

# ENTROMANTISIERT EUCH!

ein Weckruf



Beatrice Frasi

---

# Entromantisiert euch!

ein Weckruf zur Abschaffung der Liebe

Für Michi und Michi

*Ein feministisches Buch, das sich nicht mit der Liebe auseinandersetzt, wäre ein politischer Fehlschlag. Denn die Liebe ist – wahrscheinlich mehr noch als das Kinderkriegen – der Schlüssel zur Unterdrückung der Frauen heute. Ich weiß, daß dies eine erschreckende Frage beinhaltet: Wollen wir die Liebe abschaffen?*

Shulamith Firestone –  
Frauenbefreiung und sexuelle Revolution

# Inhalt

## Vorwort

### I. Die große Liebe

0. „Wenn ich an Liebe denke, denke ich an meine Freund\*innen.“
1. Nur Freunde  
Amatonormativität und die Abwertung platonischer Liebe
2. Nur Freundinnen  
Freundschaft als weiblicher Beziehungsmodus
3. Über das schönste Gefühl der Welt  
Warum wir „Verliebtheit“ entromantisieren sollten
4. Zweisame Einsamkeit  
Warum die romantische Zweierbeziehung einsam macht
5. Der Markt regelt  
Die romantische Liebe und der Konsumkapitalismus
6. Sex, oder: Bitte lasst uns endlich in Ruhe damit.  
Zur Zentrierung von Sexualität und dem Verlust körperlicher Nähe überall sonst

### II. Das Elend der heterosexuellen Paarbeziehung

0. „Wie kannst du nicht wollen, was jeder Mensch auf diesem Planeten will?“
1. Arbeit. Aus Liebe  
Ungleiche Arbeitsverteilung in heterosexuellen Paarbeziehungen
2. Bis dass der Tod uns scheidet  
Gewalt in (heterosexuellen) Paarbeziehungen
3. Aber *wenigstens* der Sex ist schlecht.  
Schlechter Sex in heterosexuellen Paarbeziehungen
4. Unglück im Glück  
Warum die heterosexuelle Paarbeziehung Frauen unglücklich macht und sie trotzdem darauf sozialisiert werden, sie zu wollen

### III. Danke, nein!

1. Die neue Unverfügbarkeit  
Die Abwendung von der romantischen Liebe
2. Das Zeitalter der Postromantik  
Auf dem Weg von der Liebe zur Liebe

**Danksagung**

**Lieder zur Abschaffung der Liebe - der Soundtrack zum Buch**

**Hilfe**

**Anmerkungen**

**Quellen**

**Über die Autorin**

**Impressum**

## **Vorwort**

Sie werden mich hassen für dieses Buch über Liebe. Vielleicht werden Sie beim Lesen auch sich selbst hassen, für Ihre bisherigen Lebensentscheidungen zum Beispiel, oder die Person, neben der Sie jeden Tag einschlafen (wenn Sie das nicht ohnehin schon insgeheim tun).

Es gibt kaum etwas, mit dem sich frau unbeliebter machen könnte als mit einem Buch, das die Liebe schlechtredet. Aber keine Angst: Ich muss sie nicht schlechtreden, sie ist schon schlecht. Kaum etwas löst mehr nervöses Unbehagen aus als ein Weckruf zur Abschaffung der Liebe. „Das Gefühl der Panik, das uns ergreift, sobald die Liebe bedroht wird, ist ein klarer Hinweis auf ihre politische Bedeutung“<sup>1</sup>, schreibt Shulamith Firestone schon in den 1970ern. Das Gefühl der Panik ist allerdings nicht nur ein Hinweis auf ihre politische Bedeutung, sondern auch auf ihre politischen Funktionen, auf die ganz konkret patriarchalen Aufgaben, die die romantische Liebe gesellschaftlich und politisch erfüllt.

Nun habe ich in meinem Leben schon viel geschrieben, bei dem schon während des Schreibens davon auszugehen war, dass ich mir damit keine Freunde mache und vielleicht auch nur wenige Freundinnen – ich bin nicht erst seit gestern Feministin und ich bin nicht erst seit gestern Feministin in der Öffentlichkeit. Aber selten hat mich etwas auch selbst nervöser gemacht als die Veröffentlichung des Textes, den Sie hier gerade lesen. Weil ich die Reaktionen auf ihn bereits antizipiere.

Ich antizipiere zum einen den üblichen frauenfeindlichen Unsinn: Man wird mir erklären, wie man

das immer tut, wenn Frauen es wagen, etwas Unliebliches, Unromantisches, womöglich sogar etwas Feministisches zu sagen, womöglich sogar öffentlich, womöglich sogar in einer unziemlichen Lautstärke, dass mein Aufruf zur Abschaffung der Liebe aus einer ganz persönlichen Frustration mit ebendieser Liebe und ganz persönlicher Reue über ganz persönliche schlechte liebesbezogene Lebensentscheidungen heraus entstünde. Wenn Frauen etwas zu sagen haben, wird das in aller Regel nicht für ein Ergebnis ihres Denkens gehalten, sondern für das Ergebnis ausschließlichen Fühlens. Weiters wird man mir erklären, diese meine Frustration sei auf einen Mangel an heterosexuellem Geschlechtsverkehr zurückzuführen. Dies wird immer wieder und immer gerne gegen feministische Argumente ins Feld gebracht, indem man die Feministinnen, die sie artikulieren, beispielsweise als „sexuell frustrierte Emanze“ bezeichnet, als wäre es nicht gerade Heterosex in seiner häufigsten Erscheinungsform, der Frauen vorrangig sexuell frustriert. Auf feministische Argumente reagiert wird auch, indem man die Frauen, die sie äußern, als „ungefickt“ oder dergleichen bezeichnet, als hätte Gefickt-Werden oder Ficken irgendeine disruptive Wirkung auf das Patriarchat, das die eigentliche Ursache für die meist tatsächlich vorhandenen Frustrationen (und den frustrierend schlechten Heterosex) darstellt. Ich habe beides versucht, und sowohl der Gender-Pay-Gap als auch männliche Gewalt gegen Frauen als auch ungerechte Arbeitsverteilung als auch Diskriminierung in der Medizin als auch Religion als auch sämtliche andere Pfeiler des Patriarchats waren danach unangekratzt weiter vorhanden. Meine Frustrationen über die Verhältnisse ebenso.

