

Unlearn

~~Patriarchy~~

Mit Beiträgen von:

#2

Ireti Amojó
Melina Borčak
Yassamin-Sophia Boussaoud
Miriam Davoudvandi
Anne Dittmann
Karin Hartmann
Asha Hedayati
Mandy Mangler
Rebecca Maskos
Saboura Naqshband
Gonza Ngoumou
Nicole Seifert
Sarah Vecera
Alexandra Zykunov

Emilia Roig, Alexandra Zykunov,
Silvie Horsch (Hrsg.)



ullstein

Der Bestseller *Unlearn Patriarchy* hat unglaublich viele Menschen inspiriert. Für den Folgeband der feministischen Anthologie versammeln die Herausgeberinnen und Bestsellerautorinnen Emilia Roig und Alexandra Zykunov zusammen mit Silvie Horch weitere prominente Autor*innen und Aktivist*innen, um den so hartnäckigen patriarchalischen Prägungen unserer Gesellschaft nachzuspüren und den Möglichkeiten, diese endlich und ganz konkret zu verlernen. In 13 ehrlichen und radikalen Essays beleuchten die Beitragenden die krassen Auswirkungen des Patriarchats auf unser aller Leben. Sie berichten von ihrem eigenen Weg hin in eine diskriminierungsfreie Gesellschaft und geben Impulse, wie wir internalisierte Muster erkennen und aufgeben können.

EMILIA ZENZILE ROIG ist promovierte Politikwissenschaftlerin, Gründerin des Center for Intersectional Justice und Autorin der Bestseller *Why we matter* und *Das Ende der Ehe*. Sie lehrt an Universitäten und hält Keynotes und Vorträge zu Feminismus, Rassismus, Diskriminierung, Vielfalt und Inklusion. Sie ist Ashoka Fellow und wurde mit diversen Preisen ausgezeichnet.

ALEXANDRA ZYKUNOV ist studierte Journalistin für feministische und gesellschaftliche Themen bei der *Brigitte* und Autorin des Bestsellers *Wir sind doch alle längst gleichberechtigt!* Als Speakerin hält sie Keynotes in internationalen Unternehmen zu Themen wie Feminismus, Care-Arbeit oder Gender bias und ist als @alexandra__z eine reichweitenstarke Stimme auf Social Media.

SILVIE HORCH wirkte von 2005 bis 2025 als Sachbuch-Lektorin bei den Ullstein Buchverlagen in Berlin, dann wechselte sie zur Heinrich-Böll-Stiftung.

Emilia Roig
Alexandra Zykunov
Silvie Horch (Hrsg.)

unlearn ~~patriarchy~~ 2

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Ein Buch der Ullstein-Reihe *Wie wir leben wollen*,
herausgegeben von Silvie Horch



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Januar 2026

© Ullstein Buchverlage GmbH, Friedrichstraße 126,
10117 Berlin 2024 / Ullstein Verlag

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an
produktsicherheit@ullstein.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München nach einer
Vorlage von Favoritbüro, Büro für Gestaltung, München

