

Nicola Jane Hobbs
Die entspannte Frau



GOLDMANN

Nicola Jane Hobbs

DIE ENTSPANNTE FRAU

Warum wir Freiräume für echte Erholung
brauchen – für ein erfülltes Leben und eine
gerechte Gesellschaft

*Aus dem Englischen
von Elisabeth Liebl*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel
»The Relaxed Woman« bei Rider, einem Imprint von
Penguin RandomHouse UK, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2025

Copyright © 2025 der Originalausgabe: Nicola Jane Hobbs

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Redaktion: Doreen Fröhlich

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: ALICIA BOCK / stocksy images

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

KW · CB

ISBN 978-3-442-18027-1

www.goldmann-verlag.de

Mögen wir gemeinsam zu entspannten Frauen werden.

Inhalt

Einführung	11
------------	----

Teil I: Auf Entdeckungsreise zur entspannten Frau

1. Bist du je einer entspannten Frau begegnet?	27
2. Die Last der Frauen: Warum wir uns nicht entspannen können	69
3. Entspannung als Freiheit: Wie Ruhe dich befreit	83
4. Ein sicherer Ort zum Ausruhen	104

Teil II: Sechs Schritte zur entspannten Frau

5. Fülle deine inneren Ressourcen auf	123
6. Wie du dein Nervensystem regulierst	177
7. Pflege deine Beziehungen	198
8. Trenne dich von deinen dich einschränkenden Überzeugungen	225
9. Verwirkliche deine Träume	245
10. Werde Teil der entspannten Revolution	268
Zu guter Letzt: Wie entspannte Frauen die Welt verändern	283

Danksagung	289
------------	-----

Anmerkungen	291
-------------	-----

Register	305
----------	-----

Auf meinem Weg zur Erwachsenen habe ich nicht eine einzige entspannte Frau kennengelernt.

Erfolgreiche Frauen? Ja. Tüchtige Frauen? Jede Menge. Besorgte, ängstliche, sich für alles entschuldigende Frauen? Noch mehr. Aber entspannte Frauen? Frauen, die sich in ihrer Haut wohlfühlen? Frauen, die sich trauen, Raum einzunehmen in der Welt? Frauen, denen ihre Muße, das Freudvolle und Spielerische am wichtigsten sind? Frauen, die sich selbst die uneingeschränkte Erlaubnis zur Entspannung geben – ohne sich schuldig zu fühlen, ohne sich zu entschuldigen, ohne das Gefühl, sich das erst verdienen zu müssen? Ich bin mir nicht sicher, ob ich je so einer Frau begegnet bin.

Doch ich würde gern so eine Frau werden. Und ich möchte, dass wir alle so werden.

EINFÜHRUNG

Als Erwachsene war ich lange Zeit das genaue Gegenteil einer entspannten Frau. Viele Jahre lang glich mein Leben einem wilden Wirbel aus Stress, Zeitdruck und Erschöpfung, weil ich verzweifelt versuchte, mit einer Vielzahl von Verantwortlichkeiten zurechtzukommen, stets ökonomische Zwänge und ein tief sitzendes Gefühl der Wertlosigkeit im Nacken.

Als kleines Mädchen war ich ganz anders. Ich war sensibel, neugierig und verspielt, aber auch ein echter Wildfang. Meine Schwester und ich brachten unsere Tage damit zu, zu lesen, auf Bäume zu klettern und Gänseblümchenkettten zu flechten, die sich von einem Ende des Gartens zum anderen spannten. Ruhe und Spiel waren für uns etwas ganz Natürliches. Wir lebten von Augenblick zu Augenblick, ohne jeden Zeitdruck, ohne jeden Begriff von Leistung und Perfektion, ohne jedes Bedürfnis, etwas darzustellen oder es den Leuten recht zu machen. Doch irgendwann auf meinem Weg zum Frausein, so im Alter zwischen acht und dreizehn, machte ich Schluss mit Ruhe und Spiel. Ich fing an, meinen Wert daran zu messen, von wem ich Anerkennung bekam und wie viel ich erreichte. Ich verinnerlichte die gesellschaftliche Botschaft, dass ein »gutes Mädchen« beziehungsweise eine »erfolgreiche Frau« sich durch Selbst-Beherrschung, Selbst-Unterdrückung und Selbst-Aufopferung auszeichnen *sollte*, und verlor im selben Maß den Kontakt zu meiner inneren Weisheit, zur Stimme meiner Intuition und meiner Authentizität. Ich vertraute meinen Gefüh-

len nicht mehr und ebenso wenig meinen Bedürfnissen und meinem Körper. Mein entspanntes, neugieriges, verspieltes Selbst lag nun begraben unter einem Berg von »du sollst« und »du musst« mit den passenden patriarchalischen Konditionierungen. Einfach ich selbst zu sein, fühlte sich nicht länger sicher an.

Wie so viele Frauen verhielt ich mich als Erwachsene so, als wäre ich kein Mensch, sondern eine Maschine. Ich war chronisch überarbeitet und tauschte Schlaf gegen Produktivität. Ich war zwanghaft geschäftig, peitschte mich durch Angst- und Erschöpfungszustände und trug dabei noch ständig ein maskenhaftes Lächeln auf dem Gesicht. Ich tat so, als wäre alles in bester Ordnung. Bis eines Tages die Maske zersplitterte. Ob es nun Burn-out oder eine Depression war oder eine später diagnostizierte komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS) – vielleicht auch eine Kombination aus allen dreien –, ich hatte meine persönliche Belastungsgrenze überschritten. Ich musste für mich eine andere Art finden zu leben, eine andere Art zu sein.