Dann wird man möglicherweise noch sagen, dass meine Beschäftigung mit dem Thema daher rühre, dass ich nur

noch nicht den richtigen Mann getroffen oder mir nur irgendwelche Falschen ausgesucht hätte. (Dass sich eine Frau romantisch oder sexuell gar nicht für Männer interessieren könnte, entweder aufgrund von Homosexualität oder aufgrund guten Geschmacks oder aufgrund von Vernunft, ist ohnehin erst gar keine Denkmöglichkeit.) Wohlwollendere Patriarchen als jene, die Feministinnen als „ungefickt“ bezeichnen oder ihnen ausrichten, dass sie keinen Sex mit ihnen haben würden (was meist das Einzige ist, in dem sich Feministinnen und genannte Männer uneingeschränkt einig sind), werden vielleicht anmerken, der Richtige (Mann) würde mich schon noch von einer antiromantischen feministischen Zynikerin zu einer hingebungsvollen Romantikerin (und folglich Ehefrau und Mutter) machen, die alsbald den Wert der wunderschönsten Sache der Welt, nämlich der (natürlich romantischen und heteroromantischen) Liebe erkennen und in ihr aufgehen wird. Dieses Buch wird unter anderem zeigen, dass es keine „Richtigen“ gibt. Es gibt weder den Richtigen oder (Gott bewahre, die Option kommt in der Gleichung erst recht gar nicht vor!) die Richtige. Weil die gesamte Ideologie der romantischen Liebe, in deren Rahmen die Illusion *des einen richtigen Menschen für einen anderen*, eingespannt ist, falsch ist.

Ich antizipiere aber auch, und das ist dann schon die schwierigere Sache, dass selbst jene Menschen, die meine Texte sonst gern lesen und ihnen tendenziell zustimmen, die Entromantisierung der Liebe, na ja ... nicht so gut finden werden. Und die Forderung ihrer Abschaffung erst recht nicht. Der Glaube daran, dass die Liebe eine gute und schöne und erstrebenswerte Sache sei, wird selten kritisch befragt, auch in feministischen Kontexten nicht. Und das, obwohl die romantische Liebe, insbesondere in ihrer

heteroromantischen Normvariante, und die Ideologie, die sie umgibt, einen der wichtigsten Grundpfeiler im Patriarchat darstellen: Sie zentrieren Paarbeziehung und Kleinfamilie als gesellschaftliches Organisations-instrument und sozialisieren Frauen von klein auf zur Erfüllung männlicher Bedürfnisse und drängen sie dann ihnen gegenüber in eine dienende Rolle. „Denn die Liebe ist – wahrscheinlich mehr noch als das Kinderkriegen – der Schlüssel zur Unterdrückung der Frauen heute“, schreibt Shulamith Firestone. „Frauen und Liebe sind der Unterbau; werden sie analysiert, dann wird dadurch schon die gesamte Struktur der Kultur bedroht“, fährt sie fort. Wie sehr eine kritische Analyse der romantischen Liebe die „gesamte Struktur der Kultur bedroht“, spüre ich immer dann, wenn ich sie, in Gesprächen innerhalb von progressiven, feministischen Kreisen, sanft kritisiere. Von einem Aufruf zu ihrer Abschaffung ist noch gar keine Rede, da bekomme ich schon entgegnet, was für ein wunderschönes Gefühl es doch sei, sich zu verlieben, wie schön romantische Beziehungen seien, und dass man doch nicht, auf gar keinen Fall, dass man auf gar keinen Fall auf sie verzichten wollen könnte, auf die holde Liebe, die wunderwunderschöne Liebe, die wahre und echte und große. Das höre ich auch von jenen Frauen, die unter romantischen Beziehungen, vor allem unter romantischen Beziehungen mit Männern, chronisch leiden (und das tun die meisten Frauen in heterosexuellen Beziehungen).

Sie leiden, weil diese Beziehungen vor allem Arbeit bedeuten, weil sie oft tiefe Einsamkeit bedeuten, weil sie asymmetrisch sind, weil Frauen in ihnen in der Regel rund um die Uhr geben und wenig bis nichts zurückbekommen. Nicht einmal jene, die fürchterliche Gewalt in romantischen Beziehungen erfahren haben, können sich von der Illusion

lösen, dass vielleicht doch irgendwann die große und wahre Liebe auf sie wartet, halten mit einer besessenen Verzweiflung am falschen Glauben fest, dass all die schlechten Erfahrungen bislang eine Anomalie seien, eine Perversion der Liebe gewissermaßen, und dass die Liebe selbst, in ihrer nicht-pervertierten Form, sie irgendwann finden und dann glücklich machen wird. Insgeheim beschleicht einen vielleicht schon die beklemmende Erkenntnis, dass es möglicherweise kein Zufall ist, dass so gut wie jede Erfahrung, die man mit der Liebe macht, am Ende dann doch eine schlechte ist (im besten Fall) oder eine hochgradig traumatisierende (im schlimmsten Fall), und dass das Schlechte eventuell ein viel immanenterer Bestandteil der romantischen Liebe ist als das Gute, dass die schlechte Erfahrung nicht die Ausnahme darstellt, sondern die Regel. Aber diese sich androhende Erkenntnis, diese ungeschönte Realitätswahrnehmung, die sich mit zunehmender Lebenserfahrung immer mehr in einem ausbreitet, schiebt man dann so schnell es geht wieder beiseite, zieht sich eine Romcom rein oder ein Liebeslied, meldet sich auf Tinder an oder auf Bumble oder auf Hinge. Schließlich hat man ein Leben lang ins Gehirn gehämmert bekommen, wie schön die Liebe sei, die große und wahre zumindest, schließlich wurde alles kritische Nachdenken über sie erfolgreich ausgemerzt, da wird man jetzt, auf seine alten Tage, nicht mit dem Denken beginnen. Wenn in der romantischen Liebe etwas nicht klappt, ist das immer ein Hinweis darauf, dass es nur in diesem einen Fall nicht geklappt hat. Wenn sie einem schadet, dann ist das nur ein Hinweis darauf, dass sie in diesem einen Fall geschadet hat. Und wenn sie jedes einzelne Mal schadet und jedes einzelne Mal nicht klappt, dann ist eben jedes einzelne Mal ein Einzelfall. Keineswegs ist mit der Liebe an und für sich