Umschlagmotiv: © Four season lover / Shutterstock

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der DTLDocumentaST

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-07045-2

intro 7

glossar 11

unlearn körper – **Yassamin-Sophia Boussaoud** 15

unlearn architektur – **Karin Hartmann** 33

unlearn erziehung – **Anne Dittmann** 55

unlearn sport – **Ireti Amojó** 81

unlearn ableismus – **Rebecca Maskos** 100

unlearn recht – **Asha Hedayati** 119

unlearn mental health – **Miriam Davoudvandi** 139

unlearn klasse – **Saboura Naqshband** 168

unlearn gender pay gap – **Alexandra Zykunov** 192

unlearn krieg und genozid – **Melina Borčák** 214

unlearn kirche – **Sarah Vecera** 239

unlearn medizin – **Mandy Mangler &**

Gonza Ngoumou 262

unlearn literatur – **Nicole Seifert** 287

die autor*innen 309

anmerkungen 317

intro

Schon als im Herbst 2022 der erste Band *Unlearn Patriarchy* erschien, war offensichtlich, dass wir alle mit den Impulsen aus diesem Buch das Patriarchat nicht vollständig verlernen können, sondern dass dies nur der Anfang sein konnte. Es war klar, dass es zu viele Themen, zu viele Bereiche in der Gesellschaft gibt, die vom Patriarchat durchdrungen sind und unser aller Leben massiv prägen. Bereiche, von denen viele Menschen gar nicht denken würden, dass dort das Patriarchat überhaupt eine Rolle spielt. Im Recht etwa, der Architektur oder der Medizin. Sind vor dem Gesetz nicht alle Menschen gleich? Können wir uns nicht auf das Gleichheitsrecht im Grundgesetz berufen, das Benachteiligung aufgrund von Geschlecht, Abstammung, Sprache, Behinderung und weiteren Identitätsmarkern verbietet? Bauen wir nicht etwa Gebäude und Städte, die für alle Menschen, unabhängig vom Geschlecht, gleich geeignet sind und in denen sich alle gleich wohl fühlen sollen? Ist das Medizin-System nicht so beschaffen, dass in der Notaufnahme, bei der Verschreibung von Medikamenten und Therapien allen Menschen gleich geglaubt und geholfen wird? Und weil die Antwort auf all diese Fragen heute immer noch Nein lautet, lag für das Herausgeberinnenteam des ersten Bands auf der Hand, dass noch viele neue Themen patriarchatskritisch durchleuchtet werden müssen. Getragen vom

Erfolg und überwältigenden Feedback auf die von ihnen initiierte Anthologie war den beiden Herausgeberinnen Lisa Jaspers und Naomi Ryland klar: Es muss einen zweiten Band geben.

Nun heißt Unlearnen auch, nicht einfach so weiterzumachen wie bisher, die Welt nicht als unveränderbar zu betrachten, sondern, die vermeintliche »Normalität« immer wieder zu hinterfragen. Es geht ja gerade darum, alte Regeln, Muster und Einstellungen infrage zu stellen und abzulegen, damit Platz für Veränderung und Neues entstehen kann. Und so entschieden Naomi und Lisa, einem neuen Herausgeberinnenteam Platz zu machen, damit auch hier etwas ganz Neues geschaffen werden kann. Als sich dann die neuen Herausgeberinnen zusammenfanden, standen wir drei – Emilia Roig, Alexandra Zykunov und Silvie Horsch – vor der gleichen großen Herausforderung: Wohin nur mit den ganzen Themen? Ständig entdeckten wir Bereiche unseres Alltags, die wir alle auch noch in das neue Buch hätten packen können. Wir hätten locker dreißig Kapitel benennen und viele hundert Seiten füllen können. Dabei war uns der Leitsatz, der sich schon durch den ersten Band zog, besonders wichtig: nicht in die Falle des privilegierten *weißen* Feminismus zu tapen. Ja, wir können uns über den Gender Pay Gap von 18 Prozent aufregen – aber nur, wenn wir genauso wütend darüber werden, dass der Gender Pay Gap bei Schwarzen Frauen mehr als 30 Prozent beträgt. Ja, wir können uns darüber echauffieren, dass Frauen eine schlechtere medizinische Behandlung bekommen und mehrere Jahre länger auf eine Diagnose warten als Männer – aber nur, wenn wir uns genauso stark darüber empören, dass Schmerzen und Symptome bei Frauen of Color oder behinderten Frauen noch seltener geglaubt und noch schlechter behandelt werden. Sprich: Uns war zu jeder Minute der Konzeption und der Diskussion mit den Beitragenden bewusst, dass wir nur dann ein zweites *Unlearn Patriarchy* herausbringen können,

wenn Intersektionalität unser größter Anspruch ist und es bis zur letzten Seite bleibt. Denn ein Feminismus – davon sind wir drei ganz fest überzeugt –, der nicht zugleich rassistische, trans*- und homofeindliche, klassistische, ableistische und viele andere diskriminierende Strukturen mitdenkt und gegen diese Unterdrückungsformen kämpft, ist kein echter Feminismus – sondern nur ein Girl-Power-Slogan im patriarchalen Schafspelz.

