

JULIA MÖHN • WIEBKE HARMS • LISKE JAAX

TEAM F

*Feminismus
einfach leben*

12 IMPULSE FÜR DEN ALLTAG

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Februar 2021

© 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Christiane Bernhardt

Covergestaltung: buxdesign | Lisa Höfner

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-21484-8

Für Miri,
in deren Herz und Kopf
dieses Buch entstanden ist.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG 9

1. ZEIGE LIEBE 15

Warum wir Politik mit Liebe machen sollten, wie sie sich organisieren lässt und warum du deinen Feminismus einfach lieben musst

2. LASS MAL DRÜCKEN 29

Wenn Frauen sich Gefühlen öffnen – denen der anderen und den eigenen – erleben sie Nähe und Heilung. Empathie gibt den sozialen Bewegungen von Frauen weltweit Kraft

3. VERTEILE LOB 45

Warum wir das Loben trainieren sollten, wie eine persönliche Cheerleaderin dabei helfen kann und wie wir uns und andere systematisch aufbauen können

4. STELL SIE VOR 59

Empfehlen, erzählen, vorstellen, auswählen: Wir haben viele Möglichkeiten, andere Frauen sichtbar zu machen. So finden wir neue Role Models und entdecken wunderbarerweise auch neue Seiten an uns selbst

5. SCHAU HIN 75

Inwiefern Gewalt gegen Frauen ein Muster hat, wie wir es durchbrechen und wie wir hinschauen, einschreiten und uns organisieren können, um Widerstand zu leisten

6. BIETE HILFE AN 91

Unsere größte Herausforderung ist es, selbst um Hilfe zu bitten. Deshalb gibt es hier viele Heldinnengeschichten und Trainingsideen für Newbies.
Und eine Forderung: Care-Arbeit muss uns wichtiger und wertvoller werden!

7. KÄMPFT ZUSAMMEN 109

Allein kommt keine weit, doch mit einer gemeinsamen Vision und der Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren, können Frauen sich verbünden und viel erreichen

8. SPRICH'S AUS 123

Seien wir ehrlicher zu uns selbst und zu anderen. So bauen wir nicht nur inneren Druck ab – Ehrlichkeit hilft auch, Veränderungen anzustoßen

9. RÜCKEN STÄRKEN 137

Unterstützung durch andere Frauen? Yes! Bekommen wir, mit einer Guerilla-Taktik, mit neuen Regeln für Meetings, mit einem Blick zurück in unsere Jugend.
Und dem Abschied der Bienenköniginnen

10. SEI OFFEN 155

Warum es uns glücklicher macht, nicht mehr zu lästern; wie man Vorurteile aushebelt und warum uns Kooperation weiter bringt als Konkurrenz

11. HÖR IHR ZU 171

Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen wir Platz zum Wachsen haben.
In Gemeinschaften finden wir Sicherheit, erkennen, was uns wirklich wichtig ist, und bringen uns in Aufbruchsstimmung

12. SEI DIE ERSTE 187

Wir entdecken Frauen wieder, die Großartiges geleistet haben. Und lernen, wie wir ihre Geschichten fortschreiben können

DIE PROTAGONISTINNEN 203

GLOSSAR 211

ANMERKUNGEN 219

EINLEITUNG

Es ist eines unserer Lieblings-GIFs¹, vielleicht kennst du es auch: Eine Frau zieht eine andere hoch, diese hilft ihr mit einer Räuberleiter weiter nach oben, die nächste kommt, ein prächtiger Reigen in Pastell beginnt. Es wirkt ein bisschen wie ein Trainingscamp für Superheldinnen. Sie bauen einander auf. Sie bauen aufeinander auf. Aber: Es ist nur ein GIF. Wie auch »Run the world (Girls)« von Beyoncé nur ein Song ist, wenn auch ein fantastischer. Und *Wonder Woman* von Patti Jenkins nur ein Film, wenn auch ein wundervoller. Wo finden wir Superheldinnen in unserem wirklichen Leben? Wo nehmen wir selbst die Superkräfte her?

Nötig hätten wir sie.

Schauen wir auf Deutschland: Frauen können hier seit hundert Jahren wählen, aber im Bundestag ist ihr Anteil so niedrig wie seit dreißig Jahren nicht mehr. Frauen erzielen so hohe Bildungsabschlüsse wie noch nie, aber nur etwa zehn Prozent von ihnen verdienen 2019 mehr als zweitausend Euro netto. Mehr Frauen als jemals zuvor in der Nachkriegsgeschichte arbeiten, aber im Schnitt erhalten sie zwanzig Prozent weniger Lohn als die Männer. Wenn wir auf bestimmte Frauengruppen schauen, trübt sich das Bild noch weiter ein: Muslimische Frauen mit Kopftuch müssen viermal so viele Bewerbungen schreiben wie andere Anwärtnerinnen mit gleicher Qualifikation, um zum Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden.

Schauen wir auf Familien: Zwar nehmen immer mehr Väter Elternzeit, aber während Frauen 2016 im Schnitt beinahe zwölf Monate zu Hause blieben, waren es bei den Männern gerade

einmal gut drei. Mütter verdienen in Deutschland auch zehn Jahre nach der Geburt ihres ersten Kindes im Schnitt noch 61 Prozent weniger als im Jahr vor der Geburt. Nach einer Trennung ist das Armutsrisiko für Frauen groß. 38 Prozent der Einelternfamilien waren 2018 auf Leistung zur Grundsicherung angewiesen. 2020 gab es 2,2 Millionen alleinerziehende Mütter, aber nur vierhunderttausend Väter.

Schauen wir auf die Welt: Die Corona-Krise hatte und hat für Frauen verheerende Konsequenzen. Die Fälle häuslicher Gewalt sind weltweit gestiegen, die UN rechnete bei einem sechsmonatigen Lockdown mit 31 Millionen zusätzlichen Fällen. Frauen verloren ihren Zugang zur Verhütung, ihre Ersparnisse, Mädchen die Chance, zur Schule zu gehen.

Wir sind überfordert, gestresst, unsere Bedürfnisse werden marginalisiert, Frauen in der digitalen und analogen Öffentlichkeit werden angegriffen und bedroht. Wir kommen kaum voran und müssen manchmal zurückweichen, weil wir dem Druck nicht standhalten können. Solidarität bleibt oft abstrakt, wir fühlen uns allein und verunsichert.

Das große Wort »Feminismus« haben wir uns lange als Riesenschirm vorgestellt, unter dem sich alle Frauen versammeln können. Doch so weit sind wir noch nicht. Chimamanda Ngozi Adichie – Autorin des tollen Buchs *Mehr Feminismus!*² – sagte in einem Gespräch auf dem Hay-Festival: »Es spielt keine Rolle, dass Menschen ›Feminismus‹ auf ihrem T-Shirt stehen haben oder Beyoncé's Song hören, es ist immer noch ein Wort, das starke Ablehnung erfährt.«³

Und es ist eben nur ein Wort; ein großes, wichtiges Wort natürlich, aber solange wir es nicht mit Leben füllen, können wir unsere Pullover mit den »The future is female«-Aufdrucken im Schrank lassen. Wie kommen wir zu Taten, die lauter sprechen als Worte? Beziehungsweise, was hält uns von diesen Taten ab?

In den vergangenen Monaten war es so, dass wir in viele verschiedene Richtungen gestürmt sind, lauter und wütender als

zuvor. Nicht ein Feminismus, viele Feminismen. Julia stürmte los, als sie sah, wie rollenstereotyp die Belastungen in der Corona-Zeit verteilt waren: Frauen konnten weniger bezahlte Arbeit leisten, sie kümmerten sich mehr um die Kinder, sie verdienten weniger und bekamen für ihre Leistungen keine Anerkennung, sondern ein »Hast du dir doch selbst so ausgesucht«. Wiebke ging zu den Solidaritätsprotesten für die Black-Lives-Matter-Bewegung und lernte einmal mehr, dass das große »Wir« in ihrem Feminismus viel zu oft noch ein »wir weiße* Frauen« war. Liske konterte Hasskommentare im Internet, statt sie stehen zu lassen, und bot Betroffenen Hilfe an. Denn Anschläge wie in Hanau und Halle zeigten immer deutlicher: Es reicht nicht mehr, nur zu denken »Ich bin gegen rechts«. Wir müssen laut werden, wenn rassistische und frauenfeindliche Parolen salonfähig und immer mehr Frauen mit dem Leben bedroht werden, wenn sie ihre Meinung öffentlich äußern.

Bleibt die Frage: Was können wir jetzt tun?

Vielleicht, zum Start, sollten wir die Vielfalt des Feminismus feiern, anstatt auf die Unterschiede zu starren und uns nicht mehr zu bewegen, weder nach vorne noch aufeinander zu. Denn auch das ist uns in den vergangenen Jahren klar geworden: Uns bringt nicht der kleinste gemeinsame Nenner weiter, sondern die größte gemeinsame Offenheit. Die großartige britische Autorin Caitlin Moran hat 2020, knapp zehn Jahre nach ihrem Buch *How to be a Woman*, das Buch *More than a Woman* veröffentlicht. Im *Guardian* schreibt sie:

Von meinem 45 Jahre alten Hexenthron aus, auf dem ich gesehen habe, wie der Feminismus abebbte, aufwallte und wieder

* Wir schreiben »Schwarz« groß, um zu verdeutlichen, dass es sich hierbei nicht um ein Adjektiv handelt, das eine Hautfarbe bestimmt, sondern um ein konstruiertes Zuordnungsmuster, aufgrund dessen Menschen diskriminiert werden. »Weiß« hingegen wird klein und kursiv geschrieben, da es sich auch hierbei um ein Konstrukt handelt, das jedoch kein Widerstandspotenzial beinhaltet..

zurückging, möchte ich alle noch einmal an den wichtigsten, großartigsten, manchmal aber auch frustrierendsten Aspekt des Feminismus erinnern: Er ist keine Wissenschaft. Er hat keine Regeln. Auch heute noch ist er nichts anderes als ein Konzept, das von Millionen von Menschen über Jahrhunderte hinweg geschaffen wurde. Und es kann nur überleben, wenn die nächste Generation sich in der Lage fühlt, frische Ideen zu entwickeln, Fragen zu stellen, Fehler zu machen und das Konzept immer wieder neu zu erfinden, sodass wir die nächste *Welle* des Feminismus lostreten können. Und noch eine. Und noch eine.⁴

Deshalb gibt dieses Buch nicht nur eine Antwort auf die Frage, was wir jetzt tun können, sondern zwölf. Denn die gewünschten Superkräfte schlummern schon in uns. Bevor wir erklären, wie wir sie wecken und entfalten können, müssen wir kurz erzählen, wie die magische Zahl zwölf in unser Leben kam.

