

Kristina Lunz
Empathie und Widerstand

Stimmen zum Buch

»Sanftheit und Verständnis sind keine Einladung zum Überschreiten von Grenzen. Auch nicht im Politischen. Mit *Empathie und Widerstand* trifft Kristina Lunz den Zeitgeist.«

ENISSA AMANI

»Widerstand mit Empathie halte ich für die 2.0-Version des Feminismus. Um die großen Ziele voranzutreiben, ohne dabei einen Großteil der Gesellschaft zu verprellen, braucht es beides in genau der richtigen Mischung. Ein kluges Buch für mehr Miteinander und Verständnis auf dem Weg in eine gerechtere Welt.«

WOLKE HEGENBARTH

»Empathie und Widerstand, diese beiden Tugenden sind jeden Tag gefragt bei Menschen, die wie Kristina Lunz für eine bessere Welt kämpfen. In ihrem Buch zeigt sie, wie es nicht nur (wie so oft) bei schönen Worten bleibt, sondern wie man auch nach ihnen handelt.«

DÜZEN TEKKAL

»Ein Buch, das Mut macht und zum Handeln inspiriert. *Empathie und Widerstand* von Kristina Lunz ist ein Must-read in einer zunehmend herausfordernden Zeit.«

NATALIA WÖRNER

Kristina Lunz

Empathie und Widerstand

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Ein Buch der Ullstein-Reihe *Wie wir leben wollen*,
herausgegeben von Silvie Horch



Ullstein ist ein Verlag der
Ullstein Buchverlage GmbH
1. Auflage 2024
ISBN: 978-3-550-20303-9

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Covergestaltung: Favoritbüro, München

Covermotiv: Navid Norouzi

Alle Rechte vorbehalten

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

Gesetzt aus der Kepler

Satz: Savage Types Media, Berlin

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

Inhalt

Wie ich meinen Kompass gefunden habe	9
Empathie	26
Empathie ist kein Allheilmittel	27
Offenheit statt Be- und Verurteilung	34
Menschlichkeit	38
Wachstum	42
Peacebuilding	46
Widerstand	57
Sisterhood	61
Dekonstruieren ist wichtig, Konstruieren noch besser	67
Nichtideologisches Handeln	76
Activist's Dilemma	83
Zynismus als vorgeschobener Widerstand und intellektuelle Faulheit	85
Das Handwerkszeug für Empathie und Widerstand	88
Hoffnung	88
Wissen	95
Netzwerke	98

Mein Kompass in stürmischen Zeiten	101
Empathie ist kein Nullsummenspiel	101
Konstruktive Ungeduld	105
The Difficult Woman	107
Die Bedeutung von Utopien	111
Macht und Gesetz	112
Ad acta	115
 Empathische und widerständige Frauen	 117
Ailbhe Smyth: Legalisierung von Abtreibungen in Irland	118
Enissa Amani: Klare Haltung gegen die AfD	124
Luisa Neubauer: Der Kampf für Klimagerechtigkeit	128
Beatrice Fihn: Der Weg zu nuklearer Abrüstung	131
Düzen Tekkal: Wegweisende Anerkennung eines Genozids	134
 Warum Empathie und Widerstand jetzt so wichtig sind	 139
 Danke	 151
 Anmerkungen	 153

*»Each time a woman stands up for herself,
without knowing it possibly, without claiming it,
she stands up for all women.« – Maya Angelou*

*»The world is changed by your example,
not by your opinion.« – Paulo Coelho*

Für alle, die ins Handeln kommen.

Wie ich meinen Kompass gefunden habe

Als Putin seine Atomstreitkräfte in erhöhte Einsatzbereitschaft versetzte, wartete Anne Hathaway bereits auf uns. Die US-amerikanische Schauspielerin und Oscar-Preisträgerin sollte in der ersten Reihe der Fashionshow eines italienischen Stardesigners sitzen. Für das Modelabel war auch ich im Februar 2022 nach Mailand gereist, als eines von zwölf Gesichtern einer Female-Empowerment-Kampagne, die Frauen aus aller Welt porträtierte, die ambitioniert ihren eigenen Weg gehen.

Die anderen Frauen und ich trafen die Schauspielerin noch vor der Show in der hauseigenen Bar des Hotels. Gemeinsam sollten wir durch die von Paparazzi, Fotograf:innen, Fans und Schaulustigen gesäumten Straßen zur Fashionshow gehen. Es war Fashion Week, und die italienische Modemetropole pulsierte vor Leben und Glamour.