irgendwas falsch, wo kämen wir da hin? Keinesfalls lässt sich hier eine Struktur erkennen, wo kämen wir da hin? Die romantische Liebe zu kritisieren, kommt Gotteslästerung gleich, und dementsprechend empört fallen auch die Reaktionen auf diese Kritik in aller Regel aus. Wenn die romantische Liebe nicht gutgeht (was sie im Grunde nie tut), dann darf es darauf nur zwei Antworten geben. Entweder es war doch nicht die *große*, die *wahre* Liebe, nicht die *echte* (zu deren Suche man fortan beauftragt ist), oder die Liebe war eben schon echt und man hat leider etwas falsch gemacht (das gilt vor allem für Frauen, die in der Liebe grundsätzlich die Aufgabe haben, als Liebesdienstleisterinnen zu fungieren, während Männer die Aufgabe haben, als Liebesdienstleistungsempfänger zu fungieren, also keine). Vielleicht hätte man mehr Beziehungsratgeber lesen sollen, besser kommunizieren lernen, gemeinsam in Therapie gehen, vielleicht hätte man sich nicht so gehen lassen sollen und sich öfter mal schick machen für den Ehemann und einmal mehr sexy Lingerie tragen und sich einmal weniger darüber beschweren, dass er im Haushalt keinen Finger gerührt hat. Vielleicht hätte man die eigenen Bedürfnisse klarer artikulieren sollen oder sich gemeinsame Sexdates in den Kalender schreiben, wie das die Beziehungscoaches auf Instagram sagen, weil in einer Langzeitbeziehung ist das immer so schwierig, vor allem, wenn dann Kinder auch noch da sind. Sie wissen Bescheid.

Man könnte all das aber auch einfach lassen. Und zwar von Anfang bis Ende.

Man könnte Tinder und Bumble und Hinge deinstallieren, aufhören, die romantische Liebe zu suchen, aufhören, auf die Liebe zu warten, aufhören, sie zu zentrieren, aufhören, das eigene Leben um die eigene

Paarbeziehung zu organisieren oder um den Wunsch nach einer Paarbeziehung, und sich stattdessen auf all die Liebe abseits der Romantik konzentrieren, die man im eigenen Leben hat: auf die von Familienmitgliedern beispielsweise oder auf die der eigenen Wahlfamilie, der Freund\*innen, die einen begleiten.

Denn die romantische Liebe führt dazu, dass uns die Liebe abhandenkommt: all die Liebe, die nicht romantischer Natur ist, nämlich. Die Fokussierung auf romantische Liebe, ihre Priorisierung und Privilegierung auf allen Ebenen (gesellschaftlich, kulturell, persönlich und rechtlich) und die Organisation von Gesellschaft um sie herum lassen uns all die Liebe geringschätzen und vernachlässigen, die ihren Ausdruck jenseits von Romantik und Sexualität findet. Wir können nur gewinnen, auch an Liebe, wenn wir uns gegen diese Hierarchisierung und gegen das Romantikprimat wehren.

Zuvor allerdings, im ersten Teil dieses Buches, wird es um die romantische Liebe im Allgemeinen gehen - zuerst darum, wie sie ideologisch und sprachlich zur Norm wurde, wie sie unser ganzes Denken und Sprechen, all unseren Ausdruck von Liebe für sich beansprucht, wie andere Formen der Liebe durch sie marginalisiert oder bagatellisiert und unbesprechbar wurden. Danach folgt eine Auseinandersetzung mit der Frage, was diese Marginalisierung und Bagatellisierung mit Geschlechterverhältnissen, mit Patriarchat, patriarchalen Beziehungsnormen und der Dominanz und Normsetzung des Männlichen zu tun haben, wie die Herabsetzung nichtromantischer Bindung mit der Herabsetzung von Frauen und allem Weiblichem und Als-weiblich-Konnotiertem zusammenhängt. Wir machen uns also daran,

das Primat der Romantik zu entromantisieren, die Privilegierung der romantischen Liebe gegenüber allen anderen Lieben und die Zentrierung der romantischen Beziehung als Ordnungsinstrument in unseren Leben auf einer individuellen und strukturellen Ebene zu hinterfragen.

Danach werden wir die Verliebtheit entromantisieren, darüber sprechen, was sie wirklich ist (ein hochgradig disruptiver, destabilisierender Zustand), und darüber, was sie nicht ist (ein metaphysisches Ereignis, Liebe, eine geeignete Grundlage für Lebensplanung, Lebensentscheidungen oder Familienbildung). Anschließend folgt die Entromantisierung der Zweisamkeit mit einer Auseinandersetzung darüber, wie uns die romantische Liebe in kleine Beziehunginseln hinein- und aus anderen Bindungen herausreißt, kurz gesagt: darüber, wie einsam uns die romantische Liebe macht. Im Folgenden entromantisieren wir (post)modernes Dating als konsumistisches Menschen-Shopping und sehen, wie die romantische Liebe in ihrer derzeitigen Form uns und unseren Bezug zueinander sehr unromantisch zu Waren macht. Auch sexuelle Intimität wird entromantisiert, ihre Priorisierung über alle anderen Formen von Intimität, auch über alle anderen Formen von körperlicher Intimität, hinterfragt und aufgeworfen, was das Romantikprimat mit dem Verlust von Berührung jenseits des Sexuellen zu tun hat.

Der zweite Teil des Buches widmet sich vorrangig der romantischen Liebe in ihrer heterosexuellen Normvariante und der Frage, wie sie Männern nutzt und Frauen schadet: der ungleichen Arbeitsverteilung in ihr, der Gewalt in ihr und dem schlechten Sex in ihr. Anschließend stellen wir

uns gemeinsam die Frage, warum Frauen trotzdem (oder vielleicht gerade deswegen) von klein auf hin zur (hetero)romantischen Liebe sozialisiert werden: darauf, sie zu wollen, darauf, sich für sie zurechtzumachen, darauf, sie zu erhalten, sie als Nonplusultra des eigenen Lebensglückes zu betrachten, und wem es nützt, dass weibliche Subjektconstitution in einem solchen Ausmaß durch die Zurichtung zur Liebesdienstleisterin geprägt ist.