»Wir brauchen zwölf Umarmungen am Tag.« Dieser Satz stammt von der amerikanischen Psychotherapeutin Virginia Satir. Ihre These: »Wir brauchen vier Umarmungen am Tag zum Überleben, acht Umarmungen am Tag zum Leben und zwölf Umarmungen am Tag zum innerlichen Wachsen.« Zum ersten Mal gehört haben wir diesen Satz auf einem Frauenbarcamp, einer Veranstaltungsform, die wir besonders mögen: Die Teilnehmerinnen bestimmen selbst, worüber sie sprechen wollen, von Politik über Menstruation bis Aktivismus auf Instagram oder Frauenfreundschaften.

Inneres Wachstum ist genau das, was wir verspüren, wenn wir uns auf solchen Veranstaltungen oder in Videokonferenzen mit Gleichgesinnten austauschen und verbinden. Die Kraft der Gruppe, der Gemeinschaft ist fast greifbar. Leider ist sie auch flüchtig. Wie speichern und transportieren wir diese Energie, wie verwandeln wir sie in eine Superkraft für jede Frau? Schließlich brauchen wir sie nicht nur dann, wenn wir zusammensitzen und diskutieren, sondern in den Momenten, in denen wir auf Widerstände stoßen.

Wie die ruhende Hand auf der Schulter, die einen ermutigt, den Weg weiterzugehen, auch wenn man gerade ganz alleine dasteht.

Stellvertretend für die zwölf Umarmungen haben wir uns zwölf Impulse überlegt, mit denen Frauen sich gegenseitig unterstützen können. Darin eingegangen sind private Erfahrungen, journalistische Erkenntnisse, Instrumente aus der Community-Arbeit, aus dem Coaching. Wir drei Autorinnen treffen bei unserer Arbeit als Journalistinnen immer wieder die realen Superheldinnen. Dieses Buch soll auch ihre Bühne sein.

Wir haben mit Frauen gesprochen, die mit uns großzügig ihre Erfahrungen teilen und Empfehlungen aussprechen. Sie sind sich keinesfalls in allem einig, divers in Background und Haltung. Denn wirklich voran kommen wir nur, wenn wir mehr sehen als die eigene Perspektive, die stets nur ein begrenztes Stück der Realität zeigen kann. Eine Wahrnehmung, die gefärbt ist von den eigenen Erfahrungen und Erlebnissen. Dieser blinden Flecken müssen wir uns bewusst sein. Wir hoffen, dass es für unsere Leser*innen funktioniert wie für uns selbst: Die Feminismen von anderen Frauen kennenzulernen bereichert. Und zu erfahren, wo überall Feminismus wirksam sein kann, macht stark.

Wir haben Ideen gesammelt, die in den verschiedensten Lebensmomenten helfen, im Privaten, in der Öffentlichkeit wie bei der Arbeit: auf dem Sofa, dem Spielplatz, im Sportverein, am Schreibtisch. Herausgekommen ist ein Call-to-action-Plan, den jede von uns für sich zusammenstellen und anwenden kann.

Einiges wirst du vielleicht unbewusst schon längst tun. Unser Alltag ist alles andere als banal – jede kleine Aktion hebt uns ein Stück weiter aus dem Gefühl der Machtlosigkeit. Diese Impulse bringen uns einander näher, sie schaffen Öffentlichkeit oder helfen, geben Kraft, schweißen zusammen, motivieren zum Weitermachen. Weil es weitergehen muss. Weil auch wir uns in den letzten Jahren immer wieder von Frauen umarmt gefühlt haben und weil uns das stärker gemacht hat. Stärker, weil eine Umarmung aus-

drückt: »Ich sehe dich.« Solche Anerkennung hat uns aber auch ermutigt, und zwar für das einzutreten, was wir wollen und was für Frauen immer noch so nötig ist. Wir können die Geschichte nur verändern, wenn wir das Narrativ verändern – und das war bis jetzt meist männlich, weiß und privilegiert.

Für Veränderungen brauchen wir nach wie vor einen langen Atem, wir brauchen Durchhaltevermögen und das Bewusstsein, dass wir gegen das angehen, was die Gesellschaft von Frauen erwartet. Und genau das – Strukturen zu hinterfragen, mit Stereotypen zu brechen – geht einher mit Unverständnis, Ablehnung, vielleicht sogar Anfeindungen. Wir wollen mit diesem Buch zeigen, dass sich unser Weg trotz der Mühen lohnt. Dass eine bessere Welt möglich ist – eine gerechtere. Dass wir andere Frauen nicht nur sehen, sondern dass sie uns stärken. Und wir ihnen Kraft zurückgeben können.

Aber: Es liegt nicht allein in unseren Händen. Wer die Umstände kleinredet und behauptet, es sei an jeder Frau, sich nicht als »Opfer« zu fühlen, »sich halt mal anzustrengen«, ignoriert Fakten, Zahlen und Studien. Es ist das System, das geändert werden muss. Es sind Strukturen, die geändert werden müssen, doch das wird nur passieren, wenn wir immer weiter auf das zeigen, was schief läuft, und uns für Veränderung einsetzen.

Wir können Teams bilden, große, kleine, stete Verbindungen und kurze gemeinsame Momente, in denen wir füreinander da sind. Denn wir drei Autorinnen sehnen uns nach Gemeinschaft. Du dich auch? Dann haben wir eine Idee:

Join the Team F*.

* Das F steht für Feminismus.



1

ZEIGE LIEBE

Warum wir Politik mit Liebe machen sollten, wie sie sich organisieren lässt
und warum du deinen Feminismus einfach lieben musst

Die Menge jubelt den Frauen im Ankunftsbereich des Flughafens von Dublin zu, begrüßt sie mit Pappschildern, auf denen Worte des Dankes und der Anerkennung stehen: »Welcome home you absolute legends« – Willkommen daheim, ihr Legenden! Viele von den Frauen, deren Ankunft in Irland am 25. Mai 2018 ein bewegendes Video zeigt, tragen Pullover und T-Shirts, auf denen in Großbuchstaben »Repeal« steht. »Abschaffen« heißt das auf Deutsch. Die Forderung bezieht sich auf einen Zusatzartikel, der 1983 in die irische Verfassung geschrieben wurde, um Abtreibungen zu verbieten. Bis zu 14 Jahre Haft drohten Frauen, die in dem Land einen Schwangerschaftsabbruch durchführen ließen. An jenem Freitag im Mai 2018 stimmte die Mehrheit der irischen Bevölkerung in einem Referendum dafür, diesen Artikel abzuschaffen. Tausende Ir*innen, die im Ausland leben, sind dafür extra aus Großbritannien, aus Kanada, aus Spanien, aus Deutschland und anderen Staaten nach Irland gereist. Obwohl sie in Ländern mit weniger strikten Abtreibungsgesetzen leben, haben sie Flugtickets bezahlt und Urlaubstage genommen, denn Briefwahl war nicht möglich. Eine Frau erzählt in die Kamera, dass eine Freundin von ihr vor Kurzem eine Abtreibung im Ausland hat durchführen lassen. Für diese Freundin sei sie angereist, aber auch für ihre Schwester, für alle Frauen in Irland.¹ Damit die Irinnen selbst bestimmen können, ob sie ein Kind austragen möchten.

Wie die Frauen einander im Flughafen begrüßen, hat etwas

ungemein Liebevoll. Die Szene strahlt Hoffnung aus. Sie berührt uns und zeigt, wie viel Kraft dadurch frei wird, dass diese Frauen gemeinsam etwas erreichen wollen, unabhängig davon, wie unterschiedlich sie sonst sein mögen. Einige von ihnen verarbeiten damit eigene Erfahrungen, viele handeln selbstlos, für eine gemeinsame Vision von einem moderneren Irland. Aus Liebe zu anderen Frauen.

Das Referendum in Irland ist für uns ein Sinnbild dafür, dass das Wohlwollen gegenüber anderen Menschen Verfassungen ändern und Gesetze verbessern kann. Dass Liebe viel bewegen kann. Dass sie politisch ist und dass man Politik mit Liebe machen kann. Oder, wie Melinda Gates in ihrem Buch *Wir sind viele, wir sind eins* schreibt: »Liebe ist das mächtigste und am wenigsten genutzte Instrument, um die Welt anders zu gestalten.«²

Wir wollen Veränderungen anstoßen, einen positiven Wandel, wir wollen gestalten. Und wir sind uns sicher, dass uns das nur mit einer liebevollen Grundhaltung gelingen wird.

»Menschen, die lieben, tun Dinge nicht nur aus Eigennutz«, sagt die Kulturwissenschaftlerin, Autorin und Journalistin Dr. Mithu M. Sanyal. Sie meint mit Liebe nicht die kitschig romantischen Emotionswallungen, für die sich die Hauptfiguren in Hollywoodfilmen aufopfern, sondern ein kollektives Gefühl, ein grundsätzliches Wohlwollen anderen gegenüber, das ein starker Antrieb für Gesellschaften sein kann. Sie sagt weiter: »Mit Liebe entwickeln wir Visionen. Also: Wo wollen wir gemeinsam hin?« Ein liebevoller Blick in die Zukunft sozusagen.

Aber wie entlocken wir der Liebe ihre visionäre Kraft? Zuerst, indem wir sie neu betrachten. »Liebe ist kein Substantiv. Liebe ist ein Verb. Liebe ist eine Handlung, eine Art, wie wir miteinander umgehen«, sagt die Kulturwissenschaftlerin Sanyal. Ihr geht es darum, Strukturen aufzuzeigen, die unsere kollektive Liebe ausbremsen. Solche Stopper sind beispielsweise in unserem Wertesystem eingebaut, in dem das meiste Ansehen genießt, wer etwas

leistet. Wer Geld verdient, am besten richtig viel. Wer im Sinne des Kapitalismus produktiv ist.

