

DROEMER 

Über das Buch:

In unserer Gesellschaft wird Weiblichkeit gleichgesetzt mit Fürsorglichkeit. Frauen sind zuständig für emotionale Zuwendung, für Harmonie, Trost und Beziehungsarbeit – für Tätigkeiten also, die unsichtbar sind und kaum Anerkennung oder Bezahlung erfahren. Sie »schulden« anderen – der Familie, Männern, der Öffentlichkeit, dem Arbeitsplatz – ihre Aufmerksamkeit, ihre Liebe, ihre Zuwendung, ihre Attraktivität, ihre Zeit.

Es sind diese allgegenwärtigen Ansprüche, die Frauen in die Erschöpfung treiben. Denn – deklariert als »weibliche Natur« – ist die geleistete Sorgearbeit meist wenig anerkannt und bleibt unsichtbar. Die Soziologin und Genderforscherin Franziska Schutzbach beleuchtet, was die Verfügbarkeitsansprüche für Frauen bedeuten, und zeigt:

Ob als Mütter oder als Mädchen, ob als Schwarze oder weiße Frauen, als Migrantin, trans- oder non-binäre Person, als dicke oder lesbische Frau, ob im Pflegeberuf oder als Unternehmerin – die Verausgabung hat unterschiedliche Ausmaße und unterschiedliche Ursachen.

Dieses Buch wendet sich gegen ein misogynen System, das von Frauen alles erwartet und nichts zurückgibt. Und es erzählt davon, welchen vielfältigen Widerstand Frauen gegen die Ausbeutung ihrer Energie, ihrer Psyche und ihrer Körper leisten. Ein Widerstand, der zu einer treibenden Kraft für neue Arbeits- und Lebensweisen wird und die Welt verändert.

FRANZISKA SCHUTZBACH

DIE ERSCHÖPFUNG DER FRAUEN

Wider die weibliche Verfügbarkeit

DROEMER 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.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 Oktober 2021

© 2021 Droemer 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.

Der Abdruck des Zitats aus Hesiod: Werke und Tage. Übersetzt und
herausgegeben von Otto Schönberger, Stuttgart, Philipp Reclam jun., 1995 auf S. 112
erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Reclam Verlags.

Der Abdruck des Zitats aus Silvia Federici: Jenseits unserer Haut.
Körper als umkämpfter Ort im Kapitalismus. Unrast Verlag, 2020 auf S. 139
erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Unrast Verlags.

Der Abdruck des Zitats aus ABC des guten Lebens. Christel Götttert Verlag,
2012, 3. Aufl. 2015; zitiert aus dem Artikel »Care« auf S. 269
erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Christel Götttert Verlags.

Covergestaltung: Lisa Höfner | buxdesign

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27858-1

Für die Frauen meiner Familie

Aennie

Annemarie

Christel

Christina

Geli

Hedda

Leah

Linda

Liv

Myriam

Norga

Päivi

Roswitha

Ruth

Selma

Solveig

Vero

Vreni

*One thing that does not exhaust itself
is our fierce determination
to confront this system of separation and isolation
that feeds on our energy – Renewal is our health –
Sisterhood our collective power –
We are a collage of intricate knowing
Our ability is vast*

Eine Sache, die sich nicht erschöpft,
ist unsere wilde Entschlossenheit,
diesem System der Trennung und Isolation entgegenzutreten,
das sich von unserer Energie nährt –
Erneuerung ist unsere Gesundheit –
Schwesternschaft unsere kollektive Kraft –
Wir sind eine Collage aus komplexem Wissen
Unsere Fähigkeit ist unermesslich
(Fork Burke)¹

Inhalt

Vorbemerkungen 9

Einleitung 13

1 Sexuelle Verfügbarkeit 25

Kampf um den öffentlichen Raum • Die Objektivierung von Frauen of Color und racial battle fatigue • Wenn Frauen sich verstellen müssen • Vergewaltigungsmythen: Der Reiz des Opfers ist schuld an der Gewalt des Täters • Zweifel an der eigenen Wahrnehmung • Verlegenheitssex • Einen Mann überzeugen, Frauen nicht zu belästigen • Der öffentliche Raum: Ort der Erschöpfung und des Widerstands

