

Beziehungsarbeit und emotionale Arbeit

konzipiert von queer_topia* (queertopia.blogspot.de)

In diesem PT stehen euch verschiedene Texte und Fragen zur Verfügung. Der Text „Können wir jetzt über was anderes reden?“ setzt sich mit der Beziehungsarbeit mit Cis-Männern in Hetero-Beziehungen und darüber hinaus auseinander. Der Text „Drei Fragen zu emotionaler Arbeit“ geht der Frage nach, wie Aufteilung von emotionale Arbeit gerecht gestaltet werden kann.

Ablauf

- Check-In (ca. 15 min)
- Text „Können wir jetzt über...“ lesen – alleine oder zusammen – abschnittsweise oder komplett (ca. 25 min)
- allgemeine oder spezielle Fragen zum Text allein oder zusammen bearbeiten (ca. 60 min)
- Liste „50 Arten von emotionaler Arbeit...“ und/oder Text „Drei Fragen zu emotionaler Arbeit“ lesen – alleine oder zusammen (ca. 25 min)
- allgemeine oder spezielle Fragen zur Liste und zum Text allein oder zusammen bearbeiten (ca. 40 min)
- Check-Out (ca. 15 min)

Check-In

- Wie geht's mir gerade?
- Warum möchte ich dieses PT machen?
- Über was möchte ich reden?
- Über was möchte ich nicht reden?

Allgemeine Fragen

1. Gibt es Verständnisfragen?
2. Welche Punkte findest du interessant? In welchen hast du dich (nicht) wiedergefunden?
3. Bei welchen Punkten fühlst du dich ertappt? Wie fühlt sich das an?
4. Wie gehst du mit den geschilderten Situationen um?
5. Was haben die beschriebenen Situationen mit Männlich*keiten_Weiblich*keiten zu tun?
6. Hast du Ideen für (persönliche) Veränderungen?

Fragen speziell zu Stellen im Text: „Können wir jetzt über was anderes reden?“ von U'n's

Beobachtungen

- Was verstehst du (nicht) unter Beziehungsarbeit? Wie machst du Beziehungsarbeit?
- Wie sind deine Beobachtungen zu den Anteilen an geleisteter Beziehungsarbeit in deinem Umfeld_Freund_innenkreis?

Reden und Zuhören

- Findest du dich in diesem Abschnitt irgendwo wieder oder ertappt oder falsch verstanden? Wie fühlt sich das an?
- Wie gehst du mit den beschriebenen Situationen um?

Hahn im Korb

- Wie häufig grenzt du dich von (anderen) Cis-Männern ab oder regst dich über sie auf?
- Wieso machst du das?

A man is an island

- Machst Du deine Probleme, Gefühle oder Konfliktpunkte auch oft mit dir selbst aus? Wieso (nicht)? Beschreibe eine Situation aus deinem Leben.
- Stellst du andere Menschen oft (nicht) vor vollendete Tatsachen?
- Lässt du Menschen an deinen Entscheidungs- und Gedankenprozessen teilhaben, gerade dann, wenn sie von deinen Entscheidungen betroffen sind?

Sprachlosigkeit

- Wie reagierst du, wenn du kritisiert oder auf Probleme angesprochen wirst? Wieso machst du das?

Überforderung

- Haben sich auch schon Menschen dann um dich gekümmert, nachdem sie dich kritisiert oder Änderungswünsche an dich gerichtet haben? Wie war das?
- Sprichst du gedeckelte, verschobene oder geklärte Konflikte oder Streits später (nochmal) an? Wann? Wie? Warum (nicht)?

Die Timing Frage

- Hattest du schon Situationen, in denen Menschen dich „zu schnell“ wieder auf Dinge angesprochen haben oder du gesagt hast: „Ich wollte dich auch gerade darauf ansprechen“?

Verlagerung ins Persönliche

- Wie reagierst du, wenn deine Verhaltensweisen mit strukturellen Problematiken verknüpft werden? Bist du „ganz anders“ als irgendwelche gesellschaftlichen Stereotype und möchtest in diese Schubladen auch nicht gesteckt werden?

Exkurs: Sicht auf Liebesbeziehungen

- Wie ist dein Bild von Liebesbeziehungen?
- Würdest du sagen, dass es Beziehungsarbeit vereinfacht oder erschwert?

Theoretische Ideen

- Wie hängen Liebesbeziehungen und Kapitalismus für dich zusammen? Was hältst du von den Ausführungen dazu?
- Was macht es mit dir, Liebesbeziehungen in Verbindung zu Kapitalismus zu denken_fühlen?
- Erzeugt bei dir das kalte „Außen“ auch das Bedürfnis nach einem warmen „Innen“? Warum (nicht)?
- Wie hängen für dich Beziehungsarbeit, Männlichkeit und Patriarchat zusammen?
- Was denkst_fühlst du über die Ausführungen in diesem Abschnitt?
- Hast du Ideen_Anstöße für (persönliche) Veränderungen?

Am Ende

- Wie geht's dir jetzt nach der Auseinandersetzung mit diesem Text und den dazugehörigen Fragen?
- Was nimmst du für dich mit?

Fragen zur Liste „50 Arten von emotionaler Arbeit, die Leute von Frauen und Femmes häufig erwarten“ von Suzannah Weiss und „Drei Fragen zu emotionaler Arbeit“ von Clementine Morrigan

1. Gibt es Verständnisfragen?
2. Was bedeutet für dich emotionale Arbeit? Würdest du sagen, dass der Begriff der 'Arbeit' passt?



3. Welche Punkte findest du interessant? In welchen hast du dich (nicht) wiedergefunden?
4. Bei welchen Punkten fühlst du dich ertappt? Wie fühlt sich das an?
5. Haben dich Punkte nachdenklich, traurig, wütend, ... gemacht? Warum?
6. Was haben die verschiedenen Punkte mit Männlich*keiten_Weiblich*keiten und den daran geknüpften Erwartungen_Anforderungen zu tun?
7. Hast du Ideen für persönliche/strukturelle Veränderungen?

Check-Out

- Wie geht's mir jetzt?
- Was nehme ich aus dem PT mit?

„Können wir jetzt über was anderes reden?“

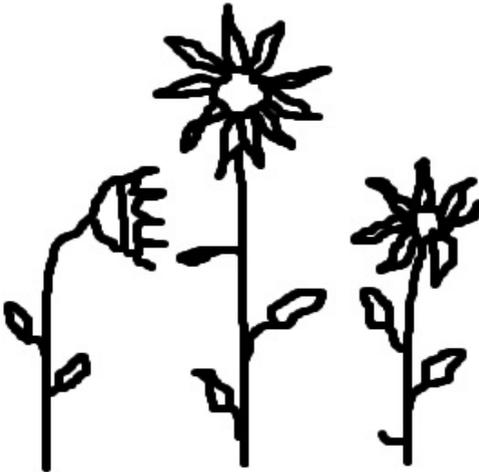
Unsere Erfahrungen in Beziehungen mit cis-Männern



Wer wir sind, warum wir diesen Text schreiben und warum er uns so wichtig ist

Wir sind Freundinnen und ein wichtiger Teil unserer Freundinnenschaft ist der Austausch über Emotionales. Dabei ist uns aufgefallen, dass uns in unseren Beziehungen mit cis-Männern immer wieder ähnliche Muster begegnen und ähnliche Dinge nerven. Oft hat dies mit Rollenverteilungen zu tun, die patriarchalen und zweigeschlechtlichen Strukturen folgen. Wir sind cis-Frauen und die hier beschriebenen Beobachtungen haben wir in Hetero-Liebesbeziehungen gemacht sowie in Freund_innenschaften mit cis-Männern.

Wir (die Schreibenden cis-Frauen und unsere Freund_innen) haben ähnliche Vorstellungen von Beziehungen: Uns ist es wichtig und wertvoll füreinander da zu sein und Verantwortlichkeiten zu übernehmen und uns so (eventuell gemeinsam) verändern zu können. Eine der Chancen, die wir in Beziehungen allgemein sehen, ist sich gegenseitig so gut kennenzulernen, dass wir die schönen und die anstrengenden, verletzenden und uncoolen Seiten aneinander entdecken und uns darüber austauschen können. Das ist auch möglich, weil wir uns das Vertrauen geben, Dinge an uns aber auch an strukturellen Gegebenheiten miteinander verändern zu können. Das ist schwer – vor allem wenn es um patriarchale Verhaltensweisen geht, die ein Leben lang antrainiert wurden wie zum Beispiel Fürsorge bei Frauen* oder Abgrenzung bei Männern* (um es mal platt zu sagen). In diesem Text möchten wir unsere Erfahrungen mit Beziehungen mit cis-Männern teilen und skizzieren, an welchen Punkten ungleiche Rollenverteilungen auftauchen, was diese mit uns und unseren Beziehungen zueinander machen und wie wir die sogenannte Beziehungsarbeit erleben.