Wir könnten ein paar neue Werte gebrauchen, die anerkennen, was unsere Gesellschaft besser oder glücklicher macht – und nicht nur im Sinne des Kapitalismus reicher.

Denn irgendwas tragen alle bei: die Bekannte, die den Freundeskreis zusammenhält. Die Freundin, die jede Woche mehrere Stunden ihrer Zeit in ein Ehrenamt investiert. Sogar obdachlose Menschen, die momentan in unserem Wertesystem so gut wie keine Anerkennung bekommen, uns aber beispielsweise ermöglichen, ein gutes Gefühl zu haben, wenn wir ihnen einen Euro geben. So sehen das die Menschen in Indien. Bettler geben ihnen die Chance, etwas Gutes zu tun, indem sie ihnen Geld oder Lebensmittel geben. »Die Bettler erfüllen dadurch eine wichtige soziale Funktion«, so Sanyal.

Damit mehr Liebe in die Welt kommt, müssen also ganz grundsätzliche Haltungen verändert werden. Und es geht vor allem darum, seine Haltung dem gegenüber zu ändern, was einen Menschen, was das Leben wertvoll macht. Anderen unvoreingenommen zu begegnen wäre da ein Beispiel.

So wie Verena, eine Freundin, die ganz wundervoll von anderen schwärmen kann. Lernt sie jemanden kennen, gönnt sie dem Gegenüber das Beste und geht andersherum davon aus, dass auch die neue Bekanntschaft ihr nur Gutes will – und tatsächlich: Verena bekommt beinahe immer zurück, was sie ausstrahlt.

Wir neigen dazu, Menschen sofort zu beurteilen und in Schubladen zu schieben, auszusortieren, wer uns nutzlos erscheint. Diese Menschen bestrafen wir mit Liebesentzug, so wie wir es in Deutschland mit Menschen tun, die auf der Straße leben – und mit vielen anderen. »Wir sagen vielen Menschen in unserer Gesellschaft: Du bist weniger Liebe wert, deswegen bist du insgesamt weniger wert. Und das ist eine ganz wirksame Form, wie Menschen an ihrer eigenen Entrechtung teilhaben können. Wenn man sich

wertlos fühlt, ist man viel manipulierbarer«, sagt Sanyal. So funktionieren Unterdrückungssysteme.

Aber: Wenn eine Gesellschaft systematisch Liebe entziehen kann, müsste dann nicht auch das Gegenteil möglich sein? Die logische Schlussfolgerung wäre doch, Liebe zu verteilen, und zwar mit System. Die Liebe zu organisieren, erscheint manchmal sogar notwendig. Um dem Hass etwas entgegenzustellen. Denn der hat im Internet – und nicht nur dort – längst System.

Jeden Tag habe sie mindestens eine Viertelstunde damit verbracht, bei Twitter andere Nutzer zu blockieren, die ihr Hassnachrichten und Drohungen schickten, erzählte die Autorin, Journalistin und Aktivistin Kübra Gümüşay 2016 auf dem Podium der Digitalkonferenz Re:publica. Ihr Vortrag hat viel Aufmerksamkeit erfahren. Auch fast fünf Jahre später lohnt es sich noch, ihn anzuschauen. Denn sie erklärt darin eindrucksvoll und sehr berührend, warum wir unsere Liebe gegen den Hass im Internet bündeln sollten, um Menschen zu stärken, die wie sie täglich angefeindet und bedroht werden.

Man kann Gümüşay mit vielen Zuschreibungen vorstellen: Sie schreibt Kolumnen, Artikel und Bücher, sie spricht drei Sprachen, sie hat ein Blog geschrieben, das für den renommierten Grimme-Preis nominiert wurde, sie ist Feministin, spricht auf Konferenzen, ist Mutter. Stattdessen sehen viel zu viele in ihr nur: eine Kopftuchträgerin, Muslima, Migrantin, Ausländerin. Aufgrund dieser eindimensionalen politischen Projektionen, so berichtet sie, schlug ihr viel Hass entgegen, online wie offline. Damit wurden sie und Menschen wie sie immer wieder dazu gedrängt, für ihr Recht zu argumentieren, überhaupt in Deutschland zu leben. Ja, gar ihre eigene Existenz als deutsche Muslima zu verteidigen. Deswegen, wie sie weiter ausführte, konnte sie nie nur für sich sprechen, sondern alles, was sie sagte, wurde auf die muslimischen Gemeinschaften projiziert. »Rassistischen Hass zu ignorieren ist ein Privileg«, stellte sie fest.³

Eines, das Schwarze und People of Color (BI*PoC) – eigentlich alle Menschen, deren Hautfarbe nicht weiß ist, nicht haben.* Sie spüren wie Kübra Gümüşay den Hass, der sich gegen sie entlädt. Und sie merken, dass die Mehrheit dazu schweigt. »Wir müssen Liebe organisieren, denn Hass ist organisiert«,⁴ lautete Gümüşays Schlussfolgerung. Wie das gehen kann? Beispielsweise, indem wir ehrlich sind. Und es eben aussprechen oder ins Internet schreiben, wenn wir etwas oder jemanden gut finden. »Wir müssen einander feiern«, sagte Gümüşay. »Ich finde dich toll, ich bin ein Fan von dir. Und zwar von lebenden Menschen und nicht nur von Toten. Lebende Menschen in Deutschland, die noch nicht zu Legenden verkommen sind.«⁵

Nach dem Vortrag erreichten Kübra Gümüşay viele Mails mit Zuspruch. Meistens enthielten sie auch Fragen danach, wie es weitergehen soll. »Niemand hat das in vorwurfsvoller Absicht gemacht, aber ich habe mich damit plötzlich in so einer Verantwortungsposition befunden. Dabei ist das eine Kollektivaufgabe«, sagt Gümüşay. Sie merkte daran auch, dass in unserem öffentlichen Diskurs ein Problem vorliegt. »Es gibt keine Korrektivräume, wo wir uns abseits der politischen Überzeugungen, die wir haben, über die Art und Weise verständigen, wie wir miteinander ins Gespräch kommen.« Zu schnell, so ihre Wahrnehmung, enden öffentliche Debatten in Schuldzuweisungen, bis endlich ein Sündenbock gefunden ist.

Wie in einer Talkshow, in der die Gäste eigentlich diskutieren

- * An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass wir in unserem Buch versuchen, so wenig wie möglich mit Sprache zu diskriminieren. Einige der von uns verwendeten Begriffe sind vielleicht nicht allen Leser*innen bekannt. Wir bemühen uns, diese im Text oder in Fußnoten zu erklären. Am Ende des Buchs findet sich auch ein Glossar, eine Übersicht über die wichtigsten Begriffe zum Thema Feminismus und Gleichberechtigung. Wir verwenden das sogenannte »Gendersternchen«, um neben dem weiblichen und dem männlichen weitere Geschlechter und Geschlechteridentitäten sichtbar zu machen.

sollten – und stattdessen nur ihre eigenen Standpunkte vortragen und verteidigen. Mit der eigenen Meinung rein, mit derselben wieder raus. Zurück bleibt ein Diskurs, der keinen Schritt vorangekommen ist. So aneinander vorbeizureden tarnt die Strukturen, die wir eigentlich loswerden wollen. Damit überkommen wir Probleme nicht. »Denn für ein wirklich gemeinsames Nachdenken über unsere gemeinsame Zukunft braucht es vor allem das: Wohlwollen zwischen den Menschen, die sich prinzipiell den gleichen Werten verschrieben haben«, resümiert Gümüşay in ihrem 2020 erschienenen Bestseller *Sprache und Sein*.⁶

Fangen wir also im Kleinen damit an, unser Wohlwollen rauszulassen. Warum nicht gezielt die Kraftreserven anderer Frauen auffüllen, indem wir Liebe und Wertschätzung verteilen? Uns daran erfreuen, um uns herum andere Frauen wachsen zu sehen. LinkedIn-Nachrichten an Speakerinnen, die sich für unser aller Belange auf Podien setzen, sind schnell verfasst, und die Bewunderung für die Mutter aus der Kita, die bald eine neue Stelle anfängt und für den Elternrat spricht, kann man ihr ruhig mal ins Gesicht sagen. Ohne Tipps, wie sie das alles noch besser hinkriegen könnte, nicht als klassische Sandwich-Feedback-Technik, in der das Lob nur die Verpackung für Kritik ist. Einfach raus mit den positiven Gefühlen. Ich mag dich! Und dich! Und dich! Du bist auch cool!

