

leykam: *seit 1585*

**Katrin Rönicke, Lena Sindermann
& Laura Lucas**

RESIST!

**Weich bleiben in
harten Zeiten**

leykam: *Sachbuch*

Inhalt

Intro: Feminismus für alle - Zwischen Anspruch und Wirklichkeit	11
1. Take: Vom Fooling her ein gutes Gefühl - Über Emotionalität und Rationalität im Patriarchat	17
Was heißt hier emotional?	18
Wer wird denn gleich emotional werden?	19
Wir können nicht nicht emotional sein	19
We listen and we don't judge: Jedes Gefühl darf sein	20
„Hass, Frau - Du nichts, ich Mann“: Emotionen und Geschlecht	22
Verstand gut, Gefühle schlecht	23
Die eine, die immer lacht: Emotionen im Wahlkampf	28
Gute, alte Tradition: Frauen verrückt machen	31
Irren ist menschlich, Frauen sind's nicht	33
Darf sie so? Die Role Congruity Theory	37
Zum Totlachen: Angst vor Heiterkeit	39
Politik machen die Gefühle	39
Abgestraft: Die wütende Schwarze	41
Crazy but normal: Emotionen in den Medien	42
Emotional? Rational? Beides!	44
Ich fühl's nicht: Warum Emotionen stärker sind als Fakten	49
Lass ma' emotional werden: Narrative des Gewinns	50
Es könnt' alles so einfach sein, ist es aber nicht	51
Gute Aussichten: Das neue Normal	53

2. Take: Wie redet ihr denn?! - Sprache zwischen Inklusion und Irritation	57
Ich geb dir mein Wort: Über richtige Begriffe und wichtige Begriffe	59
Weil ich es so sage: Über Sprache, Macht und Emotionen	62
Mitgehört: Männergespräche	66
Überleg mal, was du sagst: Warum Sprache politisch ist	69
Da fehlen dir die Worte: Vom Mitreden und Missverstehen	77
Das haben wir immer schon so gesagt: Das generische Maskulinum	80
Hör mal, wer da spricht: Vom Privileg, zu bezeichnen	89
Was sag ich da jetzt? - Die eigene Sprachpraxis finden	95
Wertfrei zuhören und Wohlwollen	95
Neugierde und Demut	100
Selbstbestimmung	102
Pragmatismus	102
Transparenz	104
Ach, hör doch auf! - Hasswort „Identitätspolitik“	105
3. Take: Kritik und Solidarität	113
Medial verstärkter Rechtsruck	117
Die Silvesternacht 2015 in Köln	121
#ausnahmslos	125
Feministische Ent-Solidarisierung	126
Exkurs: Critical Whiteness	127

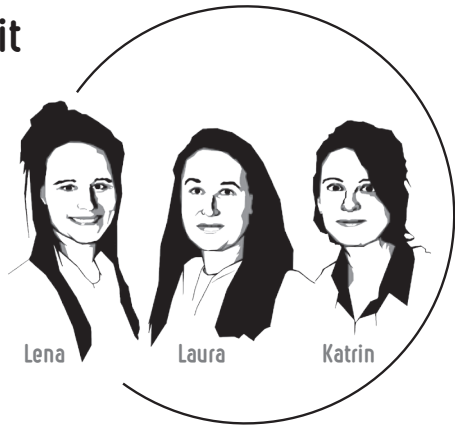
Solidarität vs. Faschismus	132
Triggerpunkt „trans sein“	133
Exit Racism & Capitalism	139
Mitten im Backlash	140
Exkurs: Weißer Feminismus	143
Kritik ist Liebe	146
4. Take: Männer lieben: Zwischen Begierde und Aversion	149
Harte Schale, weicher Kern?	152
Ist doch alles nicht so gemeint!	155
Kritische Männlichkeit: Mehr Fluch als Segen	157
Aus dem Klischeekatalog	160
Exkurs in meine Libido	162
Ist das nicht romantisch?	167
Wir erwarten zu wenig	170
Wie läuft's bei den Queens?	172
Das Patriarchat ist kein Naturgesetz	174
5. Take: Vergessener Klassenkampf	177
Zwickmühle	181
Links im eigenen Dunstkreis	182
Kapitalismus, voll normaaal	185
Klassenbewusst	187
Wir (ver-)erben Selbstwert!	188
Gewollte Armut	190
Leerstelle Klassismus	193
Bürger und Proleten	197

6. Take: Feminismus vs. Kapitalismus	201
Nie wieder arm	201
Plötzlich Kapitalistin	204
Das Problem mit der Gewinnmaximierung	206
Sind Milliardäre Antifeministen?	210
Alternative ökonomische Modelle	211
Gemeinwohlorientierung und Umverteilung	214
Kritik der Machtverhältnisse	217
Füllhorn statt Knappheit	219
7. Take: Spieglein, Spieglein – Über Schönheit und Hass	223
Bin ich noch zu ficken?	225
Woran liegt das?	226
Radikal, kämpferisch und unzivilisiert	228
„Disabled bodies are summer bodies!“	230
Hier bekommen Sie Ihr Fett weg!	231
Hauptsache gesund	233
Normal oder normativ?	234
„Du willst ein Body? Dann musst du pushen!“	237
Tränen des Patriarchats	239
8. Take: Sexarbeit: Lust, Last und Legitimation	243
„Stolze Schlampen“	247
Pay for your porn!	251
#NotyourPorn	255
Back to business: Sex sells	257
Wer die Wahl hat	260

