Freitag, 20. Februar 2026, 15:00 Uhr
~14 Minuten Lesezeit

So wird das nichts

Frauen sollten die Hauptrolle in ihrem Leben mit sich selbst besetzen — die Fixierung auf Beziehungen zu Männern führt oft nur zu faulen Kompromissen.

von Lilly Gebert
Foto: Mahir KART/Shutterstock.com

Brauchen Frauen Männer überhaupt noch? Diese Frage mag irritieren und uncharmant wirken – sie liegt aber nahe, wenn man sieht, dass Frauen zumindest auf Feldern wie Beruf, Technik und

*Finanzen zunehmend autonom agieren. Beziehungen haben oft zur Folge, dass Frauen zwar die Last ihrer Lebensgefährten mittragen müssen, selbst dabei aber kaum Hilfe erfahren. Partnerschaftszwist lähmt und kostet oft mehr Energie, als die Zweisamkeit an Schönem spenden kann. Natürlich sind am Scheitern von Beziehungen immer zwei beteiligt – auch Frauen können eine Partnerschaft durch menschliche Schwächen wie auch durch überhöhte Erwartungen torpedieren. In aller Regel sind sie aber eher in der Lage, über all diese Licht- und Schattenseiten offen zu kommunizieren. Männer dagegen erweisen sich oft als Meister der Verdrängung. Nur allzu oft erleben Frauen deshalb folgendes Muster: Werden Männer von ihren Partnerinnen mit unbequemen Wahrheiten konfrontiert, geben sie sich beleidigt. Vertraut eine Frau ihrer Intuition, bespöttelt sie der Mann vom hohen Ross der Ratio herunter. Will sie sich selbst in ihrem Sosein bewahren, wird das als Anschlag auf die traute Zweisamkeit interpretiert. Zweifellos können unter veränderten gesellschaftlichen Umständen neue Wege zueinander gefunden werden. Die Autorin macht jedoch klar, dass sie so wie bisher nicht weitermachen will. Dann lieber allein oder in der Gesellschaft anderer Frauen als „gemeinsam einsam" in der Paarbeziehung. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht** (https://www.manova.news/sonderausgaben/8)".*

Ebenfalls aufgewachsen in einer Blase, in der es als

selbstverständlich galt, dass Männer alles können — alles bauen, alles einbauen, alles neu bauen —, wurde ich relativ schnell von der übrigen Männerwelt enttäuscht. Schlussendlich war immer ich diejenige, die Wände gestrichen, Möbel getragen und abgeschliffen oder Bilder und Spiegel an die Wand gedübelt hat. Alles Fähigkeiten, die ich gerade jetzt, wo ich alleine lebe, zu schätzen weiß. Die ich aber nicht unbedingt an mir, sondern lieber an einem Mann schätzen würde. Nicht, um es dann selbst nicht machen zu müssen, sondern weil ich in diesem ewigen Alleingang lerne, niemanden zu brauchen. Und ich merke, dass je mehr Probleme eine Frau nicht nur alleine lösen kann, sondern am Ende auch alleine lösen muss, ihr umso weniger von dem Gefühl übrigbleibt, derzeit überhaupt einen Partner zu haben — oder jemals wieder einen zu brauchen.

Mit dieser Hyperautonomie bin ich nicht allein. Immer öfter höre ich von Frauen, dass auch sie des Bittens und Wartens leid sind, und stattdessen anfangen, nicht nur Hammer und Bohrmaschine selbst in die Hand zu nehmen, sondern ihr gesamtes Leben ohne Männer zu gestalten. Sie, wie ich, fragen uns: Was sucht Frau heute? Was suche ich in einem Mann? Fallen die altgewohnten Aufgaben von Versorgung, Geschick oder Problemlösung nicht nur nicht mehr ihm zu, sondern auf uns zurück?

