

UND DER **AUF SCHREI** MIRIAM WAGENBLAST **BLEIBT AUS**



Symptome einer patriarchalen Welt
im Leben von Frauen
und in einem System, das schweigt.

Miriam Wagenblast

Und der Aufschrei bleibt aus

Symptome einer patriarchalen
Welt im Leben von Frauen und in
einem System, das schweigt

Und der Aufschrei bleibt aus

Symptome einer patriarchalen
Welt im Leben von Frauen und in
einem System, das schweigt

Miriam Wagenblast

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Miriam Wagenblast

Weitere Mitwirkende : Ingo Heß, Coverdesign

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](#), Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-4502-0

Für meine Oma Ruth

und alle anderen Vorfahrinnen, die Gewalt ausgesetzt waren.

Für alle Frauen, die Benachteiligung, Unterdrückung oder Gewalt erfahren haben und noch immer erfahren.

Ihr seid wertvoll.

Genderhinweis

Das Wort Frauen schließt in diesem Buch Transfrauen mit ein.

Triggerwarnung & Hinweis zu sensiblen Inhalten

In diesem Buch geht es um patriarchale Gewaltstrukturen. Es enthält Beschreibungen und Begriffe zu sexualisierter Gewalt, Femiziden und expliziter Sprache, die für manche Leser*innen belastend sein können. Die Darstellung erfolgt in analytischem und gesellschaftskritischem Kontext.

Teile dieses Buches befassen sich mit ausgeprägtem Hass gegen Frauen. Es zitiert Aussagen und beschreibt Fälle, die verstörend sein können. Wenn diese Themen für dich emotional belastend sind, überspringe bitte einzelne Kapitel, oder lies sie sehr achtsam und möglicherweise nur mit einer Vertrauensperson durch.

Du bist von Gewalt betroffen?

Du bist du nicht alleine und du kannst dir Hilfe und Unterstützung holen. Am Ende des Buches findest du verschiedene Anlaufstellen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Einleitung.....	15
Fernab der Schlagzeilen - So normal, dass keiner schreit.....	21
Die Basis für alles.....	22
Gleichberechtigt?.....	23
Das Patriarchat. Ein Weltbild von gestern, das unser Heute bestimmt.....	24
Nicht alle Männer.....	31
Der Alltag als Bühne des Patriarchats.....	35
Die stille Zumutung.....	36
Und sie lebten glücklich bis zum Ende.....	37
Mutterschaft. Zwischen Idealisierung, Überforderung und Schweigen.....	42
Arbeit ohne Wert.....	48
Doppelschicht. Care-Arbeit als Rückgrat des Systems.....	49
Machtstrukturen am Arbeitsplatz.....	52
Geformt, beurteilt, beherrscht.....	56
Objekt Weiblichkeit.....	57
Schlachtfeld weiblicher Körper.....	60
Schönheitsideale als Scheuklappen.....	62
Unser Körper in fremden Händen.....	64
Die Sexualisierung des Kindlichen.....	66

Frauenbilder.....	71
Die Nichternstzunehmende.....	72
Die Empfindliche.....	76
Die Unwissende.....	78
Die Schutzbedürftige.....	81
Kontrolle und Scham.....	84
Die Kontrolle weiblicher Sexualität.....	85
Die Allgegenwart der Scham.....	87
Öffentlicher Raum = männlicher Raum?.....	93
Sicherheit und Freiheit: Ein Widerspruch?.....	94
Was hattest du an? Schuldumkehr und die ewig schuldige Frau.....	98
Nicht umgekehrt.....	102
War doch bloß ein Kompliment. Sexismus als Normalität.....	104
„Dich will doch eh keiner f*cken“. Sprachliche Gewalt als Reaktion auf weibliche Selbstbestimmung.....	108
Catcalling. Darf Man(n) bald gar nichts mehr sagen?.....	111
Männliche Einsamkeitsepidemie.....	114
Incels. Die Frauenhasser.....	119
Die nächste Generation.....	125
Jeder dritte junge Mann.....	126
Social Media. Falsche und fehlende Vorbilder.....	127
Wenn er dich ärgert, mag er dich.....	130
Was unsere Kinder hören. Gewalt und Misogynie in der Musikwelt.....	132

