GOOD GIRL EXIT

PIPER

Vom Ende weiblicher Verfügbarkeit

SILVI CARLSSON

Silvi Carlsson

GOOD GIRL EXIT

Vom Ende weiblicher Verfügbarkeit

PIPER

Mehr über unsere Autorinnen, Autoren und Bücher:
www.piper.de

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht. Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Hinweis

Zum Schutz der Privatsphäre wurden Namen und weitere identifizierende Details der im Buch vorkommenden Personen geändert. Etwaige Ähnlichkeiten mit real existierenden Personen sind unbeabsichtigt.

ISBN 978-3-492-06720-1
© 2026 Piper Verlag GmbH, Georgenstraße 4,
80799 München, *www.piper.de*
Für einen direkten Kontakt und Fragen zum Produkt
wenden Sie sich bitte an: info@piper.de
Satz: Nadine Clemens, München
Gesetzt aus der Minion
Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee
Druck und Bindung: CPI books GmbH
Printed in the EU

INHALT

7 Hinweise zum Inhalt
9 Vorwort
13 Prolog

TEIL 1

VERFÜGBAR SEIN

21 Good Girls Entry – Wie wir lernen, brav, angepasst und nett zu sein
28 Wie Scham und Schuld uns organisiert
39 Male Gaze
47 Homosoziale Räume
56 Emotionale Verfügbarkeit
63 Nicht ganz normal
70 Die Stressreaktion Fawn
75 Good Girl meets toxische Beziehung
87 Warum Good Girls ausbrennen
91 Datingkultur
99 Die Girlboss-Lüge
107 Raum und Sicherheit
114 Mental Load und das Beziehungsmanagement
121 Körper als Verfügbarkeitsobjekt
139 Kollektives Trauma und Stresssymptome

TEIL 2

VOM ENDE DER WEIBLICHEN VERFÜGBARKEIT

146 Integrierte Scham und Trauerarbeit
156 Gute Seiten, schlechte Seiten
169 Die wütende Tochter
177 Freundinnenschaften
183 Paradoxe Gleichzeitigkeiten
193 Das Unbehagen der Bösewichtinnen
200 Decenter Men
204 1. Schritt: Der Realität über Männer ins Auge blicken
211 2. Schritt: Die Vorstellung davon, was dich glücklich macht
214 3. Schritt: Die Erweiterung der Vorstellung über Beziehungen
220 The bar is on the floor
225 Radikaler Entzug und kollektive Macht
232 Was passiert, wenn Frauen sich in Island entziehen
239 Was passiert, wenn Frauen sich in Liberia entziehen
244 Was bedeutet weibliche Verfügbarkeit, wenn Frauen sie kollektiv verweigern?

247 Epilog
250 Dank
252 Anmerkungen

HINWEISE ZUM INHALT

In diesem Buch werden sensible Themen bearbeitet. Unter anderem geht es um sexualisierte, physische und psychische Gewalt.

»YOUR SILENCE WILL NOT PROTECT YOU.«

Audre Lorde

VORWORT

Holt euch ein Glas Limonade, das Vorwort wird trocken.

Frauen sollen sich klein halten, brav bleiben, gefallen. Sie sollen gute Mädchen sein, obwohl sie längst erwachsen sind. Das Good Girl in uns wird von klein auf zusammengebaut – in seiner ganz individuellen Form und doch mit einer einheitlichen Intention: verfügbar zu sein. Emotional. Körperlich.

Hast du ein Good Girl in dir?

Vielleicht entschuldigst du dich ständig.

Vielleicht sagst du »ist schon okay«, obwohl es das nicht ist.

Vielleicht sagst du auch, dass es nicht okay ist und fühlst dich danach aber schuldig.

Vielleicht fällt es dir leichter, für andere da zu sein als für dich selbst.

Vielleicht hast du Angst, anstrengend, kompliziert oder »zu viel« zu sein.

Vielleicht fühlst du dich schlecht, wenn du jemandem Grenzen aufzeigst.

Vielleicht kennst du kein Ende, wenn es um Arbeit geht, willst dich beweisen und immer wieder alles geben.

Vielleicht willst du gemocht werden, selbst von Menschen, die dir nicht guttun.

Vielleicht erklärst du die Gefühle anderer besser als deine eigenen.

Vielleicht bist du erschöpft davon, immer verständnisvoll, erreichbar und angenehm zu sein.