Was hat Mann heute noch zu bieten, was Frau davon überzeugen könnte, ihre Freiheiten neu zu verhandeln? Und was kann — im Umkehrschluss — Frau Mann bieten, sodass dieser ihre Freiheit nicht als Untergrabung seiner Männlichkeit sieht? Oder wäre das bloß eine weitere Aufgabe, die Frau Mann abnimmt und mit der beide nie in Ausgleich gelangen? Und ist das überhaupt das Ziel: Ausgleich und Harmonie im Sinne von Yin und Yang? Oder besteht die Aufteilung der Geschlechter nicht vielmehr aus einem ewigen Gegenspiel, dessen letztendliche Entladung auch ihren Erhalt garantiert?

„Wir lieben immer noch — dennoch; und dieses 'dennoch' hüllt ein

Unendliches.“
— Emil M. Cioran, Syllogismen der Bitterkeit

Anerkennung — jederManns Geißel

Auch hier kann ich nur für mich und die Frauen sprechen, die ich kenne. Denn ja, irgendwo zwischen Feminismus und Tradwife-Bewegung gibt es noch uns: Frauen, die ihr Leben fernab jeglicher Trends und Erwartungen mit Verstand und aus dem Herzen leben wollen. Wir sind Individuen.

Zu selbstständig, um der Ideologie zu verfallen, die Männern ihre Rolle in der Familie und bei der Fortpflanzung abzusprechen versucht.

Zu klug, um nicht zu erkennen, dass Frieden nur möglich ist, wenn Mann und Frau beginnen, sich selbst und einander als gleichwertige Individuen zu sehen.

Zu bewusst, um zu leugnen, dass wir uns dennoch einen Partner an unserer Seite wünschen.

Zu frei, um weiterhin Kompromisse einzugehen, deren Einschränkung unserer Freiheiten — ohne den Ausgleich durch neue Möglichkeiten — sich mehr wie eine Reduktion unserer Individualität anfühlt denn wie ihre Erweiterung.

Unser Leben ist bereits voll — erfüllt von Freundschaft, Begegnung, Herausforderung und Entwicklung. Da ist keine Zeit, auf ihn zu hoffen und zu warten — „den Einen“. Seine Rolle als Hauptdarsteller in unserem Leben wurde ohnehin neu besetzt — durch uns. Und deshalb sind wir nicht länger bereit, den Mond zu spielen, der um eine Sonne kreist, die uns zwar erleuchtet, aber nicht wärmt.

In meinen Augen ist diese Bewegung erst einmal gut. Sie ist ein weiterer Schritt in Richtung Freiheit als Auflösung von Abhängigkeiten — ohne, wie vielerorts im Feminismus, deshalb gleich neue Zwänge produzieren zu müssen oder finanzielle Nöte bloß vom Mann auf den Staat zu verlagern.

Ich beobachte, wie in dieser Dynamik das eigentliche Grundübel — die Fortführung von Täter-Opfer-Dynamiken — nicht fortgesetzt, sondern aufgelöst wird. Oder anders gesagt:

> ***Der Widerwille, die eigene Lebensführung an jemand anderem als an uns selbst ausrichten zu sollen, wurde bislang vor allem an Männern bewundert. Bei Frauen nur dann, wenn sie dabei das Bild der „Femme fatale“ verkörperten.***

Heute hat sich dieser Widerwille in dem Maß auf Frauen übertragen, dass sie ihn nicht mehr nur nutzen, um Männern eins „auszuwischen“, sondern als Teil ihrer eigenen Selbstbestimmung. Hier geht es nicht um Anerkennung durch das andere Geschlecht. Es geht um die Anerkennung durch einen selbst — auch dann, wenn diese beim Gegenüber ausbleibt. Diese Frauen wissen: Sicherheit ersetzt keinen Selbstrespekt. Denn wo er fehlt, kann auch die ihm vorgezogene „Sicherheit“ in dem Nichts verschwinden, aus dem sie geboren wurde.

Nicht immer aus Mangel an Selbstrespekt, sondern oft aus Unvermögen, ihn ungestraft nach außen hin einzufordern, haben Frauen über Jahrhunderte aus Angst vor Spott, Verbrennung oder davor, als „hysterisch“ zu gelten und in Nervenheilanstalten gesperrt zu werden, ihre wahren Gedanken und Gefühle runterschlucken müssen. Sie durften ihre als solche empfundenen Grenzen nicht ausdrücken.

