



Frau Herz

## Von der Magie deine eigene Heldin zu sein Ein Selbstliebe-Kompass ☆☆☆

Fischer 2019 · 192 Seiten · 16.00 · 978-3-7335-0576-9

Hinter dem Pseudonym „Frau Herz“ verbirgt sich Alexandra Richter-Woite (\*1990), „ein Freigeist mit ganz großen Träumen“ (S. 5). Mit sechzehn brach sie die Schule ab und wurde selbstständige Fotografin, machte schließlich eine Ausbildung zur Mediengestalterin und bildete sich später noch zur kreativen Tanz- und Ausdruckstherapie weiter. Sie liebt es Dinge „sichtbar zu machen“, z.B. in ihren Workshops.

Selbsthilfe-Büchern stehe ich eher kritisch gegenüber, da in dieser Branche meist nur die geistige Bedürftigkeit der Menschen ausgenutzt wird. Echte wertvolle Tipps findet man nur vereinzelt. An dieses Buch ging ich nach den ersten Seiten und einem schnellen Durchblättern aber mit überschwänglicher Begeisterung heran. Es verspricht eine Anleitung zu Persönlichkeitsentwicklung, eingeteilt nach Bereichen wie „Übernimm Verantwortung“, „Dein inneres Kind“ und „So ein Stress“. Frau Herz erzählt aus ihrem eigenen Leben und verallgemeinert ihre Erfahrungen mal mehr, mal weniger geschickt für ihre sicher vielfältige Leserschaft. Neben Erfahrungen und Verhaltensanalysen enthält das Buch „viele Selbstliebe-Impulse, Achtsamkeitsübungen, Tipps zum direkten Umsetzen und viele, viele Fragen“ (S. 5). Gerade letztere regen oft dazu an, gezielt über wichtige Dinge nachzudenken, die vielleicht sonst eher im Hintergrund stehen. Gerade zu Beginn findet man auch einige kritische Gedanken zum Inhalt des Buches: Ist Selbstliebe eigentlich nur ein neuer Trend wie Yoga oder Achtsamkeit? Der zentrale Satz für mich steht ganz zu Beginn des Buches: „Selbstliebe sieht nur von außen aus wie Egoismus.“ (S. 5) Seine Grenzen kennen, sich trauen auch einmal Nein zu sagen, auch auf die Gefahr hin dafür verurteilt zu werden - Erkenntnisse dieser Art können wertvoll sein. Manchmal muss man einfach von jemand anderem hören, dass es in Ordnung ist, wenn man sich Zeit für sich selbst nimmt. Illustriert wird das Buch durch Fotos verschiedener Frauen in verschiedenen Umgebungen. Zwischendurch gibt es Hinweise auf eine passende Folge des Podcasts der Autorin (mit QR-Code). Die für das Buch gewählte dekorative Schriftart möchte ich hier positiv hervorheben, da es nicht die Standard-Instagram-Schnörkelschrift ist, was dem Buch eine frischere Optik verleiht.

Meine Begeisterung hielt aber nicht lange an, denn die Qualität der Ratschläge und Tipps nimmt schnell stark ab. Das Buch ähnelt immer mehr einem Tagebuch, sodass man v.a. die Autorin interessant finden muss, um beim Lesen dranzubleiben. An einer Stelle schreibt sie selbst, dass das Schreiben dieses Buches für sie fast therapeutisch war und diesen Eindruck bekommt man als Leser auch. Dazu passt, dass viele ihrer Fotos sie selbst zeigen, oft in der gleichen Pose, wie sie mit den Armen um sich greift, die leicht inszeniert wirkt. Immer wieder wird betont, dass man



die dunklen Seiten immer ebenfalls haben muss, um die schönen Dinge zu schätzen. Gleich zweimal wird Goethes Zitat „Wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten.“ (S. 23, 34) gedroppt. Mag alles wahr sein, in jedem Fall ist es aber ein wenig ausgelutscht.

Weite Passagen haben mich überhaupt nicht erreicht, manchmal habe ich mich geärgert. Es ist natürlich schwer ein Werk zu beurteilen, das so eng mit der Persönlichkeit der Autorin verknüpft ist. Sie hat offenbar schon viel erlebt, auch viele Schwierigkeiten durchstehen müssen, dennoch liest man aus ihren Texten einen sehr behüteten, privilegierten Menschen heraus und man fragt sich, warum sie glaubt, dass ihre Ratschläge dann für andere Menschen verallgemeinerbar sind. „Wir verstecken uns hinter Sicherheit und Bausparverträgen, obwohl wir doch viel lieber die Weltreise machen würden.“ (S. 37) Das ist natürlich schön, wenn man die Luxuswahl zwischen Bausparvertrag und Weltreise hat. Wie soll man sich aber als weniger privilegierter Mensch mit so einer Person identifizieren können? Sie erzählt, wie sie einfach nach London zum Shoppen fliegt, als ihr alles zu viel wird. Für das vorliegende Buch fliegt sie nach Thailand, weil sie zuhause nicht gut schreiben kann. So ein Mensch kann mir persönlich keine wertvollen Ratschläge bieten. Die Generation „Selbstverwirklichung“ hat wohl nicht viel zu bieten für Menschen, die ihre Probleme ohne Geld lösen müssen.

Eine weitere Sache hat mir überhaupt nicht gefallen: In einem Kapitel ihres Buches beschreibt die Autorin, wie sie lange Zeit in ihrer „männlichen Energie“ gefangen war. Genauer kann man ihre Überlegungen dazu z.B. [auf ihrem Blog](#) nachlesen. Die Idee stammt offenbar nicht von ihr selbst und sie betont, dass damit nicht gemeint ist, dass Frauen zwangsläufig weibliche Energie haben (sollten) und Männer nur männliche. Stattdessen sollte beides in jeder Person im Gleichgewicht sein. Warum muss man dann aber Struktur und Schutz überhaupt als männlich betrachtet? Ist männliche Energie wirklich „zielgerichtet, nach vorne oben gerichtet wie der Phallus“ (vgl. Link unten)? Fällt der Autorin nicht auf, wie schädlich es ist, Weiblichkeit mit Passivität und Schwäche gleichzusetzen? Männer, die sich z.B. schämen Gefühle zu zeigen, werden sicher nicht plötzlich damit anfangen, wenn diese noch das Label der weiblichen Energie haben. Bei diesen esoterischen Ausführungen hat die Autorin mich endgültig verloren.

Es hat heutzutage ein wenig den Anschein, dass jeder, der sich durch Probleme gekämpft und sein Leben in den Griff bekommen hat, glaubt, auch andere Menschen mit seinen wertvollen Tipps bereichern zu müssen. Aber in den wenigsten Fällen befinden sich die Leser in derselben Position wie der Autor. Der Bedarf an solchen Büchern ist traurigerweise groß; nicht umsonst hat es das Buch auf die Spiegel Bestsellerliste geschafft. Ich glaube aber, dass es für solche Bücher wichtig ist, dass man charakterlich dem Autor ein wenig ähnelt oder viele gleiche Erfahrungen gemacht hat. Denn das war der ausschlaggebende Punkt für mich, warum dieses Buch mich – im Vergleich zu all den anderen Büchern und Selbsthilfe-Tipps – zunächst erreicht und dann rasant verloren hat. Trotz der hübschen Gestaltung würde ich tendenziell eher vom Kauf abraten, außer man erkennt sich in der Beschreibung der Autorin absolut wieder.