Während ich die dunklen, düsteren Niederungen von Trauma und Erschöpfung durchquerte, vernahm ich den leisen Ruf eines Selbst in mir, das authentischer, intuitiver und mitfühlender war – eines Selbst, das ich als das meiner Kindheit wiedererkannte. Der Archetyp dessen, was ich jetzt als die »entspannte Frau« bezeichne. Sie sprach zu mir in Träumen und Gedichten, als innere Stimme, die zugleich die meine war und etwas, das über mich hinausreichte. An Tagen, an denen ich mich hektisch und erschöpft in einer tranceartigen Geschäftigkeit verlor, flüsterte sie mir mit sanfter, seidiger, doch zart rebellischer Stimme ins Ohr: »Entspanne dich, meine Liebe. Atme tief durch. Es ist völlig ungefährlich, wenn du lang-samer machst. Es ist völlig ungefährlich, wenn du dich ausruhst.«

Während ich dieser liebevollen inneren Stimme lauschte, hatte ich das Gefühl, dass die entspannte Frau in mir allmählich zum Leben erwachte. Wobei ich das Wort »entspannt« beziehungsweise »Entspannung« nicht im heutigen, kommerzialisierten Sinn kost-

spieliger Wellnessurlaube und -produkte verwende. Sondern in seiner ganz ursprünglichen Bedeutung von »ent-spannen«, also Spannung abbauen, herausnehmen, sich davon befreien.

Die entspannte Frau ist eine Frau, die sich freigemacht hat: frei von Spannung, frei für Ruhe, frei zu weinen und Fehler zu machen. Frei, um Hilfe zu bitten, frei, Freude und Vergnügen zu erleben, frei, ihre Gefühle zu spüren, ihre Werte selbst zu bestimmen und mitfühlend auf unvermeidliche Stressfaktoren im Leben zu reagieren. Frei, sich selbst zu vertrauen, für sich selbst zu sorgen und *sie selbst zu sein*.

Die entspannte Frau ist die Mutter mit postnataler Depression, die den Mut hat, sich Hilfe zu holen. Sie ist die Tochter, die ihren Eltern liebevoll Grenzen setzt, um ihre eigene geistige Gesundheit zu schützen. Sie ist die Kollegin, die Mittagspause macht und pünktlich heimgeht. Sie ist die Partnerin, die offen über die Belastung und die notwendige gerechte Aufteilung der Hausarbeit spricht. Die entspannte Frau ist die Verkörperung unseres authentischen, intuitiven, wilden Selbst. Sie kennt ihren Wert und akzeptiert ihre Macht. Sie vertraut ihren inneren Rhythmen von engagiertem Tun und tiefer Ruhe, von innerer Heilung und äußeren Faktoren, die sie unterstützen, von Halten und Sich-halten-Lassen. Sie fühlt sich frei und sicher in ihrem Körper und in der Welt.

Die entspannte Frau lebt in allen von uns. Der Weg zu ihr ist der Weg heraus aus unseren Fesseln, aus unserer Zähmung, aus unserem Käfig. Der Weg, der uns selbst und einander befreit.

Kein Ort zum Verschnaufen: Warum ich dieses Buch geschrieben habe

In meiner Arbeit als Psychologin und Therapeutin spürte ich immer wieder, dass sich durch das Leben von Hunderten von Frauen, die ich unterstützend begleiten durfte, eine ähnliche Geschichte wie die meine zog. Zwar waren die Erfahrungen dieser

Frauen von Fall zu Fall verschieden, doch berichteten sie unisono über Gefühle von Erschöpfung, Überlastung, Einsamkeit, Schuld und Scham; über das Gefühl, festzustecken, den falschen patriarchalischen Glücks- und Erfolgsversprechen auf den Leim gegangen zu sein; über das tiefe Verlangen nach Langsamkeit und Ruhe, nach Authentizität und Nähe, nach wahrer Heilung.

Und während ich den Stimmen dieser Frauen zuhörte und darin den kollektiven Aufschrei der Müdigkeit und Überlastung vernahm, stellte sich mir immer eindringlicher die Frage: Warum leiden so viele Frauen unter einer solch starken Erschöpfung? Was steckt hinter den Angst- und Schuldgefühlen von uns Frauen, sobald es darum geht, uns ein wenig Entspannung zu erlauben? Was sind die individuellen und kollektiven Auswirkungen, wenn Frauen nicht die Ruhe und Muße finden, die sie brauchen? Wie können wir uns selbst und einander davon befreien?

Das wollte ich genauer wissen. Und so machte ich mich an die Recherche und entdeckte – ein unbearbeitetes Gebiet. Jahrzehntelang waren der Wissenschaft Themen, die für uns Frauen wichtig sind, keine Arbeit wert – Menstruation, Menopause, Matreszenz, Mutterschaft, das Zyklische, Rhythmische, Intuitive, das Seelenvolle und Wilde. Jahrhundertlang wurden Körper und Geist der Frau falsch oder gar nicht verstanden. Die meisten psychologischen Theorien sind Ausdruck einer durch und durch männlichen und *weißen* Sicht. In der vorhandenen psychologischen Literatur suchte ich vergeblich nach dem Thema Ruhe und Entspannung für Frauen. Also begann ich, meine eigenen Studien anzustellen, was 2022 zur Gründung der Online-Community »The Relaxed Woman« führte.¹ Die Community bietet Coachings und Workshops an, die Frauen helfen sollen, sich von Stress und Burn-out zu erholen. Mittlerweile habe ich mich mit Hunderten von Frauen aus allen Ländern über den Archetyp der entspannten Frau ausgetauscht. Wir haben über die Hindernisse gesprochen, auf die sie stoßen, wenn sie sich die so drin-

gend benötigte Ruhe verschaffen möchten. Darüber, wie wir eine Welt gestalten können, in der Frauen sich sicher und wertvoll genug fühlen, um sich auszuruhen. Während ich noch glaubte, die Ursachen und Folgen mangelnder Muße zu erforschen, entfaltete sich vor meinen Augen ein Panorama von Geschichten, die von Gefühlen der Schuld, Scham und Wertlosigkeit berichteten, von Trauma und Burn-out, aber auch von Heilung, Freude und Freiheit, wobei sich die einzelnen Fäden eng ineinander verflochten.

