

INHALT

PROLOG 9

Unbehagen 11 | männlich, weiblich, toxisch 19

DAS GUTE MÄDCHEN 24

zu nett 25 | I feel you 31 | hab dich lieb 37 |
Romeo, save me 42 | BFFs 45 | mom's gaze 51 |
Darf ich? 54 | Smush 59

DIE POWERFRAU 67

busy 68 | eigenständig 73 | unkompliziert 77 |
faltenfrei 80 | monströs 84 | erschöpft 89

DIE MUTTI 95

einsame Mütter 98 | geben und geben 104 |
sweet revenge 109 | satte Mütter 111

DAS OPFER 113

leere Häuser 122 | Narzissa 126 |
victimshaming 129 | Empathie 134

DIE BITCH 141

Boss Bitch 144 | Zicke 148 | angry Bitches 152 |
cold Bitch 156 | Sisters 161 |
Mastermind 167 | rich Bitch 171

FAZIT 175

IMPULSE 179

Anmerkungen und Nachweise 181

Literatur 187

Dank 190

PROLOG

Die ersten sechzehn Jahre bin ich hinter einem Lärmschutzwall aufgewachsen. Ich wusste, dass wir eine Bundeskanzlerin haben, und hörte, dass der Feminismus deshalb wichtig gewesen, aber jetzt auch überflüssig war. Ich hatte zwei Brüder und ging auf ein naturwissenschaftliches Gymnasium, das an einen Acker grenzte. Hier gab es keine Queerness, »schwul« war eine Beleidigung, der *Bravo* lag ein Lipgloss bei. Meine Freundinnen und ich reposteten traurige Filmzitate auf unseren Tumblr-Blogs, und ich legte einen Filter über die Bilder, auf denen ich mich ritzte.

Damals fühlte sich so gut wie alles anstrengend an. Das Dazugehörenwollen, das Beweisenmüssen, die Erstenmale, die Trennung von zu Hause, das Noch-nirgendwo-anders-Sein. Wir zitierten die Betrunkenheit aus amerikanischen Coming-of-Age-Filmen, wir versuchten, die Küsse und Gespräche der Romcoms nachzuspielen, in denen über lange Umwege die große Liebe gefunden wird. Vieles, was heute problematisch wäre, war damals noch romantisch. Edward Cullen zum Beispiel, der sagt, ich liebe dich, aber ich will dich umbringen, und Bella, die sagt, das macht mir nichts aus. Heute wäre das eine Red Flag, vor zehn Jahren war Obsession noch ein anderes Wort für Liebe.

Schon da hatte ich die leise Ahnung, dass sich hier etwas falsch anfühlte, beim Beinerasieren und Rauchen, beim Tragen von H&M-Dessous, beim ersten Sex mit älteren Männern. Ich wusste genau, wie ich Freundlichkeit spielen, wie ich meine Sexualität performen musste, dass ich aushalten und abliefern konnte, was die Welt der Erwachsenen von mir zu erwarten schien. Aus diesem Wissen generierte ich ein hohes Maß an Selbstbewusstsein. Ich machte mit Freundinnen Witze über mei-

nen Nachhilfelehrer, der sich auf einen Flirt mit mir eingelassen hatte, und über meinen Boxlehrer, der nach dem Training seine Hand auf mein Knie legte. Wir ließen uns lachend zu Küssen oder Drinks überreden, zogen an Bongs, kotzten ins Gebüsch. Wir hatten die ersten Dates mit zittrigen Knien, wir wollten alles ausprobieren, nur ja nicht schüchtern, ja nicht langweilig sein. Die Bösartigkeiten der anderen ertrugen wir mit Verwunderung. Ein Junge aus der Oberstufe trennte sich direkt nach ihrem ersten Mal von meiner Freundin. Einer aus meiner Klasse fand mich zu dick. Ich fand, er hatte recht. Sobald ich die *Bravo* aufschlug und auf die nackten Körper im Bodycheck starrte, war ich irritiert und überfordert und leitete daraus ab, wie sexuelle Erfahrungen zu sein hatten: irritierend und überfordernd. In meiner Schulzeit war »Nein« kein ganzer Satz. Nein war nicht mal eine potenzielle Antwort, außer in der Situation, in der ein fremder Mann einem im Park Süßigkeiten anbietet. Das tat aber niemand, und so konnte ich mein Nein nicht austesten. Stattdessen setzte ich es versteckt ein, getarnt als Migräneanfall, Schule schwänzen und Lügen, später dann in Form von Drogen und Alkohol. Nein war kein Wort, das sich aussprechen ließ. Nein bedeutete Probleme, die ich nicht haben wollte. Mit sechzehn wollte ich nicht bei mir bleiben. Ich wollte mich loswerden und von jemand anderem gehalten und behalten werden.

