



Mittwoch, 03. Juni 2026, 16:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Die Geschlechterfalle

Nur erwachsene Frauen und Männer sind dazu in der Lage, Vermeidungsstrategien zu überwinden und sich auf Augenhöhe zu begegnen.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Ljupco Smokovski)

Klimapolitik, Migration, Geschlechteridentität, KI, Corona-Folgen, Meinungsfreiheit, soziale Gerechtigkeit, Ernährung, Kriege, gesellschaftliche Werte – an allen Fronten wird gekämpft. Kaum gibt es

noch Themen, an denen sich die Geister nicht scheiden. Wie Außerirdische stehen wir uns gegenüber, Frauen und Männer, die sich gegenseitig beschuldigen. Die eine Hälfte der Menschheit gegen die andere. Es braucht innere Reife, um sich gemeinsam an einen Tisch zu setzen. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht**“ (<https://www.manova.news/sonderausgaben/8>)“ und zur Debatte „**Männer und Frauen**“ (<https://www.manova.news/debatten/18>)“.

Ein weißer Mann in einem gewissen Alter zu sein ist heute nicht ungefährlich. Weiße Männer, so legt mein Kollege Roland Rottenfußer in seinem Artikel Der falsche Chromosomensatz (<https://www.manova.news/artikel/der-falsche-chromosomensatz>) eindrucksvoll dar, werden zunehmend zu einem Hassobjekt und dürfen ungestraft gedemütigt, beleidigt und angegriffen werden (1). Damit geschieht ihnen das, was vielen Frauen seit Jahrtausenden widerfährt.

Wenn Frauen sich darüber beklagen, von Männern schlecht behandelt zu werden, wird ihre Kritik oft abgewiegelt. Die Klassiker: Nicht alle Männer sind so. Frauen machen das auch. Das war nicht so gemeint. Ihr seid zu empfindlich. Männer leiden auch. Ihr wollt eine Sonderbehandlung. Ihr hasst Männer. Ihr interpretiert zu viel hinein. Beruhigt euch mal. Man darf ja gar nichts mehr sagen. Ihr seid verbittert. Ihr wollt, dass wir eure Probleme lösen. Das ist nur ein Einzelfall. Ich kenne keinen Mann, der so ist.

Um von einem Problem abzulenken, gibt es eine Menge Strategien: Das Problem wird verharmlost oder absichtlich in eine

Kollektivschuld umgedeutet. Dann muss sich der einzelne nicht mehr damit beschäftigen. Über Gaslighting werden Wahrnehmung, Erinnerung und Urteilsvermögen des Gegenübers in Frage gestellt: „das habe ich nie gesagt“, „du übertreibst total“, „das bildest du dir doch nur ein“.

Whataboutism lenkt vom Problem ab, indem sofort ein Gegenbeispiel genannt wird: „und was ist mit ...?“ „Sind Frauen nicht auch gewalttätig?“ Über Tone-Policing werden nicht Gewalt, Sexismus oder Entwertung kritisiert, sondern die emotionale Reaktion der Frauen darauf. Die eigentliche Aussage wird abgewertet, weil der Gesprächspartner angeblich zu wütend, zu emotional, zu laut, zu aggressiv oder nicht sachlich genug ist. Gern auch werden Frauen, die Kritik üben, pathologisiert. So erscheinen sie als irrational und man muss sie nicht mehr so ernst nehmen.

Emotionale Kurzschlüsse statt Argumente, persönliche Entwertung statt inhaltlicher Auseinandersetzung, die Verwendung der eigenen Bubble als Gegenbeweis gegen gesellschaftliche Muster – wer einem Thema ausweichen will, hat viele Möglichkeiten.

Bei der Täter-Opfer-Umkehr stellt sich die verantwortliche Person selbst als Opfer dar und die eigentlich betroffene Person als Schuldigen. Über Derailing wird die Aufmerksamkeit sofort auf ein anderes Thema gelenkt. „Wir sollten über Sexismus am Arbeitsplatz reden“. „Aber Männer haben doch auch Probleme“.

Mangelnde Reife

Und was machen wir nun? Was machen wir angesichts der Gewalt, die Männer gegen Frauen ausüben und Frauen gegen Männer? Zahlen wir es uns mit gleicher Münze heim? Weichen wir Diskussionen aus, finden alles nicht so schlimm oder nicht so

wichtig? Lenken wir von unbequemen Themen ab, negieren unsere eigene Verantwortung oder kehren die Schuld um? Werden wir selbstmitleidig und greifen an, wo wir zuhören sollten? Werten wir uns weiter gegenseitig ab oder entscheiden wir uns dafür, uns zusammenzusetzen und miteinander zu reden?

Die Tatsache, wie schwer uns das fällt, zeigt, wie weit wir von einer wirklichen Gleichberechtigung entfernt sind. Wie Dreijährige ziehen wir uns gegenseitig die Schaufeln über die Köpfe, anstatt uns wie Erwachsene an einen Tisch zu setzen. Anstatt uns darum zu bemühen, den anderen wirklich zu verstehen, erfinden wir Ablenkungsstrategien. Damit habe ich nichts zu tun! Ich bin tolerant. Ich bin emanzipiert. Ich habe recht.

