



DR. MONIKA WOGROLLY

Neue Serie **Lebenshilfe**

# Raus aus der SUPERWOMAN-FALLE

Christiane (31) arbeitet sechzig Stunden und mehr pro Woche für eine Hotelkette. Abends macht sie noch die Buchhaltung für den elterlichen Betrieb. Margit (48) ist zum zweiten Mal verheiratet, verwöhnt ihre Zwillinge und den achtzehnjährigen Sohn ihres Mannes, bäckt Cupcakes für ihr privates Catering, pflegt eine demente Nachbarin und lässt sich durch nichts davon abhalten, wie „Superwoman“ zu sein.

Christiane ist **ähnlich vom Perfektionismusdrang erfüllt** wie Margit. Und beide geben immer alles. Egal, ob es um Berufliches oder um Freizeitaktivitäten geht. Selbst die Wochenenden plant Margit minutiös: „Erst wenn alle happy sind, bin ich beruhigt.“ Fürsorge und Arbeitseifer verwechseln beide Frauen mit Perfektion bis zur Selbstaufgabe.

Ein Beispiel: Margit brach sich an einem Küchenkasten die Nase, als sie, Cupcakes backend, den Kopf zu schnell drehte. Aber nicht einmal ihre Verletzung konnte sie davon abhalten, zu funktionieren. Erst als sie das Backwerk fertig, die Familie individuell verköstigt und die pflegebedürftige Nachbarin versorgt hatte, ließ sie sich von ihrem Mann widerwillig ins Krankenhaus fahren.

Beide Frauen sind von einer inneren Unruhe getrieben. Selbst mit eitriger Angina erledigte Christiane wie gewohnt die Buchhaltung. Das Paradoxe an der Superwoman-Falle: Die Betroffenen opfern sich nur vordergründig für andere auf. Tatsächlich wollen sie Lob und soziale Anerkennung. Denn Margits Gatte und auch das soziale Umfeld von Christiane schütteln längst den Kopf über deren alltäglichen Wahnsinn. Die **Opferbereitschaft von Superfrauen** scheint aber grenzenlos. Ein „Nein“ ist undenkbar. So sensibel und sozial eine „Superwoman“ gegenüber ihren Mitmenschen ist, so schonungslos geht sie mit sich selbst und ihren Ressourcen um. „Ich will mich ja aus dieser Falle befreien, es funktioniert aber nicht!“, raunen Christiane und Margit und drehen sich weiter im Karussell kompromissloser Selbstaussbeutung.

Im Berufsleben wie privat nahezu perfekt sein wollen: Was steckt dahinter, wenn Frauen sich aufopfern, um Lob und Anerkennung zu gewinnen?

Die Grazer Psychotherapeutin Dr. Monika Wogrolly analysiert das Phänomen und zeigt Wege aus der „Superwoman-Falle“.

Psychologisch gesehen steckt zumeist ein unstillbarer Hunger nach Liebe und Wertschätzung hinter der rastlosen Selbstqual. **Typischerweise ist das Selbstwertgefühl bei den Betroffenen so fragil, dass es unaufhörlich neu aufgeladen werden muss, wie ein defektes Handy, dessen Akku nach kürzester Zeit wieder leer ist.** Erst wenn Margit und Christiane sich bewusst machen, dass sie sich in einem immer enger werdenden „Wert-durch-Leistung-Korsett“ zusehends die Luft abschnüren, haben sie die Chance, sich ein lustvolleres Selbstbild zu erlauben und zu akzeptieren, dass ihr Wert nicht nur auf Leistung beruht.

Der meist früh entwickelte innere Drang, den Selbstwert andauernd – vor allem sich selbst gegenüber – unter Beweis zu stellen, führt dazu, sich nicht mehr zu spüren und die persönlichen Grenzen zu missachten; sich mit ständiger Dienstbarkeit die Daseinsberechtigung „zu verdienen“. Und es ist stets ein langwieriger Weg raus aus der Falle. Dabei sollte zunächst als Ziel anvisiert werden, den Selbstwert durch bewusstes Loslassen allmählich von der Leistungsfähigkeit unabhängig zu machen. Ein konsequenter Entwicklungsprozess mit „Learning by Doing“, am besten unter psychotherapeutischer Begleitung, ist ratsam. Der **erste Schritt** ist aber, dass sich eine Frau dazu entschließt, das pseudoperfekte Image einer Superwoman aufzugeben, auf fadenscheinige Lobhudeleien zu verzichten und ein Selbstbild zu entwickeln, das weitgehend von Bewertungen unabhängig ist.

Jeden Monat erklärt Psychotherapeutin **MONIKA WOGROLLY**, wie man typische Fallen der modernen Gesellschaft erkennt und sich daraus befreien kann. [www.wogrollymonika.at](http://www.wogrollymonika.at)