

REBEKKA REINHARD



# DIE ZENTRALE DER ZUSTÄNDIGKEITEN

20 Überlebensstrategien für Frauen  
zwischen Wollen, Sollen und Müssen

LUDWIG

»Wir können nicht warten, bis die Gesellschaft bereit zur Veränderung ist, wir müssen uns selbst ändern.«

Ob im Job, in der Familie oder unter Freunden: Das Leben und die zahlreichen Rollen von Frauen heute sind oft eine einzige Herausforderung. Eigene und fremde Erwartungen zerren dich in verschiedene Richtungen, verlangen von dir sowohl im Beruf als auch im Privatleben viel und oft Widersprüchliches.

Rebekka Reinhard liefert Denkanstöße und praktische, überraschende, clevere Lösungsstrategien für all die Fragen, die dich umtreiben, wie: Warum kann ich nicht einfach nichts tun? Wie treffe ich schwierige Entscheidungen? Darf ich auch mal ausflippen? Wie überwinde ich die Angst vor dem Alter? Und die große Frage: Was willst, sollst, musst du wirklich?

Rebekka Reinhard gibt dir Inspiration und kluge Strategien für ein Leben, das du selbst bestimmst. Ein Leben, das nicht (nur) andere glücklich macht, sondern auch dich selbst. Mit Leichtigkeit.

**REBEKKA REINHARD**

**DIE ZENTRALE DER  
ZUSTÄNDIGKEITEN**

20 Überlebensstrategien für Frauen  
zwischen Wollen, Sollen und Müssen

**LUDWIG**

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Originalausgabe 06/2022

Copyright © 2022 by Ludwig Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Andrea Kunstmann

Illustrationen im Innenteil: © Rebekka Reinhard

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG  
unter Verwendung eines Motives von: depositphotos/BlueLela

Satz: Leingärtner, Nabburg

ISBN 978-3-641-28368-1

V003

[www.Ludwig-Verlag.de](http://www.Ludwig-Verlag.de)

Dieses Buch ist für dich. Und für uns. Frauen aller Haut-, Haar- und Augenfarben und jeder Körbchengröße. Du bist Vieles. Und du bist einzigartig. Wir alle sind singulär-plurale Wundertüten. Wer versucht, uns in das Kästchen Frau zu zwingen, der muss verstehen: Wir werden entkommen ...

#nobullshitfeminismus

## Vorbemerkung

Gendersensible Sprache ist wichtig. In welcher Sprache wir Menschen beschreiben, entscheidet darüber, wie wir sie wahrnehmen: nüchtern. Liebend. Oder voller Vorurteile ... In diesem Buch findest du allerdings weder das Binnen-I noch Gendersterne oder Doppelpunkte. Klug gendern heißt für mich, auf kreative, undogmatische, sinnvolle Art und Weise gendern. Es geht darum, sorgfältig auf den Kontext zu achten, in dem »er«, »sie« und/oder andere Geschlechter vorkommen ... oder vorkommen könnten, sollten, müssten. Und wo nicht.

Was du auch nicht finden wirst, sind die Lebensdaten all der berühmten Männer, die in diesem Buch zitiert werden. Dass nur biografische Daten von Frauen genannt werden, soll niemanden beleidigen – sondern bloß ein winziges Stück ausgleichende Gerechtigkeit dafür sein, dass es früher hauptsächlich Männer waren, die »Geschichte machten«. Jetzt sind wir dran ...

# INHALT

## #1 Statt einer Einleitung: Warum soll ich dieses Buch lesen?

Überlebensstrategie #1: Entschlüpfe dem Schafspelz

## #2 Die Zentrale der Zuständigkeiten: Bin ich normal?

Überlebensstrategie #2: Beweg dich ein bisschen neben der Spur

## #3 Die große Taubheit: Warum hört kein Mann mir zu?

Überlebensstrategie #3: Mach den Mund *richtig* auf

## #4 Gürteltier-Alarm: Wie treffe ich schwierige Entscheidungen?

Überlebensstrategie #4: Wähle das Leben

## #5 Krankenschwestern der Nation: Wie lange muss ich noch Kittel tragen?

Überlebensstrategie #5: Definiere neue »Privilegien«

## #6 »Dick Pics« und andere Schweinereien: Was tue ich gegen sexuelle Gewalt?

Überlebensstrategie #6: Habe Mut zum Nein – und bewahre dir dein Ja

## #7 Der Hysterie-Mythos: Darf ich auch mal ausflippen?

Überlebensstrategie #7: Zeige deine Verletzlichkeit

## #8 Für immer jung: Wie überwinde ich die Angst vor dem Alter?

Überlebensstrategie #8: Surfe auf der Vergänglichkeit

## #9 Die Ü-35-Single-Untersuchungshaftanstalt: Wie finde ich den Mann meines Lebens?

Überlebensstrategie #9: Sei du selbst (nicht mehr, aber auch bloß nicht weniger)