Doch ich kam verspätet zum Treffpunkt. Die Augen noch leicht verweint, zog ich sofort den skeptischen Blick einer Managerin des Labels auf mich. »Bist du aufgeregt, nun mit Hathaway und den anderen zur Show zu laufen?«, fragte sie. Meine Stimme zitterte, als ich erklärte: »Putin hat gerade seine Atomstreitkräfte in erhöhte Einsatzbereitschaft versetzt.«

Es war ein Sonntagnachmittag, das Wochenende nach dem 24. Februar 2022, als der russische Machthaber den Befehl zum Großangriff auf die Ukraine erteilt hatte. Als

direkte Reaktion darauf hatte der deutsche Bundeskanzler Olaf Scholz bei einer Sondersitzung im deutschen Bundestag die sogenannte Zeitenwende ausgerufen und ein Sondervermögen von 100 Milliarden Euro für die Bundeswehr angekündigt.*

Mein innerer Ausnahmezustand wurde dadurch gesteigert, dass mein erstes Buch, *Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch*, gerade erschienen war – ausgerechnet an jenem schicksalsträchtigen 24. Februar. Als Reaktion wurde ich mit antifeministischen und misogynen Beleidigungen, Diffamierungen und Häme überzogen, nach dem Motto »Was soll Feminismus schon gegen Putins Waffen ausrichten?«. Mir steckte zudem die Erschütterung aufgrund der russischen Gewalt und die Angst vor Eskalation in den Knochen – und nun saß ich in viel zu teuren Klammotten in der zweiten Reihe am Laufsteg. Zu allem Überfluss zog ich auch noch Unmut vor Ort auf mich, als ich mich weigerte, mit den anderen und gemeinsam mit dem berühmten Modeschöpfer für ein Foto zu posieren. Als Spiegel der Weltlage ließ meine innere Gefühlslage das an diesem Tag nicht zu. Es war ein »Once in a Lifetime«-Wochenende.

* Aufrüstung läuft all meinen Überzeugungen zuwider. Ich bin zwar überzeugt, dass in unserer hypermilitarisierten Welt binnen kurzer Fristen die Lieferung von Waffen richtig ist, um bedrohte Menschen zu retten, zu unterstützen und zu schützen. Doch gleichzeitig müssen wir mittel- und langfristig nachhaltigere Lösungen finden. Denn Waffen alleine haben noch nie Frieden geschaffen, sondern stets genau das Gegenteil erreicht. Beispiele für solche nachhaltigen Lösungen sind Sondervermögen für zivile Krisenprävention, (nukleare) Abrüstung, Stärkung des Völkerrechts und der Menschenrechte, Anpassung an die und Eindämmung der Klimakrise, Unterstützung von Menschenrechtsverteidiger:innen und eine (feministische) Zivilgesellschaft weltweit. Siehe Kristina Lunz: *Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch*, S. 15.

Zwei Jahre später, im Sommer 2024, erhob sich eine Frau neben mir. Sie nahm das Mikrofon und sagte: »Ich ging in den Dschungel zu den Tigern. Denn wenn du Frieden willst, musst du auch die Hand des Feindes halten.« Sie sprach als Mutter eines sri-lankischen Soldaten, der im Zuge des jahrzehntelangen Bürgerkriegs entführt worden war. Mit »Tigern« meinte sie die paramilitärischen *Tamil Tigers*, die für die Unabhängigkeit des von Tamilen dominierten Nordens und Ostens Sri Lankas kämpften. Ihr Sohn kämpfte auf der gegnerischen Seite.

Ich war mit etwa hundert Frauen aus der ganzen Welt – Syrien, Jemen, Ägypten, Liberia, Kolumbien, Afghanistan, um nur einige zu nennen – für eine Peacebuilding-Konferenz in der albanischen Hauptstadt Tirana zusammengekommen. Die Arbeit zu Frieden und Sicherheit war unser gemeinsamer Nenner, besonders brutal und schmerzhaft erlebbar durch die Präsenz und die Erfahrungsberichte der zu jenem Zeitpunkt – und noch immer – von Krieg und Vertreibung betroffenen palästinensischen Teilnehmerinnen.

Einige Tage später war ich beim deutsch-israelischen Programm einer deutschen Stiftung eingeladen. Die Teilnehmenden beider Nationen kamen aus Wirtschaft, Politik und NGOs. Während unseres einwöchigen Aufenthalts in Berlin wuchs das gegenseitige Vertrauen besonders durch das Teilen persönlicher Erzählungen – seien es Schilderungen aus israelischer Sicht vom schrecklichen Überfall der Hamas am 7. Oktober 2023 oder von den israelischen Einsätzen im Gazastreifen, die darauf folgten.

