

# **Marianne Krüll BücherFrau 2007**

## **Dankesrede**

### **Über das Loben**

Liebe Susanne, liebe Britta, liebe BücherFrauen, liebe Freundinnen und Freunde!

#### **1. Danken und Loben**

»BücherFrau des Jahres 2007« – ein wunderbarer Preis! Habt Dank für diese Würdigung und für Deine Laudatio, liebe Susanne, Dank für die Grußworte, Christel Götttert und Irma Kramer.

Ich fühle mich sehr geehrt, stehe ich doch in einer Reihe von großartigen Frauen (Luise Pusch und Anke Schäfer, meine lieben Freundinnen, sowie Ingeborg Mues, Ingeborg Kaestner, der Verlag Frauenoffensive und alle anderen), die vor mir als BücherFrauen des Jahres geehrt wurden.

Wie Susanne schon erwähnt hat, komme ich gerade von einer anderen Ehrung für eine ganz besondere, große Frau, Hedwig Dohm. Die Straße ist umbenannt, der Gedenkstein auf ihrem Grab steht, und wir haben auf dem Friedhof bei schönstem Wetter ein wunderschönes Fest gefeiert. Viele, viele Frauen – auch ein paar Männer – sind gekommen, am Schluss haben wir Luftballons fliegen lassen mit Zitaten von Hedwig Dohm. Es war für mich überwältigend! (Ein Bericht darüber ist schon im Internet auf der Seite des Journalistinnenbundes zu finden.)

Und nun stehe ich hier und werde von Euch geehrt.

Offenbar ist bei mir also zur Zeit das Thema Ehren und Würdigen dran! Und deshalb habe ich mir überlegt, dass ich hier in meiner kleinen Dankesrede ein paar Gedanken über das Loben und Preisen unter uns Frauen zum Besten gebe.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie schwer es uns immer noch fällt, Lob anzunehmen und uns ganz einfach darüber zu freuen.

Als beispielsweise Susanne, Barbara Otto und Insa Zankar von der Köln-Bonner Städtegruppe mir im Dezember 2006 eröffneten, dass sie mich als BücherFrau 2007 vorgeschlagen hatten, war ich total überrascht und gerührt, habe aber erstmal spontan gemeint: »Aber nein, doch nicht wirklich mich – wieso denn mich?!« – Eine typische Reaktion von Frauen auf Lob, nicht wahr?

Dabei habe ich natürlich innerlich vor Freude einen Hüpf gemacht! Ja endlich! Die erste offizielle Ehrung meines Werkes von über 30 Jahren durch einen Preis! Ich hatte mir das doch schon lange gewünscht und auch gemeint, dass ich ihn längst verdient hatte. Aber erst einmal musste ich mich aus falscher Bescheidenheit ein bisschen abwerten.

Und deshalb will ich jetzt hier für das gegenseitige Loben und Preisen und Würdigen und Anerkennen und Wertschätzen und Bestätigen und und und – unter uns Frauen plädieren! Was braucht es, um ein Lob mit Freude und Dankbarkeit anzunehmen? Und wie können wir anderen Frauen mit einem echten Lob Freude machen?

Es sind alles nur Gedankensplitter, als anregende Mosaiksteine gedacht, die Ihr beliebig aufnehmen und bedenken könnt!

## **2. Warum fällt es uns so schwer, Lob anzunehmen?**

- Lob schafft Verbundenheit. Lob bleibt hängen! Wenn uns eine gelobt hat, kann uns das einen ganzen Tag verschönen.
- Dass die Verkäuferin in meinem Bioladen vorgestern meinte, ich sähe so vital und jugendlich aus, macht mich noch heute beschwingt! – Aber warum habe ich dennoch erstmal gedacht: Das sagt sie nur, weil ich ja ihre Kundin bin und sie mir was verkaufen will.
- Das, was an uns gelobt wurde, wird uns selbst wertvoll. Wenn meine Freundin findet, dass meine Jacke schick aussieht, ziehe ich sie viel öfter an. – Warum habe ich aber trotzdem beim ersten Mal spontan gesagt: »Ach, diese Jacke hab ich ganz billig bei C&A erstanden!«
- Warum betonen Frauen, die Großes geleistet haben, und dafür geschätzt und bewundert werden, ganz oft, dass es ja nur »Zufall« gewesen sei, dass sie so

weit gekommen sind? (Das hab ich neulich wieder mal eine Professorin mit einer brillanten Karriere und internationalem Renommee sagen hören.)