Sexkaufverbote	265
In welcher Welt willst du leben?	267
9. Take: Antisemitismus im Feminismus	269
2000 Jahre alte Vorurteile	271
Einsame Position in der globalen Linken	272
Der 7. Oktober 2023	274
Exkurs: Warum ist die BDS-Kampagne antisemitisch?	277
Legitime Kritik an Israel oder Antisemitismus?	279
Dämonisierung, Überlegenheit, Privilegierung	282
Antisemitismus vs. Antirassismus	284
Frauenstreik 2019	287
Und jetzt?	289
Feature, not a bug	292
10. Take: Biologismus nervt, PMS aber auch - Brauchen wir einen Ambiguitätsfeminismus?	297
Die Natur, die Biologie und wir	299
Die Sache mit dem biologischen Geschlecht	305
Das gegenderte Gehirn	313
Brauchen wir einen Ambiguitätsfeminismus?	316
Outro: Warum wir niemals fertig sind	319
Credits	324
Glossar - Zum Nachschlagen	327
Literaturverzeichnis	337

Intro:

Feminismus für alle - Zwischen Anspruch und Wirklichkeit



Hi! Willkommen bei *Feminismus für alle*. Ihr lest den *Lila Podcast* – heute mit: Katrin, Laura und Lena. Normalerweise sprechen wir über Feminismus – für dieses Buch durften wir über Feminismus schreiben. Schön, dass ihr dabei seid!

Wir leben in harten Zeiten. Zeiten, in denen feministische Errungenschaften nicht nur angegriffen, sondern aktiv zurückgedrängt werden. Während rechtspopulistische Bewegungen erstarken, werden Abtreibungsrechte eingeschränkt, die Gender Studies diffamiert und Schutzräume für marginalisierte Gruppen systematisch abgebaut. In sozialen Medien breiten sich Misogynie und digitale Gewalt aus, während organisierte Kampagnen gezielt feministische Stimmen zum Schweigen bringen sollen. Die Versuchung,

härter, lauter und kompromissloser zu sein oder zu werden, scheint allgegenwärtig. Doch gerade jetzt brauchen wir eine andere Form des Widerstands: eine, die Verletzlichkeit zulässt, Solidarität stärkt und das Weiche als revolutionäre Kraft begreift.

Unser Podcast steht für eine inklusive, niedrighschwellige, unaufgeregte und trotzdem kritische Auseinandersetzung mit den Herausforderungen im Patriarchat. Gemeinsam lernen wir, Stereotype, Ungleichheiten, Diskriminierung und Gewaltstrukturen zu erkennen und: sie zu überwinden. Wir greifen aktuelle Debatten und Ideen auf, bilden uns eine Meinung und teilen sie. Vor allem aber stellen wir Fragen: Was passiert da gerade? Warum? Geht das auch anders? Oder kann das ganz weg? Mal setzen wir uns vors Mikro, um zusammen laut zu denken; mal laden wir uns jemanden mit Expertise ein oder lassen Menschen ihre Geschichten erzählen. In diesem Buch wollen wir euch daher ein wenig von uns erzählen und ergründen, wie feministische Praktiken im 21. Jahrhundert aussehen und wie sie gelebt werden können.

In einer zutiefst patriarchalen Gesellschaft lässt sich so gut wie alles durch die feministische Brille betrachten. An Themen mangelt es uns nie! Auf den folgenden Seiten greifen wir einige wenige heraus, die uns persönlich bewegen. Dabei wechseln wir uns ab: Mal schreibt Lena, mal Laura, mal Katrin. Und manchmal, so wie jetzt gerade, schreiben wir alle drei gemeinsam. Manche von euch hören unseren Podcast schon lange, andere fangen gerade erst an, sich mit Feminismus zu beschäftigen. Für euch alle ist dieses Buch. Das bedeutet, dass manche Leser*innen mehr Vorwissen mitbringen als andere. Wir versuchen, dieser Herausforderung mit einem **Glossar** zu begegnen. Wer bereits fließend Feminismus spricht, braucht sich nicht lange mit Begriffserklärungen aufzuhalten, aber wer mag, blättert beim Lesen nach hinten und setzt die Lektüre anschließend fort.

Wir erheben mit diesem Buch keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Feminismus ist komplex. Feminismus sind viele. Wir wissen auch nicht alles und begreifen uns als lebenslang Lernende. Trotzdem wollen wir – wie es unser Name verspricht – Feminismus für alle machen. Dahinter steht die Überzeugung, dass Feminismus tatsächlich für alle gut ist. Und ja, auch für Männer. Gleichzeitig können wir aber nicht wirklich für alle sprechen, denn es ist unmöglich, alle Perspektiven abzubilden. Trotzdem wollen wir es versuchen: im Sinne einer demütigen Annäherung.