## #10 Casino der Träume: Was zählt Erfolg?

Überlebensstrategie #10: Setze auf das gute Leben

**#11 Toxische Weiblichkeit: Wie werde ich den Neid auf andere Frauen los?**

Überlebensstrategie #11: Ersetze Heuchelei mit Fülle

**#12 Sexy, Fresh & Healthy: Wozu Fitness?**

Überlebensstrategie #12: Ehre das Ritual

**#13 Im Labyrinth des Selbst: Wo ist der Ausgang aus der Einsamkeitsspirale?**

Überlebensstrategie #13: Sei Ariadne

**#14 Die unterdrückte Frau und der »Mohrenkopf«: Bin ich ein Opfer?**

Überlebensstrategie #14: Lass dich nicht von Schubladen an der Nase herumführen

**#15 In der Herrenabteilung: Kann man einen Mann je verstehen?**

Überlebensstrategie #15: Behandle dich so, wie du ihn behandelst

**#16 Babuschka: Soll ich jetzt ein Kind kriegen?**

Überlebensstrategie #16: Werde Realistin

**#17 Ego-Superspreader: Warum tut Liebe weh?**

Überlebensstrategie #17: Bring dein Herz zum Klingen

**#18 Kampf der Sprechblasen: Bin ich zu introvertiert?**

Überlebensstrategie #18: Dreh am Lautstärkereglern

**#19 Sinn im Getriebe: Warum kann ich nie nichts tun?**

Überlebensstrategie #19: Schalte von Zeitraffer auf Zeitlupe

**#20 Für einen anderen Feminismus: Was wollen, sollen, müssen wir wirklich?**



Überlebensstrategie #20: Verbinde Ich und Wir

#XY Für den modernen Mann: Was kannst du tun?

Überlebensstrategie #XY: Sei kein Held – transformiere dich

**KOMMENTIERTE QUELLEN**

**DANKSAGUNG**



Frauen an Bord bringen Unglück.

*Alte Seemannsweisheit*

## **#1 STATT EINER EINLEITUNG: WARUM SOLL ICH DIESES BUCH LESEN?**

Weißt du, wer du bist? Mit Mitte zwanzig wusste ich es nicht. Ich wusste nicht mal, wie man mit glühenden Kohlen umgeht. Damals lebte ich in Berlin-Kreuzberg allein in einer riesigen, hochgradig renovierungsbedürftigen Altbauwohnung mit einem einzigen Kamin. In den 1990er-Jahren gab es noch wirklich harte Winter. An manchen Tagen hatte es zehn Grad minus. Ich studierte an der Freien Universität, und wenn ich winters von Dahlem nach Hause zurückkam, konnte ich meinen Mantel eigentlich gleich anbehalten. Meine Hausarbeiten pflegte ich mit fingerlosen Handschuhen zu tippen. Jeden Abend wickelte ich Briketts in feuchtes Zeitungspapier, bevor ich sie anzündete, damit sie möglichst lange heiß blieben. Diesen Trick hatte ich von meiner Oma: »So haben wir es im Krieg gemacht!« Jeden Morgen kehrte ich die Kohlereste aus dem Kamin und entsorgte sie im Haushaltsmüll in der Küche. Der

Nachglüheffekt der nach Omas Rezept präparierten Kohlen war enorm. Eines Tages begann der Haushaltsmüll zu brennen – daneben das freiliegende Starkstromkabel. Dunkelgrauer Rauch stieg auf, aber ich roch nichts. Ich war tief in die *Phänomenologie des Geistes* vergraben, ein Werk des Philosophen Georg Wilhelm Friedrich Hegel. Hätte mein Nachbar damals nicht Sturm geklingelt ...

