



Leseprobe aus Cammarata, Muster Bruch,  
ISBN 978-3-407-86775-9 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86775-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86775-9)

# INHALT

Einleitung 11

**WO DAS UNGLEICHGEWICHT NICHT HERKOMMT 17**

**WEIBLICHE MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE  
ABBAUEN 19**

Frauen sichtbar machen 24

Märchenprinz als Zugabe, nicht Ziel 30

Selbstliebe und Gemeinschaft 35

Kinderfreundschaften stellen Weichen 37

**SOLIDARITÄT IST EINE WAFFE 43**

Sei keine Patriarchatskomplizin 45

Rivalitäten beenden 48

Schneewittchenkomplex überwinden 51

Vereint streiten 55

**FAMILIE ANDERS DENKEN 65**

Der staatliche Kleinfamilien-Trick 67

Familie als Care-Netzwerk 69

Anders wohnen 74

Wenn sich das Ehebett scheiden lässt 80

**PAUSEN MACHEN 83**

Wenn der Arbeitsplatz überall ist 84

Immer auf Empfang 89

Freizeit lernen 91

## **WENIGER ERWERBSARBEITEN 97**

Die Last der Hauptverdienerinnen 100

Raus aus der Ernährerfalle 103

Teilzeit erwägen 107

Teilzeit vorbereiten 109

## **ELTERNZEIT? ELTERNZEIT! 117**

Von Anfang an einbringen 118

Geld entscheidet nicht immer alles 124

Die letzte Bastion: das Stillen 130

## **ARBEITGEBER INSPIRIEREN 135**

Champion oder Nachzügler? 137

Fragen für den Wechsel 141

## **REDEN LERNEN 147**

(Männliche) Sorgearbeit sichtbar machen 148

Über Emotionen reden 153

Als Paar miteinander reden 155

Mein Partner will aber nicht reden 162

Richtig streiten 168

## **STEREOTYPE ÜBERWINDEN IST FÜR**

### **ALLE SCHWER 173**

Männlichkeit 176

Weiblichkeit 181

Supermoms 186

Mutterwerdung 188

Neue Männer brauchen neue Frauen 189

## **VORBILDER FINDEN – FÜRSORGE LEBEN 195**

Informieren **205**

Reflektieren und austauschen **206**

Wertvorstellungen entwickeln und anpassen **207**

## **EIGENE STANDARDS SETZEN 209**

Zeit zum Kümmern **212**

Fürsorge finanziell absichern **217**

Entscheidungen bewusst treffen **219**

## **POLITISCH SEIN 225**

Danksagung **233**

Literaturverzeichnis **235**

Quellennachweise **246**

## EINLEITUNG

»Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.«

*Franz Kafka*

Auf Konferenzen zum Thema Equal Care sagt früher oder später jemand: »Wir haben kein Wissensdefizit, sondern ein Handlungsdefizit.« Mein Vorgängerbuch *Raus aus der Mental Load-Falle* ist genau aus dieser Motivation entstanden. Wenn doch schon seit mehreren Jahrzehnten bekannt ist, was Mental Load und Emotionsarbeit sind, warum sind vor allem Frauen davon belastet und warum sehen viele Männer den Wert dieser Arbeit nicht – ja, nicht mal die Belastung? Noch wichtiger: Wie lässt sich das ändern?

Seit dem Erscheinen des Buchs habe ich viele Vorträge gehalten und mir wurde klar: Es sind noch viele Fragen zu beantworten. Und außerhalb der Blase der Menschen, die sich intensiv mit dem Thema Sorgearbeit beschäftigen, gibt es durchaus ein Wissensdefizit. Mit *Musterbruch* möchte ich dem entgegenwirken. Ich möchte die komplexen Mechanismen, die hinter der Ungleichverteilung von Sorgearbeit stehen, näher beleuchten, möglichst einfach erklären und dann gleich Ansätze in die Hand geben, wie wir dieses Wissen im Alltag umsetzen können. Dabei soll berücksichtigt sein, dass gerade diejenigen, die durch Sorgearbeit stark belastet sind, nur selten die Zeit haben, lange, komplizierte Abhandlungen zu lesen.

Zu meinem allerersten Buch *Sehr gerne, Mama, du Arschbombe* erhielt ich oft die Rückmeldung, es sei eine super Klolektüre. Anfangs war ich etwas empört, was sollte das heißen? Ein Buch fürs Klo? Doch dann ging es mir auf. Die kurzen Geschichten waren bestens geeignet, sie zwischen Tür und Angel zu lesen – oder eben,

auch wenn es ein bisschen unhygienisch klingt: auf dem Klo. Das Klo als kleine Alltagsflucht also. Der Ort, an dem man mal fünf Minuten für sich hat.

