



Samstag, 14. Februar 2026, 15:57 Uhr  
~8 Minuten Lesezeit

# Das Ende der Tabus

Die schonungslose Beschreibung von Situationen, die viele Frauen kennen, aber nie zur Sprache bringen, birgt die Chance auf gesündere Beziehungen zwischen Männern und Frauen. Eine Rezension von „Die schönste Version“.

von Martha Lina Zeh  
Foto: Thai siam/Shutterstock.com

*Eine Kleinstadt in Ostdeutschland. Die 21-jährige Jella Nowak und der etwa 10 Jahre ältere Yannick Brenner scheinen miteinander die große Liebe gefunden zu*

haben. Nach ihren ersten enttäuschenden Erfahrungen mit Männern will Jella ihm gefallen und alles richtig machen. Sie kleidet und schminkt sich, wie es ihm gefällt, und benimmt sich – zumindest am Anfang – so, wie es seinen Erwartungen entspricht. Erst nach der Trennung im heimischen Kinderzimmer kann sie die erschreckende Erkenntnis zulassen, wie alles aus dem Ruder lief: Wie konnte Yannick nur die Hände um ihren Hals legen und zudrücken? Ruth-Maria Thomas thematisiert in ihrem Roman „Die schönste Version“ verinnerlichte gesellschaftliche Anforderungen und Ängste, die damit einhergehen. Es geht um die Selbstverständlichkeit, wie viel Zeit viele junge Frauen in ihr Aussehen investieren, allein zum Zweck, Männern gefallen zu wollen, trotz des damit verbundenen Drucks. Kollektive Traumata des Frauwerdens und Frauseins stehen im Zentrum der Geschichte sowie häusliche Gewalt. Das Buch tut weh – gerade Leserinnen, die sich selbst darin wiedererkennen und eine Realität gespiegelt finden, die sie bisher für einen Einzelfall gehalten hatten. Es kann vielleicht Scham auslösen, aber auch Mitgefühl für das eigene jüngere Ich im Rückblick auf die ersten Erfahrungen mit Männern. „Die schönste Version“ erzeugt Unbehagen und zeigt dank der schonungslos offenen Sprache, die zuweilen voyeuristisch anmutet, dass genau diese Tabus gebrochen werden müssen, damit Frauen und Männer erkennen, wie dysfunktional schon die ersten Begegnungen vieler junger Menschen sind. Auch für Männer ist das Buch deshalb lesenswert. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht**  
[\(https://www.manova.news/sonderausgaben/8\)](https://www.manova.news/sonderausgaben/8).

**Eine idyllische Liebesszene am See. Die schönste Version eines** Moments. Einmal umblättern und der Sprung in die nahe Zukunft offenbart eine andere Wendung: Jella zeigt Yannick an, denn er hat sie in ihrem letzten Streit gewürgt. Der Roman beschreibt die elf Tage nach der Anzeige und die vielen Jahre davor.

Jella lässt uns an ihrer Kindheit und Jugend in einer ostdeutschen Kleinstadt teilhaben. Wir erleben mit, wie sie durch ihre Umgebung und Erfahrungen geprägt wurde und was es bedeutet, als junge Frau in einer nur scheinbar gleichberechtigten Gesellschaft aufzuwachsen: von sexy Outfits und Gangster-Rap bis hin zu den subtilen und offenen Ausprägungen der Gewalt, die sie erfuhr. Dabei zeigt sich nach und nach, wie sich die toxische Beziehung zu Yannick ihren Weg bahnt, wie die Gewaltspirale sich entwickelt und wie es am Ende dazu gekommen ist, dass er sie gewürgt hat. Das ist die Haupthandlung.

***Was dieses Buch so besonders macht, ist die schonungslose Beschreibung von Situationen, die viele Frauen sicherlich kennen; alle, die ich kenne und das Buch lasen, bestätigten mir, dass auch sie es so erlebt haben. Und mir wird bewusst, wie erschreckend es ist, dass wir bisher nie darüber sprachen. Auch nicht unter Freundinnen.***

Der Glaube, es ginge nur mir so, dass mit mir etwas nicht stimme, ich selbst schuld sei ... und plötzlich stellt sich heraus, viele andere erleben es ebenso, es ist ein gesellschaftliches Phänomen.

Die Sprache wird, gerade hier als Artikelbeitrag, nicht wenige schockieren und kann sicher auch zurecht als voyeuristisch kritisiert werden. Doch wie können wir etwas erkennen und heilen, wenn wir selbst in systemkritischen Medien nicht darüber schreiben dürfen?

Ich habe versucht, die krassesten Stellen wegzulassen und dennoch einen Eindruck zu vermitteln, warum Gewalt nicht erst beim Würgen und Schlagen anfängt und wie Sexualität sich selbst für die als emanzipiert geltenden Frauen im Deutschland der 2000er-Jahre oft anfühlt.