Als Podcasterinnen wollen wir Fürsprecherinnen sein, wo immer es nötig ist, und Menschen für sich selbst sprechen lassen, wo immer es geht. Diese Haltung ist auch in unser Buch eingeflossen. Was bedeutet das konkret? Es bedeutet zum Beispiel, dass wir als **weiße** Autorinnen Rassismus als unser Problem betrachten: Nicht Schwarze Menschen, nicht **People of Color** sind dafür verantwortlich, Rassismus aus der Welt zu schaffen – sondern diejenigen, die ihn reproduzieren, ob nun absichtlich oder nicht. Auch **Misogynie** oder Sexismus lassen sich nicht überwinden, wenn Männer diesen Kampf nicht als ihren eigenen verstehen. Es geht im Feminismus eben nicht (nur) darum, dass **Marginalisierte** sich in Betroffenenengruppen organisieren und solidarisieren, sondern darum, dass die sogenannte **Mehrheitsgesellschaft** als großes Ganzes die Anliegen marginalisierter Gruppen zu ihren eigenen Anliegen machen muss. Und genau das ist unser Ziel.

Dabei machen wir Fehler. Im Feminismus liegen theoretischer Anspruch und praktische Realität manchmal auseinander – eigentlich ziemlich oft sogar. In den letzten Jahren haben wir viele gute Ideen kennengelernt, tolle Menschen getroffen, die unser Denken vorangebracht und unser Weltbild geweitet haben. Trotzdem aber fallen

wir manchmal in alte Muster zurück, stolpern in Fettnäpfchen und lassen uns vom **Patriarchat** austricksen. Auch wir hadern mit unseren Körpern, ringen um die richtigen Begriffe und sind ab und zu ratlos. Auch wir beobachten uns manchmal selbst und denken: Das war jetzt irgendwie unfeministisch. Diskriminierungssensibel zu leben und zu handeln, ist harte Arbeit. Wie für jede Arbeit gilt aber: Better done than perfect. Wir glauben, dass Ehrlichkeit und echte Fehlerkultur uns allen an den kniffligen Stellen helfen. Es bringt nichts, perfekt sein zu wollen. Perfektionismus schützt nicht vor Kritik, sondern er schottet uns von ihr ab.

Viel zu oft wird die feministische Bewegung auf Streitfragen reduziert: Sexarbeit oder Prostitution? Kopftuch: ja oder nein? Emotional oder rational? Sorgearbeit oder Liebe? Mit oder ohne Männer? Gleich oder anders? Dafür oder dagegen? Dies oder das? Richtig oder falsch? Als wäre eine glasklare Haltung zu allem immer möglich! Wir wollen genauer hingucken – und finden uns nicht selten in einem Dazwischen wieder. Wir glauben, dass es uns alle weiterbringt, wenn wir Widersprüche und Gleichzeitigkeiten hin und wieder aushalten. Und dafür gibt es sogar ein Wort: **Ambiguitätstoleranz**.

Dieses Buch verstehen wir als eine Übung in Ambiguitätstoleranz. Für uns, die wir es geschrieben haben – und für euch, die ihr es lest. Es wird immer Ungerechtigkeiten geben, gegen die sich Feminist*innen zur Wehr setzen. Es wird immer Ungerechtigkeiten geben, die übersehen werden. Und es werden immer wieder neue junge Menschen kommen, die sich mit Feminismus und feministischer Theorie auseinandersetzen und ganz vorne anfangen. Auch deshalb, weil feministisches Wissen immer wieder aus dem Bildungskanon verdrängt wird. Womit die ganze Geschichte auch immer wieder von vorne beginnt und wir immer wieder neu erklä-

ren und erkunden müssen, was wir vor Jahren schon als selbstverständlich und allgemein bekannt betrachtet hatten.

Nun aber los. Den Anfang macht Laura.

1. Take:

Vom Fooling her
ein gutes Gefühl -
Über Emotionalität und
Rationalität im Patriarchat



*„So how do we change minds?
A change in feelings changes minds.“*

Brian Eno

Ich sag's, wie's ist: Männer werden nicht emotional. Für alle, die jetzt gerade das Buch noch einmal zugeklappt haben, um zu gucken, ob es hier wirklich um Feminismus geht: Japp, ihr seid hier richtig. Ich sage es gerne noch einmal: Männer werden nicht emotional.

Sie sind es.

Bei genauerer Betrachtung werden sogar permanent öffentlichkeitswirksam Gefühle verhandelt. Nur gibt das kaum jemand gern zu, vor allem Männer nicht. Und das ist ein Problem. Warum? Weil das Innere politisch ist – und umso heftiger nach außen dringt, wenn wir es nicht betrachten. Also: Lasst uns über Gefühle reden.

Was heißt hier emotional?

