

DER SUNDAYTIMES BESTSELLER

**FRAUEN
SCHULDEN
DIR GAR
NICHTS**

**FLORENCE
GIVEN**

KiWi

Florence Given

Frauen schulden dir gar nichts

Aus dem Englischen von Eva Horn und Kathrin Weißling

 **eBook**
Kiepenheuer & Witsch

Kurzübersicht

Buch lesen

Titelseite

Inhaltsverzeichnis

Über Florence Given

Über dieses Buch

Impressum

Hinweise zur Darstellung dieses E-Books

Inhaltsverzeichnis

Eine Einführung

Kapitel 1 Feminismus wird dein Leben ruinieren

Kapitel 2 Frauen schulden dir gar nichts, außer ...

Kapitel 3 Deine große Liebe bist du selbst

Kapitel 4 Wie du dich von dir selbst emanzipierst

Kapitel 5 Freu dich nicht über die Fehler anderer Frauen

Kapitel 6 Sind sie einschüchternd oder bin ich eingeschüchtert?

Kapitel 7 Hör auf, deinen Tag mit scrollen zu beginnen

Kapitel 8 Achte auf deine Energie

Kapitel 9 Ist das hier ein Date?

Kapitel 10 Vielleicht ist es ein Girl Crush, vielleicht bist du queer

Kapitel 11 Für Sex, gegen Sexismus

Kapitel 12 Wenn es kein »Fuck, ja« ist, ist es ein »Nein«

Kapitel 13 »Was hat sie denn erwartet, wenn sie sich so anzieht?«

Kapitel 14 Frauen leben nicht für den männlichen Blick

Kapitel 15 Gewöhn es dir ab, andere Leute auf ein Podest zu heben

Kapitel 16 Das leben ist kurz, Mach Schluss

Kapitel 17 Du musst nicht heiraten

Kapitel 18 Hör auf mutzumaßen

Kapitel 19 Verantwortung übernehmen

Kapitel 20 Check deine Privilegien

Kapitel 21 Lass alles los!

Glossar

Danksagung



Eine Einführung

»Du bist niemandem Schönheit schuldig. Nicht deinem*r Partner*in/Freund*in/Ehemann*frau, nicht deinen Arbeitskolleg*innen und ganz besonders nicht irgendwelchen Typen, die dir auf der Straße begegnen. Du schuldest sie nicht deiner Mutter, du schuldest sie nicht deinen Kindern, du schuldest sie nicht der Gesellschaft. Schönheit ist keine Miete, die du als weiblich gelesene Person zahlen musst, um deinen Platz in der Welt einnehmen zu dürfen.« Erin McKean

Dieses Zitat hat mein Leben verändert und mich zum Titel dieses Buches inspiriert.

Im Laufe der Geschichte des Feminismus haben sich Frauen dem Thema »Schönheit als Währung« aus verschiedenen Blickwinkeln genähert, und es gibt verschiedene Ansätze dazu. So klärt beispielsweise Naomi Wolfs Buch *Der Mythos Schönheit* darüber auf, wie fest unsere Schönheitsideale an den Kapitalismus geknüpft sind. Chidera Eggerue zeigt in ihrem Buch *What a time to be alone* und ihrer #SaggyBoobsMatter-Kampagne auf, dass wir nicht perfekt sein müssen. Und die Trans-Aktivistin Janet Mock erzählt, dass ihr mehr und mehr an Schönheit geknüpfte Privilegien zugestanden wurden, sobald sie ihre Transition begann. In diesem Buch – *Frauen schulden dir gar nichts* – geht es um meinen Blick auf die Dinge.

Dieser eine Satz hat bei mir so einiges ausgelöst. Ich setzte mich mit meiner eigenen Identität auseinander und das zwang mich dazu, mich und mein Verhalten zum allerersten Mal *wirklich* genau unter die Lupe zu nehmen. Und so fragte ich mich, warum zur Hölle ich mich eigentlich diesen ganzen teuren, zeitfressenden und manchmal sogar *schmerzhaften*

Beautyritualen aussetzte. Mir wurde klar, wie sehr mein Selbstwertgefühl davon abhing, dass Männer mich beachteten und attraktiv fanden und davon, ob mein Grad an Zurechtgemachtheit ausreichte, damit sie mich respektvoll behandelten. Doch meist führte die Aufmerksamkeit, die mir aufgrund meiner »Schönheit« zuteilwurde, nur dazu, dass sie mich wie ein Objekt betrachteten. Und Männer respektieren keine Objekte.

Schließlich ist ein Objekt etwas, was wir benutzen, ohne uns groß Gedanken darüber zu machen – *die Beziehung ist recht einseitig*. Und weil Objekte keine eigene Meinung haben sollen, konnten viele Männer nicht angemessen mit meiner Zurückweisung umgehen und beschimpften mich beispielsweise als »frigide«. All das einzusehen, war befreiend und unangenehm zugleich. Also genau so, wie sich Weiterentwicklung meistens anfühlt.

