

POTENZIELL FURCHTBARE TAGE

BIANCA JANKOVSKA



**über Anti-Work,
Menstrual Health
und das gute Leben**

HAYMON
verlag

Inhalt

Vorwort

Disclaimer

Anti-Work und Privilegien

Intro: Issues

Meltdown moments

Dysphoria County

Your therapist can't end capitalism

Spielerin des Jahres

Es reicht halt nie

Kapitel 1: Scham

Hört mir auf mit dem Perioden-Gedöns

Gecancelt im Yoga-Studio

So what I can't hold a job

Klopapier in meiner Muschi

Urlaube verheimlichen

Kapitel 2: Schuld

Familie

Ich muss, ich muss

Perfectionist Polly

Reiche Eltern umverteilen

Und was arbeitet eigentlich dein Mann?

Kapitel 3: Wut

Mein Zyklus ist nicht meine Superpower

Wo ist mein Menstrual Leave?

Die Outsourcing-Lüge

4-Tage-Woche ≠ Teilzeit ≠ Faulheit

Kapitalisten ausbeuten

Kapitel 4: Schmerz

Du, bitte wein leise

Aliens

Intimacy

Citalopram zum Frühstück

8 Wochen und 6 Tage

Wenn Elon Musk eine Frau wäre

Kapitel 5: Hoffnung

The Great Resignation

Arbeitslosigkeit for future

Gute Arbeit

Healing from healing

Kämpfen und abhauen

Outro: The Art of Living

PMDS-FAQ

Vorwort

Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, um mir selbst einen Gefallen zu tun. Dafür sind die Ausschnitte, die ich aus meinem Privatleben hervorgekramt und zur öffentlichen Selbstanalyse freigegeben habe, viel zu hässlich.

Es wäre vermutlich besser gewesen, manche Ausschnitte wieder zu löschen, Schwachstellen zu kaschieren, um ein gewisses Image zu wahren und ein nüchternes Sachbuch über menstruelle Gesundheit zu schreiben, mit dem das Feuilleton etwas anfangen kann.

Aber wem hätte ich damit geholfen? *Wem* hätte es etwas gebracht, wenn die Erfahrungen, die ich stellvertretend für viele andere Menstruierende und Menschen mit psychischen Erkrankungen auf dem Arbeitsmarkt gemacht habe, im Dunkeln geblieben wären? In meinem eigenen Kopf. In einem Tagebuch.

Fakt ist, ich hätte dieses Buch früher *selbst* gebraucht. Es beschreibt meine eigene Krankheitsgeschichte mit der wenig bekannten prämenstruellen dysphorischen Störung (PMDS), aber auch meine Suche nach diesem *guten* Leben, das ich trotz der Hürden, die mir bisher im Spätkapitalismus begegneten, nicht aufgegeben habe.

Das Buch ist in fünf Kapitel gegliedert, die im Idealfall nacheinander gelesen werden, weil sie aufeinander aufbauen. Zugleich steht jedes Essay inhaltlich für sich, und hat jeweils eine eigene Aussage. Ich habe den Inhalt nach Emotionen sortiert und nicht nach Themen, weil ich in erster Linie emotionsgetrieben schreibe und mir diese Form der Anordnung eine gewisse künstlerische Freiheit ermöglicht hat. Das Buch beginnt mit der Auseinandersetzung mit meiner eigenen Scham, geht über in die Frage nach der Schuld an der Misere, gefolgt von Kapiteln über Wut und Schmerz, bevor es mit dem Kapitel über Hoff-

nung endet. Ganz zum Schluss befindet sich ein FAQ zur PMDS, das bei Bedarf natürlich auch gleich zu Beginn gelesen werden kann. Obwohl es immer noch kein richtiges Leben im falschen gibt, kann ich versprechen, dass es Wege heraus aus der Ohnmacht und Hilflosigkeit gibt.

Alle zitierten Zahlen, Studien und Fakten beziehen sich auf den Forschungsstand im Jahr 2023 oder davor. Englische Literatur wurde von mir selbst mit der Hilfe von AI übersetzt.

Ich hoffe, dass manche meiner vagen Thesen und Vermutungen schon bald von neuer Forschung gestützt werden. Dass Menschen in zwanzig Jahren sagen werden: Zum Glück sind wir heute weiter.

Ich schreibe so oft wie möglich von Menstruierenden und nicht von Frauen, weil sich dieses Buch selbstverständlich nicht nur an Frauen richtet. Leider wird in vielen Studien, Berichten und Umfragen nur in klassisch binären Geschlechterkategorien gedacht, weswegen ich die Begrifflichkeiten in solchen Fällen aus Gründen der Präzision übernehmen musste.

Auch ist meine eigene Perspektive immer noch die einer akademisierten, postost-migrantischen, nicht von Armut betroffenen, reproduktionsfähigen, heterosexuellen Cis-Frau vor der Menopause aus einer Hauptstadt. Ich maße mir nicht an, aus einer anderen Perspektive zu schreiben und versuche, meine eigene Herkunft so authentisch und kritisch einzuordnen wie möglich.

