

Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-01273-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de.

Anika Landsteiner wurde 1987 geboren und arbeitet als Autorin und Journalistin. Ihr Fokus liegt dabei auf gesellschaftlichen Ungerechtigkeiten, Tabuthemen, Feminismus und Popkultur. Sie konzipiert außerdem unterschiedliche Podcasts, zuletzt moderierte sie gemeinsam mit der Paartherapeutin Dr. Sharon Brehm das Format «Hello, Lovers!». Sie ist Autorin von drei Romanen. «So wie du mich kennst» stand mehrere Wochen auf der *Spiegel*-Bestsellerliste. Ihr aktuelles Buch «Nachts erzähle ich dir alles» handelt von weiblicher Selbstbestimmung.

«Mutig, interessant, so wichtig. Dieses Buch liefert einen wohltuenden Realitätscheck. Ideal, um den eigenen Kompass frisch auszurichten.» *Nathalie Stüben*

Anika Landsteiner

Sorry not sorry

Über weibliche Scham

Rowohlt Polaris

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg,

Juni 2024

Copyright © 2024 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im

Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Covergestaltung und -abbildung Nurten Zeren, Berlin

Satz aus der FreightText Pro

bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-499-01273-0

Inhalt

Vorwort	9
(No) strings attached	
Über meinen (nackten) Körper	19
Bitch better have my money	
Über Geld und Wertigkeit	44
Warten Sie noch auf jemanden?	
Über das Single-Sein	69
Botox to go und Sex on the beach	
Über Reality-TV	95
Frauen und Kinder zuerst	
Über ungewollte Schwangerschaft	119
Aber du bist doch noch so jung!?	
Über das Altern	143
Hit me, baby, one more time!	
Über die Periode und Endometriose	164
Die Braut, die sich (nicht) traut	
Über das Heiraten	189
«Früher hast du das doch auch gemocht»	
Über sexualisierte Gewalt	214
Epilog: Den Essay schreiben	
Über die Wut	241
Dank	243
Quellenverzeichnis	245

Vorwort

7

Alles beginnt mit meiner Großmutter. Seit Jahren leidet sie an Demenz, und mittlerweile gibt es kaum etwas, was meine Oma im Hier und Jetzt halten kann. Sie hat keine Ahnung, wer ihre Kinder sind, oftmals behauptet sie sogar, gar keine zu haben. Im Umkehrschluss wandelt sie wie ein Geist durch längst vergangene Erlebnisse. Sie bleibt an alten Erfahrungen hängen und dreht sich gedanklich immer wieder im Kreis. Das ist von außen schwer auszuhalten, denn meine Großmutter ist in Armut während des Zweiten Weltkrieges aufgewachsen – und auch die Jahre danach waren nicht rosig. Alles, was sie demnach erzählt, ist keine leichte Kost und nur insofern verdaulich für uns Zuhörende, als wir die Geschichten schon so häufig gehört haben. Bis sie plötzlich vor einigen Monaten wie aus dem Nichts etwas erzählte, wovon niemand etwas gewusst hat.

Der Vater meiner Großmutter war Küster. Ihre Geschichte beginnt, als sie eines Abends die Kirchentür abschließt, sich umdreht und in die Gesichter einer Gruppe Männer blickt. Detailliert spricht sie nicht von dem, was passiert, aber ein Satz fällt jedes Mal, wenn sie in die Fänge des Traumas zurückgleitet: «Der Älteste hat danach so laut gelacht.»

Als sie nach Hause geht, erzählt sie ihren Eltern davon. Ihr Vater, ein angesehener Mann im Dorf, erlegt ihr auf, über den

Vorfall zu schweigen. Zu groß ist die Scham, dass so etwas hier passiert. Zu groß ist die Scham, dass der eigenen Tochter so etwas passiert. Also schweigt das Mädchen. Meine Oma. Sie packt die Wut, den Ekel, die Machtlosigkeit weg. Sie packt die Scham weg. Als ihre Mutter, meine Urgroßmutter, auf dem Sterbebett liegt, sagt sie zu ihrer Tochter: «Es tut mir so leid, dass ich dich mit der Scham alleingelassen habe.»

