

FEMINIST
LAB

DAS
BUCH,
DAS
JEDER
MANN
LESEN
SOLLTE

In 4
Schritten
zum
Feministen

BELTZ

Feminist Lab

Das Buch,
das jeder Mann
lesen sollte

Amy Herr | Vincent-Immanuel Herr | William McNerney
Aileen McKay | Robert Peter | Martin Speer | Miriam Steckl

Feminist Lab

Das Buch,
das jeder **Mann**
lesen sollte



In 4
Schritten
zum
Feministen

Die englischsprachigen Textbeiträge wurden von
Stefanie Schäfer übersetzt

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autor:innen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasser:innen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung von Autor:innen bzw. Verlag und seinen Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86729-2 Print
ISBN 978-3-407-86730-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Katharina Theml, Büro Z / Petra Dorn
Umschlaggestaltung: www.sandraklostermeyer.de (Gestaltung),
www.stephanengelke.de (Beratung)
Grafiken: www.sandraklostermeyer.de

Satz: Publikations Atelier, Dreieich
Herstellung und Layout: Sarah Veith
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Anhang

Glossar

Mit dem Glossar wollen wir eine schnelle und praktische Übersicht über die wichtigsten Begriffe geben, die in diesem Buch, aber immer wieder auch im Geschlechtergerechtigkeitsdiskurs vorkommen. Die Definitionen sind dabei keinesfalls allumfassend, sondern bewusst kurz gehalten und in verständlicher Sprache formuliert.¹

Ally / Verbündeter

Allies (dt. Verbündete) sind Personen, die den Abbau von Diskriminierung und Ausgrenzung aktiv unterstützen, auch wenn sie selbst meist nicht oder nur in geringem Umfang von Diskriminierung betroffen sind. Im Feminismus können dies beispielsweise Männer sein, die sich in einer Frauenrechtsorganisation engagieren oder andere Männer bewusst auf sexistisches Verhalten hinweisen und so dazu beitragen, Ungerechtigkeiten aufzudecken und zu bekämpfen.

Catcalling / Anmache

Catcalling bezeichnet sexuell aufgeladene und übergriffige Kommentare, wie »Na Süße, heute schon was vor?« oder anzügliche Rufe oder Pfiffe von Männern gegenüber Frauen, häufig im öffentlichen Raum. Im Gegensatz zu einem Kompliment spielt Catcalling bewusst mit der männlichen Dominanz und Überlegenheit und kann als verbale sexuelle Belästigung verstanden werden.

Cis-Gender

Cis-Gender beschreibt eine Person, deren Geschlechtsidentität mit jener übereinstimmt, die ihr bei der Geburt zugeschrieben wurde. Die meisten Menschen spüren diese Übereinstimmung. Gibt es keine gefühlte oder körperliche Übereinstimmung mit dem zugeschriebenen oder festgestellten Geschlecht, spricht man von trans-gender oder trans.

Consent / Zustimmung

Immer häufiger wird auch im deutschen Sprachraum das englische Wort »Consent« benutzt. Es bedeutet »Zustimmung« und wird oft im Zusammenhang mit sexuellen Handlungen gebraucht. Hierbei geht es um die freiwillige Zustimmung aller Beteiligten zu einer gemeinsamen sexuellen Handlung. Schwierig wird es, wenn Alkohol, Drogen oder eine Unterdrückungssituation im Spiel sind, denn dann ist »Consent« nur bedingt möglich.

Feminismus

Wir definieren Feminismus als »die Mindestanforderung für eine gleichberechtigte Gesellschaft beziehungsweise für die Existenz in der Gesellschaft«. Feminismus ist eine globale intersektionale Bewegung für Gleichheit und Gerechtigkeit zwischen allen Geschlechtern. Er ist ein individueller und kollektiver Prozess, der durch Aktivismus, gelebte Erfahrung und Wissenschaft geprägt ist. Feminismus ist ein Aufruf, zuzuhören, zu lernen, zu reflektieren und zu handeln, um das Ziel zu erreichen, das Patriarchat zu überwinden und eine gleichberechtigte und gerechte Welt für alle zu fördern. Wenn du mehr über Feminismus erfahren möchtest, empfehlen wir dir: *Feminismus für alle* von bell hooks oder *Mehr Feminismus!* von Chimamanda Ngozi Adichie.

