

»Du wärest jetzt mal die Frau und ich wäre der Mann«

Gender, Macht und Patriarchat in der systemischen Paartherapie thematisieren

Mirjam Faust

»Zu sagen, was ist, bleibt die revolutionärste Tat.«
(Rosa Luxemburg, 1971, S. 338)

Intro

Ich schreibe hier als systemische Paartherapeutin (sie, cisgender, weiß, able-bodied, heterosexuell positioniert – also der Mehrheitsgesellschaft angehörend und damit äußerst privilegiert) – über die Herausforderung, die Themen Gender, Macht¹ und Patriarchat in die Beratung von Paaren² in heterosexuellen Beziehungen einzubringen. Ich recherchiere nach Publikationen und Methoden zu Gender, Macht und Patriarchat für die systemische Paartherapie und wundere mich darüber, dass diese Perspektive in meinen zahlreichen systemischen Weiterbildungen kaum vorkam, während ausgezeichnete Publikationen vorliegen. Ich führe aus, warum wir in der Arbeit mit Paaren diese Perspektive nicht außer Acht lassen können und wie die aktuelle Debatte zu sexueller Orientierung und romantischer Liebe sowie die Pluralisierung von Beziehungsformen dazu beitragen kann. Angereichert mit Erkenntnissen aus den Gesprächen mit Kolleg*innen, sammle und entwickle ich Zugänge, diese Perspektive angemessen, aber konsequenter in meine Arbeit einzubringen und schildere meine Erfahrungen. Ich stelle eine Sammlung aus Fragen und Methoden für die Arbeit mit Paaren, Selbstreflexionsmöglichkeiten für systemische Paartherapeut*innen sowie Literaturhinweise zur Verfügung.

¹ Aufgrund der Kürze des Beitrags verzichte ich auf den Aspekt Gewalt in Paarbeziehungen (physisch, psychisch, ökonomisch, digital, sexuell ...), weise hiermit aber explizit darauf hin, dass dieser existiert. In diesem Beitrag beziehe ich mich auf konsensuell geführte Partnerschaften.

² Ich beziehe mich auf weiße Paare, die im deutschsprachigen Raum sozialisiert sind.

Reflexionen zum Ist-Zustand

Eigentlich möchte ich über die Liebe schreiben. Der Liebe wegen nämlich kommen die meisten Paare in meine Beratung. Entweder fehlt sie, ist unbequem, oder wird nicht so gegeben oder verstanden und empfunden wie gewünscht. Sie kann gekränkt sein oder verloren geglaubt, braucht eine Auffrischung oder den lang ersehnten Todesstoß. Und das alles wird auf einer höchst individuellen Ebene verhandelt oder eben noch nicht verhandelt, weswegen diese Paare Unterstützung bei eine*m moderierende*n Dritte*n suchen. Es geht um das ins Recht gesetzt werden wollen jedes Einzelnen in der Hoffnung, dass am Ende doch noch eine glückliche Beziehung möglich wird.

Die Vorstellungen von Liebe und Partnerschaft nähren sich jedoch nicht nur aus einem persönlichen Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit, sondern auch aus einem historisch-kulturell geformten, bürgerlichen Ideal von Ehe bzw. Beziehung und Familie, das in einen gesellschaftlich-patriarchalen Kontext eingebunden ist (Lenz, 2009). In diesem Kontext gibt es unterschiedliche Rollenerwartungen an Männer und Frauen und damit strukturelle Ungleichheit. Trotz feministischer Bemühungen, Quotenregelungen in Führungsetagen, Anspruch auf bezahlte Elternzeit für Väter (seit 2007) und andere Versuche, zeigen Studien z. B. von Plan International (Brandao, Marxen u. Rütten, 2019), dass soziale Medien wie Instagram und Youtube Geschlechtsstereotype weiterhin verstärken. Wir lernen von klein auf, welche Rolle wir als Mann oder als Frau in Beziehung und Arbeit zu spielen haben, wie »Doing Gender« funktioniert. Wir begreifen spätestens, wenn wir Kinder bekommen, dass in einem heteronormativen Leitbild je nach Gender andere Macht- und Freiheitsgrade bestehen, dass gesellschaftliche Strukturen die Auflösung dieser Ungleichheiten verhindern und so eine glückliche oder glückende Liebesbeziehung eben nicht nur auf individueller Ebene beantwortet werden kann. Und trotz zunehmend offen geführter alternativer Lebens- und Liebesmodelle (z. B. Polyamorie oder konsensuelle Nichtmonogamie), scheinen traditionelle Vorstellungen von Beziehung und Familie weiter das Ideal zu sein. Ein Ideal, das kaum Raum für Vielfalt und Selbstbestimmung lässt, wie Beobachtungen aus meiner Praxis zeigen:

1. Es gibt das Patriarchat. Es schafft Ordnung und strukturelle Ungleichheit zwischen Frauen und Männern.
2. Geschlechterrollen und -stereotype erschweren Paaren Aushandlungsprozesse auf Augenhöhe.
3. Der Kapitalismus macht auch vor romantischen Liebesbeziehungen nicht Halt.³

³ Zu Liebe bzw. romantischen Vorstellungen im Kontext des Kapitalismus siehe z. B. die Arbeiten der Soziologin Eva Illouz.