Weißt du, wer du bist? Ich wusste es, wenn ich ehrlich bin, so richtig erst mit vierzig. Seit den 1990er-Jahren habe ich eine Fülle neuer Fähigkeiten erworben. Ich bin viel praktischer geworden. Die Sache mit den Kohlen würde mir heute nicht mehr passieren. Inzwischen kann ich nicht nur irre routiniert denken, sondern auch toll kochen, waschen, putzen und bügeln. Ich kann alles! In Rekordzeit. Weil ich Vieles bin. Philosophin, Tochter, Freundin, Partnerin, Autorin, Rednerin, Podcasterin, Perfektionistin, Idealistin, Pragmatistin. Ja, ich bin Vieles. Doch ich brauchte ewig, um zu kapieren: Was ich für mich bin und sein will, ist nicht unbedingt das, was ich für die anderen bin. Für die Gesellschaft, fürs »System« bin ich zunächst und immer schon: eine *Frau*. Und weil ich wie du und alle Frauen Frau bin, bin ich auch wie wir alle für alles zuständig. Denn ich kann ja alles. Leisten und Liebsein, Geldverdienen und Gutesaussehen, Säubern und Sorgen.

Wer willst du sein? Identifikationsmöglichkeiten gibt es viele. Vielleicht ist Alice Schwarzer, Luisa Neubauer oder die nigerianisch-amerikanische Schriftstellerin Chimamanda Ngozi Adichie dein Vorbild. Vielleicht willst du aber auch – wie die meisten Frauen in unserem System – einfach bloß ein weniger anstrengendes Leben. Eins, in dem es selbstverständlich ist, Privilegien und Pflichten flexibel und fair zu teilen, im Job, im Haushalt, bei der »Care«-Arbeit. Wie und ob das gelingen kann, ist nie nur Privatsache. Die ganze Welt steckt ihre Nase in die »Frau«. Meist leider nicht die Nase der Vernunft. Du bist gut ausgebildet, ergatterst einen Top-Job, ziehst mit einem Mann zusammen – schon bindet dir das System eine Schürze um den Laptop. Kaum überlegst du mal ganz in Ruhe, was du selbst *willst* und wofür du lebst, schallt es aus allen Ecken: *Frauen können, sollen, müssen alles haben!* Klingt gut. Nur leider ist es sehr schwer, dieses hochsuggestive, multimedial verbreitete Versprechen in die Realität zu übersetzen. Das weiß jede Studentin, die glaubte, man sähe sie als Vieles an. Jede Singlefrau, die ihre Nächte mit den pflegebedürftigen Eltern

verbringt. Jede arbeitende Mutter, die nach einem hektischen Arbeitstag trotz gegenteiliger Absichten dem vollautomatisierten Drang erliegt, schnell noch Hausaufgaben zu kontrollieren, die Wäsche zu machen, Nudeln zu kochen und die Toilette zu säubern. Frauen könnten gnädiger mit sich sein, meint die Journalistin und verheiratete Mutter Heike Kleen. Es sei »schließlich immer noch besser, eine Feministin in Teilzeit als gar keine zu sein«.

Reicht das? Mehr als hundert Jahre nach Einführung des Frauenwahlrechts und gut fünfzig Jahre nach »Women's Lib« sollten wir uns schon fragen, warum auch heute gilt, was Alice Schwarzer schon 1975 erkannte: Frauen haben keine Zeit. Frauen haben Angst. Wir sind die allseits beliebte Allzweckwaffe, deren »Systemrelevanz« zwar anerkannt – deren Wert aber immer noch kein entsprechender Preis zugemessen wird. Weder von der Gesellschaft, noch von uns selbst. Die meisten Frauen schlucken die schlechtere Bezahlung, die miese Rente, weil sie verständlicherweise auf Kinder nicht verzichten wollen. Auf eine sogenannte Karriere aber auch nicht. Viele hoffen, dass Freiheit und echte Chancengleichheit zur Verwirklichung dieser Freiheit doch bald möglich sein wird. Viele hoffen und warten, dass die Gleichstellungspolitik – Frucht der deutschen Emanzipationsbewegung der Siebzigerjahre – ihre Versprechen einlöst. Bis 2029 wird jedes Grundschulkind einen Rechtsanspruch auf ganztägige Betreuung haben. Endlich! Doch sind die Probleme damit gelöst? Ja, es sind die Rollenklischees, die verinnerlichten Stereotype, die fehlenden Kitaplätze, die veränderungsresistenten, Diversity-fernen, auf »Präsenzkultur« versessenen Arbeitgeber, die uns das Leben schwer machen – doch es ist das scheinheilige System insgesamt, das uns die Kritikfähigkeit nimmt; das uns glauben macht, unsere eigenen Werte seien perfekt kompatibel nicht nur mit biedermeierlichen Geschlechterkonventionen – sondern auch mit neoliberalen Zielsetzungen. Apropos Neoliberalismus. Mögen dich die auf Social Media und sonstwo gratis feilgebotenen Selbstverteidigungskurse, Anlageberatungen, Menstruationstalks und Schminktrainings diverser Marken noch so sehr *empowern*: Indem sich Konzerne deine authentischen Träume und Ziele frech aneignen, »befreien« sie dich nicht wirklich. Die mit Firmenlogo überschriebene Emanzipation dient meist bloß dem Erhalt des Systems, nicht aber seiner Transformation. Die Folge: Du spielst das Spiel mit. Du

