

Bettina Zehetner

Reparaturprojekt Mann Erholungsgebiet Frau



Frauen beraten Frauen

Feministische psychosoziale Beratung bei
Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung,
Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld
und Körper

Printausgabe 978-3-938580-74-5
eBook (PDF) 978-3-938580-67-7
eBook epub 9783938580-65-3
1. Auflage, Mai 2020

© DIAMETRIC Verlag alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden.

DIAMETRIC Verlag Jutta A. Wilke e. K.,
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg
Fon: +49(0)931 7841230, info@diametric-verlag.de

reinlesen

- unser aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlose Leseproben
- unsere eBook-Reihe
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

www.diametric-verlag.de

Abbildung Umschlag: © Kathrin Feser, Veitshöchheim: circlefly.de
Korrektur: Dr. Julia Roßhart, Berlin
Druck: SDL oHG, Berlin

Women & Gender

Die im Buch veröffentlichten Informationen und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung von Verlag und Autorin für etwaige Nachteile, die sich aus den hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten, ausgeschlossen.

Autorin und Verlag weisen ausdrücklich darauf hin, dass alle im Text enthaltenen externen Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bettina Zehetner

Reparaturprojekt Mann Erholungsgebiet Frau

Frauen beraten Frauen

Feministische psychosoziale Beratung bei
Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung,
Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld
und Körper

Widmung

Ich widme dieses Buch meiner Mutter, die mir mit ihrem Mut und ihrer Gelassenheit gezeigt hat, wie Veränderungen in jedem Lebensalter möglich sind.

Die Autorin



Dr. Bettina Zehetner, Trainerin für Genderkompetenz und Lehrbeauftragte am Institut für Philosophie der Universität Wien, ist Vorstandsfrau und Mitarbeiterin bei FRAUEN* BERATEN FRAUEN*, Wien, und

Gründerin von frauenberatenfrauenONLINE - einer webbasierten frauenspezifischen Beratungsplattform, die seit 2006 aktiv ist.

INHALT

WORAN ERKENNE ICH FEMINISTISCHE BERATUNG?	9
Eine kurze Einführung	9
◦ Beratung oder Psychotherapie - was ist das Richtige für mich?	10
Nicht-geschlechterrollenkonformes Verhalten ist gesundheitsfördernd – für alle Geschlechter	13
◦ »Nie genug?«	15
◦ Feministische Parteilichkeit	18
◦ Lernen, sich neu zu erzählen	20
◦ Ein Appell an Berater*innen	21
DIE PRINZIPIEN FEMINISTISCHER BERATUNG AM BEISPIEL FRAUEN* BERATEN FRAUEN*	23
◦ Empowerment und Autonomie	25
◦ Ganzheitlich – multiperspektiv – interdisziplinär	26
◦ Differenzierte Parteilichkeit	26
◦ »Naming the norm« – Feministische Paarberatung	29
ÜBER BEZIEHUNGEN UND TRENNUNGEN	32
◦ »Im Grunde ist er ja ein guter Mensch, liebt er mich ja – wenn nur ...«	32
◦ Das Projekt »Ich ändere meinen Mann!« – Vom stellvertretenden Leben	33
◦ Sehnsucht nach Verschmelzung und die Scheu vor Konflikten	35
◦ »Ich will mich ja trennen, aber ...« – Vom Festhalten an der Vertrautheit des Leidens	36
◦ Gefühle und Gesetze	38
◦ Checkliste für die Sachebene	40
Erfolgreiche Strategien der Trennungs- und Scheidungsbegleitung	41
◦ Die Entscheidungsphase: Vom Schuldgefühl zur Selbstbestimmung	42

