

Verinnerlichten Sexismus beenden

Von Anne Mackie, Raleigh, North Carolina, USA

Übersetzt von Nicola Harder

Bei der Entlastung und Neubewertung von verinnerlichtem Sexismus zu helfen, unterscheidet sich nicht vom Counseln in anderen Bereichen. Es ist abhängig von der Balance der Aufmerksamkeit auf die schmerzlichen Gefühle, die entlastet werden müssen und der gegenwärtigen Situation, die den genauen Widerspruch bildet zu den starren Mustern von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, die aufgrund unserer schmerzhaften Erfahrungen entstanden sind.

Sexismus ist ein chronisches Muster in unserer Gesellschaft, und daher ist es meiner Meinung nach sicher anzunehmen, dass verinnerlichter Sexismus ein chronisches Muster für die meisten Frauen ist, und dass es ein chronisches Muster für alle Männer in dieser Gesellschaft ist. Das Wesen von chronischen Mustern ist, dass sie auf eine Art und Weise ausagiert werden, die vollkommen „normal“ erscheint. Es fällt uns schwer wahrzunehmen, dass etwas starres und unmenschliches vor sich geht. Wir sind an das Muster „gewöhnt“. Wir sind ständig von sexistischen Mustern umgeben. Alle Jungen und Mädchen und Frauen und Männer in unserem Leben zeigen zu einem gewissen Maß sexistische Muster, jede/r auf seine/ihre persönliche Weise. Das heißt, dass die Aufgabe, Widerspruch zu erlangen, nicht nur gut fundierte Theorie über die menschliche Natur braucht, sondern auch ein rigores Festhalten an Gedanken und praktischen Richtungen, die dem sexistischen Muster widersprechen. Wir müssen, so gut wir können, verstehen, wie das Muster aussieht, die verschiedenen Formen, die es annimmt. Dann können wir 1) Richtungen geben, die die Aufmerksamkeit von dem Muster weg und gegen es lenken und 2) rigoros und konsistent darüber counseln, weiblich zu sein.

Diane Balser (Internationale Referenzperson zur Befreiung von Frauen) schlägt vor, alle Counseltechniken von dem Standpunkt, weiblich zu sein, zu benutzen. Ich habe kürzlich gecounselt und klientiert, indem ich mich geweigert habe, Aufmerksamkeit auf meine Schmerzerfahrungen zu richten und meine Aufmerksamkeit vollkommen auf die Gegenwart gelenkt habe. Als ich versucht habe, das von der Perspektive, weiblich zu sein zu tun, war ich erstaunt, dass mein erster Gedanke war: „Ich werde nicht gerade sexuell belästigt,“ mit unglaublicher Entlastung. Bis dahin war mir nie bewußt, wie chronisch meine Angst vor sexueller Belästigung war.

Als Leiterinnen werden wir effektiver leiten, wenn wir unsere eigene Unterdrückung verstanden, entlastet und neu bewertet haben und wenn wir gelernt haben, wie wir anderen Frauen helfen können, das gleiche zu tun. Natürlich können wir ausgezeichnete Leiterinnen sein, bevor wir uns selbst befreit haben. Wir können ausgezeichnete Counselorinnen und Leiterinnen sein, weil wir eine ausgezeichnete Theorie und viel Erfahrung haben, auf die alle Menschen sehnsüchtig warten. Unsere Effektivität wird jedoch verstärkt, wenn wir beginnen zu verstehen, was nötig ist, um unseren verinnerlichten Sexismus genügend Widerspruch zu bieten und was Befreiungscounseln beinhaltet.

Verinnerlichter Sexismus nimmt eine Anzahl von Formen an. Natürlich ist das Muster einzigartig in jeder Einzelnen. Aber wir sehen auch einige Muster, die sich in allen weiblichen Menschen sehr ähnlich entwickelt haben durch unser gemeinsame Erfahrung in einer sexistischen Gesellschaft.

Symptome

Nachfolgend ist eine Liste von äußeren Verhaltensmustern, die verinnerlichten Sexismus spiegeln:

Wir tendieren dazu, unsere eigene Arbeit abzuwerten – Hausarbeit, Kinderbetreuung, Büroarbeit, wissenschaftliche Arbeit, usw.

Wir fühlen und handeln als Konkurrentinnen. Dies nimmt zwei Formen an. Manchmal sind wir offen in Konkurrenz und manchmal ziehen wir uns ganz und gar davon zurück. Beides basiert auf unseren Minderwertigkeitsgefühlen.

Wir tendieren dazu, einander zu kritisieren. Manchmal fühlen wir uns tatsächlich kritisch und manchmal haben wir das Gefühl, einfach nur helfen zu wollen. Kritik ist schlimmer als nutzlos.