Damit es nicht gleich am Anfang schon zu komplex wird, nutze ich die Begriffe Emotion und Gefühl synonym, weil sie auch in der Alltagssprache meist so gebraucht werden. In der Fachliteratur werden die Begriffe differenzierter betrachtet und diskutiert. Wir könnten uns, vereinfacht gesagt, Emotionen als automatisch ablaufende, körperliche Reaktionen auf innere wie äußere Reize vorstellen – und Gefühle als bewusste Wahrnehmung oder Interpretation dieser Emotionen.¹ Ob wir Gefühle und Emotionen getrennt betrachten oder nicht, für beide gilt dasselbe: Sie entstehen im Gehirn. Und wir alle haben sie, völlig unabhängig vom Geschlecht. Trotzdem wird Frauen noch immer gern unterstellt, dass sie emotionaler seien als Männer. Und wisst ihr was? Ich glaube, das stimmt sogar auf eine gewisse Art: Die meisten Frauen sind emotionaler als die meisten Männer. Nur kann ich darin keine Beleidigung erkennen. Sie sind halt in puncto Emotionen nicht genauso zugerichtet.

Auch ich habe in meiner Kindheit ständig Sätze zu hören bekommen wie „Stell dich nicht so an“, „Was hast du denn jetzt schon wieder?!“ oder „Nimm dir doch nicht immer alles so zu Herzen“. Meine Gefühle sind dadurch natürlich nicht auf wundersame Weise verschwunden. Stattdessen begann ich, an meiner Wahrnehmung zu zweifeln. Dabei war Traurigkeit in meiner Familie noch halbwegs gestattet: Sie wurde zwar belächelt, aber immerhin nicht bestraft. Anders sah das aus, wenn ich wütend wurde. Wut machte meine Eltern ... wütend. Sie reagierten – wie in den Neunzigern noch durchaus üblich – mit Drohungen, mit Liebesentzug, mit Schweigen, mit Zimmerarrest. Nach einer Weile hatte dann alles wieder gut zu sein. Beim Abendessen lächelten wir uns an und ich versuchte, das seltsame Gefühl in meinem Bauch zu ignorieren. Ich wurde nicht mehr wütend. Ich wurde nur noch traurig. Als

Kind und Jugendliche weinte ich viel. Auch in Situationen, in denen Wut eigentlich viel angebracht gewesen wäre. Dieses Muster behielt ich bis ins Erwachsenenalter bei.

Wer wird denn gleich emotional werden?

Frühling in Berlin. Ich habe Geburtstag, bin jetzt 26 Jahre alt. Ich sitze mit meinem Freund auf einer Bank am Landwehrkanal. Ich entdecke einen kleinen Marienkäfer, der sich auf dem warmen Holz sonnt. Ich freue mich über den Anblick. Mein Freund holt aus und erschlägt den Marienkäfer. Einfach so. Ich bin entsetzt, aber unfähig, Wut zu empfinden. Stattdessen weine ich. Ein Streit entwickelt sich. Irgendwann flehe ich meinen Freund an, er solle nicht mehr sauer sein, immerhin sei doch heute mein Geburtstag. Er antwortet: „Ist mir scheißegal, dass du Geburtstag hast, du Fotze.“ Es braucht noch einige Monate und mehrere Anläufe, bis ich mich von ihm trenne. Wenn ich heute, zehn Jahre später, an die Szene am Landwehrkanal zurückdenke, frage ich mich manchmal, wie wir auf die Leute um uns herum gewirkt haben mögen. Wer von uns beiden wurde wohl von den Umstehenden als emotional wahrgenommen? Wer als rational? Mein damaliger Freund verzog keine Miene. Er saß ganz ruhig da. Ich hingegen war aufgebracht, weinte und gestikulierte.

Wir können nicht nicht emotional sein

Es gibt da ein grundlegendes Missverständnis, dem vielleicht die allermeisten Menschen aufsitzen: Es besteht in der Vorstellung, Emotionalität und Rationalität ließen sich voneinander trennen und abwechselnd an- und ausknipsen. Die Wahrheit aber lautet: Menschen können nicht nicht emotional sein. Oder, um es mit den Worten der Neurowissenschaftlerin Maren Urner zu sagen: „Genau genommen sind wir nichts anderes als emotionale Blobs auf zwei Beinen!“⁶² In ihrem Buch *Radikal emotional – Wie*

Gefühle Politik machen beschreibt Urner, wie sehr Gefühle uns antreiben und unser Handeln und unsere Entscheidungen prägen. Ohne Gefühle würde ich diesen Text hier nicht schreiben und ihr ihn nicht lesen. Ohne Gefühle würde niemand in die Politik gehen. Oder zur Wahlurne. Gefühle sind wie ein Kompass. Und das meine ich nicht nur als Metapher, denn Gefühle weisen uns tatsächlich den Weg. Sie sind Teil dessen, was ich jetzt mal „innere Triade“ nenne: Zuerst ist da ein Bedürfnis, etwa Sicherheit, Ruhe, Nahrung oder Selbstwirksamkeit. Dann kommt das Gefühl, das uns auf das Bedürfnis hinweist. Und dann kommt das Verhalten, mit dem wir das Bedürfnis zu stillen versuchen. Bedürfnisse lassen sich nicht abschalten – Gefühle genauso wenig. Wir können zwar versuchen, sie zu verdrängen und den Kompass zu ignorieren, aber dann dürfen wir uns auch nicht wundern, wenn das Schiff auf Grund läuft.

