

Katharina Linnepe

Wenn das Patriarchat in Therapie geht

**Sitzungen mit
unserem kranken
Gesellschaftssystem**



BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86889-3 Print
ISBN 978-3-407-86890-9 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2025

© 2025 Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Katharina Theml, Wiesbaden
Einbandgestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis: shutterstock_2061916805

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

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

Inhalt

Vorab

Was kann der
Behandlungsansatz? 9

Erstgespräch

Was führt das Patriarchat zu uns? 25

Ein lupenreiner Psychopath 31

Date mit einem Narzissten 44

Sex, Lügen und Machiavelli 57

Die Gesellschaftsordnung mit dem D-Faktor 68

Familienaufstellung

Wie uns das Patriarchat sieht
und wie wir uns sehen 75

Action Man oder:

Der Mann, der zu viel musste 81

Annabelle ist anders 97

Co-Abhängigkeit

Unbequeme Wahrheiten über den Umgang mit uns und der Welt 113

Von unserem Leistungsfetisch profitiert
das Patriarchat **116**

Wir teilen die Gewaltfantasien
des Patriarchats **122**

Wir machen es uns mit Krisen leicht –
dank Patriarchat **127**

Therapie

Ist das wirklich mein Problem? 137

Diagnostik und Therapie:

Noch mehr Gender Gaps **141**

Vererbtes Trauma XY ... ungelöst **147**

Beispiel Racial Bias:

Therapie und Diskriminierung **155**

Raus aus der Coaching-Falle,
rein in die Komfortzone **163**

Bestandsaufnahme

Lohnt sich eine Langzeittherapie des Patriarchats? 177

Backlash: Warum wird das
Patriarchat rückfällig? **184**

Therapieziel: Empathie **198**

Abschlussbericht

Ist unser Patient austerapiert?
(Spoiler: ja) 219

Wie wir dem Patriarchat in uns zeigen,
wo's rausgeht **224**

Dank 235

Anmerkungen 239

Vorab

Was kann der Behandlungsansatz?

Ich mag Kinder, allerdings erst ab drei Jahren. Dann beginnen sie nämlich, aus einem anarchistischen Bedürfnis heraus die Welt mit Warum-Fragen zu zerlegen, und sie werden anstrengend. Wahrscheinlich ist mir dieser nervige Wesenszug so sympathisch, weil ich es selbst nie über diese frühkindliche Entwicklungsphase hinausgeschafft habe.

Aus »Warum muss ich die blöden Schuhe anziehen?« wurde bei mir mit der Zeit zwar eher so etwas wie »Warum gibt es den Gender Care Gap?«, aber dem Prinzip bin ich treu geblieben. Die passenden Studienfächer für Warum-Fragen suchte ich mir auch aus – Politikwissenschaft, Soziologie und Philosophie, damals noch auf Magister (er möge in Frieden ruhen). Das Fragespiel kann man in dieser Fächerkombination richtig groß aufziehen. Man kann von politischen Prozessen sowie sozialen Strukturen über Moral bis hin zu Wahrheit und Erkenntnis so ziemlich alles sezieren.

Heute verdiene ich mein Geld hauptsächlich damit, diese Fragen weiterzugeben. An Expert*innen, die in Podiumsdiskussionen sitzen und nicht weglaufen können, wenn ich als

Moderatorin von ihnen Antworten haben möchte. Antworten darauf, wie es denn jetzt mit unserer Welt weitergehen soll.

Mit der Frage, wie es denn mit mir weitergehen soll, bin ich bisher zweimal in Therapie gegangen: während meines ersten Burnouts im Studium und als meine Mutter mit Brustkrebs diagnostiziert wurde. Ganz recht, ich habe Therapieerfahrung gesammelt. Ich bin froh darüber, dass wir in einer Zeit leben, in der nicht mehr so viele Menschen das Buch an genau dieser Stelle beiseitelegen, sondern es vielleicht sogar noch ernster nehmen. Allzu ernst solltest du es aber auch nicht nehmen, denn es darf gelacht werden. Das Lachen könnte dir allerdings manchmal im Hals stecken bleiben, wegen der schwerwiegenden Probleme unseres baldigen Patienten.