Die Wehrpflicht in Israel verlangt in der Regel von Männern einen dreijährigen und von Frauen einen zweijährigen Militärdienst. Reservist:innen werden dann zu Krisen- und Kriegszeiten in den Einsatz geschickt – da-

runter auch einige der Teilnehmenden des Austauschprogramms.

Mein Alltag ist geprägt von kontrastreichen Welten, von Gegensätzen und von aufeinanderprallenden Perspektiven. Die Erlebnisse in Mailand, in Tirana oder jüngst in Berlin sollen hiervon einen ersten Eindruck geben. Vormittags nehme ich an Meetings mit der Bundeswehr oder im Kanzleramt teil, wo unweigerlich die Bedeutung zunehmender Aufrüstung* betont wird (während gleichzeitig eine langfristige nicht reaktive Strategie fehlt); nachmittags tausche ich mich in internationalen Expert:innenkreisen, die besorgt die globale Aufrüstung betrachten, zu menschlicher Sicherheit aus.

Es ist sehr herausfordernd, meine Offenheit für unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und Bedürfnisse zu bewahren und gleichzeitig meine persönlichen roten Linien, etwa was die Missachtung von Menschenrechten betrifft, immer klarer zu ziehen. Genau das beschreibt für mich den Balanceakt zwischen Empathie und Widerstand, diesen Tanz zwischen verschiedenen, auch mal einander widersprechenden Perspektiven und klar definierten Grenzen und No-Gos. Ein Tanz, bei dem ich mich manchmal selbstbewusster fühle, während ich in anderen Momenten noch eine unsichere Lernende bin.

In diesem fortwährenden Prozess habe ich stets den Anspruch, mir diese Unsicherheit ein Stück weit zu bewahren, also niemals völlig von der eigenen Haltung überzeugt zu sein. Dadurch halte ich mir die Möglichkeit offen, weiter-

* Beziehungsweise, wie es dort eher heißt, »Ausstattung der Bundeswehr«. Oft gibt es zwischen den unterschiedlichen Welten nicht einmal Einigung in der Verwendung der Begrifflichkeiten.

zulernen und in meiner Entwicklung nie stehen zu bleiben. Sich der eigenen Meinung und Position nicht allzu gewiss zu sein, sich selbst immer wieder infrage zu stellen, ist für mich die höchste Form der persönlichen Reife – vor allem, wenn man zugleich Rückgrat beweist und für Dinge, die einem wichtig sind, einsteht.

Bei diesem Tanz zwischen Empathie und Widerstand, beim Versuch, unsere Gesellschaft gerechter zu gestalten, hilft mir das Wissen, dass Politik letztendlich zu großen Teilen Psychologie ist. Politik entsteht im Aushandlungsprozess unterschiedlicher Emotionen und Bedürfnisse und hat sehr viel weniger mit rationalem Verhalten zu tun, als man vermuten würde. Die Neurowissenschaftlerin und Autorin von *Radikal emotional – Wie Gefühle Politik machen*, Maren Urner, beschreibt in ihrem Buch, dass Menschen immer emotional und Emotionen immer politisch sind: »Alles, was unser Zusammenleben ausmacht und damit den politischen Raum bestimmt, der [...] immer und überall präsent ist, ist von Emotionen geprägt.«¹

Das trifft auch auf Ausnahmesituationen politischen Handelns zu: Historisch gesehen sind Kriege meist nichts anderes als unreife Reaktionen hyperemotionaler, aggressiver Männer mit zu viel Macht, deren Emotionskontrolle zu wünschen übrig lässt. Daher haben Kriege rein gar nichts mit Stärke zu tun, sondern sind vielmehr ein Zeichen emotionaler Unreife und charakterlicher Schwäche.

Erste Einblicke in die Bedeutung der Psychologie für die Politik erhielt ich 2013, als ich drei Wochen lang an der Universität Stanford an einer Summer School zu politischer Psychologie teilnahm. Ich hörte Vorlesungen darüber, was erfolgreichen Friedensverhandlungen im Weg steht, wie sozialer Einfluss auf Entscheidungen wirkt und welche Voraussetzungen für Zusammenarbeit gegeben

sein müssen. Ich hörte von Prädiktoren für kollektive Gewalt und Protest, erfuhr Wissenswertes über Gruppendynamiken, setzte mich mit dem Einfluss medialer Berichterstattung auf das Wahlverhalten auseinander. Nicht nur hatte ich erstmals das Gefühl, dass es passte, nach meinem Bachelor in Psychologie nun internationale Politik im Master zu studieren, sondern ich lernte auch, dass Emotionen unsere Politik bestimmen.