◦ Die Verhandlungsphase: »Ich weiß, was ich will«	45
▶▶ Bescheidenheit ist keine Zier: Verhandeln lernen!	47
▶▶ Geld und Macht in Beziehungen	49
◦ Die Neuorientierungsphase: »Ein neues Kapitel in meinem Leben beginnt«	50
▶▶ Kill die »Realitätskiller-Ideale«: Die Befreiungsgeschichte von Anna B.	51
 Die drei Phasen der Veränderung und unterstützende Intervention	 54
◦ Die Phase des Beendens	55
◦ Die Phase der Neutralen Zone	56
◦ Die Phase des Neubeginns	57
▶▶ Alina: Ein Zimmer für mich allein	59
 »IST DAS NORMAL ODER IST DAS SCHON GEWALT?«	 64
Muster der Beziehungsdynamik, die das Entstehen von Gewalt begünstigen	65
◦ Die Geschichte von Carola S.	66
 Wie das Ungleichgewicht zwischen dem FÜR-MICH-LEBEN und dem FÜR-ANDERE-LEBEN entsteht	 69
◦ Verantwortung und Freiheit	69
◦ Das Tabu der weiblichen Aggression gegen andere	70
◦ »Meiner Liebe wirst du nicht entgehen« – Ein Blick auf den Narzissmus	71
◦ Mythen und Fakten zum Thema Gewalt	76
◦ Mythen und Fakten zum Thema Vergewaltigung und sexueller Missbrauch	78
 Der Kreislauf der Gewalt	 80
◦ Strukturelle Gewalt in der Rechtsprechung am Beispiel Österreich	84
◦ Finanzielle Gewalt	85
◦ Ökonomische Gewalt innerhalb der Ehe	86
◦ Symbolische Gewalt und ihr Verhältnis zum Körper	87
◦ Scham und Zorn nach erlebter Gewalt	88

GELD, ARBEIT UND KARRIERE:	
»ERSTAUNLICH, WAS ICH ALLES KANN!«	91
◦ Glücksversprechen VaterMutterKind	91
◦ Karrieregeile Rabenmutter oder überfürsorgliche Helikopterglucke?	93
Kompetenzanalyse in der frauenspezifischen Laufbahnberatung	95
◦ Vielfältige Kompetenzen und Übungen zur Kompetenzanalyse	96
Wie Geld und Geschlecht zusammenhängen	99
◦ Schon die Ausbildungs- und Berufswahl ist entscheidend	101
◦ »Was würden Sie mir zahlen, wenn ich ein Mann wäre?« – Das subversive Potenzial der Geschlechterparodie	102
GEHORSAME KÖRPER, WIDERSPENSTIGE KÖRPER UND DIE KRAFT DES NEINSAGENS	107
◦ Magersucht: Ein Aushungern fremdbestimmter Weiblichkeit	112
◦ Bulimie: Die Angst vor dem fetten Selbst	113
◦ Essen und Feminismus: Entsorgen Sie Ihre Waage!	116
Geschlechtsspezifische Krankheitskulturen	119
◦ Geschlechtsspezifisches Krankheitsverhalten im Lebensverlauf	122
◦ Verletzungsoffenheit und Verletzungsmächtigkeit	124
SCHLUSSWORTE UND EINE EINLADUNG	126
ANHANG	
Hilfreiche Adressen	130
Quellenverzeichnis	132
Empfehlenswerte Literatur & Filme	137
Sachregister	145

WORAN ERKENNE ICH FEMINISTISCHE BERATUNG?

Eine kurze Einführung

Gleich vorweg: Sie befinden sich sicher NICHT in einer feministischen Beratung, wenn Sie auf die Schilderung eines Gewalterlebnisses die Frage »Haben Sie ihn irgendwie provoziert?« oder den Satz »Zum Streiten gehören immer zwei« hören. Oder: »Das ist keine Kontrolle, er liebt Sie halt und ist deshalb eifersüchtig.« Sie befinden sich ziemlich sicher in einer feministischen Beratung, wenn Sie die Beraterin fragt, wer denn bei Ihnen zuhause die Wäsche wäscht.

Die Idee einer frauenspezifischen oder feministischen Beratung und Psychotherapie entstand im Kontext der Zweiten Frauenbewegung, die auch die Gefahren von Psychotherapie als Instrument der Funktionalisierung von Frauen thematisierte und die ein *bloßes Kreisen* um sich selbst als Beruhigung, um Frauen von Forderungen nach realpolitischen Veränderungen abzulenken, befürchtete. Christina Thürmer-Rohr kritisierte die »Neue Heimat Therapie« als eskapistisches Beschäftigungsprojekt von und für Frauen und forderte stattdessen dazu auf, sich aus der »Gewohnheit des falschen Echos« zu lösen.¹ Basierend auf dieser Kritik wurden Ansätze für eine speziell frauenorientierte Beratung und Psychotherapie entwickelt, die sich auf eine feministische Theorie beziehen und sich in einer feministischen Praxis äußern.

