

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 18 (1992)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Meine Wut lass ich mir nicht nehmen!  
**Autor:** Mächler, Gabi  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-361351>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Meine Wut lass ich mir nicht nehmen!

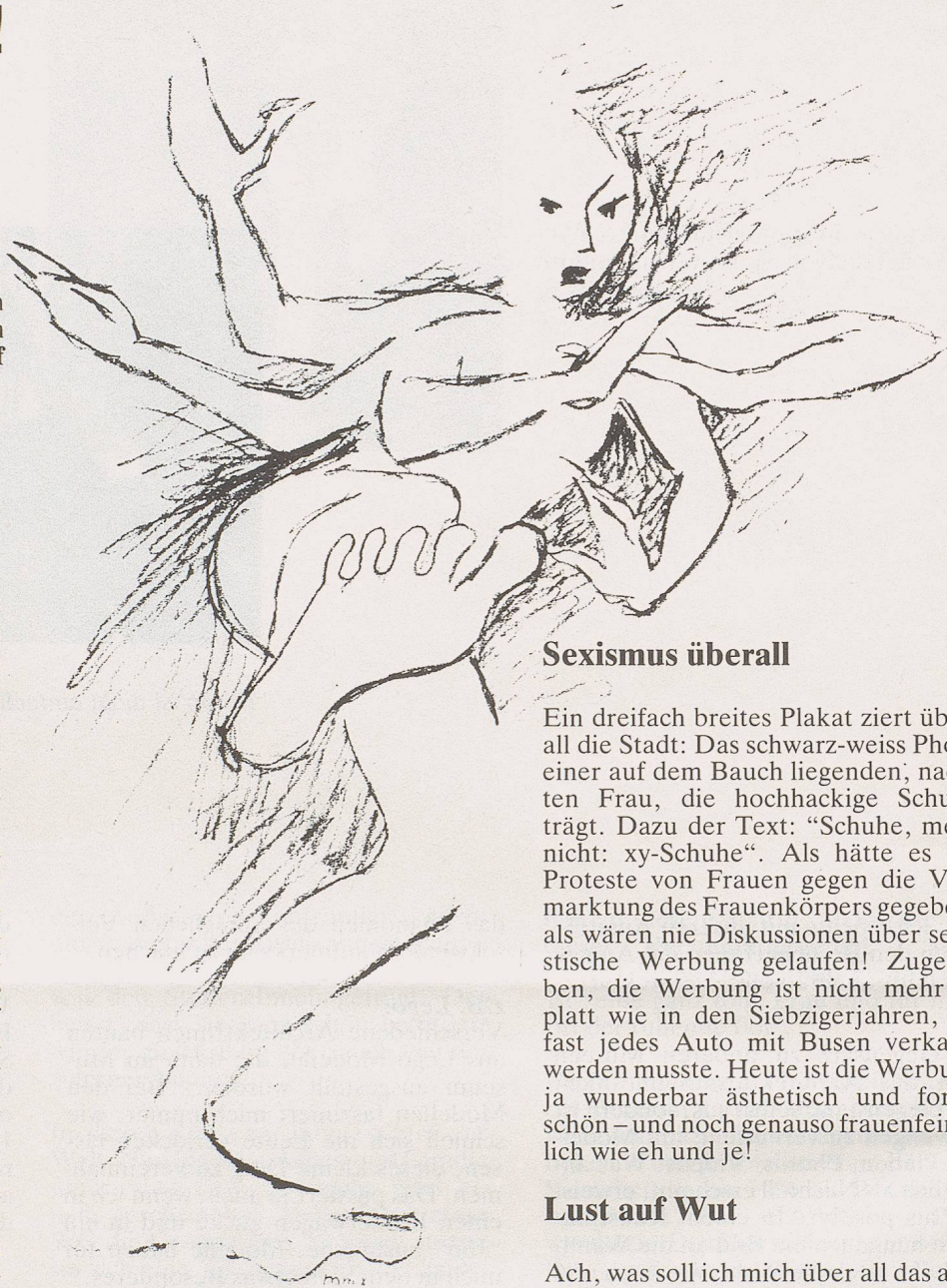
von Gabi Mächler

Drei Erlebnisse in letzter Zeit haben mich so wütend gemacht, dass ich in der Form eines Artikels mal Dampf ablassen möchte.