In den Schlagzeilen. Extreme Folgen, über die dennoch keiner schreit.....	135
Wird Gewalt überhaupt ernst genommen?.....	136
Hinter verschlossenen Türen.....	138
Tatort Zuhause.....	139
Missbraucht.....	144
Sexuelle Gewalt.....	145
Zwischen Deepfakes und Betäubungsmitteln. Neue Missbrauchsformen ohne Konsequenzen.....	147
Eheliche Vergewaltigung strafbar? Ungern.....	152
Die Spitze des Eisberg.....	154
Femizide. Wenn es zu spät ist.....	155
Ungestraft.....	172
Strafen, die schweigen: Die stille Macht des Patriarchats.....	173
Den Aufschrei wagen.....	179
Female Rage – weibliche Wut ist nötig!.....	180
Warum wir die Wut brauchen.....	181
Lasst uns laut werden!.....	184
Erkennen.....	185
Politik, Männer und die nächste Generation.....	187
Die eigenen Reihen: Solidarität statt Verurteilung.....	191
Sand ins Getriebe streuen.....	194
<i>Raum für einen kollektiven Aufschrei.....</i>	<i>198</i>
<i>Hilfeadressen.....</i>	<i>200</i>
Quellenangaben.....	202

Lasst uns den Aufschrei wagen,
den das Patriarchat fürchtet:
LAUT, *unbequem* und **solidarisch**.

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an alle Frauen. An jede einzelne. An diejenigen, die sich überhaupt nicht vorstellen können, wieso man heutzutage noch von Ungleichheit zwischen den Geschlechtern, von Benachteiligung, Unfreiheit und Diskriminierung sprechen kann. An diejenigen, die vor lauter Privilegien nicht mehr hinter den Vorhang schauen wollen oder müssen. An diejenigen, die spüren, dass sich irgendetwas einfach nicht richtig anfühlt, ohne es greifen zu können. An diejenigen, die andere Frauen für ihren feministischen Einsatz diffamieren. An diejenigen, die sich der alltäglichen Missstände weltweit und im nächsten Umfeld bewusst sind. Und an diejenigen, denen aufgrund von tiefgreifenden, geschlechterbasierten Rollengräben tiefstes Unrecht widerfährt und Leid angetan wird.

Gerade im Westen sind wir geneigt, uns unseren emanzipierten Privilegien hinzugeben und den Blick gegenüber der immer noch andauernden Ungleichheit und Benachteiligung von Frauen weltweit zu verschließen. Und ja: Die grundsätzliche gesellschaftliche Unterdrückung spüren wir hier nicht in dem Maße, wie es Frauen in Afghanistan oder anderen Ländern tun, in denen Unterdrückung und Gewalt offensichtlich sind. Dennoch sind auch wir durchwoben von alten patriarchalen Strukturen und Wertebildern, die sich mal mehr und mal weniger stark zeigen - aber sie sind da und prägen unser Denken, Handeln und Fühlen. Sie sorgen dafür, dass die Welt lauter aufschreit wenn die Börse zusammenbricht, als wenn für Frauen aufgrund von struktureller Gewalt und Benachteiligung ganze Welten zusammenbrechen.

Auch eine Gesellschaft, die nach außen hin Gewalt gegenüber Frauen verurteilt, ist im Inneren von struktureller misogynie durchzogen. Auch hier passieren Übergriffe: oft unsichtbar und als Alltäglichkeit getarnt, oder sichtbar und als Einzelfälle abgetan. Geschützt von Männern, die sich gegenseitig decken, gestützt von Frauen, denen die Hand eines Mannes wichtiger ist als die Hände all der Frauen um sie herum, und legitimiert durch eine Politik, die nichts ändern will.

Die Debatte der Gleichberechtigung wird häufig auf die Lohnfrage reduziert. Wenn die passt, ist alles gut. Doch dieser verengte Fokus verhindert den Blick auf all die Schatten, die dahinter liegen. Wer wagt, tiefer zu bohren, zu hinterfragen und die Schatten ins Licht zu holen, wird schnell als frustrierte Männerhasserin oder hysterische Feministin abgestempelt. Dabei geht es nicht um einen Kampf gegen den einzelnen Mann. Es geht vielmehr darum, zu erkennen, dass ein System, in dem jeden zweiten Tag eine Frau ihr Leben durch die Hand eines (Ex-)Partners verliert und in dem strukturelle Gewalt sowie die Abwertung des Weiblichen noch immer zum Alltag gehören, meilenweit von echter Gleichwertigkeit entfernt ist. Es geht auch darum, zu verstehen, dass Frauen mehr wollen als den gleichen Lohn auf dem Konto: Sie wollen Sicherheit. Sicherheit im Außen und dort, wo sie ihnen allzu häufig genommen wird: im eigenen Zuhause. In Beziehungen. In der Gewissheit, dass ihr Nein zählt, ihr Körper ihnen gehört und ihre Existenz nicht länger von der Gunst oder dem Zorn eines Mannes abhängt.