- Das bürgerliche Ideal von Ehe und (Klein-)Familie wirkt wie eine Unterströmung auch in heutigen Liebesbeziehungen weiter: Die Annahme ist, dass Sex, Liebe, Elternschaft und Lebensführung zusammengehören, auf Exklusivität und Monogamie basieren sowie auf Dauer angelegt sind und eine klare Rollenaufteilung dazugehört.
- Ein Ausstieg aus der patriarchalen Ordnung geht für Menschen mit dem Verlust sozialer und wirtschaftlicher Privilegien einher.

Über das Patriarchat zu sprechen ist aus mehreren Gründen heikel. Für manche Menschen scheint es dabei um die Klärung der Schuldfrage zu gehen und die Schuldigen stünden auch schon fest: »die Männer«. Da Schuldfragen bekanntermaßen weder zu einer fruchtbaren Diskussion noch zu einer Vergrößerung des Handlungsspielraums beitragen, scheint es leichter, das Thema nicht anzubringen. Weil im Patriarchat das soziale Geschlecht eine zentrale Leitunterscheidung ist, rückt außerdem die soziale Rolle der Paartherapeutin plötzlich in den Vordergrund. Damit kommt eine private Note oder persönliche Betroffenheit in den Beratungsraum, die im ganzen Raum Verunsicherung und damit eine Reihe von Erwartungserwartungen auslösen kann:

- Die Frage, wie die Paartherapeutin lebt.
- Die Sorge darüber, wie die Rollenverteilung und das Lebenskonzept des Paares bewertet werden.
- Die Ablehnung der Perspektive Patriarchat.
- Die Sorge, dass sich die Frauen im Raum verbünden könnten.
- Die Sorge, dass der Mann denkt, die Frauen verbünden sich.
- Die Sorge, dass der Mann für alle Ungerechtigkeiten des Patriarchats herhalten muss.
- Dass es jetzt um Aktivismus statt Beratung oder Therapie gehen könnte.
- Wie kritisch genau männliche Privilegien gesehen werden.
- Dass die Paartherapeutin nicht mehr mit der gebotenen Allparteilichkeit⁴ auf das Geschehen schaut.

Das Thema ist schwierig. Es gibt das Patriarchat. Wir alle (Frauen, Männer und nonbinäre Personen) sind davon betroffen. Manche profitieren davon, manche leiden besonders darunter und: wir erschaffen es immer wieder neu. Es hat Einfluss auf unsere Art zu denken, eigene Möglichkeiten und Grenzen sowie die anderer zu sehen, uns in Beziehung zu setzen. Das Patriarchat beeinflusst mich als Mensch, als Frau und als Paartherapeutin.

⁴ Die Einführung des Prinzips »Gleichgültigkeit«, wie ihn Martina Masurek (2023) beschreibt, statt Allparteilichkeit oder Neutralität, halte ich für äußerst wertvoll für die systemische Paartherapie.

apeutin, meine Klient*innen wie den ganzen Beratungsprozess, und es ist unbequem und konfliktträchtig, es hereinzuholen und zu betrachten.⁵

Schon jetzt, während ich diesen Beitrag schreibe, habe ich das Gefühl, mich für die Benennung von Machtstrukturen, die zu Ungleichbehandlung führen, rechtfertigen zu müssen. Mir ist klar, dass ich damit im Land der Zuschreibungen bin und dennoch, wie wir gleich sehen werden, im Land der Realität. Im Gespräch mit einer Reihe (nicht allen!) Kolleg*innen, von denen ich weiß, dass sie in Hetero-Beziehungen leben und vor allem Hetero-Paare beraten, bekam ich 2022 in der Auseinandersetzung mit dem Beitrag auf meine Fragen, wie sie mit Gender und den Themen struktureller Ungleichheit umgehen und ob sie das Patriarchat in den Beratungsraum holen, folgende Antworten (oft in enttäushtem Tonfall):

- 1. »Die Politik hat im Beratungsraum doch nichts zu suchen.«
- 1. »Da verlierst du doch die Allparteilichkeit.«
- 1. »Ach, ihr Frauen wieder.«
- 1. »Darum geht es ja gar nicht auf Paarebene.«
- 1. »Das Patriarchat ist doch eine Konstruktion.«
- 1. »Das ist doch heute nicht mehr so.«
- 1. »Die Frau kann sich doch auch trennen.«
- 1. »Der Mann muss ja nicht der Versorger sein.«
- 1. »Du kannst doch die Gesellschaft nicht ändern.«
- 1. »Am Ende muss es doch auf individueller Ebene geklärt werden.«

Ich bin schockiert. Hinter vorgehaltener Hand, beim Kaffee in der Praxis-Küche oder beim zweiten Glas Wein dann die Auswirkungen des Patriarchats im Privaten der systemischen Paartherapeutin/des systemischen Paartherapeuten bekomme ich diese Aussagen. Die zermürbende Diskussion um Verteilung von Lohn- und Care-Arbeit, missglückte Karriereschritte bei den Frauen, der Druck, die Familie versorgen zu müssen oder zum Gespött vor allem von Freunden und Kollegen zu werden, wenn von den Männern mehr Care-Arbeit übernommen wird. Männlichkeitsideale und Weiblichkeitsideale. Und daneben die ganzen subtilen Gefühle und Mechanismen, die anspringen, wenn es z. B. nur vordergründig banal um den Abwasch, das Ausrichten des Kindergeburtstages, den Umgang mit Geld geht. Ich soll also als Beraterin eine Wirklichkeit nicht ansprechen, weil sie eine patriarchale Wirklichkeit ist, die auf gesellschaftlicher Ebene wirkmächtig ist, aber auf individueller Ebene nicht veränderbar zu sein scheint?