Unsere Gehirne stehen auf Anerkennung und liebevolle Zuwendung. Das Gefühl, geliebt zu werden, lindert sogar Schmerzen: Versuchspersonen in einem Experiment litten weniger unter leichten Elektroschocks, die Wissenschaftler*innen ihnen verpassten, wenn eine geliebte Person ihre Hand hielt. Der Effekt zeigte sich in verschiedenen Untersuchungen im Labor der University of Virginia nicht nur, wenn Partnerinnen oder Partner Händchen hielten, sondern auch bei guten Freund*innen und sogar – wenn auch schwächer – durch den Körperkontakt mit Fremden.⁷

Wenn wir Liebe verteilen, helfen wir damit nicht nur anderen beim Wachsen. Wir tun uns auch als Absender etwas Gutes. In ei-

ner Untersuchung mit 271 Kindern, Teenagern und jungen Erwachsenen zwischen elf und 18 Jahren konnten Psycholog*innen nachweisen, dass vor allem die weiblichen Teilnehmerinnen der Untersuchung es selbst viel mehr genossen, nett zu anderen zu sein, als wenn sie sich gemein verhielten. Wenn sogar Pubertierende Freude daran haben, Liebe statt schlechter Laune zu verbreiten, dann muss da was dran sein.⁸

Der Amerikanerin Hannah Brencher haben Liebesbekundungen gar aus einer Depression geholfen, wie sie über sich selbst sagt. Und zwar in Form von selbst verfassten Liebesbriefen: Mit 22 Jahren war Brencher gerade nach New York gezogen. Damit hatte sie sich einen Traum erfüllt. Doch in der riesigen Stadt fühlte Brencher sich nicht wohl. Sie war einsam, gestresst, traurig. Als sie jünger war, halfen ihr in solchen Phasen die Briefe, die ihre Mutter für sie schrieb (Briefe, weil Mutter Brencher nichts von digitalen Nachrichten hielt). Hannah Brencher begann, Liebesbriefe in der Stadt zu verteilen. Sie legte Zettel in Bibliotheken aus, in Cafés, in der U-Bahn, auf denen nette Dinge standen, die wir alle gern hören. Dazu begann sie, ein Blog zu schreiben, auf dem sie anbot: Wer Liebe brauche, könne einen Brief von ihr bekommen. Ihr Postfach füllte sich mit Nachrichten von einsamen Menschen, von Studentinnen und Studenten, von alleinerziehenden Müttern, von Teenagern. Das war 2011. Inzwischen hat ihre Organisation *The World Needs More Love Letters* nach eigenen Angaben mehr als 250 000 Briefe in alle Welt an Leute verschickt, die gerade ein wenig Liebe gebrauchen können.⁹

Es spricht also vieles dafür, mehr Liebesbekundungen zu verteilen. Aber wir tun uns schwer damit, es einfach auszusprechen, wenn wir jemanden spitze finden. »Wir leben in einer Zeit, die durchtränkt ist von Kritik. Kritik ist allgegenwärtig«, diagnostiziert Gümüşay. »Wir stehen am Gipfel der Reflektiertheit. Wir haben den größten und längsten erhobenen Zeigefinger.«¹⁰

Statt auf das zu achten, was uns eint, verheddern wir uns in den Differenzen. Dabei würde es uns helfen, nach der größten gemeinsamen Offenheit zu suchen, um gemeinsam voranzukommen. Wir sollten öfter nach Verbindungen suchen, statt reflexartig den Zeigefinger zu heben. Dann kommen wir eher in einen Dialog.

Das soll nicht heißen, dass wir keine Kritik mehr hören wollen. Es gibt noch mehr als genug zu bemängeln an dieser Welt. Als Feministinnen haben wir noch einiges zu erledigen: Wir wollen den *Gender Pay Gap* schließen, denn noch immer verdienen Frauen im Schnitt 21 Prozent weniger als Männer. Und um die Drastik dieser Zahl zu verdeutlichen: Insgesamt arbeiten Frauen durchschnittlich 77 Tage im Jahr ohne Lohn – 77 Tage! Das wirkt sich nicht nur auf die aktuelle Lebenssituation aus, sondern führt später auch zu einer geringeren Rente. Wir wollen auch eine andere Lücke schließen, den *Gender Care Gap*, denn Frauen leisten im Haushalt und für ihre Familien 50 Prozent mehr Arbeit als Männer. Im Schnitt verbringt eine Frau jeden Tag 87 Minuten mehr mit Aufgaben wie Wäsche waschen oder Kinder umherfahren als ein Mann.¹¹ In der Zeit, in der sie unbezahlte Arbeit verrichtet, könnte er fast vier Folgen der Sitcom *Friends* anschauen. Wir wollen keine Angst mehr haben müssen, wenn wir nachts nach Hause laufen. Wir wollen nicht anhand unserer Körper bewertet werden, selbst entscheiden, ob wir Kinder wollen und wie lange wir eine Auszeit vom Berufsleben nehmen möchten, um sie aufzuziehen.

An so vielen Fronten zu kämpfen ist ein anstrengendes Unterfangen. Denn es gibt keine allgemeingültige feministische Agenda, die wir Punkt für Punkt abarbeiten können. Wir müssen uns unsere eigenen Prioritäten setzen, und wir müssen es aushalten, dass nicht alle dieselben Punkte ganz oben auf ihre Liste schreiben. Gar nicht so selten müssen wir auch damit leben, dass wir unseren eigenen Idealen nicht gerecht werden. Feministisch leben im *Patriarchat*, also in einer Welt, deren maßgebende Werte,

Normen und Verhaltensmuster von Männern geprägt, kontrolliert und repräsentiert werden, das klappt nicht immer ohne Reibungsverluste.

Uns Frauen sei antrainiert worden, sich wegen allem schuldig zu fühlen, schreibt die Komikerin Deborah Frances-White. »Für viele von uns ist Feminismus zu einer weiteren Sache geworden, die uns Schuldgefühle macht.«¹² Frances-White hat 2015 mit ihrer Kollegin Sofie Hagen einen Podcast gestartet, in dem die beiden ihre Schuldgefühle thematisieren. Die Folgen von *The Guilty Feminist* wurden schon mehr als 60 Millionen Mal heruntergeladen. Zum einen liegt das sicher daran, dass die Gespräche über Freundschaften, das Älterwerden, Väter, Menstruation, Make-up oder Popmusik sehr witzig sind. Aber der Erfolg beruht auch darauf, dass vor allem Hörerinnen diese Schuldgefühle kennen. Jede Episode beginnt mit einem Geständnis. Frances-White erzählt beispielsweise, wie sie während einer Demonstration für Frauenrechte in einem Geschäft auf die Toilette ging. Auf dem Weg nach draußen landete sie beim Regal mit den Gesichtscremes, probierte einige aus – und verpasste die Demo. Auch die Gäste ihrer Show geben feministische Makel zu: »Ich bin Feministin, aber ich bin gern ein Sexobjekt.« Oder: »Ich bin Feministin, aber vergangene Woche war ich zu müde, um zu einem Women's March zu gehen. Stattdessen habe ich *Sex and the City* geschaut.«¹³

Über die mehr oder weniger schlimmen Verfehlungen zu lachen hilft dabei, sie zu verarbeiten. Sich zu vergeben. Denn gerade uns selbst gegenüber neigen wir dazu, mit der Liebe zu knausern.

»Der Mensch muss eine bejahende, liebende Einstellung zu sich selbst haben«,¹⁴ schrieb der Psychoanalytiker Erich Fromm. Wer sich selbst nicht lieben kann, tut sich mit der Liebe auch anderen gegenüber schwer, so die Annahme, die bis heute Grundlage für Therapieansätze ist. Ein gutes Verhältnis zu sich selbst zu pflegen ist nichts Egoistisches und schon gar nicht narzisstisch. Es ist

gesund und notwendig. Wir tun nicht nur uns selbst damit etwas Gutes, sondern auch unseren Mitmenschen. Denn wer sich selbst liebt, kennt seine Bedürfnisse, kann sie kommunizieren – und löst so viele Konflikte. Aber wie geht das, sich selbst lieben?

IMPULS

Diese Schritte helfen dir, die Liebe zu dir selbst zu entdecken

1. Die kleine Selbstlieberoutine beginnt damit, in sich hineinzuhorchen: Welche Gefühle sind da gerade? Welche Gedanken treiben dich um?
2. Versuche, einfach nur wahrzunehmen, was du entdeckst. Ohne ein Label wie »gut« oder »schlecht« dranzuhängen, ohne zu bewerten.
3. Versuche, deine Gedanken zu respektieren. Sie sind ein Teil von dir. Das ist okay.
4. Wenn du dich ein bisschen besser kennengelernt hast: Gesteh dir selbst deinen Wert zu und vertraue dir selbst. Du kannst dich bei dir selbst sicher fühlen. So kommst du zu mehr Selbstsicherheit. Ist es nicht eigentlich toll, wer du bist?

Wer selbstsicher ist und Selbstvertrauen entwickelt, hat auch den Mut und die Kraft, etwas zu verändern. Eine gehörige Ladung Mut und Kraft können wir nämlich gut gebrauchen, denn oft genug wird uns eingeredet, dass wir das Problem sind, wenn wir Missstände ansprechen. Feminist*in sein, das heißt, anderen auf die Nerven zu gehen. Die britisch-australische *Gender*-Forscherin Sara Ahmed hat dafür den Begriff der »Feministischen Spaßbremse« (»Feminist Killjoy«) erfunden. Eine Art Berufsbezeichnung, die wir uns stolz anheften können, um uns nicht kleinmachen zu lassen. Ahmed beschreibt, sie habe als Jugendliche beim Abendessen mit der Familie gemerkt, dass sie manchmal so eine Spaßbremse

sein muss. Nicht selten war sie in dieser Runde die Einzige, die Widerworte hatte. »Wer Probleme anspricht, wird dadurch selbst zum Problem«, stellt sie fest.¹⁵ Manches davon dürfte uns allen schon einmal widerfahren sein: Wer bei sexistischen Witzen nicht mitlacht, muss sich beispielsweise anhören, keinen Humor zu haben. Ahmed macht aus dem Vorwurf eine Tugend: Die feministische Spaßbremse lacht, wann sie will. (Und über Blondinenwitze oder Humor, der auf Kosten von Minderheiten geht, will sie nicht lachen.) Ja, sie ist ungemütlich, wenn es sein muss. Aber nicht, weil sie grundsätzlich eine schlecht gelaunte Person ist, sondern um etwas zu verändern. »Es gibt ein Bedürfnis, zu glauben, dass Frauen Feministinnen werden, weil sie unglücklich sind. Dieses Bedürfnis entsteht aus dem Verlangen, das Glück gegen feministische Kritik zu verteidigen. Das soll nicht heißen, dass Feministinnen nicht tatsächlich unglücklich sind; Feministin zu werden kann zu der Erkenntnis führen, dass es sehr viele Gründe gibt, unglücklich zu sein«, schreibt Ahmed.¹⁶ Ja, auch das kann uns passieren, wenn wir feministisch denken: Uns fallen Ungerechtigkeiten auf, die wir vorher übersehen haben. Feminismus öffnet Augen.

Immer anzuecken ist natürlich anstrengend. Darum braucht auch die stärkste Spaßbremse Fans. »Wir brauchen Unterstützung, wenn wir unsere Leben so leben, dass andere uns als stur oder hartnäckig empfinden«,¹⁷ schreibt Ahmed. Damit brechen wir auch mit einem alten Mythos: dass Frauen nur liebenswert sind, wenn sie freundlich, adrett und warmherzig sind.