WARUM?

– Sind wir trotz aller Emanzipation immer noch in dem Mythos der Bescheidenheit als »weibliche Tugend« gefangen? (In meinem Poesiealbum - gibt's die heute noch?? – steht an einer Stelle: »Sei bescheiden wie das Veilchen im Moose und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein ...« oder so ähnlich!) – Verbieten wir uns, Lob oder Bewunderung anzunehmen, weil sich das für Frauen »nicht schickt«?

– Oft haben wir aber auch den Verdacht, dass die andere es mit ihrem Lob nicht ehrlich meint (meine Bioladen-Verkäuferin). Dass ich ihr als Person eigentlich egal bin, sie nur aus Routine etwas Nettes sagt. Oder schlimmer, dass sie mich aus Berechnung lobt, also mich manipulieren will, weil sie was von mir will.

– Aber was ist daran so schlimm, wenn sie nur irgendetwas Nettes, Lobenswertes an mir herausgepickt hat? Ich muss ja schließlich nicht von jeder Frau geliebt werden! – Und wenn sie mit ihrem Lob etwas bei mir erreichen will? Na und? – Ich muss es ihr ja nicht geben! – Aber über ihr Lob kann ich mich trotzdem freuen und mich dafür bedanken.

– Wenn wir also bei einem Lob sofort den Hintergedanken haben, dass die andere möglicherweise Hintergedanken hat, können wir ein Lob gar nicht ernst- und annehmen. Und das ist schade.

– Denn was die andere wirklich über mich denkt, kann ich ja doch nie erfahren. (Weiß sie oft selber nicht, weil das bei ihr auch schwankt.) Also, am besten, ich nehme mir, was ich kriege, danke dafür und lasse es dann so stehen.

– Das gelingt mir selbst natürlich auch nur selten. Schließlich bin ich auch großgeworden mit der Vorstellung, dass es sich gehört, beim Lob-Annehmen Bescheidenheit zu zeigen. – Aber ich bemühe mich und merke, dass ich immer mehr Spaß dabei habe, mich loben zu lassen – und ich habe den Eindruck, dass ich dadurch auch tatsächlich mehr Lob abbekomme!

- Aber was machen wir mit dem ganz gemeinen »Schweinelob«. Kennt ihr das?
- Also das ist eine als Lob verkleidete, aber ganz eindeutig fies gemeinte Bemerkung, die uns treffen soll.
- Beispiel: »Oh, HEUTE siehst du aber mal WIRKLICH schick aus ...« (das heißt: sonst siehst du aus wie eine Schlampe!)
- Wie soll frau darauf angemessen reagieren? Erstmal tief Luft holen und dann: »Danke! Ich hab mir DIESMAL auch wirklich Mühe gegeben. Nett, dass du das gleich bemerkt hast.« – Und NICHT zurückschießen! Sondern es einfach so stehen lassen und das Thema wechseln! Und vor allem auch NICHT hinterher noch stunden- oder tagelang grollen!
- Mir als Autorin ist schon öfter ein ziemlich verstecktes »Schweinelob« begegnet, das mich immer sehr kränkt: Als Kommentar zu meinem Mann-Buch beispielsweise, sagt jemand: »Oh, da sind Sie aber sehr fleißig gewesen!«
- Würde jemand Günter Grass für das Schreiben seiner Blechtrommel »fleißig« nennen? Natürlich nicht. »Fleißig« ist eine Bezeichnung, mit der vorwiegend die Leistung von Frauen abgewertet werden soll.
- Auch hier sage ich mir: Nicht wütend werden, nicht kontern, sondern zustimmen! Und wenn ich gut drauf bin, drehe ich sogar richtig auf:  
 »Sie haben ja soo recht! Neun Jahre habe ich an dem Mann-Buch unter ungeheurem Einsatz meiner kreativen Energie mit größter Intensität und Konzentration gearbeitet, ... Und das alles habe ich geleistet neben meinen vielen Pflichten als Universitätsdozentin ... und dazu dann noch mein 24-Stunden-Job als Familienfrau und Mutter! – Ja, ich bin wirklich ein sehr fleißiges Lieschen!«
- Das »Schweinelob« annehmen und umdrehen – manchmal gelingt's!