Alles, was ich bisher über Kommunikation, Emotionen und menschliche Interaktion – besonders auch in der langjährigen Zusammenarbeit mit meinem psychologischen Coach – gelernt habe, hilft mir in den turbulenten Zeiten, in denen wir leben. Die Kunst guter Kommunikation basiert auf Zugewandtheit und Verständnis, den Grundzutaten für Empathie. Diese Handwerkszeuge helfen mir bis heute dabei, fast jede Auseinandersetzung zu deeskalieren, ohne meine Haltung aufgeben oder Ungerechtigkeiten akzeptieren zu müssen.

Wenn Gesellschaften in Bewegung sind, die Welt voller Herausforderungen ist und die Menschheit vor vielen unzureichend gelösten Fragen steht, gilt es, unterschiedliche Gefühle und Zustände gleichzeitig aushalten zu können. Die Psychologie nennt die Eigenschaft, in einer solch komplexen Welt manövrierfähig zu bleiben, Ambiguitätstoleranz: Man muss nicht nur damit leben und es im besten Fall akzeptieren können, dass es viele unterschiedliche und auch widersprüchliche Ideen und Meinungen gibt, sondern man erkennt an, dass diese Vielfalt nicht bedrohlich ist, sondern bereichernd.

In einer komplexen Welt gibt es keine einfachen Antworten. Manche versuchen, uns weiszumachen, es gäbe diese einfachen Antworten. Das sind jedoch Populist:innen – auf beiden Seiten des politischen Spektrums. Ihnen fehlt

etwas, das die Fachärztin für Psychiatrie Heidi Kastner in ihrem Buch *Dummheit* so beschrieben hat: »Das Ertragen von Ambivalenz und Widersprüchlichkeit zählt zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben im Reifungsprozess, den viele allem Anschein nach nicht durchlaufen haben.«²

In diesem Buch stelle ich Nuancen in den Mittelpunkt. Es geht um unterschiedliche Gefühle und Wahrheiten, die es gleichzeitig auszuhalten gilt, auch solche, die zunächst gegensätzlich wirken. Wie Wut und Zuversicht. Diese beiden Gefühle sind die Basis, auf der bei mir Empathie und Widerstand gründen – als jene Kernelemente, aus denen sich meine (gesellschafts-)politische Haltung zusammensetzt.

Diese vor Komplexität und Herausforderungen strotzende Welt ist eine ganz andere als jene, in der ich aufgewachsen bin und eine sehr behütete Kindheit hatte: ein bodenständiges fränkisches Dorf, in dem keine hundert Menschen leben. Beide Großelternfamilien waren Bauern. Meine Oma, die neben anderen Familienmitgliedern weiterhin in dem kleinen Dorf lebt, trägt bis heute diesen Beruf als ihren Familiennamen. In unserem Bauerndorf – so beschreiben wir in der Familie selbst den Ort – aufzuwachsen, war eine ganz besondere, schöne Erfahrung voller Natur und Liebe. Ich kümmerte mich um meinen Kater, mein Zwergkaninchen und die Stallhasen. Es war jedes Mal ein erhebendes Gefühl, wenn wir kleine Babyhäschen im Nest einer Stallhäsin entdeckten. Anfangs die Augen noch geschlossen, waren sie eingekuschelt in dem Nest aus Stroh, Heu und Fell, das sich die Hasenmama zum Bau gerupft hatte. Noch größer war meine Freude, wenn wir im Frühling und im Herbst, dem Piepsen folgend, Babys der streunenden Dorfkatten im Heu oder Stroh in der Scheune fanden. Zu meinen Kindheitserinnerungen gehören Felder,

Wald, Bach, Stall, Wiesen und Tiere. Politik spielte damals noch keine Rolle für mich. Es war eine schöne, freie Kindheit. An vielen Tagen verließen mein Zwillingbruder und ich gemeinsam mit den anderen Dorfkindern unser Zuhause, durchforsteten Wälder und Wiesen und kamen erst am frühen Abend wieder zurück.

Doch ab dem Teenageralter fühlte ich mich zunehmend unwohl, ich haderte mit den Normen meiner kleinen Welt. Beispielsweise mit der Vorstellung, dass Männer das Sagen haben sollten – und es auch hatten. Jede einzelne Machtposition, vom Bürgermeister über den Pfarrer, den Bäckermeister und den Schuldirektor, den Wirtshausbesitzer und den Dorfvorsteher, den Feuerwehrkommandanten bis zum Sportvorstand – alle waren sie männlich besetzt. Am Wochenende feuerte die ganze Gemeinde die Männerfußballmannschaft beim sonntäglichen Match an. Den Männern galten all die Hochachtung und der Respekt, während Frauen zu Hause unbezahlte Care-Arbeit leisteten, indem sie sich um die Kinder kümmerten und den Haushalt schmissen.