Die Gliederung des Textes entspricht unserem Zugang zur Thematik: Unter „Beobachtungen“ beschreiben wir unsere Erfahrungen in Beziehungen mit cis-Männern. Wir sind in unserem Austausch mit ähnlichen Punkten konfrontiert gewesen und nicht weiter gekommen. Unter „Theoretische Ideen“ ordnen wir diese Beobachtungen in patriarchale Muster ein, mit denen wir uns beim Lesen über Care- und Beziehungsarbeit auseinander gesetzt haben. Wir empfinden es als wichtig den Austausch vom Privaten ins Öffentliche zu verlagern.

Dieser Text soll die Möglichkeit eröffnen strukturelle Ebenen von Beziehungsarbeit zu diskutieren, die unserer Meinung nach oft auf persönliche Differenzen heruntergebrochen werden. In unserem Alltag mit cis-Männern wird die strukturelle Ebene unserer Probleme miteinander negiert oder abgeblockt. Die Konsequenz dieser Verneinung ist, dass der Kern eines geäußerten Unwohlseins nicht gefunden wird, patriarchale Strukturen weiterhin bestehen und die eine Seite mit der Beziehungsarbeit übermäßig belastet ist. Uns ist wichtig diesen Text zu schreiben, da diese Probleme nicht allein unsere privaten sind, sondern sie auf strukturellen Unterschieden beruhen. Um eine solidarische, gleichberechtigte Gesellschaft zu schaffen braucht es auch ein Ansetzen an Beziehungsstrukturen.

Als Beziehungsarbeit verstehen wir Umsorgetätigkeiten sowie Reflexionen, die Emotionen rund um die Beziehung oder auch das emotionale Leben außerhalb der Beziehung betreffen. Das kann zum Beispiel das Ansprechen von Konflikten oder heiklen Situationen sein oder das Weiterdenken und wieder Ansprechen von geäußelter Kritik. Empfindlichkeiten und Blockaden können nur durch Auseinandersetzungen abgebaut werden. Wenn Gefühle und Erwartungen klar ausgesprochen werden, wird ein emanzipativer Umgang miteinander möglich. Wir denken, es gibt drei wichtige Aspekte von Beziehungsarbeit:

- a) Die Beziehung Betreffendes thematisieren und herausfinden, wie es beiden (allen) in der Beziehung geht
- b) die eigenen Emotionen verstehen und sie der anderen Person verständlich machen und
- c) das Nachfragen nach den Gefühlen der anderen Person und einen empathischen Umgang damit.

Im Sommer 2016 haben wir diesen Text in einem Workshop vorgestellt. Verschiedene Anregungen und gemeinsame Diskussionen aus diesem Workshop fließen hier ein. Danke für den spannenden Austausch!

Eine der Anregungen, die wir aus dem Workshop mitgenommen haben, ist die Problematik des Begriffs „Beziehungsarbeit“. Dieser Begriff hatte für einige einen sehr negativen Beiklang. Das liegt vor allem an den Konnotationen, die mit dem Begriff „Arbeit“ verbunden sind, gerade in einer kapitalismuskritischen Linken, die Kritik der Lohnarbeit als zentrales politisches Moment betrachtet. Diese Kritik leuchtet ein, allerdings fühlt sich auch Beziehungsarbeit, wenn sie einseitig getan wird, häufig nach der Bedeutung des Wortes Arbeit an. Nach Mühsal und Pein nämlich. Trotzdem meinen wir nicht, dass Beziehungsarbeit für uns negativ ist. Ganz im Gegenteil! Wenn Austausch, Nähe und Reflexion, miteinander am Zusammensein und an Freundschaften feilen, Probleme (persönliche, politische, strukturelle) ansprechen und überwinden, wenn das gelingt, ist das wahnsinnig beflügelnd, berauschend und schafft mehr Vertrauen und Nähe. Diese zwei Seiten sind in dem Begriff Beziehungsarbeit enthalten.

1. Beobachtungen

In unseren Freund_innenkreisen und in unseren Hetero- Liebesbeziehungen machen wir sehr ähnliche Beobachtungen wer Beziehungsarbeit übernimmt. Eine unserer Hauptbeobachtungen ist, dass viele unserer cis-männlichen Freunde sich dabei nicht mit besonderem Elan hervortun. Das wird an unterschiedlichen sich wiederholenden Mustern deutlich, die wir im Folgenden kurz skizzieren wollen. Wir möchten hier schon mal klar formulieren, dass es in unseren Freund_innenkreisen durchaus auch andere cis-Männer gibt (fühlt euch nicht angesprochen) und auch cis-Frauen, Queers und Trans*, die ganz ähnliches Verhalten an den Tag legen, wie das hier beschriebene! Bei unseren cis-männlichen Freunden häuft sich dieses Verhalten stark, weshalb wir uns hier auf sie fokussieren.

Generell haben wir es häufig beobachtet, dass Emotionales von Seiten der cis-Männer mit der Partnerin ausgetragen wird, eventuell noch mit weiblichen Bekannten, sehr selten aber mit befreundeten (hetero-)cis-Männern. Nahe, offene, liebevolle Freundschaften zwischen cis-Männern sind (unserer Beobachtung nach) eher ungewöhnlich. Cis-Männer müssen sich nicht unbedingt cis-Männer zu Freunden machen. Problematisch ist aber die Struktur: Viele unserer cis-männlichen Freunde und Bekannten umgeben sich mit (cis-)Frauen in ihren Freund_innenkreisen, die quasi selbstverständlich die Beziehungsarbeit in diesen übernehmen. Das System funktioniert gut. Viele cis-Frauen haben seit frühester Kindheit gelernt Emo-Arbeit zu machen. Sie sind gut darin zuzuhören, anzusprechen, aufmerksam zu sein, Emotionales in Worte zu fassen, Trost und Zuneigung zu spenden, verständnisvoll zu sein und so weiter.

Das sind tolle Skills! Problematisch ist aber die Konstellation, dass sich cis-Männer darauf ausruhen können, dass ihr Freundinnenkreis die Emo-Arbeit für sie übernimmt. Das nervt uns, da wir auch gerne umsorgt, bedacht, gefragt, gehört werden möchten und nicht der Großteil der Beziehungsarbeit auf unseren Schultern lasten soll.

Reden und Zuhören

Vielen unserer cis-männlichen Freunde fällt es schwer - oder sie sehen die Notwendigkeit nicht - Emotionales von sich aus anzusprechen oder auf bereits Angesprochenes zurückzukommen. Das beinhaltet die eigenen Emotionen zu formulieren und zu zeigen und die des Gegenübers wahr- und ernstzunehmen. Das bedeutet auch, wieder darauf Bezug zu nehmen und nach den Emotionen zu fragen und Strukturen und Probleme in der Beziehung oder in Gruppenkonstellationen wahrzunehmen und anzusprechen und sich der Auseinandersetzung zu stellen. In Bezug auf Reden und Zuhören haben wir in unserem nahen Umfeld sehr unterschiedliche Varianten kennengelernt, wie sich unsere cis-männlichen Freunde dem entziehen.

Eine von uns hat einen Vater, der in jahrelanger Therapie gelernt hat über sich und seine Probleme (vor allem körperlicher Natur aber hin und wieder auch Psychisch-Emotionales) zu reden. Mich, seine Tochter, zu fragen, wie es mir geht und was mich beschäftigt oder über unsere Beziehung zu reden ist aber weiterhin eine Herausforderung und eine Aufgabe, die mit Unbehagen von seiner Seite (nicht) bewältigt wird. Ich weiß, dass ich ihn wirklich interessiere, aber dieses Interesse zu formulieren scheint ihn vor große Hürden zu stellen und wird möglichst schnell (und unbeholfen) hinter sich gebracht.

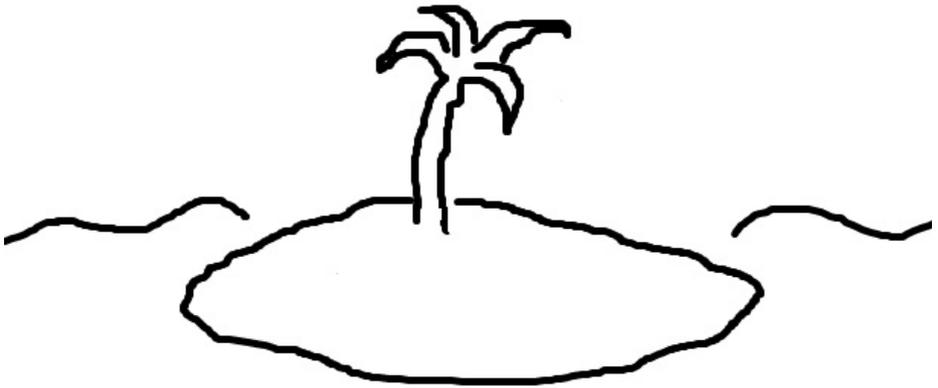
Die andere Seite der Medaille erlebte eine von uns in einer Liebesbeziehung. In dieser wurde ich gefragt, es wurde sich erinnert an Probleme, die ich hatte, Themen die mich beschäftigten etc. Das war wundervoll, allerdings schien das Sich-Öffnen, die eigenen Gefühle erkennen und benennen, sich verletzlich machen für meinen cis-männlichen Beziehungspartner enorm schwierig. Und – wie oben beim Vater – war auch hier das Reden über unsere Beziehung, das Ansprechen von Problemen oder problematischen Strukturen, mir überlassen. Meine Beziehung ist vor Kurzem nach vielen Jahren zu Ende gegangen, nicht zuletzt der Themen wegen, die in diesem Text angesprochen werden.