Nach außen haben sie funktioniert, doch in ihnen herrschte

ständige Alarmbereitschaft. Aus Hilflosigkeit — weil sie keinen Ausweg sahen, ohne gleichzeitig alles zu verlieren — haben sie sich verbogen, ihre Kehlen zugeschnürt und sich innerlich regelrecht verkrüppelt. Bis heute haben viele Frauen deshalb Probleme damit, ihre wahren Bedürfnisse auszusprechen, und leiden entsprechend unter Angststörungen oder chronischen Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse.

Der anhaltende Glaubenssatz, ihr Leben nicht steuern zu dürfen oder zu können, hält sie dazu an, Mechanismen zu entwickeln, um stattdessen ihren Körper kontrollierbar zu machen — sei es durch restriktives Essverhalten oder andere Kontrollzwänge.

Der Überlebensmechanismus, sich lieber anzupassen, statt aufzufallen, sitzt so tief, dass sie bis heute Beziehungen führen, die ihnen nicht gut tun — und die am Ende auch keine echten Beziehungen sind: das „People-Pleasing“, bei dem sie ihre eigenen Bedürfnisse unterdrücken, die „Co-Abhängigkeit“, bei der sie die Verantwortung für andere übernehmen, oder die „Hyperautonomie“, bei der sie sich komplett selbstständig isolieren. Dadurch fehlt auch dem Gegenüber die Möglichkeit, wirklich in Kontakt zu treten, und echte Nähe wird unmöglich.

Muster ohne Macht und Ohnmacht

Anders erlebe ich die Frauen, die dieses *Wahre* zu ihrem obersten Gebot gemacht haben.

> ***Sie sind nicht nur nicht mehr dazu bereit, sich selbst hintenanzustellen, sie tragen auch keine Lügen und Halbwahrheiten mehr mit und verschwenden nicht erneut Zeit darauf, einen Mann „zu erziehen“. Sie haben keine Angst mehr, „zu laut“ oder „unbequem“ zu sein. Sie stehen zu ihrer inneren Wahrheit — und wollen***

gleichzeitig niemanden zu dieser zwingen.

Eine Errungenschaft, die unter der Bedingung der Klärung mit sich selbst auch eine Klärung innerhalb der Gesellschaft nach sich zieht: Unterdrückte Bedürfnisse zeigen sich oft durch Rückzug oder passive Aggressivität in Form von Sarkasmus und Manipulation. All diese Methoden verdeckter Machtausübung werden jedoch überflüssig, sobald Emotionen und Bedürfnisse klar kommuniziert werden können. Wenn die Möglichkeit besteht zu gehen, ist keine emotionale Erpressung mehr nötig, um die eigene Ohnmacht — das Gefühl, nicht gehen zu können — durch Kontrolle oder Manipulation zu kompensieren.

„Alle unsere Rachegefühle entstehen daher, dass wir uns selbst nicht erfüllen können, weil wir unter unserem Niveau bleiben.
Das werden wir den anderen niemals verzeihen.“
— Emil M. Cioran, Syllogismen der Bitterkeit

Das jedenfalls erlebe ich seit ein paar Jahren. Während Frauen über Generationen hinweg Beziehungen aus Angst und Sicherheitsbedürfnis geführt und dafür in Kauf genommen haben, in ihrem Wesen nicht gesehen zu werden, wünschen sich immer mehr Frauen den eine Beziehung, in der sie nicht ständig das Gefühl haben müssen, sich aus Angst vor Streit und Trennung selbst reduzieren zu müssen. Allerdings mit der Kehrseite, dass ihre Selbstständigkeit oft im Alleinsein, vielleicht sogar im Einsamsein endet. Ob es den Männern im Umkehrschluss genauso geht? Ich denke ja.