Das Buch, das ihr jetzt in der Hand haltet, soll auch ein Klobuch sein. Eines, das gelesen und nicht nur gekauft wird. Eines, das Ansätze liefert, wie man auf individueller Ebene Dinge so verändern kann, dass unsere Welt gerechter wird – für uns, für unsere Kinder, für alle. Der erste Schritt ist stets, Verständnis für einen bestimmten Zusammenhang zu schaffen. Nicht immer gibt es im bestehenden System eine Lösung. Oft aber doch.

Auf der individuellen Ebene anzusetzen, kann man kritisieren. Bekannte Sprüche wie »Don't fix women, fix the system«\* sind natürlich wahr. Unsere Gesellschaft macht den Menschen vor, dass sie alles erreichen können, vorausgesetzt natürlich, sie strengen sich *richtig* an. Wenn man dann doch nicht erreicht, was man möchte, ist man eben selbst schuld. In Wahrheit gibt es einen festgesteckten Rahmen, an dessen Grenzen Menschen an unterschiedlichsten Stellen aus unterschiedlichsten Gründen stoßen. Spricht man das laut aus, muss man sich schnell anhören, man nehme eine Opferhaltung ein. Und wer will schon ein Opfer sein? Wenn es irgendwie geht, freunden sich Menschen dann lieber mit den Ungerechtigkeiten an und deuten sie um. Es liegt zudem in der menschlichen Natur, lieber das bereits Bekannte hinzunehmen, als sich auf Neues einzulassen. Vor Veränderungen fürchten sich viele. Diejenigen, denen es im bestehenden System gut geht, natürlich am meisten.

Ich bin absolut dafür, Ungerechtigkeiten zu benennen und an deren Abbau aktiv zu arbeiten. Auf der anderen Seite bin ich aber auch der Überzeugung, dass es viele Menschen gibt, die Handlungsspielräume haben, die sie noch nicht vollständig nutzen (schlicht: weil

\* »Nicht die Frauen, sondern das System muss repariert werden.«

sie eben doch ein *Wissensdefizit* haben). Nicht jede\*r, aber viele können auf der individuellen Ebene Verbesserungen erzielen. Arbeit an beiden Ebenen schließt sich nicht gegenseitig aus. Wir können auch durch unsere Wahlentscheidung oder unser eigenes politisches Engagement Veränderungen anstoßen. Der Nachteil an Änderungen auf der systemischen Ebene ist der, dass sie nur sehr langsam passieren. Bis sie wirken, kann es Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern. So lange können wir nicht warten.

Nils Pickert schreibt in seinem wunderbaren Buch *Lebenskompliz\*innen*: »Gleichberechtigte Elternschaft kriegen Sie nur gegen das System hin. Gegen politische Entscheidungen, gegen die Nachbarschaft, gegen das Geflüster beim Kuchenbasar.«<sup>1</sup> Dieser Satz hat ein großes Echo in mir hervorgerufen. Denn natürlich kann ich, Patricia, mit meinem Partner Marcus Dinge anders machen als andere Paare und Eltern. Aber wir tun das gegen Widerstände. Der Mensch ist ein Gruppentier. Was wir tun und denken, wird wesentlich davon bestimmt, was unser Umfeld tut und denkt.

Vielleicht kennt ihr das: Man steht an einer roten Ampel und links und rechts neben einem strömen die Menschen über die Straße. Sie alle ignorieren das rote Licht, nur man selbst steht beharrlich vor dem Verkehrssignal und wartet. Eigentlich hat man keinen Zeitdruck, aber die innerliche Unruhe steigt, je mehr Menschen sich anders verhalten als man selbst. Das Herdentier in einem scharrt mit den Hufen. Die Sekunden, bis die Ampel auf Grün schaltet, kommen einem unendlich lange vor, man fühlt sich falsch, obwohl man weiß, dass es eigentlich richtig ist, an einer roten Ampel zu warten. So ist es auch, wenn man versucht, gleichberechtigt zu leben – und zwar gegen alle äußeren Kräfte, denn Gleichberechtigung ist im Patriarchat gar nicht vorgesehen.