Wir schreiben hier nicht über Nebensächlichkeiten (oder gar Nebenwidersprüche) sondern die Fähigkeit mit sich und anderen in echten Kontakt zu treten, patriarchale Strukturen und die Privilegien aber auch Verletzungen darin in emotionalen Beziehungen zu erkennen und sie zu ändern. Oder, wie Jamie Utt schreibt: „One of the ways that patriarchy truly wounds us as men is that it demands we divorce ourselves from that which makes us human – from our emotions and capacity for empathy and accountable love.“

Der Schritt, solche Dinge überhaupt anzusprechen, wird sehr häufig von Frauen* übernommen, vor allem wenn es darum geht (problematische) Strukturen und Verhaltensweisen in der Beziehung anzusprechen. Diese Erfahrungen machen wir nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern auch in Freund_innenschaften oder Gruppenbezügen. Häufige Entgegnungen auf das Ansprechen sind „Ich weiß nicht, was ich dazu sagen soll“ oder „Können wir jetzt über was anderes reden?“. Absurd-tragisch, fast amüsant ist das angesichts der Tatsache, dass Personen, von denen solche Aussagen kommen, sich durchaus auf feministische Ideen beziehen und sich als patriarchatskritisch verstehen. Deswegen nun von uns für euch eine verkürzte, überspitzte Skizze verschiedener von uns beobachteter Verhaltensmuster:

Der Hahn im Korb

Oft haben wir den Spruch „Meine beste Freundin ist eine Frau“ gehört, der uns mittlerweile zur Weißglut bringt! Sehr oft wird er – gerade in linken Kontexten – von cis-Männern hervorgebracht, die damit auf ihre vermeintliche feministische Offenheit verweisen wollen. Auch ein Sich-Aufregen über Verhalten von andern Männern und das Betonen, dass man ja mit denen auch nichts anfangen könne, ist oft begleitet von einer mangelnden Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit und was diese für andere bedeutet. Sich als Ausnahme zu verstehen und sich mit vielen Frauen zu umgeben ist das „Hahn im Korb“ Verhalten. Was das uns sagt: Mal wieder übernehmen Frauen emotionale Arbeit in Beziehungen.



„a man is an island“

Probleme, Gefühle oder Konfliktpunkte machen viele unserer cis-männlichen Freunde mit sich selber aus. Das heißt vor allem, dass wir nicht mit einbezogen werden, in was sie denken, fühlen oder auch an Kritik an uns haben beziehungsweise wie sie mit Kritik von uns umgehen. Wir werden quasi vor das Endergebnis gestellt, vor die viel besungenen vollendeten Tatsachen. An einem Prozess beteiligt zu werden, der uns als Freund_innen manchmal nicht nur potentiell interessiert, sondern ganz konkret betrifft, bringt uns der Person näher. Beispielsweise endete eine Affäre mit der Aussage des damaligen Partners, wir wollten zu unterschiedliche Dinge voneinander, ich würde ihm nicht genug Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Mich überraschte das, da wir darüber zuvor nie deutlich gesprochen hatten, und mir nie klar gesagt wurde, dass er unsere Beziehung zueinander als unbefriedigend empfand und sich Veränderung wünschte. Es ist immer auch wichtig zu wissen, welche Bedürfnisse wir selbst haben. Die andere(n) Person(en) dann aber vor einen schon getroffenen Entschluss zu stellen, bedeutet, sich weniger verletzbar zu machen und der Beziehung die Möglichkeit zu nehmen von beiden Seiten aktiv gestaltet zu werden.

Sprachlosigkeit

Wir haben es oft erlebt, dass auf Kritik, auf das Ansprechen von Problemen einfach gar nichts gesagt wird. Stattdessen haben unsere Freunde sich verletzt zurückgezogen, geschwiegen und emotional dicht gemacht. Das verhindert nicht nur den Austausch über die Thematik und eine Aushandlung des Konflikts, sondern hinterlässt bei uns das Gefühl, die Person ließe uns auflaufen. Die

Mühe, die wir in die Reflexionen unserer Emotionen und das Verständlich-Machen gesteckt haben plus die Überwindung, die es gekostet hat diese Dinge anzusprechen, läuft ins Leere. Gleichzeitig werden wir mit unserer Kritik, mit Gefühlen wie Verzweiflung, Ärger oder Verletzung allein gelassen. Eine Auseinandersetzung wird uns verweigert, wir wissen nicht was los ist und sind so gezwungen, die Problematik ebenfalls mit uns selber auszuhandeln, die wir eigentlich als ein Problem von uns beiden/allen identifiziert haben. Gar keine Einschätzung zu haben, was das Gesagte bei unserem Gegenüber auslöst, fühlt sich oft schlimmer an als ein Streit. Nicht-Reden und Nicht-Verhalten, um sich nicht verletzbar zu machen, sich nicht zu zeigen, fügt sich in patriarchale Rollenmuster ein. Es reproduziert unsere ansozialisierten Verhaltensweisen und erfüllt die klassischen Klischees des rationalen gefühllosen Mannes vs. der emotionalen Frau.

Überforderung

Eine andere oft erlebte Reaktion ist die, dass Kritik und/oder Änderungswünsche als eine zu hohe Anforderung abgewehrt werden. Kritik wird dabei nicht als Kritik an einem bestimmten Verhalten oder einer bestimmten Beziehungsstruktur gesehen, sondern gleich auf die ganze Person bezogen. Sich soweit in die eigene Verletztheit zurückziehen bedeutet auch, sich einer Auseinandersetzung nicht zu stellen. Auf eine Kritik zu reagieren mit Aussagen wie „Ich bin schlecht“ oder „Immer mache ich alles falsch“ hat häufig den Effekt, dass wir (die gerade Kritisierenden) uns nun bemühen, die andere Person wieder aufzubauen und uns um sie zu kümmern. Dem eigentlichen Kritikpunkt wird der Raum genommen. So kann keine Auseinandersetzung stattfinden und die ganze Aufmerksamkeit liegt auf dem Trösten der Person, die wir eigentlich kritisieren wollten. Zudem wird, anstatt dass unsere Mühe, eine konkrete Kritik zu formulieren, Wertschätzung erfährt, uns vielmehr ein schlechtes Gewissen vermittelt, die andere Person verletzt zu haben. Natürlich kann ehrliche Kritik verletzend sein und es kann ein wenig Zeit brauchen diese sacken zu lassen und sich eigene Gedanken darüber zu machen. Aber auch ein erneutes Ansprechen zu einem späteren Zeitpunkt haben wir selten erlebt. Stattdessen verhindern Aussprüche wie „Aber jetzt gerade haben wir es doch schön miteinander“ erneut eine Auseinandersetzung.

Die Timing-Frage

Wir haben es außerdem oft erlebt, dass auf das Ansprechen von Konflikten, gerade wenn diese schon öfter Thema waren, mit der Aussage reagiert wird, wir seien einfach zu schnell, unsere cis-männlichen Partner bräuchten einfach mehr Zeit oder bekämen nicht genug Raum, Konflikte von sich aus anzusprechen. Mit diesen Aussagen wird das Ansprechen von Problemen häufig umgangen. Aussagen wie „Ich hätte dich da später auch drauf angesprochen“ setzen uns in eine Position von Unaufmerksamkeit (bis hin zu Übergriffigkeit), aus der heraus sich schlecht Kritik äußern lässt. Der inhaltliche Fokus wird auf den „richtigen Zeitpunkt“ geschoben, weg von der eigentlichen Auseinandersetzung.

Verlagerung ins Persönliche

Viele dieser Probleme beziehen sich auf patriarchale Strukturen, Rollenverteilungen, Diskriminierungen usw. - also Probleme, die wir (auch) auf einer strukturellen Ebene verorten. Wenn wir aber konkrete Verhaltensweisen oder Muster ansprechen und eine strukturelle Einordnung vornehmen, wird dem häufig damit begegnet, das Ganze zu individualisieren. Es handle sich um „unser persönliches Problem“, wir sollten „aus einer Mücke keinen Elefanten machen“, wir nähmen „unzulässige Verallgemeinerungen“ vor, bis hin zu „Steck mich nicht in eine Schublade“. Wir werden gerade von euch, liebe cis-Männer, ständig in Schubladen gesteckt, in denen wir nicht stecken wollen! Z.B. in die Schublade, diejenige zu sein, die selbstverständlicherweise die Beziehungsarbeit übernimmt. Die Gemeinsamkeit von Erfahrungen und die strukturellen Probleme mit cis-Männern können nur sichtbar werden, wenn wir sie benennen und uns darüber austauschen und nicht selbst in die Falle tappen, unser Erleben als nur individuelles wahrzunehmen.