Der heterosexuellen Paarbeziehung wird nicht deshalb ein eigenes Kapitel gewidmet, weil sie mehr Besprechung verdienen würde als lesbische oder schwule Beziehungen oder weil ich Letztere unsichtbar machen wollen würde, sondern im Gegenteil, weil sie ein besonderes und besonders großes Übel darstellt. Und weil genau dieses Übel der heteroromantischen Paarbeziehung nicht nur die Mehrheit aller romantischen Beziehungen überhaupt darstellt, also nicht nur „normal“ im Sinne einer Normverteilung ist, sondern auch als gesellschaftlich normativ, also „normal“ im Sinne eines Ideals und im Sinne eines Werturteils (und einer Abwertung allen anderen und allen anderen Beziehungen gegenüber), gesetzt wird.

Im dritten und letzten Teil geht es darum, zu all dem „Nein“ zu sagen, und um die Frage, was dieses Nein bedeutet. Im Fokus stehen die Subversivität des weiblichen Neins, seine Rolle in feministischen Bewegungen und aktuelle Entwicklungen hin zu diesem Nein. Zu guter Letzt möchte ich dazu anregen, über ein Jenseits der Romantik nachzudenken: darüber, wie Beziehungen, wie Familie, wie Bindung, wie Liebe und letztendlich wie Gesellschaft und gesellschaftliche Organisation gestaltbar sind, ohne die romantische Liebe ins Zentrum zu stellen. Sie werden in

diesem Teil wenige konkrete Lösungen finden, aber möglicherweise Anregungen.

Sollten Sie beim Lesen das Gefühl haben, über so manche Aussage schon mal gestolpert zu sein, ist das durchaus Absicht. Wenn ich Ihnen hier wiederholt erkläre, was an der romantischen Liebe schädlich oder abträglich oder gefährlich ist, tue ich das aus gutem Grund: Sie wurden Ihr Leben lang mit der immergleichen Leier, den immergleichen Worthülsen in immergleichen Filmplots und immergleichen Songlyrics darauf gedrillt, die romantische Liebe für das Höchste zu halten – für das Beste und Schönste und Erfüllendste, das einem Menschen widerfahren kann. Bevor Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, hat man Ihnen bereits tausendfach eingetrichtert, wie sehr Sie diese Liebe zu wollen haben. Und vermutlich haben Sie bislang kaum Widerspruch zu dieser Erzählung gehört. Je öfter ein patriarchales Märchen erzählt wird und je mehr der Inhalt der Erzählung durch die Wiederholung zu einem vermeintlich unveränderlichen Naturzustand verklärt wird, desto notwendiger ist es, den Widerspruch ebenso zu wiederholen und die Erzählung endlich geradezurücken.

Am Ende finden Sie, wenn Sie das möchten, einen Soundtrack: Dort sind einerseits jene Lieder (sowohl Liebeslieder als auch Anti-Liebeslieder) versammelt, deren Lyrics im Buch zitiert werden, sowie andererseits eine Liste mit Liedern zur Abschaffung der Liebe.

Weil kein Buch über romantische Liebe ohne eine solche Ergänzung auskommen kann, finden Sie dort außerdem eine Auflistung an Adressen und Telefonnummern, an die

Sie sich wenden können, falls Sie in einer Beziehung Gewalt erfahren.

Dieses Buch wird darlegen, was wir durch das Romantikprimat alles verlieren, was uns die romantische Liebe und die Ideologie, die sie als zentralen Orientierungspunkt in unser Leben presst, rauben: unsere tragendsten Beziehungen etwa, indem sie uns in Paarbeziehung und Kleinfamilie hinein vereinzelt. Sie nimmt uns eine Sprache, um über Liebe und Beziehung abseits der Romantik zu sprechen. Sie beraubt uns der Solidarität und Beziehung unter Frauen, indem durch das Zusammenspiel von Romantikprimat und Heteronormativität Frauen von klein auf auf Männer, ihre Bedürfnisse und ihre Bedürfniserfüllung orientiert und konditioniert werden - mit dem Ziel einer heterosexuellen Beziehung, in der Frauen diesen Männern gegenüber als Gratsushälterinnen, Gratspflegerinnen und Gratstherapeutinnen in eine dienende Rolle gedrängt werden. Frauen in heteroromantischen Beziehungen wird nicht selten auch ihr Lebensglück geraubt.

Dieses Buch möchte allerdings auch eine Idee davon geben, was wir gewinnen können, wenn wir das Romantikprimat überwinden.

Wenn wir uns von der romantischen Liebe emanzipieren.

Wenn wir die Liebe und uns selbst entromantisieren.

Das Beste an der romantischen Liebe ist nämlich, dass wir sie nicht brauchen.

# I. Die große Liebe

*The power of love  
A force from above  
Cleaning my soul  
Flame on, burn desire  
Love with tongues of fire  
Purge the soul  
Make love your goal*

Frankie Goes to Hollywood -  
„The Power of Love“<sup>2</sup>

## **0. „Wenn ich an Liebe denke, denke ich an meine Freund\*innen.“**

Einer meiner besten Freunde und ich haben vor einiger Zeit die Tradition ausgiebiger gemeinsamer Nachspaziergänge eingeführt (wir sind beide nachtaktiv, was unserer Freundschaft sehr zuträglich ist). Ausgiebige Spaziergänge sind schließlich die beste Grundlage für ausgiebige Gespräche und bei einem solchen, in dem ich ihm davon erzählte, dass mich das Thema dieses Buches gerade umtreibt, und in dem ich mit ihm ein paar Gedanken zum Thema Liebe wälzte, darüber, was sie ist und was nicht, sagte er den Satz: „Wenn ich an Liebe denke, denke ich an meine Freund\*innen.“

