



GOLDMANN  
Lesen erleben

*Buch*

Erfolg in Studium und Beruf, eine harmonische Beziehung und Zeit für Freunde, Familie und Hobbys – und dabei noch ein schönes und schlankes Profilbild auf Facebook.

Klingt unmöglich ... und ist es auch.

Die Psychologin Linda Papadopoulos zeichnet ein treffendes Bild von den Erwartungen und Anforderungen, die heutzutage auf junge Frauen zukommen, und gibt wertvolle Tipps, damit jede Frau zufrieden und selbstsicher ihren eigenen Weg findet.

*Autorin*

**Dr. Linda Papadopoulos** ist eine renommierte britische Psychologin und als solche in der englischen Medienwelt als Fachkommentatorin sehr präsent. In ihrer beliebten Kolumne in der *Cosmopolitan* steht Linda Papadopoulos bereits seit zwölf Jahren jeden Monat vielen Leserinnen in wichtigen Lebensfragen beiseite. Sie ist verheiratet, Mutter einer Tochter und lebt mit ihrer Familie in London, wo sie auch eine Privatpraxis führt.

Dr. Linda Papadopoulos

# **Es ist MEIN Leben!**

Wie junge Frauen sich von Erwartungsdruck  
und Perfektionswahn befreien

Aus dem Englischen von  
Imke Brodersen

GOLDMANN

**Aus persönlichkeitsrechtlichen Gründen wurden die Namen der jungen Frauen,  
die zu diesem Buch beigetragen haben, geändert.**

Alle Empfehlungen in diesem Buch dienen allein der Information. Bei Fragen oder Bedenken zu Ihrer körperlichen oder seelischen Gesundheit sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.

Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 der Originalausgabe Dr Linda Papadopoulos

Originaltitel: *Whose Life Is It Anyway?*

Originalverlag: Piatkus. An imprint of Little, Brown Book Group, London, UK.

A Hachette UK Company

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Redaktion: Sylvi Schlichter

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JT · Herstellung: CF

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17559-8

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

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für meine Jessie, für meine Patentöchter  
Nadia, Marilena und Belinda  
und für Elektra*



# Inhalt

Einleitung .....	9
Ein perfektes Leben? .....	15
Schlankheits- und Schönheitswahn .....	43
Online-Ich und Offline-Ich: Was wisst ihr wirklich über mich? .....	79
Ich will doch nur, dass ihr mich mögt – Druck, Erwartungen und Nein-Sagen .....	105
Rundum sexy, allzeit bereit .....	133
Keine Macht den Mobbern .....	163
Auf eigenen Beinen stehen .....	193
Die Quarterlife Crisis: Ende der Party? .....	223
Schlusswort .....	255
Danksagung .....	263
Anmerkungen .....	265
Stichwortverzeichnis .....	287





# Einleitung

## Liebe x-und-20-jährige!

Das Leben als junge Erwachsene ist aufregend und einschüchternd zugleich: befreiend, doch von neuen Zwängen begleitet, einerseits einfach, andererseits kompliziert. »Das ist die beste Zeit deines Lebens – genieße sie!«, so die verkappte oder ganz offene Dauerbotschaft in Schlagzeilen, Werbeslogans, Filmen und Musik für diese Altersgruppe. Manchmal fühlt sich dieser Zeitraum sicher wirklich so an, doch es gibt zweifellos auch andere Zeiten, in denen junge Frauen sich überwältigt fühlen, verunsichert sind oder sogar Angst vor der Zukunft haben. Und genau das zeichnet diesen einmaligen Lebensabschnitt aus: Zum einen geht es darum loszustürmen, Fehler zu machen und Spaß zu haben, zum anderen müssen junge Erwachsene ihr Leben auf die Reihe bringen und herausbekommen, wer sie sind und was sie wollen. Doch diese Aspekte sind keineswegs unvereinbar, im Gegenteil: Um tatsächlich herauszufinden, was wir mit unserem Leben anstellen wollen (oder zumindest, was wir *nicht* wollen), müssen wir loslegen und auch Fehler machen.

Diese Jahre können somit eine Phase ehrlicher Selbsterkundung darstellen. Gleichzeitig steigt der Erwartungsdruck der

Gesellschaft, seitens Freunden, Kollegen und Eltern. Für manche Frauen kann es eine große Rolle spielen, dass die Welt sie und ihre Entscheidungen als »richtig« wahrnimmt. Wahrscheinlich sind soziale Netzwerke deshalb so maßgeblich für unsere Psyche – sie erlauben es, die »Richtigkeit« unseres Tuns zu messen, indem sie uns im Minutentakt mitteilen, was anderen an uns und unseren Handlungen »gefällt«.

Der Versuch, das eigene Leben so auszurichten, dass es anderen gefällt, führt allerdings geradewegs in die Sackgasse einer unerfüllten, unglücklichen Existenz. Kümmern Sie sich nicht länger darum, wie andere Menschen Sie sehen, sondern konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen wichtig ist! Messen Sie Ihren Wert nicht an dem, was anderen an Ihrem Leben »gefällt« – finden Sie heraus, was *Ihnen* gefällt, indem Sie aussteigen, Ihre Erfahrungen machen und echte Beziehungen zu anderen aufbauen! Im wahren Leben gibt es Erfolge und Misserfolge, gute Tage und miese Tage, und dass ich mir beide Seiten erlauben darf, ohne mich deswegen entschuldigen zu müssen oder gelobt werden zu wollen, war für mich persönlich eine der wichtigsten Lektionen jener Lebensjahre. Was am Ende zählt, ist nämlich *Ihre* Erfahrung, die Sie in *Ihrem* Leben machen.

