

Irene Kummer

**Ich bin die Frau,
die ich bin**

*Eine lebendige Beziehung zu sich
und anderen finden*

Kösel

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung: Verkörperte Geschichten	15
1. Zur Sprache kommen - Überlieferte Geschichten und neue Perspektiven	17
2. Geschichten verkörpern	25
I. Wege zu einer lebendigen Identität als Frau - Überkommene Geschichten und neue Perspektiven	35
1. Der Körper als Objekt oder: Ich bin ein lebendiger Prozeß >Ich habe einen Körper< - überkommene Geschichten und ihre Bedeutung 37 - Die Verkörperung unserer Beziehung zum Körper 39	37
2. Macht und Ohnmacht in den verkörperten männlich-weiblichen Geschichten oder: Das Wagnis des Unbekannten Der Verrat am Lebendigen: >männliche< Machtmuster 49 - Bemächtigende Muster und ihre mögliche Auflösung 55 - Die Ohn-Macht von Beziehungen 64	49
3. Organminderwertigkeit Frau oder: Ich bin die Frau, die ich bin Der weibliche Körper als Funktion und Objekt 67 - Der Verrat durch den Körper 68 - Der verdächtige Körper 74	67
4. Weiblichkeit als Fremd-Körper oder: Mein Körper als Inspirations-Quelle >Nun hast du es halt auch< - alte und neue Geschichten zur Menstruation 79 - Das weibliche Lebenskontinuum als rhythmische Bewegung 86 - Die Quellen des weiblichen Körpers 89	79

5. Eindimensionale Sexualität oder: Ich bin geschlechtlich . . . 91
 Geschlechtlich sein als pulsierende Bewegung 91 - Verkörperte
 Sprachlosigkeit 95 - Verkörperte Enteignung 100 -
 Weibliche und männliche Sexualität als Spiel-Raum von
 Beziehung 104 - Lineare und >spektrale< Sexualität 111
6. Wer ist die Schönste im ganzen Land? oder: Schönheit
 als lebendige Gestalt 115
 >Organminderwertigkeit< im Bereich der Schönheit 116 —
 Schönheitsrituale als verkörperte Geschichten 125 -
 Lebendige Schönheit 130
7. Phantom, Du bist nicht meinesgleichen oder:
 Eine liebevolle Beziehung zu sich selbst finden. 132

II. An die Grenze kommen -

Existenzielle Erfahrungen und stumme Geschichten 141

1. Das Allmachtparadigma überschreiten:
 Wandlung als Grund-Form unseres Lebens. 143
 Die Ausgrenzung existenzieller Erfahrungen in unserer
 Gesellschaft 143 - Schwellen und Übergänge gestalten 145 —
 Organismische Grundmuster von Wandlung 150 -
 >Das Kind< in mir 154
2. Stumme Geschichten im perinatalen Bereich 161
 >Es gehört halt einfach dazu< und andere Geschichten 161 -
 Das Recht auf die >eigene< Geburt 167 - >Ich bin die Mutter,
 die ich bin< 169
3. Begegnung mit dem Tod im Raum des Gebarens -
 Verdrängte Erfahrungen in unserer Gesellschaft 176
 Spontanabort - eine bemerkenswerte Erfahrung? 177 —
 Abschied von Kindern, die nie das Licht der Welt
 erblickten... 180
4. Schwangerschaftsabbruch - eine double-bind-Geschichte . . . 186
 Gesellschaftliche Normen und persönliche Geschichte 186-
 Frühzeitiges Beenden der Schwangerschaft - eine verschwiegene
 Geschichte 194

Verkehrung von Geschichte und Erfahrung:	
Inzest und Vergewaltigung als gesellschaftliches Tabu	197
Der Körper weiß die Wahrheit: Verdrängte Inzesterlebnisse 197 - Vergewaltigung oder: >Wer ist schuld<? 202	

[. Individualität und Verbundenheit -

14 Unseren Beziehungskörper formen	205
Dem eigenen In-der-Welt-Sein Gestalt geben	207
Liebe als umfassende Lebensbewegung 207 -	
Selbstgestaltung: Unsere kindliche Liebesgeschichte 208	
2. Einverleibtes Urvertrauen	213
Hunger und Sättigung 213 - Der >Grund< unseres	
Daseins 215 - Leibhafter Dialog 220	
3. Eigen-Ständigkeit und Autonomie als persönliche	
Lebensform.	224
Stand gewinnen 224 - Eigenständigkeit und Abhängigkeit	
- ein Konfliktmuster? 226 - Autonomie als Heraus-	
forderung 233	
4. Von der Zu-länglichkeit bis zur Wut -	
das Spektrum von Aggression gestalten.	236
Zu-greifen 237 - An-greifen 241 - Das Spektrum von	
Wut 244 - Zerstörerische Aggression 252	
5. Identität und Beziehung als Ausdruck der familiären	
Liebesgeschichte.	258
>Du bist ich< - Identitätsverwirrung zwischen Müttern und	
Töchtern 259 — >Ich will nicht werden wie Du< —	
Abgrenzungsversuche 268 - Und wer ist denn die	
eigene Mutter? 273 - Töchter und Väter 275 -	
Identitätsverwirrung als Beziehungsverstrickung 283	
6. Phasen, Wendezeiten und Krisen in einer Partnerschaft -	
ein leibhafter Prozeß.	285
Partnerschaft: Die Ent-Täuschung des privaten Lebens-	
raumes 285 - Eine gemeinsame Lebensgestalt finden:	
Von der Ernüchterung zur Intimität 293 - Soziale Rollen:	

Auseinandersetzung mit verkörperten Mustern 304 -
Frauen untereinander: Gestaltende Kräfte freisetzen 316 -
Älterwerden im Raum der Partnerschaft: Beziehungs-
geschichte und Perspektiven 324

Anhang	329
Anmerkungen.	330
Literatur.	335