Aber beginnen wir von vorne: Worum geht es hier überhaupt, und wie kam es zu diesem Buch? Die kurze Antwort: über einen Instagram-Beitrag, der viral ging. Die Langversion: Vor einiger Zeit spielte ich ein Gedankenexperiment in meinem frühkindlich-anarchistischen Oberstübchen durch. Ich fragte mich: Was wäre, wenn nicht wir in Psychotherapie gingen, sondern das Patriarchat? Eine Gesellschaftsordnung, die uns tagtäglich Probleme einbrockt. Ein System, dessen Spuren wir versuchen, an unseren geschundenen Seelen wieder abzuarbeiten, auf Kasse oder privat. Der Ursprung von Herrschaftsverhältnissen, die uns in kolossale globale Krisen stürzen, aber glauben machen, dass wir Einzelne einfach nicht resilient genug sind, um den ganzen Wahnsinn durchzustehen. Ich wollte mal den Spieß umdrehen und unsere Gesellschaftsordnung fragen: Momentchen mal, wer von uns beiden hat hier eigentlich den Knacks?

Manchmal erscheinen mir meine Einfälle so gut, dass ich die Kamera draufhalte. So geschah es auch bei diesem Gedankenspiel. Ich zog mir einen schwarzen Rollkragenpullover an, hängte mir die Bernsteinkette meiner Oma um und setzte mir ein markantes Brillengestell auf die Nase. Als der Look perfekt war, stellte ich mein Ringlicht auf, setzte mich auf einen Stuhl, lehnte mich in der Rolle der Therapeutin zurück und stellte meinem »Patienten« Fragen.

Aus dem knapp dreiminütigen Instagram-Video mit dem Titel »Wenn das Patriarchat in Therapie geht« wurde eine Serie. Das Patriarchat, manchmal gesichtslos und nicht im Bild zu sehen, manchmal ein austauschbarer Ausschnitt aus einem Alpha-Male-Video, erzählt mir, was ihm aktuell auf dem Herzen liegt. Es hat Beziehungsprobleme. Es ist schockiert von weiblich gelesenen Personen ohne BH. Es definiert, was eine wahre Frau darf und was ein echter Mann muss. Es wird mit völlig neuen Begriffen wie Vulva konfrontiert. Und es stellt sich seinen starken Emotionen in Bezug auf Gendersternchen.

Die komödiantischen Skripte über die absurde Innenwelt eines Herrschaftssystems zu schreiben und als Therapeutin zwischen Contenance und entgleisenden Gesichtszügen zu schwanken, hat eine therapeutische Wirkung auf mich. Anscheinend geht es auch meinen Follower*innen so, und nach ein paar Monaten wollten sogar Verlage ein Buch von mir.

Ich erkläre mir diesen Turbo-Instagram-Erfolg so: Therapie-Sprech ist Trend, nicht nur in Social Media. Wir sind in der Beschäftigung mit und der Arbeit an unseren Seelen zu Semi-Profis geworden. Wir beherrschen Therapie-Terminologie, lesen Selbsthilfe-Bücher, üben uns in Achtsamkeit und heilen unsere inneren

Kinder – und trotzdem kommen wir mit unserem soliden Halbwissen über Trigger, toxische Beziehungen und Gaslighting beim Lösen unserer Probleme nicht immer weiter. Wir ahnen, dass es da noch mehr Hürden gibt als die in uns und unseren persönlichen Beziehungen, nämlich strukturelle, gesellschaftliche, politische. Und bei denen greift kein Selbsthilfe-Ratgeber.