Als Psychologie-Studentin weiß ich, wie prägend unsere Kindheit und unsere engsten Bezugspersonen für uns sind. Viele von uns verbringen Jahre damit zu verstehen, wie sehr uns unsere Familien, Erfahrungen und Verletzungen geformt haben. Und das ist wichtig. Aber Menschen entstehen nicht im luftleeren Raum. Auch unsere Fürsorgepersonen wurden geprägt – von gesellschaftlichen Erwartungen, Geschlechterrollen, Leistungsdruck, Angst, Klassenverhältnissen und den Bedingungen ihrer Zeit. Diese Schnittstelle zwischen dem großen Ganzen und den inneren Gefühlen, Zweifeln und Mechanismen, die dadurch kreiert werden, versuche ich hier zu beleuchten.

Deshalb folgt hier auch kein psychologischer Ratgeber zur Aufarbeitung der eigenen Kindheit. Es wird hier nicht wirklich um Bindungsstile, Traumaanalysen oder das »innere Kind« gehen, auch wenn persönliche Erfahrungen und Prägungen natürlich eine Rolle spielen und ich wärmstens empfehle sich auch damit in der Tiefe auseinander zu setzen. Mich interessiert vor allem die größere Frage: Was passiert mit Menschen, wenn sie in einer Gesellschaft aufwachsen, die bestimmte Eigenschaften belohnt und andere bestraft? Was passiert besonders mit Frauen, wenn Anpassung, Fürsorge, Verfügbarkeit und Gefälligkeit so früh zu einer Erwartung werden, dass sie sich irgendwann wie Persönlichkeit anfühlen? Und was passiert, wenn diese Verhaltensweisen wieder verlernt werden?

Dieses Buch ist vor allem an Frauen gerichtet, die sich mit dem Begriff des Good Girls und allem, was er mit sich bringt, identifizieren können. Aber keineswegs nur. Auch queere Personen und sogar manche cis-hetero Männer können in Teilen ein inneres Good Girl in sich tragen. Vor allem, wenn sie nicht in typische Rollenklischees passen. Ich will emotional mitnehmen und gleichzeitig Kontext für das innere Selbst geben.

Dabei verwende ich in diesem Buch binäre Sprache und konzentriere mich auf die Begriffe Frau und Mann, die ich allerdings

nicht als biologische Kategorien einordne, sondern als soziale, politische und historische Geflechte verstehe.

Ich bin eine weiße cis Frau, queer, mit migrantischem Arbeiter*innenfamilien-Background und neurodivergent – und gleichzeitig in vielen Bereichen privilegiert. Allein durch mein Weißsein. Meine Perspektive ist damit begrenzt, auch wenn ich immer versuche, mitzudenken, im Austausch zu sein und weiter zu lernen. Es wird mir sicherlich nicht immer gelingen.

Das Buch hat also keinen Anspruch auf Vollständigkeit und keinen Anspruch auf Objektivität, da ich auch von persönlichen Erlebnissen schreibe. Es soll Impulse geben und darf und soll erweitert und überdacht werden.

Dieses Buch wird nicht unbedingt zum Good-Girl-Exit führen. Aber ich will trotzdem, dass wir es versuchen. Weil es ein Käfig ist. Einer, der uns Energie raubt – Energie, die wir eigentlich für die unberechenbaren Zeiten bräuchten, in denen wir leben.

PROLOG

»Ich kann nicht mehr«, mit feuchten Augen schaute ich meine Therapeutin an. Völlig erschöpft von, na ja allem? Ich hatte etlichen Freund*innen seit Tagen nicht geantwortet. Anderen seit Wochen nicht mehr. Bestimmt hatten mich alle längst abgeschrieben. Abends lag ich im Bett und war froh, endlich schlafen zu können, weil ich so müde war, um dann doch nicht schlafen zu können, weil ich bis drei Uhr nachts im Gedankenkarussell festhing.

War ich eine schlechte Freundin? Ja, irgendwie schon. Meine Therapeutin versuchte, mich zu beruhigen: »Es ist alles in Ordnung mit Ihnen. Es ist nur gerade alles sehr viel.« Viel. Viel war doch das ganze Leben. Viel denken, viel machen, viel sein. Ich war mir selbst zu viel. »Was brauchen Sie, damit es Ihnen jetzt besser geht?« Ruhe. Für fünf Jahre. Mindestens. Ich pack meine Koffer und gehe weg von allem. Irgendwohin, wo niemand ist, der mich kennt, und wo ich einfach mal kurz durchatmen kann. Wobei ich dann Mitte 30 wäre, wenn ich zurückkäme, und dann hätte ich noch weniger Zeit, dem Standard der Gesellschaft zu entsprechen. Ich schaffte es einfach nicht, eine gute Frau zu sein. Ich konnte nicht flirten, außer ich war betrunken. Egal wie viel Mühe ich mir gab, all meine Worte in Watte zu verpacken, so rutschte mir dann doch zwischendurch die Wahrheit einfach raus. Nett sein, nett sein, Silvana. Du kannst das nicht so sagen. Mit Männern stritt ich mich regelmäßig an irgendwelchen Bartresen darüber, was der wirkliche »Feminismus« für sie bedeutete. Und ich war müde von all den Dating-Apps, in denen ich immer wieder feststellte, dass meine Lust auf Männer immer weni-

