

GEMMA HARTLEY

**Es reicht.**



**GOLDMANN**

Lesen erleben



GEMMA HARTLEY

# Es reicht.

Warum Familien- und Beziehungsarbeit  
nicht nur Sache der Frau ist

Ins Deutsche übertragen  
von Katrin Harlaß & Judith Elze

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
»Fed up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward«  
bei HarperOne, an imprint of HarperCollinsPublishers, USA.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Juli 2019

Copyright © 2019 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München,  
unter Verwendung eines Entwurfs von stilbezirk,  
Kreativagentur für Markenkommunikation, Nürnberg.

Redaktion: Doreen Fröhlich

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-31539-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Lucas, Avery und Thomas



# Inhalt

Einleitung: Ein unsichtbarer Job ist nie getan	9
<b>Teil I: Gefühlsarbeit zu Hause</b>	
1. Wie konnte es so weit kommen?	41
2. Die Last der Mütter	75
3. Wen kümmert's, wer sich kümmert?	97
4. Es ist in Ordnung, mehr zu wollen	121
5. Was wir tun, und warum wir es tun	139
<b>Teil II: Gefühlsarbeit allgemein</b>	
6. Wessen Aufgabe ist das eigentlich?	161
7. Ein warmes Lächeln und die kalte Wirklichkeit	189
8. Zu emotional zum Führen?	211
9. Der Preis des Schweigens	229
10. Den Kampf zu Ende führen	249
<b>Teil III: Der Weg nach vorn</b>	
11. Naturgegeben oder anerzogen: Können Frauen das wirklich besser?	271
12. Über Gefühlsarbeit sprechen	295
13. Ein neues Bewusstsein schaffen	317
14. Unseren Wert erkennen	333
15. Ein Gleichgewicht finden	349
Anmerkungen	367
Dank	379



## Einleitung

### Ein unsichtbarer Job ist nie getan

Das bringt uns zu der Frage zurück, woraus das soziale Gewebe besteht und was die Erhaltung seiner glänzenden Oberfläche von denen verlangt, die man dafür für zuständig hält.

– Arlie Russell Hochschild

Zum Muttertag hatte ich mir nur eines gewünscht: einen Hausputz durch eine Reinigungsfirma. Vor allem die Bäder und die Fußböden, außerdem die Fenster, falls das Budget es erlaubt hätte. Das Geschenk bestand für mich nicht so sehr in der Reinigung selbst, sondern eher in der Tatsache, dass ich ausnahmsweise einmal nicht für etwas Haushaltsorganisatorisches verantwortlich wäre. Ich müsste keine Telefonate führen, Preisangebote vergleichen, Recherche betreiben und die Qualität der Reinigungsfirmen überprüfen, Preise und Termine vereinbaren. Das eigentliche Geschenk bestand für mich darin, von der Sorgearbeit in einer Sache befreit zu sein, die schon lange in meinem Hinterkopf rumort hatte. Das saubere Haus wäre nur das Sahnehäubchen gewesen.

Mein Mann erwartete, dass ich meine Meinung ändern und mir ein »einfacheres« Geschenk wünschen würde, etwas, das er mit einem Klick bei Amazon würde bestellen können. Enttäuscht von meiner Beharrlichkeit rief er am Tag vor dem Muttertag eine einzige Firma an, entschied, dass sie zu teuer sei, und gelobte, die Bäder selbst zu putzen. Natürlich ließ er mir die Wahl: Er nannte mir die hohe Dollarsumme für die von mir gewünschte externe Hausreinigung (schließlich habe ich den Überblick über unser Haushaltsbudget) und fragte ungläubig, ob ich denn immer noch wolle, dass er sie in Auftrag gebe.

In Wirklichkeit hätte ich von ihm gewollt, dass er via Facebook Freunde um Empfehlungen bat, vier oder fünf weitere Reinigungsfirmen anrief und die mentale Sorgearbeit auf sich nahm, die ich mir sonst gemacht hätte. Ich hätte die Grundreinigung gerne für längere Zeit nach außen vergeben, da der Umfang meiner freiberuflichen Tätigkeit beträchtlich zugenommen hatte. Dass ich es nicht längst getan hatte, hatte zwei Gründe: Erstens plagten mich Schuldgefühle, meine Hausarbeit nicht erledigt zu haben. Schwerer aber wog, dass ich mich einfach nicht mit der Beauftragung einer Reinigungsfirma befassen wollte. Ich wusste genau, wie strapaziös das sein würde. Eben aus diesem Grund hatte ich mir dieses Geschenk von meinem Mann erhofft.

Stattdessen bekam ich zum Muttertag eine Halskette, und mein Mann schlich sich davon, um die Bäder von Grund auf zu putzen, während ich mich um die Kinder kümmern durfte und der Rest des Hauses im Chaos versank.

Seiner Meinung nach tat er damit, was ich mir am meisten gewünscht hatte: Er schenkte mir blitzsaubere Bäder,

ohne dass ich einen Finger zu rühren brauchte. Und war frustriert, als ich das – ohne ein Dankeswort und ohne sein Werk eines Blickes zu würdigen – übergang, während ich seine Schuhe, sein Hemd und seine Socken forträumte, die auf dem Boden liegen geblieben waren. Ich stolperte über die große blaue Plastikbox mit dem Geschenkpapier, die mitten in unserem Schrankzimmer stand. Mein Mann hatte sie Tage zuvor oben aus dem Regal geholt, um die Geschenke für seine Mutter und mich einzupacken. Er hatte herausgenommen, was er brauchte, die Geschenke eingepackt und die Box auf dem Boden stehen lassen: ein unschöner Anblick, Hindernis und (zumindest für mich) ständiges Ärgernis. Immer stand sie mir im Weg, wenn ich Sachen in den Wäschekorb werfen oder etwas zum Anziehen holen musste. Sie bekam Fußritze ab, wurde verschoben, umgeworfen, aber nicht fortgeräumt. Um sie zurückstellen zu können, musste ich einen Küchenstuhl ins Schrankzimmer zerren, weil ich sonst nicht an das Regal herangekommen wäre, auf das die Box gehörte.

»Du brauchst mich doch nur zu fragen«, sagte er, als er sah, wie ich mich abmühte.

Es war eindeutig: Die Box stand im Weg und musste weggeräumt werden. Für ihn wäre es ein Leichtes gewesen, sie wieder nach oben zu stellen, doch hatte er sie lieber ignoriert (und war ihr aus dem Weg gegangen). Es war an mir, ihm zu sagen, dass er etwas wegstellen sollte, was er im Übrigen selbst herausgeholt hatte.