Wofür hat sich meine Großmutter geschämt? Und warum hat meine Urgroßmutter davon gewusst, ohne jemals mit ihr darüber gesprochen zu haben? Diese Fragen treiben mich seither um, so sehr, dass ich ihnen auf den Grund gehen möchte. Denn ich dachte lange Zeit, dass Scham diejenigen empfinden, denen etwas Peinliches passiert ist. Die sich fehlverhalten haben und daraufhin entblößt werden. Dieser Denkweise nach müssten sich die Täter schämen, nicht jedoch das Opfer. Und tatsächlich: Wenn man an den Ursprung der Scham reist, stimmt das auch.

Die Scham ist die Wächterin unserer Grenzen

9

Als soziale Wesen streben wir danach, Teil einer Gruppe zu sein. Wir wollen anerkannt und mitgedacht werden, wir wollen uns gesehen und respektiert fühlen. Das Streben nach Zusammengehörigkeit ist zutiefst menschlich. Wer aus diesem etablierten Rahmen fällt, wird nicht selten von der Scham ergriffen. Die natürliche Scham ist die Wächterin der Grenze eines intimen Raums, des inneren Wesenskerns. «Die Scham wird spürbar, wenn dieser Raum geöffnet wird. Sie signalisiert: ›Dein intimer Raum ist berührt. Achte auf ihn.‹»¹ Als ich das lese, fällt mir sofort folgende popkulturelle Referenz ein. Im Film *Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück* erhält die gleichnamige Protagonistin die Einladung für ein Event, bei dem alle verkleidet erscheinen sollen. Das Motto wird kurzfristig revidiert, doch sie bekommt von der Änderung nichts mit und steht im freizügigen Häschen-Outfit zwischen Leinensakkos und Tweed-Kostümen. Die feine Gesellschaft ist *not amused* und lässt das Bridget deutlich spüren.

Scham zu empfinden zeigt sich körperlich durch Erröten der Wangen oder durch Stressreaktionen wie Herzrasen, Schwitzen, erhöhten Puls. Wer sich schon einmal geschämt hat, weiß, dass es sich anfühlt, als würde sich das Innere nach außen stül-

¹ https://www.profamilia.de/fileadmin/beratungsstellen/koeln-zentrum/01_Scham___Schuld_01.pdf

pen und man würde vollkommen nackt im Scheinwerferlicht stehen.

10 Doch diese sichtbaren Reaktionen, die mit der Scham einhergehen, sind eigentlich nützlich. Wer errötet, erzeugt beim Gegenüber meist Mitgefühl, denn Scham verbindet und kann soziales Verhalten fördern.² Sie zeigt, dass die sich schämende Person leidet und sich des Fehlverhaltens oder des Fauxpas bewusst ist. Das ist auch der Grund, weshalb die Scham meist ein Gegenüber braucht, denn erst durch den Austausch wird bewertet. Das Gefühl der Entblößung zeigt den eigenen Makel auf. Indem er sichtbar wird, kann er benannt werden und die betreffende Person sich zurück in die Gruppe fügen. Man könnte also sagen, dass die Scham grundsätzlich dienlich ist. Doch das Gefühl ist so komplex wie die Gesellschaften, die es prägen, denn: Scham zu empfinden ist Teil unserer Biologie. Aber wofür wir uns schämen, hängt von Kultur, Sozialisierung und privatem Umfeld ab. Faktoren, die uns schon immer prägten. Durchgehend, tief und un(ter)bewusst.