⁵ Die landläufigen Irrtümer zu Patriarchat und Gender (Biologische Determinierung, Gefühlte Gleichstellung etc.) sowie deren Einwände finden sich bei Piontek (2017).

Für Kolleg*innen, die in der Beratung und Therapie von Einzelpersonen tätig sind, scheinen gesellschaftliche Machtstrukturen ein möglicher Inhalt. Sie sind einer der Kontexte, in denen Probleme und Lösungen betrachtet werden können und müssen. Eine eventuelle Parteilichkeit ist nicht betroffen. Die persönliche Berührung und Erfahrung darf sein und kann bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

Ich frage meine Kolleg*innen, die sich der queeren Community zuordnen und die vorwiegend in Kontexten für queere Menschen in Liebesbeziehungen arbeiten, nach ihrer Herangehensweise. Natürlich berücksichtigen diese strukturellen Ungleichheiten, den Einfluss des Patriarchats auf die persönliche Lebensführung, die Gestaltung von Liebesbeziehungen. Sie beschreiben einen inneren Fokus, eine wachsame Haltung auf die möglichen Wirkweisen dieser Kontexte, die eigenen Erfahrungen und wie sie selbstverständlich diese Perspektiven immer wieder in die Beratung holen. Und sie berichten von der steten Auseinandersetzung mit machtkritischer Fachliteratur zu diesem Thema. Queere Menschen in queeren Liebesbeziehungen haben als marginalisierte Gruppe meist einen Erfahrungshorizont von Stigmatisierung, Diskriminierung und Psychologisierung. Das Fehlen von (Hollywood-)Schablonen für Liebesbeziehungen macht die Aushandlung von Partnerschaft zwar mitunter mühsam, aber am Ende zu einem lohnenden, weil selbstbestimmten Feld der Kreativität. Das gesamte Beratungssystem hat sich bereits mit Gender Macht, Patriarchat und Liebesformen auseinandergesetzt. Die Berater*in bzw. Therapeut*in versteht sich als Teil eines patriarchalen Kontextes (sowohl äußerlich-strukturell als auch verinnerlicht) und reflektiert deshalb auch das Beratungs- bzw. Therapiegeschehen unter den Prämissen von Macht und Herrschaft. Wenn die vorherrschende heteronormative Geschlechterordnung hinterfragbar ist, wenn neue Narrationen im Beratungsetting entwickelt werden, kann die Auseinandersetzung mit Gender und Lebensführung ein immer wieder neu wählbarer Prozess werden.

In der binären Aufteilung von Geschlecht und im herkömmlichen Verständnis von Partnerschaft als auf Dauer angelegte monogame Lebensgemeinschaft ist es aufgrund der gesellschaftlichen Norm nicht notwendig, das Patriarchat und damit das Thema Macht kritisch in den Blick zu nehmen. Hier einige Beispiele aus meiner Praxis, die für mich ausschlaggebend waren, verstärkt machtkritische Interventionen zu nutzen (Namen der Klient*innen wurden geändert):

Lena und Eric sind Internistin/Internist in derselben Klinik. Lena verdient weniger bei gleicher Qualifikation und Arbeitszeit. Eric sagt, dass sie ja auch nicht um ein höheres Gehalt gekämpft habe.

Charlotte ist schwanger. Sie teilt es ihrem Kollegen und Mitbegründer ihres erfolgreichen Startups mit. Er ist außer sich und schreit sie an: Oh nein, nein, nein! Wie könnte DAS denn passieren?

Jan ist der erste Kinderarzt dieser Klinik, der Elternzeit in Anspruch nimmt. Bislang war das nur für Frauen vorgesehen. Dass er in Teilzeit wiederkommen will, wird nicht gern gesehen, muss ihm rechtlich aber gewährt werden. Die Oberarztstelle bekommt er nur, wenn er wieder in Vollzeit zurückkommt. Damit würde man sonst einen Präzedenzfall für Kinderärztinnen in Teilzeit schaffen, die dann womöglich auch eine Führungsposition haben möchten.

Lisa und Hendrik haben zwei Kinder in der Grundschule und müssen deren Betreuung im ersten Lockdown der COVID-19-Pandemie regeln. Hendriks Arbeitgeber gestattet kein Homeoffice. Lisa reduziert sofort ihre Freiberuflichkeit.

Klara und Linus hatten für die Betreuung ihrer Tochter im ersten Lebensjahr eine traditionelle Verteilung der Lohn- und Care-Arbeit im Kopf. Jetzt geht es um die weitere Planung einer paritätischen Verteilung. Klara beschreibt die Angst, im Job den Anschluss zu verlieren, gleichzeitig nicht genug für Tessa da zu sein und am Ende von der Doppelbelastung überfordert zu sein. Linus beschreibt die Angst, die Familie nicht ausreichend versorgen zu können, nicht genug Geld für ein angenehmes Leben, die Zukunft der Kinder etc. beschaffen zu können, von Kollegen und Freunden nicht ernst genommen zu werden, wenn er die Care-Arbeit übernimmt.

Dana und Malte möchten eine paritätische Verteilung von Lohn- und Care-Arbeit. Für Malte bedeutet das neben den finanziellen Einbußen z.B. auch, weniger Stunden Homeoffice machen zu dürfen. Dana hält es kaum aus, das zu hören, weil es für sie ein so großer Sieg ist, ein paritätisches Modell zu leben. Gleichzeitig verdient sie deutlich weniger bei gleicher Arbeitszeit wie Malte.