»Genau das ist der Punkt«, sagte ich, inzwischen in Tränen aufgelöst. »Ich will nicht fragen müssen.«

Hier lag das Problem. Es war eine einfache, offensichtliche Aufgabe, deren Erledigung ihn kaum Mühe gekostet

hätte. Warum hatte er es also nicht getan? *Warum musste ich immer fragen?*

Diese Frage führte zu einem tränenreichen Streit, in dem ich versuchte, meinem Mann verständlich zu machen, warum es so aufreibend ist, die Haushaltsmanagerin zu sein, die Probleme zur Kenntnis nimmt, Lösungen in Auftrag gibt und jeden mit Engelsstimme um die Erfüllung dieser Aufgaben bitten muss. Ich versuchte, ihm zu erklären, wie ich den Haushalt am Laufen und anderen mentale Belastungen vom Hals halte. Ich bin diejenige, die merkt, wenn Dinge getan werden müssen, und meine Möglichkeiten sind begrenzt. Entweder übernehme ich die Aufgaben selbst, oder ich delegiere sie an andere. Wenn die Milch ausgeht, setze ich sie auf die Einkaufsliste oder bitte meinen Mann, welche zu kaufen, auch wenn er selbst den letzten Rest ausgetrunken hat. Ich bin diejenige, die merkt, wann Bad, Küche oder Schlafzimmer einer Reinigung bedürfen, und meine Beachtung *aller* dieser Details macht aus einer einzigen häufig 20 Aufgaben. Es fängt mit den Socken an, die in die Wäsche gehören, dabei sehe ich ein Spielzeug, das aufgeräumt werden muss, was dazu führt, dass ich das Spielzimmer aufräume, von wo ich ein verrirtes Schälchen ins Spülbecken in der Küche bringe, so dass ich gleich das Geschirr spüle... Und dieser Kreislauf wiederholt sich bis zum Abwinken.

Und nicht nur die Hausarbeit ist lästig. Ich bin auch die Hüterin des Zeitplans, die Termine ausmacht und immer weiß, was im Kalender steht. Ich bin die mit den Antworten auf die Fragen meines Mannes, wo er seine Schlüssel gelassen hat, wann diese Hochzeit noch mal stattfindet und welcher Dresscode dort herrscht, haben wir noch Orangen-

saft, wo ist der grüne Pulli, wann ist der Geburtstag von dem und dem, und was gibt es zum Abendessen. Ich habe unendliche Listen aller Arten im Kopf, nicht etwa, weil ich das will, sondern weil ich weiß, dass kein anderer sich die Mühe macht. Kein anderer wird die Schulregeln lesen. Kein anderer wird sich überlegen, was wir unseren Freunden fürs Buffet mitbringen. Kein anderer wird auch nur einen Finger rühren, ohne gefragt zu werden, denn so ist es immer schon gewesen.

Dabei ist das Fragen – und zwar auf die richtige Art und Weise – eine zusätzliche Mühe. Delegieren erfordert in vielen Fällen wiederholtes Bitten, was häufig als Nörgerei wahrgenommen wird. Manchmal lohnt sich ständiges Nachfragen – noch dazu im stets richtigen Tonfall – einfach nicht (und womöglich werde ich trotzdem als Nörglerin wahrgenommen). Also erledige ich die Aufgabe selbst. Oft bringe ich meiner Tochter morgens die Schuhe und ziehe sie ihr an, nicht etwa, weil sie es nicht selbst könnte, sondern weil ich sie nicht zehnmal oder noch öfter bitten und schließlich herumschreien will, dass es Zeit ist zu gehen, und wieso hat keiner seine Schuhe an. Wenn ich möchte, dass mein Mann sich um den Garten kümmert, und zugleich den häuslichen Frieden nicht stören will, dann muss ich meinen Tonfall regulieren, damit nicht mein Frust mitschwingt, dass ihm ohne meine Hinweise nie auffällt, was zu tun ist. Ich merke, wie ich in Rücksicht auf meine Umgebung ständig meine Gefühle drossle, einfach nur, damit unser Leben gut und kampffrei läuft. Sonst mache ich die ganze Arbeit selbst. Meine Kinder haben diese Entscheidung jedenfalls nicht zu fällen, ebenso wenig mein Mann. Das ist meine Aufgabe. Schon immer gewesen.

Egal, wie viel ich tue, es scheint, als ob da immer noch mehr am Horizont auftaucht. Es ist eine Arbeit, die viel zeitraubender ist als die konkreten Aufgaben, in denen sie ihren Höhepunkt erreicht, und doch bleibt sie von meiner Umgebung weitgehend unbeachtet – ein Gefühl, das vielen Frauen nur allzu bekannt ist. Bei der Lektüre von Tiffany Dufus Buch *Den Ball weiterspielen. Warum Frauen weniger von sich und mehr von anderen erwarten sollten* überkam mich bei ihrem Bericht darüber, wie sehr sie sich über ihren Mann ärgert, seit die Kinder da sind, ein Wiedererkennungseffekt nach dem anderen. »Wir hatten beide einen Vollzeitjob, aber im Haushalt übernahm ich deutlich mehr Aufgaben als er«, schreibt Dufu. »Und vollends kirre machte es mich, dass er allem Anschein nach nicht mal die Hälfte der Dinge zu bemerken schien, die ich erledigte, damit zu Hause nicht alles drunter und drüber ging. Mit anderen Worten: Er tat nicht nur wesentlich weniger als ich, sondern wusste es auch nicht zu schätzen, wie viel mehr ich machte.«<sup>1</sup> Dabei dachte er vermutlich insgeheim, dass er mehr als genug tat. Das denken die meisten Männer, weil sie ja auch *tatsächlich* mehr tun als die vorherigen Generationen. Die Menge an Zeit, die Väter mit Hausarbeitsarbeit verbringen, hat sich zwischen 1965 und 2015 verdoppelt, die Kinderbetreuungszeit nahezu verdreifacht, und doch hat dieser rasante Anstieg die Waage noch immer nicht vollständig ausgeglichen. Die Kluft zwischen den Geschlechtern ist zu Hause immer noch gewaltig. Frauen bringen im Vergleich zu Männern auch heute die doppelte Zeit mit Hausarbeit und Kinderbetreuung zu.<sup>2</sup> Und selbst in den gleichberechtigteren Beziehungen, in denen die körperliche Arbeit im Haushalt und mit den Kindern gleich verteilt ist,

*fühlt* es sich so an, als würden die Frauen mehr tun... weil dem so ist. Auch wenn es eine Fifty-Fifty-Aufteilung gibt, rechnen wir die emotionale Mühe nicht mit ein, die in diese Aufgaben fließt. Man kann das »Mehr«, das wir aufbringen, leicht übersehen, weil ein so großer Teil davon unsichtbar ist. Im Zentrum der ganzen Sorgearbeit steht die mentale Last sicherzustellen, dass auch alles gemacht wird. Hinter jeder Aufgabe, die ein körperlich sichtbares Ergebnis hervorruft, stehen viele mentale Schritte, die keiner sieht – außer den Frauen, die diese Schritte meist bemerken und in die Tat umsetzen.

An jenem Muttertag brachte mich nicht nur die ständig nervende Aufbewahrungsbox zum Weinen. Ebenso wenig die Tatsache, dass mein Mann mir das Einzige nicht geschenkt hatte, was ich mir wirklich gewünscht hätte, weil es ihn zu viel Mühe gekostet hätte. Es war der Höhepunkt einer langsamen, über Jahre andauernden Entwicklung, in der ich zur einzigen Person im Haushalt geworden war, die an alles und alle dachte, bis zu einem Punkt, an dem diese Mühe völlig unsichtbar geworden war.