Feministische Beratung zeichnet sich durch die Haltung aus, die Berater*innen zum Thema Geschlecht einnehmen, nämlich nicht normierend und beschränkend, sondern emanzipatorisch und offen. Diese Haltung zeigt sich an der Reflexion der eigenen Geschlechterrolle und Identität, daran, wie die eigenen verinnerlichteten Normen, Werte und (Ideal-)Bilder von Männlichkeit* und Weiblichkeit* reflektiert werden, und an dem Bewusstsein über die vielfältigen Wirkungen der Kategorie Geschlecht. Denn *Gender* ist etwas, das wir tun. Es ist das

soziale und kulturelle Geschlecht, die Geschlechterrolle. Es sitzt also nicht zwischen unseren Beinen, sondern zwischen unseren Ohren, im Kopf.

In der Therapie zeigt sich der feministische Ansatz insbesondere in einer verstärkten Sensibilität gegenüber den Formen und Ausprägungen von Gewalt und ihren Auswirkungen, seien sie struktureller Art oder wie sie in Beziehungen und in der Familie vorkommen. Detailliertes Expert*innenwissen über geschlechtsspezifische Sozialisation und ökonomische Verhältnisse führen zu einer geschulten Wahrnehmung von geschlechterstereotypen Bewertungen von Verhalten und Eigenschaften, z. B. was als »unweiblich«/»unmännlich« gilt und was welchem Geschlecht als aggressiv, störend oder auffällig (Rabenmutter, Karrierefrau) zugeordnet wird. Offen ist auch die beratende Haltung beim Thema Schwangerschaftsabbruch gegenüber Frauen in Entscheidungskonflikten.

Frauen kommen häufig mit der Frage »Bin ich normal? Bin ich ›richtig‹ als Frau, als Mutter, als Ehefrau/Partnerin?« zu mir in die Beratungsstelle.

Dieser Zweifel, nicht richtig zu sein, nicht zu genügen, verweist auf den Druck, unter dem Frauen mit der Verpflichtung der beständigen Arbeit an sich selbst stehen – der Imperativ der Selbstoptimierung. Dieser Druck und das Gefühl des Nicht-Entsprechens in Bezug auf all die widersprüchlichen Normen und Anforderungen an uns Frauen bringen Vereinzelung hervor. Darum ist diese Frage auch so spannend, denn wir können daran anschließend weiterfragen: »Ist das, was ich erlebe, normal? Will ich, dass das so bleibt? Was könnte anders sein, was wünsche ich mir stattdessen?«

Beratung oder Psychotherapie – was ist das Richtige für mich?

Wenn Sie beispielsweise aktuell Gewalt durch Ihren Partner erleben, dann ist die konkrete Unterstützung einer Beratungsstelle vonnöten. Aktive Maßnahmen zu Ihrem Schutz haben hier Priorität. Wenn Sie hingegen länger zurückliegende traumatische Erfahrungen aufarbeiten wollen, dann ist die Psychotherapie das Mittel der Wahl.

Das Psychotherapiegesetz in Österreich definiert ähnlich wie in Deutschland² Psychotherapie als »nach einer allgemeinen und besonderen Ausbildung erlernte, umfassende, bewusste und geplante Behandlung von psychosozial oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen mit wissenschaftlich-psychotherapeutischen Methoden in einer Interaktion zwischen einem oder mehreren Behandelten und einem oder mehreren Psychotherapeuten mit dem Ziel, bestehende Symptome zu mildern oder zu beseitigen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die Reifung, Entwicklung und Gesundheit des Behandelten zu fördern.«

Beratung gilt häufig als »kleine Therapie«, stellt jedoch eine eigenständige psychosoziale Interventionsform dar. Beratung ist einerseits meist weniger zeitintensiv als Psychotherapie (in Dauer und Häufigkeit) sowie tendenziell direkter und weniger aufdeckend-konfrontativ als vielmehr stützend, wobei der Übergang fließend ist. Andererseits kann Beratung aber auch im psychosozialen Sinn umfassender, thematisch und methodisch breiter angelegt sein als Psychotherapie.