Ich hoffe, dass es noch viele weitere Bücher geben wird, die sich dem Thema Menstrual Health im Spätkapitalismus aus einem eigenen, neuartigen Blickwinkel annehmen.

Emanzipatorisches Lesen,

Bianca Xenia Jankovska

Wenn Elon Musk eine Frau wäre

Wenn Elon Musk eine Frau wäre – aus ist das Essay. Denn es gibt bis heute keine Frau¹, die annähernd so reich, einflussreich und mächtig ist wie er. Und auch keine Frau, die das in naher Zukunft werden könnte. Wir stecken leider noch zu tief im Patriarchat, sorry gurls.

Ich finde trotzdem, der Essay-Titel klingt zu gut, um ihn *nicht* zu realisieren. Um nicht doch ein bisschen einzutauchen in das, was wäre, wenn. Ja, *was* wäre denn, wenn Elon Musk eine Frau wäre? Wobei, nur sein Gender zu ändern, genügt vermutlich nicht. Wir wissen alle, dass es genügend machtgerige Girlbosse² da draußen gibt, die absolut nichts am regressiven Status Quo ändern würden. Selbst, wenn es ihnen am Ende helfen könnte.

Was wäre also, wenn *ich* Elon Musk wäre?

Also, als Allererstes würde ich Schwangerschaften abschaffen. Die neun Wochen, die ich schwanger war, waren mitunter die körperlich unangenehmsten meines Lebens. Davor kommt nur mein Parasiten-Befall, den ich aus Indien mitgenommen habe aber dazu gerne ein anderes Mal.

Nichts, aber auch rein gar *nichts* an dieser Zeit hatte etwas von der Romantik, mit der sich Mütter in der Werbung liebevoll über den prallen Bauch streicheln. Plötzlich sah ich sie ständig um mich, die anderen, watschelnden Schwangeren, mit ihren Rieseneutern, weiten Kleidern und breiten Füßen. *Das* war meine Realität, meine Zukunft. Ich sah, wie sich Frauen in aufgequollene Mama-Versionen ihrer Selbst verwandelten, die die

Übelkeit weglächelten und nein, ich empfand das nicht als nachahmenswert.

Direkt aus der Muschi raus

Vielmehr fragte ich mich, wie es sein kann, dass wir in den 2020er-Jahren immer noch manuell gebären. *Literally* jede andere Technologie auf der Welt hat sich trotz Einschränkungen weiterentwickelt. Wie kann es sein, dass es da noch keine neuere Methode gibt, sondern dass Gebärende das Ding bei einer „natürlichen Geburt“³ wirklich selbst herauspressen müssen?

Stundenlang in den Wehen liegen, um dem Kind ja kein Trauma zuzufügen, während sie selbst eines erleiden? Vagina- und Arschlochrisse in Kauf nehmen, nur, damit sie hinterher damit angeben können? Elon Musk möchte die Population auf den Mars umsiedeln, aber er sorgt sich nicht darum, wie diese PopulationTM aus den Frauen herauskommt und das ist unfassbar egozentrisch. Wenn Elon Musk eine Frau wäre, da bin ich sicher, gäbe es bereits Artificial Wombs, die kein Internet-Gag sind, sondern Amazon-Ware, weil sie jede Frau im Haushalt braucht.

The World's First Artificial Womb Facility

Der Internetkünstler Hashem Al-Ghaili publizierte Ende 2022 ein YouTube-Video⁴ über eine Welt, in der manuelles Gebären nicht mehr zwingend nötig ist.

¹ Von non-binären oder trans Personen gar nicht erst angefangen.

² Kennst du schon mein zweites Buch, „Dear Girlboss, We are Done“, das in Kooperation mit der Illustratorin Julia Feller entstanden ist?

³ Anderes Thema, worauf ich jetzt aus Blutdruckgründen nicht eingehen werde.

⁴ Al-Ghaili 2022: „EctoLife: The World's First Artificial Womb Facility.“ Youtube

„Wir präsentieren: ‚EctoLife‘. Die weltweit erste Fabrikanlage mit künstlichen Gebärmuttern, vollständig mit erneuerbaren Energien betrieben“, sagt ein Roboter-Voice-Over, während die Zuseherinnen zuhause vor den Bildschirmen durch die Fabrikhallen der Babyproduktion geführt werden. Dort reiht sich Embryo-Kapsel an Embryo-Kapsel, alle vollausgelastet mit glücklichen, weißen Babys, die mit wichtigen Nährstoffen versorgt werden wie Fans im Fußball-Stadion.

Die Gesundheit des Kindes kann dank zahlreicher Sensoren im Sekundentakt überwacht werden, auch „genetische Abweichungen“ seien so leichter zu erkennen. Gedacht ist die Embryo-Kapsel übrigens für Paare, die auf natürlichem Weg keinen eigenen Nachwuchs produzieren können. Zum Beispiel, weil der Frau nach einer Krebserkrankung der Uterus entfernt wurde. Die artificial womb facility soll in Al-Ghailis Vorstellung aber auch in Ländern zum Einsatz kommen, wo die Geburtenrate (zu) niedrig liegt – wie zum Beispiel in Japan, Bulgarien und Südkorea.