Das Fass lief für mich in dem Moment über, als ich feststellte, dass es mir nicht gelang, meinem Mann zu erklären, warum ich frustriert war, weil ich den Ausgangspunkt nicht mehr fand. Wann war die Kluft so groß geworden? War Familien- und Beziehungsarbeit nicht immer meine Stärke gewesen? Hatte ich nicht selbst entschieden, mich um unser Haus, unsere Kinder, unser Leben, die Freunde und Verwandten zu kümmern? War ich nicht besser darin als er? Verlangte ich zu viel, wenn ich das Gleichgewicht wiederherstellen wollte?

Das fragte ich mich nicht nur meinetwegen. Was würde mit den Menschen um mich herum passieren, wenn ich diesen Bereich nicht mehr als meine Domäne betrachtete? Das Ergebnis war mir wichtig: Wer würde sich dann darum kümmern, dass alles rundlief? Wer würde darunter leiden, wenn ich die Sorge um Pflege und Organisation des Haushalts schleifen ließe? Wie heftig würden unsere Auseinandersetzungen werden, wenn ich mir weniger Gedanken darum machte, welche Wirkung mein Tonfall und Verhalten auf meinen Mann hätten? Mein Leben lang war ich konditioniert worden, immer einen Schritt weiter zu denken, die Bedürfnisse meiner Umgebung vorauszuahnen und mich liebevoll um deren Erfüllung zu kümmern. Sorgearbeit war ein Komplex von Fertigkeiten, in denen ich seit der Kindheit trainiert worden war. Mein Mann dagegen hatte nicht dieselbe Erziehung erfahren. Er ist ein fürsorglicher Mensch, aber kein trainierter Fürsorger.

Die Annahme, dass ich nicht nur die Geeignete, sondern die Geeignete für den Job war, führte dazu, dass ich alles übernahm. Ich war besser darin, die Kinder in ihren Trotzanfällen zu beruhigen, also machte ich es auch. Ich war besser darin, das Haus sauber zu halten, also war ich diejenige, die organisierte und delegierte. Ich war diejenige mit Sinn für die Details, also schien es mir ganz natürlich, hier die Führung zu übernehmen. Doch wie Sheryl Sandberg in ihrem Buch *Lean In: Frauen und der Wille zum Erfolg* aufzeigt, kann es zu einem schädlichen und gefährlichen Ungleichgewicht führen, sich als Einzige um diese Dinge zu kümmern. »Jeder Partner muss für bestimmte Aufgaben verantwortlich sein, oder es passiert viel zu leicht, dass der eine glaubt, dem anderen lediglich einen Gefallen

zu tun, anstatt seinen Anteil zu erledigen.«<sup>3</sup> Für meinen Mann war inzwischen jede Arbeit, die er machte und die in die Kategorie »Sich-Kümmern« fiel, zu einem Gefallen geworden, den er mir tat. Seine diesbezüglichen Anstrengungen hatten nichts mit einer liebevollen Lebensführung oder einem tiefen Verantwortungsgefühl zu tun. Übernahm er einmal eine Aufgabe, ohne dass ich ihn darum bat, und belastete er sich damit auch nur zu einem winzigen Teil mental, »verwöhnte« er mich damit. Es war ein Vorgang, der des Lobes und der Dankbarkeit bedurfte, die ich im Gegenzug für dieselbe Arbeit nicht erwarten konnte. Für mich dagegen wurde dieser Bereich zu einem Kampfplatz in Sachen Selbstwertgefühl.

Ich war wütend und total erschöpft. Ich hatte keine Lust mehr auf die Gratwanderung, ihm meinen Standpunkt deutlich zu machen, ohne ihn zu verletzen. Rücksichtnahme auf und angemessener Umgang mit den Gefühlen des Partners – Vorwegnahme seiner Bedürfnisse, Vermeidung von Verstimmungen und Aufrechterhaltung des Friedens – sind etwas, wofür Frauen von Kindesbeinen an in die Pflicht genommen werden. Eingebettet ist in diese Prämisse, dass es für die Männer »natürlich« und akzeptabel ist, abwehrend, gereizt oder sogar verärgert zu reagieren, wenn sie gebeten werden, ihren Beitrag zur Lösung emotionaler Konflikte zu leisten. »Im Allgemeinen ordnen wir die Emotionen in unserer Gesellschaft geschlechtsspezifisch zu, indem wir weiterhin die falsche Vorstellung bestärken, dass wir Frauen naturgegeben und von unserer Biologie her stets besser in der Lage sind, unsere Gefühle zu spüren, auszudrücken und mit ihnen zurechtzukommen als die Männer«, sagt Dr. Lisa Huebner. Die Gender-Soziologin publiziert

zum Thema *Gefühlsarbeit*\* – und lehrt an der West Chester University of Pennsylvania. »Das heißt nicht, dass manche Menschen aufgrund ihrer Persönlichkeit mit Gefühlsdingen nicht besser umgehen könnten als andere. Aber ich würde so argumentieren, dass wir immer noch über keine eindeutigen Beweise verfügen, die diese Fähigkeit biologisch einem Geschlecht zuschreiben würden. Gleichzeitig (und ich würde behaupten, eben weil es keinen naturgegebenen Unterschied gibt) finden wir jede Menge Gepflogenheiten, mit denen die Gesellschaft sicherstellt, dass Mädchen und Frauen zuständig sind für die Gefühle und dass die Männer so durchkommen.«<sup>4</sup>

Schon allein ein Gespräch über das Ungleichgewicht in der Gefühlsarbeit birgt Gefühlsarbeit. Mein Mann reagiert trotz seiner Gutmütigkeit und seinen bewundernswerten Absichten sehr patriarchalisch auf Kritik. Bringe ich ihn dazu, Gefühlsarbeit als »echte« Arbeit zu sehen, fühlt sich das für ihn wie ein persönlicher Angriff auf seinen Charakter an. Am Ende muss ich abwägen, was besser ist: meinen Mann dazu zu bringen, meinen Frust zu verstehen, oder die komplexe Gefühlsarbeit zu leisten, es ihm auf eine Weise zu vermitteln, die nicht in Streit mündet. Normalerweise gebe ich nach und sage mir, welches Glück ich mit einem Partner habe, der bereitwillig alle Aufgaben übernimmt, die ich ihm zuteile. Ich weiß, dass ich es im Vergleich zu vielen Frauen – darunter auch weibliche Familienmitglieder und Freundinnen – gut habe. Mein Mann tut eine Menge. Er macht jeden Abend

---

\* A.d.Ü.: Die Autorin überträgt ganz bewusst den von A.R. Hochschild geprägten Begriff »emotional labour« auf den privaten Bereich. Der deutsche Begriff »Gefühlsarbeit« ist nicht annähernd so facettenreich.

den Abwasch. Er bereitet oft das Abendessen zu. Er bringt die Kinder ins Bett, wenn ich arbeiten muss. Bitte ich ihn, Extraaufgaben zu übernehmen, erledigt er sie klaglos. Manchmal fühlt es sich habsüchtig an, noch mehr von ihm zu wollen. Schließlich ist er ein guter Partner und ein feministischer Verbündeter. Es war klar, dass er wirklich versuchte, mich zu verstehen. Aber es gelang ihm einfach nicht. Er sagte, er werde versuchen, sich mehr am Putzen zu beteiligen, um mich zu entlasten. Er bekräftigte, ich könne ihn jederzeit um Hilfe bitten, aber genau darin liegt ja das Problem. Ich will die Hausarbeit nicht im kleinsten Detail managen müssen, ich will einen Partner, der so initiativ ist wie ich.