Informationen zu geben und Handlungsoptionen aufzuzeigen ist in der Beratung im Gegensatz zu vielen Formen der Psychotherapie, wo alles Material möglichst von der Klientin selbst kommen soll, durchaus angebracht und produktiv. Außerdem können Beratungstermine flexibel vereinbart werden, je nach Lebenssituation und Bedarf in kürzeren oder längeren zeitlichen Abständen. Viele Frauenberatungsstellen bieten auch interdisziplinäre Beratung an, zum Beispiel die Kombination von psychosozialer und juristischer Beratung bei Gewalt, Trennung und Scheidung.

Grundsätzlich ist für krankheitswertige Störungen eine Psychotherapie indiziert, da deren Behandlung den Rahmen einer Beratung sprengen würde. Beratung ist also im Unterschied zu Psychotherapie dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht auf die Behandlung krankheitswertiger Leidenszustände ausgerichtet ist. Jedoch können auch Frauen mit massiven psychischen Problemen Beratungsbedarf (z. B. Scheidungsberatung) haben. Die feministische Beraterin arbeitet zwar mit ihrem diagnostischen Blick, pathologisiert die Klientin jedoch nicht. Die Entscheidung für Beratung oder Therapie sollte entsprechend Ihren Bedürfnissen und Ihrer Motivation als Klientin getroffen werden.

Die Zielgruppe für die Beratung sind Klient*innen, für die Therapie Klient*innen und Patient*innen. Unterschiede im Setting betreffen die Dauer und Häufigkeit der Kontakte. Allerdings sind die Unterschiede im Setting zwischen den einzelnen Therapieformen wesentlich größer als diejenigen zwischen Beratung und Psychotherapie.³

Für die Gestalttherapeutin Dorothea Rahm besteht das Ziel von Beratung und Therapie in der Selbstverwirklichung der Persönlichkeit, wobei in der Therapie meist tiefgreifendere Veränderungen erwartet werden als in der Beratung. Der Prozess ist bei beiden ein Lernprozess, bei dem es um Erkenntnisgewinnung, Übernahme von Eigenverantwortung, Entscheidungsfähigkeit und die Initiierung von Veränderungen auf den Ebenen Denken, Fühlen und Handeln geht. Unterschiede ergeben sich lediglich hinsichtlich der Intensität des Prozesses. Die Methode kann als Unterscheidungskriterium nicht herangezogen werden, da auch innerhalb von Beratung und Therapie unterschiedliche Methoden verwendet werden. Das Medium für Veränderung ist bei beiden die zwischenmenschliche Beziehung.

Als positive beratungsspezifische Aspekte führt Rahm u. a. an, dass in der Beratung von der Klientin häufig prägnanteres Material hervorgebracht, da sie auf eine zielorientierte Arbeit eingestellt ist und eine relativ schnelle, problemorientierte Bearbeitung ihrer Schwierigkeiten erwartet. Oft wird fokussiert an einem bestimmten Problem gearbeitet. Die Abhängigkeit der Klientin von der Beraterin kann in der Beratung geringer gehalten werden oder anders gestaltet werden, denn der Realitätsbezug bleibt hier stets gewahrt, eine vollständige Regression findet nicht statt. Dies kann sich positiv auf die Autonomie der Klientin und deren Übernahme von Verantwortung auswirken und kann zu einer Erhöhung des Selbstwertgefühls beitragen.

Auch der Widerstand der Klientin kann in der Beratung geringer sein oder eine andere Form annehmen als in der Therapie. Denn schon aufgrund des Settings, besonders aber durch das Aushandeln der Beratungsziele, bei denen es mehr um greifbare Veränderungen geht als um eine Reorganisation der Persönlichkeit, bestehen bei der Klientin weniger Abwehr und Angst vor der Auseinandersetzung mit sich selbst.

Schließlich ist es in der Beratungssituation eher als in der Therapie mit ihrem strengeren Setting möglich, das Arrangement flexibel zu

gestalten, beispielsweise konkrete Unterstützung bei der Zusammenarbeit mit anderen Institutionen (etwa Gerichtsbegleitung im Rahmen eines Scheidungsverfahrens) anzubieten.⁴

Feministische psychosoziale Beratung berücksichtigt auch die gesellschaftlichen Rahmen- und Entstehungsbedingungen von Problemen und richtet sich somit explizit gegen die Individualisierung sozialer Problemlagen, gegen das »Selber-schuld-Prinzip«.