Manch pochender Zahn lässt sich nicht mehr betäuben, indem du auf einer getrockneten Nelke herumkaust. Dann ist es Zeit für eine Wurzelbehandlung. Wir sind Teile eines weltweit verbreiteten Gesellschaftssystems, das sich seit rund 10000 Jahren ziemlich wacker hält, und dieses System – das Patriarchat – ist der Wurzelkanal unseres seelischen Pochens. Es lässt uns, das wirst du in diesem Buch noch einmal im Schnelldurchlauf erfahren, Lügen über uns selbst glauben, die uns als Individuum wehtun und unter Leistungsdruck setzen. Es hat Ungleichheiten geschürt, die bei den Geschlechtern anfangen und für jede Menge weitere Diskriminierungsdimensionen Pate standen. Es hat Gewaltexzesse, Kriege und die Zerstörung unserer (Um-)Welt ermöglicht. Es hat die Infektion schädlicher Rollenmuster über Generationen weiterverschleppt. Und es gaukelt uns trickreich vor, dass wir ganz alleine oder mit einer Psychotherapie hier und einem Coaching da an alldem herumdoktern können. Maßnahmen, die nicht an die Wurzel des Problems gehen, lassen die Schmerzen aber meist noch schlimmer pochen.

Klar, es kann sinnvoll sein, am Selbstbewusstsein zu arbeiten, und es kann einem beim Verhandlungsgeschick für eine Gehaltserhöhung helfen. Strukturelle Lohnungleichheiten und Verdienstlücken sind damit aber noch lange nicht gelöst. Ein Gender Pay Gap von 18 Prozent¹ lässt sich nun einmal

nicht mit einer Achtsamkeitsübung wegatmen. Denn die Probleme des Patriarchats sind nicht unsere Privatprobleme. Strukturelle Ungleichheiten verschwinden nicht dadurch, dass wir sie zum Selbstmangel erklären, im Gegenteil: Das macht sie oft noch schlimmer.

In diesem Buch verordnen wir deshalb zur Entlastung unserer Seelen nicht uns, sondern dem Patriarchat eine ausgiebige Psychotherapie – einem äußerst speziellen und (das wirst du sehr schnell erkennen) ziemlich kaputten System. Wir arbeiten uns vom Erstgespräch bis zur finalen Sitzung und der Entscheidung, ob und wie es mit uns und dem Patriarchat weitergeht, vor. Dabei spielst du zusammen mit mir und allen anderen Leser*innen Therapeut*in.

Du greifst dabei auf dein bestehendes psychologisches Halbwissen zurück, lernst Neues aus Soziologie und Psychologie dazu, und witzig wird es auch noch. Gemeinsam fühlen wir uns ein in die jahrtausendelange Biografie des Patriarchats, hören zu, wo es herkommt, wo es hinwill, was es für Gefühle, Gedanken und Einstellungen zu sich selbst, uns und der Welt hat. Dabei halten wir alle schockierenden Bekenntnisse des problembehafteten Patriarchats duldsam aus. Wir versuchen zu analysieren, warum es so geworden ist, wie es ist – und damit zu der Gesellschaftsordnung, in der wir leben und leiden.

Genauso betrachten wir aber auch Familiendynamiken – sozusagen. Wir sehen uns nämlich an, was der Patient Patriarchat mit uns macht: seinen Ziehkindern. Wir schauen auf den Umgang mit uns selbst, darauf, wie Rollenerwartungen unser Selbstverständnis beeinflussen, welche Geschichten das Patriarchat uns über uns erzählt und wie es uns von uns selbst und anderen

entfernt. Wir schauen aber nicht nur, wir arbeiten – an uns selbst und unserem Miteinander. Was hilft unseren Seelen aus dem Rollenerwartungsdruck, den das Patriarchat an uns stellt, heraus? Was steht in unserem krisen- und katastrophengeschüttelten Weltgeschehen auf dem Therapieplan für einen heilsamen Umgang mit dir selbst und anderen? Wie kannst du dich vom fiesen Leistungsdruck entlasten, ein krankes Gesellschaftssystem als persönliches Scheitern misszuverstehen? Wie kannst du in einem System, das spaltet, Verbindungen schaffen und vielleicht sogar den nächsten Generationen einige Therapiesitzungen ersparen, bevor auch sie am Patriarchat kaputtgehen?

Die alles entscheidende Frage darf natürlich auch nicht fehlen: Sollten wir an der Therapie des Systems festhalten, oder wird das mit dem Patriarchat nichts mehr?