Es sind neben anderen folgende Realitäten und Phänomene, die den Kontext für Paarproubleme bilden und die auch in den genannten Beispielen zum Teil bereits anklingen:

- 1. der Gender-Pay-Gap,
- 2. der Gender-Pension-Gap,
- 3. Care-Arbeit wird nicht entlohnt,
- 4. Care-Arbeit hat weniger Status,
- 5. Care-Arbeit wird der Logik der Lohnarbeit unterworfen (hinsichtlich z. B. Effizienz, Produktion und Ergebnis),

- das Impostor-Syndrom bei Frauen,
- die Armutsgefährdungsquote von Frauen,
- Rollenbilder, die trotz Reflexion vor allem dann anspringen, wenn Paare Eltern werden (finanzielle vs. emotionale Versorgungsaufgabe z. B. oder das Rollback von Frauen während der Coronapandemie),
- hegemoniale Männlichkeit.

Paarkonflikte werden immer durch gesellschaftliche Erwartungen und Strukturen befeuert. Oder um es mit Carol Hanisch (zit. nach Firestone u. Koedt, 1970) zu sagen: »Das Private ist immer politisch« (engl.: »The personal is political«). In der systemischen Paartherapie so zu tun, als ob es diese Kontexte nicht gäbe, hieße wirkmächtige Erfahrungsräume von Männern und Frauen zu ignorieren und maladaptive Paardynamiken nur auf individuelles Scheitern zurückzuführen. Gefühle von Scham und Insuffizienz wären vorprogrammiert. Für Therapeut*innen ist dabei nicht nur die Reflexion eigener Erfahrungen und Rollenbilder unabdingbar, sondern auch, wie sie selbst durch ihre Fragen und Interventionen, wie also der Beratungs- bzw. Therapiekontext als solcher, Herrschaft immer wieder neu herstellt (Grubner, 2018).

Reflexionen: Lernen und Wissensbildung

Über das Patriarchat und die Ungleichheit von Männern und Frauen als Kontext von Problemen und Lösungen in Paarsystemen zu sprechen, kam in meinen Aus- und Weiterbildungen nicht vor. Auch die Kolleg*innen, mit denen ich darüber sprach, berichteten, dass dies bei ihnen nicht gelehrt wurde. Weder als Metaperspektive oder Inhalt noch als Konstrukt oder Entität, die es zu berücksichtigen gilt, wenn wir Menschen und besonders Paaren dabei behilflich sein wollen, in einen Dialog zu kommen, der zu mehr Handlungsfähigkeit auf beiden Seiten beiträgt. Und doch kam das Patriarchat in subtiler Weise vor: vorwiegend männliche Lehrende, Verweise auf Grundlagenliteratur, die vor allem von Männern geschrieben wurde und die Bevorzugung von Beiträgen männlicher Teilnehmer. Darüber hinaus gab es Netzwerke von Männern für Männer, was bedeutete: mehr Publikationen, Jobmöglichkeiten, Lehraufträge als für ihre weiblichen Kolleginnen, die Fokussierung auf männliches Verständnis von Gleichheit und Freiheit, Reproduktion von Macht in systemischen Methoden sowie den Verzicht auf Genderunterscheidungen.

Es ist höchste Zeit, dass wir den rosa Elefanten, der als Metapher in der systemischen Familientherapie oft bemüht wird, wenn es um Tabus, Geheimnisse und Unausgesprochenes in Familiensystemen geht, genauso bei Gender, Macht und Patriarchat benennen. Diese Perspektive wurde ausführlich und konsequent beforscht und beschrieben, sowohl

in der Psychotherapieforschung als auch im systemischen Feld, z. B. in den 1980er Jahren in der amerikanischen Familientherapie mit dem »Women's Project« von Marianne Walters, Betty Carter, Peggy Papp und Olga Silverstein (Stivers, 2015). Für die aktuelle systemische Paartherapie schreiben Andrea Ebbecke-Nohlen und Astrid Riehl-Emde in einem Beitrag in dem Buch »Frauen in Psychotherapie« (2012), dass Gender als Dimension die Dimension Generation in der systemischen Arbeit ergänzt.

Backlingt so selbstverständlich. Warum wird das Patriarchat dann vielfach verleugnet? Weil Frauen und Männer sich bewegen müssten, sich mit ihren blinden Flecken beschäftigen, Privilegien abgeben. Sie müssten neue Reflexionsebenen etablieren, um zu erkennen, dass Unterdrückungsmechanismen auch sie selbst schädigen und dass sie letztlich strukturelle Ungleichheit reproduzieren, dass Vielfalt und Selbstbestimmung ausgeschlossen werden. In der rassismuskritischen Bildungsarbeit gibt es eine Prämisse zur Teilnahme an Veranstaltungen: Du kannst dabei sein, wenn du Rassismus als Realität nicht infrage stellst. Ich plädiere für ein Pendant in der systemischen Paartherapie: »Du kannst kein*e systemische Paartherapeut*in sein, wenn du das Patriarchat als Realität nicht infrage stellst und bereit bist, deinen eigenen Bias in Bezug auf Macht, Gender und Patriarchat immer wieder zu überprüfen und zu Freiheit und Gleichstellung beizutragen.«