Frauen, die für ihre Rechte die Stimme erheben, werden noch immer viel zu schnell zum Schweigen gebracht. Belächelt, verspottet oder kleingeredet. Frauen den Mund zu verbieten hat System in einer Struktur, die auf der Unterdrückung und Ausbeutung von Frauen aufbaut. Das mag surreal

klingen in unserer oberflächlich gleichberechtigten Welt. Doch hinter der Fassade der Freiheit und vermeintlichen Gleichwertigkeit verbirgt sich oft nur eine modernisierte Form der alten Abhängigkeiten. Strukturelle Misogynie zeigt sich Tag für Tag in den unterschiedlichsten Facetten und Ausprägungen. Alltäglicher Sexismus, Benachteiligung, Abwertung oder Übergriffe: Die Liste ist endlos lang und fast jede Frau hat eine Geschichte dazu zu erzählen. Dass dies überhaupt möglich ist, zeigt vor allem eines: dass Frauen noch immer nicht die gesellschaftliche Relevanz besitzen, um wirklich etwas zu verändern. Um alte Strukturen aufzubrechen und echte Gleichwertigkeit herzustellen. Es zeigt uns, dass der Wert der Frau und damit der Weiblichkeit an sich in der Hierarchie unserer patriarchalen Weltordnung noch immer so weit unten angesiedelt ist, dass es sich für das System scheinbar nicht lohnt, aufzuschreien und einzugreifen. Es fehlt der Wille, Männer in die Verantwortung zu nehmen, gesunde Werte- und Rollenbilder zu vermitteln und eine Bildung und Erziehung zu etablieren, die den Weg zu Beziehungen auf Augenhöhe ebnet. Es fehlt die Bereitschaft, die Messlatte für Konsequenzen und Bestrafungen deutlich höher anzusetzen, veraltete Traditionen abzuschaffen und - schlicht und ergreifend - gegen die Selbstverständlichkeit des Geschlechtergefälles anzugehen, um Frauen ihren Wert und ihre Anerkennung zurückzugeben.

Wir reden über ein System, das so alt und so tief verankert ist, dass es uns alle beeinflusst. Somit richtet sich dieses Buch auch an alle Männer. An diejenigen, die schon beim Lesen des Titels genervt oder angewidert die Augen verdrehen angesichts eines weiteren feministischen Affronts gegen die naturgegebene Rollenverteilung. An diejenigen, die sich eigentlich ganz wohl fühlen in dieser Welt, die ihnen vordergründig in den allermeisten Fällen zum Vorteil dient, und die nicht verstehen können, wieso sich Frauen andauernd

beschweren müssen. An diejenigen, die spüren, dass strukturelle Benachteiligung für Frauen existiert und die ihre Männlichkeit nicht durch Überlegenheit zur Schau stellen müssen. An diejenigen, die unter den toxischen, erdrückenden Rollenbildern, die dieses System voraussetzt und erst möglich macht, zu ersticken drohen und die sich wünschen, all ihre Facetten frei leben zu können, ohne als Versager, Pussy oder Weichei abgestempelt zu werden.

Solange es Männer gibt, die unter die nächste Meldung von sexuellem Missbrauch oder gar Frauenmord mit Kommentaren wie: "Müssten noch viel mehr sein" oder "Der Gehorsam lässt halt immer mehr nach" glänzen, stellt sich die Frage nach der Notwendigkeit des Feminismus einfach nicht. Er ist die Antwort.

Ein Aufschrei ist längst überfällig. Dieses Buch macht die Notwendigkeit dafür deutlich.

Einleitung

Im Jahr 2024 wurde fast jeden Tag eine Frau Opfer eines Femizids. 308 Frauen wurden getötet.

859 Frauen wurden Opfer eines versuchten oder vollendeten Tötungsdeliktes. Der Anteil weiblicher Opfer in Paarbeziehungen lag bei 80,6 Prozent.

Mit mehr als 18.000 Frauen und Mädchen stieg die Zahl der digitalen Gewaltopfer im Vergleich zum Vorjahr um mehr als sechs Prozent an.¹

Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ wurde 61.235 Mal kontaktiert und erreichte damit einen neuen Höchststand. In 60 Prozent der Fälle ging es um Gewalt in der Partnerschaft.²

591 Frauen und Mädchen wurden im Jahr 2023 Opfer von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung, hiervon waren 31,5 Prozent jünger als 21 Jahre.³

Frauen und Mädchen in Afghanistan wurde mit Beschluss vom Oktober 2024 das Singen und Sprechen in der Öffentlichkeit verboten.