Die berühmte Liste all der Dinge, die man bis zum 30. Geburtstag geschafft haben möchte, mag verlockend erscheinen, aber denken Sie daran: Es werden auch unerwartete Dinge geschehen. Man kann noch so perfekt organisiert sein und noch so gut geplant haben, das Leben erwischt einen trotzdem aus dem Hinterhalt. Deshalb geht es nicht nur jetzt, sondern auch

später in hohem Maße um die persönliche Anpassungsfähigkeit. Darunter verstehe ich die Fähigkeit, auf das zu reagieren, was tatsächlich geschieht, anstatt das eigene Leben mit aller Gewalt in eine Schublade zu stopfen, die einem als Idealbild vorschwebt.

Freunde – echte Freunde! – und Verwandte sind wertvolle Begleiter und verdienen daher viel Aufmerksamkeit. Und auch wenn Sie vielleicht das Gefühl haben, dass nur Gleichaltrige und Gleichgesinnte Sie wirklich verstehen, sind die Einsichten aus Gesprächen mit Älteren in meinen Augen von zentraler Bedeutung, um nicht nur die eigene Vergangenheit zu verstehen, sondern auch einen Blick in die persönliche Zukunft zu werfen. Menschen, die schon länger auf dieser Welt sind, ermöglichen uns, die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Nehmen Sie sich also Zeit für Ihre Lieblingstante oder für die Großmutter, denn sie könnten so manche Situation überraschend anders einschätzen als Sie selbst.

Die gegenwärtige junge Generation leidet meiner Ansicht nach stärker als jede andere unter ihrem eigenen Perfektionsanspruch. Wenn das auch Sie betrifft, möchte ich Ihnen gleich jede Hoffnung rauben: Sie sind nicht perfekt. Ebenso wenig wie jeder andere. Sie *werden* Fehler machen, und Sie *werden* in Versuchung kommen, Dinge vorzeitig abubrechen, weil Sie nicht gut darin sind. Aus dem Leben kann man jedoch nicht einfach aussteigen! Also freunden Sie sich besser mit der Vorstellung an, dass es Spaß machen kann, sich mit etwas zu beschäftigen, ohne gleich die Beste sein zu müssen. Wir dürfen

Fehler machen und das, was wir aus unserem Scheitern lernen, ist überaus wertvoll. Auf Nummer sicher zu gehen und vor jedem Risiko zurückzuscheuen ist eine weitaus riskantere Strategie, als eine Herausforderung anzunehmen, ohne genau zu wissen, was dabei herauskommt. Wer jedoch den Sprung ins kalte Wasser wagt und vollen Einsatz bringt, sollte nicht vergessen, auch für den nötigen Ausgleich zu sorgen – für den Burnout winkt keine Tapferkeitsmedaille. Es mag verlockend sein, sich vor den Kollegen mit langen Nachtschichten zu brüsten, aber irgendwann holt der Schlafmangel uns ein. Gesundheit sollte man nie für selbstverständlich erachten, egal in welchem Alter! Darum achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse: gut und abwechslungsreich essen ohne Fertigpapp und einseitige Diäten; viel Wasser trinken. Gut und viel schlafen (Forschungsergebnissen zufolge sind die meisten Menschen erst nach sieben bis acht Stunden Schlaf optimal ausgeruht). Sport treiben und fit bleiben – Bewegung baut Stress ab und tut der Gesundheit insgesamt gut, deshalb sollte Sport unbedingt ein Teil Ihres Lebens sein.

Und machen Sie sich immer wieder bewusst, was für ein Glück Sie haben. Es ist ungeheuer spannend, wie leicht ein junger Mensch heute die Welt beeinflussen kann. Sie selbst können genau die Veränderung in Gang setzen, die Sie sich wünschen, also nutzen Sie diese Chance! Das Faszinierende an der Verbundenheit durch die heutige Technologie ist, dass soziale Bewegungen schneller und schlagkräftiger in Schwung kommen als je zuvor. Jede und jeder hat eine Stimme. Ob bei demokra-

tischen Protesten, Gleichstellungskampagnen oder Petitionen im Netz, die Gesetze verändern und Einfluss auf die Regierungspolitik nehmen – wir haben alles Nötige in der Hand, um die Welt zu verändern. Die heutige junge Generation kann ihre kollektive Stimme lauter erheben als alle ihre Vorgänger in der jüngsten Geschichte. Doppelt glücklich dürfen Sie sich dabei schätzen, weil Sie viel weniger ideologischen Zwängen unterliegen als einst Ihre Eltern, die in deutlich lineareren sozialen und politischen Strukturen aufwuchsen. In den letzten Jahren haben wir erlebt, wie Regierungen, Banken und Journalisten in die Kritik gerieten und öffentlich Rede und Antwort stehen mussten. Offenbar wächst die Überzeugung, dass die Dinge nicht so sein müssen, wie sie sind, nur weil sie immer schon so waren. Aus diesem Grund gehe ich davon aus, dass wir – trotz aller Schwierigkeiten, mit denen Sie jetzt kämpfen mögen – von Ihrer Generation Großartiges erwarten dürfen.