2 Die Ursachen des schlechten Selbstvertrauens 65

Ein in mir steckendes Gefühl der Minderwertigkeit • Wie Frauen das Menschsein abgesprochen wurde • Überlebensstrategien in einer Gesellschaft der Entwertung • Frauen beziehungsweise FINTA verändern die Normen • Die Liebe der Männer zueinander und die Spaltung der Frauen untereinander • Frauenbeziehungen stärken – Subjekt werden

3 Warum Emanzipation so viel Kraft braucht 112

Wenn Frauen ihre Verfügbarkeit entziehen • Wo Frauenhass am weitesten verbreitet ist • Eine kurze Geschichte der Männlichkeit • Die Angst vor der Entkernung des Mannes

4 Körperscham 139

Fatshaming und Gewichtsstigmatisierung • Body Monitoring und die lebenslange Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper • Rebellion und Verweigerung: Wider die körperliche Verfügbarkeit • Körperfixierung und Suizidalität

5 Mutterschaft 166

Elternsein bedeutet radikale Pausenlosigkeit • Mütter werden gleichzeitig idealisiert und abgewertet • Die Kleinfamilie ist zu klein für das »Projekt Kind« • Das Dogma des glücklichen Kindes • Scham und Selbstzweifel • Lesbische Mutterschaft, lesbische Erschöpfung • Mutterschaft ist keine natürliche Berufung, und Schwangere sind nicht zwangsläufig Frauen

6 Emotionale Verausgabung im Beruf 210

Verausgabung und Geschlecht im Beruf • Die spezifische Erschöpfung von migrantischen Careworkerinnen • Die Ökonomisierung von Emotionen • Mantra des positiven Denkens: Optimiere dich selbst • Wider die Doktrin der guten Laune

7 Mental Load in Beziehungen und Familie 239

Warum Männer sich im Haushalt nicht zuständig fühlen • Wie heterosexuelle Familien Arbeit (nicht) teilen • Für eine neue Zeitpolitik

Ausblick 269

Dank 277

Anmerkungen 281

Vorbemerkungen

Das Buch ist in sieben Kapitel gegliedert. Ich habe mich bemüht, sie als eigenständige Essays zu verfassen.

Zudem möchte ich darauf hinweisen, dass ich teilweise u. a. sexistische, rassistische Aussagen/Quellen zitiere. Auch wenn ich versuche, sparsam mit solchen O-Tönen umzugehen, ist es aus meiner Sicht manchmal notwendig, die Drastik mancher Einstellungen direkt zu zeigen und für sich sprechen zu lassen.

Ich verwende den Begriff »Frauen« nicht als eine feste homogene Kategorie, denn es gibt nicht *die Frauen*. Der Titel des Buches ist selbstverständlich eine polemische Verallgemeinerung. »Frau« und »weiblich« verstehe ich als historische, in Verbindung mit sozialen, kulturellen und biologischen Dimensionen entstandene Zuschreibungen und Konstrukte und nicht als feststehende Identität oder »Natur«. Aus diesem Grund müssten Begriffe wie »Frau«, »Mann«, »weiblich« usw. eigentlich in Anführungszeichen gesetzt werden.

Auch deshalb, weil Geschlechtsidentitäten weitaus vielfältiger sind. Nicht alle Menschen verstehen sich ausschließlich und immer als Frau oder als Mann. Nicht alle, die weiblich sozialisiert und zugeordnet wurden, identifizieren sich als »Frau«. Umgekehrt sind viele Menschen Frauen, die bei der Geburt nicht so zugeordnet wurden. Ich will mit »Frauen« nicht definieren, wie, was und wer Frauen *sind*, sondern ich verwende diese Kategorie, um zu zeigen, wie »Frausein« in unserer Gesellschaft normativ gefüllt und definiert wurde und

wird. Und wie auf dieser Grundlage Menschen, die dieser Kategorie zugeordnet werden und sich mit ihr identifizieren, entwertet, diskriminiert, ausgebeutet werden und ihnen Gewalt zufügt wird.

Natürlich reproduziere ich, wenn ich die Kategorien »Frauen« beziehungsweise »weiblich« benutze, ein Stück weit die binäre patriarchale Einteilung. Es ist ein Dilemma. Wenn wir Kategorien kritisieren und dekonstruieren, ihre Funktionsweisen analysieren und politisieren wollen, müssen wir gleichzeitig darauf rekurren. Dabei verwende ich »Frauen« durchaus auch kritisch-affirmativ, das heißt strategisch und als *politischen* (nicht ontologischen) Einsatz, um geteilte Erfahrungen sichtbar zu machen und ebenso die politischen Strategien, die aus diesen Erfahrungen erwachsen sind und erwachsen können.