Dabei herausgekommen ist dieses Buch, das du jetzt in Händen hältst. Seine Entstehung verdankt sich den vielen mutigen, Ruhe und Heilung suchenden Frauen, mit denen ich während der vergangenen 15 Jahre gearbeitet habe. Und den Frauen, die in jüngerer Zeit trotz aller Verletzlichkeit ihre Geschichten für meine Forschungen großzügig mit mir geteilt haben. Darüber hinaus hat mich die Arbeit jener Frauen inspiriert, die mir vorgegangen sind: Clarissa Pinkola Estés und ihre überwältigende Kunst des Geschichtenerzählens (die als Erste vor über 20 Jahren den Archetyp der entspannten Frau in mir weckte)²; Mary Oliver mit ihren Gedichten, die uns an die Schönheit erinnert, »müßig und gesegnet«³ zu sein; Saundra Dalton-Smith und ihrem TED-Talk über die vier Arten der Ruhe⁴; Tricia Hersey mit ihrem Buch *Rest is Resistance*; und Elizabeth Gilbert. Letztere hat darüber geschrieben, wie schwer es ist, in einem weiblichen Körper frei und entspannt zu sein. Während meiner Recherchen habe ich außer ihr niemanden gefunden, der öffentlich darüber gesprochen hätte, dass die Welt mehr entspannte Frauen braucht.⁵

Letztendlich geht es in diesem Buch darum, wie wir entspannte Frauen werden können. Gemeinsam. Um den nicht endenden Weg, eine Frau zu sein beziehungsweise zu werden, die vertrauen, loslassen und zulassen kann. Diesen Weg gehe ich mit dir gemeinsam. Zwar habe ich die rastlose, erschöpfte Frau, die ich einmal war, gefühlt schon vor Tausenden von Kilometern zurückgelassen. Heute kann ich, meistens jedenfalls, auf meinen

Körper hören, kann mich selbst genug wertschätzen, um Nein zu sagen, sodass ich dem Impuls, es allen recht zu machen, immer perfekt zu sein und alles unter Kontrolle zu haben, nicht nachgebe. Trotzdem gibt es noch immer Momente, in denen ich mich gestresst, ängstlich, besorgt und erschöpft fühle. Die unvermeidlichen Notwendigkeiten und Stressfaktoren des Lebens sind immer noch da. Was aber ganz aus meinem Leben verschwunden ist, sind die unrealistischen Erwartungen, das verinnerlichte Regelwerk dessen, was man »sollte«, die Selbstverurteilung, die Selbstaufopferung, das Sich-der-eigenen-Stimme-Berauben. Und die Angst davor, kritisiert, abgelehnt oder missverstanden zu werden. Ich bin von Natur aus hochsensibel veranlagt, und Schönheit und Schmerz der Welt berühren mich tief im Innersten. Was heißt, dass an manchen Tagen in mir ruhiges und schönes Wetter herrscht, während es zu anderen Zeiten etwas stürmischer zugeht. Das Schöne daran ist, dass ich, selbst wenn sich die Stürme erheben – Scham, Angst, Stress, Trauer, Reue, Sorgen und schmerzliche Erinnerungen –, nicht darin untergehe. Ich kann mich trotzdem entspannen, mir vertrauen und mir ein offenes Herz bewahren. Ich fühle mich trotz allem immer noch frei.

Was wir gewinnen, wenn wir entspannte Frauen werden

In diesem Buch geht es nicht darum, wie du dir noch mehr Mühe geben oder an dir arbeiten kannst. Es dreht sich nicht darum, deiner To-do-Liste noch das »Entspannte-Frau-Werden« hinzuzufügen. (Die ist, da bin ich mir ziemlich sicher, ohnehin schon lang genug!) Unser Projekt hat nichts zu tun mit Anstrengung, Zielstrebigkeit, Fleiß, Stressresistenz oder Durchhaltevermögen. Es geht vielmehr um Harmonie, Lockerlassen, Leichtigkeit, Freiheit, Akzeptieren, Spaß, Vertrauen, Geborgenheit, Freude, Hoff-

nung, Ruhe und Verletzlichkeit. Diese Begriffe stehen für Tugenden, die vor dem Hintergrund unserer ziel- und leistungsfixierten Gesellschaft einigermaßen exotisch wirken. Und doch fühlt es sich so an, als würde ihre Schönheit und unser Bedürfnis danach unseren ganzen Körper aufseufzen lassen, wenn wir sie nur lesen.