Respekt und Hochachtung waren so ausgeprägt, dass manche dieser Männer keine Konsequenzen zu befürchten hatten, wenn sie uns Mädchen und jungen Frauen gegenüber Grenzen überschritten, sei es im Fahrschulauto oder auf den Dorf- und Sportfesten. Ich wollte das irgendwann nicht mehr akzeptieren. Ich wollte mich widersetzen. Ich wollte weg, und das Studium bot mir den gesuchten Ausweg, auch wenn es mir anfangs sehr schwerfiel, mir eine Welt außerhalb meines Dorfs vorzustellen. Für den Bachelor studierte ich Psychologie, dann mithilfe von Stipendien zwei Politik-Masterstudiengänge, einen in London und einen in Oxford.

Und plötzlich befand ich mich zwischen zwei Welten:

Da war mein Zuhause, mein fränkisches Dorf – und dort diese zunehmend internationale, teils elitäre Welt, in der man mich über die Jahre immer wieder spüren ließ, dass ich eigentlich nicht dazugehörte. Ich trug die falschen Klamotten, hatte zu wenige Bücher gelesen – der Stallgeruch passte einfach nicht. Meine Erfahrungen wurden auf einmal politisch, und ich begann darüber zu schreiben, wie es ist, als Arbeiterkind vom Dorf nach Oxford zu kommen. Mir wurde bewusst, dass die Eliten diverser werden müssen.³

Mit dem Zusammenprall dieser Welten stellte ich im Laufe der Jahre immer mehr die tradierten, vermeintlich naturgegebenen Regeln infrage. Ich wurde Feministin und Aktivistin. Eine Mischung aus Empathie und Widerstand gegen die himmelschreienden Missstände wurde zu meinem Antrieb. Ich fühlte mit denjenigen, die marginalisiert werden oder unter ungerechten Strukturen leiden. Und meine Wut lieferte die Energie, mich dagegen aufzulehnen. Um nicht in der Wut zu verharren, wollte ich sie konstruktiv einsetzen. »Wut aufgrund von Ungerechtigkeiten und Mangel an Gleichberechtigung ist im Großen und Ganzen wie Treibstoff«, schreibt Rebecca Traister in ihrem Buch *Good and Mad – The Revolutionary Power of Women's Anger*.⁴ Traister zeigt auf, wie die Wut von Frauen – von den Suffragetten bis zur legendären Schwarzen Bürgerrechtlerin Rosa Parks, von #MeToo zum Women's March – transformative Kraft freisetzt.

Im Sommer 2014 verspürte ich große Wut. Ich wollte nicht länger akzeptieren, dass es normal sein sollte, dass Frauen in Europas damals auflagenstärkster Zeitung täglich sexualisiert und degradiert wurden. Konkreter Auslöser war eine Titelseite der *BILD*, auf der neben Fotos von den Dekolletés berühmter und erfolgreicher Frauen

dazu aufgerufen wurde, über den »schönsten TV-Busen Deutschlands« abzustimmen. Ich war angewidert von der Herabsetzung dieser Prominenten und überhaupt aller Frauen und antwortete mit einer Kampagne gegen die *BILD*-Zeitung. Knapp 60 000 Menschen unterschrieben eine Petition mit meiner Forderung: »Es müssen endlich alle Menschen in der Berichterstattung von *BILD* und *bild.de* mit derselben Wertschätzung dargestellt werden: Frauen sind nicht die Lustobjekte einer Gesellschaft!« Auf einmal gab ich Interviews und sprach auf Bühnen über meinen Einsatz. 2018 wurde das »*BILD*-Girl« abgeschafft. Das Boulevardblatt begründete diese Entscheidung damit, »dass viele Frauen diese Bilder als kränkend und herabwürdigend empfinden, sowohl bei uns in der Redaktion, aber auch unter unseren Leserinnen«. ⁵ Unterschiedliche Medien sahen einen Zusammenhang mit meinem Engagement.

Ein Jahr später, kurz nach dem Jahreswechsel 2015/2016, infolge der massenhaften sexualisierten männlichen Übergriffe auf Frauen in der Kölner Silvesternacht, war ich mir sicher, dass es – abseits des konkreten Geschehens in jener Nacht – falsch und verlogen ist, zu behaupten, dass es nur »die anderen« Männer nicht-weißer Hautfarbe und nicht-deutscher Herkunft sind, die sexualisierte Gewalt in Deutschland ausüben. Es ist ein globales Problem, überall, also auch ein deutsches. Es ist ein Problem, das es in jedem Land der Welt mit Männern gibt, auf dem Dorf, in der Stadt, überall.