Als ich begann, die Fragen nach Macht, Gender und Patriarchat in meinen Sitzungen zu stellen, passierte meistens Erstaunliches: tiefes Atmen, Nicken, sich wieder in die Augen schauen, mehr Verständnis füreinander. Normalisierung des Ist-Zustandes als erstes Zaubermittel für Entlastung und Akzeptanz. Nicht, dass die Auseinandersetzung und Verhandlung danach nicht herausfordernd blieben. Die Erkenntnis, dass hier zwei Menschen nicht nur mit individuellen Problemen rangen, sondern mit sozialen Erwartungen, erlernten Bildern und gesellschaftlichen Strukturen kämpften, schien etwas Grundlegendes zu ermöglichen: sich der eigenen Not und der der Partnerperson zuwenden zu können und wieder ins Gespräch miteinander zu kommen. Ich begann das, was ich durch meine Recherche und die Gespräche mit Kolleg*innen, Klient*innen und anderen Menschen aus der queeren Community zu Gender, Lebens- und Liebesformen gelernt hatte, in die Gespräche mit heterosexuellen Paaren einzuführen und schien damit einen Möglichkeitsraum zu eröffnen, der Veränderungen im Denken und Handeln der Paare in Gang zu setzen schien.

Die Erkenntnis der persönlichen wie auch gesellschaftlichen Co-Konstruktion von Problem und Lösung machte Platz für zweierlei. Auf der einen Seite die Suchbewegung nach selbstbestimmten bzw. paarbestimmten, kreativen Lösungen. Auf der anderen Seite die Erkenntnis, dass gender-nonkonforme bzw. patriarchatskritische Wege besondere Unterstützung brauchen: für die persönliche Stabilität, bei der Veränderung von Glaubenssätzen, für Angebote an die Partnerperson, aus dem sozialen Netzwerk und beim Kampf um strukturelle Veränderungen z. B. am Arbeitsplatz.

Fragen und Tools für die Praxis

Im Folgenden stelle ich eine Materialsammlung zur Verfügung, die sich in meiner Praxis bewährt hat. Systemische Fragen, die ich im Feld Gender, Macht und Patriarchat formuliert habe, laden sowohl die Paartherapeut*in als auch die ratsuchenden Paare dazu ein, die eigenen Konstruktionen infrage zu stellen. Ein Reflexionsbogen zu Machtressourcen und Privilegien sowie Tools aus dem Bereich der einvernehmlichen Nicht-Monogamie (consensual non-monogamy = cnm) ergänzen die Sammlung.

Selbstreflexion für Paartherapeut*innen

- ▶ Was sind meine persönlichen Erfahrungen mit dem Patriarchat? An welchen Punkten habe ich verstanden, dass es existiert? Was hat es mir ermöglicht, was verhinderte es?
- ▶ Wo und wie habe ich gelernt, eine Frau bzw. ein Mann zu sein. Was möchte ich davon behalten, wovon distanzieren ich mich?
- ▶ Was schätze ich an klassischer Rollenverteilung, was habe ich verlernt?
- ▶ Welche Glaubenssätze habe ich über Liebe und Partnerschaft?
- ▶ Wo genau bin ich als Frau/als Mann in meiner beruflichen und persönlichen Entwicklung auf strukturelle Grenzen gestoßen? Wie bin ich mit struktureller Macht und Ohnmacht bislang umgegangen? Welche Ressourcen habe ich entwickelt?
- ▶ Mit welchen Vorannahmen bezüglich Macht und Ohnmachtserfahrungen begegne ich diesem Paar?
- ▶ Was sind meine Überzeugungen bezüglich Finanzen, Care-Arbeit, beruflichem Weiterkommen etc. in Paarbeziehungen?
- ▶ Welche Klischees, Geschichten und Stereotype nutze ich in der Therapie und auf welche Weise?
- ▶ Wenn Geschlecht keine Rolle spielte, wie würde ich arbeiten?
- ▶ Traue ich mich, das Patriarchat in den Beratungsraum zu holen und auf welche Weise?
- ▶ Was biete ich von meinen eigenen Erfahrungen an?
- ▶ Wo stelle ich als Vertreter*in von Paartherapie Herrschaft her bzw. wie kann ich so machtsensibel wie möglich agieren?
- ▶ ...

Fragen an Klient*innen

- ▶ Einmal angenommen, Sie wären der Mann/die Frau in Ihrer Beziehung, was wäre dann anders?
- ▶ Einmal angenommen, Sie wären weder eine Frau noch ein Mann, wie würden Sie dieses Thema diskutieren und entscheiden?