In Gruppenzusammenhängen und bei cis-Männern in der (radikalen) Linken haben wir festgestellt, dass da, wo ein erster Schritt gemacht ist, strukturelle Aspekte schwer zu thematisieren sind. Wenn anerkannt wird, dass Frauen* in patriarchalen Gesellschaften unterprivilegiert sind, Definitionsmacht (zumindest vermeintlich) vertreten wird und sogar das Prinzip Care-Arbeit überdacht wurde, wird schnell ein Häkchen an der Box „Feminismus“ gemacht. Dass eine feministische, anti-patriarchale Praxis mehr bedeutet als Texte zu lesen und sich um den Abwasch zu kümmern, wird in der Konfliktsituation schnell vergessen und Kritiken, die darauf hinweisen, werden abgetan.

Exkurs: Sicht auf Liebesbeziehungen

Die oben genannte Konflikt- und Kritikpunkte erleben wir auch in romantischen Liebesbeziehungen. Hier werden Reden, Zuhören und Auseinandersetzungen erschwert durch ein verromantisertes Bild, welches Liebesbeziehungen zugrunde liegt und optimal mit den oben beschriebenen Strukturen zusammen passt. Dieses Bild zeichnet Liebesbeziehungen als den Raum, in dem alle so akzeptiert werden wie sie sind, in dem immer alles schön und harmonisch ist und keine Ansprüche an die andere Person gestellt werden. An Beziehungen arbeiten geht gar nicht! Entweder mensch passt zusammen oder halt nicht. Wenn nicht alles passt, es unterschiedliche Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche gibt, muss mensch sich im Zweifelsfall eben trennen oder es sich „mal schön machen“. Die Idee sich zu verändern, an gemeinsamen Mustern zu feilen, scheint abwegig.

Diese Grundansicht macht auch ambivalente Situationen kaum denkbar. Entweder es ist gut oder schlecht. Dass Situationen beides sein können, dass es mir gleichzeitig mit dir gut und schlecht gehen kann, ich von Verhalten verletzt und erfreut sein kann, entzieht sich der Wahrnehmung.

Hier liegt ein Bild von Verliebtheit zu Grunde, während derer das meiste „nur schön sein kann“ und wenn vieles nicht schön ist, ist eben die Verliebtheit vorbei. Es stellt sich die Frage inwiefern (besonders hetero-?) Liebesbeziehungen hier einen Raum darstellen, der durch eine idealisierte Romantik zu *dem* Ort jenseits emanzipatorischer Ansprüche wird. Und klar – es wäre schön, hätten wir einen Bereich, in dem ohne Hinterfragen einfach alles in Ordnung wäre, ist es aber nicht.



2. Theoretische Ideen

Neoliberaler Kapitalismus

Die Überhöhung der Liebesbeziehung beschreibt Bini Adamczak in einem Beitrag „Beziehungsweisen. Liebe & Kapital“ als logische Institution im Kapitalismus. Als Gegenbild zum kalten „Außen“ braucht es die romantische Liebesbeziehung als warmes „Innen“. Nachdem Menschen im Kapitalismus nahegebracht wird individuell mit Konkurrenz, Kälte und Härte zu agieren, um sich selbst den größtmöglichen Vorteil zu verschaffen (und damit Misstrauen und Feindseligkeit als Grundgefühle vorherrschen), fungiert die exklusive romantische Liebesbeziehung quasi als Gegen-Raum zu dieser garstigen Wirklichkeit. Im Privaten, in der Liebesbeziehung, müssen alle anderen Bedürfnisse erfüllt werden: Nähe, Loyalität, Zärtlichkeit, Liebe, Verständnis, Zuneigung, Ruhe, Akzeptiert-Sein... Hier soll eben alles schön sein. Hier soll nicht gearbeitet werden. Hier soll gleichzeitig alles erfüllt und nichts erwartet werden. Eine Vorstellung, die enttäuscht werden muss, wenn wir Beziehungen wollen, die mehr sind als ein vorübergehendes Abenteuer.

Mit der Funktionslogik des Kapitalismus müssen sich nun nicht nur cis-Männer herumschlagen, sondern alle in ihm Lebenden (also alle). So sind die eben beschriebenen Aufladungen von Liebesbeziehungen auch bei allen (mehr oder weniger) wirksam und machen sich bei allen bemerkbar. Durch Funktionieren-müssen und Leistungsdruck sind große Teile unserer Zeit verplant - ständig haben wir alle zu wenig Zeit für Zwischenmenschliches, für Beziehungen und Pflege unseres Soziallebens. Vor allem wenn wir den Anspruch haben verantwortlich mit Freund_innenschaften umzugehen und vertrauensvolle, langfristige Freund_innenschaften auch jenseits von monogamen Beziehungen aufzubauen. Konkret wird diese Problematik sichtbar, wenn nicht alles glatt läuft, wenn wir uns ernsthaft und kritisch miteinander auseinandersetzen und Beziehungen (und beispielsweise patriarchale Rollenaufteilungen darin) ändern wollen.

Sich Zeit für Beziehungen nehmen – diese Auseinandersetzung überhaupt zu führen – stellt eine Herausforderung dar. Nicht nur die fehlende Zeit, auch das Funktionieren im Arbeitsmarkt mit Konkurrenz und Individualisierung,

mit zwischenmenschlicher Kälte, die uns die kapitalistische Marktlogik aufdrückt, zeigt seine Spuren. Auch wenn wir Nicht-cis-Männer sind, sind wir mit dem kalten „Außen“ konfrontiert, das Lust auf ein warmes „Innen“ macht. Warum ist uns dann Beziehungsarbeit wichtig? Warum können/wollen wir Auseinandersetzung und cis-Männer eher nicht?

Patriarchat und Männlichkeit

Die Auswirkungen der kapitalistischen Trennung von „Außen“ und „Innen“ und die damit einhergehenden Anforderungen formieren sich auch entlang von Geschlechterrollen. Kapitalismus lässt sich nicht ohne Patriarchat denken. Und der öffentlichen und der privaten Sphäre – dem „Außen“ und dem „Innen“ – sind traditionell Geschlechterrollen zugeordnet. Der öffentliche Raum ist „männlich“, der private „weiblich“. Dementsprechend sind Eigenschaften, die (cis-)Männern (immer noch) zugeschrieben werden und die als Männlichkeitsanforderungen Bestand haben, weiterhin Härte, Dominanz, Stärke, Durchsetzungsvermögen, Souveränität etc. (Cis-)Frauen sollen das Gegenbild hierzu darstellen. Sie sollen einfühlsam, zugewandt, zärtlich, emotional sein und heute zusätzlich erfolgreich, sourverän, stark usw.

Katharina Debus benutzt in ihrem Artikel „Und die Mädchen“ den Begriff Allzuständigkeit, der die Anforderungen an Frauen beschreibt, heute zum einen auf dem Arbeitsmarkt bestehen zu können, Karriere und Kinder zu vereinbaren, durchsetzungsfähig und stark zu sein und gleichzeitig weiterhin klassisch „weibliche“ Tätigkeiten zu übernehmen wie eben emotionale Arbeit und sich um das Wohlergehen des Partners zu bemühen. Dies führt zu einer permanenten Überforderung. Allein ist das nicht zu bewältigen.

Was bedeutet das für unsere Beziehungen? Unsere cis-männlichen Freunde haben gelernt, die eigenen Gefühle nicht zuzulassen oder gar zu äußern und emotionale Arbeit und einen Großteil anderer Care-Arbeit Frauen* zu überlassen. Und schwupp taucht die oben beschriebene Struktur auf. Verstärkt wird das noch dadurch, dass vielen cis-Männern beigebracht wurde, es sei wertvoll den eigenen Willen gegen den der anderen durchzusetzen – was Machozüge annehmen kann. Es kann aber auch das „Man-baby“ sein, dem es immer schlecht geht und um das sich alle kümmern.

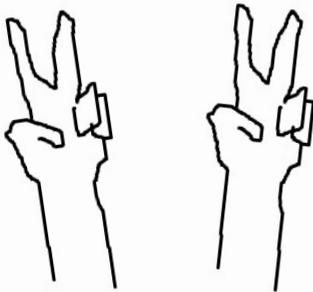
Michael Messner beschreibt in seinem Modell zu Männlichkeiten neben den Privilegien, von denen (cis-)Männer profitieren, auch Kosten, die männliche Sozialisation mit sich bringt. Gefühle nicht wahrzunehmen und zuzulassen ist ein Punkt, den er unter diese Kosten subsumiert. Messner sagt: „The promise of public status and masculine privilege comes with a price tag: Often, men pay with poor health, shorter lives, emotionally shallow relationships, and less time to spend with loved ones.“

Diese Kosten tragen cis-Männer aber eben nicht alleine. Wir tragen fleißig mit. Wenn wir etwas anderes als „emotionally shallow relationships“ mit cis-Männern haben wollen, müssen wir viel dafür tun: eben jene Beziehungsarbeit machen. Das Schweigen der cis-Männer ist damit ein essentieller Baustein in der Aufrechterhaltung des Patriarchats, die Männer* wie Frauen* in angestammte Rollen verweist.