Der Mythos von der wütenden Feministin ist wahrscheinlich so alt wie der Feminismus selbst. Als die *Suffragetten* Anfang des 20. Jahrhunderts in Großbritannien für das Frauenwahlrecht kämpften, beschimpften ihre Gegner sie als »Hyänen in Unterrocken«. Um der Bewegung ihre Berechtigung abzuspochen, verbreiteten *Antifeminist*innen* den Mythos, dass da vor allem frustrierte, hässliche Weiber auf die Straßen gingen. Später etablierte sich das Bild der aggressiven, männerhassenden Feministinnen.

»Ich habe den Vorwurf lange nicht verstanden, weil ich mich selbst nicht als aggressiv wahrgenommen habe«, erzählt Erica Fischer. Sie hat in den 1970ern die österreichische Frauenbewegung mitbegründet. »Ich bin eine total schüchterne und eher in mich zurückgezogene Person. Aber ich war leidenschaftlich im Verteidigen meiner Positionen.« Fischer hat durch ihr Engagement damals gelernt, ihre Wut zu schätzen – und anderen deren Wut zuzugestehen: »Laurie, I love your rage«,¹⁸ schreibt Fischer in einem ihrer Bücher als Widmung an die Autorin Laurie Penny, die für ihre spitzzüngigen Analysen bekannt ist. »Diese Wut ist auch eine Liebe. Eine Liebe zur Welt. Also das Gefühl, dass es unerträglich ist, das, was wir vorfinden, akzeptieren zu müssen. Ich glaube, ohne Wut auf die Verhältnisse gibt es auch keine Veränderung«, sagt Fischer. Die Liebe sieht sie als eine der Antriebskräfte für ihren Aktivismus. Wobei es ihr anfangs doch vor allem um die romantische Liebe zu Männern ging. Denn Fischer war überzeugt, dass sie nur auf Augenhöhe funktionieren kann, nur wenn Frauen und Männer gleichberechtigt sind. Fischer wurde also Feministin, weil sie gleichberechtigte Partnerschaften führen wollte. Die wichtigere Erkenntnis kam ihr eher nebenbei. Durch ihr politisches Engagement lernte sie viele andere Frauen kennen und merkte: Die sind ja toll! »Das war das Aufregende an der Frauenbewegung«, sagt Fischer. »Wir haben durch dieses kollektive Projekt uns gegenseitig schätzen und lieben gelernt. Also das war eine unglaubliche Erfahrung. Das war vielleicht die stärkste Erfahrung. Der Respekt und die Wertschätzung anderer Frauen.« Einer ihrer Schlüsselmomente für diese Erfahrung war ein Treffen, das heute wohl als »Mädelsabend« bezeichnet werden würde. »Das erste Frauenfest in Wien hat in meiner WG-Wohnung stattgefunden. Darauf bin ich wirklich stolz«, sagt Fischer. Etwa dreißig Frauen kamen, erinnert sie sich. Sie musizierten, tranken Wein, aßen Schmalzbrote (ja, die waren sehr beliebt in den 1970ern) und tanzten. Stolz ist sie, wenn sie daran zurückdenkt, nicht nur auf das

gelungene Fest, sondern auch darauf, ein riesiges Tabu gebrochen zu haben: »Dass wir uns amüsieren konnten, ohne Männer.« Was daran so befreiend war? »Ich habe damals wunderschöne Fotos gemacht. Es gibt ein Foto von einer, wo man dieses Gefühl der Befreiung sieht. Dieses Gefühl, tanzen zu können mit anderen Frauen und nicht körperlich bewertet zu werden von Männern. Das war eine ungeheure Erfahrung.«

Diese liebevolle Verbundenheit, von der Fischer erzählt, wir haben sie auch schon oft gespürt. Beispielsweise, als die Ärztin Kristina Hänel 2019 in Hamburg die Auszeichnung *Frau der Stunde* vom Magazin *EMOTION* entgegennahm und alle im Saal sich für Minuten erhoben, um für sie zu applaudieren. Hänel führt in ihrer Praxis unter anderem Abtreibungen durch. Darauf hatte sie auf ihrer Webseite hingewiesen – was bis 2019 eine Straftat war. Ärzt*innen durften nicht für Schwangerschaftsabbrüche werben. Allein der Hinweis, dass eine Praxis sie durchführt, galt laut Paragraph 219a des Strafgesetzbuchs schon als Werbung. Hänel hat ein Jahrzehnt daran gearbeitet, den Paragraphen zu ändern, mit Klagen und mit Petitionen. Sie hat dafür viel Hass abbekommen und doch weitergemacht. »Kristina Hänels Mut hat viele Frauen berührt«, hieß es in der Laudatio, und weiter: »Sich so sichtbar zu machen, sich so einzusetzen, das macht andere auch mutig, das ermutigt andere zur Solidarität, zur Wahrheit, zum Vernetzen, Unterstützen, Weitermachen.«¹⁹ Die Ärztin hat mit ihrem Engagement für einen feministischen Grundsatz gekämpft. Für die Selbstbestimmung über unsere Körper. Ihr Engagement war selbstlos und aus Überzeugung – eine Liebestat. Denn Feminismus befähigt nicht nur zum Kampf und zum Aufstand. Er macht Liebe möglich, und wir lieben unseren Feminismus dafür. Schließlich geht Feminismus davon aus, dass alle Menschen gleich viel wert sind. Also: Liebt euch und liebt euren Feminismus!

LASS MAL DRÜCKEN

Wenn Frauen sich Gefühlen öffnen – denen der anderen und
den eigenen – erleben sie Nähe und Heilung. Empathie gibt den sozialen
Bewegungen von Frauen weltweit Kraft

Es gibt einen Satz, den Christine Finke hasst. Die Autorin, Mutter von drei Kindern, ist seit zehn Jahren alleinerziehend. Es ist der gleiche Satz, den die Freundin von Julia hasst, deren Sohn das Downsyndrom hat und der infolge verschiedener Erkrankungen täglich Medikamente braucht. Der Satz lautet: »Ich könnte das nicht.« Gesagt bekommen die beiden ihn von flüchtigen Bekannten, Freundinnen, Verwandten. Klingt aber doch eigentlich nach einem Ausdruck von Anerkennung für ihre Leistung, nach Wertschätzung, oder? In der Langfassung hieße der Satz: Ich könnte das nicht, mich seit zehn Jahren um drei Kinder kümmern, allein für sie verantwortlich sein, rund um die Uhr. Oder: Ich könnte das nicht, mich um ein Kind zu kümmern, das nicht spricht. »Die Worte sind bestimmt auch gut gemeint«, sagt Christine Finke, »die meisten wollen wahrscheinlich so etwas wie Freundlichkeit überbringen.« Aber was kommt stattdessen an bei den beiden? Julias Freundin sagt: »Gedankenlosigkeit. Und ein Versuch, mich zu etwas anderem zu machen als sie. Ich bin aber nicht anders.«

»Ich könnte das nicht« – das hält das Leben der anderen auf Abstand, das trennt Welten, schiebt Wände zwischen uns. »Ich könnte das nicht« – das meint eben auch: Und zum Glück muss ich das ja auch nicht. Der Satz transportiert zwar Mitleid, aber dem Mitgefühl verweigert er sich. »Ich könnte das nicht« – das ist das Gegenteil von empathisch.

Wir wollen in diesem Kapitel zeigen, was Gutes passieren kann, wenn wir mehr Mitgefühl wagen. Mehr davon geben und mehr davon empfangen. Dass, wenn wir uns von Empathie führen lassen, neue Gemeinschaften entstehen können, soziale Bewegungen erfolgreich sind und wir es vermögen, untereinander Nähe zuzulassen, die heilend sein kann. Für die Verletzungen, die wir alle mit uns herumtragen.

Wir haben dabei zuerst an Leonard Cohens Song »Anthem« gedacht und an den Refrain: »There is a crack in everything. That's how the light gets in«, also etwa: »In allem gibt es einen Riss. So kommt das Licht hinein.« Aber wie sehen wir die Risse in den scheinbar heilen Fassaden der anderen, vor allem, wenn sie nicht leicht zu entdecken sind? Weil sie verborgen sind hinter geglätteten Joblebenslaufversionen? Und alle sich im besten Social-Media-Licht präsentieren? Oft umkurven Gespräche auch unter Frauen die heiklen Themen, wir übergehen Peinliches, verschweigen Trauriges.

»Warum haben alle meine Freundinnen, die mit über vierzig Mutter wurden, gesagt, es sei ganz leicht gewesen, schwanger zu werden?«, fragt unsere Freundin Nina. »Warum hat keine über die Schwierigkeiten gesprochen?« Weil Schweigen oft die einzige Rettungsinsel bleibt in einem Meer aus Überforderung und tiefer Trauer, wenn Frauen keine Kinder bekommen können oder eine Fehlgeburt erleiden. Weil die Gefühle zu diesen Erlebnissen unangenehm sind, wie Angst, Wut und Neid. Teresa, die Schauspielerin ist, sagt über ihren beruflichen Nahbereich: »Das ist eine sehr körperfixierte Welt, in der man besser nicht vierzig wird. Wenn ich Schwäche zeige, über Probleme spreche, ist sofort eine andere da, um meine Position einzunehmen.«

Die Neuropsychologin Dr. Laura Wendt nennt das, was uns so selten gelingt, »schmuddelige Gedanken teilen«. In Teresas Welt wären es vielleicht Gedanken wie: »Wenn ich jetzt erzähle, dass ich erschöpft bin, wird man mich dann wieder buchen?« Und bei

Ninas Freundinnen ist es vielleicht der Gedanke, dass es ein Makel ist, nicht »sofort« schwanger geworden zu sein. Laura Wendt sagt: »Wir haben viel zu selten ehrliche Gespräche miteinander.«

Warum präsentieren wir uns der Welt am liebsten in einer strahlend sonnigen Erzählung, die die Schattenzonen überspringt? Wie schließen wir unsere versteckten Gefühle wieder auf? Und was für Chancen liegen in dem Zurückerobern dieser inneren Landschaft?

