

Aber Alexandra
Zykunov

patriarchale
Kackscheiße
darf man
schon sagen,
oder?

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin



Bekenntnisse
einer feministischen
Mutter



ullstein

Alexandra Zykunov

**Aber
patriarchale
Kackscheiße
darf man
schon sagen,
oder?**

**Bekenntnisse
einer feministischen
Mutter**

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage September 2026

© Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2026

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Gesetzt aus der Kepler Std

Druck und Bindearbeiten: CPI GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-07394-1

*Für die beiden wunderschönsten Menschen
in meinem Leben.*

**»Do not forget that raising revolutionary children
is a form of protest.«**

»Mama Muralista«,
Künstlerin

**»I'm glad we've begun to raise our daughters
more like our sons,
but it will never work until we raise our sons
more like our daughters.«**

Gloria Steinem,
Journalistin und Frauenrechtlerin

Inhalt

Eine kleine Gutenachtgeschichte vorab	13
Natürlich behandle ich meine Kinder nicht gleich	19
Wie erkläre ich meinem Sohn das Patriarchat so, dass er sich nicht vorverurteilt fühlt?	43
Meine Tochter will nur Barbies, Rosa und Glitzer – was habe ich falsch gemacht?	57
Und wenn sich die anderen über meinen Sohn lustig machen, weil er Nagellack trägt?	73
Darf ich meiner Tochter verbieten, Die drei!!! zu hören?	93
Warum hauen sich unsere Söhne gegenseitig die Schulterblätter wund, statt sich liebevoll zu begrüßen?	109
»Ich will nicht mit ihr spielen, sie ist so dick« – was zur Hölle antwortet man da?	127
»Mama, was heißt ›sexy‹?«	149
Sollte ich meinem Sohn Gangsta-Rap verbieten?	163
Wie spreche ich mit meinen Kindern über sexualisierte Gewalt, ohne ihnen Angst zu machen?	171
»Mama, warum gibt es Pornos?«	183

Sollte mein Sohn beim ersten Date bezahlen?	197
Was hat die Popkultur der Neunziger und Nullerjahre uns damals nur angetan?	209
Was, wenn mein Partner bei der feministischen Erziehung nicht mitzieht?	233
Und wenn sich mein Kind nicht traut, bei solchen Sprüchen dazwischen zu gehen?	249
Können wir gegen die ganze patriarchale Kackscheiße überhaupt etwas ausrichten?	261
Das beste Buchende der Welt	279
Danke schön!	287
Verweise	289

Eine kleine Gutenachtgeschichte vorab

Ich empfinde eine Hassliebe für die Zu-Bett-geh-Routine mit meinen Kindern. Hass (also jetzt nicht wirklich Hass, aber ihr wisst schon), weil man ihnen ungefähr dreiundachtzig-Millionen Mal sagen muss, dass sie doch jetzt ENDLICH Pipi machen und Zähne putzen gehen sollen, ihnen aber just in diesem Moment einfällt, dass sie noch – oopsie – Hausaufgaben machen müssen, dir noch – doppelter Oopsie – unbedingt den einen Tanz aus der heutigen Sportstunde vorführen müssen oder – dreifacher Oopsie – in (müdigkeitsbedingte) Tränen ausbrechen, weil der Streit heute auf dem Schulhof doch ganz schön ätzend war.

Gleichzeitig liebe ich diese Zeit aber auch sehr, weil sich beim Zudecken dann plötzlich ein magisches Fenster öffnet. Dieses Fenster, in dem sich auch die Kinder öffnen, in dem sie zur Ruhe kommen, in dem sie sich all ihre Freude oder eben auch all ihren Kummer von der Seele reden. Und in dem mein aktuell dreizehnjähriger Sohn Jonas und meine neunjährige Tochter Clara^{*} und ich seit vielen Jahren schon über Situationen oder Dialoge sprechen, die sie auf Schulhöfen oder in ihren Büchern, Podcasts oder Serien erlebt und aufgeschnappt haben und die sie nun, in diesem kleinen Möglichkeitsfenster, bei mir auf ihre patriarchale Kackscheiße-Beschaffenheit überprüfen

1 Beide heißen nicht so, hätten aber gut so heißen können.

lassen möchten. In solchen Momenten bin ich für meine Kinder ein patriarchaler Seismograf. Und das bin ich sehr gern.