In einem viel gelesenen Artikel des Online-Magazins Babble.com über mangelnde Hilfe im Haushalt erinnert sich Chaunie Brusie, wie sie bei sich dachte: »Würde es nicht schneller gehen, wenn wir alle nach dem Essen anpackten, um das Chaos zu beseitigen, damit wir uns dann alle miteinander entspannen können? Wäre es nicht besser, wenn meine Kinder lernten, dass nicht die Mutter allein dafür da ist, sauber zu machen? Wäre es nicht sinnvoller, die Verantwortung für unseren gemeinsamen Raum auch gemeinsam zu tragen?«<sup>5</sup> Wäre es nicht eigentlich schön, wenn die Gefühlsarbeit nicht an ihr allein hängen bliebe? Wenn vielleicht ihr Mann oder eines Tages die Kinder die Initiative übernähmen, bemerkten, was getan werden muss, und es dann auch täten? Brusie arbeitet ganztags von zu Hause aus und verdient als freischaffende Autorin eine sechsstellige Summe, ein wenig »Hilfe« ist also mehr als berechtigt. Tatsächlich will sie darauf hinaus, dass die alleinige Verantwortung für den gemeinsamen Haushalt ihr überhaupt nie hätte zufallen sollen. Und doch ist es so passiert. Sie

beschreibt in ihrem Artikel, wie sie sich dafür entscheidet, einige der nach dem Essen anfallenden Aufgaben zu delegieren. Dabei schlägt sie nicht nur einen fröhlichen Ton an, nein, sie ködert die anderen, wenn ihre erste Aufforderung ignoriert wurde, sogar noch mit einem Spiel für hinterher. Wenn sie »Hilfe« möchte, muss sie lieb fragen, selbst dann, wenn es bei dieser »Hilfe« darum geht, dass die anderen ihr eigenes verdammtes Chaos beseitigen. »Wir betrachten Haushaltspflichten als eine Aufgabe, bei der wir ›Mami aushelfen‹, statt einfach zu tun, was getan werden muss«, schreibt Brusie. »Ich will Kinder, die begreifen, dass es eine wichtige Aufgabe ist, sich um den Haushalt zu kümmern, und dass sich genau deshalb alle darum kümmern sollten.« Doch ist das nur schwer zu vermitteln, wenn du einen Partner hast, der nicht ebenso initiativ denkt und bemerkt, was zu tun ist – der sich nicht gleichermaßen mental und körperlich in den Haushalt einbringt. Den Müll wegzubringen ist toll, aber eigentlich geht es darum, die gesamte Verantwortung dafür zu übernehmen und auch zu merken, wann er geleert werden muss.

Als ich dies meinem Mann begreiflich zu machen versuchte, verstand er jedoch den Unterschied nicht. Warum spielte es eine solche Rolle, wer fragte, wenn die Aufgabe doch erledigt wurde? Warum bauschte ich das so auf? Ich konnte es nicht gleich in Worte fassen, also schrieb ich es schließlich auf – all die Kämpfe und Frustrationen, die zu diesem plötzlichen Ausbruch geführt hatten – und veröffentlichte den Text als Leitartikel in der Zeitschrift *Harper's Bazaar*.<sup>6</sup> Ich wusste, dass es da draußen Frauen gab, die verstanden, worum es mir ging. Wir leisten diese unsichtbare Arbeit tagtäglich – schmieren die Rädchen, da-

mit die Maschinerie am Laufen bleibt. Trotzdem war ich überrascht, wie rasant sich mein Essay »Women Aren't Nags – We're Just Fed Up« (Frauen sind keine Nörgeltanten – wir haben einfach nur die Nase voll) online verbreitete (bis heute ist er fast eine Million Mal geteilt worden). Tausende Leserinnen haben ihn kommentiert und beantwortet. Sie teilten ihre »Muttertag-Erlebnisse«, beschrieben diesen Teufelskreis aus Mir-ist-alles-zu-viel und der Unfähigkeit, dies einem defensiven Partner zu erklären. Millionen Frauen aus allen Schichten nickten und sagten: »Ja. Ich auch.« Es war ein befriedigender, zugleich aber auch entmutigender Augenblick der Solidarität. Der mir außerdem zu denken gab: *Warum gerade jetzt?*

Schließlich war ich bei Weitem nicht die Erste, die das Konzept der Gefühlsarbeit untersuchte. Ursprünglich haben Soziologinnen diesen Begriff geprägt, um zu beschreiben, wie Flugbegleiter\*innen, Dienstmädchen und andere Beschäftigte im Dienstleistungssektor als Teil ihrer Jobbeschreibung nach außen Glückliche verkörpern und einen fröhlichen Umgang mit Fremden pflegen müssen. Diese Definition von Gefühlsarbeit rückte durch Arlie Russell Hochschilds 1983 erschienenes Buch *The Managed Heart* (dt: *Das gekaufte Herz*, 1990) ins Rampenlicht. Hochschild verwendete den Begriff *emotional labor* zur Kennzeichnung des Gefühlsmanagements, das nötig ist, um eine nach außen hin sichtbare Gesichts- und Körpersprache herzustellen, die einen Tauschwert besitzt und wie Ware verkauft wird. Den Begriff *Gefühlsmanagement* nutzte Hochschild dagegen für die in einem privaten Umfeld geleistete Gefühlsarbeit.<sup>7</sup> In ihrer Untersuchung konzentriert sie sich auf die von

Flugbegleiter\*innen erwartete innere und äußere Haltung, bei der Arbeit nicht nur warmherzig und freundlich zu erscheinen, sondern es auch tatsächlich zu *sein*, um den Gefühlen und Erwartungen der Flugpassagiere besser gerecht werden zu können. Sie erklärt, dass das Lächeln für eine Flugbegleiterin ein Bestandteil ihrer Arbeit ist. Selbst und Empfinden müssen verschmelzen, damit die Freundlichkeit mühelos erscheint und jede Erschöpfung oder Verärgerung, die das Wohlbefinden der Passagiere beeinträchtigen könnte, verborgen bleibt. Flugbegleiter\*innen wird beigebracht, wie sie ihre eigenen Gefühle am besten unter Kontrolle bringen und gerechtfertigten Ärger herunterschlucken können, indem sie betrunkene oder aufdringliche Passagiere in Gedanken mit Kindern vergleichen, die Aufmerksamkeit heischen. Sie sollen sich Geschichten über die Kunden ausdenken, um daraus Empathie für sie zu entwickeln. Es geht darum, sich mit den Gefühlen der Kunden zu verbinden und von den eigenen zu distanzieren. Kundendienst bis zum Äußersten.