Ich kenne nur wenige Menschen, die bereit sind, wirklich zuzuhören, wenige, die mit Kritik umgehen können, wenige, die nicht auf Angriff schalten, wenn sie ihr eigenes Verhalten in Frage gestellt sehen. Ich kenne wenige, die die Reife haben, auszuhalten, dass sie einen Fehler gemacht haben, sich geirrt haben, jemanden verletzt haben. Wenige, die sich öffnen, anstatt abzulenken, zu interpretieren oder zu verdrehen. Und ich bin damit sicher nicht die Einzige.

Kommunikations- und Manipulationsstrategien wie Gaslighting, Whataboutism, Tone-Policing, Derailing, Framing, Ghosting oder Love-Bombing boomen heute geradezu. Diese Strategien, mit denen Menschen bewusst oder unbewusst von eigenen Fehlern, Verantwortung oder Kritik ablenken, stehen nicht dafür, dass wir insgesamt reifer geworden sind, selbstsicherer, verantwortungsbewusster.

Erwachsen werden

Menschen, die Probleme minimisieren oder relativieren – „andere machen viel Schlimmeres“ –, die eigene Eigenschaften auf andere projizieren, irrelevante Themen ins Gespräch bringen, um vom Eigentlichen abzulenken, indirekte Spitzen verteilen, sich nur an das erinnern, was die eigene Position stärkt oder durch starke Emotionen versuchen, Kritik zu stoppen oder Mitleid zu erheischen, sind in ihrer Kindhaftigkeit stecken geblieben und nicht in der Lage, gleichberechtigte Beziehungen zu führen.

Viele von ihnen sind nicht bereit, überhaupt nur anzuerkennen, dass es in der Verständigung zwischen Frauen und Männer grundlegende Probleme gibt. Sie sehen ihren eigenen Beitrag dazu nicht und ziehen sich aus der Verantwortung. Denn Kinder können keine Verantwortung tragen. Das können nur Erwachsene.

Erwachsen werden bedeutet, die hundertprozentige Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und Beziehungen zu übernehmen. Erwachsene projizieren nicht eigene Fehler und Schwächen auf andere und bekämpfen sie dort. Sie kennen sich selbst gut genug, haben es gelernt, sich die eigenen Schatten anzuschauen, und begonnen, sie zu integrieren.

Erwachsene Menschen haben eine emotionale Reife erlangt, die es ihnen erlaubt, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren, ohne sie an anderen auszulassen. Sie haben die Fähigkeit zur Selbstreflexion, kennen und respektieren ihre eigenen Bedürfnisse und die anderer und sind dazu in der Lage, auch langfristig zu denken. Sie halten Ambivalenzen aus und verstehen, dass Menschen gleichzeitig gute und schlechte Seiten haben. Sie treffen eigenständige Entscheidungen, auch wenn niemand ihnen sagt, was richtig ist.

Erwachsene können mit Unsicherheit umgehen, sind ehrlich zu sich selbst und zu anderen und bereit, weiter zu lernen. Erwachsen sein

bedeutet in gewisser Weise, sich selbst gute Eltern zu sein. Wir brauchen nicht mehr die Mutter, die uns tröstet, und den Vater, der uns lobt. Nicht mehr andere sind für unsere Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche verantwortlich, sondern wir selbst. Wir stehen in unserer vollen Kraft und gestalten uns unser Leben so, wie wir es wollen. Und wenn es nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben, sprechen wir nicht andere dafür schuldig, sondern fragen uns, was in uns noch weiterentwickelt werden will.

Wir müssen reden!

Solche Menschen muss es geben, nicht Knaben und Mädchen, die sich gegenseitig doof finden, sondern Frauen und Männer, die miteinander in Verbindung treten. Nicht Prinzessinnen, Sandkastenrocker und beleidigte Leberwürste können zusammen eine Gesellschaft aufbauen, die auch die nächsten Generationen schützt, sondern erwachsene Menschen, die ihr Ego so weit im Griff haben, dass sie auch Ablehnung und Zurückweisung akzeptieren können.

Solange wir uns nicht ehrlich sagen können, was wir nicht wollen und was uns nicht aneinander gefällt, werden wir keinen wirklichen Gefallen aneinander finden. Raus damit also! Ehrlichkeit statt Manipulationstechniken. Selbstverantwortung statt Schuldzuweisung. Wahrhaftigkeit statt Lüge. Wenn wir nicht weiter in einer verlogenen Welt leben wollen, dann müssen wir miteinander reden. Nicht als Schweine und Huren, sondern auf Augenhöhe.

Wenn wir damit aufhören, uns gegenseitig manipulieren und beherrschen zu wollen, dann kann sich auch unsere Vorstellung von Herrschaft verändern. Vielleicht merken wir dann, dass wir es gar nicht brauchen, dass der eine den anderen beleidigt, unterdrückt

oder ausgrenzt. Eigentlich wollen wir das auch gar nicht. Andere sind es, die ein Interesse daran haben, dass wir uns nicht verstehen. Denn was würde geschehen, wenn Frauen und Männer wieder gemeinsame Sache machen? Wie sähe die Welt wohl aus, wenn wir uns daran erinnern, dass es auch anders geht? Bis dahin ist vielleicht noch ein weiter Weg. Doch wie jeder Weg beginnt er mit einem ersten Schritt (2).



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).