Vor einer Weile, da war mein Sohn etwa zehn oder elf Jahre alt, war wieder so ein Abend. Wir sprachen über eine Doku, die wir zufällig abends entdeckt hatten, es ging um Jungs und Männervorbilder, aber auch um Gewalt, um Fußballhooligans und Drogensucht – das volle Programm. Ich weiß noch, wie ich ihm in dem Zusammenhang erzählte, wie furchtbar ich es finde, dass Jungs auch heute noch beigebracht wird, sie sollten ihre Gefühle am besten von sich abspalten. Und wie absolut unlogisch und gefährlich dieser Zustand ist. »Damit bringen wir Jungs ja bei, gar keine Freude mehr zu empfinden«, sagte ich, »keine Trauer, keine Angst, keine Nervosität, keine Vorfreude, keine Dankbarkeit, kein Mitgefühl. Dass sie sich nie freuen können oder ärgern über Missgeschicke, und dann die Freude, wenn man es das nächste Mal besser schafft; die Angst vor einem Auftritt und dann die Freude und der Stolz, es geschafft zu haben, oder die Trauer über einen Streit oder eine Ablehnung und dann die langsam aufkommende Erleichterung, gar Freude darüber, dass die Trauer Tag für Tag und Stück für Stück vorübergeht.«

»Was passiert denn dann, Mama?«, wollte Jonas wissen, »mit den Gefühlen, sie werden ja nicht wegoperiert. Wohin verschwinden sie?«

»Sie verschwinden nicht«, sagte ich, »sie wollen ja raus. Der Körper reagiert auf sie, immer. Bei Trauer mit Tränen; bei Wut mit geballten Fäusten, Schreien oder eben auch Tränen; bei Freude mit Jubelrufen, Klatschen und Hüpfen und Umarmen; bei Angst mit Bibbern, Zittern oder auch Tränen. Aber wenn man das alles unterdrückt, sind die Gefühle nicht weg. Sie su-

chen sich dann nur andere Wege, um rauszukommen. Und in vielen Fällen ist es dann durch Schreie, Aggressionen und Schläge. Die Gefühle werden sozusagen sauer, dass du sie ignorierst, und wehren sich gegen diese Ignoranz. Und das führt nicht selten zu Schmerzen, Krankheiten oder eben blanker Gewalt.«

Stille trat ein.

»Guck mal, das kann man zum Beispiel daran erkennen, dass in den Gefängnissen zu mehr als 90 Prozent Männer sitzen«, brach ich die Stille.

»Neel!«, protestierte mein Sohn, »das kann nicht sein! Da sitzt doch jetzt diese eine RAF-Terroristin.«

»Ja«, sagte ich, »die gehört zu den weniger als zehn Prozent weiblicher Insassen. Ein Grund dafür aber, dass es so viele Männer sind, ist unter anderem auch, dass viele dieser früheren Jungs keine Gefühle zeigen durften und diese dann irgendwie anders rausmussten. Oder auch ob sie in der Kindheit genug Liebe erfahren haben oder eben selbst fast nur Gewalt und ob sie gelernt haben, mit so etwas wie Angst, Wut oder Enttäuschung – über ein verlorenes Spiel ihrer Lieblingsmannschaft zum Beispiel – umzugehen oder eben auch nicht.«

Jonas sagte nichts mehr. Dachte nach.

Ich auch. Über etwas, das mich schon seit vielen Wochen und Monaten beschäftigte.

»Weißt du«, sagte ich nach langer Pause, »früher dachte ich, dass Feminismus zuallererst dafür da ist, Mädchen und Frauen zu stärken. Deine Schwester etwa, dass sie selbstbewusst durchs Leben geht, die gleichen Rechte und Chancen hat wie ein Mann später, sicher ist und sich nicht einschüchtern und unterbuttern lässt. Das stimmt auch auf jeden Fall – aber nicht nur. Heute weiß ich, dass Feminismus auch dafür da ist, Jungs

zu stärken. Und zwar darin, ihre Gefühle zu spüren. Ihre Gefühle zu benennen. Ihnen zu glauben, diese nicht von sich zu trennen und im Gegenteil viel mehr darauf zu hören. Also bitte lass dir nicht einreden, dass Gefühle bei Jungs uncool sind oder nicht dazugehören oder irgend so ein anderer Scheiß. Das ist nicht wahr, Jonas, das sind Märchen, patriarchale Lügengeschichten.«

Nun hatte ich eindeutig einen Kloß im Hals.