Das Label »Frau« ist schwierig, weil es im Patriarchat entwickelt wurde, gleichzeitig wurde und wird es genutzt, um Widerstand und Kämpfe zu organisieren. Dabei ging und geht es in diesem Widerstand immer auch darum, die Bedeutung »Frau« nicht erneut mit festen Definitionen auszufüllen, sondern auch umzudeuten, zu erweitern, neu zu füllen, zu hinterfragen. Es gibt nicht die eine richtige Politik. Sondern eine lang anhaltende Diskussion darüber, wie wir »Frau« jetzt und in Zukunft benutzen und politisieren. Wir müssen das derzeitige Spannungsfeld aushalten zwischen der fortdauernden Notwendigkeit, über »Frauen« zu sprechen, und der Skepsis gegenüber normierender Zweigeschlechtlichkeit.

Einleitung

Ich erinnere mich, wie ich vor vielen Jahren, ich glaube, es war 2008, einmal die Frauen in meiner Familie und in meinem Freundeskreis fragte: »Kennt ihr dieses Gefühl, es allen recht machen zu wollen? Woher kommt das?« Ich erhielt viele Antworten, per Mail, in Gesprächen. Ich wollte einen Text daraus machen. Aber ich war: zu erschöpft.

Kürzlich habe ich in die Texte hineingeschaut, die mir einige Frauen damals zuschickten. Eine Frau berichtet, sie habe als Kind mit ihrer Freundin ein »Fehler-Tagebuch« geführt. Dort schrieben die beiden penibel auf, was sie aus ihrer Sicht falsch machten. Eine andere schreibt: »Ich denke, dass ich in den vielen Jahren meiner Mutterschaft und Ehe versucht habe, einem Ideal nahe zu kommen.« In Bezug auf ihre Migrationsgeschichte erzählte eine weitere Frau: »Das Leben in einem anderen Land forderte mich enorm, und ich hatte stets das Gefühl, es allen recht machen zu wollen, denn nur dann würde ich akzeptiert und geliebt sein.« Und weiter: »Es gab viele Probleme, Schwierigkeiten oder Extremherausforderungen – ich suchte die Fehler immer bei mir.« Eine weitere Stimme aus meiner Sammlung sagt: »Ich hatte durch alle Widrigkeiten hindurch immer das Gefühl, die Starke sein zu müssen. Dieser Druck, stark zu sein, hing wie eine dunkle Wolke am Himmel. Für mich war klar, dass ich nicht geliebt würde, wenn ich nicht stark wäre.« Und eine weitere Frau merkt an: »Frauen hinterfragen, zweifeln oder klagen sich an, suchen die Schuld bei sich.«

Ich habe das Projekt damals nicht umgesetzt und keinen Text geschrieben. Ich war eine junge Doktorandin mit zwei kleinen Kindern. Und eben: zu erschöpft.

Dieses Buch handelt von der Erschöpfung der Frauen. Und von der Frage, woher sie kommt, warum sie seit jeher ein selbstverständlicher Aspekt weiblicher Lebensrealität ist – und was man ihr entgegensetzen kann.

Frauen können heute berufstätig sein, Karriere machen, in die Politik gehen, sie können Sex mit verschiedenen Partner:innen haben und ein emanzipiertes Leben führen. Das bedeutet aber auch: Von ihnen wird nun Perfektion in noch mehr Bereichen erwartet. Der Druck, es allen recht machen zu müssen, und das Gefühl, anderen etwas schuldig zu sein, haben nicht abgenommen. Im Gegenteil.

Mädchen und Frauen wird heute die Fähigkeit attestiert, ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen und sich von Problemen nicht abschrecken zu lassen – es wird geradezu von ihnen *erwartet*. Das Mädchen- und Frauenbild von heute ist stark, sexy, selbstbewusst, schlau, schlank, sexuell aktiv und aufgeklärt, gut gebildet, berufsorientiert, cool, selbstständig, aber auch lieb und sozial.¹

Eine junge Frau kann alles, *soll* aber auch alles. Die Politologin Katharina Debus spricht von einer *Allzuständigkeit* der Frauen. Denn neben den emanzipierten Rollenbildern sind auch die traditionellen Erwartungen unhinterfragt wirksam: Mädchen sollen ihre kleinen Geschwister hüten, sie sollen im Haushalt helfen, und auch heute wird ihnen permanent vermittelt, dass sie dereinst Mütter sein werden. Von erwachsenen Frauen wiederum wird erwartet, dass sie Karriere machen, aber dabei nicht »vermännlichen« und nicht etwa ihre Familie oder Beziehung hintanstellen.