Bis zu dem Zeitpunkt hatte ich das noch nie jemanden in dieser Klarheit sagen gehört (und seitdem auch nicht wieder): dass Freundschaft Liebe ist. Nicht eine zweitbeste oder drittbeste Liebe, nicht Liebe, die darauf wartet, durch eine größere, wahre Liebe abgelöst zu werden, nicht Liebe Minus (denn wenn Freundschaft Plus die Freundschaft plus Sex ist, muss Freundschaft ja Liebe minus irgendetwas sein). Dass Freundschaft nicht die geringere Liebe ist, nicht weniger wichtig, nicht weniger wahr, nicht weniger echt als die angeblich einzig echte, große und wahre romantische Liebe, dass freundschaftliche Liebe nicht die ist, mit der man sich halt notgedrungen zufriedengeben muss, weil die echte, wahre, große Liebe, die eigentliche, gerade nicht zu haben ist. Ich freute mich sehr darüber, dass unser Denken über Freundschaft in ähnlichen Bahnen verlief: dass Freundschaft eben nicht ein „Nur“ ist, nicht ein „Weniger“ als die romantische Liebe, dass romantische

Liebe nicht ein „mehr als Freund\*innen“ ist und dass Freund\*innen nicht „nur Freunde“ sind im Vergleich zur viel wertvolleren romantischen Liebe, sondern dass platonische Liebe eben: Liebe ist.

Die Liebe zu seinen Freund\*innen brauchte für meinen Freund keinen Spezifikator: Sie ist schlichtweg Liebe, Punkt. Wenn er an Liebe denkt, denkt er an seine Freund\*innen.

Ich glaube, dieser Satz war eine der entscheidenden Initialzündungen für meine tiefergehendere Auseinandersetzung damit, was wir als „Liebe“ bezeichnen und wie wir sie bewerten. Er hingegen meint, dass ich ihn dazu gebracht hätte, über die Hierarchisierung und Privilegierung bestimmter Beziehungsformen gegenüber anderen nachzudenken. Wir sind uns also nicht sicher, wer von uns wen auf diese Gedanken gebracht hat. Vielleicht ist es sogar ein gutes Zeichen, wenn man sich in Gesprächen so sehr verliert, dass man am Ende nicht mehr weiß, wer welche Idee ursprünglich geäußert hat.

„Wenn ich an Liebe denke, denke ich an meine Freund\*innen“ ist in jedem Fall ein Satz, der mir seitdem nicht wieder aus dem Kopf gegangen ist. Auf einer intellektuellen Ebene nicht, da er das Primat der Romantik infrage stellt und mit ihm einige der tiefsten und in aller Regel unhinterfragten Grundüberzeugungen über Liebe und Beziehung herausfordert, indem er die nicht-romantische, die platonische Liebe als Liebe anerkennt. Doch auch auf einer emotionalen Ebene berührte mich der Satz tief – denn letztlich sagte er damit ja auch, dass er mich liebt. Das Gespräch erinnerte mich also auch daran, wie viel Liebe ich in meinem Leben habe. Und es erinnerte

mich daran, wie wichtig es ist, den eigenen Freund\*innen oft und regelmäßig zu sagen, dass man sie liebt.

Ich jedenfalls habe danach sehr proaktiv damit begonnen.

*We loved we laughed and we cried  
Then suddenly love died  
The story ends  
And we're  
Just friends*

Chet Baker - „Just Friends“<sup>3</sup>

## **1. Nur Freunde**

### **Amatonormativität und die Abwertung platonischer Liebe**

Sind Sie *in einer Beziehung* oder *Single*? Haben Sie eine\*n *Partner\*in* oder sind Sie *alleine*? Sind Sie in einer *Partnerschaft* oder *ungebunden*? Haben Sie *die Liebe* bereits gefunden oder *die Liebe* Sie? Und wenn ja, war es die *große Liebe*? War es die *wahre Liebe*? Seid ihr *zusammen* oder seid ihr *nur Freunde*? Wie ist Ihr *Beziehungsstatus*?

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit haben Sie bei all diesen Fragen an jenen Beziehungstyp gedacht, der alles Sprechen, und damit auch viel zu viel unseres Denkens und Fühlens, über Liebe, Beziehung, Verbindung und Verbundenheit für sich eingenommen hat. Der neben sich keinen Platz lässt und über sich sowieso nicht. Alles, was in unserem Leben an In-Beziehung-Sein abseits von ihm stattfindet, muss sich ihm klar unterordnen. Sie haben vermutlich an jenen Beziehungstyp gedacht, der alle anderen Beziehungstypen durch seine parasitäre Platznahme erstickt und jenen, die sich in ihm befinden,

allzu oft keine Luft mehr zum Atmen lässt. Es ist jene Form der zwischenmenschlichen Beziehung, die von erotoromantischem Begehren geprägt ist, nennen wir sie „romantische Liebesbeziehung“. Niemand würde schließlich auf die Frage „Bist du in einer Beziehung?“ antworten mit: „Ich habe zwei beste Freunde, einen etwas loseren Freundeskreis von etwa zehn Personen, eine Schwester und eine Mutter, mit der ich sehr eng bin.“ Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum das eigentlich so ist? Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Sie das so wollen? Haben Sie sich schon einmal gefragt, was dabei zu kurz kommt? Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Ihnen das schadet?

Die romantische Beziehung ist so dominant und normativ, dass sie in unserem Sprachgebrauch synonym mit dem Wort „Beziehung“ an und für sich verwendet wird. Gleiches gilt für „Partnerschaft“. Unser\*e „Partner\*in“ ist jener Mensch, mit dem wir uns in einer romantischen Paarbeziehung befinden, das ist völlig klar und braucht keine näheren Erläuterungen. Aber: Sind nicht auch unsere besten Freund\*innen Partner\*innen, mit denen wir unser Leben teilen, die uns begleiten, stützen, und mit denen wir in einer liebevollen, von Fürsorge geprägten Verbindung stehen, und das oft länger als mit unseren romantischen Partner\*innen, die in der Tat meist Lebensabschnittspartner\*innen sind, nicht Lebenspartner\*innen? Was ist mit unseren Geschwistern, die schließlich jene Menschen sind, die uns neben unseren Eltern am längsten kennen, mit denen wir oft die längsten Beziehungen unseres Lebens führen, die uns durch alle Phasen unseres Lebens begleiten, von klein auf und oft bis an unser Lebensende? Was ist mit all den anderen Menschen, die uns nicht durch unser ganzes Leben, aber

durch Lebensphasen begleiten, warum sind sie keine Lebensabschnittspartner\*innen, aber Personen, mit denen wir ein Jahr lang ein Bett teilen, schon? Was ist zum Beispiel mit unseren Mitbewohner\*innen, die uns bei Liebeskummer Eiscreme ans Bett liefern und Suppe, wenn wir krank sind? Mit unseren Lieblingsarbeitskolleg\*innen, die wir jeden Tag sehen und ohne die wir unseren elenden Job und den schrecklichen Chef nicht ertragen würden? Was ist mit all den platonischen Lieben, all den Freund\*innenschaften, den ganz verschiedenen, die uns im Leben begegnen und uns durch dieses Leben tragen?