Immerhin wollen viele Paare\* gleichberechtigt leben und wir distanzieren uns geistig von den traditionellen Rollen. Schon 2017 lehnten knapp drei Viertel der Deutschen die Aussage ab, dass es die wichtigste Aufgabe der Frau sei, sich um Haushalt und Familie zu kümmern. Hinzu kommt, dass fast zwei Drittel der Auffassung widersprachen, dass es die wichtigste Aufgabe des Mannes sei, Geld zu verdienen.<sup>2</sup> Doch Wunsch und Wirklichkeit klaffen immer noch weit auseinander. Das belegen die Zahlen zur Sorgelücke (dem Gender Care Gap). Meine Lieblingszahl dazu: Das größte Ungleichgewicht zeigt sich bei 34-Jährigen, hier übernehmen die Frauen 110,6 Prozent mehr Sorgearbeit.<sup>3</sup> Prozentangaben können ja alles Mögliche heißen, deswegen noch mal in Minuten: Die Frauen verbringen täglich durchschnittlich fünf Stunden und 18 Minuten mit Sorgearbeit, die Männer dagegen nur zwei Stunden und 31 Minuten. Wer in Mathe aufgepasst hat, könnte einwenden, dass eine solche Zahl auch zustande kommen könnte, wenn es einige wenige Haushalte gibt, bei denen das Ungleichgewicht extrem ausgeprägt ist, während ein Großteil ein ganz ausgewogenes Verhältnis hat. Spoiler – dem ist nicht so. Egalität leben nur rund 15 Prozent der Paare in Deutschland. Die ungleiche Verteilung ist »keine Randerscheinung, sondern weit verbreitet«.<sup>4</sup> Uff! Bis »Wir teilen uns die Arbeit gerecht auf« ist es noch ein langer Weg.

Erich Kästner (okay, ich dachte, es war Pumuckl) hat gesagt: »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«, und das stimmt auch beim Thema Gleichberechtigung. Doch die Schwierigkeit liegt eben im

\* Meistens sind im Buch heteronormative Beziehungen gemeint und die Rede ist von Frauen und Männern. Das bedeutet aber nicht, dass diese zur Norm erhoben werden. Es bedeutet vielmehr, dass dies Konstellationen sind, in denen viele Menschen leben und die gleichzeitig auch der Ort sind, an dem Ungleichberechtigung beinahe automatisch entsteht.



Gegendruck des Systems. Wir stehen vereinzelt an der roten Ampel und alle anderen rennen an uns vorbei.

Die gesellschaftlichen Vorstellungen davon, was eine gute Mutter tut (und was ein guter Vater), begegnen uns im Alltag bei den kleinsten Lappalien. Während mein Partner es zum Beispiel völlig normal findet, dass ich gerne alleine in den Urlaub fahre, ernte ich in anderen Kreisen dafür immer noch besorgte Fragen: »Aber wer kümmert sich dann um die Kinder?« Es fällt mir dann immer sehr schwer, nicht sarkastisch zu antworten: »Wieso? Die kette ich mit ausreichend Wasser und Brot an die Heizung«, sondern zu erläutern, dass meine armen Kinder sehr gut von meinem Partner, ihrem Bonus-Papa, versorgt werden.

*Musterbruch* soll die Muster beschreiben, die uns das gleichberechtigte Leben schwer machen, weil wir, wenn wir diese Muster brechen, gegen den Strom schwimmen. Ich möchte auch dazu beitragen, Verständnis zu schaffen, warum manche Dinge so sind, wie sie sind. Den Status quo zu verstehen und Ursachen zu kennen, halte ich für eine Voraussetzung, Änderungen überhaupt angehen zu können. Oft entwickelt sich eine Stärke allein aus der Erkenntnis: Ich bin nicht schuld. Ich bin nicht alleine. Gerade Letzteres hat für mich eine nicht zu vernachlässigende Kraft. Deswegen gehe ich gerne auf Demos. Denn wenn ich zu Hause sitze und mir den Kopf zerbreche, wie meine Kinder später mal ein gutes Leben leben sollen, fühle ich mich schwach und ohnmächtig. Stehe und gehe ich mit Hunderten, ja, manchmal Tausenden und Zehntausenden von Menschen, erfüllt mich das mit Kraft und Glück. Dieses Buch soll euer Weggefährte sein, sodass ihr euch nicht als Außenseiter\*innen fühlt, weil ihr anders leben wollt, als es die meisten auch heute noch tun.



## WO DAS UNGLEICHGEWICHT NICHT HERKOMMT

*»Keiner klagt über Ungerechtigkeiten, die ihn begünstigen.«*

*Ernst Hohenemser*

Dass Frauen in den meisten Fällen mehr Sorgearbeit übernehmen als Männer, wird von einem Großteil der Gesellschaft als normal angesehen. Zum einen, weil viele davon ausgehen, dass Frauen das durchaus freiwillig tun, weil sie eine Art Kümmerinstinkt haben. Zum anderen, und das gilt vor allem, wenn es Kinder in den Partnerschaften gibt: Es erscheint den meisten Menschen logisch, weil Männer in ihrem Umfeld öfter Vollzeit erwerbsarbeiten als Frauen, die ihre Erwerbsarbeit einschränken, um sich um den Haushalt und die Kinder zu kümmern.