Soziales Geschlecht (Gender) und biologisches Geschlecht

In diesem Buch behandeln wir Gender, also soziales Geschlecht, und biologisches Geschlecht als verwandte, aber unterschiedliche Begrifflichkeiten. Gender bezeichnet eine sozial konstruierte Identitätskategorie, die zur Beschreibung von Männern, Frauen und verschiedenen genderfluiden und nicht binären Personen verwendet wird. Mit sozial konstruiert meinen wir, dass Gender nicht Teil deiner Biologie ist. Stattdessen ist das soziale Geschlecht das Ergebnis eines komplexen Gefüges von gesellschaftlichen Normen, Erwartungen und Praktiken. Zwar scheint das soziale Geschlecht essenziell und unveränderlich zu sein, doch in Wirklichkeit verändert es sich ständig und passt sich den Normen verschiedener Kulturen, Regionen und Zeiträume an. Das biologische Geschlecht hingegen bezieht sich auf die physiologischen Merkmale, die männlichen, weiblichen und verschiedenen intersexuellen Personen entsprechen. Sowohl Gender als auch das biologische Geschlecht existieren als Spektrum, auch wenn sie oft auf einen binären Rahmen reduziert werden.

Wenn du mehr über Gender und biologisches Geschlecht erfahren möchtest, empfehlen wir dir: *Gender: In World Perspective* von Raewyn Connell und Rebecca Pearse oder *Testosterone Rex* von Cordelia Fine.

Geschlechtsspezifische Gewalt und Gewalt gegen Frauen

Geschlechtsspezifische Gewalt (Gender-Based Violence, GBV) ist eine Form von Gewalt, die mit geschlechtsspezifischen Praktiken, Normen, Erwartungen und der ungleichen Verteilung von Macht in geschlechtsspezifischen Beziehungen zusammenhängt. Geschlechtsspezifische Gewalt kann sich gegen Frauen und Männer richten, doch dieses Buch befasst sich mit der häufigsten Form,

nämlich der Gewalt gegen Frauen (Violence Against Women, VAW). In der UN-Erklärung zur Beseitigung der Gewalt gegen Frauen (1993) wird VAW definiert als »jede geschlechtsspezifische Gewalthandlung, die Frauen körperlichen, sexuellen oder psychischen Schaden oder Leid zufügt oder zufügen kann, einschließlich der Androhung solcher Handlungen, der Nötigung oder der willkürlichen Freiheitsberaubung, unabhängig davon, ob sie in der Öffentlichkeit oder im Privatleben stattfindet.«

Wenn du mehr über GBV und VAW erfahren möchtest, empfehlen wir dir die Lektüre der UN-Erklärung zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen und die vielen Berichte von Organisationen wie UN Women und der Weltgesundheitsorganisation, die GBV und VAW auf der ganzen Welt untersuchen und dokumentieren.

Intersektionalität

Intersektionalität ist ein wichtiger und komplexer Begriff, der beschreibt, wie sich verschiedene Identitätskategorien wie Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Klasse und Sexualität überschneiden und durch miteinander verbundene Macht- und Privilegiensysteme überlagern. Intersektionalität ist der Schlüssel zu unserer Arbeit als Feminist:innen und zeigt, wie Frauen und Männer nicht nur aufgrund ihres Geschlechts, sondern in Kombination mit vielen anderen Identitätskategorien unterschiedlich behandelt werden. Ein Beispiel: Frauen, die unterhalb der Armutsgrenze leben, stehen vor anderen Herausforderungen als Frauen, die zum einen Prozent der obersten Einkommensschicht gehören. Zwar sind beide geschlechtsspezifischer Diskriminierung ausgesetzt, aber die Variation und die Auswirkungen dieser Diskriminierung werden durch die Kombination von Geschlecht und Klasse beeinflusst.