»Ich will doch einfach nur, dass du Freude spüren kannst, Jonas! Und Trauer. Mitgefühl. Und Liebe, verdammt noch mal! Und nicht die halbe Stadt auseinandernimmst, nur weil dein Lieblingsverein beim Elfmeter verkackt hat.«

»Das will ich doch auch alles, Mama!«, sagte er fast flehend.

»Ach, Jonas«, sagte ich und seufzte, während mir in seinem dunklen Zimmer die Tränen die Wangen runterrollten. »Manchmal frage ich mich, ob das alles zu viel für dich ist. Ich weiß nicht, ob ich dich überfordere, ob das alles zu abstrakt ist, zu schwer für dich und deine kleine Seele, die ganzen Zusammenhänge des Patriarchats zu verstehen.«

»Ist es nicht«, sagte er. »Es ist alles eigentlich total logisch.«

Ich strich sanft über sein Haar, drückte ihm einen Kuss auf die Nase und ging eine kleine Runde weinen.

Keine Ahnung, ob das alles etwas bringt. Meine Monologe, meine Erklärungen, mein schneller Finger auf der Pausetaste, wenn ich mit meinen Kindern einen Film schaue und meine Erklärungs-Ausraster: Warum es kacke war, dass der eine Junge bei *Bibi und Tina* Bibi hintergepffiffen hat; warum es ätzend ist, dass immer nur der Prinz die Prinzessin rettet und ihr, während sie bewusstlos ist, Küsse aufdrängt und das allen hinterher als

»Happy End« verkauft wird; warum die Superhelden immer supermuskulös, superwitzig und superpotent sein müssen, aber nie weinen, nie zweifeln und alles immer nur entweder mit sich oder mit ihren Fäusten ausmachen; warum die Mädchen alle aussehen wie Superbabes, die ihr Hirn sofort ins Klo spülen, sobald ein braun gebrannter Sunnyboy an ihnen vorbeischlurft, und warum fast ausnahmslos alle in diesen Serien superschön, superweiß und superhetero sein müssen und wie ich manchmal diese ganzen Hörspiele und Podcasts, Serien und Filme, Shorts und Edits, Animes und Mangas, Reels und TikToks und das ganze verdammte Internet einfach nur abfackeln möchte.

Keine Ahnung, ob das alles etwas bringt. Aber ich will verdammt sein, wenn ich es nicht wenigstens versuche.

Natürlich behandle ich meine Kinder nicht gleich

Diese Überschrift mag bei der einen oder dem anderen ein Störgefühl auslösen: *Wie jetzt?! Das ist doch ein Buch über Gleichberechtigung! Und dann behandelt die Autorin ihre Kinder nicht gleich?!* Ich verstehe diese Abwehrreaktion, ganz ehrlich. Und doch ist diese Überzeugung in mir im Laufe meiner Mutterschaft Stück für Stück gewachsen, und ich musste schmerzlich feststellen, dass ich meine Kinder nicht nur nicht gleich behandle, ich *muss* es sogar tun. Denn wisst ihr, was wirklich unfair ist? Das Patriarchat. Das behandelt unsere Kinder ja auch nicht gleich. Also muss ich, müssen wir gegensteuern.

Wenn also die Erwartungshaltung an unsere Kinder, das, was sie angeblich zu tragen haben, die Dinge, mit denen sie zu spielen haben, die sie angeblich »von Natur« aus besser können, wie ihre Körper und Charaktereigenschaften und Lebensmodelle zu sein haben, wenn das alles auch nicht gleich ist und somit allein schon ihr Start ins Leben nicht gleich verläuft, dann kann ich sie doch nicht weiterhin »gleich« behandeln. Damit würde ich ja den ungleichen Start in ihre jeweiligen Leben noch weiter zementieren. Ich muss sie also *ungleich* behandeln und *ungleich* großziehen, mit dem Ziel, eine wirkliche, eine echte *Gleichheit* in ihren Chancen herzustellen. Oder anders gesagt: Ich muss meine Kinder ungleich behandeln, weil es das Patriarchat auch tut.

Wie genau sieht diese Ungleichbehandlung ganz konkret in unserem Alltag aus? Das will ich an verschiedenen Beispielen darlegen und dabei gleich einen kleinen Deepdive in die patriarchalen Mechanismen und Gender Gaps um uns herum geben, für all diejenigen, die mit der Thematik noch nicht so viel am Hut hatten, aber grundsätzlich wollen, dass ihre Kinder – egal welchen Geschlechts, egal welcher Herkunft, Elternhaus, Hautfarbe, Sexualität, gesundheitlicher Zustand etc. – gleichberechtigt aufwachsen und die gleichen Chancen auf ein glückliches und erfülltes Leben haben.