identifizierst dich mit der ewig jungen, ewig fitten, dauerlächelnden Totaloptimiererin und mutierst zum Schaf. Einem Schaf, das glaubt, es kann nicht anders. Weil es ja für alles zuständig ist, inklusive Ackern und Shoppen, und nie Zeit hat. Aber Angst. Angst, nicht mitzukommen, zu versagen, aufzufallen, nicht anerkannt zu werden, ungeliebt zu sein. Schafe des dritten Jahrtausends sind gebeutelte Tiere. Anders als die Nurhausfrau, die in den 1950er- und 1960er-Jahren wenigstens noch in Ruhe rauchen und trinken konnte, müssen sie gleich in den nächsten Call.

Wer willst du sein? Wir alle sind Vieles und Verschiedenes. Mütter, Nichtmütter, Karrieristinnen, Antikapitalistinnen, Teilzeit- und Vollblutfeministinnen. Wir alle sehnen uns nicht nur nach Freiheit, sondern auch nach Liebe und Zugehörigkeit. Aber wir haben keine Zeit, und wir haben Angst. Angst, nie ganz richtig zu liegen. Denn immer müssen wir uns erklären. Deine Entscheidung, ausschließlich am Herd zu kleben, ist erklärungsbedürftig. Deine Entscheidung, nur am Computer zu kleben, auch. Deine Entscheidung, beides zu wollen, weil du es kannst, sollst und musst, ist es erst recht. Was du auch wählst, deine Wahl entsteht im Kontext eines Systems, das Fortschritt mit Profit gleichsetzt und Freiheit mit Autonomie. Dass Frauen unter Dauerbeobachtung stehen, dass man sie trotz gegenteiliger Behauptungen auf die dienende Position festnagelt, dass sie sich meist im Modus der Schnappatmung befinden und Gewissensbisse haben, weil sie arbeitende Mütter, alleinerziehende Mütter, nur Mütter oder gar keine Mütter sind – all das ist ein riesiger gesellschaftlicher Skandal.

Dieses Buch liefert dir zwanzig Überlebensstrategien für die Herausforderungen deines Hardcore-Alltags und ermutigt dich zur Verwirklichung deiner Träume. Bist du wütend? Wünschst du dir mehr Leichtigkeit? Hast du große Lust, dich endlich mehr selbst zu achten und zu lieben? Dann erlöse dich aus der zwanghaften Selbstüberwachung und öffne dich der Solidarität mit anderen – ich unterstütze dich dabei. Ich möchte dir zeigen, was geschieht, wenn du Hirn und Herz verbindest: Das Schwere wird plötzlich leicht. Du realisierst, dass du nicht allein bist. Du erlebst die Magie von Mut und Macht. Den Zauber des Feminismus.