- ▶ Einmal angenommen, Sie wären beide Männer bzw. Frauen, wie würden Sie jetzt miteinander ins Gespräch kommen wollen?
- ▶ Welche Rollenklischees erfüllen Sie gern und warum?
- ▶ Wenn Sie sich das Geschlecht aussuchen könnten, welches würden Sie wählen und warum?
- ▶ Wie würden Sie die Aufteilung von Lohnarbeit bzw. Care-Arbeit handhaben, wenn Sie das andere Geschlecht hätten?
- ▶ Wie nehmen Sie als Mann berufliche Perspektiven für Frauen in Ihrem Arbeitsfeld wahr?
- ▶ Wie nehmen Sie als Frau berufliche Perspektiven für Männer in Ihrem Arbeitsfeld wahr?
- ▶ Einmal angenommen, es gäbe kein Geschlecht und keine Rollenerwartungen mehr auf der Welt, wie würden Sie leben?
- ▶ Wer leidet von Ihnen wie unter patriarchalen Strukturen zu Hause bzw. im Beruf?
- ▶ Was würden Sie in Ihrer Sexualität anders machen, wenn Sie das andere Geschlecht hätten?
- ▶ Was haben Sie als Kind als »typisch Frau« und »typisch Mann« wahrgenommen?
- ▶ Wo und wie haben Sie gelernt, was eine Frau bzw. ein Mann zu tun hat?
- ▶ Wenn Sie sich jetzt wie ein typischer Mann bzw. eine typische Frau verhalten müssten, was würden Sie tun? Was glauben Sie was davon Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner wahrnehmen würde? Was wäre der Preis, den Sie zahlen würden, was wäre der Gewinn?
- ▶ Einmal angenommen, Sex und Liebe gehörten gar nicht zusammen, wie würden Sie dann entscheiden?
- ▶ Einmal angenommen, Ihre Beziehung müsste nicht für immer sein, worüber würden Sie jetzt diskutieren?
- ▶ ...

Machtressourcen-Diskussionsbogen (nach Tiedemann, 2018, erweitert von M. Faust)⁶

Der nun folgende Machtressourcen-Diskussionsbogen kann als Grundlage dazu dienen, die Verteilung von Machtressourcen in der Partnerschaft zu reflektieren und über mögliche Veränderungen zu diskutieren. Er kann dem Paar als Hausaufgabe mitgegeben werden oder in der Sitzung ad hoc verwendet werden. Das Paar bestimmt, welche Macht-

⁶ Die von mir eingefügten Erweiterungen im Machtressourcen-Diskussionsbogen von Friederike von Tiedemann (unveröffentlichte Seminarunterlage, Stand: 2018) stammen aus meiner Auseinandersetzung mit feministischen Positionen in systemischer Beratung und Therapie, und im Gespräch mit Menschen aus der DGSE-Fachgruppe Systemische Paar- und Sexualberatung sowie dem DGSE-Netzwerk Macht und Diskriminierungskritik. Ich danke Friederike von Tiedemann für die Erlaubnis, den Diskussionsbogen zu erweitern und hier zur Verfügung zu stellen.

bereiche diskutiert werden sollen. Die Therapeut*in moderiert das Gespräch. Es bietet sich an, über die Dauer der Prozessbegleitung immer wieder darauf zurückzukommen, weil die Beobachtungsfähigkeit der einzelnen Bereiche und ihrer Wirkweise sich über die Zeit erst allmählich entfaltet. Und weil durch das Reflektieren natürlich Veränderungen in Gang kommen. Der Bogen eignet sich auch für die Therapeutin, um ihre Wahrnehmung des Paares einzuschätzen und damit ihre Zuschreibungen und Vorannahmen zu reflektieren. Da Elternschaft Rollenerwartungen und Machtbereiche verstärkt, kann es auch spannend sein, Paaren mit Kindern den Bogen aus den Perspektiven vor und nach der Elternschaft ausfüllen zu lassen.

Für die Bearbeitung des Machtressourcen-Diskussionsbogens in der Therapie braucht es die Bereitschaft beider Partnerpersonen, einander zuzuhören und Gefühle von Wut, Traurigkeit und Ohnmacht zu regulieren. Ich weise darauf hin, dass es eine Momentaufnahme ist und dass Gefühle willkommen sind. Ich lasse das Paar das Tempo und die Menge bestimmen und lade dazu ein, ressourcenorientiert auf diese Momentaufnahme zu blicken. Ich frage nach Kosten und Nutzen im Hinblick auf eine mögliche Veränderung der Machtverteilung im Sinne einer Ermächtigung beider Partnerpersonen.

Leitfragen für das Gespräch mit dem Paar über den ausgefüllten Bogen können sein:

- Wie ging es mir beim Ausfüllen des Bogens?
- Womit bin ich in der Beziehung einverstanden, womit bin ich zufrieden?
- Was ist veränderbar, was nicht?
- Wo trage ich die höheren Kosten? Was bekomme ich dafür?
- Wie haben wir Aufgabenbereiche verteilt?
- Was brauchen wir noch, um besser miteinander verhandeln zu können?

Skalierungstool für die Paartherapeutische Praxis: Machtressourcen-Diskussionsbogen (nach Tiedemann, 2018, erweitert durch M. Faust)

Bereiche der Paarbeziehung	Ich	Du
Lohn-Arbeit		
Menge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Status	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zufriedenheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Care-Arbeit		
Menge	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Status	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zufriedenheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geld		
Höhe des Einkommens	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Informationen über Konten, Verträge, Versicherungen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Erbe/Vermögen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zufriedenheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bereiche der Paarbeziehung	Ich	Du
Zeit für sich	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Teilhabe an Entscheidungen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bildung, Wissen, Kompetenzen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sprache und Ausdruck	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Beziehungen und Zugehörigkeit		
Herkunft	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kinder	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Freund*innen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Teilhabe am öffentlichen Leben/Community	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zufriedenheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Privilegien		
Herkunft/Hautfarbe	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Geschlechtsidentität	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sexuelle Orientierung	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Physische Gesundheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Psychische Gesundheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zufriedenheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Attraktivität		
Persönliche Ausstrahlung	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Charakterliche Stärken	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Erotische Attraktivität	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zufriedenheit	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beziehungs-Vesperbrette und Relationship Anarchy Smorgasbord

Das Beziehungs-Vesperbrette⁷ kommt aus dem Feld der Beziehungsanarchie/Polyamorie/konsensuellen-Nichtmonogamie und wurde vom Team <https://polysophie.info> zusammengestellt. Es basiert auf dem sogenannten »Relationship Anarchy Smorgasbord« von Lawrence, Orr, Phoenix und Hill, hier in der 6. Version als »Karte des Miteinanders/Beziehungsanarchie Karte« in deutscher Übersetzung von Cassandra.

