

## Geschlechter-Vorurteile und ihre destruktive Wirkung in Partnerschaft und Familie

Dr. med. Markus Fischer

Die Integrative Körperpsychotherapie IBP fasst eine Reihe von psychologischen Themen, die für die kindliche Entwicklung prägend sind, unter dem Begriff der Geheimen Themen zusammen. Geschlechtervorurteile sind eines dieser Themen. Einige weitere sind: ein ungewolltes Kind sein, für die Eltern das verkehrte Geschlecht haben, eine spezielle Lebensaufgabe zugeschrieben bekommen. Geheime Themen sind in der Regel bereits vor der Zeugung eines Kindes im Familiensystem vorhanden und sind deshalb für das Kind auch ab seiner Zeugung wirksam.

### Begriffsdefinition Geschlechter-Vorurteile

Ein Vorurteil bezeichnet eine Voreingenommenheit, eine Meinung, die pauschalisierend, undifferenziert und nur sehr schwer revidierbar ist. Es setzt sich uns wie eine Brille vor die Augen. Eine Brille allerdings, die unsere Wahrnehmung nicht schärft, sondern einen Filter vorsetzt, der unsere Wahrnehmung einschränkt und verzerrt. Mit dieser Brille sehen wir an unserem Gegenüber bevorzugt die Eigenschaften, die zu unserem Vorurteil passen. Wir sehen nicht den Menschen, wie er/sie wirklich ist. Nicht zum Vorurteil passendes Verhalten wird übersehen oder abgewertet. Vorurteile gehören zu unserem zwischenmenschlichen Orientierungssystem, selbst wenn sie uns eine verzerrte Orientierung vermitteln.

Im Falle von Geschlechtervorurteilen handelt es sich um Voreingenommenheit gegenüber einem oder auch beiden Geschlechtern, aus Ansichten wie Männer / Frauen generell seien oder nicht seien, sich verhalten oder nicht verhalten. Selbstverständlich gibt es neben negativen, abwertenden Vorurteilen auch positive, überwertende bis idealisierende Vorurteile. Diese verzerren unser Bild vom Gegenüber zwar auf eine scheinbar harmlosere Art, aber es bleibt eine Verzerrung, die stimmiges Wahrnehmen des Mitmenschen und damit stimmigen zwischenmenschlichen Kontakt verhindert. Im Folgenden beschränken wir uns auf die Wirkung negativer Vorurteile.

### Vorkommen von Geschlechtervorurteilen

Geschlechtervorurteile bestimmen die gängigen Meinungen über Männer und Frauen seit Jahrhunderten. Sie sind auch heute noch breit verankert in der Bevölkerung. Oft in subtiler Weise, die schwierig zu entdecken ist. Vorurteile gegen das andere Geschlecht sind allgemein bekannter, Emanzipationsbewegungen haben diesbezüglich einiges an Bewusstsein und Verbesserungen gebracht. Viel weniger bekannt ist, dass Geschlechtervorurteile gegen das eigene Geschlecht genauso verbreitet sind. Wir werden noch auf ihre ausgesprochen destruktive Wirkung auf den Träger/die Trägerin zu sprechen kommen.

Selbstverständlich sind Geschlechtervorurteile gegen Männer und Frauen oft eng miteinander verbunden. Wer Männer als generell rücksichtslos und unsensibel betrachtet, wird meist ein entsprechend verzerrtes Frauenbild haben, Frauen z.B. als schwach und hilflos ansehen.

### Symptome von Geschlechtervorurteilen

Geschlechtervorurteile gehen oft mit charakteristischen Symptomen einher, die auf einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems beruhen. Sie treten reflexartig auf, im Moment wo die Geschlechtervorurteile in einer zwischenmenschlichen Beziehung zur Wirkung kommen und bleiben einem oft völlig unbewusst. Zu ihnen gehören stereotype Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Handlungen. Zu Geschlechtervorurteilen passende Körperempfindungen sind Herzklopfen, Atemnot, Unruhe,

Zittern, Schwitzen, Anspannung, Übelkeit, Schwindel, Verminderung bis Verlust der Körperempfindung etc. Mit Geschlechtervorurteilen verbundene Gefühlsreaktionen zeigen sich beispielsweise in allgemeinem Unbehagen, Misstrauen, Abneigung bis Ekel, Bedrohungsgefühl, Angst, Gereiztheit, Ärger, Zorn, Desinteresse bis Ignoranz dem einen oder anderen Geschlecht gegenüber.