Andere Soziologinnen behandelten das Thema der Gefühlsarbeit in wissenschaftlichen Zeitschriften weiter. Sie untersuchten, welche Gefühlsarbeit von Frauen zu Hause erwartet wird. Rebecca Erickson brachte 2005 die von Frauen geleistete Gefühlsarbeit mit der unfairen Arbeitsteilung im Haushalt in Verbindung. Ihre Studie zeigte, dass Gefühlsarbeit eine entscheidende Komponente für das Verständnis der unterschiedlichen geschlechtsspezifischen Aufteilung der Hausarbeit darstellt – Frauen tun mehr, delegieren mehr und sorgen dabei möglichst noch dafür, dass jeder glücklich ist.<sup>8</sup> Alle diese Zuständigkeiten im Haushalt sind aufgrund unserer geschlechtsspezifischen Erwartung so aufgeteilt, dass

Frauen für die Gefühlsarbeit zuständig sind. Wir sind diejenigen, die entscheiden, ob wir eine Aufgabe selbst übernehmen oder sie an jemand anderen delegieren, und oft ist die eigene körperliche Arbeit der einfachere Weg. Unsere kulturellen Geschlechternormen sagen uns, wer für den Haushalt »zuständig« sein sollte. So stellen sie das tiefe Ungleichgewicht her, mit dem sich viele Paare konfrontiert sehen, und sorgen für dessen Fortbestand.

Dennoch stieß das Thema erst in jüngster Zeit auch außerhalb der akademischen Welt auf Interesse. Im Jahr 2015 eröffnete Jess Zimmerman den öffentlichen Diskurs über Gefühlsarbeit, indem sie ihn auf die Art und Weise lenkte, wie Frauen Gefühlsmanagement im persönlichen Bereich leisten – oder wie wir es faktisch *die ganze Zeit* tun. Wir hören zu. Wir bieten Rat und Unterstützung. Wir beruhigen die Egos der anderen und würdigen ihre Gefühle, während wir unsere eigenen auf stumm schalten. Wir nicken. Wir lächeln. Wir kümmern uns. Und was vielleicht noch wichtiger ist: Wir tun das alles, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, denn Gefühlsarbeit ist schließlich Frauensache. Wir alle wissen das. »Man sagt uns häufig, Frauen seien intuitiver, empathischer, von Natur aus eher gewillt, Beistand zu leisten und Rat zu geben«, schreibt Zimmerman. »Wie praktisch, dass dieses kulturelle Konstrukt den Männern eine Entschuldigung für die eigene emotionale Faulheit liefert. Wie praktisch, dass es gefühlbasierte Arbeit als ›inneres Bedürfnis und als Sehnsucht‹ postuliert, die ›angeblich aus den Tiefen unseres weiblichen Charakters entspringen‹.«<sup>9</sup>

Zimmermans Artikel löste netzweit eine lebhaftere Resonanz aus und zog auf dem Blog MetaFilter (kurz: MeFi)

einen Thread nach sich, in dem sich Tausende Frauen um den Begriff versammelten und in Form geschichtenreicher Kommentare ihre eigenen Erfahrungen mit Gefühlsarbeit schilderten.<sup>10</sup> Durch die Bank weg schienen die Leserinnen Gefühlsarbeit als besondere Art der Investition zu betrachten, die unter anderem die Vorwegnahme von Bedürfnissen einschloss, die Gewichtung und Ausbalancierung konkurrierender Prioritäten und die Empathie, sich in andere hineinzusetzen. Die MeFi-Userinnen fanden überall Gefühlsarbeit vor, von den Scham- und Schuldgefühlen wegen ungetaner Arbeit und der Anstrengung, die Gefühle des Partners wichtiger zu nehmen als die eigenen, bis hin zu den charmanten Verzauberkünsten und Gesprächen, die Sexarbeiterinnen ihren Kunden anbieten.

Rose Hackman weitete in einem Artikel für die Zeitung *The Guardian*, der viral ging, die Definition sogar noch weiter aus, indem sie den Gedanken äußerte, Gefühlsarbeit könnte zur nächsten Front für den feministischen Kampf werden.<sup>11</sup> Sie meint nicht nur das von Zimmerman untersuchte Gefühlsmanagement, sondern auch die Gefühlsarbeit in all ihren vielen Details – mit der ganzen Planung, Besonnenheit und Fürsorge, die die Frauen dabei einbringen. Hackman berücksichtigte, auf wie viele kleine, aber hinterhältige Arten Gefühlsarbeit mit unserem Leben verwoben ist, angefangen bei der Frage, wo denn bestimmte Haushaltsutensilien sind (wo verwahren »wir« eigentlich die Geschirrtücher?) über die Herstellung einer angenehmen Atmosphäre zu Hause oder am Arbeitsplatz, indem wir an Geburtstage erinnern und Happy Hours organisieren, bis dahin, dass wir Orgasmen vortäuschen, um das Ego des Partners zu streicheln.

In den folgenden Jahren gewann das Thema immer mehr Beachtung, und die Diskussion nahm an Fahrt auf. Zahllose Artikel über Gefühlsarbeit und ihre vielen Ausdrucksformen wurden verfasst. Sogar ich selbst hatte in meinem Beitrag für die Zeitschrift *Harper's Bazaar* nicht zum ersten Mal darüber geschrieben. Gerade mal einen Monat vorher hatte ich für den Blog Romper die Gefühlsarbeit nichtberufstätiger Mütter ins Blickfeld gerückt.<sup>12</sup> Das Thema Gefühlsarbeit war also überall präsent. Warum traf mein Artikel auf *Harper's Bazaar* dann einen solchen Nerv, als er herauskam?

Ehrlich gesagt: Ich glaube, es lag daran, dass die Frauen zu diesem Zeitpunkt die Nase tatsächlich gestrichen voll hatten. Als mein Beitrag Ende September 2017 erschien, lagen Hillary Clintons Niederlage bei den Präsidentschaftswahlen, Trumps Wahlsieg und der auf Trumps Amtseinführung folgende Women's March – der als die »womöglich größte Eintagesdemonstration in der Geschichte der USA« bezeichnet worden ist – ein knappes Jahr zurück.<sup>13</sup> Nicht einmal eine Woche später sollte aufgrund der Anschuldigungen gegen Harvey Weinstein die #MeToo-Bewegung von Tarana Burke eine Wiederbelebung erfahren. Die Frauen waren wütend, hellwach und bereit, Veränderungen zu erkämpfen. Wir hatten genug davon, die Gefühle und Erwartungen der Männer auf unsere Kosten zu bewältigen.

Es war für Frauen der perfekte Zeitpunkt, um sich einzugestehen, dass Gefühlsarbeit nicht bloß für frustrierende Nörgeleien in der Familie sorgt, sondern vielmehr eine Quelle für systemische Probleme ist, die alle Lebensbereiche auf schädigende Weise berühren und den tiefgreifenden

Sexismus in unserer Kultur deutlich machen. Die tückische, in Stein gemeißelte Erwartung, dass Frauen die erschöpfende mentale und emotionale Arbeit zu Hause schon schultern werden – eine Arbeit, die gerade von denen weitgehend nicht beachtet wird, die davon am meisten profitieren –, verfolgt uns immer und überall hin, denn wir leben in einer Kultur, die uns hier kaum eine Wahl lässt. Ständig ändern wir um des lieben Friedens willen unsere Ausdrucksweise, unser Aussehen, unser Verhalten, unsere eigenen inneren Erwartungen. Und wir spüren, welchen Preis uns diese Arbeit kostet, meist ohne dass das irgendwie sichtbar würde. Als mein Artikel erschien, waren wir bereit zu erkennen, wie stark die Dynamiken, die zu Hause wirken, auch in der Welt da draußen eingeschrieben sind, und wir waren bereit für eine Veränderung.