Dass gesellschaftliche Strukturen etwas mit uns und unseren Seelen zu tun und Auswirkungen auf unser persönliches Denken und Verhalten haben, wissen wir schon länger. Regelmäßig verpassen wir strukturellen Phänomenen mit den Begriffen, die wir von Therapeut*innen für unsere Alltagspsychologie geklaut haben, eine Diagnose: toxische Männlichkeit, zum Beispiel. Damit meinen wir gesellschaftlich geprägtes Rollendenken und -verhalten »echter Männer«, das wiederum Individuen schadet.

Und im Sinne der Frauenquote: Auch toxische Weiblichkeit bekommt als Begrifflichkeit immer mehr Aufmerksamkeit, nicht zuletzt durch Sophia Fritz' gleichnamigen Essay.² Darin arbeitet sich die Autorin an den machtvollen, oft widersprüchlichen und ungesunden Rollenbildern weiblich sozialisierter Menschen ab, die ihr Selbstbild und Handeln prägen: das gute Mädchen, die Powerfrau, das Opfer, die Bitch.

Es gibt also Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft und Individuum, weil beide selbstverständlich immer zusammengehören: Die Gesellschaft prägt Individuen, das Individuum (re-)produziert gesellschaftliche Strukturen. Darum gibt es eben nicht nur die Psychologie und Soziologie, sondern auch noch die *Sozialpsychologie*. Sie vereint das Beste aus Soziologie und Psychologie, *the best of both worlds*, sozusagen.

Wie in der Soziologie ist für die Sozialpsychologie der soziale Kontext interessant – allerdings nicht das Gruppenverhalten, sondern das der einzelnen Menschen in ihnen. Wie sich Menschen voneinander individuell unterscheiden, bleibt jedoch außen vor. Damit beschäftigt sich wiederum die Persönlichkeitspsychologie.

Da das alles etwas abstrakt ist, kommt hier ein Beispiel – selbes Szenario, unterschiedliche Forschungsfragen. Soziolog*innen würden fragen: Warum liegt die Mordrate in den USA höher als in Kanada? Sozialpsycholog*innen eher so: Welche Umstände beeinflussen Menschen im Allgemeinen in ihrer Aggressionsbereitschaft? Und die Persönlichkeitspsycholog*innen wiederum so: Welche unterschiedlichen Faktoren beeinflussen Menschen individuell in ihrer Aggressionsbereitschaft?³

Wir sehen an diesem Beispiel, wie unterschiedlich verschiedene wissenschaftliche Disziplinen auf uns blicken: Menschen sind komplex, und zusammen werden sie noch vielschichtiger. Um zu analysieren, wo wir in alldem stehen und wie wir mit anderen zusammenhängen, kommen hier ein paar theoretische Begriffe, die uns in Einzelteile zerlegen. Es gibt da:⁴

Das Selbst – das bist du. Das, was dich als Person ganz und gar einzigartig auf dieser großen, weiten Welt macht. Na ja, nicht so ganz, denn auch das Selbst ist von der sozialen Umwelt und

Beziehungen zu anderen beeinflusst, verändert sich darin und ist somit auch ein soziales Konstrukt.

Die personale Identität – so etwas wie das Selbst-Bewusstsein über die Frage: Was macht mich einzigartig in der Welt? Diese Selbsterkenntnis funktioniert allerdings wieder nur, wenn es andere gibt, mit denen wir uns vergleichen können.

Die soziale Identität – hier geht's zwar auch ums Vergleichen, aber eher um das Entdecken von Gemeinsamkeiten, Gruppen und das Gefühl: Ich gehöre dazu.

Die soziale Rolle – hiervon können wir beliebig viele einnehmen, und damit wird unser Alltag zu einer ziemlich unübersichtlichen Telenovela. Zeitgleich oder zeitversetzt sind wir als Darsteller*innen beispielsweise besetzt als: Familienmitglied (in unterschiedlicher Funktion, von Kind über Geschwister bis Elternperson), Arbeitnehmer*in, Volleyballspieler*in, Kund*in im Supermarkt, beste*r Freund*in, Organisator*in eines Junggezell*innenabschieds und vieles mehr. Mit diesen Rollen gehen auch Regieanweisungen einher – also Rollenerwartungen, außerdem die Frage nach Handlungsfreiräumen und Rollenkonflikten.