² <https://www.zeit.de/2020/22/scham-menschliches-zusammenleben-psychologie/seite-2>

Erbsünde meets Feigenblatt

Eine der ältesten Geschichten über die Scham ist in der Bibel niedergeschrieben. Der Schöpfungsbericht beginnt mit Adam und Eva, die im Paradies leben. Von einer Schlange werden sie dazu verführt, vom *Baum der Erkenntnis von Gut und Böse* zu kosten. Eva knickt zuerst ein und beißt in einen Apfel, Adam zieht nach und kostet ebenfalls von der verbotenen Frucht. Diese Handlung wird als Ungehorsam gegenüber den Gesetzen Gottes gewertet, weshalb das Naschen der beiden in der christlichen Überlieferung als Sündenfall gilt. Damit ist die Geschichte aber nicht zu Ende, denn plötzlich müssen sie auch noch feststellen, dass sie nackt sind – das war ihnen vorher gar nicht bewusst. Aus einem ganz neuen Schamgefühl heraus bedecken sie fortan ihre Geschlechtsteile mit Feigenblättern – ein Empfinden, das bis heute geblieben ist, denn die Scham ist nach wie vor der Grund dafür, sich die Geschlechtsteile zu verhüllen.³ Die Emotionshistorikerin Ute Frevert äußert sich dazu in der *Zeit* so: «Die Nacktheit, die Körperscham steht hier dafür, dass Menschen mit dem Erwerb von Wissen auch gewahr werden, was ihnen an Wissen fehlt. Wenn man begreift, was man alles nicht weiß, in ehrlicher Selbsterkenntnis, fällt die Maske.» Eva hat sich zuerst von der Schlange verführen lassen, weshalb sie nicht nur beschämt, sondern auch schuldig gemacht wird. Bis heute bekommen Frauen von der Gesellschaft

11

³ <https://www.geo.de/magazine/geo-kompakt/6156-rtkl-schamgefuehle-so-erklaeren-forscher-unsere-angst-vor-der-bloesse>

diese auferlegte Schuld zu spüren; Eva gilt nicht nur als die Sündige, sondern auch als die Schwache, schließlich hat sie der Verführung nicht standgehalten und damit Unheil über die Menschheit gebracht. Die Geschlechterforscherin und Soziologin Franziska Schutzbach erklärt, dass dadurch eine Gleichsetzung von weiblich = schuldig stattgefunden hat. Das hat zur Annahme geführt, «dass Frauen der Gesellschaft immer etwas schulden. Sie müssen stets etwas leisten, um diese Schuld und ihre Schwäche abzubauen. (...) Die europäische Hexenverfolgung war (...) stark von dieser Sündenbock-Dynamik geprägt: Mehrheitlich wurden damals Frauen für vieles, was in der Welt schief läuft, schuldig gemacht: ob Missernten, Unwetter oder Krankheiten.»⁴

Sich schuldig zu fühlen geht nicht automatisch mit der Scham Hand in Hand, aber es handelt sich um Empfindungen, die sehr oft ineinander verschlungen sind. Beim Schreiben meiner Texte bin ich immer wieder an den Punkt gekommen, an dem ich festgestellt habe, dass oftmals gar nicht klar erkennbar ist, wo Schuld aufhört und Scham beginnt. Das liegt auch daran, dass von Schuldigen erwartet wird, sich zu entschuldigen. Insbesondere Frauen scheint die Bitte um Verzeihung in die DNA eingeschrieben zu sein – 75 Prozent aller Entschuldigungen werden von ihnen ausgesprochen.⁵ Immer, ständig, überall, für die wichtigsten Dinge. Das Bedürfnis, um Verzeihung zu bitten, spüre ich auch, wenn ich mich schäme, denn dann ist das Spotlight auf mich gerichtet, und ich wechsle ab zwischen «Sorry,

⁴ <https://www.qiio.de/mehr-feministische-wirtschaft-nieder-mit-dem-homo-oeconomicus/>

⁵ https://www.researchgate.net/publication/30996973_Sex_Differences_in_Apolo-gies_One_Aspect_of_Communicative_Competence

dass ich jetzt so unangenehm auffalle» und «Ach, wenn wir schon dabei sind: Sorry für meine komplette Existenz».

Die Scham ist ein Werkzeug patriarchaler Unterdrückung

14 Grundsätzlich können sich alle Geschlechter schämen. Die Wissenschaftlerin und Autorin Dr. Brené Brown erklärt, dass die Emotion uns anhand von zwei Aussagen in die Ecke drängt, die am Kern unseres Seins nagen.⁶

1. «Du bist nicht gut genug.»

2. «Was glaubst du eigentlich, wer du bist?»