### **3. Und was ist mit dem aktiven Loben?**

- Oft genug versäumen wir es, eine andere Frau zu loben, obwohl wir doch wissen, daß Lob eines der größten Geschenke ist, die wir zu vergeben haben.
- Lob ist für die andere wie eine warme Dusche.

- Wenn wir loben, lächeln wir! (geht gar nicht anders) Und Lächeln ist der Zugang zur Seele der anderen.
- Wenn wir loben, sollten wir mit dem Herzen loben, aus dem Gefühl heraus, dass wir der anderen mit dem Lob wirklich eine Freude machen wollen. Nur dann ist unser Lob aufrichtig und nur dann bereichert es die andere Person.
- Auch wenn uns manches an der anderen missfällt, es gibt immer etwas, das wir ehrlich loben können: die Farbe ihrer Augen, die hübschen Ohrringe, ihr fröhliches Lachen.
- Und nehmen wir nicht an, dass unser ehrliches Lob jemals übertrieben sein könnte. – Die andere Person nimmt es an, auch wenn es noch so dick aufgetragen ist, auch wenn sie es natürlich nach außen verschämt ablehnt!
- Es ist verrückt, aber Lob kann nie genug sein! Wir alle sehnen uns so sehr nach Anerkennung, nach Bestätigung, nach Lob!
- Wir können unser aufrichtiges Lob in vielerlei Weise ausdrücken: Eine interessierte Nachfrage, ein bestätigender Kommentar, eine freundliche Aufforderung, noch mehr zu erzählen – können wie ein Lob wirken.
- Auch nonverbal können wir loben: mit einem Lächeln, mit aufmerksamem Blickkontakt, einem ermunternden Kopfnicken, einem zustimmenden »Oh ja« oder »Aha«, einer Geste, einer Berührung.
- In Zweiergesprächen, vor allem aber in Gruppen: Nehmt Blickkontakt auf. Wenn ihr was sagt, bezieht euch positiv auf die andere, greift ihre Argumente als »sehr interessant!« auf, auch wenn sie nicht eure Meinung vertritt.
- Egal, was ihr danach sagt, fahrt dann nicht fort mit einem ABER, sondern mit einem UND. Dann bleibt für die Frau, und auch für die Zuhörenden eure Anerkennung und Bestätigung erhalten.
- Das ist ein bisschen wie mit dem halbvollen oder halbleeren Glas: Ich kann der Sprecherin nicht ganz zustimmen – das Glas ist für mich nicht ganz voll. Aber wenn ich mich nicht nur auf die leere Hälfte – ihre Schattenseiten – konzentriere und sie angreife, sondern stattdessen wahrnehme, dass ihr Glas immerhin noch halbvoll ist, geht es mir und ihr viel besser.

- Nebenbei bemerkt: Bei Nachrufen, z. B. in Todesanzeigen, können die Hinterbliebenen plötzlich auch das »halbvollte Glas« einer Person als ganz gefülltes beschreiben!
- Das halbvollte Glas bei anderen zu entdecken, macht Tore auf. Und das Loben ist dabei so etwas wie das Schmieröl, mit dem wir verklemmte Türen öffnen.
- Übrigens: Auch bei mir selbst hilft das Schmieröl Lob, um mein Selbstgefühl zu heben!

#### **4. Und damit komme ich zum Selbstlob**

- Ich sage: Selbstlob stinkt nicht – Selbstlob duftet, so hat mir eine Freundin beigebracht!
- Was mir stinkt, ist die Selbstbezichtigung, die ständige Fehlersuche bei mir selbst!!
- Schuldgefühle, Selbstvorwürfe überschwemmen immer wieder mein Selbstgefühl.
- Unentwegt beschäftige ich mich mit Gedanken wie: »Hätte ich doch ...«, »Ich sollte eigentlich ...«, »Wenn ich doch nicht ...«, »Warum habe ich nur ...«
- Vor dem Spiegel sehe ich meine Speckrollen, meine Falten. Ich sehe nicht meine leuchtenden Augen, meine schönen Lippen.
- Am Abend bin ich auf mich sauer, weil ich mir aufzähle, was ich alles nicht geschafft habe. Anstatt mal aufzuzählen, was es alles Erfreuliches gegeben hat.
- Wie oft erzähle ich von irgendwelchen Ungeschicklichkeiten, die mir passiert sind, oder wie ich »mal wieder« total bescheuert reagiert habe.
- Am schlimmsten ist die Selbstbeschimpfung, dass ich mich selbst ständig beschimpfe!
- Ich glaube, ich brauche keine weiteren Beispiele aufzuzählen – jede hat da ihr eigenes Repertoire.
- Und dann erst die »schweren« Fehler aus der Vergangenheit, für die wir uns schuldig fühlen. »Hätte ich doch damals mit meinen Kindern ...«