Paradox scheint mir nur, dass diese offene Bedürfniskommunikation die Kontaktfläche zwischen Frauen erhöht, ihnen die Partnerwahl jedoch um ein Vielfaches erschwert. Liegt es vielleicht daran, dass ein freundschaftliches Verhältnis zwischen Frauen weniger tragen muss — weniger Mythos, weniger Erwartung, weniger Angst vor Entwertung? Dass dort Nähe entstehen darf, ohne dass sie sofort als

Gefahr gelesen wird? Ohne dass Verletzlichkeit automatisch zu Abhängigkeit oder Beschämung wird?

Oder liegt es — ganz vielleicht — daran, dass Männer es noch weniger gelernt haben als wir Frauen, Gefühle offen auszusprechen? Nicht, weil Männer weniger fühlen, sondern weil sie oft nicht gelernt haben, ihre Gefühle zu benennen oder offen auszudrücken. Nähe wird ihnen häufig eher als Handlung beigebracht — etwas, das man tut —, statt als Zustand, in dem man gemeinsam bleibt.

> ***Oder offenbart sich zwischen einem noch verschlossenen Mann und einer sich „gehäuteten“ Frau nicht vielmehr ein neues Machtverhältnis? Eines, das fernab von Status oder Stärke verläuft, entlang von Bewusstheit? Entlang der Fähigkeit, Nähe auszuhalten, ohne sie zu kontrollieren?***

Und überfordert den Mann dieses neue Verhältnis deshalb, weil er dafür noch keine Kompensationsmechanismen entwickeln konnte — oder weil er spürt, dass seine alten Mechanismen nicht mehr funktionieren? Dass Distanz nicht länger als Souveränität gilt, Schweigen nicht mehr als Durchhaltevermögen, und Unberührbarkeit nicht mehr als Zeichen von Autorität?

Oder anders gefragt: Wie lassen sich neue Beziehungsstrukturen entwickeln, ohne in alte Muster zu verfallen, und die Entwicklung des einen Geschlechts abermals auf Kosten des anderen erfolgt? Wie kann das, was ohnehin bereits aufbricht, kommuniziert werden, ohne es aufgrund alter Verletzungen dem unbeteiligten Gegenüber anzulasten? Wie durchbrechen wir diesen Kreislauf ewiger Schuldzuschiebung für die eigene Unzufriedenheit? Wie kann Ehrlichkeit an die Stelle von Sicherheit treten, Bindung an die Stelle von Abgrenzung und Vertrauen an die Stelle von Angst?

Meine Antworten an dieser Stelle sind vielfältig. Die erste jedoch ist

abzuwarten: Die ohnehin angebrochene Zeit nicht dazu zu nutzen, irgendwas erzwingen zu wollen, sondern sich selbst besser kennenzulernen. Wie schließlich kommt das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle innerhalb einer Beziehung zustande? — Es ist immer eine Kompensation für die Unsicherheiten im eigenen Inneren. Solange wir für diese nicht selbst die Verantwortung übernehmen, werden wir sie in unsere Beziehungen projizieren und diese damit so sehr belasten, dass kein Raum mehr für das besteht, was wir uns eigentlich wünschen: Nähe.

Kontrolle verhindert Nähe. Und Druck erzeugt Gegendruck — erst recht, wenn er innerhalb eines eigentlich vertrauten Verhältnisses stattfindet und auf etwas ausgeübt wird, das nicht der unmittelbar eigenen Kontrolle unterliegt. Wer Druck auf innere Prozesse ausübt, erreicht das Gegenteil: nicht mehr Nähe, sondern eine Verknüpfung der stressauslösenden Person mit dem eigentlich stressauslösenden Thema. Das Nervensystem lernt: Will ich Stress verringern, muss ich diese Person loswerden. Anders verhält es sich mit Geduld und Ehrlichkeit. Sie schaffen einen Raum, in dem nichts „muss“ und stattdessen Nähe entstehen kann.