Die renommierte amerikanische Psychologin und Gender-Forscherin Carol Gilligan hat 2018 zusammen mit anderen Forscher*innen dieses verlorene Land des gemeinsamen Fühlens in einem Forschungsband untersucht. In *The Crisis of Connection*¹ berichtet Gilligan von ihrer Arbeit im »Harvard Project on the Psychology of Women and the Development of Girls«, für das sie in den 80er- und 90er-Jahren in einer Langzeitstudie Mädchen im Alter zwischen sieben und 17 mehrere Jahre hintereinander interviewte. Die Wissenschaftler*innen stellten dabei auch fest, wie sehr die Arbeit mit den Mädchen ihnen die eigenen blinden Flecken auf ihrer Gefühlslandkarte zeigte. So ergänzten Selbstreflexion und Austausch mit den Mädchen über das Projekt die Forschung. Die Ergebnisse waren eindeutig und sind in ihrer Klarheit erschütternd: Wir trainieren Mädchen an, ihre Gefühle zu verstecken. Die jüngeren von ihnen, im Alter von sieben bis etwa zehn, verbergen nicht, was sie in Beziehungen sehen und was sie sich von diesen Beziehungen wünschen. In einer sicheren Umgebung sind sie in der Lage, aufgrund ihrer Gefühle und ihres Wissens zu urteilen und zu handeln. Sie sind klar und unverblümt in ihren Äußerungen. Mit 13 ist die Klarheit schon fast ganz verschwunden, die Mädchen sind gelähmt und verwirrt – das zeigt sich in ihrer Sprache und in ihrem Verhalten. Mit 15 haben die meisten dann gelernt zu verstecken, was sie eigentlich fühlen. Sie ziehen sich aus Beziehungen zurück, um diese Beziehungen zu erhalten. Ein Mädchen sagt: »Ich weiß alles über Lügen. Mein Haus ist tapeziert mit Lügen.«

Wie der New York Times-Kommentator David Brooks über das Buch schreibt: »Die Kultur bringt den Mädchen bei, nicht zu reden, und den Jungs, nicht zu fühlen. Mädchen fangen an zu sagen: ›Ich weiß es nicht.‹ Und Jungen sagen: ›Das ist mir egal.‹ Sie werden vom offenen Austausch und den tiefen Verbindungen weggestoßen.«² Die Forscher*innen sahen, dass sie selbst Verantwortung trugen für die Entwicklung der Mädchen. Denn auch in ihnen hatten sich Gefühle abgelöst und verkapselt, die Mädchen kopierten ihr Verhalten. Wir fühlen uns also ein in unser Gegenüber, fast meisterlich, und verstecken dann unsere Gefühle, um Beziehungen zu stabilisieren. Das Stereotyp Frau ist so dominierend, dass wir die eigenen Gefühle als minderwertig erachten und nicht mehr nach ihnen handeln. Für Kaja Otto, die als Energy Worker und Master Coach arbeitet, ähnelt das Verhalten dem von Co-Abhängigen: »Wir sind als Frauen kulturell auf Beziehungsfähigkeit geprägt. Wir fangen an, die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen, selbst wenn sie es gar nicht gefordert haben. Für uns war es viel relevanter, zu schauen, ob es dem Mann und anderen gut ging, weil wir abhängig waren, jahrhundertlang. Dieses Muster tragen wir auch heute noch weiter. Deshalb stelle ich die Bedürfnisse der anderen über meine eigenen.«

Für die Psychologin Gilligan sind die eingesperrten Gefühle der Mädchen und Frauen Teil einer globalen Empathiekrise, in der Einsamkeit und Isolation gerade in den Gesellschaften zunehmen, in denen die Stereotype zu Weiblichkeit, Männlichkeit, Kultur und Herkunft dominieren. Dies führt zum Aufstieg einer narzisstischen Kultur, für die sie zahlreiche Belege präsentiert. Ein Beispiel: Wenn man Texte statistisch auswertet, die zwischen 1900 und 2000 entstanden sind, geht im letzten Jahrzehnt des Jahrhunderts die Verwendung von Wörtern wie »Dankbarkeit«, »Wertschätzung«, »Freundlichkeit« und »Hilfsbereitschaft« stark zurück. Im Kommen dagegen: Redewendungen wie »Ich komme zuerst«, »Ich mache das alleine«.³ Eine Studie unter amerikanischen

College-Student*innen, die einen Test zum narzisstischen Persönlichkeitsbild ausfüllten (mit zustimmungspflichtigen Sätzen wie: »Wenn ich die Welt regieren würde, wäre sie ein besserer Ort«), ergab, dass dieses Merkmal im Jahr 2009 deutlich ausgeprägter war als beim gleichen Test im Jahr 1982. Wir sind also viel stärker ichbezogen, können uns schwerer mit anderen verbinden, sind isolierter.

Für die Forscher*innen um Gilligan liegt der Schlüssel für eine bessere Zukunft in der Befreiung der Gefühle. Und diese ist lebensnotwendig: Eine Studie mit über fünftausend Teilnehmerinnen ergab, dass Frauen, die in ihren Beziehungen verstummten, sich selbst versteckten, im Laufe der zehnjährigen Studie mit viermal höherer Wahrscheinlichkeit starben, selbst nach Kontrolle anderer bekannter Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und Alter. Die Forscher*innen schreiben: »Diese Ergebnisse zeigen, dass es psychologisch schädlich und physisch tödlich sein kann, seine authentische Stimme zum Schweigen zu bringen.«⁴

Wie aber können wir unsere Stimmen hören und gemeinsam erheben? »Die Grundlage für den Feminismus ist Empathie«, sagte die Sprach- und Kognitionswissenschaftlerin Elisabeth Wehling in einem Interview.⁵ Der Gedanke dahinter funktioniert auf zwei Ebenen: Wenn wir die andere wirklich sehen, mit all ihren Bedürfnissen, dann können wir sie nicht mehr übersehen. Und: Empathie ermöglicht uns, in Kontakt zu kommen mit Menschen, die andere Erfahrungen gemacht haben, anders auftreten, anders aussehen. Kaja Otto ordnet ein: »Empathie bedeutet nicht, dass du so fühlst, wie ich es gerne hätte. Ich bin nur dann wirklich empathisch, wenn ich Dinge wahrnehmen kann, die mir in meiner Blase nicht passieren. Und ich dann dennoch ins Mitgefühl gehe.« Empathie ist in den letzten Jahren gut und tief erforscht und diskutiert worden, inklusive ihrer überragenden Effekte für das Zusammenleben von Familien, für Beziehungen zwischen Ärzt*innen und ihren Patient*innen, für Menschen, die führen, und Politiker*innen.⁶

Wie aber kann Empathie uns helfen, miteinander in Verbindung zu kommen – im Alltag, als Feministinnen, Freundinnen, Vorgesetzte und Partnerinnen?

Die Journalistin Meşale Tolu hat die Kraft dieser Verbindungen erlebt. Sie war acht Monate in Istanbul in Untersuchungshaft, unter einem vorgeschobenen Terrorismusverdacht festgenommen, weil sie als Journalistin über die Beerdigung zweier Mitglieder der in der Türkei verbotenen Partei MLKP berichtet hatte. Von April bis Dezember 2017 war Tolu, die in Ulm geboren und deutsche Staatsbürgerin ist, eingesperrt, den größten Teil zusammen mit ihrem Sohn Serkan. Zu ihrem Haftbeginn war er noch keine zwei Jahre alt war und blieb zunächst bei Meşales Schwester.

»Ich war sehr in mich zurückgezogen und habe meine Gefühle nicht gezeigt«, beschreibt sie sich selbst in der Zeit vor der Haft. »Emotionen zu zeigen war für mich eine Schwäche«, erzählt sie in dem Podcast *Kasia trifft ...*⁷ Ihre Mutter starb schon mit 28 Jahren, als Meşale sechs Jahre alt war, bei einem Unfall. Sie wuchs unter Männern auf. »Erst im Gefängnis habe ich gemerkt, dass es mich stärkt, wenn man Emotionen teilt und über Gefühle spricht.« Auch in Haft habe sie anfangs versucht, sich zu kontrollieren und ihre Gefühle nicht zu zeigen. Bis sie 16 Tage nach Haftbeginn in einem Gespräch mit ihren Anwältinnen erfuhr, wie sehr ihr Sohn unter der Trennung litt. Von Traurigkeit und Angst überwältigt, versteckte sie sich auf der winzigen Toilette, um zu weinen. Ihre Zellennachbarin kam ihr sofort nach. »Andere Frauen hatten Zeyneps beruhigende Stimme gehört und wollten mir ebenfalls beistehen. Das war das Besondere an dieser Frauenzelle: Kaum ging es jemandem schlecht, waren alle um sie herum und versuchten zu trösten. (...) Ich weiß gar nicht, wie viele Frauen mich in den Arm nahmen und an sich drückten. Eine große beruhigende Kraft ging von ihnen aus«, erzählt sie in ihrem Buch *Mein Sohn bleibt bei mir über ihre Haftzeit*.⁸ Für Meşale Tolu war die Haftzeit wesensverändernd. Sie hat erfahren, wie geteilte Gefühle nicht nur Trost spenden, sondern auch stärken können.

Wir fühlen, was du fühlst. Wir haben erlebt, was du erlebt hast. Das ist eine kraftvolle Verbindung, die wir zu anderen Frauen aufbauen können.

Diese Verbindungen gelingen uns auch außerhalb von Ausnahmesituationen und Notgemeinschaften. Aber sie sind oft mit Schmerz verbunden.

Julias Freundin Teresa erzählt: »Ich habe so sexualisierte Geschichten erlebt als Studentin. Da waren andere Frauen total wichtig, sie haben mir einen Raum gegeben, in dem ich mit meiner Wut bleiben konnte.«

Auch Johanna kennt das: »Ich habe das Mitfühlen auch gebraucht. Eben warst du noch ein Kind, plötzlich pfeift dir eine Horde Bauarbeiter hinterher. Das können Männer nicht nachempfinden, sie standen nicht da und haben sich gedemütigt gefühlt. Wenn du dann eine Freundin an der Seite hast, geht es.«

Zuhören. Zuhören. Zuhören und es aushalten, nicht sofort eine Lösung präsentieren zu können – das müssen wir oft wieder lernen. Das halten wir schlecht aus, weil es uns selbst schwach zeigt und so unordentlich herausragt aus unserem sorgsam kontrollierten Ich, das (scheinbar) stets weiß, was zu tun ist.