## Überlebensstrategie #1: Entschlüpfe dem Schafspelz

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, das zu sein, was du wirklich bist. Sag der perfiden Allianz des ultramodernen 360-Grad-Perfektionismus mit der weiblichen Selbstaufopferung der Vergangenheit den Kampf an. Das Frauenbild 2022 ist genauso verlogen wie das gleißend blonde, dauerlächelnde, Marmelade einkochende Rollenideal der 1950er und 60er Jahre. Wenn du keine Lust mehr auf Lügen hast, wenn du frei sein willst, dein Leben so zu gestalten und zu verändern, dass es für alle gut wird, mach dir klar: Freiheit kann es nur jenseits der unkritischen Identifikation mit dem System geben – und nur miteinander, nicht gegeneinander. Gemeinsam mit Frauen, Männern und allen Geschlechtern, nie allein. Eine Emanzipation, die totaloptimierte Schafe am laufenden Band produziert, widerspricht sich selbst. Sie ist markt- und markenkonform, aber alles andere als »fortschrittlich«. Versuche Freiheit anders zu denken. Womöglich hat Freiheit gar nicht so viel mit Autonomie zu tun. Vielleicht meint Freisein eher »Freisein, um jemanden zu umarmen«, wie die Schriftstellerin Siri Hustvedt sagte. Was hältst du davon: *Der tiefere Sinn von Freiheit ist Zugehörigkeit*. Weil es ohne Zugehörigkeit keine positiv erlebte Freiheit geben kann. Das steht sogar schon bei Georg Wilhelm Friedrich Hegel.

Damals, in meiner riesigen Altbauwohnung in Berlin-Kreuzberg, hatte ich mehr Glück als Verstand. Aus den glühend heißen Kohlen im Haushaltsmüll war ein Brand geworden, der schon das Starkstromkabel daneben erfasst hatte. Ich konnte die Flammen mit zwei Eimern Wasser löschen ... gerade noch rechtzeitig. Meine kleine private Katastrophe war natürlich nichts gegen die Feuer, die die Welt heute in Atem halten – Wald- und Buschbrände; brandgefährliche Pandemien; nicht endende politische Brände. Unsere Gesellschaft ist nicht die beste und gerechteste. Aber seien wir ehrlich: Wir liegen nicht in Ketten. Wir können dieses System ändern. Die Flammen, die darin aufzüngeln, sind beherrschbar ... wenn wir die Eimer gemeinsam mit Wasser füllen und niemand seinen Eimer mehr allein schleppen muss.

Ich wünsche dir viel Spaß mit diesem Buch. Wo du anfängst, ist egal. Kapitel für Kapitel wirst du erkennen, wer du bist und was du willst. Und noch viel besser verstehen, warum Selbstachtung und Selbstliebe

entscheidend sind. Fang bei dir selbst an. Du bist Vieles. Also entschlüpfe dem Schafspelz.



Wenn der Mann mehr ist als die Frau, dann ist die Frau gleichfalls  
mehr als der Mann.

*Marie Le Jars de Gournay (1565–1645)*

## **#2 DIE ZENTRALE DER ZUSTÄNDIGKEITEN: BIN ICH NORMAL?**

Man erkennt sie an ihrem zarten, vollautomatisierten Lächeln und der stets leicht angespannten Körpersprache. Es sind Lebewesen, die ständig unter Strom stehen. Um sechs, halb sieben klingelt der Wecker, und indem sie den Wecker ausschalten, knipsen sie sich selbst an. Ihr System fährt hoch, die Turbinen rotieren. Einmal eingeschaltet, gibt es kein Zurück mehr. Sie beginnen zu rennen. In alle Richtungen gleichzeitig. Moderne Frauen.

Jedes Kind weiß, dass sie alles können. Leisten und dulden, arbeiten und gebären. Ihre Flexibilität macht sie zu den perfekten Mitgliedern der Gesellschaft. Frauen sind Kraftwerke, die den Rest der Welt mit Energie versorgen. Es ist überaus angenehm, am Verteilernetz einer modernen Frau zu hängen. Man muss sich um nichts kümmern. Niemand möchte



auf den Komfort verzichten, den diese Frau zu bieten imstande ist. Sie wäscht, kocht, putzt, tippt, schluckt alles. Weil sie es kann. Sie kann alles – wie du. Und weil du alles kannst, sollst, willst und musst du es auch. Auf der einen Seite willst und sollst du »hart« sein, Geld verdienen, dich ökonomisch verwirklichen. Auf der anderen »weich« sein, lieben, sorgen, pflegen. Du glaubst, dass du den permanenten Widerspruch zwischen »hart« und »weich« abfedern kannst. Du glaubst es, weil du es glauben willst, weil alle es tun, und Frauen sowieso alles können. Das ist nicht normal. Du fragst dich, ob du normal bist? Betrachte lieber die Welt, in der du lebst.