Bei den zu Geschlechtervorurteilen passenden Denkmustern handelt es sich um Abwertungen. Personen eines Geschlechtes werden in der einen oder anderen Weise als zu viel (kontrollierend, manipulierend etc.) oder als zu wenig (dumm, oberflächlich, unsensibel etc.) bewertet. Geschlechtervorurteile gegenüber Frauen im Sinne von „Frauen sind zu wenig“ lauten etwa: Frauen sind schwach und abhängig, werden von den Männern ausgenutzt / müssen sexuell zur Verfügung stehen, sind weniger intelligent, unsachlich, irrational, ihren Gefühlen ausgeliefert, empfinden sich als arme Opfer. Meinungen im Sinne von „Frauen sind zu viel“ tönen genau gegenteilig: Frauen haben die Hosen an, manipulieren subtil aus dem Hintergrund, sind einengend und kontrollierend, nützen andere (Männer oder Frauen) aus, verstehen Männer nicht, etc.

Vorurteile gegenüber Männern führen zu Meinungen wie: Männern ist nicht zu trauen, sie sind unzuverlässig, roh und gewalttätig, einzig zum Babymachen und Geldverdienen zu gebrauchen, nur an Karriere und Macht interessiert, oberflächlich und unsensibel, zeigen keine Gefühle, sind penisgesteuert und orgasmuszentriert, untreu, im Innersten unsicher und abhängig.

Auf der Handlungsebene führen Geschlechtervorurteile dazu, Personen eines Geschlechtes nicht wirklich zuzuhören, sie zu ignorieren, sie konsequent abzuwerten oder ihnen andauernd zu widersprechen. Wer ein Vorurteil gegen Frauen hat, sei das nun ein Mann oder eine Frau, dem/der wird es schwer fallen, Informationen von Frauen aufzunehmen, Frauen ernst zu nehmen. Kaum beginnt eine Frau zu sprechen, geht die Aufmerksamkeit woanders hin. Oder man meint zu wissen, was die Frau sagen wird und dass es nicht fundiert, nicht logisch, nicht ... sein wird. Interessanterweise wird dieselbe Aussage, von einem Mann gemacht, plötzlich gehört und ernst genommen. Es ist ein spannendes Experiment, in einer Gesprächsrunde darauf zu achten, ob einander wirklich zugehört wird, wer wen anspricht oder ausklammert. Oft entlarven sich Geschlechtervorurteile dadurch, dass jemand sich konsequent nur an die Männer oder nur an die Frauen wendet, so als ob das andere Geschlecht inexistent wäre.

Wer einen Freundeskreis hat, der fast nur aus Männern oder Frauen besteht, wer sich mit einem Geschlecht generell unwohl fühlt, diesem Geschlecht grundsätzlich misstraut, hat mit praktischer Sicherheit Geschlechtervorurteile.

Geschlechtervorurteile werden gerne nach aussen projiziert. Anstatt anzuerkennen, dass man ein Vorurteil in sich trägt, sieht man es von aussen auf sich zukommen und gerät in Versuchung, es im Aussen zu bekämpfen, indem man sich für die Rechte von Frauen/Männern in Schulen, an der Arbeit etc. einsetzt. Dieser Kampf mag durchaus berechtigt und sinnvoll sein. Nur wird er das innere Problem, das Vorurteil, nicht auflösen. Ausserdem wird der Kampf für die Rechte der Geschlechter, der auf einem eigenen Vorurteil basiert, oft aus einem Opfergefühl heraus in einer verbissenen und harten Weise geführt. Man kämpft dann weniger für die Anerkennung des eigenen Geschlechts, als gegen das andere Geschlecht. Das löst meist Widerstand und Widerspruch aus, was der Sache nicht dient.