Die wichtigste Erkenntnis ist, dass wir alle komplexe Wesen mit mehreren Identitätskategorien sind, von denen einige uns Privile-

gien gewähren und andere zu Unterdrückung und Einschränkungen führen können. Wenn wir über Identitätsfragen wie Geschlecht nachdenken, müssen wir immer die vielen sich überschneidenden Identitäten im Blick haben.

Wenn du mehr über Intersektionalität erfahren möchtest, empfehlen wir dir: *On Intersectionality* von Kimberley Crenshaw und *Feminist Theory From Margin to Center* von bell hooks.

Mental Load / Emotionale Arbeit

Mit Mental Load wird die psychische Belastung beschrieben, die häufig im Zusammenhang mit dem Organisieren und Koordinieren von Alltagsaufgaben und menschlichen Beziehungen im Familien-, aber auch Berufsleben entsteht. Frauen tragen überproportional häufig und intensiv die Last dieser unsichtbaren Tätigkeit, die oft kleingeredet wird, beispielsweise mit Aussagen wie: »Das bisschen Haushalt und Erziehung schaffst du schon.« Die Soziologin Arlie Hochschild bezeichnet Mental Load als das »Erinnern an all die unsichtbaren Dinge, die erledigt werden müssen«.²

Unter emotionaler Arbeit versteht man all die Tätigkeiten und zeitlichen wie emotionalen Investitionen, die geleistet werden, um beispielsweise Konflikte in der Familie oder im Kolleg:innenkreis zu befrieden, fürsorglichen Beistand zu leisten oder einfach nur ein offenes Ohr zu haben. Der Hauptteil dieser Arbeit wird von Frauen geleistet.

Misogynie

Misogynie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet Frauenhass oder auch Frauenfeindlichkeit. Misogynes Verhalten ist begründet in der Annahme, dass Frauen weniger wert seien als Männer, und geht mit Abwertung, Entwertung, Ausgrenzung und Benachteiligung einher.

Patriarchat

Patriarchat (wörtlich »Väterherrschaft, Vaterrecht«) beschreibt laut dem *Wörterbuch der Soziologie* von Karl-Heinz Hillmann »ein System von sozialen Beziehungen, maßgebenden Werten, Normen und Verhaltensmustern, das von Vätern und Männern geprägt, kontrolliert und repräsentiert wird«. Der Autor Allan Johnson definiert das Patriarchat als eine Gesellschaft, die von *male dominance, male centeredness, male identification and men's obsession with control* charakterisiert ist. Patriarchate erlauben es Männern, zentrale Autoritäts- und Machtpositionen in politischen, wirtschaftlichen, kulturellen, medialen, religiösen und sozialen Bereichen einzunehmen. Patriarchalische Gesellschaften konstruieren kulturelle Normen und Werte, die die Eigenschaften von Männern und Männlichkeit als überlegen, erstrebenswert und normal darstellen. Das Patriarchat stellt Männer und Jungen in den Mittelpunkt von Aufmerksamkeit und Leistung, und Männer üben in patriarchalen Gesellschaften zwanghaft Kontrolle aus, um ihre Privilegien zu schützen und die Muster von Dominanz, zentraler Bedeutung und Identifikation aufrechtzuerhalten.

Wenn du mehr über das Patriarchat erfahren möchtest, empfehlen wir dir *The Gender Knot: Unraveling Our Patriarchal Legacy* von Allen Johnson.

Privileg

Das Wort Privileg bezeichnet einen Vorteil, der Einzelnen oder Angehörigen einer bestimmten Gruppe allein aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu dieser Gruppe gewährt wird, egal ob sie ihn beanspruchen oder nicht. Menschen, die von Privilegien profitieren, ist dies oft nicht oder nur wenig bewusst, da diese als »normal« wahrgenommen werden. Ein Beispiel ist das Privileg von Männern, sich nachts sicher auf der Straße zu fühlen oder nicht regelmäßig auf den Körper oder die Kleidung reduziert zu werden.

Sexismus

Bei Sexismus handelt es sich um eine Form der Diskriminierung. Sexismus bedeutet die Benachteiligung, Abwertung, Verletzung und Unterdrückung einer Person oder einer Gruppe aufgrund des Geschlechts. Sexismus beinhaltet auch die Vorstellung, dass Geschlechter eine Ordnung oder Hierarchie hätten, zum Beispiel dahingehend, dass Männer mehr wert seien als Frauen.