Wir leben in einer Welt, in der verschiedene Beziehungstypen in einer starren Hierarchie zueinander stehen, zueinander gestellt wurden. An der Spitze thront die romantische Paarbeziehung, idealerweise in ihrer heterosexuellen Form und in ihrer monogamen Form (zumindest für die Frau). Alles andere wird irgendwo darunter einsortiert, ist mit wesentlich weniger Wichtigkeit, Bedeutung, mit weniger Beachtung und Besprechung, aber auch mit weniger (de facto mit keiner) ökonomischer oder rechtlicher Absicherung belegt.

Wer in keiner romantischen Beziehung ist, ist deshalb „Single“, auch wenn dieser „Single“-Mensch ein dichteres Netz an engen, liebenden Beziehungen hat als viele andere, die *in einer Beziehung sind* (Ich werde in diesem Buch das Wort „Single“ deshalb auch, wann immer es geht, unter Anführungszeichen setzen). Wer „Single“ ist, ist *alleine*, wer „Single“ ist, ist *alleinstehend*, auch wenn er drei beste Freund\*innen hat und vier Geschwister, mit denen er eng in Beziehung steht. Wer keine romantische Beziehung hat, ist *ungebunden*, da alles an Beziehung abseits der Romantik-Norm nicht als eng verbunden, nicht als

verbindlich oder „committed“ gedacht wird. Wer hingegen in einer romantischen Beziehung ist, ist mit seinem\*r Partner\*in in einer *festen Beziehung*, oder wie man auf Wienerisch sagt „fix zam“, auch wenn diese romantische Beziehung gerade mal drei Monate dauert, während man mit seinen engsten Freund\*innen nicht *fix zam* ist, obwohl man einander zwanzig Jahre kennt und einander treu zur Seite steht. Mit Freund\*innen ist man nicht *zusammen*, mit ihnen sind wir nicht in einer *festen Beziehung*, sondern eben *nur Freunde*. Ist man in einer romantischen Beziehung, ist man *mehr als nur Freunde*. Wenn sich Menschen aus einer romantischen Bindung schälen wollen, aber nicht so ganz wissen, wie, schlagen sie gerne vor, *Freunde zu bleiben*, denn das ist, so die implizite Überzeugung, die geringere Beziehung, die weniger Beziehung - die weniger wichtige, die weniger Zeit kostende, die weniger relevante, die einfachere, die weniger nahe. Als würde die mühsame Beziehungsarbeit nicht erst in dem Moment so richtig beginnen, in dem man sich (idealerweise gemeinsam) entscheidet, den *Beziehungstyp*, in dem man sich zueinander befindet, zu verändern. „Lass uns Freunde bleiben“ ist ein Versuch, sich vor Verantwortung zu drücken, als würde man nicht genau in dem Moment vor-und füreinander die Verantwortung haben, Verletzungen und Enttäuschungen aufzuarbeiten, um die neue, andere Beziehung auf ein tragfähiges Fundament zu stellen. Es funktioniert als Cop-out deshalb, weil Freundschaften als Beziehungen nicht ernst genommen werden, weil sie mit der Idee belegt sind „low maintenance“ zu sein - ein Begriff, der oft in Bezug auf Freundschaften verwendet wird, sich aber ursprünglich auf die Wartungsintensität von Maschinen und Geräten bezieht, also darauf, wie pflegeleicht Gegenstände sind.

Bereits in der Begrifflichkeit ist also implizit, wie sehr Freundschaft geringgeschätzt wird und wie sehr Freund\*innen in dieser Geringschätzung entlang von Nutzbarkeit und Benutzbarkeit vergegenständlicht werden. Die Erwartungshaltung ist, dass Freund\*innen bedürfnislos zu sein haben, dass sie keine Ansprüche haben dürfen, dass „Freundschaft“ bedeutet, man müsse nun keine ernsthafte Beziehungsarbeit mehr betreiben, weil Freundschaft eben *nur Freundschaft* ist und nicht *Beziehung*.

Wenn misogynen Männer Frauen als potenzielle Sexpartnerinnen klassifizieren und diese aber – Gott bewahre – *nur* mit ihnen *befreundet* sein wollen, sprechen ebendiese Männer gerne von der *Friendzone*, in die sie bedauerlicherweise verfrachtet werden, als wäre es die schlimmste Strafe der Welt, dass ein anderer Mensch mit ihnen befreundet sein will. An der Stelle muss natürlich angemerkt werden: Der Affront besteht selbstverständlich auch darin, dass die Frau ja eben nicht als Mensch, sondern als Sexobjekt verstanden wird, und dann aber die schockierende Frechheit besitzt, als Objekt einen eigenen Willen zu artikulieren, und darüber hinaus darin, dass Frauen von genannten Männern kein Wert jenseits ihres Wertes als Sexobjekt zugesprochen wird, keine Funktion jenseits ihrer Funktion als sexuelle Bedürfniserfüllerin – Frauen sind keine Menschen, sondern Sexautomaten in Menschengestalt, in die man Freundlichkeit reinwirft, bis Sex herausfällt. Wenn der Automat die Lieferung verweigert, ist das selbstverständlich höchst ärgerlich.

Freundschaft, in jedem Fall, wird gerne und oft und in vielen Kontexten vom Wort *nur* begleitet. Wir sind *nur Freunde*, nicht *zusammen*, nicht in einer *Beziehung*.

Selbstverständlich ist man in einer engen, tragenden Freundschaft alles davon: Man ist in einer Beziehung, man

ist zusammen, sogar fix, man ist einander Partner\*in, man liebt, man ist alles, nur nicht *nur*.