Eine ähnliche Struktur nennt bell hooks „patriarchal propaganda“, innerhalb derer Jungen* und Männer* „deny, suppress, and if all goes well, shut down their emotional awareness and their capacity to feel“. Sie beschreibt kleine Jungen als die einzigen, denen es erlaubt wird, in Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen, und die ihr Bedürfnis nach Nähe und Liebe ausdrücken dürfen. „Patriarchy demands of men that they become and remain emotional cripples“. bell hooks beschreibt des Weiteren, dass Jungen lernen, ihren Kummer durch Wut zu verstecken oder zu überkommen. bell hooks wundert sich, dass cis-Männer nicht voller Freude feministische Ideen begrüßen, die ihnen einen Ausweg aus der Gefühllosigkeit und der Oberflächlichkeit bieten.

In einem falsch verstandenen Feminismus in der radikalen Linken zeichnen „männliche“ Eigenschaften wie Toughheit, Souveränität und Härte eine Feministin aus, während Beziehungsarbeit eine Abwertung erfährt. Wir wollen uns als ganze Personen mit all unseren Gefühlen, Schwächen und Stärken, Wünschen, Bedürfnissen und Verletzlichkeiten wahrnehmen und zeigen können – und damit eine echte gesellschaftliche Änderung anstoßen, weg von Macker und Rape Culture hin zu solidarischem zärtlichem Miteinander.

Normal ist das allerdings nicht und noch viel weniger einfach. Umso wichtiger ist Beziehungsarbeit: Um diese Fähigkeit zu üben, sich solidarisch-kritisch und empathisch dabei zu helfen und in der Veränderung zu unterstützen und einen Räume zu schaffen, in dem wir das leben können. Das sollte Bestandteil jedes emanzipatorischen Feminismus' sein.



Literatur:

Bini Adamczak (2013): Beziehungsweise. Liebe & Kapital
<http://agqueerstudies.de/bini-adamczak-bzw-beziehungsweise-liebe-kapital/>

Katharina Debus (2012): und die mädchen? In: Dissens e.V. (Hrsg):
Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule

Andreas Goosses (2003): Männliche Sexualität und Erotik als Thema in der
Männerarbeit. In: Heinrich-Böll-Stiftung (Hrsg): Männer und Sex(ualität) – Erotik im
Geschlechterverhältnis

bell hooks (2004): the will to change – men, masculinity and love

Sarah Speck (2016): Unterschiedliche Sauberkeitsstandards, in ak Nr. 615, https://www.akweb.de/ak_s/ak615/24.htm

Jamie Utt (2016): 5 Common Behaviours Cis Men May Not Realize Are Abusive (And How to Change Them) <http://everydayfeminism.com/2016/07/cis-men-socialized-to-be-abusive/>



„Die Marxistin und Feministin Silvia Federici hat also völlig recht, wenn sie die feministische Revolution als unvollendet bezeichnet. Stellt sich unter anderem trotzdem die Frage, was wir in unserem alltäglichen Beziehungskuddelmuddel tun sollten. Ein paar Vorschläge: eine politische Ökonomie der Paar- und Nahbeziehungen formulieren, heteronormative Kleinfamilienstrukturen sowie gegenwärtige Gleichheitsideologien analysieren, in Frage stellen und Alternativen entwickeln - und auch: mehr streiten. Ist gar nicht so schlimm.“

Sarah Speck

50 Arten von emotionaler Arbeit, die Leute von Frauen¹ und Femmes² häufig erwarten

Suzannah Weiss

1. Wir werden öfter als Männer³ gebeten auf jüngere Geschwister, Cousinen und andere Kinder aufzupassen, sie zu unterhalten und zu versorgen, weil Leute automatisch annehmen, dass wir Kinder lieben und natürlicherweise fürsorglich sind.
2. Freund_innen laden ihre Probleme (manchmal ernsthafte Probleme, auf deren Umgang wir nicht vorbereitet sind) bei uns ab, bevor wir zugestimmt haben darüber zu reden, und erwarten eine sofortige Antwort von uns.
3. Bekannte und manchmal auch Personen, die wir gar nicht kennen, verhalten sich ebenso und teilen z.B. online triggernde Informationen.
4. Personen, die uns auf der Straße belästigen oder auf andere Weise unwohl fühlen lassen, beschimpfen uns, wenn wir nicht auf sie reagieren. Wenn wir ‚Nein‘ sagen, sind wir angeblich doch interessiert. Und wenn wir (wütend) reagieren, sind wir nicht ‚höflich genug‘.
5. Leute, die denken, dass wir sie beruflich voranbringen können, fragen uns unter dem Deckmantel ‚Networking‘ nach unseren Tipps oder Ratschlägen ohne Bezahlung oder andere Gegenleistung.
6. Wenn wir Verwandte oder Freund_innen mit körperlichen oder psychischen Krankheiten haben, werden sie und ihre Bezugspersonen sich mit höherer Wahrscheinlichkeit an uns als an Männer wenden um für Unterstützung zu bitten.
7. Wenn wir einen Job ausüben, bei dem wir in Kontakt Leuten kommen, erwarten unsere Kund_innen, dass wir uns wie ein_e Therapeut_in verhalten.
8. Wir werden härter dafür beurteilt und kritisiert, wenn uns soziale Fähigkeiten ‚fehlen‘ und wir uns nicht gefühlvoll und warm zeigen. Daher versuchen wir sehr uns in einer sozial erwünschten Weise in Interaktionen zu zeigen.
9. Wir werden häufiger als Männer kritisiert, wenn wir fluchen, über Sex reden oder andere ‚vulgäre‘ Dinge tun, die bei Männern ok sind. Daher versuchen wir sehr uns selbst zu zensieren.
10. Wenn wir Elternschaft nicht schnell genug anstreben, Kinder nicht über alles andere stellen, nicht erste Bezugsperson sein oder erst gar kein Kinder haben wollen, wird uns vermittelt, dass etwas mit uns nicht stimmt.
11. Wir müssen unsere Entscheidungen rechtfertigen, die wir für unseren Körper treffen. Das schließt die Fragen ein, ob wir uns für oder gegen Make-Up, Rasieren von Körperhaar, OPs, für Salat oder Eis essen entscheiden.

1 Frauen haben alle möglichen Körper und Begehren. Für uns sind Frauen alle Personen, die sich selbst als Frauen identifizieren. Frauen können cis oder trans*, endogeschlechtlich oder inter* sein. Wir haben uns gegen ein Sternchen hinter dem Wort ‚Frauen‘ entschieden, weil trans* und inter*Frauen nicht weniger Frauen sind als ihre cis und endogeschlechtliche Peers.

2 Femme war ursprüngliche eine lesbische Identität und (vermutlich) auf endogeschlechtliche, cis Frauen beschränkt. Heute ist Femme weiter gefasst und schließt Personen mit unterschiedlichsten Körpern und Begehren ein, die einen femininen Geschlechtsausdruck wählen und daher von Sexismus und Misogynie betroffen sind.

3 Auch Männer haben alle möglichen Körper und Begehren. Für uns sind Männer alle Personen, die sich selbst als Männer identifizieren. Männer können cis oder trans*, endogeschlechtlich oder inter* sein.

