



Was der Frauenseele gut tut...

Dr. Karin Stockinger, Salzburg

Gedankensammlung

- ▶ Persönliches: Meine Ressourcen und Kompetenzen (sozialwissenschaftliche & psychotherapeutische Orientierung)

Online-Umfrage zum Thema „Was braucht die Frauenseele?“ i.S. einer explorativen Vorgangsweise

- ▶ Anspruch: Zuhörerinnen neugierig machen, die eigene Haltung zum Thema klarer sehen
- ▶ Begrifflichkeit Seele / Psyche: *Gesamtheit aller Gefühlsregungen und geistigen Vorgänge beim Menschen*



Dimensionen

entwickelt aus den Antworten der Online-Umfrage

➤ **Politisch / Gesellschaftlich**

➤ **Psychologisch / Individuell**

➤ **Abstrakt**

➤ **Konkret**

➤ **Fokus auf Versorgungsangebote
bzw. Beziehungsangebote**

➤ **Fokus auf Selbstverantwortung**

Beispiele

kursiv: wörtliche Zitate

➤ **Politisch / Gesellschaftliche Dimension:**

- *keine Dreifachbelastungen*
- *nicht nur "rosa Gwand" und Puppenspielzeug schon von Anfang an, sondern Zugang zu allem was die Jungs auch haben*
- *finanzielle Anerkennung - gleiche Entlohnung und Vollzeitbeschäftigung*

➤ **Psychologische / Individuelle Dimension:**

- *die Fähigkeit zu lieben*
- *ernst genommen werden*
- *Ruhe und Sinn findende Erlebnisse und Ziele*

Beispiele

kursiv: wörtliche Zitate

➤ **Abstrakt**

- *Freiheit, Sicherheit*
- *Selbständigkeit/Selbstbestimmung*
- *Entscheidungsfreiheit*

➤ **Konkret**

- *Ein Glas Rotwein beim Kochen*
- *Schöne Unterwäsche, schönes Auto, schöne Schuhe...*
- *Mit einer warmen Decke und der Katze auf der Couch liegen*

Beispiele

kursiv: wörtliche Zitate

- **Fokus auf Versorgungs- bzw. Beziehungsangebote**
- *Geborgenheit und Zugehörigkeit*
- *Liebevolles Verständnis*
- *Berührungen – körperlich und seelisch*
- **Fokus auf Selbstverantwortung**
- *Freiräume und Zeit um meiner Intuition zu lauschen*
- *Heiße Schokolade am Abend*
- *Nackt in der Sonne liegen*

Körper und Seele

- ▶ Konnotation häufig negativ (Psychosomatik)
- ▶ Sichtbarkeit im Körperausdruck – immer sowohl im positiven als auch im negativen Sinn: Haltung, Gang, Mimik, Tonus
- ▶ Rolle des Gesundheits- und Bildungssystems und der Gesellschaft:

Fragen, die sich mir bei diesen Überlegungen aufgedrängt haben:

- Welche Standards gelten? Immer gut gelaunt sein und lächeln, gut auszusehen und gesund und fit zu sein, Wettbewerb im Heldentum von Dreifachbelasteten etc.
- Wann laufen wir als FGZ Gefahr, mit gut gemeinten Angeboten diese Standards und Wertvorstellungen zu bedienen? Stichwort: Selbstoptimierung.



Schlussfolgerungen und Ausblick

Dimensionen

Wem könnten die drei Dimensionen-Paare nützlich sein, wen könnten sie gedanklich oder auf der Handlungsebene weiter bringen, wodurch?

Violett >> FGZ

Grün >> Frauen selbst

➤ Politisch / Gesellschaftlich

Lobbying

➤ Abstrakt

Konkretisieren, Thematisieren

➤ Fokus auf Versorgungsangebote
bzw. Beziehungsangebote

???

➤ Psychologisch / Individuell

Selbstoptimierung?!

➤ Konkret

Ins Handeln kommen

➤ Fokus auf Selbstverantwortung

Stärken erkennen