Frauen sind auch heute mit anderen Anspruchshaltungen konfrontiert als Männer. Sie müssen perfekter im Job sein, immer toll aussehen, und wenn ein Kind Probleme hat, werden diese auf die Mutter zurückgeführt. Frauen werden nicht einfach als Menschen betrachtet, von ihnen wird nach wie vor erwartet, dass sie *gebende* Menschen sind². Sie schulden anderen unterschiedliche Arten von Unterstützung, auch solche, die über die Familien- und Hausarbeit hinausreicht: Bewunderung, Liebe, Wohlwollen, Aufmerksamkeit, Geborgenheit, Mitgefühl. Oder Sex.

Kein Mensch kann all diesen Erwartungen gleichzeitig entsprechen, und ihre Widersprüchlichkeit führt zu Überforderung, Erschöpfung und einer dauernden Angst vor dem Scheitern. Der Kulturwissenschaftlerin Angela McRobbie zufolge hat sich die Emanzipation ein Stück weit in eine Fratze verwandelt: Was wir heute unter Frauenemanzipation verstehen – ökonomisch unabhängig, erfolgreich, leistungsstark, selbstbestimmt, individuell –, ist nicht nur für die meisten Frauen kaum zu erreichen, es ist vor allem nicht kompatibel mit dem, was sich trotz allem nicht verändert: dass sie ständig verfügbar sein sollen für die Bedürfnisse anderer, für emotionale Arbeit, Hausarbeit, Pflege, Beziehung; für die Herstellung von Harmonie, Gemütlichkeit und Glück, dafür, dass andere sich von der harten Welt erholen können.

Dieses Buch ist aus einem langwierigen Bestreben heraus entstanden, feministisches intersektionales Wissen und Forschung in die Gesellschaft hineinzutragen. Auch älteres feministisches Wissen, mit dem die Bibliotheken und Archive gefüllt sind, das aber zu »seiner Zeit« kaum den Weg in eine breite Öffentlichkeit fand. Denn eines ist klar: Wir stehen auf den Schultern von Ries:innen. Was heutige Frauen schaffen

und leisten, haben sie auch vorherigen Generationen zu verdanken, die bis zur Erschöpfung und oft unter prekären Bedingungen geforscht, gekämpft und nicht selten ihr Leben, ihre Freundschaften, Beziehungen und ihre Lebensfreude aufs Spiel gesetzt haben.

Wir sollten das nicht vergessen. Wir sollten nicht vergessen, dass es eine Geschichte gibt und dass ein maßgeblicher Teil der Erschöpfung dadurch entsteht, dass diese Geschichte immer wieder vergessen und marginalisiert wird und neue Generationen von Frauen beziehungsweise FINTA (Frauen, inter, non-binäre, trans und agender Menschen)³ deshalb immer wieder von vorne beginnen. Wenn feministisches Wissen nicht zum Kanon gehört, müssen die Frauen jeder Generation immer wieder mühselig und auf sich allein gestellt Wissen suchen, um ihre Situation und Erfahrungen zu verstehen, um sie politisch einzuordnen und sich zu ermächtigen, für ihre Belange einzustehen.

Dieses Buch analysiert die Erschöpfung der Frauen als eine geteilte und systematische Geschichte. Und es macht – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – den Reichtum feministischer intersektionaler Ideen und Kritiken sichtbar. Damit wir nicht immer wieder auf erschöpfende Weise von vorne beginnen. Denn es wurden vielfältige Werkzeuge zur Einschätzung der Lage der Frauen und anderer minorisierter Menschen entwickelt. Trotzdem ist die Logik der individualisierenden Ordnung, dass Menschen sich in ihren Situationen ständig als vereinzelt wahrnehmen: »Ich habe halt dieses Leben, das ist per Zufall so entstanden«, »Ich habe einfach falsche Entscheidungen getroffen«.