Im 18. und 19. Jahrhundert standen Rationalität und wirtschaftlicher Erfolg für die männliche Sphäre, Fürsorge und Abhängigkeit für die weibliche. Im 21. Jahrhundert sind beide Sphären gleich siamesischen Zwillingen miteinander verwachsen. Heute soll die Frau gefälligst in beiden Sphären durchstarten. Das perfekte Zwei-Sphären-Glück zart lächelnd als Normalfall ausgeben. Sie soll eine sogenannte Karriere verfolgen, heiraten, zwei Kinder kriegen, in Teilzeit weiterarbeiten, gut aussehen und voll glücklich sein. Wie fortschrittlich ist unsere Gesellschaft? Halb befinden wir uns im digitalen Zeitalter, halb stecken wir immer noch im Biedermeier fest, einer überaus scheinheiligen Epoche. Damals redete man von Frömmigkeit, hatte aber kein Problem mit der boomenden Straßenprostitution. Heute redet man von »Anstand« und zieht sich zwischen zwei veganen Joghurts sexistische Gratis-Pornos rein. So scheinheilig unser Verhältnis zur Tugendhaftigkeit, so scheinheilig die unausgesprochene Regel, dass Frauen lieb, treu und kuschelig sein und nebenbei tolle Gewinne erwirtschaften sollen. Während Männer noch tollere Gewinne einfahren dürfen, weil sie vom Verteilernetz der Frauen profitieren.

Um eines gleich klarzustellen: Dies ist kein Männerhassbuch. Männer sind wunderbare Geschöpfe. Die Männer selbst sind nicht schuld daran, dass die Sache mit der Gleichberechtigung ins Stocken geraten ist (nicht alle Männer jedenfalls → #XY). Das Problem ist vielmehr die historisch überlieferte, *asymmetrische Verteilung von Privilegien und Pflichten*, die der männlichen Norm stets den Vorrang gibt. Sie ist es, die die sozialen Rollen von »Mann« und »Frau« im Alltag zementiert. Die amerikanische

Philosophin Kate Manne zählt zu den weiblich kodierten, »dienenden« Pflichten Zuwendung, Bewunderung, Nachgiebigkeit, Sorge; männlich kodierte Privilegien bestehen darin, die Erfüllung dieser Pflichten einfordern zu können. Überall und jederzeit. Anders als in der Vergangenheit entbehrt diese Asymmetrie heute jeder rechtlichen Basis – setzt sich aber in Form verinnerlichter Stereotype und Vorurteile hartnäckig fort, in Familien, Organisationen, Unternehmen, in jeglicher sozialen Gruppe. So wird auf subtile Weise eine »Normalität« propagiert, welche die »Güte« und »Echtheit« einer Frau an der untergeordneten gesellschaftlichen Position festmacht, die sie gegenüber dem männlichen Geschlecht einnimmt. Untergeordnet, da passiv gebend, auf die Einflussphäre des Häuslichen beschränkt.

Auf der einen Seite der autonome, rationale, wirtschaftlich und sexuell potente Mann, auf der anderen Seite die von ihm abhängige Frau: Dies gilt kurioserweise auch heute noch, in Zeiten des *perfekten weiblichen Zwei-Sphären-Glücks*. Dieses besagt, dass du einerseits den Haushalt wie ein Logistikunternehmen führen und andererseits im Büro die Herd-Nummer durchziehen sollst – dass du dein Glück findest, indem du auf angemessene Gehaltsforderungen und bezahlte Überstunden möglichst verzichtest, Kekse verteilst und die Entscheiderpositionen Männern überlässt. Wo immer du dich der Verwirklichung des Zwei-Sphären-Glücks verweigerst, indem du deiner »harten« Seite zu viel Aufmerksamkeit schenkst und folglich nicht achtsam, nicht lieb genug, nicht seelisch und ökonomisch abhängig genug bist, gilt dies – unausgesprochen natürlich – als Regelverstoß. Wer alles kann, muss auch nicht gegen die Regel verstoßen. Längst hat das Heimchen am Herd ein Upgrade erfahren. Man kriegt es nun überall in der beliebten Version *Super Woman*. Super Woman ist die neo-biedermeierliche weibliche Idealnorm – die Standardnorm. Wenn du Super Woman sein willst, kannst du nicht einfach nur »hart« sein. *Du musst »hart« und »weich« zugleich sein.* »Hart« heißt: professionell-kapitalistisch »hart«, aber so, dass es niemandem wehtut. »Weich« heißt: die anderen zart lächelnd und kostenlos mit Energie versorgen. Das perfekte locker-flockige Zwei-Sphären-Glück wird niemandem geschenkt. Wenn du es leben willst, musst du kämpfen. MOMENT. Wer sagt, dass du kämpfen musst? Du selbst. Genauer: deine Gedanken.