Wie viele Journalist\*innen vor mir, hatte ich die Definition von *Gefühlsarbeit* einfach nur ein klein wenig erweitert, in der Hoffnung, den Leser\*innen damit eine neue Brille zur Verfügung zu stellen, durch die sie ihre eigenen Beziehungsdynamiken klarer sehen könnten. Meiner Definition zufolge ist *Gefühlsarbeit* die Kombination von Gefühls- und Lebensmanagement. Es ist die unbezahlte, unsichtbare Arbeit, die wir leisten, damit die Menschen in unserer Umgebung zufrieden sind und sich wohlfühlen können. Sie schließt viele andere Begriffe ein, die mit der Fürsorgearbeit einhergehen, über die ich in meinem Artikel schrieb: *Gefühlsmanagement, mentale Last, mentale Belastung, Haushaltsmanagement, spirituelle Arbeit, unsichtbare Arbeit, Familien- und Beziehungsarbeit*. Verwendet man sie voneinander getrennt, beschreiben diese Begriffe nicht, auf

welch spezifische Art und Weise diese unterschiedlichen Formen von Gefühlsarbeit sich überschneiden, zusammensetzen und uns schließlich frustrieren. Es ist eine geistig absorbierende und erschöpfende Arbeit, deren Auswirkungen uns in jeden Lebensbereich hinein folgen. Judith Shulevitz stellt in ihrem Artikel über Gefühlsarbeit in der *New York Times* dar, wie hoch Mütter den Preis dieser Arbeit empfinden. »Ob eine Frau die Fürsorgearbeit nun liebt oder hasst – sie kann ihre Konzentration auf die bezahlte Erwerbsarbeit trüben und ihr damit den Weg zu einer Karriere erschweren oder sogar ganz versperren«, schreibt Shulevitz. »Diese innere Besorgtheits- und Organisationsplackerei ist womöglich eines der am schwierigsten zu überwindenden Hindernisse für die Gleichberechtigung der Frau am Arbeitsplatz.«<sup>14</sup>

Die »auserkorene Kümmerin« zu sein, wie Shulevitz es formuliert, braucht Zeit und Kraft. Um ein konkretes Beispiel aus dem rein familiären Bereich zu nennen: Vielleicht denkst du dir eigens ein Organisationssystem aus, damit es morgens für alle reibungslos läuft – zum Beispiel einen Schlüsselhaken an der Wand. Bis er angebracht ist, musst du »nörgeln«. Du musst wiederholt geduldig darauf hinweisen, dass er das nötige Zubehör doch bitte im Geschäft besorgt, oder es schließlich auf die eigene To-do-Liste setzen und selber kaufen. Du musst wiederholt geduldig daran erinnern, dass dieser einfache Job doch bitte noch heute Abend oder morgen erledigt werden möge, während du gleichzeitig noch unzählige andere Dringlichkeiten im Kopf hast. Ist es dann endlich geschafft, werden die Autoschlüssel trotzdem irgendwo anders abgelegt, egal, wie oft du wiederholt hast, wie praktisch es ist, sie an die Wand

zu hängen. Und dann bist du wieder diejenige, die gefragt wird: »Wo sind denn meine Autoschlüssel?« Du wägst ab, ob du mit der Information herausrückst oder die Sache mit dem Schlüsselhaken ansprechen sollst. Entscheidest du dich für Letzteres, wird ein Streit daraus, bei dem du immer einen Schritt vorausdenken musst. Du musst vorsichtig mit deinen Worten sein, vorsichtig damit, wie du deinem Frust Ausdruck verleihst. Du musst deine Gefühle im Zaum halten und zugleich Sorge tragen für die deines Partners. Das ist mühsam, so dass du dich häufig eher dafür entscheidest, deinem Partner einfach zu sagen, wo er die Schlüssel liegen gelassen hat, weil es euch beiden Zeit und Kummer erspart.

Außer, dass es das nicht tut, denn diese komplexe Gefühlsarbeit wird aufgrund der vielen kleinen, scheinbar unwichtigen Themen zur Norm. Dein Leben wird mit der Zeit zu einem engmaschigen Netz, durch das nur du noch den Weg findest. Du musst die anderen durch dieses ausgefeilte, aus Seidenfäden gesponnene System führen, damit sie nicht darin hängen bleiben oder gar durchfallen. Du merkst, wenn die Zahnpasta dem Ende zugeht, oder hängst eine neue Klopapierrolle ein, wenn die alte aufgebraucht ist. Du erfüllst die Erwartung deiner Mitarbeiter und organisierst für sie die Happy Hour zum Feierabend. Du erstellst im Kopf Listen und weißt, was wann zu erledigen ist. Du bemerkst die Gefühle anderer, würdigst sie und hältst dabei die eigenen zurück. Du hältst die Dinge mit großer Sorgfalt und Fürsorge am Laufen. Diese Art von Arbeit verbraucht eine Menge Zeit und Energie – und sorgt dafür, dass wir im Kopf nie komplett abschalten. Und sie kommt uns teuer zu stehen, denn sie verschlingt einen großen Teil unserer

mentalen Kapazitäten, die wir ansonsten für uns selbst nutzen könnten, für unsere Karriere, unser Leben, unser Glück. Es war sinnvoll, diese ehemals voneinander getrennten Begriffe unter einem Dach zu versammeln, denn sie sind zutiefst miteinander verbunden. Gefühlsarbeit bedeutet nicht nur die Sorge um das Ergebnis, sondern vielmehr um die Menschen, die von unseren Gefühlen, Worten und Taten tangiert werden – selbst dann, wenn das auf unsere eigenen Kosten geht.

Von uns Frauen wird – auf vielerlei Art und unbezahlt – erwartet, dass wir uns um das Wohlbefinden der uns nahestehenden Personen kümmern – selbst dann, wenn wir dabei auf der Strecke bleiben. Wir erschaffen uns ein altruistisches Selbst und lassen zu, dass wir von den Bedürfnissen anderer aufgesaugt werden. Wir werden zur geduldigen Zuhörerin, weisen Ratgeberin, Reise- und Zeitplanerin, Hausputzerin, Mahnerin, zu dem unsichtbaren Kissen, auf dem es sich jeder bequem machen kann – ohne groß darüber nachzudenken, wie sehr uns das auszehrt. Wenn wir Gefühlsarbeit leisten, stellen wir die Bedürfnisse unserer Umgebung über unsere eigenen. So werden viele Aspekte unserer Existenz in der Welt unsichtbar. Wir begraben unsere Gefühle oder modeln sie um, um auf unsere Umgebung einzugehen: im Frieden mit dem Ehemann zu leben, unsere Kinder vor Wutanfällen zu bewahren, einen Streit mit unserer Mutter zu vermeiden, eine Belästigung auf der Straße nicht zu einem körperlichen Angriff werden zu lassen.

Die Gefühle und Erwartungen anderer zu managen erfordert nicht nur jede Menge Verrenkungen von uns, damit wir zu ihnen durchdringen, es bedeutet auch, dass wir kostbare Zeit verschenken, die wir auf produktivere Art und

Weise nutzen könnten. Wir müssen sicherstellen, bei unseren Reaktionen bereits die möglichen Gefühle des Gegenübers mitzudenken. Wir müssen im richtigen Ton fragen, wenn wir Arbeit zu delegieren haben. Wir müssen Zurückhaltung üben und auch in unangenehmen Situationen freundlich sein. Sich selbst in die vorteilhafteste Position zu bringen heißt zu bedenken, wie das Gegenüber reagieren wird. Du lieferst deine Arbeit nicht mit einer Portion Charme und Demut ab? Du könntest negativ beurteilt werden und damit deine Chancen auf einen beruflichen Aufstieg gefährden. Du hältst nicht lächelnd den Mund, wenn ein Mann vom Straßenrand anzügliche Bemerkungen herüberraucht? Verfolgung, Angriff oder noch Schlimmeres könnte die Folge sein.