Uns mit weniger als wir wirklich wollen, zufrieden geben.

Vergessen, wie tapfer wir sind, wie gut wir sind, wie stark wir sind, wie intelligent und fähig wir sind, wie tüchtig und treu wir sind. Unsere eigenen Errungenschaften vergessen. Dies reicht von extremer bis mittlerer Bescheidenheit. Es gibt sehr wenig „in unser eigenes Horn blasen“ unter Frauen. Wir haben auch keine hohen, sieges sicheren Erwartungen aneinander. Unsere „Unterstützung“ für einander nimmt oft die Form an, sich in Opfergefühlen zu bestätigen. Wir fordern einander nicht heraus. Andere Frauen zur Größe herauszufordern, könnte die Schlüsselqualität in einer Leiterin sein. Schaut Euch Diane Balser und Kathy Miller als Vorbilder an.

Wir tun so als ob Männer der Standard sind, für was es bedeutet ein echter, erwachsener Mensch zu sein.

Wir tendieren dazu, eine Menge Aufmerksamkeit auf männliche Menschen zu richten. Wir sagen die Verabredung mit einer Freundin ab, um mit einem Mann auszugehen, oder wir fühlen uns schuldig, die Familie am Wochenende zu verlassen, oder wir heben „prime time“ für Männer auf und quetschen einander in die übrig gebliebenen Zeitfenster. Viele Frauen, die etwas Bewußtsein für die Notwendigkeit ihrer Befreiung haben, richten immer noch viel Aufmerksamkeit darauf, die Männer zu „reparieren“ und doch ist es letztendlich nur mehr von dem gleichen Muster.

Wir scheinen Schwierigkeiten zu haben, uns über die Erfolge und Errungenschaften von anderen zu freuen. Das scheint aus einer Reihe schmerzhafter Gefühle herzurühren: a) es ist erschreckend, eine andere Frau sichtbar und richtig gut werden zu sehen, da es das Muster, das wir gewohnt sind, durchbricht, b) es verstärkt unsere eigenen Gefühle, unzulänglich zu sein, c) wir sind es gewohnt, unsere eigenen Errungenschaf-

ten nicht wahrzunehmen und wir gönnen anderen nicht die Aufmerksamkeit, die wir nie hatten.

Wir bestreiten, dass Sexismus real ist. Uns wurde gesagt, dass es alles nur in unseren Köpfen existiert. Viele Menschen haben immer noch keine akkurate Information über die wirtschaftliche Realität des Sexismus für Frauen und alle Menschen.

Wir haben selten das Gefühl, weiblich genug oder gut genug zu sein als Frauen/Mädchen.

Wir tendieren zu dem Gefühl, nicht viel zu sagen zu haben und unsere Gedanken zurückziehen und still zu sein wenn ein Mann oder eine artikulierte Frau spricht. Wir geben auf in „heißen“ logischen Debatten.

Manchmal haben wir Angst vor körperlicher und emotionaler Nähe mit anderen Frauen.

Diese Liste ist nicht vollständig aber sie gibt uns eine Vorstellung von der Art Problemen, den Frauen gegenüberstehen um verinnerlichtem Sexismus zu überwinden. Es ist sehr wichtig für Frauen zu erkennen, dass keins dieser Verhaltensmuster an sich weiblich ist. All diese Verhaltensweisen und Gefühle sind das Resultat, jeden Tag unseres Lebens Zielscheiben von Sexismus zu sein.

Führung von Frauen

Viele dieser Manifestationen unserer Unterdrückung ergeben einige Schwierigkeiten wenn Frauen Leitungspositionen übernehmen. Viele Frauen haben Angst zu leiten, weil sie spüren, dass es durchaus keine Unterstützung geben könnte oder dass sie kritisiert werden könnten.

Außerdem tragen auch das Gefühl, minderwertig zu sein und nichts wichtiges zu sagen zu haben zu den Schwierigkeiten von jemandem in einer Führungsposition bei. Das Training, das Frauen haben, beinhaltet, dass wir uns auf unsere Intuition verlassen aber bereitet uns nicht auf logische Diskussionen vor und führt dazu, dass wir uns nicht so leicht in einer schwierigen logischen Debatte behaupten können, obwohl wir „wissen“, dass wir recht haben.

Männer erzogen, Gefühle zu verleugnen

Weil das unterdrückerische System Männer als Krieger braucht, werden sie von klein auf dazu erzogen, ihre eigenen Schmerzen und Verletzungen zu verleugnen. „Sei ein großer Junge“ beschert uns keine Generationen von Menschen, die sensibel für die Schmerzen anderer sind. Diese Situation macht es Männern leicht, bei der Verleugnung der sexistischen Realität mitzumachen. Jeder, der so viel seiner eigenen Schmerzen verleugnet hat, wird Schwierigkeiten mit dem Erkennen von Schmerzen anderer Menschen haben.