Dieses Zitat zwang mich außerdem dazu, mich mit den Standards, an denen die »Schönheit« einer Person gemessen wird, und damit, was »schön« überhaupt bedeutet, auseinanderzusetzen. In unserer Gesellschaft wird Schönheit danach bewertet, wie weiß, dünn, nicht-behindert und cisgender jemand ist. Ich begriff, wie oft mein eigenes Aussehen mir schon Vorteile verschafft hatte, Vorteile, die man Frauen, die nicht den gängigen Schönheitsidealen entsprechen, nicht einfach so zugesteht. Ich erkannte, wie privilegiert ich bin. Zum ersten Mal in meinem Leben verstand ich, dass ich, ob ich mich nun selbst für schön halte oder nicht, objektiv betrachtet weit oben auf der gesellschaftlichen Attraktivitäts-Skala stehe – und zwar allein aufgrund der Tatsache, dass ich dünn, nicht-behindert und weiß bin. Wir Frauen wollen uns oft nicht eingestehen, dass wir von diesem »Schönheitsprivileg« profitieren, denn wir haben gelernt, dass wir das nicht dürfen und wir uns auf Komplimente hin lieber selbst schlecht machen sollen, indem wir Dinge sagen wie »Nein, bin ich nicht, schau doch auf meine [hier bitte einen x-beliebigen ›Makek einsetzen]«. Um uns einzugestehen, dass wir dieses Privileg haben,

müssen wir uns aber erst mal selbst als *schön* bezeichnen können. Und das ist für die meisten Frauen undenkbar, denn dazu sind wir viel zu unsicher. Und deswegen existiert dieses Privileg still und heimlich immer weiter, und deswegen betrachten wir als Gesellschaft weiterhin unsere Dating-Vorlieben als unpolitisch, anstatt anzuerkennen, dass sie hochproblematisch und von rassistischen, dickenfeindlichen und sexistischen Vorurteilen geprägt sind.

Es gibt Debatten darüber, ob Attraktivität wirklich ein Privileg darstellt. Denn die Vorteile, die wir dadurch genießen, haben ihre Wurzeln in der Objektifizierung unserer Körper – und von daher nichts mit Respekt zu tun. Meine Schönheit ist sowohl der Grund dafür, dass Menschen mich besser behandeln, als auch das, was zu den traumatischsten Erlebnissen meines Lebens geführt hat. Wenn Männer in der Öffentlichkeit eine attraktive Frau sehen, denken sie sich nicht: »Sie ist hübsch, also werde ich sie nicht belästigen oder sie bis nach Hause verfolgen.« Sondern im Gegenteil. Ich bin ständig auf der Hut, ich warte ängstlich auf den nächsten Mann, der mir aus dem vorbeifahrenden Auto zuschnalzt oder mir etwas in den Drink kippt, den er mir aufgrund meiner »Attraktivität« gekauft hat, und natürlich gehe ich immer noch mal kurz in einen Kiosk, bevor ich mich auf den Weg nach Hause mache, um rauszufinden, ob mir gerade jemand folgt. Die Schlüssel stecken abwehrbereit in meiner geballten Faust, mein Herz rast, ich schaue über meine Schulter, während ich gleichzeitig überlege, was der sicherste Weg nach Hause ist, und zur Not bedeutet das, Geld für ein Taxi auszugeben. So sieht die Realität für die meisten Frauen aus, wenn sie sich in der Öffentlichkeit bewegen. Ich habe aufgehört zu zählen, wie oft ich darüber nachgedacht habe, mir eine Glatze zu schneiden, um den größten Teil der sexualisierten Belästigungen über Nacht los zu sein. Aber ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass ich damit ja implizieren würde, dass es in meiner

Verantwortung liegt, diese Belästigungen zu verhindern, und dass Frauen, die sich »feminin« geben, ja »selbst schuld« seien.

Mir wurde schon als kleines Mädchen beigebracht, wie man Kalorien zählt und dass man sich beim Essen einzuschränken hat und ruhig »Nein« sagen darf. Und zwar bevor ich lernte, wie wichtig es ist, persönliche Grenzen zu setzen, und dass ich »Nein« zu anderen Menschen sagen darf. Was meinst du, was ich daraus über das Frausein gelernt habe?

Ich habe gelernt, dass es wichtiger ist, das Objekt der Begierde zu sein, als dass meine eigenen Begierden erfüllt werden und ich als Mensch respektiert werde. Dank dieser schädlichen Glaubenssätze und meinem geringen Selbstbewusstsein landete ich in einer Beziehung, in der ich nur ausgenutzt wurde. Denn ich war null in der Lage, Grenzen zu setzen, und glaubte fest daran, eh nichts Besseres verdient zu haben. Ich war nur froh, dass mich überhaupt irgendjemand wollte.

Ich denke oft darüber nach, wie mein Leben wohl aussehen würde, wenn ich in dem Bewusstsein aufgewachsen wäre, dass mein Körper in erster Linie mir gehört. Mir ganz allein. Und dass mein Körper nicht zur Freude anderer existiert. Ich frage mich, wie mein Leben so wäre, wenn ich verstanden hätte, dass ich es niemandem schulde, »nett« zu sein oder »perfekt« oder »hübsch« oder »zierlich«. Wenn ich gewusst hätte, dass ich mich keineswegs möglichst klein machen muss, um den winzigen Platz einnehmen zu können, den unsere patriarchale Gesellschaft für Frauen bereithält. Sondern dass ich in aller Gänze die sein kann, die ich bin, egal, was andere Leute über mich sagen – und egal, ob dafür niemals Platz vorgesehen war.