12. Wir müssen Entscheidungen rechtfertigen, die als Bedrohung für unsere Sicherheit wahrgenommen werden. Dabei geht es um Fragen wie Alkohol trinken, nachts unterwegs oder alleine mit Männern sein.
13. Andere erwarten von uns, dass wir all unsere sexuelle Entscheidungen rechtfertigen, egal ob sie als „versaut“ oder „prüde“ gelten.
14. Von uns wird erwartet, dass wir an emotional intensiven Gesprächen und Frauenabenden teilnehmen, für die wir gerade (keine) Energie haben oder woran wir vielleicht grundsätzlich gar nicht interessiert sind.
15. Wir fühlen Druck Interesse für „feminine“ Themen wie Beauty und Mode zu heucheln, sogar wenn wir daran überhaupt kein Interesse haben (maskulin-auf tretende Personen erfahren ebenfalls Druck, allerdings für andere Interessengebiete wie z.B. Sport und Autos).
16. Unsere Kolleg_innen erwarten von uns in Konflikten zu vermitteln, gemeinsam Ideen zu sammeln, wie die Unternehmenskultur verbessert werden kann oder andere Aufgaben zu übernehmen, die üblicherweise mit der Personalabteilung verknüpft sind.
17. Wenn Männer uns etwas erklären, worüber wir mindestens genauso viel schon wussten, erwarten sie von uns, dass wir zuhören, als ob wir gerade etwas dazu lernen, um ihrem Ego zu schmeicheln.
18. Wenn wir Männer daten, geben uns Leute den Tipp „nicht so leicht zu haben zu sein“, damit sie den „Kick der Jagd“ haben.
19. Wenn wir in einem männlich-dominierten Feld oder wissenschaftlich arbeiten, fühlen wir Druck, immer perfekt zu sein, damit unsere Kolleg_innen unsere Fehler nicht als Beweis sehen, dass alle ‚Leute wie wir‘ nicht viel ‚drauf haben‘.
20. Wir werden härter am Arbeitsplatz oder in sozialen Interaktionen dafür beurteilt, wenn wir keine Zeit für ein gepflegtes Aussehen aufwenden.
21. Wir fühlen Druck nicht nicht zu „feminin“ aufzutreten oder zu „feminin“ auszusehen, weil wir befürchten, dass wir sonst negativ bewertet, nicht ernst genommen oder Annahmen über uns getroffen werden.
22. Wir fühlen Druck nicht zu „maskulin“ aufzutreten oder auszusehen, weil wir befürchten, dass Leute sich über uns lustig machen, uns nicht als begehrenswert wahrnehmen oder uns unsere Geschlechtsidentität absprechen.
23. Wir werden härter dafür beurteilt, wenn wir unser Zuhause nicht ordentlich und sauber halten, wenn wir nicht gut kochen, andere Formen von Hausarbeit nicht gut beherrschen oder kein_e gute Gastgeber_in sind.
24. Wenn wir Leute von weiter weg einladen, wird von uns erwartet, dass wir nicht nur einen Schlafplatz stellen, sondern dass der Kühlschrank ihrem Geschmack entsprechend gut gefüllt ist, wir sie wie ein_e Reiseleiter_in herumführen, ihnen einen gemütlichen Ort zur Verfügung steht und wir ständig für sie verfügbar sind.

25. Von uns wird erwartet, dass wir regelmäßig Fragen stellen oder Bemerkungen machen um ein Gespräch am Laufen zu halten, während es für Männer ok ist, auf Fragen zu warten oder einsilbige Antworten zu geben.
26. Partner_innen erwarten von uns, dass wir wichtige Gespräche beginnen, wie beispielsweise die Aushandlung über Vereinbarungen in der Beziehung, den Austausch darüber, wie die Beziehung gerade läuft, oder die Auseinandersetzung mit Konflikten.
27. Wenn wir uns gegen eine neue Beziehung entscheiden, riskieren wir die Anschuldigung, einen „netten Kerl“ nicht zu belohnen, der unsere Liebe „verdient“.
28. Wenn wir eine Beziehung beenden, werden wir oft beschuldigt, nicht genug getan zu haben um diese zu erhalten. Selbst wenn wir sehr viel Zeit und Energie in die Diskussion von Problemen gesteckt haben um die Beziehung zu retten.
29. Von uns wird erwartet, dass Kinder und andere unterstützungsbedürftige Personen von uns den Großteil an emotionaler Unterstützung und Pflege bekommen, die sie brauchen.
30. Es wird von uns erwartet, dass wir möglichst für ein friedliches Miteinander mit unseren Mitbewohner_innen sorgen, Bindungen zwischen uns stärken, spaltendes Verhalten beenden und, falls wir männliche Mitbewohner haben, den Großteil der Hausarbeit übernehmen.
31. Wenn wir Überlebende von sexualisierter Gewalt sind, sympathisieren Leute mit dem Täter so sehr, dass wir uns schlecht fühlen „wegen eines „Missverständnisses ihren Ruf zu ruinieren“ oder „ihr Leben zu zerstören“ um eine Anzeige zu erstatten.
32. Von uns wird erwartet, dass wir mit den Zähnen knirschen und respektloses, objektifizierendes Verhalten hinnehmen, weil „Jungs halt nun mal so sind“.
33. Am Arbeitsplatz machen wir uns Sorgen darum, wie wir Ideen in einer nicht-bedrohlichen Weise vorstellen können um nicht als „aggressiv“ bezeichnet zu werden.
34. Aber wir machen uns auch Sorgen um selbstbewusstes Auftreten, nicht zu häufiges Entschuldigen und die Vermeidung von anderem Verhalten, das als „feminin“ wahrgenommen wird um nicht als ineffektive Führungsperson eingestuft zu werden.
35. Diejenigen unter uns mit Uterus sind mit den Erwartungen konfrontiert, regelmäßig zur Gynäkolog_in zu gehen, Verhütungsmethoden zu recherchieren und möglicherweise physische Schmerzen oder eine Pille jeden Tag auf sich zu nehmen um sicherzustellen, dass keine ungewollte Schwangerschaft entsteht.
36. Im Fall einer ungewollten Schwangerschaft riskieren wir es, dass die Entscheidung, die wir über diese Schwangerschaft treffen, abgewertet und abgelehnt wird.
37. Wenn wir Kinder haben, werden wir für alle Aspekte ihres Lebens beurteilt, von der Art und Weise, wie wir gebären oder sie (nicht) stillen.
38. Wir werden dazu angehalten uns Sorgen zu machen, was wir anziehen, weil es eine andere Person als „schlampig“, „prüde“, „jungenhaft“, „altbacken“ oder in einer anderen negativen Weise wahrnehmen könnte.

39. Wenn wir ausgehen, werden wir dazu ermutigt super-aufmerksam zu sein und z.B. unsere Drinks zu überwachen, unsere Freund_innen nicht aus den Augen zu verlieren oder unsere Schlüssel auf dem Nachhauseweg in der Hand zu halten, für den Fall dass wir angegriffen werden.
40. Während wir Sex haben, fühlen wir Druck künstlich zu stöhnen oder einen Orgasmus vorzuspielen, damit unsere Partner_innen erregt werden und sie sich in ihrer Sexiness bestätigt fühlen.
41. Wenn wir über Sexismus sprechen, müssen wir mit Abwehr und Kritik rechnen, weil wir „so empfindlich“, „politisch korrekt“ oder einfach eine „Bitch“ sind.
42. Wenn wir verärgert sind, müssen wir damit rechnen als „wütende_r Feminist_in“ bezeichnet zu werden.
43. Wenn wir ein Gefühl zeigen, riskieren wir es, dass das als ein Beweis dafür genommen wird, dass Frauen zu emotional sind.
44. Wenn wir weinen, riskieren wir, dass eine Person annimmt, wir hätten unsere Tage.
45. Wenn wir tatsächlich körperlich oder emotional durch Menstruation beeinträchtigt sind, riskieren wir, dass das als Beweis für unsere Irrationalität gesehen wird.
46. Wenn wir in Beziehung um das bitten, was wir wollen, riskieren wir von unseren Partner_innen als bedürftig hingestellt zu werden.
47. Männer, die wir daten, erwarten von uns die volle Aufmerksamkeit, während sie sich alle Optionen offenhalten und uns nur so viel Zeit widmen, wie sie möchten.
48. Leute sagen uns oft, dass wir lächeln sollen und unser Aussehen und Verhalten so anpassen sollen, dass es andere Personen mehr erfreut.
49. Männer fordern von uns, dass wir ihnen Probleme wie die ungleiche Verteilung von emotionaler Arbeit und andere Auswirkungen von Sexismus erklären und zweifeln daran, wenn sie diese nicht persönlich beobachten oder erfahren.
50. Wenn Männer sich für uns einsetzen wollen, selbst wenn sie furchtbar scheitern und selbst wenn sie uns in dem Prozess verletzen, weil sie sich wohlwollend sexistisch verhalten, wird von uns erwartet, dass wir ihnen für ihre Anstrengung auf die Schulter klopfen und dankbar sind, dass sie unseren Problemen überhaupt Aufmerksamkeit geschenkt haben.

Original

Suzannah Weiss - 50 Ways People Expect Constant Emotional Labor from Women and Femmes

veröffentlicht am 15.08.2015 unter <https://everydayfeminism.com/2016/08/women-femmes-emotional-labor/>

Übersetzung

life's a beach / lifesabeach.blogspot.de/ Oktober 2018



Drei Fragen zu emotionaler Arbeit

(Übersetzung aus dem Englischen: <http://gutsmagazine.ca/emotional-labour/>)

von Clementine Morrigan

12. Juni 2017

Kürzlich hatte ein Typ, mit dem ich ein paar Dates hatte, eine schwere Zeit durchgemacht. Wir haben darüber geschrieben und ich sagte: "Wenn ich irgendetwas tun kann, um dich zu unterstützen, lass es mich wissen." Er antwortete, indem er mich fragte: Wie könnte er Unterstützung von mir annehmen, ohne meine emotionale Arbeit auszubeuten. Er wies darauf hin, dass von mir als Frau oft erwartet wird, dass sie emotionale Arbeit leistet, und dass er als Mann häufig von der emotionalen Arbeit von Frauen profitiert. Während er sicherlich sein Wissen über feministische Themen demonstrieren wollte, ärgerte mich seine Antwort. Es hat implizit meine eigene Entscheidung abgelehnt, ihn emotional unterstützen zu wollen. Es erinnerte mich an eine Menge des Diskurses, den ich über Emotionsarbeit kenne - ein Diskurs, der die Ausbeutung emotionaler Arbeit beklagt, gleichzeitig aber nicht anerkennt, auf welche Weise emotionale Arbeit der Leim ist, der unsere Gemeinschaften zusammenhält.