Zusammen mit zwanzig anderen Aktivistinnen initiierte ich die Kampagne »Gegen sexualisierte Gewalt und Rassismus. Immer. Überall. #Ausnahmslos«. Wir stellten vierzehn Forderungen an Politik, Gesellschaft und Medien. Wir schrieben: »Es ist für alle schädlich, wenn feministi-

sche Anliegen von Populist:innen instrumentalisiert werden, um gegen einzelne Bevölkerungsgruppen zu hetzen, wie das aktuell in der Debatte um die Silvesternacht getan wird. Sexualisierte Gewalt darf nicht nur dann thematisiert werden, wenn die Täter die vermeintlich ›Anderen‹ sind.«⁶ Wir wollten die rassistisch-populistischen Positionen der AfD auf keinen Fall stehen und wirken lassen. Unsere Forderungen schafften es als Aufmacher in die Online-Schlagzeilen wichtiger deutscher Nachrichtenmedien. Wir wurden mit dem Clara-Zetkin-Preis für politische Intervention ausgezeichnet. Es war die erste große öffentlichkeitswirksame intersektionale, also auf vielfältige und miteinander überlappende Diskriminierungsformen hinweisende, Kampagne in Deutschland, mit der wir – 21 Frauen, die nicht mehr leise sein wollten – ein Stück feministische Geschichte schrieben.

Im Zuge der #Ausnahmslos-Kampagne erfuhr ich auch, dass in der Bundesrepublik noch Anfang 2016 das »Nein« einer Frau nicht genügte, um eine Vergewaltigung strafrechtlich verfolgen zu können. Ein Skandal. Bis 1997 durften Männer ihre Ehefrauen legal vergewaltigen. Bis 2016 musste das Opfer einer Vergewaltigung – in über neunzig Prozent der Fälle eine Frau – nachweisen, dass es sich körperlich gewehrt hatte. Bis wir durchsetzten, dass das geändert wurde.

Ich konzipierte damals ehrenamtlich für UN Women Deutschland e. V. deren »Nein heißt Nein«-Kampagne mit. Auch viele andere Frauenrechtsorganisationen engagierten sich seit Jahren für die Änderung des Sexualstrafrechts. Wir schlossen uns zusammen, schrieben Artikel und Kommentare, überzeugten Abgeordnete, erstellten Gutachten, gaben Interviews. Im März 2016 schrieb ich in einem Artikel für *Zeit Online*: »Nein heißt Nein – es ist höchste Zeit.

Es gibt kein vernünftiges Argument dagegen, außer die verzweifelte Aufrechterhaltung eines Systems, in dem die Rechte von Männern mehr zählen als die von Frauen.«⁷ Rechtsprofessoren und Anwälte ließen mich wissen, ich solle meinen Mund halten, als Nicht-Juristin hätte ich sowieso keine Ahnung und würde das Schlafzimmer in einen Ort des Verbrechens verwandeln. Als ob das nicht seit Jahrhunderten für so viele Frauen exakt der Wirklichkeit entsprach. Nichts zeigte mir deutlicher als die Aussage der Juristen, was dabei herauskommt, wenn seit Menschengedenken ausschließlich die männliche Perspektive eingenommen und als relevant erachtet wird. Allen Einschüchterungsversuchen zum Trotz gewannen wir: Seit Frühsommer 2016 gilt »Nein heißt Nein«, das Sexualstrafrecht wurde geändert.

Gestärkt durch meine Erfahrungen, begann ich eine internationale Karriere und arbeitete unter anderem im kolumbianischen Bogotá, in New York und in Yangon, der früheren Hauptstadt Myanmars, für verschiedene Organisationen, darunter die Vereinten Nationen im Bereich Peacebuilding sowie Frauen- und Menschenrechte. Auch hier stellte ich zunehmend die Narrative, Handlungsweisen und Prioritäten der Agierenden in Diplomatie und Außenpolitik infrage. Mich befremdete, dass wirtschaftliche Interessen oft höher gewichtet wurden als Menschenrechte und dass Massenvernichtungswaffen als Garant für Sicherheit betrachtet wurden. Wie konnte es sein, dass trotz sich ausbreitender internationaler Konflikte und Kriege sowie der zunehmenden Militarisierung internationaler Ausgaben kaum jemand den empirisch belegten Zusammenhang zwischen mehr Militarisierung, mehr Kriegen und mehr Opfern erkennen wollte?