Die Gedanken von Super Woman gleichen einer nie versiegenden Flut schmutziger Wäsche, die gereinigt, gebügelt, verstaut werden will. Diese Last wird körbeweise über dem weiblichen Gehirn ausgekippt, täglich, stündlich, sekundlich. Kaum ist eine Wäscheladung erledigt, ist der nächste Korb voll, wird in die Trommel gestopft, rotiert im Schleudergang, bis die ganze Frau vibriert. Alles, wirklich alles wird verarbeitet. Nicht nur ihre eigenen Ziele, Wünsche, Pläne, sondern auch Vorhaben, für die eigentlich andere Leute zuständig sein sollten – wenn sie nur davon wüssten. Schon 2017 machte die französische Illustratorin Emma dieses merkwürdige Phänomen unter dem Begriff »Mental Load« weltberühmt. In einem sehr lustigen und sehr wütenden Comic zeigte sie, was es heißt, eine moderne Frau zu sein, Super Woman zu verkörpern, alles zu können und das perfekte Zwei-Sphären-Glück zu leben, ohne mit der Wimper zu zucken. Es heißt: ständig an alles zu denken. Wer alles kann, kann auch an alles denken. Wer alles kann, kann auch für andere mitdenken und sie sanft und in angemessenen Abständen, um ja nicht zu nerven, ans Mitdenken und Mittun zu erinnern. Wer alles kann, ist selbst schuld. Super Woman ist so super, dass an ihr alle Fäden zusammenlaufen müssen. Sie ist das Umspannwerk, das Versorgungsnetz, der Flagshipstore der Nation. Sie ist: *die Zentrale der Zuständigkeiten*. Der optimale, weil universell einsetzbare, kostengünstige, höchst flexible 24-Stunden-Support für Heim und Office. Die allseits beliebte Allzweckwaffe, deren »Systemrelevanz« zwar anerkannt – deren Wert aber immer noch kein entsprechender Preis zugemessen wird.

Super Woman macht endlos die mentale Wäsche für andere, weil allen klar ist, dass sie als »gute« und »echte« Frau die Pflicht dazu hat. Schließlich verfügt sie auch über die besten Kompetenzen. Niemand wird eine halb volle Bierflasche in den Ausguss schütten und in die Tonne mit dem Braunglas werfen, wenn es eine Zentrale der Zuständigkeiten gibt, die sich darum kümmert. Niemand wird seine Telefonate oder Hausaufgaben selbst erledigen, niemand wird sich um Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke für Kollegen, Freundinnen, Verwandte kümmern, niemand wird nachschauen, ob im Kühlschrank was fehlt, wenn es *a priori* über die Zentrale der Zuständigkeiten läuft. Niemand wird sich an irgendetwas erinnern, wenn die Zentrale der Zuständigkeiten schon daran gedacht hat. Alle finden es normal, dass es so ist. Super Woman ist super

im Multitasking, also kann man ihr gleich noch ein paar Wäschekörbe mehr aufdrücken! Wenn du deine To-do-Listen ein halbes Jahr im Voraus erstellst und dich dann beklagst, du hättest so wenig Zeit für dich, bist du selbst schuld! Der Grund, warum du so heiß auf Yoga und Meditation bist, muss nichts mit deinem möglicherweise besonderen Sinn für Spiritualität zu tun haben. Er liegt zunächst einzig und allein darin, dass du verhindern willst, in den Wahnsinn abzugleiten. Während deine innere Wäschetrommel noch ein paar unerledigte Dinge mehr schleudert, willst du wenigstens so tun, als gelänge es dir, auf einer lächerlichen Synthetikmatte zur Ruhe zu kommen.