Emotionale Arbeit ist eine Fähigkeit. Es ist eine unterstützende Arbeit, die die Menschen aufbaut und Platz bietet, wenn es schwierig ist. Oft unsichtbare, emotionale Arbeit findet immer hinter den Kulissen statt. Grundlegend für die emotionale Arbeit ist die Fähigkeit, tief zuzuhören, ohne zu versuchen, Dinge zu "reparieren". Raum für Menschen zu schaffen, die sich durch schwierige Gefühle bewegen; konstruktives Feedback geben; Menschen zu helfen, sich geliebt, geschätzt, gesehen und gepflegt zu fühlen. Emotionale Arbeit kann z.B. daraus bestehen, Menschen daran erinnern, dass sie essen müssen. Oder einen Raum sauber und bereit für die Arbeit zu machen. Oder da zu sein, aufzutauchen, jemandes Hand zu halten und Platz für die Schmerzen zu schaffen. Manchmal hat emotionale Arbeit die Form, anderen etwas beizubringen, auf schmerzhaft Erfahrungen zurückzugreifen und wichtiges Wissen zu vermitteln. Manchmal hat es die Form, Bedingungen zu schaffen, unter denen andere ihre Wahrheit aussprechen können. Diejenigen von uns, die häufig emotionale Arbeit leisten, können sehr gut darin sein, ohne je formuliert zu haben, was wir tatsächlich tun. Erst wenn emotionale Arbeit ausbleibt und die Dinge auseinander fallen, merken wir, wie wichtig diese Arbeit ist.

Es ist wichtig anzuerkennen, auf welche Weise emotionale Arbeit ungesehen und selten gewertschätzt erfolgt. Wir müssen die Ausbeutung und Abwertung dieser wichtigen Arbeit aufzeigen. Zur gleichen Zeit hat die Erkenntnis, dass emotionale Arbeit häufig ausgebeutet wird, zu einem Glauben geführt, dass emotionale Arbeit von Natur aus ausbeuterisch ist. Als Femme, die in meinem persönlichen und beruflichen Leben häufig emotionale Arbeit leistet, schätze ich es nicht, dass meine wichtigen, benötigten, komplexen Fähigkeiten als etwas bezeichnet werden, dass für mich notwendigerweise bedrückend ist. Ich schätze die Perspektive nicht, dass ich immer "verführt" oder "betrogen" werde, wenn ich harte und notwendige Arbeit erledige, die mir zutiefst wichtig ist. Dieser Diskurs entwertet die emotionale Arbeit.

Können wir also nicht davon ausgehen, dass emotionale Arbeit zwangsläufig und unausweichlich ausbeuterisch ist, wie können wir emotionale Arbeit ethisch akzeptieren?

Wir können sie benennen, anerkennen, ehren, durchführen und ja, emotionale Arbeit akzeptieren, anstatt einfach davon abzuweichen, weil wir nicht ausbeuterisch sein wollen. Ich schreibe dies als Angebot und dieses Angebot ist eine Form der emotionalen Arbeit an sich. Es ist ein Akt der Liebe. Es ist eine Einladung, darüber nachzudenken, wie wir emotionale Arbeit akzeptieren könnten,

ohne ausbeuterisch zu sein. Auch wenn dies keine erschöpfende Liste oder keineswegs das letzte Wort zu diesem Thema ist, stelle ich drei Fragen vor, die wir als Leitfaden für die ethische Akzeptanz emotionaler Arbeit verwenden können. Ob wir emotionale Arbeit von einer/r/m Freund_in, Geliebten, Berufstätigen oder Bekannten annehmen, das Nachdenken über diese Fragen kann uns helfen, dies mit Respekt und Gegenseitigkeit zu tun.

Ist sie einvernehmlich?

Die erste Frage, die Sie sich stellen sollte lautet: "Ist sie einvernehmlich?" Hat die Person sie angeboten? Hat sie sie frei und ohne Zwang angeboten? Wenn Sie jemanden dazu verleiten, emotionale Arbeit zu leisten, ist das nicht einvernehmlich. Wenn Sie jemanden schwer belasten, ohne vorher zu prüfen, ob es in Ordnung ist, ist dies nicht einvernehmlich. Wenn Sie davon ausgehen, dass jetzt ein guter Zeitpunkt ist, um sich auf Dinge einzulassen, ohne vorher gefragt zu werden, ist dies nicht einvernehmlich. Wenn Sie verlangen, dass eine Person mit weniger Macht als Sie die Aufklärungsarbeit leistet, ist dies nicht einvernehmlich. Wenn Sie Ultimaten machen oder andere manipulative Taktiken anwenden, um die emotionale Arbeit zu sichern, ist dies nicht einvernehmlich. Wenn Sie wissen möchten, ob eine Person bereit und in der Lage ist, emotionale Arbeit zu leisten, ist die Antwort einfach: Fragen Sie.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Frage zu formulieren. Das Wichtigste ist, dass es sich um eine echte Frage handelt, d.h. sie kann mit "Ja", "Nein" oder "Möglicherweise unter bestimmten Umständen" geantwortet werden. Ein Freund kann zum Beispiel sagen, dass er fünfzehn Minuten lang telefonieren kann, aber nicht länger, oder dass er sich darauf freut, Ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, sobald er etwas erledigt hat, an dem er gerade arbeitet.

Wenn Sie jemanden um emotionale Arbeit bitten, dessen emotionale Arbeit regelmäßig erwartet oder für selbstverständlich gehalten wird, ist es besonders wichtig, dass Sie fragen. Zum Beispiel könnte man sagen: „Etwas ziemlich Krasses ist bei der Arbeit passiert, über das ich gerne sprechen möchte. Wenn du gerade in der Lage bist, davon zu hören, lass es mich wissen, aber wenn nicht, verstehe ich das vollkommen.“

Wenn Sie die Person darüber informieren, dass Sie auch andere Personen für Unterstützung fragen könnten, kann dies auch den Druck verringern. Sie können etwas sagen wie: "Würde es dir etwas ausmachen, wenn ich dir erzähle, was los ist? Ich werde später in dieser Woche mit meiner Therapeutin darüber reden, also keinen Druck. "

Wirklicher Konsens ist auch immer informierter Konsens. Wenn Sie genau wissen, welche Art von Unterstützung Sie suchen, kann die Person entscheiden, ob sie sie anbieten kann. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Ich habe eine wirklich schwierige Woche und es wäre hilfreich, wenn jemand zu mir kommt. Ich möchte aber nicht über Dinge reden. Klingt das nach etwas, das du tun kannst? Wenn nicht, keine Sorge, ich frag dann noch bei anderen.“

Es ist schwierig, diese Arbeit in einer Krise zu leisten, und das verstehe ich. Viele von uns erhalten nicht die Unterstützung, die wir brauchen, insbesondere diejenigen von uns, die vielfältige Formen der Unterdrückung erleben. Professionelle Unterstützung ist oft unzugänglich oder direkt schädlich, daher möchte ich betonen, dass ich niemandem vorwerfe, zu verzweifeln oder zu klammern. Es ist wichtig, dass wir uns melden, wenn wir Hilfe brauchen, auch wenn wir das nicht perfekt machen. Wir sind nicht immer in der Lage, sorgfältig nachzudenken, wie wir um Unterstützung bitten. Gleichzeitig ist diese Arbeit ein wichtiger Teil, um die Arbeit derer zu respektieren, die für uns sor-

gen. Wenn Sie sich bei der Suche nach emotionaler Unterstützung an die Bedeutung von Konsens erinnern, führt dies zu stärkeren und nachhaltigeren Beziehungen und Gemeinschaften. Es kann hilfreich sein, eine Liste mit Personen zu erstellen, an die wir uns wenden können, und eine Liste mit Fragen, mit denen wir um Unterstützung bitten können, wenn wir uns nicht in einer Krise befinden. Diese Liste können Freund_innen, Partner_innen, Familienangehörige, Fachleute und Krisenhotlines enthalten. Auf diese Weise können wir zu dieser Liste zurückkehren, wenn wir sie benötigen, um Unterstützung zu suchen. Es kann uns dabei helfen, uns daran zu erinnern, dass wir Optionen haben, auch wenn die Menschen, die uns am nächsten sind, nicht in der Lage sind, die Unterstützung zu bieten, die wir zu einem bestimmten Zeitpunkt benötigen.

Wird sie anerkannt?