Schon jetzt erleben wir einen Feminismus der vierten Generation, nämlich den humanistischen Feminismus. Es geht nicht darum, das Patriarchat durch ein Matriarchat zu ersetzen, sondern um die Erkenntnis, dass echte Gleichberechtigung nur erreichbar ist, wenn beide Seiten sich bewegen. Ich glaube, wir können allmählich sogar den Begriff Erfolg umdefinieren. Viele Frauen unter 30 haben mir erklärt, sie würden den krankhaften Materialismus hinterfragen, der so lange angesagt war. Es könnte also sein, dass »Erfolg« bald eine andere Bedeutung bekommt und es beispielsweise wieder mehr um Gemeinschaft, Verbundenheit und Glücklichkeit geht. Das

ist grandios! Denn die Einstellung *Was kann ich beitragen?* anstelle von *Was habe ich davon?* macht nicht nur jeden Einzelnen glücklicher, sondern kann insgesamt positive Veränderungen bewirken.

Also, meine lieben Anfangs-, Mitt- und Endzwanzigerinnen, genießen Sie diese Jahre! Kosten Sie die Zeit nach Kräften aus! Ja, es gibt viel zu tun, aber denken Sie immer daran: Herauszufinden, was Sie mit Ihrem Leben anstellen wollen, ist in der Regel ein fortlaufender Prozess. Sie werden sich menschlich weiterentwickeln und dabei allmählich feststellen, was Ihnen wichtig ist. Bleiben Sie offen für neue Erfahrungen, stehen Sie zu Ihren Werten, folgen Sie Ihrem eigenen Weg, seien Sie freundlich zu anderen und zu sich selbst, und hüten Sie sich (und das ist entscheidend!) vor negativen, abwertenden Botschaften an sich selbst. Sie haben oft keinen Einfluss darauf, was Ihnen in Ihrem Leben widerfährt; Sie können jedoch immer entscheiden, wie Sie darauf reagieren. Das Leben ist ein Produkt solcher Entscheidungen, und die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen, beruht auf den persönlichen Idealen und der Art, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum sehen.

Ein Sprichwort sagt: »Ob du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst, du kannst es nicht – du hast recht.« Und ich bin fest davon überzeugt: Sie können es.

Alles Liebe,  
Dr. Linda Papadopoulos

## Ein perfektes Leben?

*»Ich lasse andere Menschen ungern im Stich, aber am allerwenigsten möchte ich mich selbst im Stich lassen. Ich weiß, ich kann alles werden und alles machen, und ich sehe mich um und sehe all diese ›perfekten‹ Leben, und das will ich auch für mich. Bloß habe ich manchmal das Gefühl, ich kann mich abstrampeln, wie ich will, ich komme nicht nach – vielleicht muss ich mich nur mehr anstrengen.«*

Sarah (24)

In meinen Augen ist Folgendes geschehen: Je stärker sich unsere Welt visuell ausgerichtet hat, desto wichtiger erschien es uns, dass die Bilder, die andere von uns sehen und analysieren können, möglichst schön und makellos sind. Wegen dieser stärkeren visuellen Gewichtung achteten wir deutlich mehr auf uns selbst, auf jedes Detail. Wir überlegten, wie wir auf andere wirken, und versuchten, uns mit den Augen Außenstehender zu betrachten. Das hatte zur Folge, dass unsere Wahrnehmung nicht mehr nur von dem beeinflusst wurde, was wir im Spiegel sahen, sondern zunehmend von dem, was andere unserer Meinung nach sahen, wenn sie uns anschauten.

## Mehr Schein als Sein

Irgendwann haben wir begriffen, dass es bei diesen Bildern nicht mehr nur darum ging, wie wir aussahen. Sie waren Botschaften, die anderen mitteilten, wer wir waren und was für ein Leben wir führten. Deshalb ging es nun um das perfekte Bild – es sollte zeigen, was die anderen unserer Meinung nach sehen wollten. Und wenn unsere Bilder nicht wunschgemäß ausfielen, bearbeiteten wir sie, stutzten sie zurecht, korrigierten und optimierten. Irgendwann kamen wir dann auf die Idee, dass wir nicht nur unsere Bilder photoshopen, sondern vielleicht auch gleich unserem Leben das perfekte Finish verpassen könnten. Doch wie sieht ein perfektes Leben aus? Nun, perfekt ist natürlich das Mädchen, das alles hat, Schönheit, Erfolg, Freunde ...

Dank der Allgegenwart und Homogenität der Bilder von Schönheit und Erfolg, die unsere Welt zukleistern, wissen wir, wie eine schöne Frau auszusehen hat. Wir wissen auch, wie ein perfektes Leben auszusehen hat. Wir leben in einer Welt, die uns ständig vor Augen führt, wie wir idealerweise sein sollten – wie viel wir wiegen dürfen, was wir anziehen, wie häufig wir Sex haben und wie viel Geld wir verdienen müssen. Dabei stellt sich leicht das Gefühl ein, man müsste nur all diese Kästchen abhaken, um ein »perfektes Leben« zu führen. Wenn wir daran unweigerlich scheitern, keimen Ängste auf – wir glauben zu versagen und haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.