... im Alltag

Dazu eine Anekdote, die sich vor ein paar Monaten genau so abgespielt hat: Unsere beiden Kinder, mein Mann und ich saßen in der Küche, aßen zu Abend, und als es darum ging, wer nach dem Abendbrot den Geschirrspüler ausräumen würde, fiel die Wahl auf unseren Sohn Jonas. Und dann ging es auch schon los: »Warum muss ich das so viel häufiger machen als Clara?!«, regte er sich auf, »sie muss das nie tun!«

»Natürlich muss sie es auch mal machen«, sagte mein Mann und erklärte zum dreimillionsten Mal: »Aber du bist nun mal älter, wofür du nichts kannst, schon klar, aber genauso, wie du mehr Aufgaben hast, hast du auch mehr Freiheiten. Sie hat aufgrund ihres Alters weniger Aufgaben, aber eben auch weniger Freiheiten, worüber sie sich auch sehr oft aufregt, glaub uns.« Was Clara, leicht schadenfroh, von der Tischkantenseitenlinie mit einem heftigen Nicken bestätigte.

Dann überlegte ich kurz und warf mit einem noch breite-

ren Grinsen nicht ganz ernst gemeint ein: »Und außerdem, Jonas, du bist nun mal der Junge, daher wirst du bei uns in der Familie eben öfter putzen und Hausarbeit erledigen müssen als Clara.«

»WAS?!«, polterte er los, »DAS IST TOTAL UNFAIR!! NUR WEIL ICH EIN JUNGE BIN?! ICH KANN DOCH AUCH NICHTS FÜR DIESES DRECKSPATRIARCHAT!!!«

Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie sehr ich in diesem Moment lachen musste. (Und mein Sohn Gott sei Dank auch.) Das war tatsächlich das allererste Mal, dass er diesen doch recht sperrigen Fachbegriff in den Mund nahm: P-a-t-r-i-a-r-c-h-a-t. Zwar habe ich, seit er ein Kleinkind ist, die Ungleichbehandlung zwischen den Geschlechtern, zwischen Herkunft, Geschlechtsidentitäten, Hautfarben etc. immer wieder thematisiert, aber erst viel später die eigentlichen Begriffe wie Rassismus, Homofeindlichkeit oder eben auch Patriarchat dafür verwendet. Ich bin ja auch keine Dozentin für Gender Studies, ich habe das nicht studiert und musste mich selbst auch erst in sehr viele dieser Themen im Laufe der letzten Jahre einlesen, meine eigenen Privilegien als weiße, heterosexuelle cis Frau erarbeiten, musste verstehen, was »Privilegien« und »cis« oder eben »Patriarchat« überhaupt bedeuten, und lernen, dass wir immer noch darin leben. Ja, auch bei uns in unserem ach so aufgeklärten Europa, im ach so aufgeklärten Deutschland. Wo etwa auch heute noch je nach Region zu wenig oder kaum Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen möglich ist; wo jeden zweiten Tag ein Mann seine (Ex-)Frau umbringt; wo die Gewalt gegen Frauen, queere Menschen und People of Color (POC) noch nie so hoch war wie heute; wo Gesetze, die von weißen Männern für weiße Männer geschrieben werden, es ernsthaft

nicht als Verbrechen einstufen, wenn Frauen auf offener Straße sexuell belästigt werden, wenn ihre Hinterteile heimlich beim Joggen oder nackt in der Sauna (WTF einfach?!) fotografiert werden¹. In einem Land, in dem auch heute noch Frauen statistisch gesehen bis zum 27. Februar umsonst arbeiten (Gender Pay Gap), rund die Hälfte an Rente bekommen (Gender Pension Gap), die Hälfte an Lebenseinkommen (Gender Lifetime Earnings Gap), weniger Kredite und Investitionen (Gender Investment Gap), weniger Erbe, weniger Eigentum, weniger Kapital, Leitung, Einfluss, Macht und Geld; dafür mehr Erschöpfung (Gender Sleep Gap), mehr gesundheitliche Einbußen (Gender Health, Gender Pain, Gender Sport Gap), mehr Stress (Gender Stress Gap) und ganz allgemein ein lebensgefährdenderes Dasein. Puh.