Die Erschöpfung, die viele spüren, ist aber nicht das Unvermögen von Einzelnen. Zu erkennen, dass es eine politische, ökonomische und kulturelle Systematik gibt, war schon immer die Grundlage, auf der Frauen sich ermächtigt haben, Widerstand zu leisten und gegen ihre Verfügbarkeit aufzubegehren, für ihre Emanzipation zu kämpfen.

Dieses Buch handelt von der Erschöpfung der Frauen. Nicht *der* Frauen, sondern von der Erschöpfung *unterschiedlicher* Frauen. Denn ob als Mütter oder als Mädchen, ob als Schwarze oder weiße Frauen, als Migrantin, trans Frau, als dicke oder lesbische Frau, ob im Pflegeberuf oder als Unternehmerin – Verausgabung und Verfügbarkeitsansprüche haben unterschiedliche Ausmaße und unterschiedliche Ursachen. Und auch das Aufbegehren gegen die verschiedenen Erfahrungen der Erschöpfung ist unterschiedlich.

Jedes Buch ist zwangsläufig eine Einschränkung. Die Texte in diesem Buch haben keinen Anspruch, dem Thema »objektiv« und in all seinen Facetten gerecht zu werden, sondern sie basieren auf meinen eigenen persönlichen Verortungen, Interessen, Lektüren, und sie sind beeinflusst von konkreten Menschen, mit denen ich arbeite, befreundet bin, denen ich in aktivistischen Zusammenhängen oder im Alltag begegne und die mir von ihren Erfahrungen erzählt haben. Als weiße cis Frau, die in der Schweiz lebt, beziehe ich mich oft auf Kontexte, an denen ich selber politisch und persönlich teilhabe. Gleichzeitig versuche ich, die Perspektive auf unterschiedliche Erfahrungen der Erschöpfung zu lenken, auch auf solche, von denen ich selbst nicht betroffen bin.

Dieses Buch ist kein Ratgeber und kein psychologisches Buch. Es geht nicht um Burn-out oder Depression im klinischen Sinne. Sondern um das Phänomen Erschöpfung als ein

gesellschaftlich weitverbreitetes Lebensgefühl (obwohl die Grenze zwischen klinischen Formen und einer alltäglichen Erschöpfung oft fließend ist). Es geht mir um das Gefühl einer pausenlosen Beanspruchung, das insbesondere weiblich sozialisierte Menschen aufgrund von bestimmten Rollenzuschreibungen, Erwartungen und Machtstrukturen gut kennen.

Erschöpfung ist kein individuelles Schicksal, sondern Ausdruck eines kollektiven Leidens, das auch gesellschaftliche und nicht zuletzt ökonomische Ursachen hat. Überforderung, Stress, Hoffnungslosigkeit und Niedergeschlagenheit sind keine »abnormalen« oder ungewöhnlichen Zustände, sondern sie sind, wie ich mit diesem Buch zeigen möchte, ein nachvollziehbarer Effekt der vorherrschenden Verhältnisse.⁴

Im Zuge der rasenden Beschleunigung sozialer und ökonomischer Prozesse hat sowohl in der Medizin als auch in der Gesellschaft insgesamt eine Entwertung von negativen Emotionen stattgefunden. Der Psychologin Anke Abraham⁵ zufolge wurde das Innerste zunehmend als etwas betrachtet, das uns zum Nachteil gereichen könnte, wenn es sichtbar würde, mit dem wir keinen guten Eindruck machen – und das wir aus diesem Grund versteckt halten müssen. Erwartet wird von Menschen eine bewusste Kontrolle des Körpers, der Stimmungen und Gefühle in allen alltäglichen Verrichtungen, und zwar so, dass emotionale und psychische Momente – wie etwa Niedergeschlagenheit, Berührt-Sein, Traurigkeit oder Erschöpfung – nicht nach außen dringen. Wollen wir erfolgreich sein, ist Abraham zufolge eine lückenlose Dauerüberwachung der eigenen Person erforderlich und eine Unterdrückung von Stimmungen und Gefühlen, die von anderen als unpassend erlebt werden könnten. Permanent sollen wir auf unsere Erscheinung achten, uns zivilisiert und diszipliniert verhalten.

Wir dürfen nicht negativ auffallen, nicht anderen mit unseren Gefühlen auf die Nerven gehen, uns nicht angreifbar machen oder angegriffen zeigen. Deshalb schützen wir unser Innerstes, damit niemand es an die Oberfläche zerren und lächerlich machen kann.