## Entstehung des Geschlechtervorurteils

Geschlechtervorurteile scheinen über die primären Versorgungspersonen, meist sind das die Eltern, von einer Generation auf die nächste übertragen zu werden. Alle Eltern haben ein bestimmtes Bild von Männern / Frauen und können gar nicht anders, als dieses Bild an ihre Kinder weiter zu geben. Dies passiert einerseits über direkte sprachliche Äusserungen und Handlungen der Eltern. Vielleicht noch wichtiger und wirksamer sind nonverbale geschlechterbezogene Botschaften. In Form von Ge-

fühlen und Handlungen wird dem kleinen Kind vermittelt, dass Männer / Frauen schlecht, nicht in Ordnung seien. Selbst wenn Eltern sich ihrer Geschlechtervorurteile bewusst sind und verbal dem Kind gegenüber eine andere Botschaft ausdrücken, kann es doch sein, dass ihr Körper die gespeicherten Vorurteile ausdrückt und damit weitergibt. Es ist eine bekannte psychologische Regel, dass beim Kind die nonverbale elterliche Botschaft (was man tut) viel stärker wirkt als die verbale elterliche Botschaft (was man sagt). Zur Verdeutlichung dieser Regel hier zwei kurze Beispiele aus der Praxis: Wenn eine Mutter jedes Mal leicht zusammenzuckt und ihr Kind ängstlich an die Hand nimmt, sobald ein Mann entgegen kommt, wird ihr Kind lernen, dass Männer offenbar gefährlich sind. Oder umgekehrt: Wenn ein Vater regelmässig demonstrativ mit Fingertrommeln und Augenverdrehen genervte Langeweile signalisiert, sobald eine Frau zu reden beginnt, vermittelt er seinem Kind, dass Frauen eh nichts Gescheites zu sagen hätten.

Interessanterweise verallgemeinern Kinder ohne Geschlechtervorurteile, die mit einem/r einzelnen Mann/Frau schlechte Erfahrungen gemacht haben, diese Erfahrungen nicht automatisch zu einem Geschlechtervorurteil. Sie können unterscheiden zwischen diesem/r einen Mann/Frau, der/die ihnen was angetan hat, und Männern/Frauen allgemein. Wenn hingegen ein Geschlechtervorurteil durch schlechte Erfahrungen mit Personen dieses Geschlechtes Bestätigung findet, wird es verständlicherweise erst recht zementiert.

Wenn Geschlechtervorurteile sehr früh im Leben auf die nächste Generation übertragen werden, bedeutet das, dass in unserer Kultur, in der die frühe Kindererziehung hauptsächlich von den Müttern besorgt wird, die Achse Grossmutter mütterlicherseits → Mutter → Kind besondere prägende Bedeutung bekommt. In der Regel ist der Einfluss des Vaters in dieser sehr frühen Entwicklungsphase des Kindes und damit auf die Übertragung von Geschlechtervorurteilen eher gering. Diese Aussage soll keine Schuldzuweisung an die Mütter sein.

Im Falle von mütterlichen Vorurteilen gegen Männer hat es der Vater schwierig, korrigierend zu wirken, selbst wenn er die Vorurteile seiner Partnerin nicht teilt. Die mütterlichen Vorurteile gegen Männer richten sich auch gegen ihn. Damit wird alles, was er sagt und tut, abgewertet. Ist er lebenswürdig, sanft und verstehend, wird er als Softie abgetan. Ist er männlich, klar und zielstrebig wird er zum Macho gestempelt. Diese Situation kennen wir aus Therapien gut, wenn Patienten überrascht erkennen, dass sie von ihrem Vater eigentlich viel Gutes bekommen haben, er allenfalls sogar die emotionale Quelle der Familie war. Dies konnte jedoch nicht anerkannt werden, weil die mütterlichen Vorurteile gegen Männer einen guten Vater nicht zulassen.

Deutlich besser steht es, wenn die Mutter Geschlechtervorurteile gegen Frauen, aber keine gegen Männer hat. In diesem Fall wird sie ihr Vorurteil zwar an ihre Kinder weitergeben. Der Vater kann aber korrigierend wirken, weil er nicht abgewertet ist. Falls er nicht auch Vorurteile gegen Frauen in sich trägt, hat er die Möglichkeit, ein anderes, gutes Frauenbild zu vermitteln, indem er beispielsweise zu den Kindern sagt: "Ich weiss, dass eure Mutter von Frauen nicht viel hält. Ich bin mir aber sicher, dass Frauen genauso intelligent sind wie Männer."