Das Bedenkliche ist, dass das Gefühl, nicht genug zu leisten oder das eigene Potenzial nicht auszuschöpfen, offenbar immer früher einsetzt. Sowohl an der Universität als auch in meiner psychologischen Praxis begegnen mir junge Frauen zwischen 20 und Anfang 30, die häufig voller Angst und Unruhe sind, nicht genug zu tun, nicht genug zu leisten – nicht perfekt zu sein. Natürlich helfen Ziele und Vorbilder, im Leben voranzukommen, doch die Ideale der Gesellschaft – der beste Job, der beste Look oder das beste Quinoa-Rezept – sind allgemein gehalten, wohingegen unsere individuellen Bedürfnisse notwendigerweise spezifisch sind. Sobald wir zulassen, dass solche beliebigen Ideale und Erwartungen zu unserem einzigen Ziel werden, an dessen Erreichung wir uns messen, begrenzen wir nicht nur unsere Wahlfreiheit, wer wir sein wollen, sondern (und das ist noch schädlicher!) wir beurteilen uns selbst negativ, wenn wir sie nicht erreichen. Dann ist nur noch das Beste gut genug und plötzlich nicht einmal mehr das: Die Rede, die das Publikum begeisterte, hätte besser sein können; das Soufflé hätte mit drei Minuten mehr Backzeit noch köstlicher geschmeckt; und wenn wir bei der PowerPoint-Präsentation die Schriftart geschickter gewählt hätten, wäre sie perfekt gewesen. Wir sind so auf das »Ideal« fixiert, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse vergessen, ignorieren und irgendwann nicht einmal mehr wahrnehmen können.

## Feminismus und Anti-Feminismus

Um herauszufinden, warum Frauen schon mit Anfang 20 unter Stress geraten, weil sie glauben, alles haben und leisten zu müssen, sollten wir zunächst einen kurzen Blick auf die Geschichte des Feminismus werfen. Immerhin hatte der Feminismus immer wieder Einfluss auf unsere gesellschaftliche Vorstellung von Gleichberechtigung. Nach wie vor trägt er nicht nur zu unseren Entscheidungen bei, sondern auch zu unseren Überzeugungen, was »Erfolg« ist und wie eine glückliche Frau aussehen sollte, der es an nichts fehlt.

Ich bezeichne mich ausdrücklich als Feministin. Ich weiß, dass dieses Wort mit diversen Wertungen belastet und mit politischen und sozialen Ideologien behaftet ist. Es wird sogar von und gegen Frauen als Waffe eingesetzt, um anderen Frauen das Gefühl zu vermitteln, sie wüssten nicht, was das Beste für sie ist. Für mich geht es bei Feminismus um Gleichstellung. Es handelt sich nicht um eine Bewegung, die das Patriarchat durch ein Matriarchat ersetzen soll. Warum ich mich als Feministin bezeichne, ist ganz einfach: Ich glaube nicht, dass das Geschlecht eines Menschen über seinen Platz in der Menschheit entscheiden sollte. Und obwohl Elizabeth Blackwell bereits 1849 als erste US-Amerikanerin ihr Medizinstudium mit dem Doktorgrad abschloss, sind stereotype Rollenverteilungen bis heute verbreitet. Das schlägt sich schon im Sprachgebrauch nieder. So beginnt eine Meldung der FAZ am 4. Oktober 2009 zum Medizin-Nobelpreis mit den Worten:

*Die Träger der diesjährigen Nobelpreise für Medizin stehen fest: Die Preise gehen an drei Wissenschaftler, die sich um die Erforschung der Telomere und des zugehörigen »Unsterblichkeitsenzym« Telomerase verdient gemacht haben.<sup>1</sup>*

Erst im dritten Abschnitt erfährt der verwunderte Leser, dass unter den drei Preisträgern zwei Frauen waren. Wer nicht so weit liest, denkt an drei Männer. Denn in unseren Köpfen sind Frauen bei der Nennung des männlichen Plurals nach wie vor nicht automatisch »mitgemeint«.<sup>2</sup>

Der Feminismus lässt sich grundsätzlich in zwei Strömungen unterteilen: den Kampf um Gleichberechtigung und den Gender-Feminismus, der sich mit theoretischen und gesellschaftlichen Fragen auseinandersetzt. Die erste Welle des Feminismus begann im ausgehenden 19. Jahrhundert. Damals ging es um Gleichberechtigung; die Frauen kämpften um die Beseitigung einer gesetzlich verankerten Ungleichbehandlung, die ihre staatsbürgerlichen Rechte einschränkte. Es ging dabei um Themen wie Lohngleichheit, Rechte der Mütter bei der Kindererziehung, Besitz- und Erbrecht, gleiche Berufschancen sowie natürlich das Wahlrecht. Gleichzeitig wollte man die Wertschätzung der Hausfrau erhalten.

Im Zuge der sozialen Befreiungsbewegungen der 1960er Jahre nahm die zweite Welle des Feminismus eher Gender-Fragen aufs Korn. Die Debatte wurde auf ungleiche Normen und die Rolle der Frau in der Gesellschaft ausgeweitet, und die Aktivistinnen setzten sich lautstark dafür ein, Frauen auf allen

Ebenen dieselben Chancen einzuräumen wie Männern. Typische Themen waren aktive Fördermaßnahmen, der Umgang mit Vergewaltigungen und häuslicher Gewalt, Pornographie, Sexismus in den Medien und die freie Entscheidung für oder gegen ein Kind. Zu Letzterem gehörte sowohl der Kampf um Informationen und Zugang zu Verhütungsmitteln als auch die Entkriminalisierung der Abtreibung. Fortschritte auf diesen Gebieten waren die Voraussetzung dafür, dass erstmals auch in der Realität Chancengleichheit herrschte.