Doch stattdessen machte ich mich klein, ich versteckte mein wahres Ich, um die Bestätigung zu bekommen, die ich glaubte so dringend zu brauchen. Ich versuchte, allen möglichen Menschen zu gefallen – und verlor mich selbst dabei aus den Augen. Und ich möchte, dass du nicht denkst, du müsstest es genauso machen wie ich. Dieses Buch hier hätte ich

mir liebend gern selbst vorgesetzt, bevor diese toxischen Glaubenssätze sich ihren Weg in mein Leben gebahnt haben.

Und die Unterhaltung zwischen mir und meinem jüngeren Ich könnte ungefähr so ausgesehen haben:

Ältere Floss: Florence, warum stopfst du deinen BH aus und hast schon wieder das Frühstück ausgelassen?

Jüngere Floss: Das mögen doch die Jungs! Dünne Mädchen mit großen Brüsten.

ÄF: Okay, Florence, darf ich mal was dazu sagen?

JF: Klar, was ist denn?

ÄF: Ich kann total gut nachvollziehen, warum du so denkst, aber ...

JF: Echt? Alle beliebten Mädchen machen das so.

ÄF: Pass auf, du entscheidest ganz allein, was auch immer du mit deinem Körper anstellen willst. Aber ich halte es für wichtig, dass du die wirklichen Gründe hinter deiner Entscheidung verstehst. Denn das, was du da machst, ist total ungesund. Kannst du mir erklären, warum du Mahlzeiten auslässt? Was ist der Grund?

JF: Weil »nichts so gut schmeckt, wie Dünnsein sich anfühlt«. Ich mach das nicht für die Typen! Mir gefällt einfach, wie das aussieht.

ÄF: Ohgottohgott. Okay, also als Erstes: Ich weiß, du bist gerade im Jahr 2013, aber bei mir schreiben wir gerade das Jahr 2020 und Kate Moss höchstpersönlich hat mittlerweile öffentlich bereut, dass sie das damals gesagt hat. Außerdem sagt dein Gewicht nichts über dich als Person aus und es ist auch keine Messlatte für Schönheit, das Konzept ist jetzt OUT. Zweitens mag es auf den ersten Blick nicht so aussehen, als würdest du das machen, um den Typen zu gefallen, aber

unser gesellschaftlicher Blick darauf, was »schön« ist und was »begehrtestwert«, ist voll und ganz von rassistischen, sexistischen, dickenfeindlichen, behindertenfeindlichen und transfeindlichen, aus männlicher Sicht stammenden Vorstellungen geprägt. Wenn du denkst, du machst es »nur für dich«, und denkst, dass große Brüste und ein dünner Körper schön sind, dann liegt das daran, dass Männer das schön finden. Und was Männer so für schön halten, wissen wir, weil wir diesem Ideal ständig in den Medien, in Film und Fernsehen ausgesetzt sind. Ist dir schon mal aufgefallen, wie die Jungs jeden Morgen zur Schule kommen, mit ungekämmten Haaren und schlafverkrustetem Blick?

JF: Ja, aber es ist halt einfach anders bei Ju – oh, warte. Ich denke, das ist unfair so, oder?

ÄF: Genau. Während die Jungs zehn Minuten, bevor sie zur Schule gehen, aufstehen, ihre Schuluniform anziehen, ihr Frühstück essen und losgehen, verbringst du den ganzen Morgen vor dem Spiegel, um dich so zu stylen, dass du exakt diesen Jungen gefallen könntest. Du lässt dein Frühstück ausfallen, um das dünne, hübsche Objekt ihrer Begierde zu sein. Das muss so anstrengend sein. Hast du jemals darüber nachgedacht, was du stattdessen mit deiner Zeit anfangen könntest? Hast du jemals darüber nachgedacht, was sich ändern würde, wenn du einfach so in die Schule gehen würdest, wie du nun mal bist?

JF: Oh wow, so hab ich das noch nie gesehen. Bestimmt wäre es leichter, wenn ich direkt nach dem Aufstehen losgehen könnte ... Aber trotzdem, alle beliebten Mädchen machen das halt so, und ich will auch beliebt sein. Das Leben ist leichter, wenn ich mich zurechtmache. So ist es halt, und in den ganzen Zeitschriften und

Filmen sind es immer die hübschesten Mädchen, die am Ende den Typen abbekommen. Alle Typen wollen sie daten!

ÄF: Und warum ist es dir so wichtig, dass du Männern gefällt?

JF: Wollen das nicht alle Frauen? Ich dachte, so funktioniert das Leben halt. Frauen machen sich hübsch, damit Männer an ihnen Gefallen finden.

ÄF: Also glaubst du, dass der Wert einer Frau sich daran bemisst, wie hübsch sie ist?

JF: Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Aber ja, dann glaube ich das wahrscheinlich ...

ÄF: Und wenn du also daran glaubst, dass der Wert einer Frau sich daran bemisst, wie hübsch sie ist, was denkst du dann über Frauen, die nicht als hübsch gelten? Schaust du auf sie herab? Hältst du sie für wertlos?