Kurzum: Wenn es darum geht, wer wir sind und wie wir uns sehen, haben sehr viele andere Menschen, Faktoren und Strukturen sehr viel mitzureden. Aber genug der theoretischen Begriffe, zurück in die Praxis, und zwar in unsere therapeutische Praxis mit nur einem Patienten – dem Patriarchat. Das will nämlich auch bei allem mitreden, was unser Selbst betrifft.

Damit das Rollenspiel gelingt, du dich in deine Rolle als Therapeut*in des Patriarchats einfindest, kann ein wenig Method Acting helfen. Du musst dir nicht unbedingt einen schwarzen Rolli anziehen und eine Hornbrille aufsetzen, aber entspannt im

Sessel Platz zu nehmen, fördert vielleicht deine Aufmerksamkeit. Genaues Hinhören und Hineinlesen ist ebenfalls gefragt. Dir werden ein paar Fachbegriffe und Studienergebnisse begegnen, immer wieder aufgelockert durch schrullige Dialoge mit unserem speziellen Patienten namens Patriarchat.

Noch etwas brauchst du, um dich in die therapeutische Rolle einzufinden: die frühkindliche Lust daran, Fragen zu stellen. Du kannst und sollst sogar alles daran, wie wir leben, infrage stellen.

Für den Einstieg lege ich dir schon mal ein paar Fragen in den Mund, die dir die therapeutische Begegnung mit einem außergewöhnlichen Patienten erleichtern werden.

Was ist das Patriarchat? Das Patriarchat ist nicht »die Männer«. Dann hieße es nämlich Androkratie, also »Herrschaft der Männer«. Patriarchat bedeutet wörtlich aber »Herrschaft der Väter« und kommt vom altgriechischen *patriarches*. Und das bedeutete nicht nur Vater, sondern auch so etwas wie Stammesführer. Sehen wir uns dann noch die Bedeutung des *pater familias* – des Familienvaters – im altrömischen Recht an, kommt die Bedeutung eher dem männlichen Oberhaupt eines Privathaushaltes gleich. Im religiösen Kontext tauchen Patriarchen als Bischöfe höchsten Ranges auf, in christlich-orthodoxen Kirchen bis heute.

Somit tut sich bei dem Wort Vater historisch betrachtet schon ein ganzes Fass an Hierarchien, Herrschaftsdimensionen und Verfügung über Menschen, Land, Hab und Gut auf. Der kleine Satz »Ich bin dein Vater« kann ziemlich groß und erdrückend sein, das weiß Luke Skywalker wohl am besten.

Im Patriarchat, einer Herrschaftsform, sind nicht alle Männer Väter. Auch sie können Hierarchien unterliegen, vor allem aber geschlechterspezifischen Rollenerwartungen. Allerdings

muss das System Patriarchat in seinem Herrschaftsspiel ein Geschlecht begünstigen, damit es überhaupt funktioniert. Und das sind nun einmal männlich sozialisierte Individuen.

Gibt es das Patriarchat wirklich (noch)? Ja. Die geschichtliche Entwicklung der Herrschaft der Über-Väter hat tiefe Spuren hinterlassen. Sie bestimmt unsere sozialen Strukturen und Praktiken nach wie vor, die geschlechtsspezifisch diskriminieren. So sehr manche Hetero-cis-Männer auch hinausbrüllen, wie unterdrückt sie sich heute fühlen: Sie haben offensichtlich immer noch die Plattform zum Brüllen. Denn wir leben in einem männerdominierten System und einer männerzentrierten Welt. Das sieht man beispielsweise in folgenden Sphären:

Familie und Beruf (Wer macht die Sorgearbeit, arbeitet in Teilzeit und wem droht die Altersarmut? Genau.),

