Dienstag, 17. Februar 2026, 16:00 Uhr
~4 Minuten Lesezeit

Die Freiheit, Nein zu sagen

Ob eine Frau in Beziehungen abhängig oder emanzipiert auftritt, hängt maßgeblich mit den materiellen Bedingungen zusammen, in denen sie lebt.

von Daniel Seltenreich
Foto: Said21 Photography/Shutterstock.com

Wenn über Liebe gesprochen wird, geht es viel um Nähe, Vertrauen und Beziehung auf Augenhöhe. Dabei

*wird meist stillschweigend vorausgesetzt, dass diese Beziehungen frei gewählt sind — dass Menschen bleiben, weil sie wollen, und gehen könnten, wenn sie es wollten. Selten wird gefragt, unter welchen Bedingungen diese Freiheit tatsächlich existiert. Noch seltener wird darüber gesprochen, welche Rolle Macht dabei spielt. Macht ist kein Schlagwort für offene Gewalt oder Dominanz allein. Macht wirkt leiser. Sie zeigt sich dort, wo Menschen keine echte Wahl haben. Wo Entscheidungen nicht frei getroffen werden, sondern unter dem Druck materieller Abhängigkeit. Das gilt in der Arbeitswelt ebenso wie in Beziehungen — und besonders dort, wo Geschlechterrollen ins Spiel kommen. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht** (https://www.manova.news/sonderausgaben/8)“.*

Wo Gleichstellung an ihre Grenzen stößt

Formal sind Frauen und Männer heute vor dem Gesetz gleichgestellt. Doch wer genauer hinsieht, erkennt schnell: Gleichstellung auf dem Papier ersetzt keine Freiheit im Alltag. Wer finanziell abhängig ist, verhandelt schlechter. Wer existenziell gebunden ist, widerspricht seltener. Wer keinen Ausweg hat, passt sich an.

Das betrifft Frauen überdurchschnittlich häufig — aber nicht ausschließlich. Unbezahlte Care-Arbeit, emotionale Verantwortung, Teilzeitarbeit, prekäre Beschäftigung: All das schafft Abhängigkeiten,

die selten offen benannt werden. Und genau darin liegt ihre Macht. Sie zwingt nicht offen, sondern wirkt im Hintergrund. Sie formt Entscheidungen, ohne sich auszusprechen.

> ***In vielen Beziehungen ist Liebe — oder ihr Fehlen — nicht das Problem. Abhängigkeit ist es. Wer es sich nicht leisten kann, allein zu sein, bleibt. Wer den gemeinsamen Mietvertrag nicht kündigen kann, arrangiert sich. Wer Angst vor Armut hat, schweigt.***

Nicht aus Schwäche, sondern aus Vernunft. Das ist keine individuelle Fehlleistung, sondern eine strukturelle Situation.

In dieser Realität stoßen viele Gleichstellungsdebatten an ihre Grenzen. Sie adressieren individuelles Verhalten, während die strukturellen Bedingungen, unter denen dieses Verhalten entsteht, weitgehend unberührt bleiben. Doch Appelle zur Selbstverwirklichung helfen wenig, wenn der Preis existenziell hoch ist.

Feminismus als Kritik der Bedingungen

Hier liegt ein blinder Fleck vieler feministischer Auseinandersetzungen der Gegenwart. Sie setzen Freiheit voraus, statt ihre Bedingungen zu hinterfragen. Sie fordern Veränderung, ohne die Abhängigkeiten zu benennen, die Veränderung verhindern. Das Ergebnis ist häufig Anpassung statt Emanzipation. Frauen sollen sich durchsetzen — in einem System, das sie zugleich strukturell benachteiligt.

Historisch war Feminismus eine radikale Kritik an Abhängigkeit — ökonomisch, rechtlich, sozial. Dort jedoch, wo er sich heute vor allem auf individuelle Selbstoptimierung, Sichtbarkeit oder Anpassung an bestehende Leistungslogiken konzentriert, verliert er

seine emanzipatorische Schärfe. Gleichstellung wird dann mit Funktionsfähigkeit verwechselt.

Ein Feminismus, der Befreiung ernst meint, muss daher wieder bei den Bedingungen ansetzen. Er muss fragen, unter welchen Umständen Menschen gezwungen sind, sich anzupassen, um leben zu können.