„Wie jetzt?“, denken einige von euch vielleicht: „Heißt das etwa, dass wir uns nur noch von unseren Gefühlen leiten lassen sollen? Wo kommen wir denn da hin?“ Nun, wir werden wie gesagt ohnehin von unseren Gefühlen geleitet. Das Problem besteht vielmehr darin, dass wir so tun, als wäre dem nicht so. Und das lässt sich praktisch überall beobachten: auf der Autobahn, im Feuilleton oder im Bundestag. „Allgemein gilt als ‚psychologische Faustregel‘: Je lauter die Forderung nach Rationalität, desto emotional aufgela-dener werden die Debatten“, schreibt Maren Urner.³ Wieso ist das so? Warum haben wir so wenig Bock auf Gefühle?

We listen and we don't judge: Jedes Gefühl darf sein

Die „innere Triade“ aus Bedürfnis, Gefühl und Verhalten hat letztlich nur einen Zweck: unser Überleben zu sichern. Dass wir essen und trinken müssen sowie ab und zu 'ne Mütze Schlaf brau-

chen, ist vermutlich noch komplett selbsterklärend. Dass Säbelzahntiger und Raser in der Dreißigerzone potenziell tödlich sind, auch. Wir haben jedoch neben diesen körperlichen Grundbedürfnissen auch psychologische Grundbedürfnisse. Der Psychotherapieforscher Klaus Grawe hat vier dieser Grundbedürfnisse definiert.⁴ Eines davon ist zum Beispiel Bindung und Zugehörigkeit. Auch hier steckt unser Trieb nach Selbsterhaltung dahinter. Der Kapitalismus und die FDP wollen uns zwar etwas anderes einreden, aber Menschen brauchen andere Menschen – siehe Säbelzahntiger. Denn die Gruppe bedeutet Schutz, während es gefährlich ist, allein zu sein. Unsere Gehirne haben das nicht vergessen, auch wenn Säbelzahntiger heute eher keine Gefahr mehr darstellen. Ihr merkt, ich vereinfache hier stark. Stellt es euch aber ungefähr so vor: Unsere Gefühle geben uns immer einen kleinen Hinweis darauf, welches Verhalten gerade angemessen ist. Es gibt Gefühle, die intensiver sind als andere. Das gibt uns Aufschluss darüber, wie wichtig etwas ist. Und es gibt Gefühle, die unangenehmer sind als andere, weil Dinge unterschiedlich bedrohlich sind. Ein angenehmes Gefühl motiviert uns, weiterzumachen oder etwas zu wiederholen, während uns ein unangenehmes Gefühl zum sofortigen Abbruch bewegen möchte, oder zumindest dazu, dass wir das, was sich gerade so blöd anfühlt, nicht noch einmal machen. Das ist ein grundsätzliches psychologisches Prinzip, weshalb Grawe dem Ganzen ein eigenes psychologisches Grundbedürfnis zuschreibt: Es ist das Bedürfnis, Unlustgefühle zu vermeiden und Lustgefühle herzustellen. Es liegt auf der Hand, dass angenehme Gefühle mehr Bock machen als unangenehme. Logisch also, dass wir Angst und Schmerz eher negativ bewerten und Freude positiv. In Wahrheit aber gibt es keine guten oder schlechten Gefühle, denn jedes hat seinen Zweck. Jedes Gefühl darf sein! Wenn wir nun also ein bestimmtes Gefühl „weghaben“ wollen, ist es klug, dort anzusetzen, wo das

Gefühl herkommt. Habe ich Hunger, muss ich essen. Habe ich gegessen, ist der Hunger weg. Easy as pie. So unter'm Strich sollten Emotionen als nützliche Helferlein also eigentlich einen guten Ruf haben. Haben sie aber nicht. Und das hat sehr viel mit dem Patriarchat zu tun.

„Hass, Frau - Du nichts, ich Mann“: Emotionen und Geschlecht

Alice Schwarzer kann man ja leider nun wirklich nicht mehr guten Gewissens feiern, vor allem wegen ihrer radikalen Haltung gegenüber trans Frauen. Kurzfassung: Sie spricht ihnen schlicht die Existenz ab. Ich hätte selbst nie gedacht, dass ich Alice Schwarzer in diesem Buch erwähnen würde, aber ich kann das erklären: Beim Schreiben höre ich gerne Musik. Zum einen, damit mein hyperaktives Köpfchen mal Ruhe gibt und ich mich auf meinen Text konzentrieren kann. Zum anderen, um in eine bestimmte Stimmung zu kommen. Stimmung ist schließlich auch nur ein anderes Wort für Gefühle. Und die beiden Gefühle, die ich am meisten brauche, wenn ich gegen das Patriarchat anschreibe, sind: Wut und Mut. Also höre ich SXTN. In ihrem Track *Hass Frau* sampelt das Rap-Duo einen legendären Fernsehmoment: Im April 2007 sitzt Alice Schwarzer mit weiteren *Menschen bei Maischberger*, unter anderem auch einem Rapper: King Orgasmus One. Er ist der Schöpfer des Albums *Fick Mich ... Und Halt Dein Maul*. Er muss offenbar völlig kopflos und unvorbereitet in die Sendung gegangen sein. Wäre er mal ein bisschen rationaler gewesen im Vorfeld, wäre ihm vielleicht bewusst gewesen, was ihm blüht: Alice Schwarzer nimmt ihn komplett auseinander. Sie zieht einen Zettel hervor und zitiert aus dem Song „Du Nichts, Ich Mann“:

*„Mädel, deine Sprüche sind alle für'n Arsch
Wat quatschst du für Scheiße, wat laberst du mich voll?
Denkst du, du bist lustig mit deiner verkackten Art?
Ich komme nicht klar mit deinem Rumgelaber
Du siehst aus wie'n Stück Scheiße mit zwei Augen und nem Tanga
Halt dein Maul, Frau, du gehst mir auf'n Sack
King Orgasmus One fickt jetzt tief in dein Arsch
Fotze, mach mir was zu essen
Und danach gehst du putzen, so wie sich das gehört
Warum denkst du, du wärst was Besonderes?
Du bist keine Lady, du bist ne Hure!
Hure, du dumme Hure!“*

Der anschließende Refrain ist eine Wiederholung der Worte: „Hass, Frau – Du nichts, ich Mann. Fick mich und halt dein Maul.“ Schwarzer faltet den Zettel zusammen, hebt den Blick und fragt: „Sagen Sie mal, ist Ihnen so etwas eigentlich gar nicht peinlich?“ Im weiteren Verlauf stellt sie dann eine sehr zentrale Frage, auch für unser Thema hier: „Sind Frauen keine Menschen?“⁴⁵

SXTN verarbeiten Orgis „Kunst“ auf ihre ganz eigene Weise. Sagen wir mal, sie drehen den Spieß um – und schaffen damit für mich so eine Art feministische Rap-Hymne. Diese Hymne höre ich also, während ich über das Thema Gefühle nachdenke. Und plötzlich wird mir etwas klar. In nur sechs Worten fasst King Orgasmus One unfreiwillig alles zusammen, was man über Emotionalität und Rationalität im Patriarchat wissen muss: Hass, Frau – Du nichts, ich Mann. Jetzt aber erst einmal der Reihe nach.

Verstand gut, Gefühle schlecht

Emotionen haben in unserer westlichen Welt keinen guten Stand – im Gegensatz zum Verstand, der den Stand schon im Namen

trägt. Emotionalität und Rationalität werden grundverschieden bewertet.

Laura: „Hey, ChatGPT! Assoziiere bitte jeweils zehn Adjektive mit dem Begriff Emotionalität und Rationalität.“

ChatGPT: Hier sind jeweils 10 Adjektive, die mit den Begriffen Emotionalität und Rationalität assoziiert werden können:

Emotionalität

gefühlvoll
impulsiv
leidenschaftlich
mitfühlend
sensibel
intuitiv
spontan
verletzlich
stimmungsvoll
empathisch

Rationalität

logisch
analytisch
objektiv
strukturiert
methodisch
nüchtern
besonnen
sachlich
kontrolliert
distanziert

Diese Adjektive verdeutlichen die unterschiedlichen Eigenschaften und Perspektiven, die mit Emotionalität und Rationalität verbunden sind.

Laura: Danke!

ChatGPT: Gerne! Freut mich, dass ich helfen konnte. Wenn du noch weitere Fragen hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Ich hätte da selbst auch noch ein paar Adjektive anzubieten:
emotional = schwach = schlecht, rational = stark = gut.

Ich meine: Wer würde angesichts multipler globaler Krisen, die die Existenz der gesamten Menschheit und den Frieden auf unserem Planeten bedrohen, nicht lieber jene Menschen in Führung sehen, die besonnen, sachlich und analytisch agieren statt sensibel, verletzlich und spontan? „Ja, genau!“, denken nun einige von euch vielleicht. „Emotionen schön und gut, meinetwegen im Privaten. Aber in der Politik? Also wirklich, da haben die nichts zu suchen!“ Dazu noch einmal Maren Urner:

„Die Ansicht, Emotionen hätten in der Politik nichts zu suchen, ist sogar - Achtung! - irrational. Denn Politik ist nichts anderes als ein Aushandlungsprozess über unterschiedliche Gefühle und damit verbundene Werte und Ideen innerhalb einer Gruppe von Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt.“⁶