Unser Sprechen über Beziehung und Liebe spiegelt das allerdings nicht wider, sondern ist von einer ständigen Abwertung von Freundschaft und von einer ständigen Zentrierung, Romantisierung, Privilegierung und einer Überzeichnung mit Bedeutung der romantischen Beziehung geprägt. Wir haben kaum ein sprachliches Repertoire zur Verfügung, um über Liebe jenseits der Romantik überhaupt auch nur sprechen zu können, denn all unser Sprechen, all unsere Worte über Liebe und Verbindung und Beziehung sind von Letzterer eingenommen. Und so ist jeder, der keine *feste Beziehung* hat, *ungebunden*, unabhängig davon, wie *verbunden* und verpflichtet er oder sie sich den Menschen in seinem Leben fühlt.

Was für „Beziehung“ gilt, gilt auch für „Liebe“ – wenn von Liebe ohne weiteren Zusatz gesprochen wird, ist so gut wie immer die romantische Liebe gemeint. Sie ist die eigentliche Liebe, alles andere muss gesondert benannt werden, muss spezifiziert werden. Da wäre zum Beispiel die *Mutterliebe* oder die *platonische* Liebe oder die *Geschwisterliebe*. Nur die romantische Liebe darf Liebe an und für sich sein, ganz ohne Modifikator. Love Actually. Romantische Liebe ist demnach sprachlich gewissermaßen die Urform der Liebe. Das ist insofern ironisch, als dass mit ihr meist erotoromantisches Begehren gemeint ist, das von Liebe in aller Regel weiter entfernt ist als ich von einer Teilnahme an den Olympischen Spielen.

Mit der *großen Liebe* oder *der Liebe des Lebens* ist also immer der Mensch gemeint, den wir heiraten, nie der Mensch oder die Menschen, die als unsere Besties, als

unsere biologischen oder gewählten Geschwister schon unsere letzten drei Ehen mitgekriegt haben, nach jeder monatelang Tränen getrocknet haben und auch bei der aktuellen wieder Trauzeug\*in sind. Im schlimmsten Fall erklären wir dann auf der Hochzeit auch noch stolz, wir hätten unseren *besten Freund* geheiratet, während der eigentliche beste Freund, der zu seinem Unglück auch die letzten drei Ehemänner oder die letzten *drei festen Freunde* und *Lieben des Lebens* schon gekannt hat, (heimlich augenrollend) als ebenjener Trauzeuge danebensteht und nicht nur den Titel „bester Freund“, sondern auch den Titel „Liebe des Lebens“ viel eher verdient, als es jeder unserer romantischen Partner je hätte. Oder die beste Freundin eben. Oder mehrere beste Freund\*innen.

Romantische Partner\*innen sind in der Ideologie der Romantik nicht nur nicht *nur Partner\*innen* wie unsere Freund\*innen, die mit einem „nur“ vor dem „Freund\*innen“ abgewertet und geringeschätzt werden. Unsere romantischen Partner\*innen müssen zusätzlich auch noch beste Freund\*innen sein – die romantische Liebe muss alles auffressen, jede andere Form der Liebe und Verbundenheit von Bord werfen, nur dann ist sie echt, nur dann wahrhaftig.

Dass wir auch unsere Freund\*innen als Partner\*innen verstehen könnten, erscheint uns hingegen absurd. Das zeigt folgendes Beispiel, das Rhaina Cohen in *The Other Significant Others* ausführt:

*Ich war beeindruckt von einigen Zeilen in einer Rede einer Frau, die sich als beste Freundin der Braut vorstellte (ihr Titel war bis dato unangefochten).*

*Nach der Begrüßung der Gäste verkündete sie: „Der wichtigste Moment im Leben ist der, in dem du die Person triffst, mit der du den Rest deines Lebens verbringen möchtest. Die Person, die dich die Welt als einen schönen und magischen Ort sehen lässt, die jeden deiner Atemzüge wertschätzt – für [die Braut] geschah das vor dreiundzwanzig Jahren, als sie mich traf.“ Allgemeines Gelächter.*

*Der Standesbeamte fuhr fort: „Aber vor acht Jahren lernte sie [den Bräutigam] kennen.“*

*Ich fand, das war ein brillanter Scherz. Aber dann fragte ich mich, journalistische Spielverderberin, die ich bin, woher die Komik kam. Wie viel von dem Humor beruhte auf der Annahme, dass Freunde nicht beschließen, den Rest ihres Lebens miteinander zu verbringen. War das wirklich so absurd?<sup>4</sup>*

Wenn Shulamith Firestone also in *Frauenbefreiung und sexuelle Revolution* die Frage stellt, „Wollen wir die Liebe abschaffen?“, ist klar, welche Liebe damit gemeint ist. Sie meint gewiss nicht platonische Liebe oder schwesterliche Liebe unter Frauen, die eine produktive Grundlage für feministische Praxis darstellt. Sondern jene Form von Liebe, die unsere Sprache so vereinnahmt hat, dass es nur mehr sie in ihr geben darf: die romantische Liebe. Wenn im Untertitel dieses Buches von der „Abschaffung der Liebe“ die Rede ist, habe ich Sie also, das gebe ich an dieser Stelle zu, ein Stück weit auf eine falsche Fährte gelockt, da ich natürlich davon ausging, Sie würden beim Wort „Liebe“ sofort an die romantische Liebe denken. (Haben Sie?) In der Tat fordere ich in diesem Buch gar nicht die Abschaffung der Liebe an und für sich, sondern die

Abschaffung der romantischen Liebe, die Abschaffung ihrer Hegemonie.

Weil sich die romantische Liebe in unserer Sprache ausgebreitet hat wie die Metastasen einer Krebserkrankung im Endstadium, ist nur, wer in einer romantischen Beziehung ist, in einer „Liebesbeziehung“. Das impliziert, dass in anderen Beziehungen keine Liebe ist. Oder dass nichtromantische Liebe nicht als Liebe zählt. Und die traurige Wahrheit ist: Das tut sie normativ tatsächlich nicht, da romantische Liebe auf allen Fronten so hegemonial ist und so priorisiert und privilegiert wird, dass alles andere an Beziehung erst gar nicht wahrgenommen wird. Aus einer rechtlichen Perspektive zählt sie auch nicht, da nur romantische Beziehungen das Privileg genießen, durch ein Rechtsinstitut – die Ehe und in vielen Ländern zusätzlich noch die eingetragene Partnerschaft – abgesichert werden zu können. Die romantische Liebe ist also nicht nur sprachlich und kulturell die einzige Liebe, die zählt, sondern auch auf der unromantischen Ebene des Faktisch-Rechtlichen.