Und genau *an dieser Stelle* merkt man wieder, dass ein Mann am Werk war. Denn die Kapseln stehen nicht allen Menstruierenden zur Verfügung, sondern werden strikt für eingeschränkt reproduktionsfähige Frauen reserviert oder für politische Zwecke instrumentalisiert. Das Wohl aller Gebärenden steht *nicht* im Fokus. Stattdessen werden ableistische Werte transportiert und unkommentiert stehengelassen. Und das bei 2,6 Millionen Aufrufen auf YouTube.

Artifical Wombs – für mich als Elon Musk klingt das prinzipiell großartig. Aber nur, wenn sie hinterher allen Menstruierenden zur Verfügung stehen. Statt mich zu übergeben, würde ich mich während der neunmonatigen *Grow*-Zeit auf wichtigere Dinge konzentrieren. Zum

Beispiel auf meine Freundschaften, eine schöne Innen-einrichtung, Reisen oder den Ruin großer Technologieplattformen.

Ich frage ChatGPT, ob es grundsätzlich möglich sei, Schwangerschaften und Geburten auszulagern. Das Programm warnt mich. „Die Idee von Gebärboxen, die die Schwangerschaft und Geburt auslagern, mag auf den ersten Blick faszinierend und futuristisch erscheinen“, schreibt ChatGPT. „Allerdings gibt es viele komplexe ethische, medizinische und soziale Aspekte, die bei der Realisierung einer solchen Technologie berücksichtigt werden müssen.“

Huch, welche denn? Ich als Elon Musk kann das ja bestimmt beurteilen, ob mich das in der Praxis tangiert. ChatGPT gibt mir fünf Gründe, die gegen Gebärboxen sprechen. Etwa, dass die Schwangerschaft und Geburt nicht nur biologische Prozesse seien, sondern auch tief in der menschlichen Erfahrung und Kultur verwurzelt sind.

Ich bin keine Historikerin, aber haben wir nicht schon andere, zutiefst menschliche Erfahrungen überwunden? Zum Beispiel das Leben in Höhlen, das Nutzen von Steinwerkzeugen oder die Pest in Europa? Der zweite Grund, den ChatGPT nennt, ist, dass eine Schwangerschaft verschiedene Gesundheitsrisiken und Komplikationen birgt, die von Frau zu Frau unterschiedlich sein können. Ja, sag ich doch! Die Gefahren, die mit einer Schwangerschaft einhergehen, könnten mit Artifical Wombs sogar besser beobachtet und umgangen werden.

Grund drei handelt von der besonderen menschlichen Bindung und Entwicklung, die angeblich während der Schwangerschaft entsteht. Das können vermutlich alle Adoptiveltern entkräften, die ihr nicht-leibliches Kind trotzdem lieben und alle Frauen, die ihre Mutter-

schaft bereuen. Und Grund vier erscheint mir besonders unschlüssig: Die Einführung von Gebärboxen könnte erhebliche Auswirkungen auf die Gesellschaft und das Verständnis von Elternschaft, Familie und Geschlechterrollen haben. Ja, der Feminismus könnte auch erhebliche Auswirkungen auf die Gesellschaft und das Verständnis von Elternschaft, Familie und Geschlechterrollen haben.

Wo liegt das Problem? Nur ein Punkt ist meiner Meinung nach *legit*: Schwangerschaft und Geburt sind komplexe biologische Vorgänge, die weit über die bloße mechanische Bereitstellung einer physischen Umgebung hinausgehen.

Deshalb gibt es bislang auch keine Artifical Wombs. Weil es kein Forschungsinstitut auf der Welt gibt, das ausreichend Mittel besitzt, um sich dieser komplexen medizinischen Herausforderung zu stellen.

Aber ganz ehrlich, ist *das* wirklich komplizierter als die Besiedlung vom *Mars*?

Wenn ich Elon Musk wäre, würde ich mein Geld in die Erforschung von Artifical Wombs stecken, sodass keine meiner Artgenossinnen jemals wieder bei der Geburt sterben müsste. Es gibt da sogar ein Projekt, das bereits heute finanziell unterstützt werden könnte. Es heißt Juno Operational Healthcare⁵ und arbeitet an Artifical Wombs.

Noch nie gehört? Elon Musk ist kein Investor. Deshalb kennt das Projekt aus den Niederlanden, das mit knapp drei Millionen Euro von der EU gefördert wurde, auch nur eine kleine, interessierte Nischenaudience. Dabei

⁵ Siehe Juno Perinatal Healthcare

leisten die Forscherinnen der Technischen Universität Eindhoven Unglaubliches für Frühgeborene.