Das Beziehungs-Vesperbrette ist eine vereinfachte Version dessen und deshalb in der Paarberatung leichter zu handhaben. Es kann Paare in traditionell geführten heterosexuellen Beziehungen einladen, patriarchale Denkmuster infrage zu stellen, zu dekonstruieren und Beziehungen ganz neu zu denken. Es lädt dazu ein, Beziehungsbereiche zu fokussieren und miteinander auf Augenhöhe zu besprechen, auf welche Weise jede Person mit der jeweils anderen Person leben möchte. Es erfordert gewaltfreie Kommunikation, Verhandlungskompetenz und die Bereitschaft, patriarchale Denkmuster verlernen zu wollen.

⁷ Vielen Dank an das Team von polysophie.info und an Maxx Hill für die Erlaubnis, die jeweiligen Versionen hier veröffentlichen zu können. Beziehungs-Vesperbrette: <https://polysophie.info>, Karte des Miteinanders: <https://www.tinyurl.com/rasmorgasbord>.

Das Vesperbrett und die Karte des Miteinanders sind in der Praxis vielseitig einsetzbar. Als individuelle Reflexionsgrundlage, als Inspiration für Paare, gemeinsam Themenfelder auszumachen und zu priorisieren. Ich lade dazu ein, Bedürfnisse und Gefühle zu benennen, Glaubenssätze zu hinterfragen und Werte zu formulieren. Die Erweiterung der Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten stehen dabei im Vordergrund der Prozesssteuerung.



Abbildung 1: Beziehungs-Vesperbrett (Quelle: <https://polysophie.info>, Stand: 08.06.2024; mit freundlicher Genehmigung des Teams von polysophie.info), zur besseren Lesbarkeit vgl. Downloadmaterial

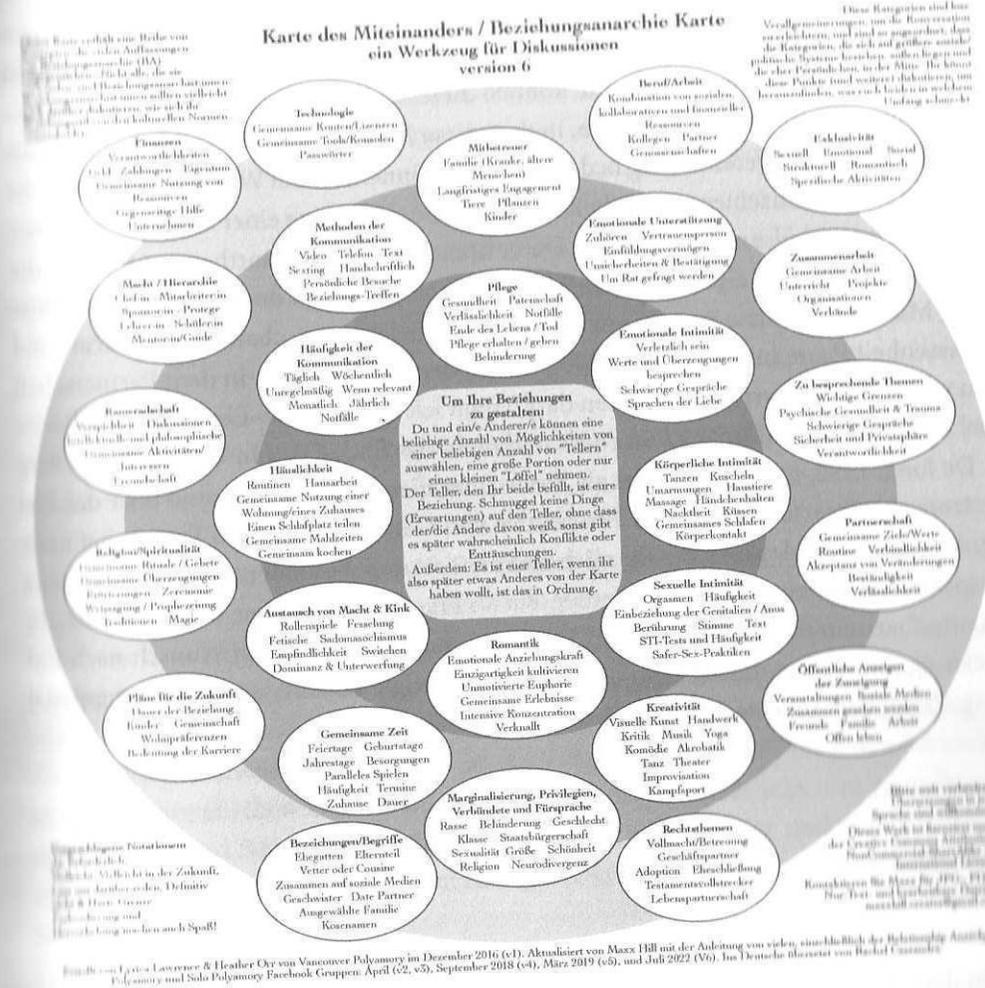


Abbildung 2: Karte des Miteinanders (Quelle: <https://www.tinyurl.com/rasmorgasbord>, mit freundlicher Genehmigung von Maxx Hill), zur besseren Lesbarkeit vgl. Downloadmaterial

Schlussgedanken

Partnerschaft neu zu verhandeln und anders als bisher zu leben, verlangt von beiden Partnerpersonen ein hohes Maß an Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren und aus gewohnten Macht- und Erwartungsstrukturen auszusteigen. In unserem patriarchalen System sind neben möglichen finanziellen Einbußen auch der Verlust von sozialem und symbolischem Kapital zu erwarten.