> ***Das gilt nicht nur für klassische Geschlechterrollen, sondern auch für all jene Lebensentwürfe, die sich vorgegebenen Zuschreibungen entziehen. Je enger gesellschaftliche Erwartungen definiert sind, desto größer wird der Anpassungsdruck — und desto konflikthafter werden Beziehungen.***

Die entscheidende Frage lautet daher nicht, wie Menschen mutiger, bewusster oder widerständiger werden können. Die Frage ist, unter welchen Bedingungen ein Nein überhaupt möglich ist, ohne existenzielle Folgen nach sich zu ziehen. Solange diese Bedingungen fehlen, bleibt Freiheit ein moralischer Appell — und Emanzipation eine Zumutung.

Ein Nein ohne existenzielle Folgen: Das Grundeinkommen als neues Paradigma

Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum Diskussionen um ökonomische Absicherung mehr sind als Sozialpolitik. Sie berühren den Kern von Selbstbestimmung. Wenn Freiheit in Beziehungen nicht allein eine Frage von Haltung oder Moral ist, sondern von realen Handlungsspielräumen abhängt, rückt zwangsläufig die Frage nach den gesellschaftlichen Bedingungen dieser Freiheit in den Mittelpunkt.

> ***Eine politische Idee, die genau an dieser Leerstelle ansetzt, ist das bedingungslose Grundeinkommen. Ein Grundeinkommen, das die Existenz und soziale Teilhabe aller Mitglieder einer Gesellschaft bedingungslos garantiert, ermöglicht ein Nein, das folgenlos bleibt.***

Hier zeigt sich das Grundeinkommen nicht als soziale Wohltat oder als bloße Transferleistung, sondern als strukturelle Verschiebung von Macht. Es entkoppelt Existenzsicherung von Erwerbsarbeit, Partnerschaft und familiären Abhängigkeiten und entzieht damit der alltäglichen Erpressbarkeit ihre Grundlage.

Das bedeutet nicht, dass alle Menschen plötzlich mutig, solidarisch oder emanzipiert handeln. Freiheit ist kein Automatismus. Aber sie wird real. Wessen Überleben nicht vom Wohlwollen eines Arbeitgebers, eines Partners oder einer Institution abhängt, entscheidet anders. Nicht besser — aber freier.

Gerade in geschlechtlichen Machtverhältnissen ist das entscheidend. Ein Grundeinkommen verschiebt die Verhandlungsmacht von der Strukturebene zurück zu den Individuen.

Dabei ist wichtig: Ein solches Prinzip würde keine neuen Lebensformen vorschreiben. Es würde keine Rollen festlegen, keine Beziehungen normieren, keine Identitäten definieren. Es würde lediglich eines verändern: die Bedingungen, unter denen Menschen Entscheidungen treffen. Beziehungen könnten freiwilliger werden, Nähe ehrlicher, Trennungen weniger existenzbedrohend. Macht verlöre dort an Schärfe, wo sie heute aus Abhängigkeit entsteht.

Vielleicht liegt genau hier eine Perspektive, die feministische Anliegen, Kapitalismuskritik und den Wunsch nach Verständigung zusammenführt: nicht im Kampf gegeneinander, sondern im Abbau jener Strukturen, die Menschen gegeneinander stellen.

Frieden in der Liebe bedeutet nicht Harmonie um jeden Preis. Er bedeutet, Konflikte austragen zu können, ohne dass sie existenziell eskalieren — sich zu verbinden, ohne sich selbst zu verlieren. Dafür braucht es keine neue Moral, sondern weniger Zwang.

Zum Valentinstag wird oft von Liebe gesprochen — vielleicht wäre es an der Zeit, auch von Freiheit und seinen Bedingungen zu sprechen. Von Beziehungen, die bleiben, weil sie wollen — nicht, weil sie müssen.

Daníel Seltenreich, Jahrgang 1985, widmet sich der Analyse von Spannungen und Transformationsprozessen moderner Gesellschaften. Ein Schwerpunkt seiner Forschung liegt auf der Idee des bedingungslosen Grundeinkommens sowie auf Fragen struktureller Abhängigkeit. Seine Arbeiten bewegen sich im Feld der Sozialphilosophie und der kritischen Gesellschaftstheorie und finden auch in essayistischer Form ihren Ausdruck.