Jedes Jahr werden weltweit 800.000 Babys extrem früh geboren (<28 Wochen alt). Diese Säuglinge werden normalerweise auf eine luftgestützte Intensivstation für Neugeborene verlegt, um ihre Herz- und Lungenentwicklung zu unterstützen. Der Kontakt mit der Luft führt jedoch zu Komplikationen, da die Lunge noch nicht vollständig entwickelt ist.

Das Juno-Team forscht deshalb an einer neuartigen, alternativen Umgebung, die dem Mutterleib ähnlich ist. Extrem frühgeborene Babys würden so direkt vom Geburtskanal in eine Art Artificial Womb gebracht, in der die Lungen weiterhin mit Flüssigkeit gefüllt bleiben und die Nabelschnur an einer künstlichen Plazenta befestigt wird, um ihre Organentwicklung zu verbessern und den Übergang zum Neugeborenenleben zu erleichtern.⁶

Neben der notwendigen Hardware gibt es auch Software, die eine Rolle spielt – Sensoren überwachen die Entwicklung des Frühgeborenen im Incubator 2.0. Die Forscher nutzen auch die Technologie der digitalen „twin technology“. Mathematische Modelle, gemessene und verfügbare Daten sowie künstliche Intelligenz ahmen das Neugeborene nach. Das wiederum ermöglicht es den Forschenden, das medizinische Personal bei Entscheidungen in der Neugeborenenversorgung zu beraten und zu unterstützen.⁷

„Eine künstliche Gebärmutter – der Incubator 2.0 – wird innerhalb von 10 Jahren Realität werden“⁸, sagt

⁶ TU Eindhoven 2021: „Driven by Challenges – Health (S2E3).“ YouTube

⁷ Vgl. Eindhoven University of Technology 2021: „Artificial Uterus Improves Odds for Preemies.“

⁸ Ebd.

Jasmijn Kok, eine der Gründerinnen von Juno. Das, liebe Leserinnen, ist *nicht* Science Fiction, sondern die ver-dammt langsame Entwicklung auf dem Gebiet der female Health Care. Die Idee ist nämlich alles andere als neu. Schon in den 1970ern äußerte der japanische Gynäkologe Guid Oei erstmal auf einem Kongress die Idee, extrem Frühgeborene nicht in einem Inkubator, sondern unter Wasser in einer künstlichen Gebärmutter unterzubringen. Das ist knapp fünfzig Jahre her. Und wir? Müssen immer noch pressen, pressen, pressen und werden für *posh* erklärt, wenn wir das nicht wollen.

Wir? Haben noch nicht mal eine Artifical Womb, um Frühgeborene besser zu versorgen.

Das ist *the state of the art* und ich bin absolut nicht zufrieden damit. Ich möchte, dass wir in fünfzig Jahren den Kopf darüber schütteln, wie wir uns früher mit Schwangerschaften abgeplagt haben.

Ich möchte, dass Kinder in der Schule sagen: „Und das habt ihr früher wirklich so gemacht?“.

Was ich auch ändern würde, so als deutsche Elon Musk, wäre das Karenzgeld. Als Basiselterngeld bekommt eine Person in Deutschland normalerweise 65 % des Netto-Einkommens⁹, das sie vor der Geburt hatte. In Österreich sind es immerhin 80 %¹⁰. Aber ganz ehrlich, das ist doch nicht gerecht? Schließlich würde ich eine Zeit lang mehr als Vollzeit arbeiten, und zwar als Betreuungsperson des Neugeborenen. Ich würde jeden Tag Nacht-

⁹ Siehe Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend Deutschland: „Wie viel Elterngeld kann ich bekommen?“

¹⁰ Siehe Bundeskanzleramt Österreich. „Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld.“

schichten einlegen, als Reinigungskraft arbeiten und als Köchin. Ich würde einkaufen gehen und Lieder singen, ich würde Kotze aufwischen und Ärsche mit Puder bestäuben.

Ich würde Windeln anlegen, auskochen, Babyhaut einschmieren und Mobiles basteln. Und dafür bräuchte ich nicht nur 65 % meines letzten Netto-Einkommens, sondern 120 %! Schließlich lebe ich auch noch. Außerdem müsste mein Baby Englisch und Mandarin lernen, am besten vor dem dritten Lebensjahr!

Es sollte trilingual aufwachsen, damit es für den Arbeitsmarkt der Zukunft fitgemacht wird und Klamotten tragen, die sein Gender nicht assumen lassen und all das ist jede Menge Arbeit. Das Baby wäre eine Vollzeitstelle, für die ich mich nicht beworben habe, die ich jetzt aber trotzdem machen müsste, sonst stirbt das Kind und ich käme ins Gefängnis. Und damit das nicht passiert, brauche ich 120 % meines letzten Netto-Einkommens. Auch, damit ich merke: Unserer Gesellschaft ist diese Arbeit etwas wert, das ist nicht nur ein jämmerlicher Side-Hustle mit einem 65 % Einkommen, von dem niemand leben kann.