Du wirst zur entspannten Frau, wenn du lernst, dir selbst zu vertrauen, dein Kontrollbedürfnis aufzugeben, dich als ganzer Mensch zu zeigen. Als Kinder haben wir das ganz spontan getan. In mehrfacher Hinsicht lernen wir also gar nicht, sondern erinnern uns nur. Entspannung ist ein Instinkt, ein angeborener Reflex. Der allerdings bei vielen von uns verstummt ist aufgrund von Stress, Traumata und sozialer Konditionierung. Eine entspannte Frau zu werden, bedeutet also, dass wir uns daran erinnern, wie man sich entspannt, wie man lockerlässt, wie man etwas in Empfang nimmt.

Hier ein kleiner Überblick über die Segnungen, die mit der entspannten Frau einhergehen:

- ein tiefes Gefühl innerer Freiheit,
- sich frei von Schuld- und Angstgefühlen ausruhen zu können,
- unser Selbstwertgefühl nicht länger mit Produktivität zu verknüpfen,
- frei zu sein von zwanghafter Geschäftigkeit, unbarmherziger Selbstantreiberei und exzessivem Liebkind-Machen,
- Mitgefühl für uns selbst und alles, was wir durchgemacht haben,
- die Fähigkeit, die Kontrolle abzugeben und uns dem Unbekannten zu überlassen,
- erneuerte Rückverbindung zu unserem Körper und seiner Weisheit,
- die Fähigkeit, auf die Stimme unserer Intuition zu hören und gemäß unserem eigenen Wertekanon zu leben, statt zu versuchen, gesellschaftliche Erwartungen zu erfüllen,

- die Akzeptanz unserer Fehler und Grenzen und unserer Verletzlichkeit,
- ein tiefes Gefühl von Verbundenheit und Nähe in unseren Beziehungen,
- die Fähigkeit, schmerzlichen Gefühlen Raum zu geben und die in ihnen liegende Weisheit wertzuschätzen,
- die Zuversicht und das Vertrauen, dass wir auch mit den unvermeidlichen Stresserfahrungen des Lebens zurechtkommen,
- das innige Bedürfnis, für uns, für andere und für unsere Umwelt zu sorgen,
- das Gefühl, zu einem authentischen Menschen zu werden,
- das tief empfundene Gefühl, dass unsere Bedürfnisse zählen, unsere Stimme zählt, unsere Träume zählen – dass wir zählen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

In den folgenden Kapiteln habe ich Wissenschaft, Spiritualität und persönliche Geschichten verwoben. Wir werden das Gebiet der psychologischen und neurowissenschaftlichen Aspekte von Stress, Ruhe und Heilung durchstreifen, bevor wir unsere gemächliche, entschleunigte Reise zu Transformation und Befreiung antreten und unterwegs immer wieder Rast einlegen, um ganz bei dem zu sein, was gerade von Moment zu Moment passiert. In den einzelnen Kapiteln findest du Abschnitte mit der Überschrift »Innehalten und Nachdenken«. Diese kurzen Texte sind dazu gedacht, dich in einen Zustand der Stille zu versetzen, sodass du das Folgende mit dem Gefühl von Frieden und Leichtigkeit auf dich wirken lassen kannst.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. In Teil I werden wir gemeinsam erkunden, wer diese entspannte Frau eigentlich ist, die uns aufzeigt, was wir den anderen, in unserer Kultur vorherrschenden und

das Leben von uns Frauen bestimmenden Archetypen entgegensetzen können: wie zum Beispiel die rastlose Frau, die selbstlose Frau oder Superwoman. Wir werden uns des Weiteren mit der Frage befassen, warum unser moderner Lebensstil es uns so schwer macht, uns zu entspannen. Und warum patriarchalische Strukturen niemandem guttun (auch den Männern nicht). Wir werden erforschen, warum Entspannung eine Form der Befreiung ist – ein Weg, der die Wunden des Patriarchats heilt und auf dem wir uns selbst und einander in die Freiheit entlassen können. Mithilfe von Erkenntnissen aus Neurowissenschaften und Psychologie werden wir unser Verständnis von Stress und traumatischen Erfahrungen vertiefen. Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie wir uns die Neuroplastizität des Gehirns – seine Fähigkeit, sich neu zu verdrahten – zunutze machen, sodass Körper und Gehirn sich regenerieren können. Und wir werden uns die häufigsten Ursachen ansehen, die unser Nervensystem im Überlebensmodus heißlaufen lassen. Wir experimentieren mit einfachen, wissenschaftlich fundierten Techniken, die uns aus diesem Zustand herausholen. So werden wir fähig, mit Stress effizienter umzugehen, Ziele, die uns wichtig sind, mit mehr Spaß, Lockerheit und Zuversicht zu verfolgen. Am Ende erwecken wir unsere angeborenen, aber mit der Kindheit verloren gegangenen Fähigkeiten zu neuem Leben: die Gabe, zu spielen, zu staunen, im Hier und Jetzt zu sein, Spaß zu haben, sich zu begeistern und herumzualbern. In Teil II brechen wir dann auf zur Reise zur entspannten Frau: ein neurosequentieller, neurobiologisch wirksamer Prozess, der sich in sechs Schritte gliedert:

1. die inneren Ressourcen erneuern,
2. das Nervensystem regulieren,
3. Beziehungen pflegen,
4. einschränkende Überzeugungen aufgeben,
5. Träume verwirklichen,
6. Teil der entspannten Revolution werden.

Dieses Modell wird uns in Kapitel 1 ausführlicher beschäftigen. So viel schon jetzt: Wenn wir in einem Bereich heil werden, strahlt dieser Effekt unvermeidlich auf alle Bereiche unseres Lebens aus.

