



Freitag, 27. Februar 2026, 16:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Endlich allein

Immer mehr Frauen wählen konsequent das Singleleben — nicht als Mauerblümchen, sondern weil es ihnen damit besser geht.

von Kerstin Chavent
Foto: sebra/Shutterstock.com

Eine neue Bewegung hat die westliche Welt erfasst: Die Frauen sind die Männer leid. Nicht, weil sie sie nicht mehr lieben. Sie haben es satt, sich um sie zu kümmern und im Gegenzug allein gelassen zu werden. Anstatt

Gesprächen begegnen ihnen harte Brustkörbe, abweisende Rücken, Rückzug, Überheblichkeit oder Gewalt, anstatt der Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen. Kein Wunder, dass sich viele Frauen neu orientieren. An diesen Frauen ist es, zu mutigen Inspirationsquellen für wirkliche Partnerschaften zu werden, die keine faulen Kompromisse mehr schließen. An den Männern, sich davon inspirieren zu lassen. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht**“ (<https://www.manova.news/sonderausgaben/8>)“.

17 Millionen – so viele Singles leben in Deutschland. Jeder fünfte Mensch lebt allein. Die Zahl der Singles ist in den vergangenen Jahren noch deutlich gestiegen. Den höchsten Single-Anteil gibt es in der Altersgruppe zwischen 18 und 29 Jahren. Fast die Hälfte der Menschen in dieser Altersgruppe führt derzeit keine Beziehung. Auch ein Drittel der 60- bis 69-Jährigen lebt allein. In den USA gehören Männer ohne Kinder und Heiratspläne zu der am schnellsten wachsenden Bevölkerungsgruppe. Viele Frauen sind von ihren Beziehungen so enttäuscht, dass im Jahr 2019 ein Wort dafür geschaffen wurde: Heteropessimismus.

Der Begriff bezeichnet die Frustration von Frauen gegenüber Männern in der Partnerschaft. Männer, so heißt es, zeigen sich bindungsscheu, ambivalent und unsicher in Bezug auf die eigene Zukunft und das Thema Kinderwunsch. Sie sprechen nicht über Gefühle und überlassen die emotionale Beziehungsarbeit den Frauen. Es sind weiterhin die Frauen, die die unbezahlte Care-Arbeit leisten und die höhere Arbeitslast tragen beim Organisieren von Alltagsaufgaben, die als „nicht der Rede wert“ gelten.

2025 sorgte ein Artikel der britischen Journalistin Chantté Joseph mit dem Titel „Ist es heutzutage peinlich, einen Freund zu haben?“ für Aufmerksamkeit. Das italienische Magazin *La Stampa* veröffentlichte mit dem Artikel „Das Haus brennt“ eine Stellungnahme, wonach die Frauen das Verhalten der Männer deutlich satt haben. Die brasilianische Zeitung *Goiás* 246 fragte, ob es gar notwendig sei, die Männer zu „entgiften“. Und das Magazin *Vox* schrieb, Männer stünden den Frauen in Bildung, Beruf, Unabhängigkeit und sozialen Verbindungen deutlich nach (1).

Klotz am Bein

Das klingt nicht schmeichelhaft für die Männer. Und das soll es auch nicht. Um es klarzustellen: Ich mag Männer! Ich finde Frauen nicht „besser“ als Männer. Doch ich möchte mich meiner Kollegin Lilly Gebert anschließen, die, wie sie schreibt, weder jemandes Mutti sein möchte, die Streicheleinheiten verteilt, noch die unbezahlte Psychotherapeutin, die ihren Partner nicht überfordern oder in jahrelanger Sprechstunde halten will (2).

Frauen sind keine Krankenschwestern, Seelsorgerinnen oder Pfarrerinnen, die geduldig zuhören, ohne sich selbst einzubringen. Wir können nicht nur zuhören. Wir haben auch eine eigene Meinung. Und auch wenn die nicht mit der unseres Gegenübers übereinstimmt, sind wir deshalb nicht „böse“.

Ich habe es oft erlebt, von einem Mann als halsstarrig abgestempelt zu werden, weil ich nicht so dachte wie er. Ich wurde dafür verurteilt, nicht nur Mülleimer zu sein, sondern auch unbequeme Fragen zu stellen und das jeweilige Selbstbild nicht zu bedienen. Ich wurde alleine gelassen mit meinen Gefühlen und meiner Art, die Welt zu sehen. Ich wurde verachtet und verlacht, abgewimmelt und erniedrigt — und ich habe es zugelassen. Ich habe es zugelassen,

dass mein Beitrag zum gemeinsamen Leben geringgeschätzt wurde und dass Probleme im Bett oder in der Beziehung allein meine Probleme waren.

Immer wieder habe ich Männer angezogen, die nicht bereit waren, sich zu entwickeln, Männer, die sich selbst für offen halten und sich doch beharrlich weigern, mit Frauen gemeinsame Sache zu machen und ein echtes Team zu bilden. Männer, die nicht zu ihren Fehlern stehen, die sofort unwirsch reagieren, wenn es unbequem wird, die auf ihrem Standpunkt beharren und sich nicht wirklich auf den anderen einlassen.