Als die Frauenbewegung an Fahrt aufnahm und immer mehr Juristinnen ausgebildet wurden, gerieten die bestehenden Gesetze zunehmend unter Beschuss. Ein häufiger Kritikpunkt in diesem Zeitraum war die Frage der Geschichtsschreibung. Feministinnen kritisierten, dass die traditionelle Geschichtsschreibung rein vom männlichen Standpunkt aus stattgefunden hatte. Weibliche Rollen und Beiträge zur Gesellschaftsstruktur würden somit übersehen, was in Bezug auf politische Konzepte, geschlechtsspezifische Wertvorstellungen, soziale Ordnung und sogar die Vorstellung von der Natur des Menschen eine verzerrte Wahrnehmung zur Folge hätte.

Einige Feministinnen der zweiten Welle setzten sich für mehr Gleichberechtigung ein, indem sie solche Themen aufgriffen und die Unterschiede zwischen Maskulinität und Femininität bis zu einem gewissen Grad verwischten. Das blieb nicht ohne Wirkung, weil nun Frauen für sich beispielsweise dasselbe Recht auf sexuelle Freiheit beanspruchten, das beim Mann schon längst durchaus akzeptiert war. Gleichzeitig ge-

rieten traditionelle weibliche Rollenmodelle wie Mutterschaft unter Beschuss, die unter Feministinnen als Symbol einer Unterwerfung unter die patriarchale Gesellschaft galten.

Damals wurden fraglos große Fortschritte erzielt, dennoch wurzelt hier auch viel von dem Druck, mit dem wir bis heute konfrontiert sind. Der Wahlspruch des Feminismus veränderte sich von »Frauen haben das Recht auf Chancengleichheit« zu »Frauen können alles schaffen«. Irgendwann verwandelte sich das Wort »können« dann in »sollten« – vielleicht, um zu beweisen, dass wir tatsächlich gleichwertig und gut genug waren. Dass wir es verdient hatten!

Die dritte Welle des Feminismus begann Anfang der 1990er Jahre. Sie betrachtete die Werte und Ideale der zweiten Welle als beschränkt und unzeitgemäß. Frauen lehnten sich gegen frühere Definitionen von Weiblichkeit auf, die ihre persönliche Freiheit einzuschränken drohten. Diese Bewegung gilt als allumfassende Welle des Feminismus, weil sie wirtschaftliche und soziale Gerechtigkeit unabhängig von Geschlecht und Herkunft einforderte.

Manche Menschen meinen, dass gegenwärtig eine vierte Welle des Feminismus beginnt, in der wir versuchen, im Kontext des komplexen Lebens im 21. Jahrhundert die Prinzipien der ersten Welle wiederzubeleben. Teilweise werden spirituelle Themen angesprochen; teils geht es darum, die Standards für beide Geschlechter anzuheben. Die vierte Welle zielt darauf ab, Frauen zu helfen, ihre *eigene* Version von Feminismus zu finden, damit sie sich an dem erfreuen können, was ihnen gut-

tut – sei es Mode, Sex oder etwas ganz anderes –, ohne aus den Reihen der Feministinnen ausgestoßen zu werden.

In den letzten Jahrzehnten haben wir die nötigen Fähigkeiten entwickelt, um endlich die soziale und politische Gleichheit zu erringen, für die Frauen so lange mit aller Kraft gekämpft haben. Doch allen Fortschritten zum Trotz (und es gibt jede Menge Fortschritte!) sind wir noch lange nicht auf allen Ebenen gleichgestellt. Wir arbeiten für große Unternehmen, aber wir leiten sie nur selten: 2012 stellten Frauen nur 16 Prozent der Teilhaber der bedeutendsten Anwaltskanzleien und nur 15 Prozent des gehobenen Managements der Fortune-500-Unternehmen. Wir kandidieren in der Politik, haben aber nicht annähernd so viele Sitze inne wie Männer: Das letzte britische Wahlversprechen, bis 2015 ein Drittel der Ministerposten mit Frauen zu besetzen, hat sich nicht bewahrheitet, lediglich ein Fünftel der Ministerien untersteht Frauen. In den USA gab es bisher erst 39 Senatorinnen, von denen 20 aktuell amtieren. Selbst in Hollywood, wo Frauen deutlich präsenter sind, beläuft sich der Frauenanteil unter den Regisseuren auf nur sieben Prozent, und erst 2010 gewann erstmals eine Frau den Oscar für die beste Regie. In Großbritannien verdient eine Frau nach wie vor 15 Prozent weniger pro Stunde als ein Mann, in den USA laut Daten von 2013 sogar 23 Prozent weniger.<sup>3,4</sup>

Wir haben viel erreicht, aber es bleibt noch viel zu tun. Doch obwohl es wichtig ist, diese Zahlen zu kennen und sich für echte Gleichstellung einzusetzen, ist es ebenso bedeutend,

den Druck zu begreifen, dem Frauen mittlerweile ausgesetzt sind. Wir müssen überlegen, was Aufrufe zu mehr Einsatz mit uns ganz persönlich anstellen.