JF: Eigentlich nicht, aber vielleicht ...

ÄF: Stylst du dich so, weil es dir gefällt, oder performst du eine gewisse Form von Weiblichkeit, weil du hoffst, dass die Leute dich dann besser behandeln? Nämlich so, wie du insgeheim eigentlich weißt, dass du selbst hübsche Frauen besser behandelst?

JF: OH GOTT, HÖR AUF, MICH FERTIGZUMACHEN!

ÄF: Das geht nicht gegen dich, Floss. Ich benutze diese Fragen, um dich zu spiegeln. Sie zeigen dir, dass du den Hass auf andere Frauen und Weiblichkeit internalisiert hast. Denk darüber nach und beantworte meine Frage.

JF: Nun, wenn ich ohne Make-up zur Schule gehe und meine Haare nicht mache, höre ich immer, dass ich müde aussehe. Ich werde besser behandelt und wertgeschätzt, wenn ich gut aussehe, deswegen

passé ich mich einfach an. Ich versteh schon, was du sagen willst. Es ist nicht fair und Männer können einfach so auftauchen, wie sie nun mal aussehen, bla bla bla. Aber ich bin mir sicher, wenn ich mich hübsch mache und mich so style, wie es den Typen gefällt, dann wird mich einer von ihnen erwählen.

ÄF: Aber warum ist es dir denn so wichtig, dass sie dich erwählen? Warum kannst du nicht einfach zur Schule gehen, um zu lernen?

JF: Ich weiß es nicht. Das ist halt das, was man mir immer gesagt hat – dass ich einen Mann wollen soll. Ich glaube, ich habe mich einfach nie gefragt, warum ich will, dass ein Mann mich »aussucht« oder wo dieser Wunsch herkommt.

ÄF: Dann frag dich das jetzt mal!

JF: Weil das das ist, was alle anderen machen? So wie in den Filmen. Alle Mädchen wollen gut aussehen, damit Männer sie attraktiv finden! Keine Ahnung, das ist halt so.

ÄF: Du hast nicht ganz unrecht, Floss. Natürlich ist es wahrscheinlicher, dass ein Typ dich auswählt, wenn du deine Weiblichkeit so performst und dich so aufhübschst, wie er es attraktiv findet ...

JF: Das versuche ich ja die ganze Zeit zu erklären!

ÄF: ... aber nicht so, wie du es dir eigentlich wünschst.

JF: Oh.

ÄF: Wenn du erst einen bestimmten Grad an »Schönheit« mitbringen musst, um jemandem zu gefallen, dann wird er dich auf Basis von Äußerlichkeiten auswählen. Aber in Wirklichkeit sehnst du dich doch danach, dass jemand dich will, weil du so bist, wie du bist, und nicht, weil du so aussiehst, wie du aussiehst. Aber Liebes, wenn du dein Leben damit verbringst, nach männlicher Anerkennung zu streben,

dann wirst du die Erschöpfung mit ins Grab nehmen. Denn männliche Anerkennung führt dich nirgendwohin. Du wirst so niemals als die gesehen werden, die du wirklich bist. Hör auf, dieser oberflächlichen Anerkennung hinterherzujagen. Hör auf, sie so sehr zu wollen. Hör auf, dich selbst so kleinzumachen. Sonst wird man dich benutzen und dann ausspucken, sobald man mit dir fertig ist. Es ist außerdem nicht dein größtes Ziel im Leben, von einem Mann »erwählt« zu werden. Das ist alles eine riesengroße Lüge. Du brauchst Männer gar nicht wirklich. Oder zumindest nicht in dem Maße, wie man es dir eingeredet hat.

JF: BITTE WAS? Ich dachte, wir brauchen Männer für einfach alles?

ÄF: Nö.

JF: Aber was ist mit Geld? Ich dachte immer, ich heirate einen reichen Mann ...

ÄF: Wenn du das unbedingt willst, klar. Aber du könntest auch erst mal selbst reich werden. Auch du kannst ein reicher Mann sein.

JF: Na gut, okay, aber was ist mit Kindern?

ÄF: Willst du denn überhaupt Kinder? Oder denkst du, du musst welche bekommen, weil unser gesellschaftlicher Wert als Frauen in dieser Gesellschaft nun mal nicht nur nach unserer »Schönheit«, sondern auch nach unserer Fruchtbarkeit bemessen wird? Du bist nicht automatisch nutzlos, nur weil du keine Kinder bekommst.

JF: Wie – keine Kinder bekommen? Darauf komme ich noch zurück. Aber was ist denn mit Sex und Liebe? Wir brauchen Männer für Sex.

ÄF: Kauf dir einen Vibrator. Außerdem sind Männer nicht die einzigen Menschen, mit denen man eine romantische Beziehung eingehen kann, auch, wenn uns der gesellschaftliche Mainstream das einreden

will. Hast du schon einmal darüber nachgedacht, ob du dich nicht eigentlich von anderen Geschlechtern angezogen fühlst?

JF: Oh scheiße.

ÄF: Was denn?!

JF: Ich wollte immer Frauen und andere Geschlechter daten, aber ich hatte Schiss, es auch wirklich zu machen, weil ich mich ja auch zu Männern hingezogen fühle. Dann dachte ich, dass meine Gefühle für die anderen nicht richtig sein können ...

