

NATALIA DE BARBARO



DIE
liebvolle
GEFÄHRTIN
in dir

Von falschen Erwartungen,
verführerischen Stimmen
und der Suche nach innerer Freiheit

NATALIA DE BARBARO

DIE
liebevolle
GEFAHRTIN
in dir

NATALIA DE BARBARO



DIE
liebевolle
GEFAHRTIN
in dir

Von falschen Erwartungen,
verführerischen Stimmen und
der Suche nach innerer Freiheit

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2024

© 2024 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Die polnische Originalausgabe erschien 2021 bei Agora SA unter dem Titel *Czula przewodniczka. Kobieca droga do siebie*.

Copyright © Agora SA, 2021

Copyright © Natalia de Barbaro, 2021

All rights reserved.

Those Winter Sundays (S. 122): Copyright © 1966 by Robert Hayden, from *Collected Poems of Robert Hayden* by Robert Hayden, edited by Frederick Glaysher. Used by permission of Liveright Publishing Corporation.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Rotkel. Die Textwerkstatt

Redaktion: Susanne von Ahn

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Shutterstock/HstrongART, Nadia Grapes

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0577-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-973-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-974-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

Vorwort	7
Prolog	11
Die Gefügte	17
Die Schneekönigin	35
Die Märtyrerin	49
Tanz der Kobolde	61
Drei Schwestern	71
Die folierte Frau	77
Das, was hilft	141
Inneres Kind	143
Wildes Mädchen	147
Von der Schneekönigin zur Erwachsenen	171
Von der Märtyrerin zur Herzlichen	201
Verbeugung	231
Quellen	233
Über die Autorin	237



VORWORT

»Warum fühlt sich alles nicht richtig an?«, fragte sie mich, und die Tränen flossen, verschmierten die Wimperntusche. »Ich habe einen tollen Mann, Kinder, einen Job, eine Wohnung. Warum habe ich morgens keine Lust aufzustehen?« Und gleich darauf fragte sie besorgt: »Bin ich verschmiert?«

Diese Frau, meine Klientin, kam zu dem Schluss, dass sie in einem Zustand chronischer Unterordnung lebte. Sie hat Jura studiert, weil ihre Eltern es wollten. Sie hat in einem großen Unternehmen gearbeitet, weil man dort gutes Geld verdient. Sie hat die Wohnzimmerwände in einer Farbe gestrichen, die Designer als angesagt empfahlen. »Warum fühlt sich alles nicht richtig an?«, fragte sie anfangs. Und zwei Treffen später: »Wie soll ich glücklich sein, wenn ich selbst irgendwie nie anwesend bin?«

In ihren berühmten Vorträgen von 1928 beschreibt Virginia Woolf das »Zimmer für sich allein«, den Rückzugsraum, der Frauen fehlt, um sich entfalten zu können.¹ Bei der Arbeit mit Frauen in den »Zimmer für sich allein«-Workshops und in Einzelsitzungen stelle ich oft fest, dass sich viele von ihnen von sich selbst entfernen. Wie viele struktu-

rieren ihren Tag danach, was (ihrer Meinung nach) andere von ihnen erwarten.

Das ist auch mir passiert. Als ich anfang, darüber nachzudenken, woher das kam, stellte sich heraus, dass es die Angst war. Die Angst flüsterte mir zu, dass ich zurückgewiesen werden könnte, wenn ich das Wort ergreife und meine Meinung sage. Wenn ich aufhöre, von Meeting zu Meeting, von Training zu Training, von Auftrag zu Auftrag zu hetzen, werde ich mein Recht verlieren, auf Mutter Erde zu wandeln. Dass ich mich schämen werde, wenn ich den Heiligabend-Borschtsch in einer Kneipe bestelle, anstatt ihn selbst zu kochen.

Es stellte sich heraus, dass dies alles nicht der Wahrheit entsprach.

Wenn wir etwas angstgetrieben tun, dann entfernen wir uns von uns selbst. Und überlassen die Regie unseres Lebens einem strengen Tribunal, das auf jeden unserer Schritte mit Argusaugen schaut. Was in uns lebendig und warmherzig ist, erstarrt unter ihrem Blick.