In meiner systemischen Praxis mit Paaren mache ich die Erfahrung, dass die Thematisierung der Perspektiven Gender, Macht und Patriarchat ihnen dabei helfen kann, aus

Diese Kategorien sind hier vereinfacht dargestellt, um die Komplexität der Beziehungen und die Vielfalt der Systeme leichter zu verstehen. Die hier vorgestellten Punkte sind nur Beispiele und diese Punkte sind weiter diskutierbar, um herauszufinden, was auch für Sie in welchem Umfang relevant ist.

Bitte nicht verwechseln! Einem Teller in jeder Sprache sind unterschiedlich. Dieses Werk ist berechtigt unter der Creative Commons Attribution 4.0 International License. Kontaktieren Sie Maxx Hill (PH), PH: Text und kreative Beiträge: maxhill@vancouverpoly.com

maladaptiven, beschämenden und beschuldigenden Teufelskreisen auszusteigen. Wenn Rollenerwartungen und Aufgabenverteilungen in Partnerschaften historisch gewachsen und gesellschaftlich konstruiert sind, können diese auch dekonstruiert bzw. neu konstruiert werden. Einen Raum zu schaffen, in dem diese Zusammenhänge reflektiert und Kosten und Nutzen der Veränderung bedacht werden können, schafft Wahlmöglichkeiten, die die Würde jedes Einzelnen wieder bekräftigt und die Gestaltung einer liebevollen Partnerschaft auf Augenhöhe neu ermöglicht. Dafür braucht es mutige Paartherapeut*innen, die sich kritisch mit dem eigenen Geworden-Sein befassen, die in der Lage sind, anschlussfähig Machtverhältnisse zu benennen. Und die es gleichzeitig schaffen, mit Wärme und Gelassenheit Paare in einen neuen Möglichkeitsraum einzuladen, in dem Partnerschaft neu verhandelt und erfunden werden darf. Wenn ich an das Zitat »Ein wohlformuliertes Ziel beschreibt einen Anfang von etwas und nicht das Ende« von Insoo Kim Berg (Berg u. De Jong, 1998, S. 41) denke, das als Motto über diesem Buch steht, und über das Ziel systemischer Paartherapie in der Perspektive von Gender, Macht und Patriarchat nachdenke, sind es drei Aspekte, die für mich und meine Arbeit besonders relevant sind: Beim Respekt vor unserem sozialen Gewordensein als Frauen und Männer, bei der Würde, die unantastbar sein und bleiben soll für jeden Menschen und bei dem Wunsch nach Entwicklung und Transformation für eine gleichberechtigte Lebens- und Beziehungsgestaltung. Zu all dem möchte ich beitragen.

Das Patriarchat sitzt mit am Tisch

Plädoyer für gendersensible Berufswegberatung und gendersensibles Coaching

Astrid Hochbahn

Die Frauenbewegung hat seit den 1970er Jahren die geschlechtsspezifischen gesellschaftlichen Arbeitsteilung in den Blick gerückt. Heute jedoch spielt das Gender in Coaching und Berufswegberatung kaum eine Rolle. Beide Formate werden der Regel genderunspezifisch angeboten, außer in wenigen verbliebenen Institutionen. »Kompanera« in Münster, die sich einen explizit genderorientierten Beratungsansatz die Fahnen geschrieben haben. Dabei ist die Kategorie Geschlecht für jeden Menschen in seinen biografischen Entscheidungen – bewusst oder unbewusst – so grundlegend, dass Lebens- und Berufswegentscheidungen immer auch geprägt sind von geschlechtlich normierten Vorstellungen. Sie werden zwangsläufig im Rahmen von patriarchalen Strukturen getroffen.

Wer eine Beratung aufsucht, bringt eine Biografie mit, die sich innerhalb patriarchaler Strukturen geformt hat. Beratung ist in diesem Sinne politisch, denn sie kann sich nicht zu den herrschenden Strukturen verhalten.

Unser eigenes Aufwachsen, unsere berufliche und persönliche Sozialisation und Ausbildungs- und Berufsweg spielten sich inmitten einer Gesellschaft ab, in der die geschlechtliche Organisation von Erwerbs- und Care-Arbeit geschlechtstypisch organisiert und ist. Egal, ob wir uns entlang der klassischen Normierungen oder zu ihnen entgegen gesetzt verhalten – wir sind nie frei von Zuschreibungen, eigenen und fremden.

Wir haben uns einen »typischen Frauenberuf« ausgesucht oder als »Mädchen-Männerberuf« ergriffen. Männer, die Erzieher werden, sehen sich Fragen gegenüber, die in einem so weiblichen Umfeld arbeiten wollen. Berufe haben ein bestimmtes Geschlecht, das durch das Geschlecht mitgeprägt ist. Tätigkeiten, die typischerweise von Frauen