5000 Frauen und Mädchen werden Schätzungen nach jedes Jahr Opfer eines „Ehrenmordes“ – die Dunkelziffer ist wesentlich höher.⁴

2026 wurde es Männern in Afghanistan erlaubt, ihre Frauen körperlich zu misshandeln. Einzige Einschränkung: Knochenbrüche sollen vermieden werden.

Auf die folgende Fake-Anzeige des kanadischen Journalisten Hugo Meunier, der mittels eines Experiments herausfinden wollte, ob der Fall Gisèle Pelicot ein Einzelfall war, meldeten sich innerhalb von 48 Stunden über hundert interessierte Männer: „Ich habe eine ziemlich spezielle Fantasie... Komm und f*** meine schlafende Frau“.⁵

Die Hasskriminalität gegenüber Frauen steigt jährlich an.

Aber der Aufschrei bleibt aus.

Der Aufschrei, der eigentlich unerlässlich wäre angesichts der Tatsache, dass all diese nüchternen, statistisch erfassten Zahlen in ihrer Grausamkeit doch nur die Spitze eines unfassbar großen Eisberges aus geschlechtsspezifischer Benachteiligung, Gewalt und Unterdrückung gegenüber Frauen auf der ganzen Welt darstellen, und dass hinter jedem einzelnen dieser Schicksale eine ganz persönliche Geschichte steckt, die vom Verhängnis, weiblich zu sein, erzählt.

Wieso bleibt der Aufschrei aus? Wie kann es sein, dass wir die Augen verschließen und es hinnehmen, dass Frauen in Teilen der Welt ihre Stimme verboten wird, dass wir hierzulande Gewalt gegen Frauen noch immer als privates Schicksal oder „Familiendrama“ verharmlosen, und dass schlicht und ergreifend die halbe Weltbevölkerung - und ja, jede einzelne von uns, die diese Zeilen gerade liest, eingeschlossen - mit struktureller Benachteiligung konfrontiert ist, die in ihrer Vielfalt kaum noch greifbar ist? Der Aufschrei bleibt aus, weil all die Ungleichheiten so tief verwurzelt sind, dass sie unsichtbar erscheinen. Sie bleiben unbemerkt, weil ihre Fäden so fein in alltägliche Routinen, in ungeschriebene Regeln und Rollenbilder, in Werbung und Medien, in Werte- und Moralvorstellungen eingewebt sind, dass wir kaum noch wahrnehmen, wie sehr unser Leben von ihnen durchwoben

ist. Darüber hinaus täuschen die Rechte, die sich Frauen über Jahrhunderte erkämpft haben, und die als Beweis für Gleichberechtigung gelten, über eine Realität hinweg, die fernab von der öffentlichen Wahrnehmung existiert. Eine Realität, in der Frauen bis heute in den verschiedensten Bereichen um Anerkennung ringen, die Hauptlast mentaler Arbeit tragen und strukturelle Benachteiligung erfahren. Auch dort, wo es niemand vermutet. Dort, wo Frauen ihr „privilegiertes“ Leben leben, ihr Lebensziel der MutterVaterKind-Konstellation im Einfamilienhaus erreicht haben und Kinder und Job scheinbar mühelos vereinen, während die Fassade nur nach außen so wundervoll glänzt.

Der Aufschrei bleibt aus, weil patriarchale Systeme weltweit - egal, wie fortschrittlich einzelne Länder sein mögen - auf der Unterdrückung von Frauen aufbauen und somit ein ungleiches Machtverhältnis zur Basis haben, welches wiederum Gewalt in jeglicher Form grundsätzlich möglich macht. Das, was wir wahrnehmen, sind die Fälle, die Schlagzeilen machen: Missbrauch und Gewalt bis hin zum Femizid. Und obwohl die Statistiken eine übelkeitserregende Häufigkeit nachweisen, werden sie uns als „Einzelfälle“ verkauft. Über 800 versuchte und vollendete Tötungsdelikte innerhalb eines Jahres sind bei Weitem keine Einzelfälle, sondern der dramatische Gipfel all der „kleinen“, alltäglichen Geschichten aus einem entwürdigenden Frauenbild, das letztlich das Fundament bildet für eine Welt, in der Frauen um Anerkennung, Sicherheit, Unversehrtheit und viel zu häufig um ihr Leben kämpfen müssen.