Ich dachte, die innere Spannung, die sich daraus ergab, war *der Ernst des Lebens*, auf den man mich seit meiner Einschulung vorbereitet hatte. Ich kannte die Spannung von den schwäbisch-protestantischen Einfamilienhäusern um mich herum, von den müden Eltern und den gestressten Lehrer:innen. Und weil ich sonst nichts kannte, blieb auch ich einfach darin verhaftet. *Das fühlt sich gerade nicht richtig an*, wäre damals kein Grund gewesen, eine unangenehme Erfahrung abubrechen. Das Dorf war schweigsam, niemand sprach über das Nicht-Alltägliche.

Doch hinter dem Schweigen hörte ich ein Rauschen und wollte es erforschen, ich wollte es ausleuchten, wie man ein fremdes Zimmer ausleuchtet, um sicher zu sein, dass man darin schlafen kann.

Unbehagen

In meiner Kindheit und Jugend habe ich im Internet Bilder von dünnen Frauen rebloggt, die rauchten und dabei wunderschön traurig aussahen. Heute erklären mir Sechzehnjährige auf TikTok, wie ich sanfter mit mir umgehen und meine Bedürfnisse priorisieren kann, wie ich Grenzen setze, meinen Körper liebe, übergriffiges Verhalten erkenne und mir selbst nicht die Schuld für systemisches Versagen gebe.

Es hat sich viel getan. Dank sozialer Bewegungen wie #MeToo und #BLM habe ich gelernt, misogynen oder rassistisches Verhalten an mir und meinen Mitmenschen zu erkennen. Ob sich hinter den Lärmschutzwällen wirklich etwas verändert hat, kann ich nicht mit Sicherheit sagen. Aber zumindest verfügen wir inzwischen über einige Begriffe, die Ungerechtigkeiten aufdecken und klar benennen können. Das Schweigen meiner Jugend wird allmählich abgelöst von Begriffen wie catcalling, male gaze oder alte weiße Männer. Noch 2006 schrieb Virginie Despentes in *King Kong Theorie*, dass zwar eine feministische Revolution im Gange sei, sich an den Konzepten von Männlichkeit bisher aber nichts geändert habe. Doch seit einigen Jahren wird die patriarchale Prägung von Männern kollektiv als egozentriert und dysfunktional enttarnt. Meine Freund:innen und ich nennen es jetzt nicht mehr Weltfrauentag, sondern Feministischer Kampftag, wir lehnen TERFs ab und finden es gut, dass der Paragraf 219a StGB gestrichen wurde. Die Männer in meinem

Umfeld korrigieren mich heute beim Gendern und schreiben sich he/him in die Insta-Bio, und die Journalisten-Väter benutzen in ihren Artikeln die Worte Care-Arbeit und Mental Load. Wir erklären unserer Freundesgruppe, warum ein Date toxisch war oder warum sich ein Kommilitone problematisch verhalten hat, wir unterschreiben Petitionen für genderneutrale Sprache an den Hochschulen, wir schaffen Awareness, wir trösten unser Inneres Kind, lästern nur ungern, analysieren lieber mitfühlend mögliche Ursachen für problematisches Verhalten und freuen uns füreinander, wenn wir einen Therapieplatz bekommen haben.