Ihr erstes Mal erlebt Jella als Jugendliche im Wald, in einem Tagebau ihrer Lausitzer Heimat:

*„Nach ein paar Sekunden Rumlerei drehte Tom mich um, ich sah jetzt zum Rohr, lieber 10 Promille als gar keine inneren Werte! hatte jemand in krakeligen Buchstaben mit Edding draufgeschrieben. (...) Das Klirren seines Gürtels. Das Rauschen der Kiefern. Das Rauschen des Blutes in meinen Ohren. Er umfasste meine Taille mit einem Arm von unten, zog mich ein bisschen zu sich heran. Mit herausgestrecktem Arsch stand ich ans Rohr gelehnt. Das Korallenrot meiner Nägel sah hübsch aus auf dem Metall. Wenn es nur nicht so kalt gewesen wäre. (...) Unter Schmerzen merkte ich, wie er gegen den Widerstand in mir kämpfte (...). Tom brach den Widerstand. (...) Es tat so weh, dass es mir die Tränen in die Augen trieb. Krampfhaft riss ich sie auf, damit die Tränen bloß nicht meine Wangen hinunterliefen und den von Shelly so sorgfältig aufgetragenen Kajal verwischten, Schlieren durch das Make-up zogen.“*

Die Szene endet mit:

*„Eine Sekunde lang Ekel. (...) Er grinste mir zu, zog ein Papiertaschentuch aus seiner Hosentasche. Ein paar Fusseln klebten daran, er schüttelte es aus, reichte es mir. ‚Leg dir das mal in deinen Schlüppi. Da läuft gleich was raus.‘ Er grinste. Beschämmt nahm ich das Taschentuch entgegen. ‚Das ist kein Schlüppi, Mann, das ist ein Tanga!‘, sagte ich böse. Tom lachte, drehte sich zu mir um und gab mir einen Kuss auf die Stirn.“*

Auf der Rückfahrt mit dem Moped:

*„Das war gerade Sex. Dachte ich. Und während ich das dachte, spürte ich eine Enttäuschung in mir aufkommen, die mit Kerzen, mit seidiger Bettwäsche und sanfter Musik zu tun hatte. Doch diese Enttäuschung schluckte ich herunter. Ich hatte Sex gehabt, mit Tom im Wald. Das war aufregend und auch romantisch.“*

Die beiden werden ein Paar. Zumindest für ein paar Wochen.

*„Beim letzten Sex, bevor er sich trennte, war Tom in mir gekommen. Ich hatte mich nicht getraut, ihm zu sagen, dass ich die Pille nicht mehr nehme, dass ich sie abgesetzt hatte, weil meine Brüste davon nur noch wehtaten. Und jeden Morgen diese Heulattacken. Ich wollte den Moment nicht kaputt machen. Tom durfte nichts davon erfahren. Ich rief bei verschiedenen Frauenärztinnen an, von einer wurde ich angeschrien, die nächste stellte mir ein Rezept für die Pille danach aus sowie ein neues Pillenrezept.“*

Wie oft machen sich junge Männer Gedanken darüber, wie sich der Sex für die jungen Frauen, ja meist noch Mädchen anfühlt? Und wie oft müssen die Mädchen die Angst und die Verantwortung für eine ungewollte Schwangerschaft allein tragen? Welche können darüber mit den jungen Typen sprechen, ohne uncool zu sein oder vor Scham im Erdboden zu versinken?

Junge Männer lernen Sex durch Pornos. Wie oft wird das thematisiert? Wie viele Menschen sind davon betroffen, dass keine Verbindung entsteht? Wie normal ist es in unserer Gesellschaft geworden, dass junge Leute Sex miteinander haben, aber dafür keine Gespräche, keinen Respekt, keine Verbindung. Nur Masken, Scham und Missverständnisse. Fühlt sich diese Art Sexualität für Männer befriedigend an? Wie können wir lernen, darüber zu sprechen?

**Viele halten die MeToo-Kampagne für übertrieben und in gewisser Weise war sie das auch, weil der Eindruck entstand, Übergriffigkeiten fänden nur bei „den anderen“, den berühmten, mächtigen Männern statt. Doch sie sind Alltag. Ich hielt sie für normal, weil es ja immer so war. Erst dieses Buch hielt mir den schmerzhaften Spiegel vor Augen, wie lieblos meine ersten Erfahrungen waren.**

Es gibt unzählige Texte zu Bindungsunfähigkeit und transgenerationalen Traumata, doch was das konkret bedeutet, wo wir sie bei uns selbst erkennen können, das sind Tabus. Wie kann eine Frau einem Mann diese Erfahrungen beschreiben, wie kann sie ihm begreiflich machen, wie es sich für sie anfühlt? Vielleicht durch Romane wie „Die schönste Version“.