Spielen wir bei der etablierten Machtdynamik in Wort und Tat nicht mit, kommt uns das teuer zu stehen. Wie Sandberg in ihrem Buch schreibt, halten Frauen im beruflichen Umfeld mit ihrer Meinung oft hinterm Berg, aus Angst davor, abgestempelt zu werden. Es ist eine »Angst, nicht als Teamplayer wahrgenommen zu werden. Angst, als destruktiv oder nörglerisch wahrgenommen zu werden. Angst, dass konstruktive Kritik beim Empfänger einfach nur als platte, gewöhnliche Kritik ankommt. Angst, dass wir durch klare Ansagen Aufmerksamkeit auf uns ziehen, die uns Angriffen aussetzen könnte (diese Angst kommt von der gleichen inneren Stimme, die uns davon abhält, uns mit an den Tisch zu setzen).«<sup>15</sup> Genauso halten wir uns auch zu Hause mit unserer Meinung zurück, damit wir die »Hilfe«, die wir so dringend benötigen, möglichst ohne Streit bekommen. Es ist eine ermüdende Arbeit, die permanent geleistet werden muss und weitgehend unsichtbar bleibt.

Hochschild schrieb über die Aufgabe von Flugbeglei-

terinnen, eine warmherzige Atmosphäre zu schaffen, und darüber, was sie dieses künstlich hergestellte Gefühl nach Feierabend kostete: Sie waren emotional ausgelaugt und fanden den Übergang von ihrer Arbeitspersönlichkeit zu ihrem echten Selbst schwierig. Sie kämpften darum, ihre Authentizität zu finden, vielleicht auch, weil diese Gefühlsarbeit sich nicht ausschließlich auf den Dienstleistungsbe-  
reich beschränkte. Als Frauen müssen wir diese Herzenswärme in allen unseren Lebensbereichen herstellen. Wir tun es nicht nur bei der Arbeit, sondern auch zu Hause und draußen in der Welt, mit Freunden und Familie, mit Mitarbeitern und Fremden. Wir Frauen haben die Nase voll, weil uns klar geworden ist, dass wir nie Feierabend haben. Wohin wir uns auch drehen und wenden, überall wird Gefühlsarbeit von uns erwartet. Wir haben die Nase voll von der permanenten Forderung, in allen Lebensbereichen als Hauptversorgerin in Sachen Gefühlsarbeit herzuhalten, weil es ermüdend ist und zeitraubend und uns ausbremst.

Wir füllen unsere Gehirnzellen mit sämtlichen Haushaltsdetails und setzen unverhältnismäßig viel Zeit zum Nutzen anderer ein. Um unsere Karriere voranzutreiben, leisten wir auf eine Weise Gefühlsarbeit, wie es von Männern schlichtweg nicht verlangt wird, angefangen von der Modulierung unseres Tonfalls bis dahin, Resonanzraum für die Ideen anderer zu sein. Wir müssen, wenn wir es in der Öffentlichkeit mit merkwürdigen Männern zu tun bekommen, die Risiken sorgfältig abwägen, um für unsere Sicherheit zu sorgen. All diese verschiedenen Arten von Gefühlsarbeit sind Symptome einer weiterreichenden, systemimmanenten Ungleichheit, die Frauen – vor allem, wenn sie statusunter-

legen sind – aktiv schadet. Um es mit Hochschild zu sagen: »Komplementarität ist die übliche Maske, hinter der sich Ungleichheit hinsichtlich der in sozialen Interaktionen unterstellten Verpflichtungen verbirgt; das gilt für das Agieren an der Oberfläche wie für Inneres Handeln.«<sup>16</sup> Frauen schulden der Gesellschaft ständig Gefühlsarbeit, sind endlos irgendwem gegenüber verpflichtet, der uns braucht. Und wir geben das so lange defizitär weiter, bis sowohl Männer wie Frauen sich endlich umstellen in ihren Erwartungen darüber, wer diese Arbeit tun sollte und was sie wirklich wert ist.

Wir müssen eine andere Wahrnehmung für Gefühlsarbeit entwickeln und die Fertigkeiten, die dahinterstehen, neu zu würdigen lernen. Gefühlsarbeit kann unsere Schwachstelle sein, ja, aber sie kann uns auch als Superkraft dienen. Wir müssen erkennen, dass diese Arbeit wertvoll ist, und sie ans Licht bringen. Diese Art von Fürsorge und emotionaler Intelligenz ist eine wertvolle Fertigkeit – eine intensive Übung in Problemlösung mit Empathie als Bonus. Laut Michele Ramsey, Privatdozentin an der Fakultät für Kommunikationswissenschaften der zur Pennsylvania State University gehörigen Penn State Berks, steht Gefühlsarbeit oftmals synonym für Problemlösung. »Die geschlechtsspezifische Annahme lautet, dass ›Männer die Probleme lösen, weil Frauen zu emotional sind‹«, erläutert sie. »Aber wer löst in Wahrheit den Großteil der entscheidenden Probleme zu Hause und im Büro?«<sup>17</sup> Als Haushaltsmanagerin für meinen Mann und drei Kinder bin ich mir ziemlich sicher, wie die Antwort lautet. Bei allem Frust, den uns Gefühlsarbeit bescheren mag, steckt doch ein Komplex kostbarer Fähigkeiten in dieser auf Fürsorglichkeit basierenden Arbeit. Wir

nehmen fachgerecht das große Ganze ins Visier, wägen weit-sichtig die Konsequenzen ab, reagieren schnell auf Unvor-hergesehenes und sind mit dem Herzen dabei, wenn es um die Arbeit geht, die wir leisten, die Beziehungen, die wir näh-ren, und die ständigen Herausforderungen des Lebens im Allgemeinen. Diese Fertigkeiten sind Vorzüge, die sicherstel-len, dass unsere mentale und emotionale Arbeit mit Sorgfalt getan wird, in der Aufmerksamkeit ebenso fürs Detail wie für andere Menschen. Gefühlsarbeit webt in unserem Leben einen kunstvollen Teppich aus den Fäden der Verbindlich-keit, die unsere Gesellschaft zusammenhalten. Ohne Ge-fühlsarbeit können wir nicht leben, und wir sollten es auch gar nicht wollen.