Wirtschaft (Wie viele Vorständinnen gibt es in DAX-Unternehmen? Eben.),

Politik (Wie hoch ist der Anteil weiblicher Mitglieder des Bundestages? Jep.),

Recht (Was? Das Ehegattensplitting gibt es immer noch? Und Paragraf 218 steht auch weiterhin im Strafgesetzbuch? Korrekt.),

Medizin (Wie jetzt, Personen weiblichen Geschlechts haben andere Symptome bei einem Herzinfarkt als männliche? Genau so sieht es aus.),

... und die Liste ließe sich endlos fortführen. Wenn du bis heute noch nicht an die Existenz, den Wandel und die Aktualität des Patriarchats glaubst, kannst du dich unter anderem mit Büchern der Soziologin Eva Cyba wissenschaftlich überzeugen lassen.⁵ Oder du führst dir die von der Autorin Alexandra Zykunov knallhart und unterhaltsam aufbereiteten Fakten in *Wir*

*sind doch alle längst gleichberechtigt!*⁶ zu Gemüte. Oder du lässt dich einfach mal auf ein Experiment ein und liest hier weiter, es wird nämlich lustig.

Was hat das Patriarchat mit meiner Seele zu tun? Einiges. Unser kleiner Ausflug in die Welt der Sozialpsychologie hat dir schon gezeigt, dass deine Identität eine soziale Komponente hat und auch, dass deine personale Identität auf dem Vergleich mit anderen beruht. Außerdem gibt es da ja noch das herzhafteste Allerlei der sozialen Rollen. Soziale Faktoren und Strukturen nehmen Einfluss darauf, wer du bist – und wie es dir geht. Und wie du mit anderen umgehst. Im besten Fall gut, im schlimmsten Fall toxisch (weiblich/männlich, beispielsweise).

Wie soll ich mir denn bitte das Patriarchat als Patienten in einer therapeutischen Praxis vorstellen? Hast du schon mal mit deinem inneren Kind gearbeitet? Wenn du die letzten zehn Jahre nicht auf einer einsamen Insel ohne Buchhandlung verbracht hast, sollte dir der Begriff schon einmal untergekommen sein. Die Psychologin und Psychotherapeutin Stefanie Stahl hat ihn mit ihrem Buch *Das Kind in dir muss Heimat finden*⁷ so populär gemacht, dass er in gefühlt jeden zweiten Ratgeber auf dem Buchmarkt eingezogen ist.

Seitdem stellen sich Psychologieinteressierte ihre prägenden Kindheitsemotionen, -erinnerungen und -erfahrungen als kleinen inneren Racker vor, mit dem sie Freundschaft schließen können. Stahl lässt sogar zwei Kinder in uns herumtollen, ein Sonnenkind (das ist das fröhliche Kind in uns) und ein Schattenkind (das hat ein seelisches Aua oder auch mehrere).

Und nun stell dir einfach vor, dass in deiner inneren Kita nicht nur ein Sonnen- und ein Schattenkind herumkrabbeln,

sondern auch noch das kleine Patriarchat für reichlich Unfrieden sorgt. Nur ist das Patriarchat gar nicht mal so klein, sondern ausgewachsen, und die Kita ist eigentlich eine psychotherapeutische Praxis. Da hast du dein Bild.

Warum ist dieses Buch so weiß und genderunsensibel? Ich kann mich nur entschuldigen – stellvertretend für unseren Patienten. Wenn man sich als Therapeut*in auf das Patriarchat und seine jahrtausendelange Herrschaftsperspektive einlässt, muss man dessen Hang zu Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt mit professioneller Distanz aushalten. Es fängt schon an bei seinen begrenzten Möglichkeiten, über Geschlechterkategorien hinauszudenken. Das schlägt sich sprachlich nieder, aber beispielsweise auch darin, dass die zitierten Studien (im Patriarchat entstanden und/oder mit dem Patriarchat als Gegenstand) geschlechtlich binär sind.