## Geschlechtervorurteile gegen das eigene Geschlecht

Wenn ein Kind ein Vorurteil gegen das eigene Geschlecht vermittelt bekommt, gerät es in ein ernstes Dilemma. Es will sich dem elterlichen Unbehagen anpassen und versucht, seine weibliche/männliche Energie in sich zu unterdrücken. Das bedeutet, dass das Kind einen sehr zentralen Aspekt seiner Identität, nämlich seine geschlechtliche Identität und seine Sexualität nicht ungestört entwickeln kann. Dass damit das Selbstwertgefühl einschneidend untergraben werden kann, liegt auf der Hand. Eine mögliche schwerwiegende Konsequenz ist eine gestörte, ablehnende Beziehung zum eigenen Körper. Dieser ist nicht Quelle schöner Empfindungen sondern mit Unlust, Ärger und Scham verbunden.

Man findet ihn unschön, hasst ihn allenfalls sogar. Das führt oft zu Gefühllosigkeit in den Genitalien. Gefühle von Intimität, Erotik, Sexualität sind damit nur noch schwer möglich. Eine zweiter, häufiger Versuch, sich dem elterlichen Unbehagen anzupassen besteht darin eine andere, bessere Sorte Frau/Mann sein zu wollen ohne die verpönten Eigenschaften. Auch dieser Versuch führt leicht dazu, dass wesentliche Aspekte der eigenen Weiblichkeit/Männlichkeit ausgeklammert werden.

## Geschlechtervorurteile in partnerschaftlichen Beziehungen

Geschlechtervorurteile haben die Sprengkraft, eine Partnerschaft zu zerstören. Geschlechtervorurteile gegen das andere Geschlecht sind mit einem unbewussten, grundsätzlichen Misstrauen diesem Geschlecht gegenüber verbunden. Dieses Misstrauen wirkt in der Art der erwähnten Brille mit dem selektiven Filter und wird je länger je mehr bestimmen, wie der Partner wahrgenommen wird. Das Misstrauen wird die Kommunikation zwischen den Partnern zunehmend vergiften.

Wie geschieht das? Ohne es selbst zu bemerken, verlegen sich Personen mit Geschlechtervorurteilen darauf, eine heimliche Sammlung von Beweisen anzulegen, die das Vorurteil (das nicht als solches erkannt wird) scheinbar bestätigen. Gleichzeitig fallen positive Aspekte der Partnerin / des Partners aus der Rechnung. Selbstverständlich gelingt es immer, beim Partner solche "Beweise" in Form von Ansichten oder Verhalten zu finden. Auf diese Weise wird das Fundament der Beziehung (gegenseitige Liebe, Vertrauen, Respekt, positive Grundabsicht = Ich will dein Bestes und du willst mein Bestes) langsam aber sicher untergraben. Darin liegt das Heimtückische, fast Gemeine von Geschlechtervorurteilen für partnerschaftliche Langzeitbeziehungen: Der allenfalls nur kleine Anteil am Verhalten des Partners, der dem Vorurteil entspricht, wird durch die selektive Brille gleichsam stark vergrößert wahrgenommen. Der Partner wird nun dem Vorurteil entsprechend abgewertet im Sinne von "Hab ich es doch gehaut, sie/er ist eben doch nicht anders als alle Frauen/Männer". Meist kommt dann ein tiefes Gefühl von Betrogen Sein auf, als ob ein Versprechen gebrochen worden wäre. Des eigenen Vorurteils unbewusst, scheint das Problem aussen, beim Partner, zu sein. Aus Erfahrung ist festzustellen, dass dieser Moment der Ernüchterung oft ganz genau benennbar ist. Partner wissen, in welchem Moment die Illusion, der / die andere werde eine ganz andere, spezielle Sorte Mann / Frau sein, zerbrochen ist. Wenn dann das der Illusion zugrundeliegende Geschlechtervorurteil nicht erkannt wird, kann die emotionale Grundlage der Beziehung zerbrechen. Im guten Fall kann die Desillusionierung zum Beginn einer vorurteilsfreieren Wahrnehmung der Partnerin / des Partners werden und tiefes, anhaltendes Vertrauen sich entwickeln.