Bei Männern zeigt sich die Scham, indem sie permanent darauf achten, bloß nicht schwach zu sein oder gar schwach zu wirken. Frauen zerbrechen an den persönlichen Ansprüchen, alles schaffen zu müssen, perfekt zu sein und diese Anstrengung niemals andere sehen zu lassen. Das konstant umzusetzen ist so anstrengend, wie den Deckel auf einen Topf mit brodelndem Wasser zu drücken.

Doch Frauen schämen sich in allen Bereichen deutlich mehr als Männer⁷ – sei es aufgrund von Körpergeruch, weil sie kritisiert werden oder andere peinlich finden. Sich zu schämen wird ihnen bereits in die Wiege gelegt, denn das weibliche Geschlecht soll rein, unschuldig und makellos sein. Mädchen werden früh in das Rollenbild gedrängt, auf ein gepflegtes Äußeres Wert zu legen, zurückhaltend und anständig zu sein, sich leise zu

⁶ https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

⁷ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/319044/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-ausloesern-von-schamgefuehl-nach-geschlecht/>

verhalten. Junge Frauen haben längst verinnerlicht, sich als Objekt zu betrachten. Ann-Kristin Tlusty seziert das treffend in ihrem Buch *Süß. Eine feministische Kritik*: «Sie unterliegt einem permanenten Blick von außen, den sie übernimmt, auf sich selbst richtet, durch den sie sich prüft.» Sich schämen – der Default-Modus der Frau. Sie ist durchgehend mit der Komplexität ihrer Rollen beschäftigt und zum Scheitern verurteilt. Und sobald das passiert, wird sie bewertet, beschuldigt und beschämt.

15

Wie alle Systeme will sich auch das Patriarchat erhalten und muss demnach alles dafür tun, um seinen Einsturz nicht zu gefährden. Im Klartext bedeutet das: Die sich entwickelnde Gleichberechtigung der Geschlechter ist ein großer Einschnitt in das noch bestehende binäre Machtgefälle zwischen dem Bild von Mann und Frau und wird deshalb von allen, die an der alten Struktur festhalten, massiv bekämpft. Ein wirksames Tool dabei ist, Mädchen und Frauen kleinzuhalten. Und wenn das daraus resultierende Schamgefühl, nie gut genug zu sein, schließlich zur Identität wird, ist es der betreffenden Person kaum noch möglich, sich aus dem Empfinden zu befreien – und es von ihrer Person zu entkoppeln. Die Scham, die ursprünglich auf eigene und andere Grenzen hinweisen sollte, wird personifiziert und nimmt dadurch viel mehr Raum ein. Nun richtet sie erheblichen Schaden an.

Dieses Buch dient der Selbstermächtigung

16 «Überall auf der Welt schreiben Frauen und Queere die Klauseln eines Gesellschaftsvertrags um, der nie dazu angetan war, uns einzuschließen. Schwarze Frauen, Women of Color, Indigene Frauen, trans Frauen und junge Frauen treiben diesen Wandel voran», schreibt die politische Journalistin Laurie Penny in *Sexuelle Revolution*. Deshalb habe ich beim Schreiben dieses Buches immer meine Großmutter im Hinterkopf. Weil sie wie viele andere FLINTA (Frauen, Lesben, intersexuelle, nichtbinäre, trans und agender Personen) vor ihr so viel Schuld, Scham und damit verbundenen Schmerz ausgehalten hat, dass nachkommende Generationen daraus Wut schöpfen können. Wut, die Kraft mobilisiert.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich das Trauma meiner Großmutter in mir trage und das generationsübergreifende Schweigen⁸ brechen will. Und ich schreibe aus cis weiblicher Perspektive. Die klassischen Vorstellungen über Scham und Weiblichkeit beziehen sich auf cis Frauen. Andere Identitäten erleben Ähnliches, unterscheiden sich aber in ihren Erfahrungen. Dabei gibt es drei große Arten des Empfindens: Körperscham, Identitätsscham und Statusscham. Ich kenne sie alle.