Der Weg, der vor uns liegt, ist eine Heldinnenfahrt, eine weibliche Reise – wissenschaftlich fundiert, aber zugleich weich, seelenvoll und heilig. Mit jedem weiteren sanften Schritt verstehen wir nicht nur den Archetypus der entspannten Frau besser, wir erwecken sie auch zum Leben. Wir verkörpern sie. Wir werden zu ihr.

Wissenschaft, Storytelling und Selbstentdeckung

In diesem Buch beziehe ich mich immer wieder auf verschiedene wissenschaftliche Disziplinen einschließlich der interpersonellen Neurobiologie, der Psychophysiologie und der Evolutionspsychologie. Zum einen, weil sie die wissenschaftliche Seite erklären helfen, wie man zur entspannten Frau wird. Zum anderen, weil sie eine Verständnisgrundlage bieten, die sich sicher anfühlt, sodass wir Vertrauen in den sich entfaltenden Heilungsprozess entwickeln. Gleichzeitig ist festzuhalten, dass die Wissenschaft ihre Grenzen hat und uns immer nur fragmentarische Einblicke in die ebenso komplexen wie geheimnisvollen Vorgänge geben kann, die in Gehirn, Körper, Geist und Gesellschaft ablaufen. Wie auf so vielen anderen Gebieten herrscht auch in den Wissenschaften nie hundertprozentige Übereinstimmung bei einem Thema. Daher habe ich mich immer, so gut ich konnte, bemüht aufzuzeigen, wo sich ein Konsens abzeichnet. Das allerdings kann sich mit dem wissenschaftlichen Fortschritt und neuen Erkenntnissen ändern.

Andere in diesem Buch verwendete Konzepte wie Lebensgeschichten, spirituelle Methoden, Dichtung oder Archetypen hängen nicht von wissenschaftlichen Daten ab. Darüber hinaus habe ich teils eigene Erfahrungen einfließen lassen, teils die Erfahrun-

gen anderer Frauen, die ihre Geschichten für meine Arbeit großzügig mit mir geteilt haben. Um ihre Anonymität zu wahren, habe ich die Stimmen der einzelnen Frauen so zu einer Geschichte verwoben, dass sie den Kern dessen widerspiegeln, was sie mir anvertraut haben.

Ziehen sich bestimmte Motive auch wie ein roter Faden durch die Erfahrungen von Frauen, so ist doch anzumerken, dass nicht unbedingt jede wissenschaftliche Erkenntnis beziehungsweise jede Geschichte auf dich zutreffen muss. Es ist unmöglich, in einem einzigen Buch das Spektrum weiblicher Erfahrung in seiner ganzen Fülle und Vielfalt abzubilden. Aufgrund meines Alters und meiner Zugehörigkeit zu einer sozialen Schicht, aufgrund meiner privilegierten Lebensgeschichte und meiner Hautfarbe wird es bei mir unvermeidlich immer bestimmte blinde Flecke geben. Wenn irgendetwas von dem, was ich hier geschrieben habe, bei dir keinen Anklang findet, lass es einfach weg.

Wie du dieses Buch lesen solltest: Entspannte Lektüre

Ein Buch ist eine Beziehung zwischen Autorin und Leserin. Wenn du nun aufbrichst, um eine entspannte Frau zu werden, dann hoffe ich, dass du auf jeder Seite spüren kannst, dass ich bei dir bin. Vielleicht würdest du diese Reise auch gern zusammen mit einer Weggefährtin antreten, einer Person, mit der du gemeinsam dieses Buch liest: zum Beispiel eine Schwester, Freundin, Kollegin oder sonst ein lieber Mensch. Vielleicht auch in der Gesellschaft mehrerer Frauen, zum Beispiel in einer Lesegruppe oder einem Heilungszirkel. Das große Thema dieses Buches ist zwar Ruhe und Entspannung, doch geht es auch um Vertrauen, Sanftheit und Verbundenheit, und es liegt etwas zutiefst Heilsames im Teilen von Erfahrungen und der Entdeckung, dass wir

damit nicht allein sind. Wenn wir als Gruppe zusammenkommen, zu gemeinsamer Lektüre und gemeinsamem Ruhe-Finden, so wird unser individueller Weg Teil von etwas Größerem: einer Schwesternschaft, einer Bewegung, einer Revolution.

Mein Rat für deine Lektüre: Merke dir wichtige Stellen an, unterstreiche sie, mach dir Notizen am Rand oder in den Leerseiten hinten im Buch (ab Seite 315). Und halte deine Fragen und Einsichten fest, damit diese Seiten wirklich zu den deinen werden. Das ist nicht nur ein gutes Gegengift gegen einen möglicherweise vorhandenen Hang zum Perfektionismus. Es hilft dir auch, dieses Buch auf eine entschleunigte, tiefgehende und körperliche Weise zu lesen, indem du es langsam, aber sicher in ein chaotisches, wildes Unikat verwandelst.