Wir alle profitieren von emotionaler Arbeit in unserem täglichen Leben, sei es von einer Kassiererin, die Freundlichkeit an einem für sie schrecklichen Tag leistet, oder einer Partnerin, die uns zuhört, wenn wir von unserem schrecklichen Arbeitstag lästern, ob es der Freund ist, der uns immer aufzieht, oder das Facebook Freunde, von denen unsere Ideen abprallen. Emotionale Arbeit kommt in vielen Formen vor und unterstützt uns in vielerlei Hinsicht. Trotzdem bleibt die emotionale Arbeit für die Rolle, die sie in unserem Leben spielt, oft nicht anerkannt. Ein Teil der ethischen Akzeptanz emotionaler Arbeit besteht darin, diese Arbeit zu schätzen, indem sie sie nicht für selbstverständlich hält, anerkennt und die Art und Weise benennt, in der wir von ihr unterstützt werden.

Ich hatte einen Partner, der nie sexuelle Gewalt erlebt hatte. Diese Person war Mitglied eines Kollektivs, das eine Leitlinie gegen sexuelle Gewalt entwickelte. Mein Partner kam häufig zu mir, um über den Prozess zu sprechen und meinen Inpus zu erhalten. Als Überlebende von viel sexueller Gewalt hatte ich viele wichtige Informationen, die ich gerne mit anderen teilen wollte. Was mich aufregte, war, dass meine emotionale Arbeit, die meinem Partner und seinem Kollektiv half aus meinen Traumata eine gute Leitlinie zu entwickeln, völlig unsichtbar war. Mein Partner kehrte mit vielen neuen und wichtigen Ideen zum Kollektiv zurück, bedanke sich aber nicht für sie.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir zeigen können, dass wir emotionale Arbeit wertschätzen. Jede Situation hat eine angemessene Antwort. Bei der Kassiererin einfach zurückzulächeln und ihre Zeit nicht zu verschwenden, kann ausreichen, um unsere Wertschätzung zu zeigen. Wir können Servicemitarbeiter_innen ein gutes und konsequentes Trinkgeld geben (ganz zu schweigen von der Wichtigkeit, Servicemitarbeiter_innen nicht als emotionale Boxsäcke einzusetzen). Wir können unsere Facebook-Freund_innen in unserer Arbeit anerkennen, indem wir ihre Beiträge anerkennen (fragen Sie zuerst nach, ob sie ihren Namen mögen oder nicht). Wir können unseren Freund_innen und Gemeinden laut sagen, wie sehr wir von der laufenden Unterstützung unserer Partner_innen profitieren. Wir können unseren Partner_innen sagen, wie sehr wir die fortlaufende Unterstützung unserer Freund_innen schätzen. Wir können öffentlich anerkennen, dass keine unserer Arbeiten in einem Vakuum erstellt wird, und wir danken denjenigen, die dazu beigetragen haben, indem sie ihre emotionale Arbeit geleistet haben.

Ist sie wechselseitig?

Schließlich müssen wir fragen, ob die emotionale Arbeit erwidert wird. Wenn wir für emotionale Arbeit zahlen, wie von eine_r Therapeut_in oder eine_r Sexarbeiter_in, wird offensichtlich nicht erwartet, dass wir im Gegenzug das gleiche Maß an emotionaler Arbeit leisten. Dafür bieten wir die Zahlung an. Wir können ihre Arbeit jedoch immer noch ehren, indem wir an Vereinbarungen fest-

halten, ihre Zeit respektieren, daran erinnern, dass Fachleute menschlich sind und einen schlechten Tag haben können, und Fachleute respektvoll behandeln.

In Beziehungen, in denen wir nicht für emotionale Arbeit zahlen, ist es besonders wichtig, sich zu fragen, ob die emotionale Arbeit, die uns gegeben wird, erwidert wird. Bieten wir diesen Personen Unterstützung an? Hören wir uns ihre Probleme an? Kommen wir mit ihnen durch Krisen durch? Offensichtlich ist es unmöglich, die ganze Zeit emotional verfügbar zu sein, aber in wechselseitigen Beziehungen sollten wir sowohl geben als auch empfangen. Wenn wir feststellen, dass wir eine Menge emotionaler Arbeit von jemandem bekommen, ist es wichtig zu überlegen, ob wir auch diese Person unterstützen. Schenken wir auch zurück?

Wenn Sie gewohnt sind, viel emotionale Arbeit zu erhalten, aber nicht daran gewöhnt sind, welche zu geben, kann dies ein Bereich sein, an dem Sie arbeiten sollten. Manche Menschen sind aufgrund ihrer Privilegien so daran gewöhnt, von anderen emotional unterstützt zu werden, dass sie nie selbst gelernt haben, wie sie diese Arbeit machen. Ihnen ist möglicherweise nicht bewusst, dass emotionale Arbeit tatsächlich Arbeit ist, dass es sich um eine Fähigkeit handelt.

Es gibt viele Bücher und Artikel, die Sie lesen können, um sich darüber zu informieren, wie man zuhört, Unterstützung und Raum für Menschen bietet. Sie können auch die Personen fragen, die Sie unterstützen möchten, wie sie unterstützt werden möchten. Es ist jedoch gut, zunächst Ihre emotionalen Arbeitsfähigkeiten aufzufrischen, damit Sie nicht erwarten, dass jemand anderes die emotionale Arbeit lehrt, wie Sie es tun sollen emotionale Arbeit verrichten

Zur Aufklärung über das, was emotionale Arbeit ist und wie es zu tun ist, gehört auch zur systematischen Unterdrückung und darüber, wie wir davon profitieren. Ein wichtiger Teil des Lernens über emotionale Arbeit ist das Lernen, wie von Unterdrückten stets Aufklärung erwartet wird. Ein großer Teil der Gegenseitigkeit ist diese Aufklärungsarbeit selbst zu machen, und dies ist nur ein Anfang. Von hier aus müssen wir uns fragen, wie wir den Menschen in unserem Leben etwas zurückgeben können, insbesondere denjenigen, von deren Unterdrückung wir profitieren, und denen, die sich in mehreren Unterdrückungssystemen bewegen.

Gegenseitigkeit ist die Grundlage für den Aufbau starker Beziehungen und Gemeinschaften. Wenn Sie sich ständig auf jemanden stützen, fragen Sie sich: „Wer ist diese Person?“ Sie können einem Freund eine SMS senden, um ihn zu fragen, wie sein Tag war. Sie können einer Bekannten zuhören, wenn sie über etwas spricht, das sie gerade mitnimmt. Sie können Raum für Ihre_n Partner_in haben, um seine_ihre Gefühle zu fühlen, ohne die Situation zu korrigieren. Sie können einer geliebten Person etwas mitbringen, wenn sie krank sind.

Es ist wichtig zu erkennen, dass einige von uns mehr "Care" benötigen als andere. Einige von uns können aufgrund von Trauma, Behinderung, psychischer Gesundheit, Armut oder anderen Gründen nicht in der Lage sein, so viel emotionale Arbeit zu leisten, wie wir benötigen. Wir können Zeiten durchmachen, in denen wir mehr emotionale Arbeit leisten können, oder wir brauchen immer mehr Care, als wir geben können. Wir sind in der Lage, Care in gewisser Weise und nicht auf andere Weise zu tun. Das ist völlig in Ordnung. Wir brauchen ein reiches Netzwerk an emotionaler Fürsorge, damit wir alle die Umsorgung erhalten können, die wir brauchen, ohne erschöpft zu sein. Wir brauchen Gemeinschaften, die emotionale Arbeit wertschätzen und verrichten - Gemeinschaften, die sich füreinander einsetzen. Gegenseitigkeit ist eine Verpflichtung zum Aufbau von Gemeinschaften, in denen wir alle umsorgt werden und niemand zurückbleibt. Es ist kein Tauschprinzip zwischen Einzelnen.

Emotionale Arbeit ist der unsichtbare Klebstoff, der unsere Beziehungen, Gemeinschaften, Bewegungen und unser Selbst zusammenhält. Es ist unverzichtbare Arbeit, die die Welt verändert. Es ist wichtig zu erwähnen, dass die emotionale Arbeit häufig nicht anerkannt wird und ausgebeutet wird und dass sie häufig von bestimmten Personengruppen wie Frauen und Rassifizierten gefordert wird. Gleichzeitig müssen wir anerkennen, dass emotionale Arbeit wertvoll und wichtig ist. Wir brauchen mehr davon, nicht weniger, und wir müssen diese Arbeit teilen. Anstatt sich aus Angst vor der Ausbeutung von emotionaler Arbeit zurückzuziehen, können wir uns fragen: Ist sie einvernehmlich? Wird sie anerkannt? Beruht sie auf Gegenseitigkeit? "Und wenn wir diese Fragen wirklich mit "Ja" beantworten können, können wir diese Arbeit mit Dankbarkeit und Respekt akzeptieren.

Zum Schluss möchte ich mich bei allen Denker_innen, Aktivist_innen, Künstler_innen, Schriftsteller_innen und Freund_innen bedanken, die die Wichtigkeit emotionaler Arbeit herausgestellt haben, insbesondere diejenigen, die Schwarz, Indigen, People of Color, von der Gesellschaft behinderte und / oder Sexarbeiter_innen sind. Ich hätte das nicht schreiben können, ohne ein Leben lang von denen zu lernen, die vor mir gekommen sind, und ich lerne weiter. Vielen Dank.