Also nahm ich all meine Expertise und meinen Mut zu-

sammen und gründete 2018 gemeinsam mit Nina Bernarding das gemeinnützige Unternehmen *Centre for Feminist Foreign Policy* (CFFP) in Berlin. Ich verfasste das weltweit erste Buch zum Thema, *Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch*, das zum Bestseller avancierte und ins Englische übersetzt wurde. Im Koalitionsvertrag der neu gewählten Ampelregierung im Herbst 2021 war ein Bekenntnis zu feministischer Außenpolitik verankert. Im März 2023 stellte Außenministerin Annalena Baerbock die Strategie des Außenministeriums für eine feministische deutsche Außenpolitik vor, zu der das inzwischen auf 15 Mitarbeitende gewachsene CFFP das Ministerium beriet. Ich hatte die Gelegenheit, am Tag der Präsentation dieser Strategie mit der Ministerin die Bühne zu teilen. Bei einer Abendveranstaltung auf der Münchner Sicherheitskonferenz 2023 sagte Baerbock, dass es ohne meine, ohne unsere Arbeit in Deutschland keine feministische Außenpolitik gäbe.

Mein Weg vom Dorf in die Welt war noch nicht zu Ende. Aber er war an einer Wegmarke angekommen, an der ich Wirkung spürte. Was ich – zusammen mit anderen – tat, veränderte unsere Gesellschaft. Heute gehört es zu meinem Berufsalltag, die Generalversammlung der Vereinten Nationen oder Konferenzen wie etwa der NATO zu besuchen. Ich führe Fachgespräche in Botschaften, Ministerien und mit Regierungen und arbeite insbesondere mit Menschenrechtsverteidiger:innen und Zivilgesellschaften weltweit zusammen.

Unsere Arbeit beim CFFP besteht darin, jahrzehnte-, gar jahrhundertealte Glaubenssätze und Positionierungen der Außen- und Sicherheitspolitik zu hinterfragen und die Strukturen, Prioritäten, Finanzentscheidungen und damit die Institutionen selbst zu verändern. Wir entwickeln Gegenentwürfe zu militarisierter Männlichkeit, zu nuklearen

Abschreckungslogiken oder zur Rüstungsindustrie. Diese tradierten Systeme sind derart robust, dass all unsere Erfolge und Einflussnahmen nur ein sukzessives Fortschreiten auf dem Weg zu einem besseren Zustand sind. Es sind inkrementelle Veränderungen, also ein schrittweiser Prozess der Veränderung oder Verbesserung, bei dem kleine Anpassungen oder Fortschritte über einen bestimmten Zeitraum hinweg gemacht werden. Doch das weltweite Leid erfordert viele, viele weitere Schritte. Klimawandel und daraus resultierende Naturkatastrophen, Kriege und zunehmender Autoritarismus fordern uns zum Handeln auf.

Für meine tägliche Arbeit, die nicht selten ein Kampf gegen Windmühlen ist, fühle ich mich immer besser aufgestellt. Ich bin produktiver und optimistischer, weil ich empathisch, einfühlsam und verständnisvoll vorgehen kann und gleichzeitig weiß, wann ich mich abgrenzen und wann ich gegebenenfalls Widerstand leisten muss. In Kim Stanley Robinsons großartigem Roman *Das Ministerium für die Zukunft* zweifelt die Leiterin des Ministeriums, Mary, anfangs an ihrer Eignung für die Position. Sie denkt, die forsche Tatiana würde besser in diese Rolle passen. Doch diese erwidert: »Man muss die Leute zum Zuhören bewegen, damit man sein Anliegen vorbringen kann. Und genau das machst du – die Leute hören dir zu. Dann können wir uns an die Arbeit machen.«⁸

Wie können wir uns an die Arbeit machen, um die Welt zu verändern? Das ist eine Frage, die auch ich mir regelmäßig stelle: Wie weit kann man die Menschen in Machtpositionen herausfordern und gleichzeitig den Zugang zu und die Zusammenarbeit mit ihnen aufrechterhalten, weil man daran glaubt, dass Wandel sowohl von innen als auch von außen möglich und nötig ist?

Wenn wir gesellschaftlichen Wandel fördern und Menschenrechte für alle realisieren wollen, dürfen wir nicht nur inhaltlich denken und argumentieren. Wenn wir wirklich etwas bewirken wollen, ist es genauso wichtig, die Beziehung zu unserem Gegenüber zu gestalten. Denn wenn Menschen in der Sache miteinander ringen, geht es vor allem um Emotionen und Emotionskontrolle, um Empathie, Widerstand und die eigene Haltung.