Falls du zu den 54 Prozent Frauen gehörst, denen es schwerfällt, nicht dauernd nach ihrem Handy zu greifen, wenn sie eigentlich lesen oder etwas anderes tun möchten, was ihre Konzentration verlangt, dann lautet mein Rat: Leg dein Smartphone währenddessen in einem anderen Raum ab. So gibst du deinem Gehirn eine Auszeit von der Informationsflut, der wir im Alltag so oft ausgesetzt sind.⁶ Denn selbst wenn wir und unser Handy uns im selben Raum befinden und wir es schaffen, dem Sirenen- gesang der E-Mails und sozialen Medien zu widerstehen, so kostet uns das doch »Hirnleistung«. Liegt unser Handy nämlich neben uns, verbraucht unser Gehirn seine begrenzten kognitiven Ressourcen, um den Impuls, danach zu greifen, zu unterbinden.⁷

In den gesamten Text habe ich immer wieder Textstellen eingewoben, die dir Gelegenheit zum Innehalten und Nachdenken bieten. Dies sind Einladungen, deine Lektüre zu unterbrechen und dich tiefer auf die Ideen einzulassen, mit denen wir uns hier befassen, den Widerhall des Gelesenen in deinem Körper zu spüren und einen Raum zu schaffen, in dem neue Einsichten aufkeimen können. Viele von uns sind »kopffixiert« – die meiste Zeit sind wir beschäftigt mit Denken, Planen, Analysieren, Sor-

genmachen und Intellektualisieren. Daher kann uns diese mehr körperbetonte Art des Lesens helfen, wieder eine Verbindung zu unseren Empfindungen und Gefühlen, zu unserer Intuition und Vorstellungswelt herzustellen, die uns Heilung und Einsicht schenken.

Zudem habe ich immer wieder Übungen eingestreut, die sich die neuroplastischen Fähigkeiten unseres Gehirns zunutze machen und es dir erleichtern, eine entspannte Frau zu werden. Einige dieser Übungen setzen auf unseren Körper und funktionieren sozusagen »von unten nach oben«. Atmung, Entspannung, Rhythmus, Bewegung und Berührung ermöglichen uns, unser physiologisches System herunterzufahren, sodass sich im Körper die Empfindung von Sicherheit, Entspannung und Wohlbefinden ausbreiten kann – das genaue Gegenteil zu Stress, Angst und Anspannung, mit denen so viele von uns leben. Andere Übungen dagegen funktionieren »von oben nach unten«. Sie nutzen die Fähigkeiten unseres präfrontalen Kortex, des denkenden Teils unseres Gehirns. Sie helfen uns, unser Wertesystem selbst zu definieren, uns eine eigene Meinung zu bilden, uns gegen den Status quo zu stellen, uns begrenzende Vorstellungen, die wir von der Gesellschaft übernommen haben, zu hinterfragen und energiefressende Gewohnheiten durch lebensfördernde zu ersetzen. Zusätzlich biete ich dir noch einige »Partnerübungen« an, die du gemeinsam mit anderen ausprobieren kannst – denn keine von uns kann diese Arbeit ganz allein stemmen.

Der Weg zur entspannten Frau verläuft innerhalb unseres ganz normalen Alltags. Darum sind diese Übungen einfach gehalten, sodass du sie gut in deinen Tagesablauf einbauen kannst. Betrachte sie als Menü, aus dem du dir etwas herauspickst. Probiere die Techniken aus, zu denen du dich intuitiv hingezogen fühlst. Lass die übrigen sich wie Samen in dir verwurzeln, sodass sie zur gegebenen Zeit erblühen können. Insgesamt helfen dir diese Methoden dabei, Stress und Traumata zu verarbeiten. Sie

intensivieren auch dein Erleben von Ruhe und Freude, Spiel und Spaß, Neugierde und Daseinslust.

Es ist meine Hoffnung, dass du dieses Buch mit genau diesem energetischen Mix aus Freude, Staunen und Lust liest. Dann nämlich wird das Lesen selbst zu einer Praxis. Zur Praxis des Entschleunigens und Präsent-Seins, bei der du dir erlaubst, zu nehmen und zu empfangen. Denn wie schnell wird aus dem »Buchlesen« ein neuer Punkt auf unserer To-do-Liste. Wie groß ist die Versuchung, ein Buch zu überfliegen, um möglichst viele Informationen in möglichst kurzer Zeit aufzusaugen, als würden wir für eine Prüfung pauken. Doch auf der letzten Seite erwartet dich kein Abschlusstest. Du musst dich an nichts erinnern und nichts erreichen. Es gibt keinen Zeitdruck. Du kannst dich einfach entspannen und die Dinge in dich einfließen lassen.

So zu lesen – entspannt, im Körper und ohne Zwang –, lässt den Prozess zu etwas werden, bei dem es weniger um das Aufnehmen von Informationen als um Transformation geht. Diese Art des Lesens lässt in uns eine neue Art des Sehens erwachen, eine neue Art des Seins entstehen und Qualitäten wie liebende Präsenz, mitfühlende Offenheit und tiefe Zärtlichkeit wachsen. Während diese Eigenschaften in uns einsickern, verändern sie unseren Umgang mit uns selbst und mit der Welt.

Doch nun lass uns aufbrechen. Ich werde bei jedem Schritt auf diesem Weg an deiner Seite sein.

TEIL I:

**Auf Entdeckungsreise
zur entspannten Frau**

1.

Bist du je einer entspannten Frau begegnet?

Die Natur hat uns nicht für ein Dasein im Überlebensmodus eingerichtet. Unser Körper braucht Sicherheit. Unsere Seele braucht Rast und Ruhe.