ÄF: Siehst du. Man erzählt uns einfach bei so vielen Sachen, dass wir uns auf Männer verlassen sollen, um glücklich zu werden. Aber wir brauchen sie gar nicht. Und übrigens, meine Liebe, du bist SO WAS VON queer.

JF: Du meinst also, dass ich eigentlich nur dann Männer in meinem Leben brauche, wenn sie zu meinem eh schon großartigen Selbst eine Ergänzung darstellen?

ÄF: GENAU!

JF: Und ich muss mich gar nicht für sie einschränken ... weil ich selbst genug bin?

ÄF: JA! Dieses ganze System, was Frauen dazu anhält, sich stundenlang aufzubrezeln und so zu stylen, dass Männer sie möglichst attraktiv finden, ist absichtlich so gestrickt. Und zwar, damit wir all unsere Zeit darauf verschwenden und nicht etwa auf uns selbst. So können Männer ungestört Geld verdienen und Spaß haben und so viel Sex haben, wie sie wollen, während von uns Frauen erwartet wird, dass wir um ihre Gunst buhlen und wir gleichzeitig geshamet werden, wenn wir genauso viel Spaß haben wie sie.

JF: Aber warum werden wir Frauen dafür geshamet, wenn wir genauso viel Spaß haben wie Männer? Das klingt nicht besonders fair.

ÄF: Da hast du recht, das ist unfair. Aber es passiert trotzdem. Wenn Frauen nämlich entscheiden, ihr Leben außerhalb der vorgefertigten Geschlechterrollen zu leben, dann stellen sie einen ganzen Haufen jahrhundertealter Unterdrückungsstrukturen infrage – und es gibt leider Menschen, die es ganz schlecht aushalten können, wenn ihre Realität derart auf den Kopf gestellt wird. Vorgeblich, um »Traditionen« zu bewahren, benutzen diese Menschen Scham bzw. Shaming als Werkzeug, um uns kleinzuhalten. Ein Beispiel dafür ist, wenn Frauen als »Schlampe« bezeichnet werden, wenn sie durchsetzungsstark sind, deutliche Grenzen setzen oder für sich selbst einstehen. Und oft sind es nicht mal Männer, die andere Frauen als »Schlampe« labeln. Wenn wir Frauen uns gegenseitig bekämpfen, ist das das kluge Werk des Patriarchats. Klug deshalb, weil es uns Frauen selbst dazu bringt, die Drecksarbeit zu machen, und es uns gar nicht auffällt, dass es patriarchale Muster sind, deretwegen wir untereinander konkurrieren und uns hassen – anstatt uns zu verbünden.

JF: Moment mal, also sagst du, dass Sexismus und doppelte Standards nur billige Tricks sind, die uns davon abhalten sollen, uns um unser berufliches Fortkommen zu kümmern, unser eigenes Geld zu verdienen, Sex zu haben und unser Leben zu genießen, und uns stattdessen dazu zu bringen, uns gegenseitig zu bekämpfen und uns glauben zu machen, dass wir Männer brauchen und nicht ohne sie leben können?

ÄF: Ja, das kommt hin.

JF: Aber ein paar Frauen können trotzdem alles haben, oder?

ÄF: Bei manchen Frauen mag es von außen so aussehen, als könnten sie alles haben, ja. Sie legen eine beeindruckende Karriere hin, haben Sex und vielleicht sogar Kinder – aber sie zahlen einen Preis dafür. Wir werden einfach anders behandelt als Männer. Andere Leute werden sich über dich lustig machen oder dich egoistisch nennen, wenn du versuchst, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, wie Männer es tun. Oft genug finden wir heraus, dass wir für den gleichen Job weniger Gehalt bekommen als ein Mann. Genau das wird übrigens auch dir passieren, gleich mehrmals. Stell dich schon mal darauf ein.

JF: Aber warum sollte ich dann überhaupt versuchen, »ich selbst zu sein«, wenn ich dafür eh nur kritisiert und schlecht behandelt werde? Warum kann ich dann nicht einfach so weitermachen wie bisher – Männern Weiblichkeit vorspielen und genau die Rolle spielen, die die Gesellschaft für mich vorsieht –, damit ich weiterhin dafür belohnt werde?

ÄF: Da sagst du was. Ich verstehe, dass du verwirrt bist, und das sind sehr wichtige und richtige Fragen, die du stellst. Für viele Frauen ist es schlicht und einfach ein Weg zu überleben, wenn sie klassische Weiblichkeit und Schönheit performen. Warum also sollte man den Weg des »Man-selbst-Seins« einschlagen, wenn man doch genau weiß, dass es einen viel einfacheren, vorgefertigten Pfad gibt? Noch dazu einen, auf dem man besser behandelt wird und alles, was man dafür tun muss ist, einen Make-up-Pinsel und einen Rasierer in die Hand zu nehmen.

JF: Genau das meine ich!

ÄF: Klar, du fällst auf, wenn du hübsch aussiehst. Männer lieben es, wenn du dich klein machst, denn das wertet sie selbst in ihrer Männlichkeit auf.