Und wie komplex das Thema von Vergewaltigungen ist, die sich in einer Grauzone bewegen und meist von allen Beteiligten heruntergespielt werden, zeigt sich in einem weiteren Rückblick aus Jellas Jugend. Mitte der zehnten Klasse. Am Abend des ersten Weihnachtsfeiertags im Club ihrer Stadt:

„Wir tanzten. Du siehst toll aus, Babe, willst du was trinken – ja – vier Rum-Cola bitte, kleinen Schnaps? – klar – ich liebe euch – Because. we. are. your. friends – ihr seid die Besten – kommt, das ist unser Lied – ja, lass tanzen – wo ist Shelly – schon gegangen – mit wem – keine Ahnung, komm, noch einen Schnaps – you. will. never. be. alone. again – uff, das war bisschen viel – du siehst heiß aus, Bock auf knutschen – ja – du küssst so lecker – ach du – wollen wir gehen – nein, wo sind die anderen – keine Ahnung, ist spät, lass gehen – will nicht allein nach Hause – dann komm zu mir – meinst, na gut, aber kein Sex – kein Sex, sicher – ich bin so durch, wo ist meine Jacke – hier – aua, mein Kopf – pass auf, die Tür – fuck, glatt draußen, ich spür die Kälte gar nicht – ich bekomm die Schlüssel nicht rein, ha ha, doch, war falsch rum – oh Gott, war das viel, dein Bett ist so weich, schlaf gut – kann nicht, bin zu druff – du Armer, rauch doch noch

einen – ne, vielleicht bisschen ficken – kein Bock, bin drüber – komm schon, ham doch schon rumgemacht, sei nicht so – was laberst du, ich will nicht – ach komm schon – nimm deine Hand weg – ach Babe – nein, was soll das, lass mich – nur ein bisschen –

(...) Passierte mir das gerade wirklich? Er zitterte, wurde lauter. Schweiß tropfte von seiner Stirn auf meine Lippen. Mein Magen zuckte. Er rollte sich von mir runter, wischte mit der Hand über sein Gesicht, sah mich an. Was'n mit dir? Ich konnte nicht aufhören, an die Decke zu starren. Raufaser. Ey, alles klar? Seine Stimme aus dem Off. Ich wusste nicht, was ich sagen sollte. Tausend Sätze in meinem Kopf, keiner passte. Ich habe doch Nein gesagt, brachte ich hervor, dann brach meine Stimme. Er lachte. Dein Ernst? Alter, ich dachte, du tust nur so, um mich geil zu machen. Seine Hand kniff in meinen Po. Ich hab dich weggeschubst ... Hatte ich das? Ich klang nach Tränen. Ich wollte nicht, dass er die bekommt. Jetzt wirklich? Ich dachte, das gehört zum Vorspiel. Hättest mal doller schubsen sollen. Er zwinkerte mir zu. Du ... Du machst doch jetzt aber kein Drama, oder?“

Immer müssen Frauen auf der Hut sein. Nicht nur im öffentlichen Raum, auch mit ihren eigenen Bekannten. Und dann noch das Herunterspielen. Wie gehen wir richtig damit um? Was geht in Männern vor, wenn sie das Nein der Frau nicht wahrnehmen?

Das Buch löst mehr Fragen als Antworten aus. Auf jeden Fall regt es zum Nachdenken an. Und vielleicht reicht es auch fürs Erste, die Tabus einmal anzusehen, ohne Wertung. Das Gelesene sacken zu lassen und sich mit vertrauten Menschen dazu auszutauschen?

**„Die schönste Version“ ist nicht einfach ein Roman über häusliche Gewalt. Es ist eine Einladung zur Heilung der Beziehungen zwischen Männern und Frauen, weil es allen, die es wagen hinzusehen, einen schonungslosen Spiegel vorhält, der zugleich einen Aha-Effekt hat: Ich bin nicht falsch.**

Es sind gesellschaftliche Strukturen und das kollektive Schweigen über das, was für wirklichen Frieden zwischen den Geschlechtern angesprochen werden muss. Und: Wir sind nicht allein. Wir können lernen, Jugendlichen andere Wege aufzuzeigen, indem wir die Tabus brechen.

---



[\(https://www.buchkomplizen.de/die-schoenste-version-oxid.html\)](https://www.buchkomplizen.de/die-schoenste-version-oxid.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: [Buchkomplizen](https://www.buchkomplizen.de/die-schoenste-version-oxid.html)  
[\(https://www.buchkomplizen.de/die-schoenste-version-oxid.html\)](https://www.buchkomplizen.de/die-schoenste-version-oxid.html)

---



**Martha Lina Zeh**, Jahrgang 1988, ist Autorin und Journalistin. Sie liebt interkulturelle Kommunikation und Menschen.