Das also und noch viel mehr ist Patriarchat *in a nutshell*. Was ich und viele andere feministische Autor*innen nicht müde werden, von unseren Buchseiten, Artikeln und Social-Media-Kanälen in die Welt hinein zu schrei(b)en.

Wobei das alles weiße deutsche hetero normschöne nicht-behinderte cis Frauen trifft, und dann noch mal härter Mütter, dann noch mal härter pflegende Frauen, noch mal härter Frauen of Color, Braune Frauen, Schwarze Frauen, Arbeiterfrauen, arme Frauen, nicht-akademische Frauen, migrantische Frauen, queere Frauen, trans Frauen, Frauen mit Behinderungen, dicke Frauen, alte Frauen und all die anderen Drecks-Diskriminierungsformen (genannt »Ismen«), die einzelne Personen mehrfach in sich vereinen können.

Und ja, bevor sich hier ein paar Leser aufregen: Auch Männer trifft das Patriarchat. Natürlich: Sie sterben früher (weil ihnen das Patriarchat einredet, dass sie »stark« sein müssen

und keine Medizin brauchen); sie müssen in den Krieg (weil Patriarchen lieber auf dem Militärplatz Schwanzvergleich spielen, statt in Therapie zu gehen); sie geraten häufiger in Schlägereien, sitzen häufiger in Gefängnissen, nehmen häufiger Drogen, begehen häufiger Suizid und sterben ganz allgemein früher. Warum wohl? Weil ihnen auch hier das Patriarchat verbietet, über Gefühle zu sprechen, geschweige denn sie zu fühlen, geschweige denn sich dafür Hilfe zu holen.

Einatmen. Ausatmen.

Was ich damit sagen will: All diese Zusammenhänge habe ich meinen Kindern natürlich nicht geballt zwischen zwei Folgen *Conni* als Ringvorlesung vor den Latz geknallt, sondern erkläre sie ihnen möglichst kindgerecht und in homöopathischen Dosen seit nunmehr etwa 13 Jahren Mutterschaft. Dennoch wusste ich bis zu diesem Abendbrotmoment nicht, was dabei bei ihnen so hängen bleibt. Als mein Sohn mir also so voller Leidenschaft das Wort »Patriarchat« und dann auch noch mit der schönen Vorsilbe »Drecks-« entgegenschleuderte, hat das mein Herz voller Lachen und voller Stolz eine fancy Pirouette drehen lassen.

Aber Jonas hatte selbstverständlich einen Punkt. Natürlich empfand er es als unfair, dass er jetzt mehr Hausarbeit machen sollte als seine Schwester, nur weil er ein Junge und sie ein Mädchen war. So, als würde ich Feuer mit Feuer bekämpfen. Nach dem Motto: Weil Mädchen und Frauen seit Jahrhunderten für die unbezahlte Hausarbeit verantwortlich waren, muss jetzt stattdessen zur ausgleichenden Gerechtigkeit mein Sohn jahrhundertlang ran. (Wobei, warum eigentlich nicht?) Doch so einfach ist es natürlich nicht. Viel eher versuche ich, auch hier ein Gleichgewicht zu schaffen, indem ich meine Kinder auch

in solchen Situationen gezielt *ungleich* behandle. Was bedeutet das also konkret?

Das Hirn unser aller Kinder, also auch meiner und auch das meines Sohnes, wurde allein in seinen wenigen Lebensjahren schon durch unzählige Bücher, Videos, Spielzeugkataloge, Serien, Hörspiele, Podcasts und Co. patriarchal verseucht. Die allseits beliebte Kinderfigur Conni etwa kommt erst mit drei Jahren in den Kindergarten, und wer ist vorher mit ihr zu Hause? Richtig: Mama. (Die übrigens Ärztin ist, so viel also zum Fachkräftemangel.) Leo Lausemaus kriegt einen Anfall, als seine Mutter eine Halbtagsstelle (!) antritt, weil er denkt, Mama hat ihn nicht mehr lieb. Allein diese Kausalität! Und wenn Bobos Papa zur Arbeit geht, geht Mama mit Bobo natürlich einkaufen und danach auf den Spielplatz. Es gibt Kinderputzsets, die »Putzfrau« heißen oder mit einem Mädchen beworben werden – und dem Spruch: »Mit uns lernen sie früh.«² Es gibt »Life-coaching-Bücher«³ für Kinder ab acht Jahren (streng nach binärem Geschlecht getrennt, versteht sich, wo kämen wir da sonst hin), in denen Mädchen Tipps gegeben werden, wie man korrekt Servietten faltet und Pferde pflegt, während Jungs endlich erfahren, wie sie ihre Muskeln richtig trainieren (Augenrollen hoch dreitausend) und einen – Zitat – »gefährlichen Hai« malen. Natürlich schießt da der männlichen Pre-Teen-Leserschaft doch sofort kollektiv das Testosteron ein! Ganz ehrlich: Aus welcher Hellblau-Rosa-Horror-Shitshow kommen bitte solche Bücher?!