JF: Also, du meinst, wenn ich mich klein mache und auf meinem angestammten Platz bleibe, dann geschieht das, damit sie ihre männliche Rolle besser spielen können und sich von meinem Selbstvertrauen nicht bedroht fühlen müssen?

ÄF: So sieht es aus.

JF: Nun, das fühlt sich an, als sei es ... überhaupt nicht mein Problem? Warum sollte ich mich klein machen, nur, damit sich jemand besser fühlt?

ÄF: Genau, es ist nicht dein Problem. Viele Cis-Typen wissen überhaupt nicht, was sie mit sich anfangen sollen, wenn sie nicht für eine Frau »sorgen« können. Manchmal machen wir die verrücktesten Sachen, um ihren Egos zu schmeicheln. Zum Beispiel tun wir so, als wüssten wir etwas nicht, damit sie es uns erklären können. Unsere Gesellschaft belohnt Frauen, die nicht erst daran erinnert werden müssen, auf ihrem angestammten Platz zu bleiben. Sie liebt Frauen, die still und leise die Geschlechterrollen akzeptieren, anstatt sie immer wieder infrage zu stellen. Man geht leichter durchs Leben, wenn man Männern die Chance gibt hervorzustechen. Doch Weiblichkeit wird mit »Schwäche« assoziiert, deswegen kann es passieren, dass Menschen uns genau deswegen schlecht behandeln. Man muss nur einmal schauen, wie die meisten Männer reagieren, wenn man ihnen sagt, sie würden sich »wie ein Mädchen« verhalten. Wenn »Mädchen« mit das Schlimmste ist, was man zu einem Mann sagen kann, was für eine Botschaft vermittelt man damit an Mädchen und junge Frauen?

JF: Wow. Das erklärt, warum ich so stolz darauf bin, dass ich »nicht wie die anderen Mädchen« bin.

ÄF: Genau. Denn »die anderen Mädchen« sind wir alle. Hör auf mit dem Scheiß. Das nennt sich »internalisierter Frauenhass«. Du versuchst, dich so weit es geht von dem Konzept der »Weiblichkeit« zu distanzieren, um damit die Typen zu beeindrucken. Frauen werden oft nicht richtig ernst genommen. Man macht sich über unsere höhere Tonlage lustig. Das geht so weit, dass man Frauen in Medientrainings beibringt, mit tieferer Stimme zu sprechen. Man nennt uns »Schlampe«, wenn wir einen One-Night-Stand mit einem Typen eingehen, und »prüde«, wenn wir es nicht machen. Unsere Silhouette und unsere Kurven werden dafür benutzt, uns Produkte zu verkaufen, die reiche Männer noch reicher machen, aber man sagt uns, dass wir uns bedecken sollen, wenn wir unsere Kinder stillen, und ...

JF: Okay, ich hab's verstanden. Das heißt aber doch, dass ich nicht gewinnen kann, egal, für welchen Weg ich mich entscheide, weil ich eine Frau bin. Gibt es immer einen Haken?

ÄF: Ja.

JF: Das finde ich richtig scheiße.

ÄF: Nicht, wenn du die Perspektive wechselst.

JF: Was meinst du damit?

ÄF: Na ja, wenn du eh einen draufbekommst, egal, was du machst, was für eine Möglichkeit hast du dann?

JF: Einfach das zu machen, was ich will?

ÄF: Ganz genau.

**DAS PATRIARCHAT
PROFITIERT
NUR DAVON,
DASS DU DEINE KRAFT
NICHT ENTFALTEST.**



Kapitel 1

Feminismus wird dein Leben ruinieren

Aber auf die bestmögliche Weise!

*»In der Komfortzone ist es warm und gemütlich – aber wachsen wird dort nichts.«
Unbekannte*r Autor*in*

Meine Reise zum Feminismus war anstrengend.

Ich verlor Freund*innen, weinte auf Clubtoiletten, weil es mich so fertig machte, wie normalisiert Grapschen ist, ich schrie Typen ins Gesicht, die mir auf der Straße hinterhergepfiffen hatten; und stritt mich das ein oder andere Mal fürchterlich mit meinen Eltern.

So weit, so typisch für mich.

Sehr *dramatisch*.

Aber ich musste das alles tun, um daran zu wachsen. Ich musste (und muss bis zum heutigen Tag) durch Phasen gehen, in denen ich bis über beide Ohren in toxischem Bullshit steckte, um mich zu verwandeln. Dieser Prozess war (und ist) schmerzhaft und teilweise unangenehm, aber er hat mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Zu einer Frau, die selbstbewusst genug ist, um ihre Stimme zu erheben und dieses Buch zu schreiben – und um meine Meinung zu sagen und über meine Erfahrungen zu sprechen.