In der Beratung besteht kein Handlungsdruck. Sie können alles aussprechen, das, was Sie traurig macht, ebenso wie das, was Sie wütend macht. Sie können sich Wunschscenarien ausmalen und Sie können über das reden, was Ihnen Angst macht. Sie dürfen widersprüchliche Gefühle äußern, erzählen, warum Sie es so nicht mehr länger in Ihrer Beziehung aushalten und warum Sie gleichzeitig Angst haben, Ihren Partner zu verlieren. All diese Emotionen haben ihre Berechtigung. Sie auszudrücken macht sie bearbeitbar und ermöglicht einen erträglichen Umgang damit. Beratung unterstützt Sie bei dem, was Sie wollen.

Stecken Sie Ihre Energie nicht in das Aufrechterhalten einer schönen Fassade. Machen Sie kein Geheimnis aus Ihren Konflikten, seien es Streit, Alkohol oder Gewalt. Darüber reden hilft, und für die nötige Unterstützung durch Ihre nähere Umgebung ist es wichtig, Ihre Probleme, Ängste und Sorge zu kommunizieren. (Ver-)Schweigen schwächt, weil es Kraft kostet, während das Reden über Ihre Angst, Trauer und Wut genauso wie ein starkes, soziales Netzwerk ganz wesentlich entlasten können.

Nicht-geschlechterrollenkonformes Verhalten ist gesundheitsfördernd – für alle Geschlechter

Wir leben in widersprüchlichen Zeiten: Die Geschlechterrollen sind heute so flexibel wie noch nie – ein Mädchen kann Pilotin werden, ein Bub kann Kindergärtner werden – aber gleichzeitig bleibt die klassische Geschlechterordnung ziemlich stabil: die Vergütungsschere, der geringe Frauenanteil in Spitzenpositionen in Politik und Wirtschaft,

die Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit (wer bleibt bei den Kindern zuhause?), Gewalt in der Familie, Gewalt gegen Frauen, die sexistische Bilderflut in Werbung und Medien und vieles mehr.

Es gibt also eine totale Flexibilisierung, die oft in Selbstausbeutung mündet (»Ich muss alles sein«), weil ja zu den alten Anforderungen der Zuständigkeit für Haus- und Sorgearbeit die neuen Anforderungen dazukommen: eigenständige wirtschaftliche Absicherung bis zur privaten Altersvorsorge, berufliche Karriere, Selbstverwirklichung und »ewig fit, jung, gesund und schön« zu bleiben. Das Private ist dabei durch und durch politisch geworden. Denn auch die Gefühle unterliegen einer geschlechtsspezifischen Arbeitsteilung, bei der Gefühlsarbeit immer noch Frauenarbeit zu sein scheint. Gemeint ist das Zuhören, Ernstnehmen, Ermutigen, Bestärken, und das Betreuen und Pflegen bei Krankheit. Ebenso wie bei der Beziehungsarbeit gilt meist: Es begibt sich die Frau in die Beratung, nicht der Mann, sie hat das Problem, sie fühlt sich häufig allein verantwortlich für die Beziehung und ihr Gelingen. Und der Mythos, Glück und Gesundheit seien ein Produkt persönlicher Leistung, steigert den Druck.

Dabei sind wir beständig mit einem Paradox konfrontiert: Zwar soll ich mein Leben gestalten, erfahre aber immer wieder, dass ich ganz vieles nicht in der Hand habe.

Viele Ratsuchende haben den Leitsatz verinnerlicht: »Wenn ich mich nur genug anstrenge, kann ich alles erreichen, kann erfolgreich, gesund und glücklich sein.« Ergo bin ich selbst schuld, wenn ich das alles nicht erreiche, weil ich nicht genug an mir gearbeitet habe. Geht meine Ehe in die Brüche, habe ich es nicht geschafft, sie aufrechtzuerhalten. Verliere ich meinen Job, habe ich wohl nicht genug geleistet. Das Nicht-Entsprechen dieser Erwartungen wird als persönliches Versagen erlebt: »Mit mir stimmt etwas nicht, ich schaffe das alles nicht mehr.«

Feministische Beratung bietet einen Ausweg aus dieser Vereinzelung und Schuldzuschreibung, indem sie die gesellschaftlichen Bedingungen von Leidenszuständen benennt.