Dabei stärkt es unsere Beziehungen zueinander. Kaja Otto sagt: »Im Englischen können wir den Unterschied ausdrücken mit ›hear‹ und ›listen‹ – wenn mir jemand etwas erzählt und ich sofort eine Lösung parat habe, dann höre ich dem anderen nicht wirklich zu, dann bleibe ich in meiner Welt.« Was sie beim Zuhören empfiehlt: »Wir müssen als Frauen lernen, zu fragen: Worum geht es gerade?«

So können wir uns darauf einstellen: Will die Freundin einen Tipp oder muss sie Dampf ablassen? Auch wenn wir selbst etwas auszusprechen haben, können wir die Verbindung erleichtern: »Ich habe mir das angewöhnt. Wenn ich mit Freundinnen spreche, sage ich davor: Ich brauche einfach nur den Raum. Oder: Mir wäre es total wichtig, deinen Rat dazu zu

bekommen. Oder: Ich muss mich einfach nur mal auskotzen«, sagt Kaja Otto.

Sich so mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen, sie quasi vorzusortieren, das braucht Übung. Und auch zu erkennen, ob hinter der Abwehr und der Abgrenzung gegenüber den Gefühlen anderer mehr als nur Hilflosigkeit liegt. Wir alle waren schon in Situationen, die uns emotional überfordert haben, in denen wir wie die Bekannten von Christine Finke am liebsten gesagt hätten: »Ich könnte das nicht« und einfach weitergegangen wären. In ihrem Buch *Wir sind viele, wir sind eins* erinnert sich Melinda Gates, wie sie überwältigt wurde von den Geschichten von Frauen, die im Senegal gegen Genitalbeschneidungen kämpften. Sie musste für sich entscheiden, ob sie Nähe zulassen und so Verantwortung übernehmen wollte; ob sie also ihre Stiftung stärker auf Themen der Geschlechtergerechtigkeit ausrichten wollte.

Ich glaube, dass die meisten von uns irgendwann schon mal gesagt haben: »Ich werfe hin.« Und häufig entdecken wir dann, dass das Aufhören nur ein Schritt hin zu tieferer Verpflichtung ist. (...) Ich schaute in den Abgrund, der zwischen all dem klaffte, was getan werden musste und was ich tun konnte. Und meine Reaktion war: »Nein!«

Obwohl ich das nur zu mir selbst sagte, war es mir damit vollkommen ernst. Später aber, als ich meinen Schutzwall sinken ließ, merkte ich, dass mein Nein nur ein Augenblick der Rebellion gegen die Kapitulation war. Ich musste akzeptieren, dass es nicht in meiner Macht lag, die Wunden der Mädchen im Senegal zu heilen und die Bedürfnisse der Frauen in aller Welt zu erfüllen. Ich musste akzeptieren, dass meine Aufgabe war, meinen Teil beizutragen, mein gebrochenes Herz zu spüren, wann immer wir Frauen nicht helfen konnten, und trotzdem optimistisch zu bleiben. Mit der Zeit aber gelangte ich zum Ja.⁹

Hinter dem eigenen Schutzwall hervorzukommen, Menschen in unseren Nahbereich zu lassen – das kann man auch ruhig ganz wörtlich nehmen. Andere zu umarmen und umarmt zu werden ist eine wundervolle Erfahrung. Die Wirkung von Umarmungen kann man sich bei vielen sozialen Experimenten unter dem Suchwort »Hug Experiment« auf YouTube anschauen, bei dem sich Menschen die Augen verbinden, ein Schild vor sich stellen, das ihre Idee umschreibt, und dann auf Umarmungen warten. Besonders berührt hat uns das Video, das Baktash Noori, ein britischer Muslim, nach dem schrecklichen Bombenanschlag eines Islamisten auf ein Konzert von Ariana Grande 2017 in Manchester aufnahm. Auf seinem Schild stand: »Ich bin Muslim und ich vertraue dir. Vertraust du mir genug, um mich zu umarmen?«¹⁰ Erst gehen Menschen vorbei, dann kehrt ein älterer Mann um und umarmt Baktash, der Beginn von einem Umarmungsaustauschmarathon, bei dem immer klarer wird: Hier ist nichts cool, hier gibt es nichts zu gewinnen, aber etwas zu teilen.

Wir kennen wenige Menschen, die so euphorisch umarmen wie Kaja Otto, die in Hamburg das Frauenbarcamp mit organisiert hat, das bisher dreimal stattgefunden hat. Und an diesen Tagen umarmte Kaja sicher nur knapp nicht dreistellig, und zwar immer so, dass man spürt: Sie weiß genau, wen sie da gerade umarmt, und sie tut es aus vollem Herzen. Sie arbeitet als Master Coach mit größeren Frauengruppen und sagt, dass Frauen oft Schwierigkeiten mit der körperlichen Nähe haben: »Als Frauen wurden wir aus unseren Empfindungen rausgetriezt, alleine weil jede Berührung sexualisiert wird. Und viele von uns auch schlechte Erfahrungen mit körperlicher Nähe gemacht haben. Ich rate den Frauen immer: Macht eine Vollkörperumarmung, umarmt euch nicht nur mit dem Oberkörper, sondern auch mit den Hüften, weil in diesem Bereich der Sitz der Gebärmutter ist, dort sitzt viel Kraft. Diese Umarmung zu halten, das kann man wirklich trainieren. Und dabei merken, dass ich nicht nur eine Umarmung gebe, sondern auch

eine empfangen.« Diese Umarmungen schenken uns Oxytocin, das Bindungshormon, das auch beim Stillen produziert wird. Körperliche Nähe in einem nichtsexuellen Raum zu erfahren – auch das kann ein Weg zu unseren verborgenen Gefühlen sein und uns aus der emotionalen Einsamkeit holen. Und es ist ein einfaches Zeichen von Zuneigung und Akzeptanz, was Melinda Gates etwa bei ihren Gesprächen mit indischen Sexarbeiterinnen in Kalkutta beschreibt: »Was mich neben diesen Gesprächen an den Frauen am meisten erstaunte, war, wie groß ihr Bedürfnis war, berührt zu werden und andere Menschen zu berühren. Niemand will eine Sexarbeiterin anfassen, wenn er nicht mit ihr Geschlechtsverkehr haben will. Daher ist es für diese Menschen ein Zeichen der Akzeptanz, berührt zu werden. Wenn wir uns umarmten, hielten sie mich immer lange fest.«¹¹

Wenn wir unsere Gefühle mit anderen teilen, ist es uns möglich, Verbindungen zu knüpfen – die heute dank des Internets die Welt umspannen können.

1997 arbeitete Tarana Burke als Jugendsozialarbeiterin in Selma, Alabama. Sie war selbst als Mädchen und Teenager missbraucht und vergewaltigt worden, sie arbeitete mit Jugendlichen, die ihr vertrauten, ihr Geschichten erzählten über Gewalt und Missbrauch in ihren Familien. Während eines Camps vertraute sich ihr ein dreizehnjähriges Mädchen namens Heaven an, erzählte davon, dass der Freund ihrer Mutter sie missbrauchte.

Dann, als sie ihren Schmerz mit mir teilte, unterbrach ich sie und verwies sie an eine andere Beraterin, die »ihr besser helfen könnte«. Ich werde ihren Gesichtsausdruck nie vergessen. Ich werde den Blick nie vergessen, weil ich immer an sie denke. Der Schock der Ablehnung, der Schmerz, eine Wunde zu öffnen, um sie dann plötzlich wieder schließen zu müssen – all das stand ihr ins Gesicht geschrieben. Und so sehr ich Kinder liebe, so sehr ich mich auch um dieses Kind sorgte, konnte ich

nicht den Mut finden, den sie gefunden hatte. Ich konnte nicht die Energie aufbringen, ihr zu sagen, dass ich sie verstand, dass ich mich mit ihr verband, dass ich ihren Schmerz fühlen konnte. Ich konnte ihr nicht helfen, ihre Scham loszulassen oder ihr klarzumachen, dass nichts, was ihr passiert war, ihre Schuld war. Ich konnte nicht die Kraft finden, die Worte laut auszusprechen, die immer wieder in meinem Kopf erklangen, als sie versuchte, mir zu sagen, was sie ertragen hatte ... Ich beobachtete, wie sie von mir wegging, als sie versuchte, ihre Geheimnisse wieder einzufangen und sie wieder in ihr Versteck zu stecken. Ich beobachtete, wie sie ihre Maske wieder aufsetzte und zurück in die Welt ging, als wäre sie ganz allein, und ich konnte mich nicht einmal dazu durchringen, zu flüstern ... me too.¹²

»Me too« – ich auch, zwei Wörter, die Burke weiter umtrieben. So gründete sie 2003 in Brooklyn die Non-Profit-Organisation Just Be für junge Women of Color zwischen zwölf und 18 Jahren. Damit diese weiblichen Teenager sich miteinander verbinden können, sich austauschen und sicher fühlen können, kreativ sein und ihre eigenen Zukunftsvisionen entwickeln. Sie arbeitete mit Frauen, die sexuellen Missbrauch erlebt hatten. 2006 verwendete sie den Begriff auf Myspace, 2007 benannte sie ihre Bewegung *Me Too*.

In einem Gespräch mit dem *Philadelphia Inquirer* sagte sie 2017: »Es geht bei der Arbeit um mehr als nur um das Sichtbarmachen der Überlebenden und darum, zu bestimmen, wie viele es sind. Es geht bei der Arbeit wirklich darum, dass die Überlebenden miteinander reden und sagen: ›Ich sehe dich. Ich unterstütze dich. Ich verstehe es.«¹³ Empathie, so wie sie Tarana Burke versteht und einsetzt, verändert uns. Sie schafft im ersten Schritt Raum für die Geschichten von Frauen. Und erlaubt anderen Frauen, diese zu hören.