ger wurde. Ich fühlte mich auch nicht wie eine gute Freundin, weil ich zudem damit beschäftigt war, eine gute Hustlerin zu sein und keine Energie mehr hatte, nebenbei Treffen zu organisieren, bei denen ich mir sich ständig wiederholende Männergeschichten anhören und adäquate Ratschläge darauf geben musste. Und eine gute Tochter war ich sowieso noch nie. Oder? Ich hatte mich in eine große Stadt, über 200 Kilometer von zu Hause entfernt, verpisst und meine Eltern beklagten sich regelmäßig darüber, dass wir uns so selten sahen. Von meinem chaotischen Datingleben fangen wir erst gar nicht an – es bewegte sich irgendwie in Extremen. Entweder wollten Männer mich übermorgen heiraten und schwängern (kein Witz), ließen mir keine freie Minute zum Atmen und schrieben mir im Fünfminutentakt bei WhatsApp, oder sie waren noch nicht bereit für was »Festes« (und das, obwohl ich eigentlich ziemlich weich bin). Die Erwartung von Verbindlichkeit hatte bei ihnen die gleiche Wirkung wie Kaffee und Kippe am Morgen: Fluchtinstinkt (ohne die Toilette). Ich hatte keinen Bock mehr, Männer zu daten. Und Frauen zu daten? Das traute ich mich (noch) nicht. Wie machen das andere Erwachsene mit diesem Leben? Aufräumen soll man ja zwischendurch auch noch. Und gut aussehen – als Frau zumindest. Irgendwas stimmte nicht, und ich wusste es. Verdachtsdiagnose »Soziale Angst« stand auf meinem Zettel der Therapeutin, und ja, Beziehungen machten mir mittlerweile mehr Angstzustände als etwas anderes. Wohl doch nicht alles in Ordnung, Frau Therapeutin. Ich stand an der Ampel und hielt das Stück Papier fest in der Hand. Plötzlich sehe ich nur im Augenwinkel, wie mich ein E-Scooter-Fahrer um ein Haar umnietet. »Pass doch auf!«, schrie er mich an, obwohl er mich doch fast umgeknockt hatte. »Wichser!«, schrie ich zurück und riss meinen Mittelfinger in die Höhe. Kurz darauf merkte ich, dass ich auf dem Fahrradweg stand. Wie peinlich. Der Arme. Meine Güte, ich fand mich unerträglich. Hoffentlich hat das niemand gesehen. Ich war über 30 und immer noch

nicht gut darin, gut zu sein. Dabei hatte ich mir doch mein ganzes scheiß Leben lang den Arsch dafür aufgerissen.

GUT SEIN

Ich bin mittlerweile sehr müde. Erschöpft. Mein ganzes Leben lang versuchte ich, ein Ideal zu erreichen, was ich nicht – was niemand von uns – erreichen kann. Ich wollte Karriere machen, die erste Akademikerin der Familie sein, gleichzeitig ein florierendes soziales Leben haben – so wie bei *Sex and the City*. Ich wollte schlank sein, stark sein, schön sein, sexuell attraktiv, begehrenswert, eine aufgeklärte Frau, eine schlaue Frau, eine Frau, die es durchzieht und die ihre ganz große Liebe findet, vielleicht Kinder kriegt (je mehr ich weiß, desto weniger weiß ich, ob ich es wirklich will), und natürlich wollte ich lässig sein, unkompliziert und dazu aber vor allem gut.

Als ich die Zeilen »Manchmal habe ich das Gefühl, von keiner Beziehung so beschädigt worden zu sein wie der Konditionierung, ein gutes Mädchen sein zu müssen«[1] von Sophia Fritz in ihrem Buch *Toxische Weiblichkeit* las, habe ich schlucken müssen. Das kenne ich. Wenn eine Verhaltensweise vom gesellschaftlich weiblichen Konzept, nett, brav und angepasst zu sein, abweicht, hat das in der Regel Ausschluss, Abweisung oder Distanz zur Folge. Es schickte sich noch nie, dass Frauen wütend, laut oder fordernd waren. Ich lernte das schnell, weil ich als Mädchen oft wütend war und mir niemand beigebracht hatte, wohin damit. Ungerechtigkeiten machten mich sauer.