An sich selbst zu wachsen, kann einsam machen. Alles, was du bisher über dich und die Welt zu wissen glaubtest, verwandelt sich vor deinen Augen zu Asche. Du beginnst bei deinen Freund*innen, aber auch bei dir selbst ungesunde und toxische Verhaltensweisen zu bemerken. Deine Lieblingsfilme gefallen dir plötzlich nicht mehr, weil dir auffällt, dass die Frauenfiguren in erster Linie so gezeichnet sind, dass Typen sie sexy finden. Der Text deines Lieblingssongs wird sich auf einmal problematisch anhören und am Ende wirst du angeekelt feststellen, wie tief sich Sexismus, Rassismus, Ableismus und transfeindliches Verhalten in unsere Gesellschaft und in unser aller tägliches Verhalten gefressen haben – auch in dein eigenes. Dieser Perspektivwechsel hat das Potenzial, dein Leben komplett auf den Kopf zu stellen. Aber ist es nicht besser, die Ungerechtigkeiten dieser Welt klar vor Augen zu haben, anstatt weiterhin ahnungslos durch dein Leben zu laufen und munter dazu beizutragen, dass sie so ungerecht bleibt?

Hör auf, die Beifahrerin deines eigenen Lebens zu sein

Vertrau mir: Es ist besser, wenn dein Leben komplett auf den Kopf gestellt wird und du dich für kurze Zeit unwohl fühlst – verglichen mit dem Leid, das dir so erspart bleibt, weil du eben nicht dein weiteres Leben so lebst wie bisher. Sieh diese kurze Phase des Sich-unwohl-Fühlens als sinnvolle Investition in dein zukünftiges Selbst. Lerne, dieses Unwohlsein zu akzeptieren. Feminismus und Selbsterfahrung werden dich entwurzeln, aber am Ende des Tages wird sich die ganze Mühe lohnen, ich verspreche es dir.

Du wirst aufhören, Freude an bestimmten Dingen zu haben

Herzlich willkommen im Feminismus, der Welt der dauerwütenden Menschen ...

Nein, nein, keine Sorge, ich mache nur Witze. *Zumindest ein bisschen.*

Aber wenn der Groschen einmal gefallen ist, gibt es kein Zurück mehr. Du wirst plötzlich anfangen, überall Misogynie, Rassismus und Doppelmoral zu sehen.

–Vor einer Minute waren romantische Komödien deine absoluten Lieblingsfilme und auf einmal sind sie vor tradierten Stereotypen tiefender Dreck, dem du die Schuld daran gibst, dass du so viele Gedanken daran verschwendest, Typen gefallen zu wollen.

–Manche deiner sexuellen Erfahrungen werden sich scheiße anfühlen – manche vielleicht sogar wie Vergewaltigung oder Belästigung –, weil du anfängst zu verstehen, was mit *consent* gemeint ist.

–Und ja, du wirst dich plötzlich über die kleinsten Kleinigkeiten furchtbar aufregen. Zum Beispiel darüber, wie viel von dem verdammten Platz Typen in der U-Bahn mit ihren Beinen ganz selbstverständlich für sich beanspruchen und dass sie dir immer in die Quere kommen.

–Und ja, du wirst vermutlich an dir selbst feststellen, wie sehr sich dein eigenes Verhalten ändert, sobald du mit Männern sprichst oder schreibst, und dahinter erkennen, wie sehr von dir erwartet wird, dass du höflich, freundlich und begehrenswert erscheinst.

–Und ja, du wirst erkennen, wie kaputt unsere Gesellschaft ist und wie sehr dein eigenes, kaputtes Verhalten von anderen normalisiert wurde. Und du wirst dich vielleicht schuldig fühlen, weil dir das so lange nicht aufgefallen ist.

Aber Schuld ist so eine unproduktive Emotion. Sich schuldig zu fühlen für die eigenen Fehler und Verhaltensweisen ist nichts, was dich oder die Menschen, die du vielleicht verletzt hast, irgendwie voranbringt, jedenfalls

nicht, solange sich dein Verhalten nicht wirklich ändert. Was wirklich zählt, ist, dass du jetzt ein Bewusstsein dafür entwickelt hast, was bisher schiefgelaufen ist. Und dass du alles daransetzen wirst, nicht noch mehr Schaden anzurichten.

Du wirst Freund*Innen verlieren

Mit wachsendem Wissen über all diese Dinge wächst auch das Unwohlsein, das ist unvermeidbar. Du musst dir im Klaren darüber sein, dass du aus deinen Bekanntschaften, Freund*innenschaften, ja sogar aus deiner Familie, herauswachsen wirst – wenn du dein Leben wirklich so führst, wie du es führen möchtest, auf deinem eigenen Weg, frei von den Zwängen, die unsere Gesellschaft für Frauen bereithält. Hoffentlich werden sie mit dir gemeinsam wachsen oder dich zumindest auf deinem Weg unterstützen. Aber dir darüber Gedanken zu machen, was andere von dir denken könnten, sollte jetzt nicht deine Priorität sein. Lass uns uns zuerst darauf konzentrieren, wie du immer mehr Wissen erlangst, um weiterzuwachsen.

Möglicherweise ist das die schmerzhafteste Lektion auf deinem Weg der sozialen und politischen Bewusstwerdung. Bei deiner Weiterentwicklung wirst du die Menschen in deinem Umfeld mit anderen Augen sehen, neue, unangenehme Seiten an ihnen entdecken – und du wirst dich vielleicht sogar schuldig fühlen. Vielleicht wirst du ihnen Glauben schenken wollen, wenn sie dir sagen, dass du »es diesmal aber wirklich übertrieben« hast oder dass du »zu empfindlich« bist. In diesem Fall solltest du dich daran erinnern, dass alle, die dir so etwas vorwerfen, deine neuen Fähigkeiten als Bedrohung wahrnehmen. Sie wollen, dass du bleibst wie sie – emotional und moralisch verkümmert. Indem du voranschreitest, spiegelst du ihnen, was sie alles nicht sind, daher ist es

verständlich, dass sie sich dir gegenüber komisch verhalten – aber eine Entschuldigung ist es deswegen noch lange nicht.