## Männliche Gewalt zwingt zu weiblicher Gewalt

Sonntagabend, ich habe dieses Wochenende einen Wen-Do-Kurs (Selbstverteidigungsart für Frauen und Mädchen) gemacht. Ich habe gelernt, mich mit Faustschlägen und Fusstritten gegen tätliche Angriffe zu wehren, habe ein Stück Sicherheit bekommen, dass ich mich im Notfall aus einem Würgegriff befreien könnte. Wir haben geübt, uns nicht nur gegen körperliche Gewalt zu verteidigen, sondern auch Angriffen durch Worte, Gesten und Blicke effektiv begegnen zu können. Und das hat mir eine Art Selbstbewusstsein zurückgegeben, das mich hoffen lässt, abends nicht mehr mit eingezogenen Schultern und dem starren Blick auf den Boden nach Hause gehen zu müssen.

Sicherheit, Selbstbewusstsein – toll! Aber gleichzeitig hat auch wieder die Wut in meinem Bauch zu brodeln begonnen: Welche Ungeheuerlichkeit, einen Mann auf sich ertragen zu müssen, den frau nicht darum gebeten hat! Wie kann es nur dazu kommen, dass ich vielleicht einem Menschen (einem Mann!) werde meine Hand ins Gesicht krallen und ihm die Augen ausdrücken müssen, weil ich anders meine Integrität nicht retten kann? Ich bin dazu gezwungen, Gewalt zu erlernen, um männlicher Gewalt begegnen zu können, um nicht vergewaltigt, verletzt oder gar getötet zu werden. Nie wäre ich sonst auf die Idee gekommen, mir anzuschauen und zu erlernen, wie frau jemandem am effektivsten den Nasenknochen bricht, das Ohr abreisst, den Kehlkopf eindrückt. Ich bin wütend über unsere gesellschaftlichen Strukturen, welche die vielfältigsten Formen von Gewalt gegen Frauen zulassen und oft auch noch rechtfertigen, und ich bin wütend darüber, der Konfrontation mit dem Thema Gewalt nicht entkommen zu können, ein ganzes freies Wochenende so Männern widmen zu müssen.



## Sexismus durch Sprache

Auf meinem Schreibtisch im Büro liegt ein Brief einer Bank, mit der ich regelmässig zu tun habe, ab und zu telefoniere ich auch mit einzelnen Sachbearbeitern (Frauen scheinen in dieser Bank nicht beschäftigt zu werden). Und da hat doch tatsächlich jemand den Nerv, zu schreiben: "Dass (...) wir Sie, sehr geehrtes Fräulein Mächler, als Verhandlungspartnerin anerkennen, versteht sich von selbst". Anscheinend versteht es sich aber immer noch nicht von selbst, dass Frauen nicht in der Verkleinerungs- und Verniedlichungsform angesprochen werden wollen und sich als Fräulein nicht ernst genommen fühlen – schon gar nicht als Verhandlungspartnerin einer Grossbank. Das habe ich der Bank auch schriftlich mitgeteilt und sie um Kenntnisnahme gebeten, dass ich mich als Frau verstehe.

## Sexismus überall

Ein dreifach breites Plakat zierte überall die Stadt: Das schwarz-weiss Photo einer auf dem Bauch liegenden, nackten Frau, die hochhackige Schuhe trägt. Dazu der Text: "Schuhe, mehr nicht: xy-Schuhe". Als hätte es nie Proteste von Frauen gegen die Vermarktung des Frauenkörpers gegeben, als wären nie Diskussionen über sexistische Werbung gelaufen! Zugegeben, die Werbung ist nicht mehr so platt wie in den Siebzigerjahren, als fast jedes Auto mit Busen verkauft werden musste. Heute ist die Werbung ja wunderbar ästhetisch und form schön – und noch genauso frauenfeindlich wie eh und je!

## Lust auf Wut

Ach, was soll ich mich über all das aufregen? Kostet ja nur Energie und Seelenfrieden, bringt mir den Vorwurf von Verbissenheit und ewiggestriger Emanze ein. Nun, dann bin ich halt eine Emanze, meine Wut lass ich mir nicht nehmen! Denn ich merke, dass der Aerger über meine Benachteiligung als Frau und über sexistische Belästigungen auch Energien und Kreativität freisetzt. In solch zornigen Momenten weiss ich wieder, dass es sich lohnt, mich für die Verwirklichung feministischer Anliegen einzusetzen und zum Beispiel bei der "emanzipation" mitzuarbeiten. Aus meiner Empörung über unmögliche Zustände wachsen immer auch Bilder und Zukunftsentwürfe darüber, wie es sein könnte, damit ich mich als Frau wohl fühle. Tausendmal lieber als ohnmächtig die Hände im Schoss liegen zu lassen und den Blick vor Ungerechtigkeiten abzuwenden, nutze ich deshalb die Wut im Bauch zu Produktivität und Engagement.