**Wieso fragt eigentlich niemand Mütter:
„Und davon kannst du leben?“**

In den generischen Schwangerschafts-Artikeln auf Brigitte und Eltern.de steht, dass mich eine ganz besondere Zeit erwartet, dass da viele schöne Momente kommen werden, dass ich als Mutter eine große Verantwortung trage und mich über die Herausforderungen des Mutterseins vorab informieren sollte. Das ist Bildungsarbeit. Ich würde mich bilden, indem ich Bücher und Magazine kaufe, Elternkurse buche, mich in Therapie begebe und

meine eigenen problematischen Verhaltensweisen überwinde und das kostet *Geld*.

Das kostet *Zeit*. Und ich brauche diese 120 % meines letzten Netto-Einkommens, damit ich mir, pardon, damit ich *mir und meinem Baby* etwas Gutes tun kann.

Wenn ich Elon Musk wäre, würde ich alles dafür tun, damit mich der Gedanke an die Beantragung des mickrigen Elterngelds nicht zu einer Abtreibung verleitet. Ich würde den niedrigsten Referenzwert für das letzte Netto-Gehalt für Frauen, nicht-binäre und trans Personen auf das Niveau eines Managers mit drei Kindern anheben, damit sich strukturell benachteiligte Personengruppen überhaupt für diese lebenslängliche Unannehmlichkeit entscheiden.

Wenn ich Elon Musk wäre, gäbe es bereits heute Gebärboxen. Kinderkriegen wäre so outsourcebar wie Wäschewaschen, Putzen und Bügeln, nur, dass keine andere Frau dafür ausgebeutet werden müsste.

Niemand würde sich dafür schämen, schließlich braucht jeder Zeit für Golf. Die Gebärboxen stünden allen Menstruierenden zur Verfügung, die ihren Körper nicht einer neunmonatigen Veränderung unterziehen wollen. Wir hätten eine Wahl. Und später eine angemessene Finanzierung, auch ohne Partner.

Würden wir uns für Kinder entscheiden, wären sie keine Entbehrung, nicht das Ende unserer finanziellen Stabilität und Sexualität, denn wir bekämen 120 % eines letzten Manager-Gehalts als Dank dafür, die Nation mit unserem Erbgut zu unterstützen.

Wir wären keine Gebärenden, keine Schwangeren.

Wir wären vollwertige, gleichberechtigte Menschen.

Healing from healing

Es ist schwer, in dieser Gesellschaft nicht davon besessen zu sein, zu *heilen*. Es scheint eine allgemeine Vorstellung davon zu geben, was ein „psychisch gesunder“ Mensch ist, und ich weiß nicht, wer sie festgelegt hat. Gesund ist, kein Trauma zu haben; gesund ist, keine obsessiven Gedanken zu haben; gesund ist, keine Periodenschmerzen zu haben; gesund ist; kein ADHS zu haben; gesund ist, nicht autistisch zu sein; gesund ist, Kontakt mit seinen Eltern zu haben; gesund ist, nie die Kontrolle zu verlieren; gesund ist, eine langjährige, stabile Beziehung vorweisen zu können; gesund ist, gewaltfreie Sprache zu beherrschen; gesund ist, angemessen auf Herausforderungen zu reagieren; gesund ist, richtig zu atmen. Gesund ist richtig, alles andere ist falsch, beschädigt, Mangelware.

Im feministischen Diskurs liegt der Fokus des Nicht-Genügens so oft auf dem Äußeren, auf der Botox-oder-nicht-Debatte, auf Cellulite und Stirnfalten. Aber was mich viel mehr unter Druck setzt, ist der Schönheitsdruck auf mein *Inneres*. Beim Äußeren wird die Gesellschaft langsam milde, das Wissen um gefährliche OPs setzt sich stückweit durch, Zeitschriften bringen Frauen mit grauen Haaren aufs Cover. Aber beim Inneren, ja, da könnten wir doch alle noch ein bisschen *mehr* tun, ein bisschen mehr meditieren und in unser Achtsamkeitsjournal schreiben und ein Räucherstäbchen anzünden und dann einen Online-Kurs zum Thema Selbstwert kaufen und schon beginnt die Reise.

Ich habe selbst einiges konsumiert über die letzten sieben Jahre, um meinen Charakter zu glätten. Den YouTube-Account „Therapy in a nutshell“, Familientherapeutin Whitney Goodman (bekannt als „Sitwithwhit“), den Trauma-Therapeuten Patrick Teahan und die Pod-

casts „Adult Child“ und „Terrible, thanks for asking“. In manchen Wochen waren YouTube- und Instagram-Therapie mein festes Abendprogramm. Statt zum Sport zu gehen, setzte ich mich mit einem Notizheft vor den Fernseher. Immer dann, wenn mir irgendwer sagte, dass ich *nicht* genug sei, dass ich echte Probleme hätte, dass ich schwierig bin. Immer dann nahm ich mir vor, extra viel zu lesen, zu reparieren und zu reflektieren.

Ich verschlang die Inhalte, manchmal sieben Folgen am Stück, als wären sie Netflix-Angebote. Das Zeug macht süchtig. Jeden Tag gibt es etwas Neues zu verbessern in meinem Kopf.