Während der Arbeit an mir selbst entdeckte ich, dass in mir noch jemand anderes lebt. Sie, diese innere Figur, die mir, wenn ich sie darum bitte, mit ihrer Weisheit und Reife zur Seite steht. Ich nenne sie die liebevolle Gefährtin. Vielleicht wirst auch du, wenn du die Augen schließt und ein paarmal tief durchatmest, ihr Bild vor deinem inneren Auge sehen. Tue es jetzt, auch wenn du nur in diesem Buch blätterst, während du in einer Buchhandlung stehst. Denke an die liebevolle Gefährtin.

Wie kommt es, dass sie wartet? Warum glaube ich, dass du sie gesehen haben könntest? Für mich ist das ein Rätsel. Aber ich spüre, dass sie auch in dir lebt.

Und ich tue es jetzt gemeinsam mit dir, indem ich meine Augen schließe, um sie zu erblicken. Meine liebevolle Gefährtin zeigt mir ihr Gesicht nicht, aber ich kann von Weitem ihren Mantel sehen und wie

sie einen Weg entlanggeht. Ich fühle in meinem Herzen, dass ich ihr folgen muss.

Ich weiß: Wenn ich das tue, wandelt sich meine Angst in Wohlwollen mir selbst gegenüber – etwa so, wie das Eis auf einem Fluss dank der wärmenden Sonne in lebendiges, rauschendes Wasser verwandelt wird. Das ruhige Ein- und Ausatmen dann ersetzt die Atemlosigkeit; in mir wird Platz sein für mein »Ja« und mein »Nein«, für meine eigenen Entscheidungen, für Verspieltheit, für Herzlichkeit gegenüber Menschen, die ich liebe. Und es wird der Glaube vorhanden sein, dass ich selbst von ihnen vorbehaltlos und bedingungslos geliebt werden kann.

Meiner Erfahrung nach ist dieser Schritt – die Verwandlung der Angst in eine Art Selbstliebe – nichts Einmaliges. Es erklingt keine Fanfare, es gibt keine Ziellinie, kein finales Happy End. Dieser Schritt erfordert Übung, Achtsamkeit, die Pflege der Beziehung zu uns selbst – jeden einzelnen Tag. Aber immer wieder bringt er uns – Tag für Tag – uns selbst näher und macht unser Leben mehr zu unserem.

In diesem Buch geht es darum, dass wir, auch wenn wir uns weit von uns selbst entfernt haben, den Weg zurückfinden können. Er führt über Schlaglöcher, Bodenwellen und auch mal in die Irre. Aber dieser Weg liegt vor uns. Und am Ende des Weges warten wir auf uns selbst. Wie jemand, der vor die Tür auf die Veranda hinausgetreten ist und Licht für einen Wanderer eingeschaltet hat.



PROLOG

Ein Traum über versehrte Frauen

Vor einigen Jahren hatte ich diesen Traum: Tief unter der Erde, in einer Art Salzbergwerk wie in Wieliczka, gibt es einen großen unterirdischen See mit dunkelgrünem Wasser. Ich tauche in dieses dunkle Wasser ein, gekleidet in ein schwarzes, eng geschnürtes Kleid aus dem 19. Jahrhundert, ähnlich dem, das Holly Hunter in dem Film *Das Piano* trug. Neben mir schwimmen noch andere Frauen, die genauso gekleidet sind. Ich kann ihre Gesichter nicht sehen. Wir schwimmen, oder besser gesagt, wir stecken in diesem Gewässer fest, und ich, die Träumende, weiß, dass dies eine Art Spiel ist. Die Grundregel dieses Spiels lautet: nicht auftauchen, nicht durchatmen. Als ich das träume, habe ich das Gefühl, dass mir gerade die Luft ausgeht, dass mein Körper langsam nach oben gleitet, in Richtung der Oberfläche. Ich habe das Gefühl, dass ich scheitern werde und dass dieses Scheitern unmittelbar bevorsteht. Ich schäme mich. Ich weiß, dass am Rand dieses Beckens ein Mann steht – auch er hat, wie

die Frauen, die um mich herumschwimmen, kein Gesicht, aber seine Silhouette gleicht in meiner Erinnerung der eines kühlen Geschäftsmannes, ähnlich denen, die uns aus der Werbung für Investmentfonds oder Luxusuhren ansehen. Später habe ich ihn Beckenaufseher genannt. Seine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass wir nicht auftauchen. Ich habe den Eindruck, dass er einen Stock in der Hand hält, mit dem er uns zurück ins Wasser stoßen will. Ich weiß, dass es für ihn ein Leichtes ist – eine Bewegung mit dem Stock oder gar mit der Spitze seines Schuhs.