Für Kaja Otto ist dies ein wichtiger Anknüpfungspunkt an

frühere Zeiten: »Wenn wir es historisch betrachten, haben wir alle früher zugehört. Wir haben ums Lagerfeuer gesessen und zugehört. Wir haben interessanterweise die gleiche Geschichte immer wieder gehört. Bis wir sie verstanden haben.«

Die Me-Too-Bewegung hat es wie keine andere geschafft, Frauen zum Erzählen und zum Zuhören zu bringen. Als die Schauspielerin Alyssa Milano am 15. Oktober 2017 auf Twitter schrieb: »Wenn alle Frauen, die sexuell belästigt oder angegriffen wurden, als Status ›Me Too‹ schreiben würden, könnten wir den Menschen ein Gefühl für das ganze Ausmaß des Problems vermitteln«¹⁴, folgten diesem Aufruf auf Twitter fast eine Million Posts innerhalb von 48 Stunden; auf Facebook gab es fast zwölf Millionen Reaktionen innerhalb der ersten 24 Stunden.¹⁵ Wir erinnern uns an diese Zeit: Es gab kein anderes Thema, wir alle sprachen plötzlich darüber, was uns passiert war, was andere Frauen erlebt hatten. Plötzlich war sichtbar, dass wir durch unsere Erfahrungen miteinander verbunden sind. Über unsere Erfahrungen und über unsere Gefühle. Wir hatten uns getraut, unsere Gefühle für andere sichtbar zu machen. Wir haben durch MeToo erfahren, was es bedeutet, andere Frauen WIRKLICH zu sehen.

Dieser Hashtag-Aktivismus und Netz-Feminismus hat besonders die Stimmen von Frauen hörbar gemacht. In dem 2020 erschienenen Buch *#HashtagActivism: Networks of Race and Gender Justice* erforschen die drei Wissenschaftlerinnen Sarah J. Jackson, Moya Bailey und Brooke Foucault Welles Geschichte und Wirkung der Hashtags.¹⁶ Es ist eine beeindruckende Karriere: Seit 2007 kann man auf der ein Jahr zuvor gegründeten Social-Media-Plattform Twitter Hashtags verwenden. 2009 wird ein Hashtag zum ersten Mal im aktivistischen Sinne verwendet, 2012 wird mit *#GirlsLikeUs* zum ersten Mal ein Hashtag für Gender-Themen benutzt. Von der *trans* Frau und Aktivistin Janet Mock eingeführt, schafft der Hashtag einen Raum für Stimmen und Gefühle, die sich zum ersten Mal zu einer Gemeinschaft finden können – so wie

#MeToo fünf Jahre später. Hashtags, so die drei Autorinnen, ermöglichen Gespräche über spezifische Erfahrungen von Mädchen und Frauen. Denn keine Geschichte und kein Gefühl bleiben alleine stehen, sie sind unter dem Hashtag vereint. Und sie schließen unsere verschlossenen Gefühle wieder auf, machen uns empfänglich für die Gefühle und Geschichten der anderen. Sie bringen uns zueinander, nebeneinander. Quasi auf die Startrampe für den Wandel.

Denn tatsächlich führt Empathie erst dann zu gesellschaftlichen Veränderungen, wenn wir den entstandenen Raum nutzen und es uns gelingt, jenseits unserer eigenen Erfahrungen die anderer zu sehen. Die Professorin Michelle Rodino-Colocino von der Penn State University hat sich in einem Essay 2018 damit auseinandergesetzt, wie und wann die Empathie, die feministische Bewegungen antreibt und zusammenhält, zu Veränderungen führt. Für sie ist vor allem Me Too, geprägt und definiert von Tarana Burke, noch mehr als der Hashtag #MeToo, eine solche Bewegung: »Das Einfühlungsvermögen, das Me Too fördert, ist eher transformativ als passiv. Transformative Empathie fördert das Zuhören und nicht die Distanzierung (...). Sie erfordert Selbstreflexivität und potenzielle Veränderung der eigenen Annahmen. Das Einfühlungsvermögen, zu dem Tarana Burke aufruft, macht Platz für Wut und Zorn, die die Opfer-Überlebenden spüren.«¹⁷ Für Tarana Burke ist es wichtig, die spezifischen Erfahrungen von BI*PoC in diesen neuen Räumen zu erzählen. Die Konzentration der Medien auf einzelne Fälle, und seien sie noch so drastisch wie beispielsweise die Taten des Filmproduzenten Harvey Weinstein, verhindern unseren Blick auf die Strukturen von Macht und Privilegien.¹⁸ Gefühle wahrnehmen, spüren, respektieren und dann transformieren zu sozialen Bewegungen – das ist die Macht der Empathie.

Und dieser Gedanke führt uns zurück zu unserem Anfang: Wie schaffen es Frauen, Empathie als Superkraft zu nutzen? Wie können wir unsere Visiere hochklappen, um für andere erkennbar zu werden, ohne uns von Gefühlen der anderen überrollt zu fühlen?

Ein wichtiger Anfang dabei: nicht nur die Gefühle als Handlungsanweisung nehmen. Kaja Otto erklärt: »Empathie ist ein Grundzustand, der erst mal ist. Nur weil ich etwas wahrnehme, heißt das nicht, dass ich dafür verantwortlich bin.« Das ist wichtig, weil Frauen kulturell zur Konfliktvermeidung erzogen wurden. Heißt: Wir sind schnell dabei, unser Verhalten zu verändern und anzupassen, um unsere Gegenüber zufriedenzustellen. Aber genau das verhindert, dass wir schauen, was sich ändern muss. Denn dafür braucht es klare Herzen und klare Köpfe. »Es braucht Mut und Kraft, empathisch zu führen«, sagte Jacinda Ardern, die neuseeländische Premierministerin, 2018 in einem Interview mit der BBC.¹⁹ Wie sich dieser Satz in politisches Handeln übersetzt, sah die Welt, als 2019 ein Attentäter im neuseeländischen Christchurch fünfzig Menschen in zwei Moscheen erschoss. Ardern öffnete sich für die Gefühle ihrer Bürger*innen, sie stellte sich in ihren Dienst, umarmte sie, ehrte die Opfer bei den Trauerfeiern, nahm dem Täter die Aufmerksamkeit, nannte nicht mehr seinen Namen. Und erreichte sechs Tage nach der Tat das Verbot von halbautomatischen Waffen militärischer Art.

Auch in ihrer Rede, in der sie im März 2020 den Corona-Shutdown in Neuseeland verkündete, war Empathie präsent. Am Ende ihrer Ansprache sagte sie:

Ich habe eine letzte Nachricht. Seien Sie freundlich. Ich weiß, dass Menschen als Ordnungshüter auftreten wollen. Und ich verstehe, dass diese Menschen Angst haben und verunsichert sind. Wir werden diese Rolle für Sie übernehmen. Was jetzt wichtig ist, ist, dass Sie sich gegenseitig unterstützen. Gehen Sie heute Abend nach Hause und sehen Sie nach Ihren Nachbar*innen. Starten Sie eine Telefonkette in Ihrer Straße. Planen Sie, wie Sie miteinander in Kontakt bleiben können. Wir werden das gemeinsam durchstehen, aber nur, wenn wir zusammenhalten. Seien Sie stark und freundlich.²⁰

Empathie im Privaten, als Freundin oder Verwandte, und im gesellschaftlich-politischen Raum, als Aktivistin, Politikerin, funktioniert wie ein Rahmen, in den wir uns selbst stellen können. Wir können uns davon führen lassen, mitfühlend zu handeln. Nicht egozentrisch, nicht auf die eigenen Befindlichkeiten konzentriert. »Wir nehmen viel zu viel persönlich«, sagt Kaja Otto. Ihre Empfehlung: »Schauen, ob uns etwas Größeres zusammenhält. Wie wir etwas zusammen ändern und verbessern können.« Wir können zusammen Berge versetzen oder, wie es Kaja ausdrückt: »Wir sagen ja immer zu Frauen: ›Bildet Banden.‹ Ich bin mehr für: Baut Brücken. Denn die wirkliche Veränderung findet dann statt, wenn wir uns die Hände reichen, nicht, wenn wir uns in Lagern gegenüberstehen.«

IMPULS

So können wir miteinander in Kontakt treten – Meditationen und Übungen, die dir helfen können

- **Metta-Meditation**

Diese buddhistische Meditation praktiziert die Neurowissenschaftlerin Laura Wendt. Sie sagt, sie helfe ihr, positive Gefühle und Mitgefühl anderen und sich selbst gegenüber zu entwickeln. In vier Schritten (Arbeit mit sich selbst, mit nahestehenden Personen, mit neutralen Personen, mit Personen, die man nicht mag) führt die Meditation durch sich wiederholende, freundliche Sätze – sogenannte »Wunschätze« wie: »Es möge mir/dir gut gehen«, »Ich mag mich selbst«, »Gesund möge ich sein und frei von Ärger«, »Mögest du Ruhe und inneren Frieden finden« – dazu, dass Liebe und Freundlichkeit in uns sichtbar werden und wir bei Personen, mit denen wir im Streit liegen, den Menschen im Vordergrund sehen und nicht den Konflikt. Die Meditation führt man am besten täglich durch. Du findest tolle

geführte Meditationen auf YouTube, auch unter dem Stichwort »Liebende Güte«.

- **Achtsames Zuhören**

Vielleicht hast auch du schon erlebt, dass du in Gesprächen nicht »voll« da warst, deine Gedanken abgewandert sind. Du kannst auch das Zuhören trainieren, und zwar indem du zuerst wieder dir selbst zuhörst – ohne Ablenkung, beim Spaziergehen, beim Schwimmen, in einer Meditation. Auch Atemübungen helfen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf das Ein- und Ausatmen lenken, beruhigt sich unser inneres Gedankenkarussell und kommt zum Stehen. Wenn wir dies vor dem Gespräch mit anderen tun, sind wir beim Zuhören präsenter, nehmen Stimmungen wahr, die wir vielleicht unkonzentriert übersehen hätten.