erfahrungen von Mitgefühl, helfen die Verschiedenheiten zu verstehen, statt sich von ihnen bedroht zu fühlen. „Wir unternehmen eine gemeinsame [Held\*innenreise], um zu lernen, wie wir die Würde und Wertschätzung der Gegensätzlichkeit in uns und anderen achten und bewahren können“.

# Station 9

## Den inneren Mann mit Herz finden

Welche **positiven Erfahrungen** mit Männern habe ich jenseits des Leistens, des Müssens, des **Gefälligseins** gemacht?

Welche Qualitäten, die ich mir von ihnen angeeignet habe dienen mir?

Was hat **mein Körper**, meine Weisheit, die Kreativität mir gezeigt, das es nun in die Welt zu bringen gilt?

Wo möchte ich schaffen, nicht leisten?

Wo in mir spüre ich **Kraft**, was will ins Tun kommen?

Wo gilt es, eine Entscheidung zu treffen?

Welchen **guten Rat** kann ich dazu von den wichtigen Männern in meinem Leben empfangen? Was wünsche ich mir für sie?

# Station 10

## Jenseits der Dualität

Wie schaue ich hier auf mich? Wie geht es meinem **Körper**?

Wie geht es meinem **Geist**? Welche Emotionen spüre ich?

Welche neu gewonnene Einsicht gilt es zu integrieren?

**Vielen Dank für eure  
Aufmerksamkeit!**