Selbstbewusste Menschen werden sich von deiner Art, Probleme, Gefühle und Unwohlsein über Fehlverhalten laut und deutlich zu artikulieren, nicht unter Druck gesetzt fühlen. Wer so etwas tut, ist in Wirklichkeit unsicher – und dein Verhalten stößt die Person darauf. Deswegen: Entschuldige dich niemals dafür, dass du über deine Gefühle sprichst. Empathie ist eine Gabe und starke Gefühle sind es auch.

Mach dich nicht kleiner, als du bist, nur damit andere sich nicht eingeschüchtert fühlen.

Umgib dich nicht länger mit Menschen, die dafür sorgen, dass du deinen eigenen Wert permanent selbst infrage stellst, sondern mit solchen, die dich immer wieder an ihn erinnern, wenn du Gefahr läufst, dich unter Wert zu verkaufen – und die dir Bescheid sagen, wenn du in alte Muster zurückfällst. So etwas ist ein Akt der Liebe und der Freund*innenschaft.

Wenn ich auf jeden gehört hätte, der mir erzählt hat, dass »ich es mit meinem Feminismus nun aber wirklich zu weit getrieben« hätte oder dass »nicht alles etwas mit *race*/Gender/Sexualität zu tun hat«, wäre ich niemals so weit gekommen, wie ich es heute bin. Ich wäre immer wieder in die alten erlernten Muster zurückgefallen. Solche Leute sind genau das, was dieses rassistische, patriarchale Gesellschaftssystem braucht, um weiter existieren und unterdrücken zu können. Lass dir nicht erzählen, dass politische Diskussionen nur etwas für »Erwachsene« sind. Das ist genau das, was die »Erwachsenen« wollen. Das Patriarchat hasst progressive Gespräche und Menschen, die versuchen, aus dem System auszubrechen. Denn es ist wie ein Parasit, der sich von Angst und Schweigen ernährt. Genauso, wie Rape Culture nur dann weiter existieren kann, wenn es

gelingt, die Opfer zum Schweigen zu bringen. Deswegen ist die #MeToo-Bewegung, begründet von Tarana Burke, so essenziell: weil sie endlich ein Bewusstsein geschaffen hat für die Alltäglichkeit von sexualisierter Gewalt in unserer Gesellschaft – und dafür, wie sehr sie immer noch normalisiert wird.

Deswegen: Wenn jemand versucht, dich zum Schweigen zu bringen, dann liegt das daran, dass diese Person möglichst keine Veränderung möchte, damit das System am Leben erhalten werden kann. So haben sie es schon immer versucht. Bleib unbequem. Mach weiter.

Die meisten Menschen haben ein Problem damit, wenn man ihnen sagt, dass alles, was sie bisher dachten, falsch ist. Das ist nachvollziehbar. Deswegen müssen wir weg von der Annahme, dass dieser Veränderungsprozess Spaß macht. Im Gegenteil: Er ist schmerzhaft, aber notwendig. Und natürlich ist es nicht so einfach, sich von den Narrativen zu verabschieden, die einen das ganze bisherige Leben begleitet haben. Denn dazu müssen wir einsehen, dass wir uns in der Vergangenheit ignorant verhalten haben. Diese Einsicht schmerzt. Plötzlich zu begreifen, dass wir uns in der Vergangenheit verletzend verhalten haben, auch wenn es vielleicht nicht beabsichtigt war, ist unangenehm. Genauso, wie von einem unfairen System profitiert zu haben. Aber bedenke, wie unangenehm es sich erst anfühlen muss, auf der benachteiligten Seite zu stehen.

Stell dir deine Identität als ein gewebtes Stück Stoff vor, etwa eine Decke. Vom Tag deiner Geburt an wurde alles, was du erlebt hast, dort eingewoben. Masche für Masche, mit unterschiedlichen Materialien, jedes Erlebnis, jede Charaktereigenschaft hat ihren Platz. Diese Decke ist einzigartig und das, was dich ausmacht. So wie deine DNA. Wer du bist, wem du vertraust, wie du liebst und geliebt wirst und wie du dich in bestimmten Situationen verhältst – all das formt die Realität, in der du lebst. Und nun stell dir vor, es kommt jemand und sagt etwas, dass deine

gesamte Identität infrage stellt – und wie sich das anfühlen muss, größere Teile der Decke neu weben zu müssen. Das Auftrennen und Neuweben des Ganzen muss nicht super angenehm sein, aber je offener du für die Tatsache bist, dass wir alle Dinge unterschiedlich wahrnehmen und in unterschiedlichen Realitäten leben, weil alle unsere Decken aus unterschiedlichen Materialien zusammengebastelt wurden, desto einfacher wird es, zu wachsen, stärker zu werden und die Decke noch mal neu – und besser – zu weben.