Ich habe mehreren Frauen von diesem Traum erzählt. Eine von ihnen sagte, dass ich auf dreifache Weise darin gefangen sei: unter der Erde, unter Wasser und zudem in einem Korsett. »Eine verschnürte Frau«, dachte ich damals. Es war ein Traum über verschnürte Frauen. Damals, als ich diesen Traum hatte, verstand ich seine Bedeutung nicht ganz. Aber mit meinem ganzen Wesen spürte ich, dass es meine Aufgabe sein würde, seiner Aufforderung zu folgen: die Arbeit zu tun, zu der er mich gerufen hatte. Ohne diesen Traum hätte ich mich vielleicht nicht auf den Weg gemacht, dieses Buch zu schreiben.

Ich beschloss, die verschnürten Frauen in mir selbst aufzuspüren. Wann fahre ich mit dem dunklen Aufzug unter die Erde? Wann steige ich in meinem Alltag in moosgrünes Wasser und trage ein Kleid, in dem sich selbst an Land und bei vollem Sonnenlicht niemand wohlfühlen könnte? Wer sind sie und woher kommen diese verhedderten, eingeschlossenen Teile von mir? Wer ist mein innerer Beckenaufseher?

Und die wichtigste Frage: Wie komme ich da raus, wie kann ich mein Korsett ablegen und in die Sonne treten? Welche Arbeiten werden dafür erforderlich sein? Von mir?

Von dir?

Meine Antwort auf diese Frage wird viele Seiten lang und nicht vollständig sein. Ich weiß jedoch, dass ich diese Aufgabe zu Ende bringen muss. Und ich spüre, wie die Freude bei dem Gedanken an diese Arbeit meinen ganzen Körper durchdringt.



TEIL I



DIE GEFÜGIGE



In meiner Vorstellung ist sie eine erwachsene Frau. Sie hat glattes, dunkles Haar und trägt eine kurze Perlenkette. Ihr Gesicht ist wie mit einem Tuch umwickelt, nur ihre Augen sind zu sehen: Sie sind geweitet; sie schauen mich direkt an – ich kann Angst und erhöhte Wachsamkeit in ihnen erkennen. Für mich ist sie das typische »Good Girl«. Das brave Mädchen hört nicht auf, mich anzuschauen, und ich kann nicht aufhören, es zu betrachten.

Ich habe einmal einen zweitägigen WenDo-Workshop besucht, der eine Kombination aus Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie Reflexionen darüber war, was als weiblich gilt, womit wir gefüttert wurden. Eine der Übungen bestand darin, dass wir den Satz »Ein Mädchen sollte ...« vervollständigen mussten. Du weißt, wovon ich spreche. Ich muss es dir nicht erklären, wir alle haben dieselbe Luft geatmet. Ich hatte das Glück, dass meine Eltern hören wollten, was ich zu sagen hatte. In der Schule galt ich als die mit der frechen Klappe, und die Lehrer sagten mir mit unverständlichem Hohn und Spott, ich würde Anwältin werden, weil ich mich für andere einsetzte. Das war genug, um zu verhindern, dass »die Gefügige« zu meiner

inneren Hauptfigur wurde. Aber ich kenne sie. Ich kenne dich, braves Mädchen. Ich weiß, dass du aus Angst gemacht bist.