> ***Was im Umkehrschluss bedeutet: Solange wir nicht ehrlich mit uns selbst sind und uns nicht eingestehen, dass wir oft keine Beziehung suchen, sondern bloß eine Ablenkung von uns und unseren Problemen, wird sich das Prinzip, das wir im Außen anwenden, nach und nach auch auf unser Inneres übertragen.***

Wir entfremden uns von uns selbst, bis uns nur noch eine ernsthafte Krankheit an das Bedürfnis erinnern kann, das wir einst so erfolgreich verdrängt haben.

Zwischen Raum und Grenzen: Der Kern von Beziehung

Viel davon erkenne ich wieder – nicht nur in anderen, sondern auch in mir. Denn wer gelernt hat, im Alltag beide Rollen zu übernehmen, wird nicht selten so autonom, dass Nähe schwierig wird. Es festigt sich das Bild von einem Selbst ohne die anderen. Sowohl negativ als auch positiv: Wenn man sich selbst klar entwickelt und eigene Grenzen lebt, ist man weniger bereit, jedem anderen nachzugeben — aber gleichzeitig wird deutlich, wer man ist und was man braucht. Es wächst der Wunsch nach einem Gegenüber, das ebenfalls bei sich bleiben kann — und einem den Raum lässt, dies ebenfalls zu sein. Ob das bereits die entscheidende Qualität ist? Vielleicht eher die Bedingung für alles Weitere.

Haushalt, Kochen, Geldverdienen, Bildung, Selbstversorgung, künstlerische Freiheit, Freundschaften — im Grunde sind wir Frauen auch ohne Männer mit vielem versorgt. Weshalb jede rein körperliche Bekanntschaft schnell zu enden droht. Es fehlt die tiefere Ebene. Was suchst du schließlich bei einem Menschen, von dem du nichts erwartest, was du nicht auch anderswo erhalten könntest? Verbundenheit. Das Gefühl, etwas Heiliges miteinander zu teilen. Menschen sind kein Zeitvertreib, kein Amusement. Wo sie drohen, zu solchem zu verkommen, bin auch ich lieber allein. Nichts ist trauriger als die Einsamkeit zu zweit — zu spüren, dass du selbst in der Verbindung mit einem Menschen unverbunden bist.

Was mich zu der eigentlichen Kluft zwischen Männern und Frauen führt: Jede Frau, mit der ich in Kontakt bin, befindet sich heutzutage in einem „Prozess“ mit sich selbst. Nicht solipsistisch, sondern als Folge der Erkenntnis, dass sie, so wie sie ihr Leben bislang geführt hat, nicht glücklich war. Dass ihr etwas gefehlt hat. Oder vielmehr: dass sie etwas in sich trug, das sie vom Leben getrennt fühlen ließ. In den meisten Fällen heißt dieses „Etwas“: Beziehung. Oder vielmehr: das Fehlen einer lebendigen, sicheren Beziehung. Denn viele dieser Frauen sind mit Bindungsmustern aufgewachsen, die es ihnen später kaum ermöglichten, wirklich in Verbindung zu treten.

> ***Ausgelöst durch was auch immer, haben diese Frauen erkannt — oder befinden sich auf dem Weg dorthin —, dass sie Beziehungen künftig anders führen möchten. Und dass es nie allein an den Männern lag, dass diese bisher nicht funktioniert haben. Es waren die unbewussten Anteile beider „Seiten“, die zu jenen altbekannten Mustern der gegenseitigen Schuldzuweisung und Abgrenzung geführt haben.***

Wobei das große ABER folgt: Im Gegensatz zu Männern, die für mein Empfinden viele Probleme noch immer bei den Frauen suchen, schauen die Frauen zu sich — in sich — und übernehmen auch dort Verantwortung für ihr eigenes Glück.

Eine gemeinsame Wirklichkeit

Mir geht es da ähnlich. Auch ich bin nicht mehr bereit, einen grundlegenden Anteil an Unbewusstheit mitzutragen — weder über die Umstände noch über das eigene nicht integrierte Innenleben. Ich bin weder jemandes Mutti, die Streicheleinheiten verteilt, noch die unbezahlte Psychotherapeutin, die ihren Partner nicht überfordern oder in jahrelanger Sprechstunde halten will. Ich bin auch kein Pfarrer, der nur zuhört, ohne selbst kritisches Urteil zu fällen.