- Ja, besonders wir Mütter sind Meisterinnen der Selbstbezeichnung.
- In meinen Seminaren (und in meinen beiden letzten Büchern) stelle ich die Behauptung auf: Jede Mutter ist/war die beste Mutter, die sie sein konnte – auch ich selbst als Mutter, auch sogar die eigene Mutter!!
- Würde gern noch mehr dazu sagen – aber ich darf nicht ausufern!
- Und deshalb sage ich: Selbstvorwürfe gehören auf den Müll!
- Der vielzitierte Satz: »Fehler gibt es nicht, nur Chancen, etwas zu lernen!« ist wunderschön. – Ach, wenn wir den doch schon als Kinder gelernt hätten anstatt auf Selbstvorwürfe hin gedrillt worden zu sein!
- Doch wir sind immer noch lernfähig und können uns im Selbstlob üben – auch sogar wir Mütter!
- Ich lobe mich dafür, dass ich die Frau geworden bin, die ich jetzt bin. Nicht perfekt, also kein volles Glas, aber doch irgendwie gefüllt. Ich habe es ja schließlich bis jetzt geschafft zu überleben! – Das ist ein hoher Wert, den mir niemand nehmen kann! Und ich danke mir selbst dafür!
- Und mit diesem Selbstgefühl bin ich unabhängig vom Lob anderer. Ich kann ein Lob von außen wie ein zusätzliches Geschenk, ein schönes Beiwerk dankbar annehmen.
- Lob ist schön, aber ich weiß, dass ich auch ohne Lob wertvoll bin.
- Und erst wenn ich mich selbst wertschätze, kann ich auch anderen aufrichtige Wertschätzung geben.

## **5. Frauensolidarität**

- Und so kann sich dann auch eine Solidarität unter Frauen ausbreiten. Sie ist gegründet auf dem guten Selbstwertgefühl jeder einzelnen, das sich verbindet und vernetzt mit dem der anderen.
- Und Verstärkung kommt dann auch noch durch die Verbindung zu unseren Müttern und Vormüttern – den leiblichen wie den geistigen (Hedwig Dohm).
- Was wir Frauen wert sind – für uns selbst, für einander, für andere Menschen, für die ganze Gesellschaft – das gilt es, durch gegenseitige Anerkennung und

Wertschätzung unserer Unterschiedlichkeiten und unserer Gemeinsamkeiten zu bestärken!

– Ist das nicht eine wunderbare Lebensaufgabe – vielleicht sogar der Sinn des Lebens?

– Würde gern noch stundenlang darüber reden. Geht nicht. Lest die Schlusskapitel in meinen letzten beiden Büchern.

## **6. Lob den BücherFrauen für diese Ehrung**

– So, und wie bei Wahlen die Kandidatinnen und Kandidaten gefragt werden: Nimmst du die Wahl an – sage ich jetzt: Ja, ich nehme eure Wahl, mich zu ehren, mit Freuden an! Und ich bin stolz sagen zu können: Ich habe sie verdient! Susannes Zitat von Hedwig Dohm: »Mehr Stolz, ihr Frauen!« nehme ich mir zu Herzen.

– Und ich gebe das Lob, das ihr mir spendet, zurück mit einem Lob an die BücherFrauen: Es ist gut, dass es dieses lebendige, aktive, Frauen bestärkende Netzwerk gibt.

– Und es ist gut, dass es diesen Preis »Bücherfrau des Jahres« gibt. Es ist ein wunderbarer Name für den Preis! Klingt viel großartiger als etwa »Preis der Stadt Sowieso« oder auch »Preis der BücherFrauen«.

– »Bücherfrau des Jahres 2007" – WOW – das bin ich! (Hat übrigens auch die Verlage beeindruckt, bei denen meine Bücher erschienen sind!)

– Also ja, ich nehme den Preis an – und gebe euch das Versprechen: Ich mache weiter!