Toxische Maskulinität

Toxische Maskulinität (engl. toxic masculinity) bezeichnet psychisch oder physisch destruktives, gewaltsames oder gesundheitsschädigendes Verhalten und damit verbundene Selbst- und Rollenbilder von Männern, die vielfach im Zusammenhang mit traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit stehen. Beispiele für toxische Vorstellungen von Männlichkeit sind die Unterdrückung von Gefühlen und Schwächen als Ausdruck von Stärke oder auch ein Verhalten, das auf Dominanz und Unterdrückung und nicht auf Kooperation ausgerichtet ist.³

Die negativen Folgen solch eines engen männlichen Rollenbildes und -verhaltens äußern sich in Gewaltbereitschaft, Einsamkeit, Isolation, Depressionen, Drogenmissbrauch, höherer Suizidrate und ungesünderer Lebens- und Ernährungsweise.

PS: Noch ein Aktionspunkt ... Lies mehr Bücher von Feministinnen und über Feminismus

Du hast es bis zum Ende geschafft! Danke, dass du unser Buch gelesen hast. Bist du immer noch daran interessiert, mehr zum Thema zu lesen? Dann haben wir eine gute Nachricht für dich, denn es gibt noch jede Menge andere tolle Bücher über Feminismus.

Die Mitglieder unserer Gruppe haben im Folgenden eine kurze Liste mit weiteren Büchern von Feminist:innen und über Feminismus zusammengestellt, die uns beim Schreiben und Denken inspiriert haben. Sieh dir die Liste an und starte direkt deine feministische Lesereise mit einem oder zwei Büchern aus der Liste. Es gibt viel zu entdecken.

Bücher von Feministinnen und über Feminismus

- Allmendinger, J. (2021): *Es geht nur gemeinsam! Wie wir endlich Geschlechtergerechtigkeit erreichen*. Berlin: Ullstein.
- Bennett, J. (2016): *Feminist Fight Club. An Office Survival Manual for a Sexist Workplace*. New York: Harper Wave.
- Bohnet, I. (2022): *What works. Wie Verhaltensdesign die Gleichstellung revolutionieren kann*. München: C. H. Beck.
- Cammarata, P. (2020): *Raus aus der Mental Load-Falle. Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt*. Weinheim: Beltz.
- Crenshaw, K. (2017): *On Intersectionality. Essential Writings*. New York: The New Press.
- Criado-Perez, C. (2020): *Unsichtbare Frauen. Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert*. München: btb.

- Endler, R. (2021): *Das Patriarchat der Dinge: Warum die Welt Frauen nicht passt*. Köln: DuMont.
- Funk, M. (2022): *Who Cares! Von der Freiheit, Frau zu sein*. München: Dtv.
- Garsoffky, S./Sembach, B. (2022): *Die Kümmerfalle: Kinder, Ehe, Pflege, Rente – Wie die Politik Frauen seit Jahrzehnten verrät*. München: DVA.
- Gerhard, U. (2018): *Für eine andere Gerechtigkeit: Dimensionen feministischer Rechtskritik*. Frankfurt: Campus.
- Gümüşay, K. (2020): *Sprache und Sein*. Berlin: Hanser.
- Hofmann, L./Ewert, F./Sand, F. (2021): *Feminism is for everyone! Argumente für eine gleichberechtigte Gesellschaft*. Hamburg: Dressler.
- hooks, b. (2000): *Feminist Theory. From Margin to Center*. Boston: South End Press.
- hooks, b. (2015): *Feminism is for Everybody*. New York: Routledge.
- Jaspers, L./Ryland, N./Horch, S. (Hrsg.) (2022): *Unlearn Patriarchy: Feministische Impulse für Wege aus dem Patriarchat*. Berlin: Ullstein.
- Joel, D./Vikhanski, L. (2021): *Das Gehirn hat kein Geschlecht: Wie die Neurowissenschaft die Genderdebatte revolutioniert*. München: Dtv.
- Karsch, M. (2016): *Feminismus – Geschichte und Position*. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.
- Khan, M. (2020): *It's Not About the Burqa*. London: Picador.
- Korbik, J. (2019): *Stand up: Feminismus für alle*. Zürich: Kein & Aber.
- Kurt, S. (2021): *Radikale Zärtlichkeit – Warum Liebe politisch ist*. Hamburg: Harper Collins.
- Lunz, K. (2022): *Die Zukunft der Außenpolitik ist feministisch*. Berlin: Econ.
- Mac, J./Smith, M. (2020): *Revolted Prostitutes. The Fight for Sex Workers' Rights*. London: Verso Books.