Gleichzeitig und als scheinbar gegenläufige Bewegung wurde in den vergangenen Jahrzehnten eine Nutzung von emotionaler Kompetenz, von sogenannten *Soft Skills* populär. Die Botschaft war: Emotionen – ja gern, aber nur bestimmte und nicht zu viele und nur, wenn es der Produktivität dient.⁶ Anders gesagt werden wir dazu angehalten, unsere Gefühle, Bedürfnisse und damit unsere Körper zu kontrollieren und zu disziplinieren (Fitness, gesunde Ernährung usw.), zugleich sollen wir Gefühle *produktiv* einsetzen in Unternehmen oder in endlosen Selbstinszenierungen in den sozialen Medien. Verlangt wird etwa, dass wir uns »authentisch« zeigen und ganz uns selbst einbringen. Dabei wird aber keinesfalls erwartet, dass wir tatsächlich unsere ureigenen Gefühle offenbaren, sondern vielmehr, dass wir diejenigen Seiten von uns »ganz echt« und aus vollem Herzen einbringen, die zum Beispiel im Dienste der Kreativität sind. Bis zu einem gewissen Grad dürfen wir zu diesem Zweck auch Gefühle der Unsicherheit und des Scheiterns einbringen, solange auch aus diesen am Ende ein Erfolgsnarrativ gedreht wird (Krankheit als Weg, ich bin unsicher in meinem Körper, aber habe gelernt, dazu zu stehen, yeah!).

Anke Abraham zeigt, dass Gefühle und Verhaltensweisen wie Schüchternheit, Ängstlichkeit, Niedergeschlagenheit oder lang anhaltende Trauer sozial stigmatisiert werden und immer stärker in Gefahr geraten, als Phobien oder Depressionen pathologisiert zu werden (auch mit der prekären Folge, dass die

tatsächlich Hilfsbedürftigen nicht mehr gesehen und angemessen begleitet werden).

Es geht mir mit diesem Buch um einen Diskurs, der Emotionen wie Erschöpfung und Verletzlichkeit nicht pathologisiert und nicht individualisiert, sondern wertschätzt. Der ihnen eine Legitimität gibt und sie ernst nimmt, anstatt sie einzudämmen. Die relevante Frage dabei ist nicht, welche individuellen Maßnahmen wir gegen die Erschöpfung ergreifen können, sondern vielmehr, wie wir an der Anerkennung dieser Erfahrung arbeiten können. Und wie dies zu einem Ausgangspunkt für politisches Handeln werden kann.

Mein Anliegen ist es, die Gefühle mit einer kritischen Analyse der Gesellschaft zu verbinden (viele andere haben das bereits getan, wie etwas Ann Cvetkovich, Audre Lorde, Sara Ahmed, Iris von Roten und andere, deren Schriften mich geprägt haben). Dabei sollen Frauen nicht mit neuen Work-Life-Balance-Tipps unter Druck gesetzt werden. Denn für die in diesem Buch beschriebenen Ursachen der Erschöpfungen reichen individuelle Strategien nicht aus. Es gibt kein Zwölf-Stufen-Programm und keine neue Diät gegen das ausbeuterische System, das der weiblichen Erschöpfung zugrunde liegt. Dies ist kein weiteres Buch, das Frauen nahelegt, was sie *eigentlich* tun sollten. Vielleicht finden es einige hilfreich, immer wieder gesagt zu bekommen, was sie tun *müssten*, und manche Vereinfachungen für den Alltag habe auch ich schon beherzigt. Aber die Erschöpfung geht davon nicht weg. Wir spüren sie, ob wir nun fünf Stunden oder zwölf Stunden schlafen. Ob wir unsere Atemübungen machen oder nicht.

Dies ist kein weiteres Buch, das den ohnehin riesigen Perfektionsdruck, der auf Frauen lastet, noch befeuert. Das Dogma der Perfektion ist erschöpfend. Dieses Buch ist vielmehr ein

Aufruf zur Imperfektion. Denn es ist nicht das Bestreben, alles richtig zu machen, das Veränderung ermöglicht. Menschen sind fehlerhaft, und nicht selten sind es genau ihre »fehlerhaften« Eigenschaften, die »speziellen«, »schwierigen« und »problematischen« Seiten – und nicht die angepassten, umgänglichen und netten –, die Frauen in der Geschichte dazu befähigt haben, sich zu wehren. Wut, Empörung, Selbstzweifel, Zerrissenheit und Hadern – und nicht ausgeglichene Gefühlslagen – sind der Ausgangspunkt für Aufbegehren und Veränderung.