Es mag ironisch klingen, doch der Feminismus wollte ursprünglich mit einschränkenden Vorstellungen von Weiblichkeit aufräumen – auch mit dem Druck, sich zu vergleichen, zu konkurrieren und bei allem Erfolg haben zu müssen. Es ging um die Veränderung traditioneller, einschränkender Vorstellungen davon, wie eine Frau sich verhalten müsse und wie sie sein solle. Allerdings haben wir meiner Meinung nach vor lauter Theorie inzwischen falsche Botschaften gestreut und einen Punkt erreicht, wo es nicht mehr um Gleichstellung und Fortschritt geht, sondern darum, mithilfe bestimmter feministischer Prinzipien perfekte Menschen zu werden: Wenn wir doch alles tun können, was wir wollen, dann *müssen* wir vielleicht auch alles tun...? Es könnte daher an der Zeit sein, Feminismus neu zu definieren. Möglicherweise brauchen wir einen Schritt hin zu mehr Authentizität im Hinblick auf unser Leben als Frau. Mehr Ehrlichkeit – aber keinesfalls noch mehr Druck. Wir müssen herausfinden, welche Aspekte von uns (als Frauen) sich in der Praxis besser anfühlen als in der Theorie.

## Mühe los zum Erfolg?

*»Junge Frauen müssen alles erreichen, was ihre Großmütter sich für sie erhofften, und dabei so hübsch aussehen, wie ihre Mütter es sich immer gewünscht haben... Sie geben sich alle Mühe, die Frau zu sein, die andere in ihnen sehen wollen, und gleichzeitig ihre Individualität zu bewahren – und am Ende geht alles den Bach runter.«*

Debora L. Spar,

Präsidentin des Barnard College, Columbia University, New York City<sup>5</sup>

Uns ist nicht nur bewusst, was Schönheit ist, sondern wir haben auch klare Vorstellungen von Glück und Erfolg. Und das sieht alles so mühe los aus. All die Frauen, die den Spagat zwischen Beruf und Familie meistern – kein Problem. Das Supermodel, das Bilder twittert, wie es sich Big Macs in den Mund schiebt und trotzdem eine Wespentaille bewahrt – kein Problem. Die Internetpionierin, die ihre Geschäftsidee auf einen Bierdeckel kritzelt und ein Jahr später ein Multi-millionen-Dollar-Unternehmen verscherbelt – kein Problem. Wir werden mit derart vielen märchenhaften Erfolgsgeschichten bombardiert, dass diese irgendwann zur neuen Norm und offenbar auch von uns erwartet werden. Und die Tatsache, dass die Gesellschaft gern alles auf knackige Sprüche reduziert (*du hast es dir eben genug gewünscht = Erfolg*), hilft da auch nicht weiter. Daher übersehen wir leicht die harte Arbeit, die Probe-läufe, die Opfer und die Fehlschläge erfolgreicher Menschen.



Wir wollen nicht wahrhaben, dass auf jede Erfolgsgeschichte Millionen Menschen kommen, deren Autobiographie niemanden interessiert, und kommen zu der Überzeugung, dass alle außer uns ihr Leben »optimal ausschöpfen« und »etwas aus sich machen«.

Unsere Vorstellung von Erfolg hängt schief, sowohl in Bezug auf die Definition als auch in Bezug darauf, wie Erfolg zu erreichen ist. In unserer Vorstellung ist eine erfolgreiche Frau heutzutage vor allem derart cool und selbstsicher, dass sie sich über Druck und Erwartungen einfach hinwegsetzen kann. Das ist falsch! Natürlich bereitet uns das Sorgen. Wir sorgen uns praktisch um alles. Für eine Studie zu diesem Thema wurden Paare drei Monate lang beobachtet. Die Männer sorgten sich täglich im Durchschnitt wegen drei Dingen, die Frauen hingegen wegen zwölf. Da überrascht es nicht, dass Frauen stärker zu Angststörungen neigen. Chronische Angst ist sogar eine Ursache für Depressionen und damit eine mögliche Erklärung, weshalb bei Frauen doppelt so häufig wie bei Männern eine klinische Depression diagnostiziert wird (was natürlich auch damit zusammenhängt, dass Frauen eher als Männer bereit sind, bei solchen Problemen fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen).

Studien belegen unser Bedürfnis, unser Leben unter Kontrolle zu bringen, indem wir uns Sorgen machen. In einer Umfrage von 2011 sagten 22 Prozent der Frauen, sie wären täglich oder jede Woche besorgt, nervös oder ängstlich – gegenüber 16 Prozent der Männer.<sup>6</sup> Eine andere Untersuchung meldet,

dass mehr Frauen als Männer (27 gegenüber 20 Prozent) sich um die Gesundheit von Lebenspartner oder Kindern sorgten, und mehr Frauen als Männer (25 gegenüber 15 Prozent) meinten, Kinder seien in ihrem Leben eine sehr wesentliche Stressquelle.<sup>7</sup> Laut der Website LiveScience.com ergab eine Umfrage aus dem Jahr 2012: »Männer sagten eher, dass ihnen berufliche Dinge Angst machen würden, während Frauen deutlich häufiger finanzielle Sorgen, Zeitmangel, Familienprobleme, Wohnsituation und Beziehungsfragen nannten.« Die Umfrage bestätigt ein altes Stereotyp und hätte auch den Titel tragen können: »Männer gestresst vom Beruf, Frauen gestresst vom Beruf *und* von allem anderen.«