Ungleichgewicht

Ich kenne viele — wirklich viele — Frauen, die sich mit ihren eigenen Schwächen auseinandersetzen. Es sind Frauen, die es lernen, ehrlich zu sich selbst und zu anderen zu sein. Sie vertrauen sich einander an und sind bereit, an ihren Beziehungen zu arbeiten. Es werden immer mehr. Männer, die das auch tun, kenne ich nur sehr wenige. In den Gesprächsgruppen, an denen ich teilnehme, in Meditationskreisen, bei Vergebungsritualen, beim gemeinsamen Singen oder Tanzen, in Workshops zu psychologischen Themen oder künstlerischem Ausdruck sehe ich kaum oder gar keine Männer.

Männer, die Entwicklungsbereitschaft zeigen, sind rar gesät. Männer, die nicht auf ihren Lorbeeren sitzen bleiben, sondern die sich auch aufs Glatteis begeben, dorthin, wo sie nicht die Macher sind. Ich sehe Männer, die imponieren wollen — mit ihrem Wissen, ihrem Body, ihrem Geld —, doch kaum einen, der vor anderen eingesteht, dass er eigentlich auch nicht weiß, was gerade wirklich abgeht, und der zu seiner Unsicherheit steht.

Das kann man alles erklären. Woher das kommt, das wissen wir. Wir kennen die Erziehung, die diesem Verhalten zugrunde liegt. Doch ich habe es satt, Entschuldigungen zu finden und in meiner Rolle als Seelsorgerin oder Krankenschwester stecken zu bleiben. Ich will nicht mehr alles verstehen müssen, alles erklären und mich selbst zurücknehmen – so, als hätte nicht auch ich eine Kindheit hinter mir, in der ich kleingehalten wurde.

Niemand hat mir gesagt, dass ich gut bin, so wie ich bin. Niemand hat mich gelehrt, zu meiner eigenen Wahrnehmung, meinen Gefühlen und meinen Bedürfnissen zu stehen, eine eigene Meinung zu haben, auch unbequem zu sein und Fragen zu stellen, wo es nicht einfach ist. Ich wurde auf ein Frausein vorbereitet, in dem ich mich unterzuordnen hatte. Das habe ich getan. Doch dort bin ich nicht stehen geblieben.

Allein, nicht einsam

Seitdem ziehen mich Männer nicht mehr an, zu denen ich aufschauen kann. Ich will keine großen Jungen mehr, die in mir die Mama suchen, keine Riesenbabys, die ihre Gefühle nur herausschreien können. Ich will echte Partner. Ich langweile mich, wenn bloßes Wissen vor mir ausgebreitet wird und immer wieder dieselben Geschichten erzählt werden, dieselben Witze und Anekdoten, dieselben Sprüche.

Ich bin lieber allein und lese ein Buch, wenn der Frage ausgewichen wird, die mich am meisten interessiert: Wie geht es dir eigentlich wirklich?

Wenn ich keine Entwicklungsbereitschaft sehe, ziehe ich mich zurück und verbringe meine Zeit mit mir selbst oder mit Menschen, die sich berühren lassen, mit denen

ich etwas zu teilen habe — Menschen, die das Leben erkunden und offen für neue Erfahrungen sind.

Es sind Menschen, die sich nicht einbilden, schon alles zu wissen, sondern die neugierig auf die kleinen Dinge des Lebens bleiben. Menschen, die trotz allem die Schönheit nicht aus den Augen verlieren, Menschen, die authentisch sind. Solche Menschen machen Lust. Nicht jene, die Vorträge halten und Höflichkeiten austauschen, sondern wirkliche Menschen, aus deren Begegnungen echte Funken entstehen, die alle Beteiligten erhellen.

Zum Tanz!

Sicher wird es Zeit brauchen. Vielleicht werden wir uns gegenseitig auf die Füße treten. Wir werden viel über uns selbst lachen. Es ist ein echtes Abenteuer, auf das wir uns da einlassen — Frauen und Männer. Dieses Mal gehen die Frauen voran. Nicht auf den großen Bühnen, sondern im Kleinen, im Alltäglichen. Frauen, die die Männer lieben und für ihre Stärke und Schönheit bewundern, die sich ihnen jedoch nicht mehr unterordnen.

Diese Frauen versuchen nicht länger, sich durch einen Mann aufzuwerten. Sie bilden sich nicht mehr ein, an der Seite eines erfolgreichen Mannes selbst mehr wert zu sein. Sie kennen ihren eigenen Wert. Diese Frauen beäugen nicht mehr kritisch ihren eigenen Körper auf der Suche nach Falten und Kurven und sie brauchen keinen Mann, der sie bestätigt. Sie sind schon groß. Sie haben gelernt — so wie auch die Männer lernen können.

Wenn auf der Tanzfläche kaum Männer unterwegs sind — so what? Wir amüsieren uns dennoch. Wir sind keine Hälften, die erst ihre andere Hälfte suchen müssen. Wir sind schon ganz.

Wir alle tragen Weiblichkeit und Männlichkeit in uns. Doch gemeinsam kann es ein wenig mehr Spaß machen. Es muss nicht, aber es kann. Es ist wie ein Dessert, wie ein guter Kaffee, der ein gelungenes Mahl abrundet. Wir brauchen es nicht, doch wir lieben es.



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/>).