Stattdessen sollten wir einfordern, dass Gefühlsarbeit als wertvolle Fertigkeit gesehen wird, die jeder haben und verstehen sollte, weil sie uns in größere Tuchfühlung mit unserem eigenen Leben bringt. Sie ermöglicht uns ein er-füllteres Leben. Sie ermöglicht uns – Männern ebenso wie Frauen –, unser echtes, erfülltes Selbst zu sein. Wir profitie-ren, wenn wir die überwältigende Beanspruchung mindern, die wir den Frauen zugemutet haben, und zugleich den Männern einen neuen Lebensbereich zugänglich machen. Wir sollten danach streben, die Last der Gefühlsarbeit nicht einfach nur aufzuteilen, sondern vor allem zu verstehen, was mit dem Tragen dieser Last verbunden ist. Obwohl die-ses Ungleichgewicht derzeit besteht, leben wir Frauen auf-grund der Gefühls-, Familien- und Beziehungsarbeit länger und gesünder.<sup>18</sup> Wir bringen Planung und Weitblick in unser Leben, kümmern uns darum, starke Bindungen zu schaf-fen und zu erhalten, und arbeiten unermüdlich daran, dass es anderen gut geht. Wie nicht anders zu erwarten, pro-

fitieren unsere Partner ebenfalls davon. Eine Harvard-Studie hat ergeben, dass verheiratete Männer tendenziell länger und gesünder leben als unverheiratete.<sup>19</sup> Die Probanden standen unter weniger Stress, es gab weniger Fälle von Depression, und sie waren körperlich gesünder als ihre unverheirateten Pendanten – größtenteils, weil ihre Ehefrauen ihnen das Leben auf eine Weise organisieren, die sie gesund hält. Durch vielfache Studien hat man herausgefunden, dass verwitwete und geschiedene Männer nicht ebenso gut abschneiden wie ihre verwitweten und geschiedenen weiblichen Pendanten, da ohne die Partnerinnen, die Zeit und Fürsorge in die Lebensorganisation ihrer Partner steckten, Gesundheit, Wohlbefinden und die sozialen Bindungen litten.<sup>20</sup> Wenn nur die Ehefrau Einladungen zu Partys beantwortet, nur sie die Familie zu besonderen Gelegenheiten versammelt, nur sie für die Beibehaltung starker und gesunder sozialer Bindungen sorgt, dann verliert er, wenn er seine Frau verliert, auch alle anderen Bindungen. Und das bedeutet, dass diese Bindungen eigentlich auch gar nicht den Männern zugehörig sind.

Frauen halten ihre Bindungen zu Freunden und Familie aufrecht. Sie stellen sicher, dass ihr Partner gesund isst und sich bewegt. Sie nehmen ihm die Aufgaben ab, die sonst ihm zufallen würden, indem sie sozusagen als sein zweites Gehirn funktionieren, um ihn an all den »Kleinkram« zu erinnern, der ihm selbst zu unwichtig scheint. Doch wenn Männer Gefühlsarbeit nie lernen, verpassen sie einen großen, wichtigen Teil ihres Lebens. Gewiss, es ist in vieler Hinsicht ein bequemes Leben. Wenn aber jemand anders sich um die Details kümmert, gehört dir dein eigenes Leben nie voll und ganz. Das derzeitige Ungleichgewicht in der Gefühlsarbeit

lässt die Erwartung fortleben, Männer seien nicht dafür gemacht, ihre eigenen sozialen Bindungen zu schmieden, sich ernsthaft mit den Details ihres Lebens zu beschäftigen oder einen Lebenssinn darin zu finden, sich aktiv und ehrlich ein eigenes Leben und Zuhause zu schaffen. Diese Erwartung schafft eine Umgebung, in der eine toxische Männlichkeit floriert – in der noch immer von Frauen erwartet wird, sich auf vielfältigste Art und Weise um die Männer zu kümmern, so dass diese nie lernen, es selbst zu tun, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch emotional und spirituell. Als Gesellschaft sagen wir den Männern, sie könnten mit Gefühlsarbeit nicht umgehen, sie *müssten* alles bis ins kleinste Detail delegieren oder für sich erledigen lassen, sie könnten der Situation gar nicht gewachsen sein und etwa diese Fertigkeiten erlernen, mit denen sie ihr Leben einschneidend verändern können. Ungeachtet all ihrer Macht und ihrer Privilegien überlassen wir sie einer unterschweligen Frustration über ein von ihnen nur zur Hälfte gelebtes Leben. Wir geben einem Kreislauf Nahrung, der uns allen schadet. Eine Veränderung dieser Dynamik wird den Männern nicht schaden und den Frauen helfen – sie wird schließlich alle befreien. Wenn wir die Erwartung herstellen, dass Gefühlsarbeit gleichmäßig verteilt sein sollte, wird daraus keine Umschichtung einer Last, sondern eine Einladung an uns alle, unser Leben zum Besseren zu wenden.

Ein Ausgleich in der Gefühlsarbeit schenkt uns allen die Chance, vollständig und authentisch zu leben. Frauen, deren Last erleichtert wird, können sich mental und zeitlich Raum zurückerobern, klare Entscheidungen in ihrer Karriere treffen und sich von einem Standort echter Gleichheit aus ihrem Partner verbundener fühlen. Männer kön-

nen sich auf neue Weise der ihnen eigenen Menschlichkeit annähern und in Bezug zu ihr setzen. Sie können Rollen einnehmen, die von toxischer Männlichkeit losgelöst sind, in tiefer Verbundenheit leben und sich wirklich furchtlos fühlen, wenn sie uns helfen, für eine gleichberechtigte Welt zu kämpfen.

Laut Hochschild spiegelt die Art und Weise, wie wir die Regeln für Gefühlsarbeit in unserem Leben anerkennen, wider, an welchem Punkt wir in der sozialen Landschaft stehen. Ich glaube, wir sind bereit, mit den alten Regeln zu brechen und uns auf neuem Boden zu bewegen. Dafür müssen wir die Punkte identifizieren, an denen wir uns in der Gefühlsarbeit verhasen. Denn nur dann können wir den Frust überwinden und entscheiden, wie wir unsere Fürsorgekompetenzen am besten einsetzen können. Gefühlsarbeit muss sich nicht nachteilig auf unser Wohlbefinden auswirken. Tatsächlich ist sie der Klebstoff, der die Welt zusammenhält. Sind wir uns dessen erst einmal bewusst und erkennen an, wie sie unser Leben zum Besseren oder Schlechteren wendet, können wir offen zur Gefühlsarbeit stehen. Wir können unsere Nutzung dieser Fähigkeiten ganz neu definieren. Wir können sie uns neu zurückerobern.

Wir können lernen, für unsere Kinder Gleichstellung besser zu gestalten, damit sie unsere Muster nicht wiederholen müssen. Wir können Männern die Gelegenheit bieten, Rollen einzunehmen, in denen sie Gefühlsarbeit erfahren und sich noch mehr als Vater, Partner und Mann erleben. Wir können klare Grenzen ziehen, statt auf Schritt und Tritt Erwartungen nach Gefühlsarbeit zu erfüllen. Wir können die Gefühlsarbeit als Fähigkeit nutzen und nicht als Benachteiligung. In den Worten Maxine Waters' können wir uns

unsere Zeit zurückgewinnen<sup>21</sup>, indem wir die Gefühlsarbeit nur dann nutzen, wenn es wirklich sinnvoll ist, wenn dadurch die Welt für jeden, also auch für uns, zu einem besseren Ort wird. Indem wir zusammenarbeiten und die Ungleichheit in der Gefühlsarbeit thematisieren, können wir die Zukunft unserer Kinder ändern. Unsere Söhne können ihre eigene Last noch tragen lernen. Unsere Töchter können lernen, nicht die Last der anderen zu tragen.