Dieser zweite Band erscheint in einer Zeit, in der der Backlash groß ist: Das weltweite Reformtempo in Sachen Gleichberechtigung ist auf einem 20-Jahres-Tief angekommen, analysierte die Weltbank 2023. Auch hier, in einem ach-so-aufgeklärten und modernen Land wie Deutschland. Deshalb ist es so wichtig, gerade jetzt und gerade in unserem Land über das Patriarchat zu sprechen, über sein Überdauern, seine stetige Wandlung und sein allerletztes Aufbäumen. Und darüber, wie sehr sein Fortbestehen gerade durch andere Diskriminierungsformen gestützt und am Leben erhalten wird.

Und wenn wir schon bei Unlearn sind: Lasst uns auch endlich diesen ganzen Empowerment-Ansatz unlearnen. Heißt es doch immer: Frauen und anders marginalisierte Gruppen müssten endlich selbstbewusster werden, sie müssten einfach mehr fordern, mehr auf den Tisch hauen, sich vernetzen, unterstützen, ermächtigen – einfach mehr tun. Aber wisst ihr was? Vielleicht sind wir endlich mal an einem Punkt in der Geschichte, an dem Frauen einfach gar nichts mehr müssen. Stattdessen sind jetzt endlich mal die Institutionen dran. Und die Männer, in deren Hand die meiste Macht heute immer noch liegt. Vielleicht sind also endlich mal sie dran, zu lernen und zu unlearnen, Platz zu machen und endlich etwas zu verändern.

Hamburg und Berlin im Januar 2024
Alexandra, Emilia, Silvie

glossar

ableistisch

Der Begriff »Ableismus« wurde in den 1980er-Jahren von der US-amerikanischen Behindertenbewegung entwickelt. Er leitet sich ab aus dem Englischen *ableism* und beschreibt Vorurteile und Diskriminierungen gegenüber Menschen mit Behinderung, die als weniger fähig (englisch: *able*) konstruiert werden. Er stellt Körper, Psyche, Geist und Sinne des Menschen als eine bestimmte Norm dar, die es zu erfüllen gilt; dadurch entwertet er und grenzt Individuen mit davon »abweichenden« Merkmalen aus.

BIPoC

BIPoC ist die Abkürzung von Black, Indigenous, People of Color – und ist die politische Selbstbezeichnung von Schwarzen, Indigenen und nicht *weißen* Menschen. Die Begriffe entstanden aus Widerstand zu diskriminierenden Fremdbezeichnungen und symbolisieren den Kampf gegen Unterdrückung und für Gleichberechtigung.

Mit dem lateinischen Wort »cis« (deutsch: binnen, innerhalb) werden Menschen bezeichnet, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen biologischen Geschlecht übereinstimmt. Also ein Mädchen, das sich später auch als Mädchen und Frau versteht oder ein Junge, der sich später auch als Junge oder Mann identifiziert. Es ist der sprachliche Gegenpart zum lateinischen Begriff »trans« (deutsch: darüber hinaus). Der Begriff »cis« unterstreicht, dass nicht alle Menschen sich mit ihrem zugewiesenen Geschlecht identifizieren müssen und vermeidet die Konstruktion, dass nur heteronormativ lebende Menschen als »normal« gelten.

FLINTA*

Das Akronym FLINTA* steht für Frauen, Lesben, intersexuelle, nicht binäre, trans* und agender Personen – also all jene, die aufgrund ihrer Geschlechtsidentität patriarchal diskriminiert werden. Das Gender-Sternchen * am Ende dient als Symbol, um alle weiteren nicht benannten marginalisierten Geschlechtsidentitäten mit einzubeziehen. Dabei sollte FLINTA* aber nicht einfach als Synonym für weiblich gelesene Personen benutzt werden, da auch männlich gelesene trans* und nicht binäre Personen dazugehören.