Botox für die Psyche

Whitney Goodman vom Insta-Account @sitwithwhit hat wie so viele andere Therapeuten auch ihr eigenes Paid-Newsletterprogramm. Es heißt „Good Enough“¹¹ (*catchy Titel, oder?*). Jede Woche erhalten zahlende Subscriber eine E-Mail für Community-Mitglieder, einmal im Monat gibt es ein Live-Webinar mit Aufzeichnung, in dem das Material des Monats besprochen wird. Außerdem sendet Whit Buchempfehlungen und Arbeitsblätter. Goodman hat 39.000 Abonnenten.

Auch der lizenzierte US-Therapeut Patrick Teahan¹² mit 547.000 YouTube-Abonnenten betreibt eine Monthly Healing Community. Für 69,99 Dollar bekommt man sofortigen Zugang zu allen Kursen und aufgezeichneten Webinaren – einschließlich der kommenden neuen Kurse, monatlichen Live-Q&A-Sitzungen via Zoom und wöchentlichen Input für das Inner-Child-Journal.

¹¹ Goodman. „Good Enough Newsletter.“

¹² Teahan. „Patrick Teahan Therapy.“

Erst gestern hatte ich wieder eine Mail von Alan Robarge¹³, einem bindungsstil-orientierten Psychotherapeuten, in meinem privaten Posteingang. Betreff: „Relationship repair“. Die personalisierte E-Mail beginnt wie ein gutes Buch.

Hello Bianca, what do you know about losing love? Feeling Grief? (*fühle mich sofort abgeholt*) We grieve, grieve, and grieve. Sometimes, our losses seem never-ending. Their impact on our life stays with us (*dramatisch, aber ok*). As you know, a broken heart does not heal quickly. We realize time alone does not heal. More accurately, time and attention heal. Today, it's time to pay attention to our grief. If we want to grow in relationships, then we need a plan. We need to learn about ...

- Grieving as a gateway to secure attachment
- Grieving as freeing ourselves from rejection
- Letting go of those who hurt us before

This is why, I created the Community Program, Improve Your Relationships.

Ich klicke auf den Link und sehe Robarge mit Headset vor einer Webcam sitzen. Unter dem Video steht eine Beschreibung des Kurses: „Wenn sich Bindungsverletzungen als Trauma-Symptome in Ihren Beziehungen zeigen und schmerzhafte, wiederkehrende Muster emotionaler Unverfügbarkeit erzeugen, dann fragen Sie sich bestimmt: ‚Wie kann ich meine Beziehungen reparieren, verändern und verbessern?‘“

¹³ Robarge. „Healing Attachment Trauma.“

Ich könnte an dieser Stelle noch fünfzig weitere Beispiele zitieren. Im Grunde sind die Therapeuten alle sehr gute Geschäftsleute, was ich ihnen auch gar nicht übelnehmen möchte im spätkapitalistischen Amerika. Sie sind hochqualifiziert, lieben ihr Spezialgebiet und möchten so vielen Menschen wie möglich helfen. Glaube ich, immer noch. Und trotzdem habe ich aufgehört, diesen Content zu konsumieren. Sowohl auf Insta als auch auf YouTube und den dazugehörigen Webseiten.

Warum? Weil ich gerade vom Heilen *heile*. Aber von Anfang an.

„Good enough“ ist das einzige Programm, für das ich je bezahlt habe, weil ich den Ansatz interessant fand. Goodman möchte intergenerationale Konflikte lösen, indem sie Strategien für eine beidseitig verbesserte Kommunikation anbietet. Der erste Artikel, den ich von der Therapeutin erhalte, heißt: „*What Is Wrong With This Generation? And are parents really to blame?*“ Darin thematisiert sie Sätze, die viele Millennials von ihren Eltern kennen. Zum Beispiel:

„Die meisten von uns haben ihr Bestes in der Erziehung gegeben, aber unsere Kinder denken heute immer noch, dass das nicht gut genug war. Wartet nur ab!“

oder

„Alles, was ich sehe, sind erwachsene Menschen, die ihren Eltern die Schuld für all ihre Probleme geben. Es gibt nur Beschuldigungen.“

Therapeutin Goodman gibt sich wirklich große Mühe, beide Seiten zu verstehen und schreibt in ihrem News-

letter aus Millennial-Perspektive zu den Eltern, die sich heute von ihren Kindern missverstanden fühlen. „Wenn sich Eltern weigern, ihre Rolle anzuerkennen oder Verantwortung zu übernehmen, kann das traumatisch sein. Es hemmt Empathie“, schreibt Goodman. „Wenn Sie möchten, dass Ihr erwachsenes Kind nachempfinden kann, wie schwer es für Sie war, ein Elternteil zu sein, müssen Sie ihm zuhören.“

Ich denke: „Ach, wirklich?“

Am Ende der Mail stellt Goodman ein „Healing Family Patterns Workbook“ bereit. Ich öffne es nicht. Die nächsten Mails haben Titel wie: „The Dysfunction Ends With Me“, „How To Love When No One Taught You How“ und „I'm Done Pretending“. Alle Mails handeln von dysfunktionalen Familien und darin manifestierten, schädlichen Verhaltensmustern. Wenn wir die Dysfunktion unterbrechen wollen, so Whit, müssen wir diese alten Rollen anpassen (oder ganz aufgeben).