- Mierau, S. (2022): *New Moms for Rebel Girls. Unsere Töchter für ein gleichberechtigtes Leben stärken*. Weinheim: Beltz.
- Moldenhauer, S. J. (2022): *Kenne deinen Wert! Der Gehaltsratgeber für Frauen*. Berlin: Eden Books.
- Moorstedt, T. (2022): *Wir schlechten guten Väter: Warum Männer sich erfolgreich gegen Familienarbeit wehren – und warum wir das dringend ändern müssen*. Köln: DuMont.
- Nabinger, P. (2021): *Die Quotenfrau*. Bad Dürkheim: Littera Verlag.
- Ngozi Adichie, C. (2014): *We Should All Be Feminists*. London: Fourth Estate.
- Perko, G./ Czollek, L.C. (2022): *Lehrbuch Gender, Queer und Diversity. Grundlagen, Methoden und Praxisfelder*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Rare, R. (2020): *Sex Ed: A Guide for Adults*. London: Bloomsbury Publishing.
- Rennefanz, S. (2022): *Frauen und Kinder zuletzt: Wie Krisen gesellschaftliche Gerechtigkeit herausfordern*. Berlin: Christoph Links Verlag.
- Rulffes, E. (2021): *Die Erfindung der Hausfrau*. New York: Harper-Collins.
- Samaran, N. (2019): *Turn This World Inside Out. The Emergence of Nurturance Culture*. Chico: AK Press.
- Schnerring, A./ Verlan S. (2020): *Equal Care – Über Fürsorge und Gesellschaft*. Berlin: Verbrecher Verlag.
- Schutzbach, F. (2021): *Die Erschöpfung der Frauen*. München: Droemer.
- Specht, H. (2022): *Die ersten ihrer Art*. München: Piper Verlag.
- Woolf, V. (2019): *Ein eigenes Zimmer*. Frankfurt: Fischer.
- Zygunov, A. (2022): *»Wir sind doch alle längst gleichberechtigt«*. Berlin: Ullstein.

Bücher speziell über Männer und Feminismus

- Flood, M. (2019): *Engaging Men and Boys in Violence Prevention*. London: Palgrave Macmillan.
- Ginsburg, T. (2021): *Die letzten Männer des Westens: Antifeministen, rechte Männerbünde und die Krieger des Patriarchats*. Hamburg: Rowohlt.
- Kaufman, M. (2019): *The Time Has Come. Why Men Must Join the Gender Equality Revolution*. Berkeley: Counterpoint.
- Messner, M./Greenberg, M./Peretz, T. (2015): *Some Men. Feminist Allies and the Movement to End Violence against Women*. Oxford: Oxford University Press.
- Okun, R. (2014): *Voice Male. The Untold Story of the Pro-Feminist Men's Movement*. Northampton: Interlink Publishing.
- Theunert, M./Luterbach, M. (2021): *Mann sein ...!? Geschlechterreflektiert mit Jungen, Männern und Vätern arbeiten. Ein Orientierungsrahmen für Fachleute*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Urwin, J. (2016): *Man Up: Surviving Modern Masculinity*. London: Icon Books.
- Van Der Gaag, N. (2014): *Feminism and Men*. London: Zed Books.
- Van Tricht, J. (2022): *Warum Feminismus gut für Männer ist*. Berlin: Christoph Links Verlag.
- Westmarland, N./Almqvist, A./Egeberg Holmgren, L./Ruxton, S./Burrell, S./Delgado Valbuena, C. (2021): *Men's Activism to End Violence Against Women. Voices from Spain, Sweden and the UK*. Bristol: Policy Press.