Ein Phänomen in diesem Zusammenhang ist die Idee der sogenannten Work-Life-Balance, die zu meistern uns als individuelle Herausforderung suggeriert wird, wobei dem unerreichbaren Ideal der

erfolgreichen Powerfrau nachzueifern, die alles schafft und souverän sämtliche widersprüchlichen Rollenanforderungen erfüllt, noch die kleinere Hürde darstellt. Viel gewichtiger wirken strukturelle Probleme, wie die gerechte Verteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit zwischen Männern und Frauen, die eben nicht auf der Ebene einzelner Personen zu lösen sind.

»Nie genug?«

Katja in der Onlineberatung: »Mir kam vor einiger Zeit die Erkenntnis, dass ich nie genug bin (jedenfalls glaube ich das immer). Es müsste immer besser sein, hätte schneller gehen können, hätte noch gewissenhafter sein können ... einfach nie genug. Auch wenn ich ein Sehr-gut auf eine Prüfung bekomme oder für etwas gelobt werde, denke ich trotzdem: Nicht gut genug. Ich habe also große Probleme, zufrieden mit mir zu sein, stolz zu sein oder meine Leistung anzuerkennen. Ich zweifle sehr an mir und mich zu belohnen fällt mir schwer.«

Dieser Leidensdruck, sich nie für gut genug zu halten, enthält im Kern die Frage: »Wie kann ich mir selbst erlauben, zufrieden mit mir zu sein, mir selbst die Anerkennung geben, gut genug zu sein?« Dabei hilft sehr, sich in der Beratung zu vergegenwärtigen, dass es sich hier um Fantasien der Perfektion handelt, die zu erfüllen gar nicht möglich sind, und stattdessen ein *menschliches* Maß an »Gut-genug« zu entwickeln. Oft wird großzügig die Leistung anderer gelobt – diese Anerkennung auch sich selbst zukommen zu lassen, kann frau lernen.

Gesellschaftliche Ansprüche und Anforderungen wie »Ich will es ja selbst, ich will entsprechen, genügen, *normal* sein, eine *richtige* Frau sein, will funktionieren, begehrt und erfolgreich sein« haben wir längst verinnerlicht, bearbeiten uns beständig selbst im Bestreben nach permanenter Selbstoptimierung am Markt der Körper und Beziehungen ebenso wie am Arbeitsmarkt (Selbstermächtigung als Selbstunterwerfung: »Du musst wollen!«). Wir selbst sind unsere strengsten Richterinnen und Antreiberinnen. Wir disziplinieren, verwalten und stilisieren uns entsprechend einer Vorstellung von menschlichem Leben als Humankapital. Manipulationen am eigenen Körper, wie Schönheits-OPs, Fitness, Diäten etc., werden im Gewand der Selbstermächtigung als

»meine freie Entscheidung, mich selbst zu optimieren«, legitimiert. Dabei begegnet mir in der Beratung sehr häufig die schmerzhaft empfundene, »nie gut genug« zu sein, »nie gut genug« als Mutter, als Partnerin, als Berufstätige.

Feministische Beratung stellt Normalitätsmaßstäbe infrage und will Lust auf Eigen-Sinn, auf eigenwilliges Verhalten machen. Dazu braucht es die Anerkennung des eigenen Selbstwerts jenseits von Leistungs- und Erfolgskategorien.