Einer der Begriffe, die für mich und meine Freund:innen in den letzten Jahren besonders hilfreich waren, ist der der toxischen Männlichkeit. Ich nutze ihn, um die Verhaltensweisen von Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen und Partnern schneller einsortieren zu können. Als ich noch kein Verständnis für die Verhaltensmuster hatte, sondern nur das konkrete Verhalten Einzelner erlebte, habe ich mich mit Dingen, die ich heute als Gaslighting, Mansplaining oder männliches Entitlement erkenne und somit als Symptome toxischer Männlichkeit identifizieren kann, länger beschäftigt. Sie ließen mich vernebelt und überfordert zurück, weil ich in diesen Augenblicken auf mich allein gestellt war und den Fehler im Nachhinein bei mir suchte. War ich zu nett gewesen, um das Gespräch zu unterbrechen? Hatte ich ihn provoziert, ihm falsche Signale gesendet? Ist das eigentliche Problem meine Unsicherheit?

Es ist gut, dass wir durch die sozialen Medien die Möglichkeit haben, uns zu vernetzen, uns über unsere Erfahrungen auszutauschen, still mitzulesen und die Auswirkungen des Patriarchats global zu erkennen. Doch obwohl sich diese diffuse Unsicherheit bei der Deutung von maskulin geprägtem Verhalten etwas gelichtet hat, ist sie bei feminin konnotiertem Verhalten

nicht kleiner geworden. Wo es vor ein paar Jahren zumindest noch eindeutig feministische und auch eindeutig unfeministische Haltungen gab, kann heute *alles* feministisch sein: Hausfrau und Girlboss, Waxing und Achselhaare, laszive TikTok-Choreografien, Selbstobjektivierung und traditionelle Hochzeiten. Das einzige Kriterium für den Stempel feministisch scheint die autarke Entscheidungsmacht zu sein. Das ist sehr befreiend – und gleichzeitig hält mich diese einfache Lösung davon ab, einen längeren Blick auf die unversprachlichten Dissonanzen zu werfen, die ich in mir, aber auch in meiner Umgebung wahrnehme, wenn ich auf meine weibliche Prägung schaue: Ich rasiere mich fuckable, ich lüge Männer an, spiele ihnen Lust, Interesse und Mitgefühl vor; ich gratuliere anderen Frauen in meinen Insta-Stories und beneide sie heimlich; ich bemuttere meinen gleichberechtigten Partner; ich bin nicht sicher, ob meine Freundinnen mich wirklich mögen oder ob wir uns nur aus Gewohnheit und Höflichkeit den ganzen Weißweinabend lang anlächeln; ich bin nett zu Kolleginnen und lästere dann über sie; ich reposte empowernde Texte und verbringe anschließend Zeit mit Typen, die mich schlecht behandeln. In unserem Freundinnenkreis machen wir uns darüber lustig, wie emotional unfähig Männer sind, und ghosten uns dann gegenseitig, wenn wir auch bei uns Differenzen bemerken. Dauernd nehme ich Ambivalenzen wahr zwischen dem, was ich will, und dem, was ich tatsächlich tue.

Diese Dissonanzen waren und sind mir immer noch unangenehm. Lange habe ich versucht, sie auszublenden, ich bestellte mir noch ein Glas Weißwein, hörte auf dem Heimweg Musik auf voller Lautstärke, um mir die selbstkritischen Gedanken, das Gefühl der Entfremdung zu verbieten. Ich dachte, dass ich vielleicht einfach kein guter Mensch bin. Ich dachte, dass die anderen das bis jetzt nur noch nicht herausgefunden haben. Doch

was ist, wenn wir dieses Unbehagen *alle* kennen? Wenn es nicht an mir, nicht an dir liegt, sondern etwas viel Größeres dahintersteckt?