Atmen.

Es gibt Tiefkühlfirmen, die mit »Mama, was gibt's zu essen?«⁴ werben, und Supermarktketten⁵, die sich am Muttertag bei Mamas bedanken, dass sie keine hirnlosen Papas sind – weil

sonst die Familie längst verhungert, das Haus abgebrannt und die Kinder bei Minusgraden im T-Shirt in den Kindergarten geschickt worden wären; *Ninjago*-Folgen, in denen die männlichen Charaktere auf Teufel komm raus kein schreiendes Baby beruhigen können, aber sobald eine weibliche Heldin durch die Tür spaziert, das Schreibaby schlagartig sein Konzert beendet, weil Fräulein Mutterinstinkt gerade den Raum betreten hat; von den gerade wie Herpes aufpoppenden Bro-Podcasts über »maskuline« vs. »feminine« Energie und den ganzen Tradwife-Accounts auf Social Media ganz zu schweigen.

Was ich damit aufzeigen will – und jetzt kommt eine wirklich krasse Zahl –, schon im zarten Alter von drei bis fünf Jahren haben *all* unsere Kinder – und damit auch eure, ob ihr es wollt oder nicht – all diese immer noch gesellschaftlich vorherrschenden Vorurteile aus der Vorstadthölle der Sechzigerjahre erlernt und verinnerlicht. So fassen es die Kulturwissenschaftlerin Olaolu Fajembola und die Psychologin Tebogo Nimindé Dundadengar in ihrem Buch *Mit Kindern über Diskriminierung sprechen*⁶ zusammen.

Mit drei bis fünf Jahren! Leute! Anders formuliert: Noch bevor unsere Kinder drei Sätze geradeaus sprechen können, geschweige denn lesen, haben die meisten von ihnen bereits verinnerlicht, dass die Mama sich um den Haushalt kümmert, um das Waschen, Kochen und Putzen und der Papa um: gefährliche Haie. Ums Auto. Ums Reparieren. Oder um die Grillzange. Dass Papas nicht weinen, Mamas aber schon, dass Papas viel arbeiten, Mamas aber nicht, dass Mamas Geschenke besorgen, hübsch einpacken, dass nur sie wissen, wo zu Hause das Geschenkpapier liegt, dass nur sie Schultüten, Adventskalender und Kränze basteln, Einschulungstorten backen und Kekse für

die Erzieherinnen. Und Papas nicht, Papas nicht, Papas nicht. Und dass eine Familie natürlich aus Mama, Papa, Kind besteht, weiß ist, auf keinen Fall queer, dick, krank oder behindert und dass die Kinder natürlich Conni oder Leo heißen. Ich überspitze und vereinfache, schon klar – aber genau so vereinfachen auch unsere Kinder.

Da ist also ein *gigantisches* Ungleichgewicht. Ein so gigantisches Ungleichgewicht, dass ich das alles gar nicht aufzählen kann. Weil die Realität so natürlich nicht aussieht. Schließlich leben Millionen Menschen of Color in diesem Land; jede*r dritte Bürger*in hat migrantische Wurzeln; jede fünfte Familie ist alleinerziehend,⁷ Tendenz steigend; jeder zehnte Mensch soll statistisch gesehen nicht heterosexuell sein, mehr als sieben Millionen Menschen⁸ haben eine Behinderung. Und schließlich: Es gibt keinen Mutterinstinkt (ja, ernsthaft, es gibt sogar ganze Bücher, die seine Nichtexistenz wissenschaftlich belegen⁹), dieser »Instinkt« ist nur ein sehr schlaues, patriarchales Konstrukt, um Frauen an Familie und Herd zu binden.

Insofern ist auch die Verteilung der Care-Arbeit, Haushalt, Fürsorge, Pflege von Angehörigen nicht »genetisch« oder »biologisch« bedingt, sodass es nicht nur die Mama, Oma, Schwester oder Tochter sein muss, die diese übernimmt.