Als mein Kindergartenfreund Mark meine liebevoll angefertigte Gipsmaske kaputtmachte, hab ich ihm in meiner Impulsivität die Haare rausgerissen. Kein Glanzmoment meinerseits, ich weiß (sorry, Mark, an der Stelle noch mal) Aber irgendwie auch verständlich, dass ich wütend war. Nur, mir hatte ja keiner beigebracht,

wie man wütend ist. Weil Mädchen und Frauen ja nicht wütend sind. Als ich mich an den Fernseher hing und ihn aus Wut herunterriss, weil ich mal wieder ein Kleidchen anziehen sollte, was ich auf gar keinen Fall tragen wollte, steckte meine Mutter mich in das Ballsportteam. Da sollte ich jetzt meine Aggressionen herauslassen. Woanders war Wut nicht gestattet.

Denn wütende Mädchen und Frauen sind unbequem und passen nun so gar nicht in das vorhergesehene Konzept der »Weiblichkeit«. Laute Mädchen auch nicht (wie anstrengend?), genauso wie diejenigen, die unbequeme Fragen stellen (noch nerviger!), besonders unabhängig sind (wird halt einsam und allein mit 13 Katzen enden, sooo schlimm), widersprechen (niemand hat sie gefragt), Nein sagen (jetzt mal nicht übertreiben, junges Fräulein) oder mit an den großen Tischen sitzen wollen (was denkt die, wer sie ist?).

FUNKTIONIEREN

Brav sein. Nett sein. Lieb sein. Perfekt sein. Wenn ich all das war, gehörte ich dazu, und dann funktionierte die Welt auch scheinbar besser. Also für andere. Und immer dann, wenn ich nicht den vorgesehenen Weg eingeschlagen und es so gemacht habe, wie nur ich es wollte (und das passierte oft), oder nicht so liebreizend war (das anscheinend auch), wie andere sich das wünschten, habe ich häufig eine soziale Sanktion erlebt.

In der elften Klasse schrieb mir ein Schüler aus der Parallelklasse auf MySpace, warum ich denn immer so böse gucken würde. Er hätte mich an der Bushaltestelle gesehen und sich gefragt, was mit mir los sei. Ich stand da einfach entspannt, ohne mir ein gekünsteltes Lächeln aus meinem Allerwertesten zu ziehen und auch ohne jeglichen Hintergedanken. *Ich habe einfach existiert.* Anscheinend musste ich sogar dabei performen, damit sich andere wohl-

fühlen. Dieses Ereignis reihte sich nahtlos an die anderen Male, bei denen mir gesagt wurde, ich solle doch mal lächeln, das würde mir so viel besser stehen.

Als ich mich von meinem so lieben und netten Freund getrennt hatte, wurden die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen, und ich wurde entsetzt gefragt, warum ich denn bitte einen so tollen Mann verlassen würde. Der würde immerhin alles für mich tun, und deswegen schulde ich ihm anscheinend ein lebenslanges Commitment.

Es war ebenfalls skandalös, als wir mit 18 in knappen Weihnachtskostümchen zu einer Party gingen, weil wir Spaß dran hatten. Billig! Fast jedes Nein wurde hinterfragt und jede Meinung noch mehr.

Und damit bin ich nicht allein. Frauen sollen makellos sein. Sie sollen keine »Fehler« machen. Wenn sie es tun, dann gibt es andere Konsequenzen als bei Männern.

Viele Frauen können hierzulande theoretisch ein emanzipiertes Leben führen, wenn sie die passenden Voraussetzungen mitbekommen. Sie sind die erste Generation, die mit ihrem Leben machen kann, was sie möchte. Wenn Männer schreien: »Ihr habt doch alles!«, dann sehen sie nicht, welchen Preis es kostet, und auch nicht, dass die Bedingungen nicht für jede Frau gleich sind. Wir können zwar schlafen, mit wem wir wollen, aber wir müssen trotzdem die Scham aushalten, die uns versucht wird aufzuerlegen, wenn wir es tun. Wir können zwar Karriere machen, wir müssen uns dabei aber absolut perfekt verhalten, dürfen uns keinen Fehltritt erlauben, weil wir sonst schneller weg vom Fenster sind, als wir »Choice-Feminismus« sagen können. Und das gilt für Frauen of Color oder trans Frauen noch viel mehr. Wir dürfen auch nicht zu »männlich« werden und sollen unsere Zartheit bewahren. Und dann die Mutterschaft. Als Mutter kannst du es nur falsch machen – während die grundlegende Erwartung ist, dass du dein Leben vollständig auf-