Für mich ist es zentral, dass ich anderen Menschen und anderen Positionen zunächst einmal mit Offenheit und Einfühlungsvermögen begegne. Das bedeutet aber nicht, dass ich jeder Person oder ihrer Haltung etwas Positives abgewinnen muss. In mir kann sich natürlich ein widerständiges Gefühl einstellen, insbesondere wenn mein Gegenüber wichtige Leitplanken wie Menschenrechte oder die Anerkennung des Menschseins aller Menschen negiert. Zugewandtheit, Verständnis und Empathie sind sehr wichtig. Das bedeutet jedoch nicht, dass jede Grenze überschritten werden darf. Es ist wichtig, Widerstand zu leisten, wenn die eigenen Werte infrage gestellt werden.

Als ich 2016 dazu beitrug, »Nein heißt Nein« im deutschen Sexualstrafrecht durchzusetzen, war meine Haltung: Ich kann verstehen, dass einige politische Akteur:innen und Jurist:innen diese Änderung nicht befürworten, da sie eine Neuheit darstellt. Doch die Reform des Paragraphen 177 StGB war alternativlos: Dass die Verurteilungsrate bei Vergewaltigung in Deutschland bei nur etwa einem Prozent liegt und damit jährlich Zehntausende von Frauen, die die meisten Vergewaltigungsoffer ausmachen, keine Gerechtigkeit erfahren, ist schlicht inakzeptabel.⁹

Es mag naiv klingen, und gleichzeitig könnte ich kaum einen anderen Satz aufrichtiger meinen: Ich möchte dazu beitragen, die Welt – zumindest die Teile der Gesellschaft,

in denen ich aktiv wirken kann – gerechter und gewaltfreier zu machen, und auf diesem Weg möchte ich so viele Menschen wie möglich mitnehmen. Oder, um es mit den Worten eines meiner Vorbilder, der früheren Richterin des amerikanischen Supreme Courts Ruth Bader Ginsburg, zu sagen: »Kämpfe für die Dinge, die dir wichtig sind. Aber kämpfe so, dass sich andere dir anschließen wollen!«¹⁰

Ich bin überzeugt, dass eine Mischung aus Empathie und Zugewandtheit, gepaart mit klaren Grenzen und Widerstand gegen Unrecht, genau die Form des Kampfes darstellt, mit der viele Menschen sich identifizieren können.



Diese Zeilen verfasse ich aus einer privilegierten Perspektive. In Zeiten des weltweiten Rechtsrucks und der zunehmenden Herrschaft autoritär geführter Staaten empfinde ich es als Vorrecht, in einer Demokratie zu leben. 2022 lebten 72 Prozent der Weltbevölkerung in autoritär regierten Staaten.¹¹ Trotz des starken und brandgefährlichen Rechtsrucks in Deutschland und gleichzeitig zunehmendem Antisemitismus und antimuslimischem Rassismus leben wir in einer Demokratie. Das ermöglicht Mitgestaltung, wenngleich diese wie überall auf der Welt gegen tief verwurzelte Unterdrückungs- und Ausgrenzungsstrukturen wie Rassismus, Sexismus und Klassismus ankämpfen und sich behaupten muss. Mitgestaltung füllt Demokratie erst mit Leben.

Doch wie lässt sich positiver Wandel gestalten, wenn man die Möglichkeit und Fähigkeiten dazu hat? Ich widme mein Leben der Frauen- und Menschenrechtsarbeit. Als (Sozial-)Unternehmerin, Autorin und Aktivistin setze ich meinen Einfluss und meine Expertise ein. Die Herausfor-

derungen sind immens, der Wunsch nach Verbesserung der gesellschaftlichen Zustände ist umso stärker. Es bedarf eines moralischen Kompasses, einer Grundhaltung geprägt von Menschlichkeit und Verständnis, die gleichzeitig klare Grenzen setzt und damit positiven Wandel erreicht. Um das zu erreichen, müssen Empathie und Widerstand zusammentreffen.

Dieses Buch erklärt, wie das funktionieren kann. Ausgehend von persönlichen Eindrücken, Erlebnissen und Erfahrungen lege ich dar, wie selbstwirksame Haltungen und Handlungen zu einer gerechteren Gesellschaft beitragen können. Im sechsten Kapitel porträtiere ich empathische und widerständige Frauen, die durch genau diese Kombination erheblichen gesellschaftlichen Einfluss erzielt und die Welt zum Besseren verändert haben. Diese Frauen sind meine Weggefährtinnen. In ihren erfolgreichen Kämpfen für mehr Menschenrechte, gegen Rechtsextremismus, für nukleare Abrüstung, gegen die Klimakrise und für die Liberalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen sind sie aber noch mehr als das: Sie sind meine Vorbilder, von denen ich seit Jahren lerne und weiterhin lernen darf. Für sie gilt, was für viele andere bemerkenswerte Demokratie- und Menschenrechtsverteidiger:innen da draußen gilt: Wenn sie gewinnen, gewinnen wir alle.