Frau/Mann

»Frau« und »Mann« verstehen wir nicht als unveränderliche und objektive biologische Kategorien, sondern als Konstrukte, die sozial, historisch, kulturell und politisch beeinflusst werden. »Den« Mann oder »die« Frau gibt es so natürlich nicht, auch wenn das Patriarchat uns das zu gern einreden würde. Die Vielfalt der Geschlechtsidentitäten wird im Buch durch das Gender-Sternchen * in Personenbezeichnungen repräsentiert.

intersektional

Der Begriff der Intersektionalität wurde 1989 von der afroamerikanischen Juristin Kimberlé Crenshaw geprägt und beschreibt die Verschränkung und Wechselwirkung (englisch: *intersection*) verschiedener Unterdrückungssysteme und Diskriminierungsformen wie Sexismus, Rassismus, Ableismus, Klassismus, Homo- und Transdiskriminierung. Ein intersektionaler Feminismus trägt dem Rechnung, indem er nicht allein patriarchale Strukturen gegenüber *weißen* heterosexuellen cis Frauen bekämpft, sondern etwa auch die *weiße* Vorherrschaft, Rassismus, Klassismus, Transfeindlichkeit und viele andere parallel ablaufende Diskriminierungsformen mitdenkt und gleichermaßen kritisiert.

klassistisch

Unter Klassismus versteht man ein Denken und Handeln, das Menschen aufgrund ihrer sozialen Herkunft diskriminiert und sie am gesellschaftlichen Aufstieg hindert. Klassistisch sind Menschen, wenn sie andere aufgrund ihres Bildungsstands oder Kleidungsstils, ihrer Ausdrucksweise oder Herkunft, ihres Berufs- oder Kontostandes, ihres Elternhauses und anderer ähnlicher Vorurteile abwerten und benachteiligen. Diese Erfahrung geht bei den Betroffenen oft mit Schuld- und Schamgefühlen und sozialer Isolation einher.

Schwarz

Schwarze Menschen ist eine Selbstbezeichnung und beschreibt eine von Anti-Schwarzem Rassismus betroffene gesellschaftliche Position. Wir schreiben Schwarz groß, weil es sich nicht um eine (Haut)Farbe handelt, sondern um eine soziale und politische Konstruktion in einem globalen Machtgefüge *weißer* Dominanz.

»*weiß*« schreiben wir kursiv, weil es sich nicht auf eine biologische Eigenschaft und reelle Hautfarbe bezieht, sondern als Kategorie ebenfalls politisch und sozial konstruiert ist. *Weiß*e Menschen haben eine vorherrschende und privilegierte Position innerhalb des Machtverhältnisses Rassismus inne, die durch die kursive Schreibung sichtbar gemacht wird. *Weiß*sein ist ein so unbewusstes wie prägendes Selbst- und Identitätskonzept, das das Verhalten *weiß*er Menschen beeinflusst und sie mit Privilegien ausstattet.

unlearn körper

Yassamin-Sophia Boussaoud

Wenn ich über mich selbst sage oder schreibe »Ich bin fett«, dann fühlen sich sehr viele Menschen verunsichert, überrumpelt oder sogar angegriffen. Vor allem dünne, normschöne Menschen. Und ich könnte hier natürlich mit einer witzigen, leicht verdau-lichen Anekdote in dieses Kapitel einsteigen. Es euch Leser*innen angenehm gestalten. Aber das möchte ich nicht. Denn diese Gesellschaft macht absolut gar nichts dafür, dass mein Leben als fette Person auch nur erträglich ist. Fett zu sein bedeutet, jeden einzelnen Tag in meinem Leben gegen ein System anzukämpfen, das meine Existenz nicht aushalten kann. Ein System, das mich lieber sterben sehen würde als leben. Das klingt hart? Ja, das ist es. Dünne Menschen denken beim Thema Fettfeindlichkeit vielleicht an Diskussionen über Schönheit und an fette Körper als Gegenpol zu ihrer Existenz. Menschen denken an Krankheiten, Diäten, Faulheit, Trägheit, mangelnde Disziplin, Dummheit und individuelles Versagen. Ich denke an den täglichen Kampf. Darum, dass ich gesehen werde. Als Mensch.

Geschlecht, Körper und andere intersektionale Diskriminierungsformen

Wann immer wir uns über Körper im Patriarchat unterhalten, sprechen wir eigentlich über den Ursprung patriarchaler Strukturen.

Im Körper manifestiert sich die Unterdrückung, die nicht allein auf der Geschlechtszugehörigkeit basiert, sondern zu der weitere Diskriminierungsformen hinzukommen. Deshalb betrachte ich den Körper aus intersektionaler Perspektive und spreche über Anti-Schwarzen Rassismus, Fettfeindlichkeit, Ableismus, Transfeindlichkeit und Transmisogynie.