Wir Frauen sind sanft, stark, kämpferisch, zerbrechlich, verwundbar, resilient, im Körper verankert, intuitiv und zutiefst miteinander verbunden. Wir sind aber auch gestresst, überlastet und erschöpft. Unser Impuls, uns um andere zu kümmern, wurde von der Gesellschaft ausgebeutet, unsere Anlage zu Güte und Mitgefühl missbraucht. Unsere Hoffnungen auf Gleichberechtigung und Stärkung unserer Position wurden zu kraftraubenden Verpflichtungen und unrealistischen Erwartungen verkehrt, die uns mit dem Gefühl zurücklassen, dass wir nie genug Zeit und immer zu viel zu tun haben. Wir sind zu einer Gesellschaft gehetzter Frauen geworden. Überforderter Frauen. Erschöpfter Frauen. Mangels eines anderen Rollenmodells, das uns zeigen könnte, was es heißt, entspannt zu sein und frei zu sein, sich in seiner Haut wohlfühlen. Stattdessen war das Leben vieler Frauen bestimmt von Sorge, Angst, Scham und dem Gefühl, sich für alles entschuldigen zu müssen. Wenn die Frauen, die uns lieben, sich nicht ausruhen, sich nicht entspannen und ihre Bedürfnisse nicht respektieren, dann kann das auch für massive Schwierigkeiten bei uns selbst sorgen.

In einer stark patriarchal strukturierten, von Ungleichheit und Produktivitätswahn beherrschten Gesellschaft ist die entspannte

Frau ein seltenes Wesen. Die wenigsten von uns dürften je einer Vertreterin dieser Spezies begegnet sein. Gar selbst zu einer solchen Frau zu werden, kann sich schier unmöglich anfühlen. Zu sehr haben wir uns von der Gesellschaft einreden lassen, dass »Entspannung« gleichzusetzen sei mit Faulheit, mangelndem Ehrgeiz, Schwäche, Selbstsucht, Resignation und Bequemlichkeit. Angesichts drohender sozialer Ablehnung ist es sicherer, sich den Erwartungen zu beugen, die von uns Perfektionismus, Selbstaufopferung, Anpassung und eine geradezu toxische Leistungsorientiertheit fordern, als Formen eines entspannteren Lebensstils zu erkunden.

Und trotzdem: Selbst wenn wir im realen Leben noch nie einer entspannten Frau begegnet sind, so bringen die beiden Wörter »entspannt« und »Frau« – sobald wir sie zusammen hören – tief in uns eine Saite zum Klingen. Sie küssen eine Art zu sein wach, die wir intuitiv kennen. Wie ein Zauberwort öffnen sie uns die Geheimtür zu einer Schatzkammer voll neuer Hoffnung, neuen Rollenmodellen und neuen Möglichkeiten.

Vom Leid und Schmerz, eine unentspannte Frau zu sein

Oft beginnt der Weg zur entspannten Frau damit, dass uns bewusst wird, wo wir nicht entspannt sind. Wo wir nicht in der Ruhe sind. Wo wir nicht gelassen sind. Wo wir nicht frei sind.

Gerade weil sie so selten anzutreffen ist, finden wir möglicherweise leichter Zugang zur entspannten Frau, wenn wir uns klarmachen, was sie *nicht* ist. Zu den unzähligen Namen für ihr Gegenstück gehören: die gestresste Frau, die erschöpfte Frau, die ausgebrannte Frau, die gehetzte Frau, die überkontrollierte Frau, die entmachtete Frau, die hyperabhängige Frau, die sich selbst zur Sprachlosigkeit verdammende Frau, die überlastete Frau.

Am einfachsten lässt es sich aber vermutlich beschreiben als die *unentspannte* Frau. (Und das »unentspannt« steht für »angespannt, gestresst, getrieben«.)

An welchen Merkmalen erkennst du, ob du eine unentspannte Frau bist? Hier überlasse ich das Wort den Frauen, mit denen ich gesprochen beziehungsweise gearbeitet habe:

- chronisches Gefühl der Unsicherheit, Feststecken im Überlebensmodus, Selbstwertgefühl von der eigenen Leistungsfähigkeit abhängig machen, ständig mit dem Gefühl von innerem Druck und drohendem Unheil leben,
- sich ängstlich, voller Scham, schuldig, erschöpft, verloren, in der Falle, machtlos, ausgelutscht, überfordert, wertlos und ignoriert fühlen,
- Schlaflosigkeit, Schwindel, Migräne, Reizdarmsyndrom und chronische Erschöpfung,
- sich immer erst von außen Erlaubnis holen, an den eigenen Fähigkeiten und Stärken zweifeln, selbst kleine Fehler als Katastrophe betrachten,
- Angst, andere zu enttäuschen, ihnen zur Last zu fallen, als Unruhestifter oder Faulpelz angesehen zu werden,
- ohne Rücksicht auf sich selbst nach Perfektion streben, gegen die eigene innere Uhr leben, seine innere Stimme missachten und sich selbst wie eine Maschine behandeln,
- die eigenen Gefühle unterdrücken, die eigene Verwundbarkeit verstecken und eigene Bedürfnisse hintanstellen,
- zu viel arbeiten, zu viel denken, zu viel planen, unser Soll übererfüllen wollen,
- uns selbst mundtot machen, unsere Wahrheit verbergen, eine Maske aufsetzen, den Leuten etwas vorspielen und ihnen nach dem Mund reden,
- keinen Bezug mehr zum eigenen Körper, den eigenen Gefühlen, den eigenen Träumen und Hoffnungen haben,

- sich nach einem anstrengenden Arbeitstag, sei es im Job, sei es, weil man Angehörige gepflegt oder sich um die Kinder gekümmert hat, nicht mehr entspannen können,
- sich ständig kontrolliert fühlen und gleichzeitig das Gefühl haben, dass alles aus dem Ruder läuft, sich nach Ruhe sehnen und gleichzeitig zwanghaft geschäftig sein,
- sich leicht von der Meinung anderer Leute beeinflussen lassen, der Drang, zu tun, was von einem erwartet wird, seine Kraft auf belanglose Ziele verwenden, nur um gesellschaftlichen Normen zu entsprechen,
- sich am liebsten verstecken wollen und sich gleichzeitig danach sehnen, wahrgenommen zu werden.