Die Gefügte kommt in mir zum Vorschein, wenn ich die hochgezogene Augenbraue eines Geschäftsführers bei einer Vorstandsschulung sehe. Wenn die Stimme meines Sohnes oder meines Mannes gereizt ist und ich spüre, wie sich die Anspannung in meiner Magengegend bemerkbar macht. Wenn ich zögere, eine Einladung zu einer Gesprächsveranstaltung anzunehmen, obwohl ich weiß, dass andere, die daran teilnehmen werden, nicht zögern werden. Sie ist in mir, wenn ich im Gespräch automatisch Platz für das Unbehagen eines anderen schaffe, es in mich aufnehme und mich zuständig fühle, das Wohlbefinden meines Gesprächspartners wiederherzustellen, und dabei vergesse zu prüfen, wie es mir selbst dabei geht, ob ich wirklich den Raum dafür habe und was der Preis dafür ist, den ich zahlen werde. Sie zeigt sich in mir, wenn meine Schüchternheit, meine Unterwürfigkeit zum Vorschein kommen, wenn ich frage: »Noch etwas Salat?«, um das Thema zu wechseln, weil ich befürchte, dass es zu einem Streit am Esstisch kommen wird. Die Gefügte war in mir, als ich – wie wahrscheinlich jedes Mädchen – meine Version von #metoo erlebte. Heute, als erwachsene Frau, reagiere ich nicht mehr, wenn mich ein Fremder »Mäuschen« nennt. Wenn ich, anstatt »Verpiss dich« zu sagen, mit leiser Stimme sage: »Es tut mir sehr leid, ich hoffe, es ist kein Problem, aber könnten Sie sich vielleicht zwei Millimeter wegbewegen?« Während ich dies schreibe, beginne ich an mir selbst zu zweifeln. Ich möchte aufhören zu schreiben, weil ich nicht weiß, ob das, was ich schreibe, von irgendjemandem gelesen wird.

Die Gefügte hält die Beine zusammen, legt die Hände auf die Bettdecke, prüft, ob ihre Strumpfhose keine Laufmaschen hat, und trägt für alle Fälle ein zweites Paar mit sich. Sie führt Aufgaben aus, ohne zu murren. Ihre Stimme würde wie Hintergrundrauschen klingen ... sei

bitte leise, störe andere nicht bei ihren wichtigen Tätigkeiten. Die Gefügte belästigt niemanden mit ihrem Dasein. Sie verschwindet in der Küche, wenn die »Herren« wichtige Dinge besprechen, schleicht sich auf Zehenspitzen in den Konferenzraum, ihre Lippen formen ein lautloses »Entschuldigung«, sie setzt sich weit hinten an die Wand. »Nein, lassen Sie sich nicht stören, lassen Sie sich nicht stören.« – Das ist ihre Antwort, wenn jemand auf ihren Platz am Tisch zeigt.

Wem unterwirft sie sich? Häufig ist dies nicht klar. Im Leben mancher Frauen ist die Figur des »Gebieters« unverkennbar – zum Beispiel, weil sie einen Tyrannen geheiratet haben, der sie beim Anblick eines nicht ordentlich abgestellten Hausschuhs oder eines ungebügelten Hemdkragens mit seinem Blick straft. Unter diesem Blick funktionieren sie wie ein Uhrwerk. Die Tatsache, dass der Gebieter eine klare, konkrete Form angenommen hat, mit einem Vornamen, einem Nachnamen und einer Steueridentifikationsnummer, bringt eine besonders gefährliche Art Ordnung in ihre Köpfe. »Er ist so, man kann nicht anders mit ihm umgehen.« Und dann geht es schon um ihn, nicht um sie, er ist der Stimulus, und sie reagiert auf die einzig mögliche Weise, wie es aus ihrer Sicht scheint. »Der alte Bär schläft tief und fest. Wir haben Angst vor ihm, wir gehen auf Zehenspitzen um ihn herum. Wenn er aufwacht, wird er uns fressen.«

Wenn ich die Gefügte bin, glaube ich an eine hierarchische Welt. Es gibt keine Gleichheit.

Geert Hofstede, ein niederländischer Sozialpsychologe, der sich mit dem Thema National- und Organisationskulturen beschäftigt hat, unternahm den Versuch, Länder und Unternehmen so zu beschreiben, wie man die Persönlichkeit eines Menschen beschreibt – mithilfe verschiedener Dimensionen, die die Intensität der verschiedenen Eigenschaften schildern. Eine Dimension erblickte er in der Funktionsweise der Gemeinschaft, die er als Machtdistanz bezeichnete. Sie beschreibt

das Ausmaß, in dem Mitglieder einer bestimmten Gesellschaft oder Beschäftigte eines Unternehmens einer ungleichen Verteilung von Einfluss/Macht zustimmen. In Ländern mit einer großen Machtdistanz empören sich die Menschen nicht darüber, dass einige mehr und andere weniger dürfen. Wie bei George Orwell²: »Alle Tiere sind gleich, aber manche sind gleicher.«

In einer Beziehung, in der die Partner (die eigentlich keine Partner mehr sind) nach diesem Paradigma leben, ist es klar und unbestreitbar, dass die eine putzt und der andere prüft, ob gut geputzt wurde; die eine fragt, ob sie nächsten Freitag vielleicht für eine Stunde mit ihren Freundinnen ausgehen kann, und der andere einfach mitteilt: »Ich bin weg«, die Tür hinter sich schließt und dann ist nur das »Piep, Piep« der Autoalarmanlage zu hören; die eine kocht, bedient, räumt auf und der andere beurteilt, ob gut gekocht wurde.

