



Schlachtruf



Stress ist *die* Alltagsfeminismus-Falle

Auf psychologischer Ebene ist Stress *die* Alltagsfeminismus-Falle, in die wir alle nur allzu gerne immer wieder reinspringen. Mit Anlauf, schön lachend in die Kreissäge. Ausgerechnet in Stresssituationen verfallen wir alle in die Muster, die wir von unseren Rollenvorbildern kennen: Auch die selbstbewusstesten Frauen quälen sich dann mit Selbstkritik und sinnloser Aufopferung, wie ihnen das jahrzehntelang vorgelebt wurde. Und die tollsten Männer schalten auf Autopilot und rutschen in einen herrischen Paschamodus. Sobald es hoch hergeht, spulen wir plötzlich alle das 1950er-Programm ab, so als wäre Feminismus nur was für gute Zeiten. Die alten Muster haben also umso mehr Macht über uns, je mehr wir versuchen, alles unter einen Hut zu bekommen, und dadurch in Stress geraten: Das Kind niest, und ich zücke das Taschentuch. Mein Partner hüstelt, und ich koche Suppe. Die Schwiegereltern kündigen sich an, und ich erinnere meinen Partner an seinen Putzdienst.

Um aus diesem Automatismen auszubrechen, braucht es neben strukturellen Lösungen, eine Erinnerungshilfe in stressigen Alltagssituationen, um die patriarchalen Kurzschlussreaktionen und das *System in uns* selbstverantwortlich zu verlernen.



Dem Automatismus ein Schlachtruf entgegensetzen

Eine Form, sich erstmal auf gemeinsame Grundwerte zu einigen und sich darauf zu verschreiben, ist das Erarbeiten eines **Familien-Mission-Statements**, also ein niedergeschriebenes, normatives Leitwerk. Die Kurzversion in Form eines Schlachtrufs oder eines Codeworts kann helfen, in stressigen Situationen auf dem Weg zu bleiben, auf den sich alle im Vorfeld geeinigt hatten.

1. Ausführlich im Vorfeld im Rahmen einer Paartherapie oder mit Hilfe von Wertekarten erarbeiten:

a. Wie wollen wir leben? (Vision)

b. Wofür? (Mission)

Beispiel:

1. > *wohlwollend durch das Achten des geteilten Leitwertes „Gerechtigkeit für Alle“.*

2. > *Niemand gibt sich für den/die Andere auf. Wir wollen eigenständige Menschen bleiben und uns gegenseitig bereichern.*

Merkmale: Kurz, geheim und in gegenseitigem Einvernehmen entstanden.

Ein Schlachtruf auf Basis des Beispiels könnte etwa sein "**Eins für Alle, Alles für Eins**". Er ermöglicht ein kurzes Einchecken beieinander, um dem Automatismus ganz schlagfertig etwas Nachhaltiges entgegenzusetzen. Das gemeinsame Erinnern an die getroffene Vereinbarung verbindet inmitten einer Stresssituation und ermöglicht das Einschlagen eines gemeinsamen Wegs in Richtung Alltagsfeminismus.