Mit diesem Wissen also und der Tatsache, dass meine Kinder, und all unsere Kinder, mit einer völlig verdrehten, patriarchalen Vorstellung von Familie und Rollenbildern gefüttert werden, mit diesem Ungleichgewicht zwischen der Realität und der patriarchalen Fiktion, versuche ich also umzugehen, indem ich meine Kinder a) darüber aufkläre und b) sie in bestimmten Situationen ungleich behandle, um die eigentliche Ungleichbehandlung, die sie offenbar bereits zwischen drei und fünf Jah-

ren erfahren, auszugleichen: Ich beiße mir zum Beispiel auf die Zunge, wenn ich das Outfit meiner Tochter loben will oder ihre Frisur, weil ich weiß, dass Mädchen schon extrem früh lernen, dass ihr »Wert« (und ich kotze allein schon bei diesem Wort) zuallererst über ihr Aussehen definiert wird. Ich pfeife ebenfalls regelmäßig auf meinen inneren Drang, ihre Shirts oder Socken auszutauschen, wenn da Flecken oder Löcher drin oder drauf sind, weil ich weiß, dass ich da bei meinem Sohn auch keinen Wert drauf gelegt habe – warum also bei meiner Tochter? Ich lobe explizit, wie gut sie verhandelt und für ihre Rechte eintritt – was sie wirklich tut! –, wenn es etwa um verlängerte Medienzeiten oder spätes Aufbleiben geht, weil ich weiß, dass Frauen auch heute noch suggeriert wird, dass ihnen Verhandeln von »Natur« aus weniger gut gelingt.

Meinen Sohn lasse ich hingegen öfter Geschenke einpacken und gebe mir mehr Mühe, ihm zu zeigen, wie man hübsche Schleifen bindet und diese ebenso hübsch um das Geschenk wickelt. Ich animiere ihn auch ganz aktiv dazu, aus dem Urlaub kleine Mitbringsel für seine Kumpels mitzubringen, weil es tatsächlich den sogenannten Gender Gift Gap¹⁰ gibt, aufgrund des weitverbreiteten Irrglaubens, dass Frauen einfach *besser* darin sind, Geschenke zu machen als Männer (Augenrollen hoch dreitausend), und bereite Jonas gleichzeitig darauf vor, nicht zu enttäuscht zu sein, wenn seine Kumpels aufgrund dieser Sozialisation möglicherweise keine Geschenke für ihn haben werden, aber er mit seinen Mitbringseln ein Stein des antipatriarchalen Anstoßes in seinem Freundeskreis sein kann.

... bei dem, was sie fühlen

Ein ähnliches Ungleichbehandeln findet auch rund um die Gefühlswelt meiner Kinder statt und wie ich darauf reagiere, weil auch hier die Gesellschaft schon seit Jahrhunderten auf Gefühle von Jungs und Männern oder Mädchen und Frauen jeweils anders antwortet.

Wenn meine Kinder etwa nachmittags nach Hause kommen, achte ich vermehrt darauf, gerade bei meinem Sohn die Fragen weniger offen, in Richtung »Wie war es heute in der Schule?« oder »Na, wie geht's dir?« zu formulieren und eher direkt nach seiner Gefühlslage zu fragen, etwa so: »Hey, na, wie *fühlst* du dich?« Wenn er mir von bestimmten Situationen erzählt, frage ich »Wie *fühlst* du dich mit dieser Entscheidung?« oder »Wie hat sich das angefühlt, als X oder Y passiert ist?«. Das tue ich, weil Jungs schon ganz früh anfangen, ihre Gefühle von sich regelrecht abzuspalten. Wobei das nicht richtig formuliert ist: Sie machen es ja nicht freiwillig, sondern weil die patriarchale Kackscheiße sie dazu drängt.

Was sehr abstrakt und ehrlicherweise ziemlich pathetisch klingen mag, ist mit einem einprägsamen Zitat sehr gut zu verstehen: Die erste Gewalthandlung, die das Patriarchat von Männern verlangt, ist nicht etwa Gewalt gegen Frauen, sondern gegen: Männer. Das Patriarchat verlangt von ihnen einen »Akt seelischer Selbstverstümmelung, nämlich die emotionalen Teile ihres Selbst abzutöten«. Das schrieb schon 2004 die Literaturwissenschaftlerin und Wegbereiterin eines intersektionalen Feminismus, die US-Amerikanerin bell hooks in ihrem Buch *Männer, Männlichkeit und Liebe*.¹¹ Warum tun sie das? Weil Gefühle im Patriarchat als »feminin« gelten, und da ein »richtiger«

Mann im Patriarchat maskulin sein muss, soll er alles, was ihn weniger maskulin – also feminin – macht, von sich trennen. Heißt: Bevor Jungs und Männer lernen, Frauen zu hassen, lernen sie erst mal alles Weibliche *an sich selbst* zu hassen.