Trotzdem wird das Buch so spitzfindig wie möglich sein. Es wird, je nach Kontext, von weiblich/männlich gelesenen und sozialisierten Menschen sprechen, auf biologische und soziale Geschlechter verweisen oder ein kategoriensprengendes * verwenden, um die Engstirnigkeit des Patriarchats schon im Therapieverlauf möglichst häufig aufzubrechen. Manchmal spricht es aber plump von Frauen und Männern – so, wie sie sich das Patriarchat vorstellt.

Dieses Buch entstand in Deutschland, im westlichen Europa, und es hilft auch, sich vorzustellen, dass das Patriarchat genau dort eine Praxis besucht. Es ist ein Blick auf unsere gesellschaftlichen Verhältnisse und wie sie entstanden sind. Das passt zur Egozentrik des Patriarchats, das sich gerne um sich selbst dreht.

Wenn wir das Patriarchat aber erfolgreich therapieren wollen, müssen wir solche Spaltungen und Scheuklappen aufbrechen, Verbindungen schaffen und beispielsweise gerade diesen Eurozentrismus⁸ (auch im Feminismus) ablegen. Aber dazu später mehr.

Noch ein wichtiger Hinweis: Dies ist die einzige Triggerwarnung, die du in diesem Buch finden wirst. Da das Patriarchat, wie du schon in Kapitel eins erfahren wirst, grausam sein kann, kommen wir – bei allem komödiantischen Anspruch – um viele Themen einfach nicht drumherum, die es in sich haben: Gewalt, Krieg, Diskriminierung, Trauma, Femizid und mehr. Wenn ich mir etwas von dir wünschen darf: Gib auf dich acht – beim Lesen dieses Buches genauso wie überall im Alltag. Wenn dir etwas zu viel wird und dich überwältigen könnte, verordne dir eine Pause und komm später zurück. Du bist wichtig (auch wenn das Patriarchat das anders sieht).

Ist das Patriarchat dann am Ende des Buches an allem schuld (und ich nicht)? Nein. Nur weil wir das Patriarchat hier auf eine Couch setzen und ihm einen toxischen Umgang mit uns und der Welt attestieren, sind wir nicht von der Verantwortung für unser individuelles Handeln freigesprochen. Du wirst vor Gericht nicht wegen »Schuldunfähigkeit aufgrund von Patriarchat« freigesprochen. So einfach geht das nicht, und apropos: Das Patriarchat ist Erfinder der simplen Schuldumkehr. Auch dazu später mehr.

Ist dieses Buch ein Ersatz für meine Psychotherapie? Auf gar keinen Fall! Noch einmal: Du bist ein Mensch, du bist ein Individuum – und du bist eine Seele. Sorge gut für sie, auch mit psychotherapeutischer Versorgung, wenn du sie brauchst. Manche Dinge kannst du aber nicht alleine oder in Therapiegesprächen

lösen, denn es ist nicht dein, sondern unser Problem. Da müssen wir gemeinsam ran.

Mit strukturellen Phänomenen wie Ungerechtigkeit, Diskriminierung, Ausbeutung und Gewalt sollten wir niemanden allein lassen. Und trotzdem ist es die Taktik des Patriarchats, solche gesamtgesellschaftlichen Missstände als individuellen Ballast zu tarnen, den wir mit uns herumschleppen. Deshalb nehmen wir in unserem gleich beginnenden Gedankenspiel ein Gesellschaftssystem in die Pflicht, sich seinen inneren Problemen endlich selbst zu stellen.

Warum steht der*die Therapeut*in in diesem Buch immer im Plural? Wie gesagt, wir müssen gemeinsam ran. Das ist ein Mitmachbuch. Wir therapieren das Patriarchat zusammen (zumindest versuchen wir es). Das bedeutet: Während vor uns eine eigentlich anonyme, nicht-personale Gesellschaftsordnung plötzlich Menschengestalt annimmt und sprechen kann, verbinden auch wir uns alle zu einer Figur – der Therapeut*innenrolle. Das Patriarchat und wir, als zwei Personen, die sich in einem Raum gegenüber sitzen und reden. Das ist der Plan. Bereit?