Es gilt also die These: Wer viel erwerbsarbeitet, leistet wenig Sorgearbeit, und umgekehrt, wer viel Sorgearbeit leistet, der erwerbsarbeitet wenig. Daraus ließe sich vielleicht logisch ableiten, dass beide, wenn sie gleich viel erwerbsarbeiten, auch gleich viel Sorgearbeit leisten. Das müsste sich in bestimmten Zahlen entsprechend widerspiegeln.

Dem ist jedoch nicht so. Es gibt starke Indizien, dass der gesellschaftlich behauptete Zusammenhang zwischen der Verteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit so nicht stimmt.

- Sonntags leisten Frauen mehr Sorgearbeit als Männer.<sup>5</sup> Die Lücke vergrößert sich, wenn Kinder im Haushalt leben. Das ist insofern relevant, weil zu erwarten wäre, dass an einem Tag, an dem die meisten Paare nicht erwerbsarbeiten, die Sorgearbeit gleichmäßig verteilt ist.

- Im gleichen Umfang einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, führt nicht dazu, dass die Sorgearbeit gleich verteilt ist. Besonders deutlich wird das in Paarbeziehungen mit Kindern: Arbeiten die Eltern beide Vollzeit, leisten Frauen mehr Sorgearbeit als Männer. Die Sorgelücke beträgt dann 41,3 Prozent. Das gilt auch, wenn beide Teilzeit arbeiten und sogar, wenn beide nicht erwerbsarbeiten.<sup>6</sup>
- Ist die Frau Alleinverdienerin, leistet sie mehr Sorgearbeit als der nicht erwerbstätige Partner.<sup>7</sup>

Überraschend, oder? Ich teile diese Zahlen gleich zu Beginn, denn da ist der Kopf noch frisch und aufnahmefähig. Macht euch also einen ersten Strich auf der Liste der Musterbrüche. Wenn ihr bislang gedacht habt, dass Frauen ausschließlich mehr Sorgearbeit leisten, weil sie weniger erwerbsarbeiten: Nö. Es ist sehr viel komplexer. Und ob es einen Kümmerinstinkt gibt oder nicht, darauf werden wir auch noch eingehen.

## WEIBLICHE MINDERWERTIGKEITS- GEFÜHLE ABBAUEN

*»[A]s a woman you're always either too old or too young for things, because the perfect age is when you're a man.«*

*@cassratray*

Eine wichtige Voraussetzung für Gleichberechtigung ist, dass wir uns *gleichwertig* fühlen. Nur dann können wir uns auf Augenhöhe begegnen. In allen anderen Fällen bleiben wir in einem Machtgefälle, das Aushandlungsprozesse erschwert. Bedauerlicherweise fühlen sich viele Frauen mindestens unbewusst den Männern gegenüber alles andere als gleichwertig. Dabei basieren die weiblichen Minderwertigkeitsgefühle auf zwei zentralen Pfeilern: Erstens bringen wir in unserer Gesellschaft den Frauen bei, dass ihr Aussehen zentral für ihren Wert ist, und zweitens, darauf gehen wir später noch ein, bringen wir Frauen bei, dass sie nicht annähernd so relevant wie Männer sind.

Beginnen wir mit dem Thema Schönheit. Eine meiner Lieblings-szenen in der großartigen BBC-Kurzserie *Fleabag* geht so: Fleabag und ihre Schwester sitzen in einem Vortrag einer renommierten Feministin. Es geht um gesellschaftliche Schönheitsideale. Die Rednerin fragt als Warm-up das Publikum: »Wer von Ihnen würde zwei Jahre ihres Lebens für den perfekten Körper opfern?« Fleabag und ihre Schwester haben die Arme schneller oben, als die Kamera auf sie schwenken kann. Alle anderen schauen entsetzt in ihre Richtung und schütteln den Kopf. Darf man als Feministin einem Schönheitsideal nachhecheln? Ganz ehrlich, ich hätte mich auch gemeldet. So bitter und widersprüchlich das zu meiner inneren Haltung ist.