Die Kosten, die uns selbst, unseren Familien und auch der Gesellschaft dadurch entstehen, dass wir gestresste, erschöpfte, unentspannte Frauen sind, sind enorm. Emma, Therapeutin und Mutter von zwei Kindern, fasst den Schmerz, eine unentspannte Frau zu sein, in eindringliche Worte:

Ich wachte eines Morgens auf und kollabierte einfach. Mein Körper war total kraftlos. Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war. Meine Kinder waren noch ganz klein, und das alles machte mir panische Angst. Als Therapeutin wusste ich zwar, welche Auswirkungen Stress auf den Körper haben kann, doch ich habe einfach nicht gesehen, dass ich genau darauf zusteuerte. Ich hatte ständig versucht, immer und überall 100 Prozent zu geben: bei meinen Kindern, bei meinen Patientinnen, bei allem, was ich sonst tat, und das war zu viel. Ich habe meine Grenzen vor mir selbst verleugnet. Ich habe mich für Superwoman gehalten. Ich habe gar nicht gemerkt, wie erschöpft ich war. Mein Körper hatte mir seine Warnungen in Form von Kopfschmerzen, Nervosität und

Schlafstörungen zugeflüstert, aber ich war einfach zu beschäftigt, um darauf zu hören. Und dann hat er eines Tages »Stopp!« geschrien.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum so viele Frauen ständig unter Anspannung stehen und sich unsicher und eingesperrt fühlen. Wir alle kennen Phasen, in denen wir müde und angespannt sind, Zeiten, in denen wir uns aufgrund von Geschäftigkeit und Zeitdruck selbst verlieren. Das sollte nur nicht zum Dauerzustand werden. Wenn du an dir die Symptome der unentspannten Frau feststellst, heißt das noch nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Angesichts dessen, was du durchgemacht hast, kannst du nur gestresst und erschöpft sein. Unser Geist hat etwas von einem Winkeladvokaten, und so wird aus der Feststellung, »keine entspannte Frau zu sein«, ein neuer Knüppel, mit dem wir auf uns einprügeln, ein weiterer Vorwurf, eine weitere Selbstkritik. Das Letzte, was ich mit diesem Buch erreichen möchte, ist, dass du es liest und Schuldgefühle entwickelst, weil du nicht »entspannt genug«, nicht »reguliert genug« oder in welcher Hinsicht auch immer nicht »gut genug« bist. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch dir, in Verbindung mit den hier vorgestellten Methoden, zu einem entspannteren Seinsmodus verhilft, dass es dir Hoffnung schenkt und neue Möglichkeiten aufzeigt.

Schau, ob du beim Lesen schon eventuelle Schuld- oder Pflichtgefühle loslassen kannst: »Ich *sollte* mit Anforderungen besser zurechtkommen.« Und: »Es *dürfte* mir eigentlich nicht so schwerfallen, mich zu entspannen.« Oder: »Ich *sollte* mich mehr um mich selbst kümmern.« Betrachte diesen Weg als Einladung, nicht als »innere Arbeit«, sondern als »inneres Spiel«. Als Gelegenheit, mit einer neuen Art des Sehens, einer neuen Art zu leben, einer neuen Art zu sein, zu spielen.

Die entspannte Frau zum Leben erwecken

Die entspannte Frau ist frei, wild und schwer mit Worten zu beschreiben. Jeder von uns zeigt sie sich in anderer Gestalt und zu anderen Zeiten, während wir mit ihr allmählich vertrauter und schließlich selbst zu ihr werden. Sie verlangt von uns weder ein bestimmtes Alter noch eine bestimmte Hautfarbe oder einen bestimmten gesellschaftlichen Rang. Ihr Erwachen hängt auch nicht davon ab, ob wir täglich ein bestimmtes Maß an Selbstfürsorge betreiben können. Sie ist nicht an äußeren Errungenschaften und Privilegien zu erkennen, denn was von außen aussieht wie Unabhängigkeit oder Erfolg, fühlt sich tief drinnen oft wie Unsicherheit und Wertlosigkeit an. Wir können nicht erzwingen, dass wir wie sie werden, indem wir unser Nervensystem »biohacken« oder die Morgenroutine anderer Leute kopieren. Vielmehr werden wir zur entspannten Frau, wenn wir das, was sich für uns wahr und zutiefst bedeutsam anfühlt, integrieren und verkörpern. Eine entspannte Frau werden – dabei geht es nicht so sehr darum, *was* wir tun, sondern darum, *wie* wir auf die Welt zugehen: achtsam, liebevoll, verwundbar. Die entspannte Frau ist die Frau, die wir sind, wenn wir gemäß unseren Werten leben, unsere Masken ablegen und uns entspannen, sodass unser Selbst immer authentischer hervortreten kann.

Je besser ich sie in meinem eigenen Leben kennenlerne, desto deutlicher wird mir, dass die entspannte Frau jenes Selbst ist, das zu verleugnen und zu verachten man uns beigebracht hat – jene sinnliche, leidenschaftliche und spielerische Frau, die um ihren Wert weiß, ihre Macht wahrnimmt und der Stimme ihrer Intuition vertraut. Die nachstehende Liste mit Eigenschaften der entspannten Frau hat über die Jahre immer deutlicher Gestalt angenommen. Sie beruht einerseits auf dem, was ich heraushören konnte, wenn Frauen mir von ihren Erfahrungen erzählten, andererseits auf den Veränderungen, die ich sehen konnte, als sie an-