In unseren von Ökonomisierung durchdrungenen Lebensbereichen sollen wir uns als *unternehmerisches Selbst*⁵ in allen Lebenslagen kreativ, flexibel, eigenverantwortlich, risikobewusst und kundenorientiert verhalten. Angeblich haben wir den Feminismus nicht mehr nötig. Die propagierte Gleichheit der Geschlechter verschleiert die immer noch bestehenden Hierarchien. Die Soziologin Angelika Wetterer spricht hier von der bloß rhetorischen Modernisierung der Geschlechterverhältnisse.⁶ Wir reden also anders, als wir handeln. Genau darum ist und bleibt die Basis feministischer Beratung eine gesellschaftskritische Haltung. Sie setzt der Pathologisierung von Frauen die *Politisierung individueller Problemlagen* entgegen, d. h., die eigene Lebenssituation als Teil einer bestimmten gesellschaftlichen Situation wahrzunehmen und sie damit nicht als schicksalhaft, sondern als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.⁷

Feministische Beratung ist dementsprechend kein Rückzug in die Innerlichkeit, keine Nabelschau. Die gesellschaftlichen Bedingungen von Problemen und Erkrankungen zu benennen, kann vielmehr sehr entlastend sein und eröffnet die Möglichkeit, dem Gefühl persönlichen Versagens, der Vereinzelung und der Selbstbeschuldigung zu entkommen.

Eine feministische Haltung stellt somit auch die Dichotomie *Gesundheit – Krankheit* infrage: Wenn die Anpassung an überfordernde Verhältnisse und widersprüchliche Rollenerwartungen krank macht, dann kann Krankheit eine Verweigerung der Anpassung sein und somit ein Zeichen psychischer Gesundheit, beispielsweise wenn eine Depression die Arbeitsfähigkeit einschränkt und uns dadurch vor dem körperlichen Zusammenbruch schützt, indem sie uns zur Ruhe zwingt.

Oft zeigt sich schon in der Beschreibung von Krankheit und Erkrankungen eine Geschlechterdifferenz, etwa bei der geschlechtsspezifisch

stark unterschiedlichen Diagnosehäufigkeit von Depression, Angst- und Suchterkrankungen sowie bei psychosomatischen Phänomenen, die wesentlich häufiger bei Frauen verortet werden. Gleichzeitig weisen diese geschlechtsspezifischen Krankheitsformen auf das Leiden an Geschlechternormen hin und darauf, welches kritische Potenzial darin steckt.⁸ Beispielsweise sind häufig Gewalterlebnisse (Bedrohung, Einschüchterung) und Entwertungserfahrungen (Mit-)Ursachen für Depressionen und Angststörungen – wenn wir diese Bedingungen mitdenken, werden wir hellhörig für die unterschiedlichen Lebenswelten von Frauen und Männern.

Wenn uns aber bewusst wird, wie gesellschaftliche Strukturen als Ursache für Überforderung und Krankheit wirken, eröffnet uns das neue Perspektiven auf die eigene Handlungsfähigkeit und neue Möglichkeiten, Weiblichkeit und Männlichkeit zu gestalten. Denn auch das Konzept hegemonialer Männlichkeit macht krank. Hier zielt die männliche Sozialisation auf Härte, Unverwundbarkeit, Unempfindlichkeit gegenüber Schmerzen und auf instrumentellen Körpereinsatz. Aus diesem Männlichkeitsbild ergibt sich ein Tabu, Hilfe zu suchen. Mann muss immer alles im Griff haben, kennt keinen Schmerz, beißt die Zähne zusammen und macht die Dinge mit sich selbst aus. Der Körper hat zu funktionieren. Männer gehen oft seltener und später zu Ärzt*innen, leben risikoreicher (z. B. beim Sport, beim Autofahren, bei Alkoholkonsum und Ernährung) und sterben früher als Frauen.

Die Erkenntnis, dass wir Weiblichkeit und Männlichkeit permanent im Alltagshandeln herstellen, kann uns die erweiterten Handlungsspielräume sehen lassen, die sich zwischen Anpassung, Verweigerung und Neuinterpretation von Geschlechternormen – bis hin zur Parodie eröffnen.

Genderspezifisches Wissen und genderkritische Kompetenz sollten deshalb viel präsenter in die psychotherapeutischen und medizinischen Ausbildungen integriert werden. Denn der Körper als Austragungsort gesellschaftlicher Machtverhältnisse ist auch für die Medizin eine sehr relevante, aber bisher vernachlässigte Perspektive. Hier ist es an der Zeit, auch die gesellschaftlichen und kulturellen Entstehungsbedingungen von Erkrankungen in das schulmedizinische Modell einzubinden und die individuum- und familienzentrierten Therapiekonzepte um die