Seit einiger Zeit kursiert im Internet ein Begriff, der vielleicht genau das zu fassen versucht, wofür ich bisher keine Sprache habe: toxische Weiblichkeit. Ich möchte über dieses Phänomen schreiben, weil es mich, als ich zum ersten Mal davon hörte, sofort in Aufruhr versetzt hat. Toxische Weiblichkeit – allein die Kombination dieser beiden Wörter triggerte sofort etwas in mir. Da war zum einen die Wut, in meiner Weiblichkeit angegriffen zu werden, zum anderen aber das Unbehagen, eventuell selbst davon betroffen zu sein. Die Reaktionen von Freund:innen und Bekannten bestärkten mich darin, tiefer in das Thema einzutauchen. Nicht weil sie so positiv waren, im Gegenteil. Einige reagierten verärgert und abweisend: Auf keinen Fall lasse ich mir unter dem Deckmantel des Feminismus noch mehr misogynie Konzepte unterjubeln. Andere fragten mich ängstlich, was genau denn jetzt die Symptome für toxische Weiblichkeit seien. Die meisten winkten einfach nur müde ab, genug davon, an Selbstkritik mangelt es uns Frauen ja nun wirklich nicht.

Niemand sagte: Langweilig. Oder: Toxische Weiblichkeit gibt es nicht. Oder: Ich habe mich eingehend damit beschäftigt und das Thema für mich verarbeitet. Oder: Natürlich habe ich toxisch weibliche Eigenschaften, aber das ist doch völlig in Ordnung so. Niemand, inklusive mir, hatte wirklich Klarheit darüber, was genau wir mit dem Begriff meinen. Doch Sprache bedeutet Macht – und Sprachlosigkeit auch Machtlosigkeit. Wir sollten uns den Begriff genau anschauen, um schließlich selbstbewusst sagen zu können, ob es toxisch weibliche Eigenschaften gibt oder nicht.

Toxische Weiblichkeit wird bislang im feministischen Diskurs kaum thematisiert. Männlichkeit galt über Jahrhunderte als ideale menschliche Norm, von der die Frau mit ihrer Hysterie, Einfältigkeit und Sensibilität abweicht. »Eine weibliche Person ist ein fehlgebildeter Mann, somit ist diese Person ein Monster« zitiert Lauren Elkin in *Art Monsters* Aristoteles. Das Bewusstsein und die öffentliche Rede über eine schlechte, schädliche Weiblichkeit sind in misogynen Gesellschaftsstrukturen seit jeher präsent und werden von Kritiker:innen bislang schlicht unter Frauenfeindlichkeit oder Konservatismus verhandelt. Natürlich werden auch bei der weiblichen Prägung im Patriarchat geschlechterspezifische Verhaltensweisen gefördert, die fernab von Empathie oder Integrität liegen. Es gibt manipulative Partnerinnen, flaky Freundinnen und bitchige Arbeitskolleginnen. Diese Eigenschaften sind aber weder weiblich noch männlich gelesenen Menschen per se zu eigen. Wir alle haben sie übernommen und kultiviert, um in einer patriarchalen Gesellschaft vermeintlich bestmöglich zu überleben. Was bedeutet es also, einen Text über toxische Weiblichkeit zu schreiben, in dem es nicht darum gehen soll, misogynie Konzepte zu reproduzieren, sondern vielmehr darum, sie zu dekonstruieren? Wie lässt sich die Aufzählung und Analyse verschiedener Symptome toxischer Weiblichkeit von frauenfeindlichen Unterstellungen unterscheiden?

Für mich liegt der Unterschied in der Selbst- und Fremdbezeichnung. In patriarchalen Strukturen geht es bei frauenfeindlichen Aussagen häufig darum, Frauen ihre Daseinsberechtigung abzuspochen. Die Frau darf existieren, doch sobald sie die ihr zugewiesenen Grenzen übertritt, muss sie mit Sanktionen rechnen – Diffamierung, Beschämung und Ausgrenzung lassen sich mithilfe eines umfangreichen sexistischen Glossars eindrücklich versprachlichen. Schnell wird aus der hilfsbereiten