Let that sink in.

Mehr als 20 Jahre später existieren diese Mechanismen noch heute und werden von Psychologie und Soziologie bestätigt. »In vielen Kulturen rauben wir Jungen ihr Spektrum menschlicher Gefühle und Beziehungen«,¹² sagt die Männlichkeitsforscherin und Dozentin an der Stanford University, Dr. Judy Chu. Denn wie wird Jungen »Maskulinität« abtrainiert? Indem sie sich von Weiblichkeit distanzieren. Heißt: fies zu Mädchen sein, fies über »mädchenhafte Gefühle« sprechen und andere Jungs beleidigen, wenn sie weinen, weich sind oder ein »Mamasöhnchen«. Wir merken diese Regel auch immer dann, wenn unsere Söhne Sätze hören wie »Weine nicht wie ein Mädchen«, »Du rennst wie ein Mädchen« oder »Haha, du hast gegen ein Mädchen verloren!«. Sie lernen also schon sehr früh, dass es für einen Jungen das *Schlimmste* überhaupt ist, in irgendeiner Art und Weise so wie ein Mädchen zu sein oder gegen eines zu verlieren. Und was passiert, wenn man Männern schon im Kleinkindalter »verbietet«, Dinge zu fühlen, die man als menschliches Wesen naturgemäß nun mal fühlt? Das ruft stattdessen das komplette weibliche Umfeld dieser Jungs und später Männer in Form von Müttern, Töchtern, Freundinnen, Mitschülerinnen, Kolleginnen und Ehefrauen auf den Plan, die deswegen ihr Leben lang dazu gezwungen sind, in mühseliger, therapeutischer Kleinstarbeit ihren emotional unterentwickelten Vätern, Söhnen, Freunden, Mitschülern, Kollegen und Ehemännern diese eigens herausgeschnittenen Gefühle wieder einzupflanzen und den Umgang

damit beizubringen. Und ja, es ist genau so anstrengend, wie es klingt! Der passende Fachbegriff dazu lautet ja auch nicht umsonst Emotionale *Arbeit*, die als Teil von Care-Arbeit meist von Frauen verrichtet wird.

Natürlich schaden die Jungs mit dem Abtrainieren ihrer Gefühle auch massiv sich selbst, wir werden in verschiedenen Kapiteln noch darauf zurückkommen: So zeigt etwa die Männlichkeitsforschung, dass schon kleine Jungs Stress- und Krisenzeiten schlechter bewältigen als Mädchen. Warum? Weil ihnen viel zu früh beigebracht wird, emotional »selbstständig« zu sein und »unverbunden« mit der eigenen inneren Gefühlswelt. Dass sie nicht in sich hineinhorchen sollen, nicht zugeben, wenn sie ängstlich sind, nervös, traurig, überfordert und dass sie infolgedessen auch nicht über Hilfe nachdenken, geschweige denn darum bitten, geschweige denn diese annehmen. Was gerade Jungs und junge Männer einerseits weniger resilient macht für die großen und kleinen Probleme des Alltags¹³, während Männer aber andererseits – und jetzt wird es nur noch absurd – für ebendiese angebliche Problemlösungskompetenz ihr Leben lang besonders gelobt werden. Facepalm-Emoji.

Nur damit ich das richtig verstehe: Das Patriarchat lässt also Jungs schon früh emotional verkümmern, wodurch deren Kompetenz bei Krisenbewältigung und Problemlösung stark sinkt; gleichzeitig aber erwartet das Patriarchat, dass *gerade* Männer bei Krisen heldenhaft zur Tat schreiten, ohne ihnen aber irgendein Werkzeug dafür an die Hand zu geben – außer Wut und Gewalt natürlich –, und dann wundern wir uns allen Ernstes, warum Männer Kriege starten, so viel häufiger in Gefängnissen sitzen, Drogen nehmen, schlagen und töten?! Ja, warum nur, oh warum, passiert das bloß?!