Ich zwinge mich niemandem auf — und doch gibt es einen Raum, den wir gemeinsam bewohnen. Wie ausgedehnt und wie belebt dieser ist, hängt davon ab, inwieweit wir die Grenzen des anderen akzeptieren — und zugleich bereit sind, die eigenen behutsam zu verschieben. Ein gemeinsamer Raum ohne das Vertrauen, dass vom jeweils anderen nichts in hineingetragen wird, was diesen in seinen Grundfesten erschüttern könnte, wird schnell starr und stumm. Ein gemeinsamer Raum jedoch, in den nichts hineingetragen werden darf, was ihn erschüttern könnte, ebenso.

> ***Das Leben ist keine Therapiesitzung, in der geraten wird, den Kontakt abzubrechen, anstatt ihn zu fühlen. Einen nahestehenden Menschen mit der Wirklichkeit zu konfrontieren, hat nichts mit Böswilligkeit zu tun. Es ist auch kein Angriff, sondern der Versuch, in der Verbindung zu bleiben.***

Weshalb es auch nicht unsensibel ist, jemanden auf seine blinden Flecken hinzuweisen. Unsensibel ist, von anderen zu erwarten, die eigene Blindheit mitzuschleppen.

„*Das eigene Gehirn spüren: ein Phänomen, das dem Denken und der männlichen Potenz gleichermaßen zum Verhängnis wird.*“
— Emil M. Cioran, Syllogismen der Bitterkeit

Was ich damit sagen will? In Beziehung zu sein bedeutet immer auch, Dinge aushalten zu können.

Das Resultat dieser Unfähigkeit, mit sich selbst und den eigenen unerwünschten Gefühlen zu sitzen, sehen wir in der heutigen Beziehungskultur: Menschen fliehen entweder in Beziehungen — oder sie fliehen durch sie, indem sie einen Partner wählen, der sie vergessen lässt, wovor sie einst geflohen sind. Nicht, weil dieser Partner ihnen den Halt gäbe, das Unangenehme auszuhalten und auszufühlen. Nein — der Schlüssel solcher Beziehungen heißt Verdrängung.

Und genau diese Verdrängung sind viele Frauen — und auch ich — nicht mehr bereit mitzutragen. Es geht nicht darum, in anderer Menschen Leben herumzupfuschen oder sie zu Erkenntnissen zu drängen, für die sie noch nicht bereit sind. Es geht um das, was folgt, wenn zwei Menschen sich zueinander hingezogen fühlen und sich — bestenfalls — füreinander entscheiden.

> ***Die Zeiten, in denen wir unsere Intuition als mögliches***

> ***Kriterium zur Wahrheitsfindung fallen gelassen haben, nur um ein männliches Ego nicht zu irritieren, sind vorbei. Wer meine Wahrnehmung von vornherein abwertet, weil sie nicht in sein Selbstbild passt, wird mich ein letztes Mal gehört haben. Ich subventioniere weder Hybris noch Verdrängung.***

Und ich bin nicht allein damit. Immer mehr Frauen entscheiden sich, nicht länger mitzuspielen. Wir haben längst die Wahl. Und ihr, liebe Männer, auch.

Lilly Gebert, Jahrgang 1998, zerbricht sich gerne ihren Kopf. Sei es darüber, wie man in einem System, das auf Unmenschlichkeit beruht, die Menschlichkeit bewahren kann oder wie sich diese in Zeiten von Technokratie und Entfremdung überhaupt noch bemessen lässt. Da sie weiß, wie schnell sich der Blick in die Welt mit einer Zeitung versperren lässt, versucht sie auf ihrem Blog „**Treffpunkt im Unendlichen** (https://lillygebert.substack.com/?utm_source=substack&utm_medium=web&utm_campaign=substack_profile)“ Klarheit in die geistige Umnachtung unserer Zeit zu bringen.