Mädchen wachsen auch heute immer noch mit der Ausrichtung auf, dass ihr Aussehen eine Art Kapital ist. Gleichzeitig definieren sich Mädchen und Frauen viel mehr über andere, sie sind interdependent, denn sie bekommen von klein auf beigebracht, ihren Fokus nicht auf sich selbst, sondern auf andere zu legen. Das hat aber auch eine Kehrseite, denn deswegen hat sowohl reales als auch imaginiertes Feedback mehr Gewicht für sie, berichtet die Psychologin Astrid Schütz in einem Interview.<sup>8</sup> Ihr Selbstbewusstsein ist damit eher von anderen abhängig. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass Mädchen und Frauen sich eher mit einem Ideal vergleichen. Jungs und Männer beziehen sich dementsgegenüber eher auf eine reale Gruppe, also ihr direktes Umfeld.

Viele Frauen haben ein sehr schwieriges Verhältnis zu ihrem Körper. Wer das nicht glaubt oder nachvollziehen kann (etwa, weil er ein Mann ist), dem empfehle ich den Dokumentarfilm *Embrace*, in dem die australische Fotografin Taryn Brumfitt der Frage nachgeht, warum so viele Frauen mit ihrem Körper unzufrieden sind. Brumfitts Botschaft lautet: »Liebe deinen Körper, wie er ist, er ist der einzige, den du hast!«<sup>9</sup>

Der Film schockiert, denn er zeigt sehr gut auf, wie schlecht das Verhältnis vieler Frauen zu ihrem Körper ist – und zwar völlig unabhängig davon, wie normschön er tatsächlich ist. Mehrere Frauen antworten auf die Frage: »How would you describe your body?« mit »Disgusting«,<sup>\*</sup> und das sind keine bedauerlichen Einzelfälle. Auch auf Plattformen wie Instagram ist immer wieder zu lesen, dass viele Frauen sehr mit ihrem Aussehen kämpfen.

Als junge Frau war ich auch nicht mit meinem Körper zufrieden. Aber ich kann wenigstens sagen, dass ich ihn nie gehasst habe. Es gab allerdings eine lange Phase, in der ich mich viel mit der Menge an Kalorien beschäftigt habe, die ich aufnehme, und überzeugt war, dass alles jenseits von Kleidungsgröße 36 nicht attraktiv ist. Wenn mich heute jemand wie im Film fragen würde: »Wie würdest du deinen Körper beschreiben?«, lautete meine Antwort in etwa so: »Ein bisschen moppelig, aber insgesamt sehr zweckmäßig. Mein Körper kann nämlich sehr gut kuscheln, mit viel Freude Kuchen essen und einfach so mit einem Schraubendreher Rigips-Dübel in die Wand drehen. Top Körper! Gerne wieder!«

Älterwerden ist eine echte Chance, ein besseres Verhältnis zu seinem Körper zu bekommen. Ich habe mir den Prozess so erklärt: Solange man noch nah am Jugend-, Schönheits- und Schlankkeitsideal ist, sind Abweichungen schmerzhaft. Mit einigen Tricks, ein

\* »Wie würdest du deinen Körper beschreiben?« »Abstoßend.«

bisschen Diät und Schminke robbt man sich dann weiter an den Idealzustand heran.

Dann wird man vierzig und älter, und irgendwann sind es nicht fünf graue Haare, sondern so viele, dass man sie nicht zählen kann, und so viele Falten, dass man sie nicht wegschminken kann. Dieser Übergang tut kurz weh und dann ist man zu weit weg von den Magazin-Schönheitsansprüchen und dann ist es einem (weitgehend) herzlich egal.

Jedenfalls: Je weniger mir all die Äußerlichkeiten an mir wichtig sind, desto egalere sind sie mir auch an anderen. Denn was zur Hölle geht mich der Körper anderer Menschen an? Mir ist irgendwann auch klar geworden, dass ich mich noch nie aufgrund eines bestimmten Aussehens in jemanden verliebt habe, und ich empfinde wirklich Mitleid für Menschen, denen das so wichtig ist, dass sie ihre Partnerwahl extrem einschränken müssen, weil sie eben beispielsweise nur blonde Frauen mit Kleidergröße 36 attraktiv finden können oder nur Sex haben können mit Frauen, die sich ihre Schamhaare rasieren.<sup>10</sup>



*Jax-Flashmob zum Song  
I know Victoria's Secret<sup>11</sup>*

Schönheit ist ohnehin vergänglich. Wir müssen deswegen weg von der Vorstellung, dass Schönheit überhaupt ein Kriterium ist, das uns liebenswert macht. Diese Love-your-Body-alle-Menschen-sind-schön-Appelle sind, wenn man genauer darüber nachdenkt, nicht zielführend. Warum sollen alle schön sein müssen? Wenn man ständig dazu aufruft, dass alle Menschen schön sind, dann folgt man weiter einem Schönheitsparadigma. Denn es geht offenbar



nicht, dass man nicht schön ist. Alle sind schön, nur divers schön oder individuell schön, aber eben auf jeden Fall schön. Ohne das Schönsein geht es offenbar nicht. Die Dimension ist schön/hässlich. Was anderes kommt nicht infrage.