Unterdrückung von Lesben wichtige Unterdrückung aller Frauen

Zum großen Teil wird Sexismus durch Gewalt und Androhung von Gewalt verankert. Obwohl alle Frauen von Gewalt bedroht sind, wird Lesben eine besondere Kategorie von Gewalt und gesellschaftlicher Ablehnung zuteil. Diese Unterdrückung macht

Frauen Angst, „aus der Reihe zu tanzen“. Wenn du zu groß bist, zu muskulös, zu athletisch, oder zu laut, zu selbstbewußt, oder zu sehr das Kommando hast, zu viel in der Natur bist, zu hörbar, zu redegewandt, usw. könntest du sehr wohl als Lesbe kategorisiert werden oder zumindest gefährliche Tendenzen in die Richtung zeigen. Diese Bedrohung der sozialen und wirtschaftlichen Ablehnung von der „ordentlichen“ Gesellschaft ist eine Unterdrückung aller Frauen.

Verinnerlichtem Sexismus widersprechen

Der erste Schritt, um verinnerlichtem Sexismus zu widersprechen, ist anzuerkennen, dass Sexismus wirklich existiert und zu bemerken, inwieweit wir die Unterdrückung selbst verinnerlicht haben. Dies ist eine Weigerung bei dem chronischen Ausblenden von Sexismus mitzumachen.

Alles Counselln über verinnerlichtem Sexismus basiert auf der Idee, einen Widerspruch zu der Schmerzerfahrung zu finden. Etwas über die Realität von Sexismus zu lernen, indem wir lesen oder mit anderen Frauen sprechen, lenkt unsere Aufmerksamkeit weg von den Schmerzmustern. Viele Menschen sind nicht informiert über die grundlegenden Fakten, wie die folgenden Beispiele aus den Vereinigten Staaten:

70% der Menschen, die in Armut leben, leben in Haushalten mit weiblichem Vorstand. 67% aller Amphetamine und 63% aller Beruhigungsmittel werden Frauen verschrieben. In vielen Staaten sind Versicherungsbestimmungen, Scheidungs- und Vermögensgesetze immer noch diskriminierend. Die Durchschnittsfrau bekommt 59% von dem, was der durchschnittliche Mann verdient. Über drei Millionen Frauen werden jedes Jahr von ihren Ehepartnern geschlagen.

Wir können uns entscheiden, unserem verinnerlichten Sexismus zu widersprechen, indem wir unser Augenmerk auf unsere Befreiung richten. Unserer Befreiung Aufmerksamkeit zu widmen, widerspricht dem Muster, für andere zu sorgen. Das heißt nicht, dass wir nicht weiterhin Beziehungen mit Männern haben sollten, aber es legt nahe, dass wir alle besser vorankommen, wenn wir mehr Aufmerksamkeit in unsere eigene Befreiung stecken statt in unser zwanghaftes „uns um die Männer kümmern“.

Chronische Muster lassen uns vergessen, daher sind verschiedene Erinnerungshilfen in Form von Frauenworkshops und Unterstützungsgruppen wichtige Instrumente, um uns auf Kurs zu halten.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Frauen selbst dann noch einige Arbeit zu tun hätten, wenn jeder Mann und jede Einrichtung der Gesellschaft über Nacht vollkommen frei von Sexismus werden würde. Unser verinnerlichter Sexismus beeinflusst unser Verhalten untereinander.

Unsere gemeinsamen Erfahrungen

Jede Frau ist unzählige Male in ihrem Leben herabgesetzt worden. Jede Frau hat auf irgendeine Weise an sich gezweifelt, weil sie von ihrer Gesellschaft verraten worden ist. Dies sind einige Erfahrungen, die du durchgemacht haben magst:

- das Anzweifeln deiner eigenen Fähigkeiten oder deines Wertes
- von deiner Mutter enttäuscht oder herabgesetzt zu werden

- geärgert und vielleicht belästigt zu werden, und darauf freundlich oder kumpelhaft reagieren sollen
- Erlaubnis zu haben, genau da etwas nicht zu erreichen, wo du Ermutigung brauchtest, nicht aufzugeben
- ausgeschlossen zu sein von Jobs, Bildungsmöglichkeiten, sozialen Netzwerken oder Einfluß in der Arbeit oder Politik, der Kirche und in anderen Organisationen
- sich nicht „schön genug“ oder „weiblich genug“ fühlen.