opferst. Keine Leistung, die jemand beklatscht. Eine Pflicht, die du erfüllst oder verfehlst, während Väter Standing Ovations bekommen, weil sie einmal mit dem Buggy spazieren waren. Und wehe, du möchtest gar keine Kinder oder gar einen Partner an deiner Seite, den du umsorgen kannst. Die Care-Arbeit ist deine. Unbezahlt versteht sich. Dabei sollst du auch gut aussehen. Also, du musst ja nicht. Aber wenn du halt nicht in die Standards passt, wird dein Aussehen nicht nur kommentiert, wie sowieso immer, sondern eben auch abgewertet. Und wie schlimm doch diese Frauen sind, die sich wirklich nur auf ihre Arbeit und ihr Leben konzentrieren? Wozu machen die das denn? Haben die keine Beziehung oder Familie? Um wen kümmert sich diese Frau denn jetzt?

Frauen sind nicht einfach Menschen, »Frauen sind gebende Menschen«.[2]

Geschlechterforscherin Franziska Schutzbach spricht in ihrem Buch über die Erschöpfung der Frauen und sagt: »Eine junge Frau kann alles, sie *soll* es aber auch.« Wir sollen anderen alles geben, was sie brauchen. Emotionale, körperliche und soziale Dienstleistungen. Unsere Verfügbarkeiten sind oftmals nicht selbstbestimmt, weil sie an einen enormen gesellschaftlichen Druck gekoppelt sind und auch an unsere Identität als Frau.

Ich bin zu müde zum Kämpfen. Zu erschöpft, um weiterhin in diesem System der unerreichbaren Anspruchshaltung an Frauen zu bestehen. Ich kündige. Und ich frage mich: Was, wenn wir gar nicht immer kämpfen müssten? Zumindest nicht so, wie wir es bisher getan haben. Was, wenn wir uns entziehen würden? Wenn wir nicht mehr die »guten« Frauen wären. Kollektiv. Was wäre, wenn wir das Good Girl hinter uns lassen und die Verfügbarkeiten, die wir selbst ein wenig lenken können, aufgeben oder zumindest auf ein Minimum reduzieren würden. Dieses Buch beginnt mit der Frage, warum Frauen verfügbar sind. Aber es endet mit einer anderen: Was passiert, wenn wir es nicht mehr sind?

sah man sie in ihrem legendären Glitzersuit, der sie ansonsten nackt zeigte. Nur die »nötigen« Stellen waren bedeckt. Danach die Blitzhochzeit mit Highschoolfreund Jason Alexander in Vegas, die nach nur 54 Stunden wieder aufgelöst wurde. Monate später heiratete sie Tänzer Kevin Federline, mit dem sie eine Reality-TV-Serie namens *Britney and Kevin: Chaotic* startete. Britneys Good-Girl-Image bröckelte wie jede Performance eines pseudofeministischen Typen mit lackierten Nägeln und coolen Twitter-Sprüchen. Nur mit dem Unterschied, dass sich ihre Reputation als »verrückte Frau« nie wieder erholen wird. Als sie sich nach ihrer Scheidung von Federline in einem Friseursalon in LA die Haare abrasierte, wird sie von der Presse endgültig für wahnsinnig erklärt. Was für sie ein Akt des Widerstands gegen die Kontrolle der Öffentlichkeit war, war für die Zuschauerschaft eine willkommene Möglichkeit, sich über eine junge Frau zu empören. Britney ist nur ein stellvertretendes Beispiel für das, was wir immer wieder präsentiert bekommen, und eine Warnung dafür, was uns droht, wenn wir ausbrechen sollten.

Frauen in der Öffentlichkeit zeigen uns, was passiert, wenn man die Grenzen überschreitet. Wir schauen zu und lernen. Wir internalisieren nicht nur Normen. Wir internalisieren die Angst vor der Strafe und wir entwickeln dabei ein ganz spezifisches Gefühl: Scham.