⁸ [https://medicamondiale.org/gewalt-gegen-frauen/trauma-und-traumabewaelting/transgeneracionales-trauma](https://medicamondiale.org/gewalt-gegen-frauen/trauma-und-traumabewaelting/transgenerationales-trauma)

*Als ich meine Periode bekam, schämte ich mich – Körper.
Als mein Mathelehrer vor versammelter Klasse sagte,
dass ich dumm sei, schämte ich mich – Identität.
Als ich die finanziellen Probleme in meiner Familie
mitbekam, schämte ich mich – Status.*

Als ich das erste Mal in meinem Leben eine Ohrfeige bekam, schämte ich mich. Als ich betrogen wurde, schämte ich mich. Als ich mich mit dreißig plötzlich alt fühlte, schämte ich mich. Als der Mann, den ich liebte, meine Gefühle nicht erwiderte, schämte ich mich. Als ich aufdeckte, wie viele unbewusste Rassismen ich in mir trug, schämte ich mich. Als ich ungewollt schwanger war, schämte ich mich. Als ich kein Geld hatte, schämte ich mich. Als ich meinen ersten sexuellen Übergriff erlebte, schämte ich mich.

Ja, ich schäme mich viel und häufig, und das ist anstrengend. Doch je länger ich mich mit dem Gefühl beschäftige und es in einen historischen und gesellschaftlichen Kontext setze, desto erhellender finde ich das Empfinden. Das heißt nicht, dass ich jeden Anflug von Scham in die Verantwortung des Patriarchats lege. Vielmehr zeige ich auf, dass das Patriarchat und der Kapitalismus mitsamt aller durch sie etablierter Diskriminierungsformen der perfekte Nährboden sind, um Scham erblühen zu lassen – und sie für sich zu nutzen.

Brené Brown sagt, dass Scham drei Dinge benötigt, um zu wachsen: Geheimhaltung, Schweigen und Verurteilung. Doch wenn Empathie hinzugefügt wird, kann sie nicht überleben. Dieses Buch ist deshalb nicht nur eine persönliche und gesellschaftliche Spurensuche, sondern auch meine Hand, die ich

ausstrecke, um zu signalisieren: Du bist nicht allein mit dem Gefühl, allein zu sein.

18 Wer sich von Scham befreien will, muss sich ihr stellen. Für mich persönlich pocht der Wunsch nach Selbstermächtigung viel stärker als mein nervöses Herz, wenn ich mir bewusst mache, dass ich dieses Buch nicht nur schreibe, sondern tatsächlich veröffentliche. Ich schäme mich für vieles, was auf den folgenden Seiten steht. Und ich schäme mich sogar für die Scham. Doch nichts empfinde ich als mutiger als Verletzlichkeit. Denn sie kann Türen öffnen, welche die Scham verschlossen hat.

Hinweise zum Lesen dieses Buches

Ich schreibe in den folgenden Texten vordergründig von Mann und Frau. Das liegt daran, dass alle Menschen westlicher Kulturen von einem binären System geprägt sind, ganz unabhängig davon, ob sie sich einem – und wenn ja, welchem – Geschlecht selbst zuordnen. Das System des Patriarchats baut auf der Überhöhung des Männlichen auf. Andere Geschlechter werden abgewertet. Christliche Binarität geht von einer eindeutig biologischen Unterscheidung zwischen männlich und weiblich aus, ebenso von einem binären Geschlechterbild. Auch die Studien, die ich heranziehe, gehen von einer klassischen Heteronormativität aus. Trotzdem gilt für mich: Wer Mann oder Frau ist, lässt sich nicht automatisch oder einzig auf das zugewiesene Geschlecht bei der Geburt zurückführen, sondern vielmehr auf politische und gesellschaftliche Kategorien. Individuelle Erfahrungen sind komplex, und aus Gründen der Vereinfachung bleibt es in diesem Buch bei binären Vorstellungen von «Frau» und «Mann».

19

Es ist sinnvoll, die Essays in der Reihenfolge zu lesen, in der sie vorliegen, denn in den ersten Texten werden historische Fakten ausführlich analysiert, die in den weiteren herangezogen, allerdings nicht noch mal erklärt werden.