Diese Erfahrungen werden von vielen Millionen Frauen geteilt. Teil der Unterdrückung ist, dass man uns sagt, dass diese Erfahrungen nicht wirklich schmerzhaft sind. Falls wir glauben, dass sie es doch sind, ist es nur ein weiterer Beweis dafür, dass etwas mit uns nicht stimmt.

Frauen teilen auch viele positive Erfahrungen. Von den meisten von uns wurde nicht erwartet, Krieger zu sein. Uns wurde als jungen Menschen erlaubt, einige unserer Schmerzerfahrungen zu entlasten, um so unser Einfühlungsvermögen zum Schutz und Aufziehen unserer Kinder zu bewahren.

Wir haben unsere intuitiven Gedanken zu einem größeren Ausmaß als die meisten Männer bewahrt und wir haben mehr Optimismus und Hoffnung für die Verbesserung der Welt. Wir wurden ermutigt, zärtlich zu sein, zu berühren und berührt zu werden. All das ist ein Riesenvorteil für uns. Die vielfältige Erhaltung unserer Menschlichkeit als Frauen wird in den kommenden Jahren sehr wichtig sein in unserer Arbeit, Atomkriege zu verhindern und im Angesicht wirtschaftlicher Veränderungen, die viele Menschen in schwierige Situationen bringen wird.

Was zu tun ist

Es gibt viele spezifische Dinge, die wir tun können, um uns von verinnerlichtem Sexismus und seinen negativen Auswirkungen auf uns zu befreien.

Wir können immer weiter an dem Frauenversprechen arbeiten. „Ich verspreche energisch, dass ich mich von jetzt an niemals wieder mit weniger als absolut allem zufrieden geben werde.“

Wir können uns systematisch und rigoros darum bemühen, uns selbst und unsere Errungenschaften vorbehaltlos wertzuschätzen.

Wir können uns versprechen, jede andere Frau mit vollkommenem Respekt zu behandeln, inbegriffen dem Anbieten hoher, siegesicherer Erwartungen.

Wir können die Geschichte und Literatur von Frauen lesen und unsere Aufmerksamkeit auf Errungenschaften von Frauen in allen Wirkungsbereichen richten, und wir können redegewandte Sprecherinnen in Sachen Frauenthemen werden.

Wir können entscheiden, dass unsere Beziehungen miteinander lebenswichtig für unsere eigene Befreiung und die Befreiung aller Gruppen sind, und „prime time“ damit verbringen, Freundschaften untereinander aufzubauen. Allen Angstgefühlen, die das

bei den Männern in unserem Leben auslösen könnte, begegnen wir mit Ruhe.

Wir können die Männer in unserem Leben lieben und von ihnen erwarten, informierte und aktive Verbündete für die Befreiung von Frauen zu sein.

Wir können uns entscheiden, uns über jede Errungenschaft anderer Frauen zu freuen, egal wie klein oder groß.

Wir können uns gegenseitig unsere Lebensgeschichten erzählen, die Schmerzerfahrungen als real annehmen und den Heilungsprozess von reden, weinen, lachen, zittern und wüten zulassen.

Wir können für uns und füreinander eintreten wann immer jemand, männlich oder weiblich, eine Frau herabsetzt. Wir können das selbst dann tun, wenn die Beteiligten nicht begreifen, dass sie herabgesetzt worden sind.

Wir können Frauenworkshops und Unterstützungsgruppen besuchen, um unsere Befreiungsbemühungen effektiver zu machen.

Wir können üben, über unsere Gedanken zu schreiben und zu sprechen und unsere Gedanken auf logische, geordnete Weise zu präsentieren.

Wir können entscheiden, dass wir vollkommen weiblich sind genauso wie wir sind. Alles andere ist Unsinn.

Wir können uns für alle möglichen Dinge in der Welt engagieren, besonders aber für Anti-Unterdrückungsarbeit.

Wir können uns informieren, wie Frauen, die anders sind als wir, unterdrückt worden sind und wir können verlässliche Verbündete für alle Gruppe werden, zu denen Frauen gehören, die Männer der Gruppe mit inbegriffen.

Kommentar von Anne:

Ich habe den obigen Text als Vortrag in NC Workshops verwendet, aber mit leichten Änderungen habe ich ihn auch bei vielen verschiedenen Frauengruppen außerhalb von NC verwendet. Normalerweise biete ich anschließend Counseldemonstrationen an oder bitte die Frauen, Geschichten oder Ereignisse aus ihrem Leben (von der Perspektive, weiblich zu sein) zu erzählen. Ich war oft überrascht, wie offen und aufnahmebereit Leute für diese Herangehensweise waren. Entlastung hat immer stattgefunden. Einige weinen während des Vortrags. Ich hatte Präsentationen beim Day Care Council, bei Kirchengruppen, der Frauenfakultät, bei einem Mental Health Seminar des YWCA, usw.