Dummerweise glauben wir inzwischen selbst daran, dass wir in allem immer toll sein müssen, am besten ganz ohne Beistand. Man braucht keine Expertin zu sein, um zu erkennen, dass kein Mensch, ob Frau oder Mann, längerfristig beruflich eine 60-Stunden-Woche durchstehen und gleichzeitig die gleiche Zeit und Energie in andere Aspekte seines Lebens investieren kann. Dennoch sitzen in meinen Sprechstunden fast täglich Frauen, die sich Vorwürfe machen, weil ihnen genau dies nicht gelingt – weil sie nicht perfekt sind.

Anstatt die Fortschritte zu feiern, die der Feminismus seit dem Marsch der Suffragetten vom Hyde Park zur Exeter Hall im Jahr 1907 erstritten hat, sehen wir uns heute offenbar in einer Position gefangen, wo wir unerfüllbaren Erwartungen ins Auge blicken. Noch immer lastet auf uns der Druck, die perfekte Freundin und Frau zu sein. Hinzu kommen die moder-

neren Forderungen nach körperlicher Schönheit, Sexappeal in jedem Alter, geschicktem Unternehmergeist, Kreativität und Ehrgeiz. Was kommt dabei heraus? Wir sind unablässig in Sorge, nicht genug zu tun oder zu sein, und wir fühlen uns ständig unzureichend und schuldig, weil wir nicht in der Lage sind, alles zu erreichen.

Mühe los? Von wegen.

## Können wir wirklich alles haben?

2013 brachte Yahoo!-Chefin Marissa Mayer, selbst Mutter eines kleinen Sohnes, viele berufstätige Mütter gegen sich auf, indem sie das Arbeiten im Home Office untersagte und erklärte, ein Baby zu haben, sei deutlich einfacher als gedacht. Manche bezeichneten Mayers Aussagen als »rückwärtsgerichtet und nicht politisch korrekt«<sup>8</sup>, doch die Hauptkritik entzündete sich an der Erkenntnis, dass sie die überholte (oder wenigstens hoffentlich irgendwann überholte) Ansicht vermittelte, Frauen könnten »alles haben«. Das Dumme daran: Niemand kann alles haben – nicht einmal Marissa Mayer, die einen Monat nach der Geburt ihres Kindes wieder im Chefessel saß. Denn wir sind nun einmal anders sozialisiert als Männer. Wenn eine Frau ihre Kinder in der Kita abgibt, hat sie Schuldgefühle. Wenn ein Mann das übernimmt, ist er stolz auf sich, weil er ein guter Vater ist. Frauen wachsen mit der Einstellung auf, dass sie für die Kinder verantwortlich sind, auch

wenn sie genauso viele Stunden berufstätig sind wie ihr Partner.

Also sollten wir vermutlich noch einmal überlegen, was »alles haben« tatsächlich bedeutet. Und wieso beschäftigen sich eigentlich nicht mehr Bücher, Umfragen und soziologische Untersuchungen mit der Frage, ob *Männer* alles haben können? Warum starren wir so gebannt darauf, wie die Marissa Mayers dieser Welt ihren Alltag bewältigen, anstatt zu fragen, wie Richard Branson oder Warren Buffet ihre Konzerne leiten und den Überblick über ihre Investitionen behalten, und welchen Einfluss das auf ihr Familienleben und ihre väterlichen Pflichten hat? Wie Gloria Steinem einst sagte: »Ich kenne keinen Mann, der um Rat bittet, wie man Ehe und Karriere vereinbaren kann.« Unsere Vorstellung von dem, was wir wollen, entspringt nämlich – teils offen, teils verschleiert – unserer Umwelt. Deshalb spielt es tatsächlich eine Rolle, dass es mehr Umfragen dazu gibt, wie Frauen Haushalt und Leben vereinbaren. Dahinter verbirgt sich nämlich die Einstellung, dies sei ein Frauenproblem, das von Frauen gelöst werden müsse, obwohl es alle betrifft, Männer und Frauen gleichermaßen – zu Hause wie auch im Beruf. Aber darüber reden wir nicht genug.

Es geht ja nicht um eine ausgewogene Work-Life-Balance, die uns angeblich besser und glücklicher macht, sondern darum, so viel wie möglich zu schaffen – und das scheitert leicht an der Zeit. Denn ganz gleich, wie wohlhabend oder erfolgreich wir sind, der Tag hat trotzdem nur eine begrenzte Anzahl von Stunden, in denen wir die Dinge so priorisieren müs-

sen, dass das Leben möglichst rundläuft. Deshalb sollten wir vielleicht nicht länger die Frage stellen, ob Frauen alles haben können, sondern lieber überlegen: »Was ist mir jetzt, zu diesem Zeitpunkt meines Lebens, wichtig?« Bei dieser Frage geht es um Wertvorstellungen und Geschlechterrollen gleichermaßen.