TEIL 1

VERFÜGBAR SEIN

KAPITEL 1

Good Girls Entry – Wie wir lernen, brav, angepasst und nett zu sein

Mit zwei Jahren stand ich mit aufgerissenen Augen ganz andächtig und brav vor der riesigen Oschi-Kamera meines Vaters auf einem ollen 90er-Teppichboden in Grau. Meine Locken waren hübsch frisiert, und ich hatte ein so übertrieben kitschiges Kleid an – die Anzüge von Thomas Gottschalk hätten einpacken können. Es war ein Geschenk von Bekannten meiner Eltern aus den USA. Überall weiße Rüschen und Puffärmel aus rotem Samt, bisschen Tüll unten drunter und kleine Ballerinas an den noch winzigeren Kinderfüßen. Eine Schleife im Haar. Ich knibbelte mit meinen Händen herum und grinste dabei ganz angestrengt. »Häppi Börsdei tu juuuuu, häppi Böörsdei tu juuuu!« Mein Blick schaute kurz hilfesuchend neben die Kamera. Wahrscheinlich weil dort meine Eltern standen. »Häppi Bööööörsdei, liebe Ooooooma«, trällerte ich fort in die Kamera und lächelte wieder. Am Ende hüpfte ich noch kurz und hielt meine Hände ganz verschämt hinterm Rücken. Aber glücklich, weil alle zufrieden waren, denn ich war ein gutes Mädchen, das sich brav das Rüschenkleid anziehen hat lassen und süß lächelnd mit einer Schleife im Haar in die Kamera gesungen hat.

Wie ich vorhin schon erwähnt habe: Ich habe Kleider gehasst. Meine Eltern meinten das nicht böse, aber Mädchen steckte man eben in Kleider, damit sie hübsch, süß und brav aussahen.

Weil ich mir die Haare nicht kämmen lassen wollte, schnitt sie mir meine Mutter kürzer. Die restliche Mähne wurde zu einer Palme zusammengebunden. Ich trug bunte Leggings und Hoodies und saß vor allem in der Bauecke. In meinem Abschiedsheft waren Fotos von mir, unter denen stand, dass man von hinten ja gar nicht hätte erkennen können, dass ich ein Mädchen sei. Weil ich in der Bauecke saß und kurze Haare hatte, bekam ich ständig Kommentare zu hören. Ich spürte, dass das nicht das war, was man von mir erwartete. Also änderte ich das mit fünf Jahren: Barbies, Baby Borns und Mutter-Kind-Rollenspiele dominierten von nun an meinen Kindergartenalltag. Das schien zwar angenehmer für alle, aber warum genau wollen wir denn überhaupt angenehm für alle sein? Was hält Frauen mit der Good-Girl-Prägung in ihrer Rolle? Und warum fühlen sich Abweichungen so gefährlich an?

DAS INNERE GOOD GIRL

Die innere Stimme, die sich fragt: »Hab ich gerade zu viel geredet?«, »War ich zu viel?«, »War ich zu wütend?«, »Jetzt denken alle, ich sei schwierig«, »Ich war sicherlich anstrengend«, »Ich will ja kein Fass aufmachen« oder »Hab ich was falsch gemacht?«, ist das Good Girl in uns. Es ist die Stimme, die zu uns spricht und uns maßregelt, wenn andere uns komische Blicke senden, wenn wir ausgeschlossen werden, wenn wir uns zu laut, zu viel, zu anstrengend fühlen. Zu wütend. Es ist der Moment, wenn wir den unbehaglichen Gedanken bekommen, zu viel zu wollen, obwohl es eigentlich das bare Minimum ist – das, was wir eigentlich verdient haben. Die Stimme, die uns klein hält, bis wir verlernt haben, überhaupt zu fühlen,

was uns zusteht. Diese Stimme entsteht nicht einfach aus dem Nichts.

Das Phänomen des »guten Mädchens« ist kein neues. Schon 2000 veröffentlichte Ute Ehrhardt das Buch *Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin*. Sie schreibt, dass von Frauen erwartet wird, dass sie großzügig, bescheiden, nachgiebig und freundlich seien, und dass Frauen nicht mehr nur brav sein wollen, aber diese Prägung für Widersprüche sorgt.

In diesem Buch geht es vor allem darum, *warum* diese Prägung existiert, welche psychologischen Folgen das für uns haben kann und wie wir individuell und hoffentlich kollektiv damit umgehen können.