Dass das alles nicht normal ist, dämmert dir oft erst dann, wenn du von Super Woman zu Super Mom befördert wirst (→ # 16). Plötzlich schnurrt das Zwei-Sphären-Glück auf die Größe eines selbst gebackenen Muffins zusammen. Plötzlich verwandelt sich der Partner, mit dem du bisher eine Beziehung »auf Augenhöhe« pflegtest, in einen Schmutzwäscheproduzenten, der dir körbeweise To-dos aufbürdet. Plötzlich blickt dich dieser Partner nicht mehr nur liebevoll an, sondern schaut immer öfter haarscharf an dir vorbei, hin zum sicherlich schon wieder prall gefüllten Kühlschranks. Er sieht, dass die top ausgebildete Super Mom anscheinend freiwillig dazu übergegangen ist, neben ihrem anspruchsvollen Brotjob alles zu organisieren, was in den Bereich der traditionellen weiblichen Pflichterfüllung fällt. Er weiß nicht, warum. Er nimmt es mehr oder weniger dankbar hin. Weil es ihm normal erscheint. Weil sie eben alles kann. Weil alle Frauen so sind. Er hat sein Soll erfüllt. Er war zwei Monate in Elternzeit, und jetzt muss er eben wieder Geld verdienen. Ihn trifft keine Schuld. Er kann sich nicht um alles kümmern. Ab und zu platzt dir der Kragen. »Kannst du nicht wenigstens *einmal* die Töpfe sauber machen, *einmal* dein halb leeres Bier in den Ausguss schütten!«, brüllt die Zentrale der Zuständigkeiten. Und er sagt achselzuckend: »Du hättest doch nur was zu sagen brauchen. Ich helfe doch gern, warum sagst du denn nichts?« *Kannst du BITTE den Tisch decken?* »Gleich. In fünf Minuten ...«

**Überlebensstrategie #2: Beweg dich ein bisschen neben der Spur**

Du zweifelst. Du fragst dich, ob du normal bist. Ja, du kannst mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass du ziemlich normal bist. Nicht du bist unnormal, die Rolle und die Umstände, in denen du steckst, sind es. Alle Super Women/Super Moms/Super Girls haben das gleiche Problem. Zentralen der Zuständigkeiten können zu viel, denken zu viel, fühlen zu viel. Und das zwingt sie in den Kampfmodus. Sie kämpfen mit sich selbst, den Widersprüchen zwischen »hart« und »weich«. Sie kämpfen mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen, sie kämpfen mit den Wünschen, Zielen, Meinungen anderer. Darauf hast du keine Lust mehr? Dann hör auf damit. Es ist ganz leicht. Mach dir als Erstes klar, dass du von Scheinheiligkeit umgeben bist. In unserer hochmodernen kapitalistischen Gesellschaft ist es zwar verboten, Frauen zu vergewaltigen oder rechtlich zu diskriminieren. Dafür ist es aber erlaubt, ja sogar erwünscht, ihnen alles zuzutrauen, was dem Bild der »guten« und »echten« Frau entspricht. *Frauen sind ja so lieb und schnell und flexibel und multitaskingfähig*: All das sind nicht einfach nur positive Eigenschaften, das sind *Positiv-Sexismen*, die dazu dienen, die asymmetrische Verteilung von Pflichten und Privilegien aufrechtzuerhalten und dich in den Wahnsinn zu treiben. Mach dir außerdem klar, dass diese Positiv-Sexismen nicht nur in männlichen Gehirnen herumspuken, sondern perfiderweise auch in deinem eigenen. Dies ist immer dann der Fall, wenn du in Vorleistung gehst, weil du aus Erfahrung weißt, dass nur du und du allein die Dinge perfekt erledigen kannst. Eine »schlechte« Frau würdigt einen Couchtisch, den ihr Partner, ihr Kind, ihre Tante oder ihr Großcousin in chaotischem Zustand hinterlassen hat, keines müden Blickes. Eine »schlechte« Frau agiert wie ein Mann – sie geht erst mal Party machen. Wenn nach ihrer Rückkehr dasselbe Chaos herrscht, räumt sie einen, höchstens zwei Gegenstände weg. Super Woman hingegen ordnet alle Objekte auf dem Couchtisch in bestimmte Kategorien – »verderblich«, »recyclbar«, »muss ins Regal«, »muss in den Kleiderschrank« etc. – und überlegt sich für jede eine passende Effizienzstrategie. Während sie denkt und räumt, sieht sie auf dem Boden eine Socke liegen, die sie selbstverständlich aufhebt und in den Wäschekorb steckt, welcher mindestens so voll ist wie ihre mentale Wäschetrommel. Während sie Gedanken und Bedenken über ihre nächsten Schritte durchschleudert, fällt ihr ein, dass sie noch zur Apotheke muss