Bezogen auf mein Aussehen fühle ich in der Zwischenzeit eher so was wie eine Egalness. Deswegen rufe ich zur Aussehen-Egalness auf! Eine Aussehen-Egalness-Bewegung würde insgesamt helfen, ein entspannteres Verhältnis zum eigenen Körper zu bekommen. Gelingen kann das vielleicht, indem man sich stärker auf das fokussiert, was ein Körper einem ermöglicht, als darauf, wie ein Körper aussieht. Und auch da sollten Höchstleistung oder Perfektion kein Kriterium sein. Denn spätestens mit zunehmendem Alter (oft aus verschiedensten Gründen weit vorher) wird auch die Funktionsfähigkeit eingeschränkt sein.

Vielleicht helfen euch diese zwei Gedanken, um zukünftig liebevoller auf euch zu blicken:

- Wie schaut ihr auf Menschen, die ihr liebt? Wie wichtig sind euch Äußerlichkeiten bei anderen? Müssen Freund\*innen und Partner\*innen für euch perfekt aussehen? Wenn ihr diese Antworten habt, behaltet sie im Kopf, und traut den Menschen in eurem Umfeld zu, dass sie ebenso auf euch blicken, wie ihr liebevoll auf sie blicken könnt.
- Kennt ihr folgendes Phänomen: Ihr seht ein älteres Foto von euch von vor – sagen wir – drei Jahren: Denkt ihr manchmal: »Oh, da sehe ich eigentlich ganz gut/jung/schlank/erholt/fröhlich aus!« Ja? Ihr werdet genau dasselbe in drei Jahren von einem Foto denken, das heute jemand von euch macht. Und in drei Jahren wieder und dann wieder. Also könnt ihr das auch gleich von euch denken, und zwar heute und jetzt.

## FRAUEN SICHTBAR MACHEN

Die Soziologin Franziska Schutzbach leitet die empfundene weibliche Minderwertigkeit auch historisch ab. Ganze Wissenschaftszweige wie die Evolutionsbiologie, die Philosophie, die Psychologie und die Medizin haben sich jahrhundertlang damit beschäftigt nachzuweisen, dass Frauen bestenfalls so etwas wie unvollkommene Männer sind. So kommt es, dass das »Weibliche also nicht als etwas *Eigenes* betrachtet [wurde], sondern es existierte nur *im Verhältnis* zum Männlichen, als dessen Abweichung«. <sup>12</sup>

Diese Denkweise ist uns bis heute erhalten geblieben und beeinflusst unsere Sicht auf Frauen als etwas Mangelhaftes. Geht es um die großen Leistungen der Geschichte, fallen uns kaum Frauen ein. Probiert es aus:

- Nennt mir je fünf bekannte Philosoph\*innen.
- Nennt mir fünf historisch relevante Politiker\*innen.
- Nennt fünf Komponist\*innen.
- Nennt fünf Millionär\*innen.

Ich habe Chat GPT stellvertretend befragt. Denn die arme KI ist nicht wirklich intelligent, sondern kann nur antworten, was die Mehrheitsmeinung ist. Sie nennt deswegen *zufällig* ausschließlich Männer:

- Sokrates, Aristoteles, Immanuel Kant, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre
- Nelson Mandela, Winston Churchill, Mohandas Karamchand Gandhi, Abraham Lincoln, Mao Zedong
- Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven, Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Strauss, Pyotr Tchaikovsky
- Jeff Bezos, Elon Musk, Bernard Arnault, Bill Gates, Mark Zuckerberg



dann, wenn diese drei Fragen mit »Ja« beantwortet werden können: Gibt es mindestens zwei Frauenrollen? Sprechen sie miteinander? Unterhalten sie sich über etwas anderes als einen Mann?

Auch Männer sollten sich klarmachen, wie Frauen in der Geschichte, im Kino, in der Kunst und sonst überall stattfinden (oder eben nicht stattfinden). Denn sonst gewinnen sie vielleicht den Eindruck, dass sie wichtiger und relevanter sind. Sie müssen also selbst den Schritt aus der eindimensionalen Männerwelt wagen.