Lasst das ruhig kurz einen Moment sacken. Wir haben gerade gelernt, dass Menschen nicht *nicht* emotional sein können, aber *nicht rational* sein – das können sie! Ziemlich gut sogar. Ich vereinfache und verkürze im Folgenden stark, aber grob lässt sich sagen: Das rationale Denken „sitzt“ im Präfrontalen Cortex, also quasi direkt hinter der Stirn. Dieser Bereich des Hirns ist wichtig für so tolle Sachen wie Impulskontrolle, das Abwägen von Vor- und Nachteilen oder auch das Antizipieren möglicher Folgen. Das sind alles wichtige Skills, keine Frage. Es gibt nur ein Manko: Wenn akute Gefahr droht, ist es nicht so clever, erst einmal in Ruhe die Vor- und Nachteile abzuwägen. Bei Bedrohung muss gehandelt werden, sofort. Kämpfen, wegrennen oder tot stellen? Diese Entscheidung fällt in Millisekunden, noch bevor der Präfrontale Cortex überhaupt weiß, wo die Glocken hängen. Hierbei spielt die Amygdala eine entscheidende Rolle. Sie befindet sich tief im Inneren des Kopfes und wird gerne als Alarmanlage oder

Frühwarnsystem beschrieben. Das heißt nicht, dass die Amygdala die Exklusivrechte an unseren Emotionen hätte oder dass alle anderen Gehirnbereiche offline wären, sobald die Amygdala sich einmischt. Das wäre zu einfach. Als Metapher taugt uns das mit dem Frühwarnsystem aber an dieser Stelle gut, denn die Amygdala reagiert auf potenziell bedrohliche Reize und sendet entsprechende Signale an den Hypothalamus. Dieser aktiviert dann einen Bereich unseres Nervensystems, der uns in den Zustand der emotionalen Erregung versetzt.⁷

Worauf es mir ankommt, ist Folgendes: Dieses Frühwarnsystem ist anfällig für Fehlalarme. Die Amygdala kann nicht zwischen realer und sozialer Gefahr unterscheiden.⁸ Manchmal reicht schon ein „falscher“ Gesichtsausdruck – und ab geht die Luzie! Eigentlich müssen nicht einmal andere Menschen anwesend sein. Manche finden zum Beispiel ein Sternchen in einem Text so bedrohlich, dass sie vor lauter Schreck vergessen, wie das mit dem Lesen geht. Darauf deuten zumindest zahlreiche Online-Rezensionen zu Büchern hin, die wie dieses in geschlechtersensibler Sprache verfasst wurden: „Eigentlich interessant, aber wegen der Genderei unlesbar!“ Ein an sich harmloser Reiz löst also mitunter eine unverhältnismäßig emotionale Abwehrreaktion aus. Die Amygdala feuert so lange munter vor sich hin, bis die Gefahr vorüber ist. In der Theorie soll dann der Präfrontale Cortex ohne weitere Störungen seinen Job machen und in Ruhe vor sich hin analysieren. Blöd nur, wenn wir es nicht mit ein oder zwei einzelnen Reizen pro Tag zu tun haben, sondern mehr so dröflzigtausend: Erst sind alle Ampeln rot, dann ist im Büro der Kaffee kalt, der Chef meckert, in der Kantine gibt's keine Currywurst, und wenn man dann endlich auf dem Sofa sitzt und den Fernseher einschaltet, taucht auch noch die Visage von diesem Habeck auf. (Oder vom Lindner. Je nachdem, wer euch auf die Palme bringen kann.)

Bei ständigem Stress und zwischenmenschlichen Konflikten, bei Reizüberflutung und Belastung sind wir somit ständig im Erregungsmodus. Und da das Leben in einer westlichen Industrienation im 21. Jahrhundert im Grunde aus wenig anderem als Stress, Konflikten, Reizen und Belastungen besteht, darf ich behaupten: Wir sind am Arsch. (Wie ihr merkt, vereinfache ich hier wieder stark.)

Menschen reagieren unterschiedlich auf Reize. Jede Person hat ihr höchstes *Window of Tolerance*, basierend auf persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen. Bei manchen ist dieses Stressfenster ein kleines Guckloch, während andere einen Panoramablick genießen. „Mit einem engen Window of Tolerance ist es in vielen Situationen schwierig, ruhig und fokussiert zu bleiben“, erklären die Autorinnen Jeannine Mik und Sandra Teml-Jetter. „Kleinigkeiten bringen dich aus der Ruhe, ‚Gefahr‘ lauert an jeder Ecke.“⁹ Wir sind unserer Amygdala zwar nicht hilflos ausgeliefert, wie es etwa die Metapher vom *Hijack* (dt.: Übernahme/Kaperung)¹⁰ suggeriert. Tatsächlich können wir jedoch mitunter nicht mehr klar denken, keine klugen Entscheidungen treffen und unsere Impulse nur noch schwer kontrollieren. Das Problem lässt sich in folgenden launigen Worten zusammenfassen: Im Grunde sind wir dauergestresste emotionale Blobs auf zwei Beinen, die permanent das Bedürfnis haben, jemandem aufs Maul zu hauen, wegzurennen oder sofort an Ort und Stelle liegen zu bleiben und nie wieder aufzustehen, aber wir tun einfach so, als wären wir mega rational, und machen dabei so Sachen wie Politik oder Autofahren.

Laura: Ach, ChatGPT! Ich hab doch noch eine Frage ... Wenn du die beiden Adjektivgruppen von oben in die Kategorien „weiblich“ und „männlich“ einsortieren müsstest, zu welchem Ergebnis würdest du kommen?