Kompliziert wird die Sache, weil wir aufgrund unserer Sozialisierung bestimmte Überzeugungen verinnerlicht haben, welche Werte wir als Frauen hochhalten sollten. Im Idealfall sieht eine Frau nämlich aus wie Kate Moss, legt eine Karriere wie Hillary Clinton hin, kocht wie Nigella Lawson, tanzt wie Rihanna und schlüpft in ihre hautengen Jeans, sobald der Kaiserschnitt verheilt ist. Und das alles ohne die geringste Anstrengung. Das ist die größte Lüge von allen! Wir fühlen uns schuldig, dass wir nicht perfekt sind, weil wir einander belügen und die Perfektion mühelos erscheinen lassen.

## **Schluss mit der Stutenbissigkeit!**

Wir fällen nicht nur über uns selbst ein hartes Urteil, sondern auch über andere, und das kann sehr schädlich sein. Ein flüchtiger Streifzug durch die Klatschpresse spricht Bände: Die arme Condoleeza Rice, so erfolgreich, aber ohne Partner. Die arme Kylie Minogue, tolle Karriere, aber mit Kindern hat es leider nicht geklappt. Sheryl Sandberg, das arrogante Biest, will gar nicht wirklich anderen Frauen helfen, sondern nur sich selbst noch besser vermarkten. Oh, ja, sie zahlen für

ihren Erfolg – sie können nicht alles haben ... Wie wir einander als Frauen ansehen und einschätzen, nimmt eine unheilvolle Wende. Inzwischen wehren wir uns nicht mehr gegen den Druck der patriarchalen Männergesellschaft und deren Auswirkung auf unser Glück (siehe Germaine Greer), sondern wir ziehen über uns selbst und unsere nicht makellosen Körper her (siehe Naomi Wolf) und haben dabei einen Punkt erreicht, an dem es uns ein Bedürfnis ist, die Entscheidungen anderer Frauen zu beurteilen und schlechtzureden. Vielleicht sollten wir einander nicht mehr in Form von Abgrenzungen definieren (»Ich glaube, eine starke Frau braucht sich nicht um ihr Aussehen zu scheren«, »Ich bin keine Frau, die Pink trägt«, »Ich bin kein Heimchen am Herd«), sondern darüber, was wir *sind*, und dabei die Erkenntnis zulassen, dass wir uns nicht auf ein gemeinsames Ideal von einer glücklichen, zufriedenen Frau einigen müssen.

Natürlich haben wir heute Möglichkeiten, die unsere Mütter nie hatten, doch unsere Entscheidungen sollten auf der Freiheit beruhen, die zu sein, die wir sein wollen, und auf der Fähigkeit zu erkennen, was uns wichtig ist und wonach wir uns am meisten sehnen. Uns durch das zu definieren, was wir lieben, nicht durch das, was wir ablehnen, *für* etwas zu sein, anstatt *dagegen*, ist ein guter Anfang.

Seit die Frauen die Welt mit Feminismus und sexueller Revolution aus den Angeln gehoben haben, sind über 50 Jahre verstrichen. Diese Bewegungen sollten uns zusammenbringen, aus der Isolation und in Gemeinschaften führen, die für eine

gerechtere Gesellschaft kämpften. Doch anstatt uns von diesen Rufen nach Schwesterlichkeit bereichern und stärken zu lassen und die hart erkämpften Rechte auszukosten, hängen wir in vielerlei Hinsicht im Fegefeuer der Perfektion fest. Wir strampeln uns derart ab, so viel schaffen zu müssen (und zwar immer möglichst perfekt), dass das Scheitern unvermeidlich wird. Und schon entwickeln wir Schuldgefühle und Angst und glauben, wir würden uns und alle anderen enttäuschen.

## **Perfektionismus und Versagensängste**

Perfektionismus ist mehr als das Bedürfnis, etwas so gut zu machen, wie wir nur können. Es handelt sich um eine Einstellung, die sich durch polarisierende Denkweisen auszeichnet – wir glauben, dass es zwischen den Extremen von absoluter Perfektion und totalem Versagen nichts weiter gibt. Zudem konzentrieren sich Perfektionisten stärker auf das Ergebnis ihres Handelns und prüfen ständig, ob sie dem angestrebten Ergebnis gerecht werden – was natürlich unterschwellig von Versagensangst begleitet ist. Dabei geht es nicht nur um perfekte Prüfungsnoten oder die Modellierung toller Bauchmuskeln oder um das beste Schokoladensoufflé für die Party. Es geht auch darum, so viel wie möglich so gut wie möglich zu tun, um in jeder Hinsicht makellos zu erscheinen – die Frau, die alles schafft.

Aus psychologischer Sicht erwächst der Wunsch, nach außen



Linda Papadopoulos

### **Es ist MEIN Leben!**

Wie junge Frauen sich von Erwartungsdruck und Perfektionswahn befreien

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17559-8

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2016

Erfolg in Studium und Beruf, harmonische Beziehungen und ausreichend Zeit für Freunde, Familie und Hobbies – und dabei noch ein schönes und schlankes Profilbild auf Facebook. Klingt unmöglich ... ist es auch. Die Psychologin Linda Papadopoulos zeichnet ein treffendes Bild von den Erwartungen und Anforderungen, die heutzutage auf junge Frauen zukommen und gibt wertvolle Tipps, damit jede Frau zufrieden und selbstsicher ihren eigenen Weg findet.



**Der Titel im Katalog**