Der Aufschrei bleibt aus, weil dieses Frauenbild über die letzten Jahrtausende so tief in uns hineingepflanzt wurde, dass es schleichend zum Selbstverständnis wurde und damit zu unserer Normalität. Eine Normalität, die so unhinterfragt bleibt, dass uns Ungerechtigkeit oft erst auffällt, wenn sie

gewaltvoll wird. Und selbst dann wird sie in den allermeisten Fällen noch verharmlost und hingenommen. Es ist halt irgendwie so. Es war ja auch schon immer so. Geschichtlich, religiös oder einfach kulturell bedingt. Statt aufzuschreien und die Augen zu öffnen, bleiben wir still und senken den Blick, nehmen hin, geben uns zufrieden und schauen weg. Männer schützen Männer und Frauen wiegen sich in der beruhigenden Überzeugung, „einen von den Guten“ zu haben.

Wir nehmen es hin, dass Sexismus unser Alltagsbild so stark durchflutet, dass wir ihn nicht einmal mehr erkennen - oder so fest in seiner Falle hängen, dass wir ihn bereitwillig bedienen und Sexualisierung mit Bestätigung verwechseln. Wir schauen zu, wie in der Musikszene gewaltvolle und erniedrigende Texte millionenfach geklickt und gefeiert werden, und so zuverlässig die nächste Generation mit einem toxischen Geschlechterbild prägen. Wir akzeptieren, dass Frauen weltweit aus den verschiedensten Gründen unsichtbar gemacht werden; sei es durch die äußere Hülle, das Verbot ihrer Stimme oder dem Entzug von Wissen, Bildung und Chancen. Wir wissen, dass tagtäglich Mädchen und Frauen beschnitten, missbraucht und verkauft werden. Uns ist bewusst, dass Zwangsehen und Ehrenmorde zur weltweiten Tagesordnung gehören. *Und wir bleiben still.* Unser Aufschrei bleibt aus, während die tägliche Realität von Frauen von kleinsten Abwertungen bis hin zu untragbaren Verbrechen gegen die Weiblichkeit erschüttert wird.

Es sind die alltäglichen Lebensrealitäten, die immer und überall von geschlechterabhängiger Ungerechtigkeit zeugen, und sei es in noch so feinen, kaum wahrnehmbaren Nuancen. Sie sind hinter jeder Wohnungstür, in jeder Beziehung, im Job und im Freundeskreis zu finden; wir nehmen sie nur nicht mehr wahr, weil wir dazu sozialisiert wurden, sie als Normalität zu empfinden. Strukturelle Benachteiligung ist allgegen-

wärtig; sie zieht sich wie ein roter Faden durch fast alle Gesellschaften und Kulturen. Sie prägt unseren Werte- und Verhaltenskodex, bestimmt unser Handeln und gilt als gesellschaftliche Norm - obwohl sie uns so sehr schadet.

Dass wir erst aufschauen und Unrecht erkennen, wenn diese alltäglich stattfindende strukturelle Benachteiligung in Missbrauch oder gar Femizid endet, ist einer der Hauptgründe, dass es überhaupt so weit kommen kann - und Grund für dieses Buch. Wir müssen viel früher die Stimme erheben und genauer hinschauen, um zu begreifen, wie tief die unterdrückenden Rollenbilder in uns verwurzelt sind. Diese ungleichen Strukturen sind das Fundament, auf dem weltweiter Frauenhass erst entstehen kann. Es gibt keine scharfe Trennung zwischen subtilen und extremen Formen des Patriarchats. Jedes sexistische Witzchen und jede stereotype Rollenerwartung trägt zur Normalisierung von Frauenfeindlichkeit bei. Die hieraus resultierende Idee, dass Frauen weniger wert sind, führt von Mikroaggression bis hin zu tödlicher Gewalt.

Hass gegen Frauen „ist strukturell, zielgerichtet und dem patriarchalen System nicht nur innewohnend, sondern für dieses etablierend. Mann kann auch von patriarchalem Hass sprechen. Er kommt nicht aus dem Nichts: Frauenverachtung wird anerzogen, schon früh erprobt, sie wächst mit steten, immer wieder verbreiteten Annahmen und Taten und führt letztlich dazu, dass selbst vernichtende Handlungen legitimiert oder jedenfalls hingenommen werden. Er ist eingebettet in eine zutiefst sexistische Grundstimmung.“, schreibt Christina Clemm, die als Rechtsanwältin Opfer von sexualisierter, geschlechtsbasierter Gewalt vertritt, in ihrem Buch *Gegen Frauenhass*.⁶