Die Gefügige ist der Teil von uns, der nach der Typologie von Eric Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse³, der Struktur des unterwürfigen Kindes entspricht. Sie glaubt, dass sie schwächer ist und dass sie die Luft der Unterordnung atmet. Es geschieht automatisch: Die Gefügige stellt die Frage nach der Gleichheit nicht, weil sie ihre Situation nicht von außen betrachten kann. Sie lebt nach einem Paradigma, das davon ausgeht, dass einige oben und andere unten sind – und dass sie immer noch »unten« ist. Für sie ist dies die Norm. Die Frage nach den eigenen Grenzen und deren Überschreitung stellt sich ihr nicht – andere nehmen so viel Raum ein, wie sie beanspruchen, und sie schrumpft so weit, wie es nötig ist, damit die anderen diesen Raum einnehmen können. Das geschieht im Gespräch, in der Straßenbahn und im Bett. Die Gefügige sucht nach Orientierung in der Außenwelt, nach Regeln, die sie befolgen kann, weil sie keinen eigenen inneren Kompass besitzt – und irgendwie muss sie ja durchs Leben navigieren. Sie navigiert also, indem sie sich selbst als GPS benutzt:

So macht man das, so macht man das nicht. Die Gesellschaft, die Kultur, die patriarchalischen Rollenmodelle liefern lange, detaillierte Listen, was angemessen ist und was nicht, wie man sich kleiden darf und wie nicht, was die Pflichten einer Hausfrau, Mutter, Ehefrau usw. sind. Jeden Tag wird es Menschen geben, die ihr »helfen«, weil sie ihr Gefühl der Unterordnung für irgendetwas brauchen. Eine Nachbarin kritisiert ihre zerschlissenen Jeans mit einem strafenden Blick – sie selbst traut sich nicht, ihren Körper zu entblößen, also wird sie den entblößten Körper einer anderen Frau hart aburteilen. Die Managerin will sie nicht zu Wort kommen lassen und schneidet ihr das Wort ab: »Ich verstehe, es gibt keine Fragen.« Ein Onkel wird ihr das Grundkonzept des Films erklären, den sie gesehen hat und er nicht – weil Mansplaining⁴ sein Ego nährt.

So konditioniert, führen erwachsene Frauen mit einer beeindruckenden Liste von Errungenschaften ein »geschrumpftes« Leben; ein Leben, das die Erwartungen anderer Menschen widerspiegelt, oder vielmehr ihre Vorstellung von diesen Erwartungen. Wenn ich meine Freundinnen, meine Kolleginnen, mir bekannte oder fremde Frauen betrachte – und auch Teile meines eigenen Lebens –, dann überkommt mich Wehmut darüber, dass man seine Zeit auf diese Weise vergeuden kann. Dieses verdammte Gebot der Höflichkeit, dieser Zwang, sich den Vorstellungen von Menschen anzupassen, mit denen wir nicht einmal befreundet sein wollen, diese Unterwürfigkeit, die durch unsere Adern zu fließen scheint. Wir mögen noch so viele Vorlesungen an Universitäten halten, auf Kundgebungen sprechen oder Millionen in Unternehmen umsetzen, diese Anforderung ist wie eine Klette, die man nicht loswerden kann. Mache dir keine Illusionen darüber, dass Geschäftsführerinnen, Direktorinnen, weibliche Vorstandsvorsitzende oder Prominente nicht mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben – die Gefügige lebt auch in ihnen, genau wie in dir und in mir. Sie

taucht auch in den Köpfen jener Frauen auf, die Achtsamkeitskurse belegen, Führungsakademien absolvieren und in WenDo-Kursen mit ihren Händen Kieferbretter entzweihauen.