Mutter eine Glücke, aus der leidenschaftlichen Liebhaberin eine Schlampe, aus der selbstbewussten Chefin eine Diva. Frauen wird durch Fremdbezeichnungen ihre Individualität abgesprochen, sie sind dann plötzlich nur noch ein Prototyp von Weiblichkeit. Von Frau zu Furie zu Fotze verliert sie zunehmend an Menschlichkeit, was unmenschliche Behandlung erleichtert. Es gibt so viele dieser Begriffe, es wäre unmöglich, sie alle aus unserem Sprachgebrauch zu streichen. Fakt ist, wir kommen nicht gegen sie an, also müssen wir sie uns greifen. Sara Ahmed schreibt in *Feministisch leben*: »Wir müssen uns Worte aneignen, um Dinge zu beschreiben, denen wir begegnen. Feminist*in zu werden, bedeutet, die Worte zu finden.« Dieses Buch ist ein feministisches Projekt. Statt gegen einzelne misogynen Begriffe anzukämpfen, will ich mich der Gesamtheit des frauenfeindlichen Vokabulars annehmen und es als das erkennen, was es ist: keine wahre Aussage über weiblich sozialisierte Menschen, sondern ein Zeugnis unserer misogynen Gesellschaft.

Für eine frauenfreundliche Selbstkritik möchte ich mich in diesem Text den misogynen Fremdbezeichnungen des guten Mädchens, der Powerfrau, der Mutti, des Opfers und der Bitch widmen und verstehen, auf welchen stereotypen Grundlagen sie beruhen. Ich will den Raum öffnen für ein Nachdenken über toxisch weibliche Eigenschaften und nachvollziehen, wie sie uns und unseren Beziehungen schaden. Gleichzeitig werde ich genau dort all das Positive, all die wertvollen, kreativen Ressourcen weiblicher Prägung aufzeigen, die von misogynen Sprache bisher unterdrückt, dämonisiert und unsichtbar gemacht werden.

Erst wenn wir unsere eigene Prägung verstehen, können wir bewusst entscheiden, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen wir beibehalten und welche wir zugunsten größerer Empathie und eines Mehr an Gelassenheit und echter Nähe ablegen wollen. Es gelingt mir dabei nicht immer, meine eigene inter-

nalisierte Misogynie sauber von den Analysen zu trennen. Besonders im Kapitel über den Prototypen der Bitch bin ich auf das erschreckende Ausmaß meiner eigenen Verachtung gegenüber Frauen gestoßen. Trotzdem werde ich mich auch und ausdrücklich mit den dunklen Seiten meiner Prägung auseinandersetzen, denn ich halte es für den ersten Schritt in einem idealerweise gemeinschaftlichen Prozess der unerschrockenen Selbstkenntnis. Wahrscheinlich sprechen wir in einigen Jahren schon ganz anders über diesen Begriff, ich jedenfalls bin sehr gespannt auf die kollektive, intersektionale Sicht auf ein Thema, welches bisher lieber gemieden wird.

Um nicht von meiner individuellen Erfahrung einer weißen, christlich erzogenen, mittelständisch privilegierten Cis-Frau auf die Gesamtheit aller weiblich sozialisierten Menschen innerhalb dieses kulturellen Kontextes zu schließen, habe ich getan, was ich immer tue, wenn ich an meine Grenzen stoße: Ich habe gefragt und gelesen und gefragt und diskutiert und noch einmal nachgefragt. Die Fragestellungen und Erkenntnisse dieses Buches beruhen auf unzähligen Gesprächen mit Müttern, Freund:innen und Kolleg:innen, Interviews mit Expert:innen aus den Bereichen der Sexarbeit, der Psychotherapie, der Pädagogik und der traumasensitiven Körperarbeit, der Lektüre zeitgenössischer feministischer Literatur (ich bin eine Zwergin auf den Schultern von Riesinnen) – und circa 20 Jahren engagiertem Konsum westlicher Popkultur.

Besonders im Vorfeld des eigentlichen Schreibens habe ich lange mit Freund:innen über meine Bedenken gesprochen. Wir fragten uns, ob wir uns nicht vielleicht erst in ein paar Jahrzehnten, wenn nicht Jahrhunderten über toxische Weiblichkeit unterhalten sollten, erst wenn wirkliche und nachhaltige Gleichberechtigung erkämpft wurde. Denn: Ist es wirklich immer nur