Ich schreibe dieses Kapitel aus der Sicht einer fetten, rassifizierten, nicht binären Person, der bei der Geburt das weibliche Geschlecht zugewiesen wurde. Und aus der Sicht einer Person, die zwei Kinder zur Welt gebracht hat. Das führt uns gleich zum ersten Aspekt in einer Reihe vieler Gewissheiten, die wir sehr gern verlernen dürfen.

Insbesondere das Bild der züchtigen, tugendhaften, christlichen Frau wurde im Kolonialismus bewusst genutzt, um nicht *weiße* Körper zu entmenslichen und Gewalt an ihnen zu legitimieren. Ein wirklich schreckliches Beispiel für diese Entmenslichung ist Sarah »Saartjie« Baartman. Sie wurde um 1789 in Südafrika geboren und war eine Khoikhoi. Kolonialisten nannten Menschen wie Saartjie »Hottentotten« – ein gewaltsamer Begriff für die Völkerfamilie der Khoikhoi, der bis heute als Beschreibung für vermeintlich unzivilisiertes Verhalten verwendet wird. Saartjie war eine fette, Schwarze Frau. Mit nicht einmal 20 Jahren wurde sie nach Europa gebracht und dort als »Kuriosität« ausgestellt. *Weiß*e Menschen betrachteten ihren Körper als Form der absurden Unterhaltung. In Großbritannien bekannt als »Hottentot Venus«, in Frankreich als »Vénus hottentote«, wurde Saartjie begafft, verspottet, fetischisiert – entmenslicht. Ihr Körper war für *weiße* Menschen nichts weiter als ein Ding, das ihnen »Spaß« bringen sollte. Und das bis über ihren Tod hinaus. Saartjie starb am 29. Dezember 1815, mit nur 26 Jahren. Ihr Körper wurde seziiert und konserviert. Und Saartjie ist nur ein Beispiel von unzähligen. Fette, Schwarze und

Braune, indigene Menschen und ihre Körper wurden von *weißen* Menschen ausgebeutet und konsumiert. Sie waren »Forschungsobjekte«, »Vergnügen«, »Besitz«. Diese Verbrechen *weißer* Menschen müssen als solche benannt und verurteilt werden.

Und die Gewalt wirkt bis heute fort. Nicht normschöne, nicht *weiße*, dicke, fette, dick_fette, mehr- und hochgewichtige Körper werden auf unterschiedliche Arten entmenschlicht. Ein Teil dieser Entmenschlichung basiert auf geschlechtlichen Stereotypen. Das binäre Geschlechtssystem kennt zwei Kategorien: »Männlichkeit« und »Weiblichkeit«. Was »weiblich« ist, kann nicht »männlich« sein und umgekehrt. »Weiblichkeit« wird von der patriarchalen Gesellschaft als minderwertig abgewertet. Doch noch weiter unten in der Rangfolge befinden sich Personen, die von dieser rigiden Darstellung der Weiblichkeit abweichen: diejenigen, die nicht »weiblich« genug sind, weil sie die fragile, unterwürfige, *weiße* Schönheit nicht verkörpern. Diese wird definiert von Anti-Schwarzem Rassismus und von Fett- und Transfeindlichkeit.

Auch die Kategorie der gesellschaftlichen »Männlichkeiten«, die innerhalb patriarchaler Strukturen nicht männlich genug oder der »Weiblichkeit« zu ähnlich sind, ist konstruiert. Und spätestens jetzt wird deutlich, wie absurd diese Konstrukte sind: Unsere Körper sind im Patriarchat entweder »weiblich« und somit schwach, sie sind nicht »weiblich genug« und somit wertlos oder sie sind dem »weiblichen zu ähnlich« und somit ebenso Abwertung und Gewalt ausgesetzt. Alle diese Kategorien legitimieren unterschiedliche Arten von Gewalt an nicht normschönen Körpern.

Wir glauben, wir könnten Geschlechter an bestimmten körperlichen Merkmalen festmachen und aufgrund eines Penis oder einer Vulva das Erleben und Handeln eines Menschen oder einer ganzen Personengruppe erklären und festlegen. Doch das ist ein