Die eben geschilderte verhängnisvolle Entwicklung tritt besonders rasch und heftig ein, wenn es in einer Beziehung tatsächlich zu einer emotionalen Verletzung, einem Vertrauensbruch gekommen ist, beispielsweise einer Aussenbeziehung. Dann explodieren die Geschlechtervorurteile förmlich, übernehmen die Regie vollständig und sabotieren fruchtbare Kommunikation vollständig. Nun ist jede Interaktion zwischen den Partnern von den Vorurteilen durchtränkt und es wird ohne Hilfe von aussen sehr schwer sein, die Beziehung zu retten, das Vertrauen wieder aufzubauen.

## Vom Vorurteil zum Urteil: die Therapie von Geschlechtervorurteilen

Die erfolgreiche Therapie von Geschlechtervorurteilen besteht in einer Deaktivierung und Korrektur derselben. Das Ziel dieses Prozesses besteht darin, sein Gegenüber frei von Geschlechtervorurteilen als den Menschen zu erfahren, der er /sie tatsächlich ist. Vorurteile verlieren ihren Bann, ihre Destruktivität indem sie erkannt, benannt und anerkannt werden. Mit der Metapher der Brille gesprochen, geht es in diesem ersten therapeutischen Schritt darum, die verzerrende selektive Brille zu erkennen und anzuerkennen, dass man sie an hat. Erst danach kann es in einem zweiten Schritt darum gehen, die selektive Brille abzulegen.

Eigene Geschlechturvurteile zu erkennen und einzugestehen ist allerdings nicht leicht. Besonders schwierig wird die Situation, wenn die Geschlechturvurteile tief im Unbewussten lagern und der bewusst geäußerten Meinung über Frauen / Männer grundlegend widersprechen. Dies trifft nicht selten auf gut geschulte, differenzierte Personen zu, die nicht ahnen, dass unter der Oberfläche ihrer aufgeklärten, respektvollen Haltung gegenüber dem eigenen und dem anderen Geschlecht, in der Tiefe archaische Geschlechturvurteile schlummern, die speziell Partnerschaft und andere nahe Beziehungen untergraben. Leichter wird das Erkennen und Anerkennen, wenn die Vorurteile offensichtlicher sind und auch in verbalen Äußerungen Ausdruck finden. Allerdings braucht es auch da meist die therapeutische Hilfe von aussen, um die Vorurteile ins Bewusstsein zu bringen. Die Therapeutin kann dann beispielsweise darauf hinweisen, dass die geäußerte Meinung über ein Geschlecht und die tatsächlich mit diesem Geschlecht gemachten Erfahrungen offensichtlich nicht zusammenpassen.

In Paarbeziehungen ist es zentral wichtig, dem Partner gegenüber sein Geschlechturvurteil im konkreten Fall explizite anzuerkennen. Interessanterweise reicht es erfahrungsgemäss nicht, das Vorurteil nur gedanklich für sich im Stillen anzuerkennen, da es auf körperlicher Ebene immer noch läuft und damit über diese nonverbale Ebene weiterhin auf den Partner einwirkt. Auch der Versuch, sich zu disziplinieren, indem man das Vorurteil zu unterdrücken versucht, funktioniert nicht. Es ist zu sehr in Fleisch und Blut, als dass es durch einen Akt des Willens zum Verschwinden gebracht werden könnte. Mit dem Erkennen und Anerkennen verschwinden Vorurteile in der Regel noch nicht sofort, aber man sieht, dass es sich um Vorurteile und nicht um Wahrheiten handelt. Mit jedem Mal, wo ich anerkenne, dass ich gerade auf eigene Vorurteile eingestiegen bin, kann meine Partnerin Vertrauen aufbauen, dass ich die Verantwortung für meine Vorurteile gegenüber ihrem Geschlecht übernehme, und sie nicht an ihr ausagiere. Einzig die Strategie des Verantwortens durch Anerkennen und Nichtausagieren hilft dabei, Geschlechturvurteile abzubauen, und ermöglicht es, dass die Vorurteile einem realistischen, differenzierten Urteil über Frauen und Männer Platz macht. Das Denken und Fühlen in Frau-Mann-Kategorien lässt nach zugunsten eines mehr auf den individuellen Menschen ausgerichteten Wahrnehmens und Handelns.