Dabei sollten wir im Kopf behalten, dass Männer in der Geschichte der Welt nicht nur deswegen sichtbar sind, weil die Geschichtsschreiber selbst Männer sind.

Wir sollten auch daran denken, dass Frauen aufgrund ihrer gesellschaftlich verankerten Sorgepflichten viel schwierigere Voraussetzungen haben, überhaupt die Zeit und Muße zu finden, in einen kreativen Prozess einzusteigen. Sie sind es schließlich, von denen erwartet wird, sich um *andere* zu kümmern. Frauen halten Männern den Rücken frei.

Nur selten ist das umgekehrt. Wann also zwischen Kinderversorgung und Wäschebergen komponieren, literarische Werke schaffen, ein Gemälde malen, eine Skulptur bildhauen? Wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass Berühmtheiten wie Simone de Beauvoir, Cindy Sherman, Katharine Hepburn oder Condoleezza Rice keine Kinder haben oder hatten.

Frühe Strömungen der Philosophie, die bis heute in unsere Weltsicht wirken, messen dem autonomen Wesen viel Bedeutung bei, übersehen aber, dass völlige Autonomie mindestens psychologisch gesehen keine Entsprechung in der Realität hat. Wir sind als Wesen nicht unabhängig von unseren Bedürfnissen und wir sind als Mitglied einer Gesellschaft ebenfalls nicht unabhängig, weil die Rahmenbedingungen uns vorgeben, was wir tun können und was nicht – und auch, was von uns erwartet wird. »Diese vermeintliche

individuelle Autonomie müsste eigentlich ehrlicherweise als unabgesprochenes Ausleben individualisierter Vorstellungen zu Lasten anderer bezeichnet werden«, schreibt der Autor Paul in *Links leben mit Kindern*.<sup>14</sup> Das gilt eben vor allem für Männer, da Autonomie einen der zentralen Männlichkeitsaspekte darstellt. Ihre Freiheit und Autonomie, große Werke zu schaffen, wird durch unsichtbare Sorgearbeit im Hintergrund erst ermöglicht. Sie sind *carefree*, also sorglos, weil ihre Mütter oder Partnerinnen ihre Bedürfnisse erfüllen, für sie kochen, ihre Wäsche waschen, ihnen Anerkennung und Liebe schenken.

Für ein patriarchales System ist es außerdem von großem Vorteil, Frauen mit Nebenschauplätzen beschäftigt zu halten. Damit kommen wir wieder zum ersten Pfeiler der weiblichen Minderwertigkeitsgefühle – der Fixierung auf das Aussehen. Wenn Frauen sich damit beschäftigen, wie sie schön, schlank, rasiert und frizzfrei sein und Männern gefallen können, haben sie, plakativ gesagt, keine Zeit, sich mit anderen Fragen zu beschäftigen. Man stelle sich vor, was mit der Welt geschehen würde, wenn ein weibliches Morgen- oder Ausgeritual lediglich duschen und Haare durchkämmen bedeuten würde. Wenn all diese Zeit alternativ in Denken investiert würde ... Ich vermute, wir wären dann deutlich schneller als in den vom Weltwirtschaftsforum 2022 errechneten 130 Jahren<sup>15</sup> bei der Gleichberechtigung angelangt.

Es wäre also ein ungeahnt machtvoller Hebel, wenn Frauen sich nicht latent minderwertig fühlen würden – denn diese Minderwertigkeitsgefühle sind nicht nur in Sachen Körper- und Schönheitsempfinden relevant.

Frauen würden sich anders fühlen, wenn ihnen ad hoc nicht männlich gelesene Repräsentant\*innen zu den weiter oben genannten Fragen einfallen würden. Denn: Es gibt diese Frauen – nur leider kennen sie wenige.

- fünf bekannte Philosoph\*innen:  
Hannah Arendt, bell hooks, Patricia Hill Collins,  
Mary Wollstonecraft, Martha Nussbaum
- fünf historisch relevante Politiker\*innen:  
Angela Merkel, Kamala Harris, Jacinda Ardern,  
Alexandria Ocasio-Cortez, Benazir Bhutto
- fünf Komponist\*innen:  
Clara Schumann, Fanny Mendelssohn, Ethel Smyth,  
Sofia Gubaidulina, Joan Tower
- fünf Millionär\*innen:  
Oprah Winfrey, Rihanna, Alice Walton, MacKenzie Scott,  
Zhou Qunfei