Nach dieser Mail beende ich mein Abo. Nicht, weil der Inhalt schlecht geschrieben oder unwichtig ist. Sondern, weil ich in meinem Alltag als Autorin und Beraterin keine Kapazitäten habe, mich dieser hochkomplexen Angelegenheit zu widmen. Ja, in gewisser Weise finde ich es fast schon anmaßend, dass Millennials und Zocker neben der Klimakrise jetzt auch noch nebenbei intergenerationales Trauma auflösen sollen. Durch einen Newsletter und ein paar Workbooks sei dazu gesagt. Am besten nebenbei beim Scrollen. Der Content macht mir an guten Tagen schlechte Laune, weil ich daran erinnert werde, was mir vermeintlich in meinem Leben fehlt. Und an schlechten Tagen erinnert er mich daran, wie viel Arbeit noch vor mir liegt; wie viel Arbeit ich nicht geleistet habe; was ich noch alles kitten muss, damit ich endlich ganz bin. Sonst noch was?

Ich fühle mich über-therapiert

Manchmal hätte ich die Newsletter gerne an bestimmte Personen weitergeleitet, aber was hätte das gebracht – außer Missachtung? Denkt Goodman *wirklich*, dass man sich einfach abends nach einem 10h-Tag kurz hinsetzt, bisschen alleine im Healing Family Patterns Workbook rumkritzelt, das ganze abfotografiert und in die (nicht vorhandene) Familiengruppe stellt und gut ist? Ich frage mich, ob Goodman die Probleme, die sie lösen möchte, am eigenen Leib erfahren hat, oder ob sie sich einfach irgendein random Fachgebiet ausgesucht hat, das gerade gut klickt. Denn das „Lustige“ an intergenerationalem Trauma ist ja, dass gerade die Personen, die den meisten Schaden angerichtet haben, *nicht* für solche Newsletter bezahlen, sondern Therapie für großen Humbug halten.

Wer abonniert solche Newsletter?

Wer kauft solche Kurse?

Opfer und Geschädigte. Und nicht die Täter, die sich mit ihren Worten, Blicken, Griffen und Verhaltensweisen ins kollektive Trauma-Gedächtnis einer Familie eingekratzt haben. Die, die glauben, im Recht zu sein. Gleichzeitig geben Kurse und Workbooks wie jene von Goodman mir das Gefühl, dass ich etwas tun *muss*, sonst bin ich kein Trauma-Breaker. Sonst verpasse ich mein „wahres Glück“. Sonst endet „es“ nicht mit mir. Was auch immer „es“ genau sein soll.

Der Newsletter hat mich wütend gemacht, Zeit gekostet und keine umsetzbaren Lösungen hervorgezaubert. Denn Familientherapie funktioniert, Überraschung, ganz sicher *nicht* durch einseitig gelesene Newsletter.

Inzwischen habe ich auch Alan Robarges Mails deaktiviert, weil Loslassen und Trauern keine Aktivitäten sind, bei denen ich mich unter Druck setzen lassen

möchte. Nichts, das ich mit klassischen Hausaufgaben und einer Gruppe fremder Menschen in einem Zoom-Klassenzimmer lösen will. Nein Alan, today is not the time to pay attention to our grief.

Ich bin nicht mehr in der Schule, ich habe nicht um 11 Uhr Deutsch, um 12 Mathe und um 13 Uhr Trauern. So funktioniere ich als Mensch nicht und deshalb habe ich weder seinen Kurs noch irgendeinen anderen Self-Help-Kurs gebucht.

Gerade arbeite ich überhaupt nicht an meinem Inneren. Ich bin erstaunlich *at peace with myself*, wie man so schön sagen würde. Ich lasse mich einfach sein und lebe in den Tag. Ich füllte keine Online-Familienaufstellungen aus. Ich habe seit achtzehn Monaten kein Tagebuch mehr geschrieben. Ich schaue mir keine Fernanalysen über meinen Bindungsstil und den meines Partners an, um herauszufinden, ob wir nur zusammen sind, weil wir einen Trauma-Bond haben.

Es spielt für mich keine Rolle, wenn ich glücklich bin. Abends zocke ich Playstation, und mache mir keine Gedanken darüber, welches Trauma oder welche psychische Störung ich heute bearbeiten könnte. Ich lasse es sein. Ich versuche, so wenig wie möglich in nervigen Therapy-Talk zu verfallen und mein Gegenüber nicht aus der Ferne zu fehldiagnostizieren. Ich meide jeglichen Content von Stefanie Stahl, Lukas Klaschinski und anderen Nachahmern des amerikanischen Erfolgsmodells.