»DU BIST SO EIN MÄDCHEN!«

Ein Mädchen zu sein, ist in unserer Gesellschaft negativ konnotiert und keine neutrale Beschreibung, es ist oft ein Vorwurf. Vor allem wird es als Negativbeispiel bei Jungs angewandt: »Er rennt wie ein Mädchen«, »Sei nicht so ein Mädchen«, »Du wirfst wie ein Mädchen«, »Du weinst wie ein Mädchen«. Die größte Angst, die man Jungs indoktriniert, ist die, wie ein Mädchen zu sein. Denn in diesen Sätzen steckt eine klare Botschaft: Alles, was mit Mädchen und Weiblichkeit verbunden wird – Sensibilität, Verletzlichkeit, Fürsorglichkeit – gilt als minderwertig. Mädchen lernen dadurch früh, dass sie sich anpassen müssen. Jungen lernen, dass sie sich davon unbedingt abgrenzen müssen.

So entsteht ein System, in dem Weiblichkeit zwar erwartet, aber gleichzeitig abgewertet wird. Wenn wir also schon als Girls auf dieser Erde sind, dann sollen wir wenigstens *gute* Girls sein.

Ich muss zugeben, dass ich mich infolgedessen schon sehr oft an anderen ausgerichtet habe. Was andere denken und fühlen, war für mich der Ankerpunkt für meine innere Navigation. Ich hatte gelernt, dass es meine Aufgabe war, den Wünschen und Erwartungen meiner Mitmenschen zu entsprechen, zu »pleasen«. Allerdings sind das weitaus mehr als individuelle Geschichten, wie es auch die Forschung belegt.[3] Mädchen werden früh zu emotionaler Selbstkontrolle sozialisiert. Studien zeigen auch, dass selbst Erwachsene auf Wut bei Mädchen und Jungen unterschiedlich reagieren. Jungen dürfen eher laut, aggressiv oder körperlich werden. Mädchen werden häufiger zur Selbstkontrolle und Rücksichtnahme angehalten.

Eine klassische Beobachtung stammt aus der Forschung zur sogenannten Emotion Socialization. Die Psychologin Carol Gilligan zeigte in ihren Studien zur moralischen Entwicklung, dass Mädchen früh lernen, Beziehungen zu schützen.[4] Das führt zu einem anderen Umgang mit Wut: Wut wird als Beziehungsrisiko erlebt, und Mädchen entwickeln eher Strategien wie Rückzug, Selbstzweifel, indirekte Kommunikation. Gilligan beschreibt das als »*Silencing the self*«. Das bedeutet, dass Mädchen eher ihre eigene Stimme unterdrücken, um Beziehungen nicht zu gefährden. Mädchen bekommen häufiger Sätze gesagt wie: »Sei nicht so zickig.« »Jetzt übertreib mal nicht.« »Sei lieb.« Während bei Jungen gesagt wird: »Jungs sind halt so.« *Boys will be boys and girls will be women,* sang schon Dua Lipa.

Regelmäßig wird es uns allen bis in die Knochen eingehämmert, welche Konsequenzen Frauen erfahren, die es nicht »richtig« machen. Nach dem kanadischen Psychologen Albert Bandura lernen wir nicht nur durch Erfahrung, sondern vor allem durch Beobachtung. Wir beobachten, was anderen widerfährt, welche Verhaltensweisen belohnt werden und welche Ablehnung oder Bestrafung

nach sich ziehen. Wenn wir sehen, was bestimmten Frauen geschieht, lernen wir also nicht nur aus unserem eigenen Leben, sondern auch aus der Analyse unserer Umgebung. Aus diesen Beobachtungen ziehen wir Schlüsse darüber, welches Verhalten sicher ist und welches nicht. Wir lernen also nicht nur aus unserem eigenen Leben, sondern auch aus dem Leben anderer Frauen.[5]

Die Psychologin Sandra Bem beschreibt, dass wir solche Erfahrungen zu inneren Geschlechterschemata verdichten: Vorstellungen darüber, was eine Frau sein darf und was nicht.[6]

Dafür müssen wir die betroffenen Frauen nicht einmal persönlich kennen. Im Gegenteil: Kaum jemand eignet sich besser als Lehrmaterial für gesellschaftliche Geschlechternormen als Frauen in der Öffentlichkeit.