Bei Frauen werden immer noch Schönheit und Aussehen betont und bei Männern die Leistung. Das fängt mit kleinsten Banalitäten an wie der, dass wir Mädchen mit »Na, du Schöne?« und Jungs mit »Na, kleiner Mann?« ansprechen. In Kinderbüchern, -filmen und -serien lernen die Kinder, dass männliche Protagonisten Abenteuer erleben und weibliche Charaktere als netter Sidekick vorkommen.<sup>16</sup> In der Schule sieht es nicht besser aus. Schlagt einfach mal ein Schulbuch auf und zählt, wie viele Frauen beziehungsweise Männer genannt werden. Katharina Herrmann hat das für das Magazin *54 Books* in ihrem Artikel *Auch ein Land der Dichterinnen und Denkerinnen* getan: 2015 zählte sie in ihrem Deutschbuch von der Antike bis in die Gegenwart 17 Frauen und 125 Männer.<sup>17</sup> Sieht es in den Büchern eurer Kinder besser aus? In den Lehrbüchern meiner Kinder leider nicht.

Dieses Ungleichverhältnis wirkt, und wenn wir selbstbewusste(re) Mädchen und Frauen haben wollen, müssen wir gegensteuern. Hier gilt: »Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen«, aber wir können schon im Kleinen Verbesserungen erzielen:

- Lest euren Kindern Bücher vor, in denen es auch weibliche Hauptcharaktere gibt, die ihr Schicksal bestimmen.
- Sprecht Lehrer\*innen an, ob nicht auch mal Frauen in Kunst, Literatur oder Mathematik genannt werden könnten.
- Lest selbst Bücher von Autorinnen. Egal, welches Genre ihr liebt: Es gibt sie!
- Sucht explizit Ausstellungen von Künstlerinnen (und schleppt eure Kinder mit).
- Schaut Serien, in denen Frauen handlungsleitend sind.

Was fällt euch selbst noch ein? Wie kann der Alltag euch und euren Kindern vermitteln: Frauen sind relevant? Als kleine Anregung habe ich euch einige Empfehlungen zusammengestellt:

### Kinderbücher

- Pija Lindenbaum: Franziska und ... die Wölfe, die Elchbrüder, die dusseligen Schafe
- Luke Pearson: Hilda-Comics
- Nils Pickert: Seeräubernädchen und Prinzessinnenjunge

### Serien

- The Good Fight
- Happy Valley
- Mare of Easttown

### Autorinnen

- Berit Glanz
- Pia Ziefle
- Mareike Fallwickl



Mehr Beispiele findet ihr auf [dasnuf.de/frauenwelten](https://dasnuf.de/frauenwelten).

Bis Frauen in unserer Gesellschaft und damit in der Breite sichtbar sein werden, ist es noch ein langer Weg. So lange könnt ihr aber euer eigenes Umfeld und das Umfeld der Kinder beeinflussen. Das mag zunächst banal erscheinen, wirkt aber. Und irgendwann muss man schließlich anfangen. Die Pädagogin Susanne Mierau schreibt in *New Moms for Rebel Girls*, dass unsere Töchter ein Bild von sich brauchen, gut, wertvoll und selbstständig zu sein: »[Dann] bin ich weniger anfällig für den Druck des Schönheitsideals, weniger anfällig für das Impostor-Syndrom, habe ich weniger das Gefühl, immer mehr geben zu müssen, damit andere mich wirklich mögen.«<sup>18</sup>

Um die nächste Generation aus dem unendlichen Kreislauf zu befreien, kommentieren wir keine Körper mehr. Nicht den eigenen und nicht die anderen Körper. Nie. Auch nicht positiv. Ernährungsweisen und Sport als Mittel, um Gewicht zu verlieren, sind ebenfalls tabu.

## MÄRCHENPRINZ ALS ZUGABE, NICHT ZIEL

Fragt man, wie eigentlich die ungleiche Verteilung von Sorgearbeit zustande kommt, lautet die Antwort: Sozialisation. Ein weiteres Problem liegt im Thema romantische Liebe. Die Welt der Gefühle und somit auch die der romantischen Liebe wird den Frauen zugeordnet. Obwohl es keine ernst zu nehmenden Studien gibt, die belegen könnten, dass diese Unterschiede in unseren Genen angelegt sind, halten wir weiter daran fest. Wir glauben, dass Frauen gut im

\* Das Impostor- oder Hochstapler-Syndrom meint das psychologische Phänomen, dass Menschen aufgrund ihres geringen Selbstwertgefühls ihre objektiven Erfolge nicht auf ihre Leistung und ihr Können zurückführen, sondern das Gefühl haben, sie seien Hochstapler\*innen.