Es ist nicht unsere »falsche« Art zu leben, die uns in die Erschöpfung treibt. Ich bin der Überzeugung, dass wir die Erfahrung von Erschöpfung nur bedingt individuell wegoptimieren können. Eine solche Überzeugung bedeutet nicht, individuelle Gefühle nicht ernst zu nehmen. Im Gegenteil. Vielmehr sollten wir sie präzise durcharbeiten und zu einem gesellschaftlichen, politischen und feministischen Thema machen. Meine Hoffnung ist, dass daraus vielleicht eine neue Kraft entsteht. Eine Kraft, die nicht auf die einsamen Versuche der Frauen reduziert ist, Dinge *noch* perfekter zu machen. Dieses Buch will nicht die Frauen verändern, sondern die Gesellschaft. Dazu gehört auch zu zeigen, dass Frauen schon in der Vergangenheit gegen ihre Verfügbarkeit und Erschöpfung rebellierten, dass sie Widerstand leisteten gegen die Ausbeutung ihrer Energie, ihrer Psyche und ihrer Körper.

Erschöpfung bedeutet nicht selten Entfremdung. Erschöpft zu sein heißt, sich selbst fern zu sein, keinen Bezug mehr zu haben zu Dingen, zu Menschen, zur Welt und zu sich selbst. Deshalb beinhaltet die Auseinandersetzung mit Erschöpfung aus meiner Sicht auch, der Sehnsucht nach Verbundenheit, Freude und Erfüllung Raum zu geben. Ich versuche in diesen

Texten, die emotionale Ebene mit der Ebene des Politischen zusammenzubringen. Aber es geht dabei nicht einfach um die Formulierung der richtigen politischen Programme und Forderungen, sondern darum, dass wir das Politische tatsächlich mit unserem Inneren verbinden, dass wir dieses »Innere« nicht verkümmern lassen. Es geht darum, unsere Sorge um die Welt, um uns selbst und um andere zu verteidigen. Erschöpfung anzugreifen bedeutet, unser Leben zu verteidigen, unsere Liebe, unsere Körper. Unsere Zeit und unsere Freude. Unsere Beziehungen und Freundschaften. Besonders die Beziehungen unter Frauen. Beziehungsweise FINTA.

Wenn Frauen einander als Subjekte ernst nehmen, verändert dies nicht nur ihr eigenes Leben, sondern das ganze System. Es hat eine unvorstellbare Sprengkraft, wenn Frauen ihre Orientierung an den etablierten männlichen Maßstäben durchbrechen, wenn sie den vorherrschenden Strukturen die Autorität entziehen und sich aktiv in ein Verhältnis zu anderen Frauen und anderen minorisierten Menschen setzen. Und zwar durchaus auch kritisch und konfliktreich. Es geht nicht darum, eine solidarische Einheit zu bilden, nicht darum, neue Kategorien oder fixe Gruppen zu bilden (»die Frauen« gibt es nicht, diese kollektivierende Fehlannahme ist gerade eine Folge patriarchaler Geschichtsschreibung).

Es geht darum zu versuchen, vielstimmige Bezugs- und dadurch neue Wertesysteme zu schaffen. Eine mögliche Entgegnung auf Erschöpfung ist *Beziehung* und nicht Vereinzelung. Die Künstlerin und Autorin Bini Adamczak schreibt, dass die bisherigen Befreiungsbewegungen sich zunächst auf Gleichheit und Freiheit bezogen haben. Die »Brüderlichkeit« – oder eben Solidarität und *Beziehungen* sind bisher zu kurz gekommen. Aus diesem Grund ist auch die Sorge(arbeit) in den

männlich dominierten Revolutionsangeboten vernachlässigt worden.⁷

Eine feministische Arbeit gegen die Erschöpfung ist eine Arbeit an Beziehungen. Wenn Menschen ihre Sehnsucht nach Bezogenheit und ihre Bedürftigkeit nach Umsorgung ernst nehmen, wenn sie zueinander in Beziehung stehen, können sie sich einander verletzlich zeigen – und auch erschöpft. Wenn Menschen in Beziehung stehen, können sie ohne Angst verschieden sein.⁸

Franziska Schutzbach

Basel, Juni 2021