BRITNEY-ARC ALS MODELL

Britney Spears war in den 2000ern nicht nur meine Ikone, die in tausendfacher Ausführung als Poster an meinen Wänden hing und deren Musikvideos ich auswendig mittanzen konnte. Auch wenn ich niemals blond sein würde, wollte ich aussehen wie sie, lächeln wie sie, singen wie sie. Sie war außerdem *DAS* personifizierte Good Girl, das seine Mama über alles liebte, an Gott glaubte und als Vorbild für alle weiblichen Teenies und Tweenies diente. Alle schienen sie zu lieben, sie war ein Star. Sie war *LUCKY*. Und ich wollte auch lucky sein. Sie war das Vorzeigemädchen für die Welt und damit dann auch für mich. In Schuluniform, mit knallrosa Lipgloss und leicht gesenktem Kopf mit Kulleraugen sang sie zuckersüß darüber, wie sehr sie die Einsamkeit umbringen wird und sie ihren Crush um ein Zeichen bittet. Sie verliere den Verstand, wenn sie nicht mit ihm zusammen sei. Dabei schaut sie kindlich-verspielt mit zwei Zöpfen in die Kamera. Sie würde alles tun. *Oh, Baby, Baby*. Oder

eben auch mal frecher in einem knallengen und roten Lederanzug, starker Mimik singend, wie sie aus Versehen mit dem Herzen von jemandem spielte. *Oops.* Britney war die Fantasie über das ideale Mädchen, das irgendwann eine Frau wurde, die immer noch infantilisiert wurde. *Sometimes I run. Sometimes I am scared of you.* Bis sie eben genau das nicht mehr tat und Madonna auf den MTV Awards küsste. Die übrigens gleich danach auch Christina Aguilera küsste. Aber von den anderen beiden erwartete man das ja auch, die hatten ihr Good-Girl-Image lange Zeit vor Britney abgesluttet, und was sie machten, war lange nicht mehr so skandalös – wenn auch schlagzeilenträchtig – wie die süße Britney, die auf einmal Frauen küsste. Ja, Frauen, die keine Männer küssten, waren damals schockierend. Vor allem von der Vorzeige-Britney, die ja eben auf die Zeichen von Boys wartete, um noch ein mal »gehitted« zu werden, hätte man das nicht erwartet. Britney Spears versuchte sich damals Stück für Stück vom Image des guten, perfekten Mädchens zu verabschieden, weil sie vermutlich dem Druck, den Erwartungen und dem übergriffigen Verhalten ihres Umfelds nicht mehr standhalten konnte. Der Mechanismus, den ich schon in meiner eigenen Kindheit und meinem eigenen Leben beobachten konnte, zeigt sich auch hier: Wenn ein Good Girl von den Erwartungen abweicht, kippt die vermeintliche Bewunderung in Bestrafung. Britney wurde regelmäßig Zielscheibe von Journalist*innen, Gossip-Reporter*innen und musste sich für ihre Trennung von Musterknabe Justin Timberlake rechtfertigen, der sie, wie wir heute wissen, unter Druck gesetzt hatte und laut ihr auch zum Schwangerschaftsabbruch zwang. Generell musste sich Britney für alles Mögliche rechtfertigen: ihr Gewicht, ihren Beziehungsstatus, ob sie denn noch Jungfrau sei. Von der eigenen Familie hintergangen, die Endstufe der Objektifizierung eines Good Girls, um die eigenen Taschen vollzustopfen. Von allen Seiten klatschte es auf Britney ein. Sie schien das Besitztum der Öffentlichkeit zu sein. In ihrem Musikvideo zum Song *Toxic*

sah man sie in ihrem legendären Glitzersuit, der sie ansonsten nackt zeigte. Nur die »nötigen« Stellen waren bedeckt. Danach die Blitzhochzeit mit Highschoolfreund Jason Alexander in Vegas, die nach nur 54 Stunden wieder aufgelöst wurde. Monate später heiratete sie Tänzer Kevin Federline, mit dem sie eine Reality-TV-Serie namens *Britney and Kevin: Chaotic* startete. Britneys Good-Girl-Image bröckelte wie jede Performance eines pseudofeministischen Typen mit lackierten Nägeln und coolen Twitter-Sprüchen. Nur mit dem Unterschied, dass sich ihre Reputation als »verrückte Frau« nie wieder erholen wird. Als sie sich nach ihrer Scheidung von Federline in einem Friseursalon in LA die Haare abrasierte, wird sie von der Presse endgültig für wahnsinnig erklärt. Was für sie ein Akt des Widerstands gegen die Kontrolle der Öffentlichkeit war, war für die Zuschauerschaft eine willkommene Möglichkeit, sich über eine junge Frau zu empören. Britney ist nur ein stellvertretendes Beispiel für das, was wir immer wieder präsentiert bekommen, und eine Warnung dafür, was uns droht, wenn wir ausbrechen sollten.

Frauen in der Öffentlichkeit zeigen uns, was passiert, wenn man die Grenzen überschreitet. Wir schauen zu und lernen. Wir internalisieren nicht nur Normen. Wir internalisieren die Angst vor der Strafe und wir entwickeln dabei ein ganz spezifisches Gefühl: Scham.