Ich versuche, nicht mit dem Finger auf andere zu zeigen und „toxisch“ zu schreien, genauso, wie ich es nicht mehr akzeptiere, dass andere mich so nennen, wenn ich mich der Situation angemessen, wie ein Mensch mit Gefühlen, verhalte. Ich versuche nicht, Beziehungen zu

reparieren, wenn das offensichtlich nicht möglich ist. Ich denke aber auch nicht über jede beliebige Person weitere 17 Jahre nach. Ich hacke sie ab, zack, zack.

Und, die vielleicht wichtigste Erkenntnis: Man kann alleine so viel heilen, wie man möchte – wenn das Umfeld nicht stimmt, bringt alles nichts.

Vielleicht habe ich die harte Arbeit getan, die die YouTube-Accounts von mir verlangt haben. Vielleicht habe ich aufgehört, so viel von mir und meiner Psyche zu erwarten. Sie ist schließlich kein Zirkustier und Heilung keine olympische Disziplin. Ich verlange nicht mehr von mir, jeden Tag gleich zu funktionieren.

Vielleicht liegen die Glücksfaktoren auch ganz woanders. Ich habe heute mehr finanzielle Stabilität als vor fünf Jahren und bin in meinem Schaffen als Autorin vorangekommen, was mich erfüllt. Ich arbeite nicht in einem Corporate-Job, den ich hasse und ich kann fast jeden Tag frei gestalten. Das lässt mich ruhig schlafen.

Vielleicht ist unsere Gesellschaft so besessen davon, zu *heilen*, weil psychische Gesundheit in einer kranken Welt beinahe unerreichbar geworden ist. Genauso unerreichbar, wie der perfekte Body. Psychische Gesundheit, ein Dasein ohne Störungen oder Auffälligkeiten ist ein Schönheitsmerkmal, ein Gradmesser von Privileg und Kultiviertheit, für den sich die Anstrengung lohnt. Deshalb tun wir so, als ob es innerhalb der vorhandenen Strukturen durch genügend Selbstfürsorge und Online-Kurse möglich wäre, zu gesunden.

Weil es dann so aussieht, als ob wir unser Trauma genauso wie unseren Arsch selbst in der Hand hätten.



Die Frage „Was kannst du gut?“ beantwortete **Bianca Jankovska** als 18-Jährige mit „Schreiben“, also wurde sie Journalistin in verschiedenen Medien und Anstellungsformen, außerdem Autorin, Dozentin und Medienstrategin. 2018 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Das Millennial-Manifest“, 2020 folgte „Dear Girlboss, we are done“. Das Jurastudium diente mehr der emanzipatorischen Weiterentwicklung. Heute teilt Jankovska ihr Wissen über die Arbeitswelt in Kündigungsberatungen („Thx bye“), ihrem Podcast („The Bleeding Overachiever“), auf ihrem Blog („Groschenphilosophin“) und in ihrem neuen Buch.

DAS ENDE DER AUSBEUTUNG – Mit Menstrual Health und Anti-Work die Arbeitswelt revolutionieren

Was die Menstruation mit Arbeit zu tun hat? Sehr viel, davon ist Bianca Jankovska überzeugt. Acht Jahre lang ergründete die Autorin, wie ihr Zyklus und die damit verbundenen Schmerzen mit ihrer Lohnarbeitsabhängigkeit zusammenhängen. Ein meltdown moment folgte dem nächsten. Denn: Die Leistungsgesellschaft und das System zwingen uns dazu, uns trotz monatlich wiederkehrender Schmerzen und mit Krankheitssymptomen zum Job zu schleppen – wenn nötig unter Medikamenteneinfluss. Menstruationsurlaube oder ein zyklusgerechtes Arbeitszeitmanagement gibt es in Deutschland und Österreich nicht. Und ganz ehrlich: Im kapitalistischen Patriarchat, in dem wir leben, klingen sie eher nach Utopie als nach realisierbaren Errungenschaften. Fakt ist außerdem, dass die vorherrschenden Arbeitsstrukturen nicht nur Menschtruierende, sondern auch psychisch Erkrankte, Marginalisierte – und die Umwelt – ausbeuten und krank machen. Daher muss sich dringend etwas ändern! Wie? Indem wir unsere heutiges Arbeitssystem sabotieren und einen Anti-Work-Feminismus implementieren – ganz ohne Perioden-Glitzer-Gedöns und Wärmflaschen-Merch.

„Bianca Jankovska sezert mutig und schonungslos alle Kapitalismus-Level, die sie bereits durchgespielt hat, redet Tacheles und verzichtet auf jegliche Weichspüler, wenn sie existierende Missstände anprangert. Und sie zeigt damit, wie lustig, heilsam und inspirierend Wissen, Wut und Ehrlichkeit sein können.“

Nadia Shehadeh

Die Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN 978-3-7099-8229-7 vorbestellen.

Satz: Karin Berner

Covergestaltung: Jasmin Keune-Galeski, jasminkeunegaleski.com

Coverbild: Adobe Stock / YesPhotographers

Autorinnenfoto: Vera Landmann