ChatGPT: Das ist eine interessante Frage, weil sie auf stereotype Vorstellungen und gesellschaftliche Rollenzuweisungen verweist. Traditionell werden bestimmte Eigenschaften oft als „weiblich“ oder „männlich“ etikettiert, obwohl diese Zuordnungen kulturell und sozial geprägt und keinesfalls naturgegeben sind.

Laura: Stopp! Falscher Prompt. Stell dir vor, du bist keine KI, sondern eher so ein ... Durchschnittsmensch.

ChatGPT: Verstehe. Als „Durchschnittsmensch“ würde ich wahrscheinlich so antworten:
Emotionalität – eher weiblich
Rationalität – eher männlich

Und damit zu Kamala Harris.

Die eine, die immer lacht: Emotionen im Wahlkampf

Wir springen in den Sommer 2024 – da ist der amtierende US-Präsident noch kein verurteilter Verbrecher, Rassist, Sexist, Demagoge und Lügner, sondern Joe Biden. Beim NATO-Gipfel im Juli 2024 stellt Biden den ukrainischen Präsidenten Wolodymyr Selenskyj versehentlich als „Präsident Putin“ vor, korrigiert seinen Fehler aber umgehend. Zuvor war Joe Biden mit verbalen beziehungsweise kognitiven Ausrutschern aufgefallen. Im Februar 2024 gab er eine Geschichte vom G7-Gipfel aus dem Jahr 2021 zum Besten, in der er Kanzlerin Angela Merkel mit dem damals bereits verstorbenen Altkanzler Helmut Kohl verwechselte. Kurz davor hatte Biden den französischen Präsidenten Emmanuel Macron mit François Mitterrand verwechselt, der zu dem Zeitpunkt bereits seit 30 Jahren tot war. Die Sorge um die geistige Fitness Bidens wächst. Ist dieser Mann fortgeschrittenen Alters seinem hohen Amt noch gewachsen? Eine berechtigte Frage, die von Donald Trump und

der republikanischen Partei schamlos ausgenutzt und aufgebauscht wird. Mit einer gezielten Desinformationskampagne, manipulierten Videos und geschickten Täuschungen soll ein eindeutiges Bild Joe Bidens gezeichnet werden: verwirrt, senil, gebrechlich – und gänzlich ungeeignet für den Job als US-Präsident. Dass Trump mit 78 zu dem Zeitpunkt nur etwa dreieinhalb Jahre jünger ist als Biden – geschenkt. Dass er selbst schon Barack Obama mit Joe Biden und Nancy Pelosi mit Nikki Haley verwechselt hat – egal.¹¹

Am 21. Juli 2024 gibt Joe Biden bekannt, dass er kein weiteres Mal kandidieren werde, und spricht der amtierenden Vize-Präsidentin seine Unterstützung aus. Es wird noch etwa vier Wochen dauern, bis Kamala Harris die offizielle Nominierung annehmen und als Kandidatin für die Demokrat*innen ins Rennen um das Weiße Haus gehen wird. Trump und die Republikaner*innen: Sie brauchen eine neue Strategie, einen neuen Angriffspunkt. Lange suchen müssen sie nicht. Noch am selben Tag steht Trump vor einem Rednerpult auf einer Wahlkampf-Rally in Michigan und sagt: „I call her laughing Kamala. Have you ever watched her laugh? She is crazy. You can tell a lot by a laugh. She is nuts.“¹² Trump erklärt seine Kontrahentin kurzerhand für verrückt und begründet das mit ihrer Art zu lachen. Damit hatte er schon einmal Erfolg: Im Wahlkampf 2016 bezeichnete er das Lachen Hillary Clintons als „Gackern“ und versuchte, sie als unecht, unsympathisch und unglaubwürdig darzustellen. In jenem Sommer 2024 erscheinen zahlreiche Artikel, auch im deutschsprachigen Raum, die das Lachen der Vize-Präsidentin zum Thema machen. Ganz richtig: Über die Art, wie Kamala Harris lacht, werden Artikel geschrieben. Journalist*innen werfen Fragen auf wie diese: „Reicht herzliches Lachen, um einen Wahlkampf gegen einen aggressiven Typen wie Donald Trump zu bestreiten?“¹³ Oder: „Könnte sie ihr Lachen am Ende gar eine Präsidentschaft kosten?“¹⁴ Oder, auch schön:

1. Auflage 2025

Copyright © Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. & Co. KG,
Graz – Wien – Berlin 2025

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung und Illustration: Marion Blomeyer
Satz und Typografie: Kabane 13 MedienGesmbH|Verena Ohnewas
Illustrationen: Nils Sindermann
Lektorat: Britta Fietzke
Korrektorat: Sara Planyavsky
Druck: FINIDR, s.r.o.
Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

Leykam Verlag
Dreihackengasse 20, A-8020 Graz
Lichtnauergasse 1/8, A-1020 Wien
office@leykamverlag.at
www.leykamverlag.at

ISBN 978-3-7011-8354-8