Einmal habe ich eine verzweifelte Frau gesehen. Einige Tage zuvor war ihr bereits erwachsenes Kind gestorben. Trotz ihrer Verzweiflung fühlte sich diese Frau weiterhin verpflichtet, für die Familie zu putzen und zu kochen. Ihre Hände zitterten, als sie den Deckel auf den Topf mit der Gurkensuppe setzte. »Ja, ich stelle das warme Essen in den Kühlschrank«, sagte sie mit der zitternden Stimme eines rebellischen kleinen Mädchens. Und ich spürte, wie mir Tränen in die Augen stiegen. »Warmes in den Kühlschrank stellen« war das Ausmaß ihrer Rebellion. Als diese Frau ein kleines Mädchen war, war meine Mutter noch nicht auf der Welt, und in den meisten europäischen Ländern hatten Frauen kein Wahlrecht. Heute erkenne ich die Gefügige in mir wieder, beobachte sie und schreibe über sie, nicht, weil ich besser bin als diese verzweifelte Frau – ich wurde einfach später geboren, in eine Welt hinein, die die Früchte des Kampfes für unsere Rechte besser kennt.

Wie kann es sein, dass sich unsere Gefügigen so in uns breitgemacht haben? Wo ist der Regisseur? Wer genau verlangt etwas von uns? Diese Nachbarin, dieser Manager, dieser Onkel? Die Kirche? Die Schule? Das Management? Es ist nicht klar. Alle zusammen und keiner allein. Aber solange ich mit dem Finger auf die Welt zeige und ihr die Schuld gebe, wird sich nichts ändern. Meiner persönlichen Erfahrung nach ist die wichtigste Lektion, dass alle Forderungen, Erwartungen, Ermahnungen nur dann einen Sinn haben, wenn ich sie zulasse und – um die Sprache der Psychologie zu verwenden – internalisiere oder verinnerliche. Der Druck entsteht meist von außen, aber er wirkt nur in mir, wenn ich ihm die Tür öffne: »Komm rein, du bist willkommen, nein, du musst deine Schuhe nicht ausziehen!« Je länger ich lebe,

desto klarer wird mir, dass ich die Verantwortung dafür trage, dass ich diesem Druck nachgegeben habe. Und dass ich außer in extremen Situationen, die selten auftreten, immer eine Wahl habe.

Anders ist es in der Welt der Gefügigen, die aus Angst gemacht ist. Sie wurde dazu dressiert, höflich zu sein. Sei höflich. Sei nett. Gib nach. Das ist allgemein bekannt, ich will dich nicht langweilen: Wir wissen es beide. Die Gefügte in mir verbeugt sich vor der deinen, und jede verbeugt sich noch tiefer, denn keine von beiden will überheblich wirken. Der Gefügte geht es (wie allen unseren inneren Charakteren) ums Überleben: Sie ist erstarrt wie ein Tier, das Angst davor hat, angegriffen zu werden, und deshalb so tut, als sei es bereits tot. Und es ist so: Wenn die Gefügte Macht über dich hat, bist du weg: Deine Bedürfnisse sind weg, deine Grenzen sind weg, deine Meinung ist weg, deine Gefühle sind weg. Du selbst weißt nicht, was du brauchst, wer du bist, was du denkst und was du fühlst, denn bisher warst du zu sehr damit beschäftigt, regungslos auf der Stelle zu verharren. Du hast dich bemüht, so wenig Raum wie möglich einzunehmen und fast ohne zu atmen zu überleben. Das ist sehr anstrengend.

Im Laufe der Jahre hat die Gefügte ihren Wirkradius erweitert. Eine beliebte Richtung ist die sogenannte Emotionsarbeit (Emotional Labour). Das Konzept wurde 1983 von Arlie Russell Hochschild in ihrem Buch *Das gekaufte Herz*⁵ eingeführt. Sie definierte die Emotionsarbeit als »bewusste Regulierung des Ausdrucks der eigenen emotionalen Zustände, um die Emotionen zu zeigen, die für den Job erwünscht sind«. Hochschild begann ihre Untersuchung mit den Flugbegleiterinnen: strahlendes Lächeln, in jeder Situation höflich. Sie stellte sich die Frage nach dem Prozess, der zu diesem Lächeln führt. »Ich bin früher sehr viel geflogen und sah es immer wieder: die hohen Absätze, das enge Kostüm, der Lippenstift – egal, zu welcher Tages- oder Nachtzeit. Und dann ist da noch dieses Lächeln als Antwort auf die wütende