Aus dieser Hegemonie romantischer Liebe können selbst jene kaum entkommen, die mit Romantik nichts anfangen können oder wollen oder die schlicht keine romantische Beziehung in ihrem Leben haben, oder für jene, die sich darum bemühen, sie zu dezentrieren, um anderen Formen des Liebens und In-Beziehung-Stehens mehr Raum zu geben.

Auch ich kämpfe sehr damit, dass das Primat des Romantischen unser Sprechen über Liebe fast vollständig kolonialisiert hat. Ich merke es beim Schreiben dieses Buches. Und ich merke es in meinem Denken und in meinem Sprechen über Liebe.

Ich erinnere mich an eine Einheit bei meiner letzten Therapeutin, in der sie den Begriff „Liebesbeziehung“ verwendete, und ich irritiert reagierte, denn ich war ja schließlich in keiner „Liebesbeziehung“ und wusste nicht, was sie meinte. Wenn wir an Liebe denken, denken wir eben in aller Regel nicht, wie der zitierte Freund am Anfang dieses Kapitels, an unsere Freund\*innen. Die Übersetzung meiner Therapeutin war dann: „Mit Liebesbeziehung meine ich Beziehungen mit Menschen, die Sie sehr lieben.“ Davon, dass „Liebesbeziehung“ derart kodiert wäre – als all jene Beziehungen umschließend, in denen wir lieben –, sind wir gesamtgesellschaftlich weit entfernt. Wer keine\*n romantische\*n Partner\*in hat, hat, so scheint es, glaubt man unserer Sprache, keine Liebe im Leben.

Das ist natürlich Unsinn. Es ist sogar ziemlich genau das Gegenteil der Fall: Sogenannte „Singles“ führen im Durchschnitt mehr und tiefere Beziehungen als jene Menschen, die sich in romantischen Liebesbeziehungen befinden, haben also eigentlich mehr Liebe in ihrem Leben als jene Menschen, die *die Liebe gefunden* haben – dazu später mehr.

Freundschaften sind Liebesbeziehungen. Vielleicht sind sie es sogar in höherem Maße und auf profundere Weise, als es romantische Beziehungen sind.

Denn in Gesellschaften, in denen unser Beziehungsleben durch das Romantikprimat organisiert ist, bindet uns tatsächlich nichts an unsere Freund\*innen als eben: Liebe.

Mit unseren romantischen Partner\*innen gibt es möglicherweise einen Ehevertrag, ein gemeinsames Haus, das abbezahlt werden muss, gemeinsame Kinder, die großgezogen werden müssen. Und dann gibt es in jedem

Fall noch gesellschaftliche Normen, die von uns erwarten, Beziehungen aufrechtzuerhalten, die das Ende von romantischen Beziehungen als „Scheitern“ aburteilen, während das Ende von Freundschaften beiläufig passiert und weder hinterfragt noch mit großer Bedeutung belegt wird. Es gibt gesellschaftliche Normen, die von uns erwarten, dass wir, zumindest ab einem bestimmten Alter, romantische Partner\*innen (idealerweise des anderen Geschlechts) haben, die von uns erwarten, dass wir mit diesen Partner\*innen gemeinsam unser Leben teilen und gestalten, die von uns erwarten, dass wir nicht „übrig“ und „alleine“ bleiben – das ist nämlich auch Scheitern.

Unsere freundschaftlichen Beziehungen hingegen sind von diesem Normsog nicht umgeben: Niemand erwartet von uns, eine\*n beste\*n Freund\*in zu haben, und nimmt uns als „Versagerinnen“ wahr oder als „alte Jungfern“ oder „Übriggebliebene“, wenn wir keine engen platonischen Beziehungen führen. Unsere Freundschaften sind nicht durch Verträge geregelt, es gibt in aller Regel keine gemeinsamen finanziellen oder erzieherischen Verpflichtungen. All das könnte selbstverständlich auch völlig anders sein, wären unsere Leben nicht in diesem Maße um romantische Beziehungen organisiert. Aber in einer Gesellschaft, die romantische Beziehungen in dem Maße priorisiert und privilegiert, wie es unsere tut, gilt für Freundschaften in der Regel: Alles, was uns aneinanderbindet, ist unsere Liebe füreinander. Alles, was uns miteinander in Beziehung hält, ist, dass wir diese Beziehung wollen und uns immer wieder füreinander entscheiden.

Das macht Freundschaften besonders und unterscheidet sie qualitativ sowohl von romantischen Beziehungen als auch von Verwandtschaftsbeziehungen. Und es macht

Freundschaften in besonderem Maße zu Liebesbeziehungen und zu besonderen Liebesbeziehungen.

Wenn wir landläufig von *intimen Beziehungen* oder *Intimbeziehungen* sprechen, sind damit auch in aller Regel dieselben Beziehungen gemeint, die auch mit *Liebesbeziehungen* gemeint sind, in jedem Fall aber Beziehungen, die Sexualität beinhalten. Das wiederum suggeriert, dass „Sexualität“ mit „Intimität“ gleichzusetzen ist, oder: dass Nähe, auch körperliche Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit jenseits des Sexuellen keine Intimität darstellen. Dass es nur eine Form der Intimität oder eine wirkliche Form der Intimität geben kann – und die ist sexueller Natur. Aber, um Andrea Newerla zu zitieren: „Wir könnten uns auch fragen, warum wir es als intimer wahrnehmen, mit jemandem Sex zu haben, als weinend in den Armen einer guten Freund\*in zu liegen.“<sup>5</sup>

Die Verherrlichung von Sexualität<sup>1</sup> hat sehr viel mit dem Primat und dem Diktat der Romantik zu tun. Schließlich geht die ideale romantische Beziehung auch mit einem sexuellen Imperativ einher. Oder anders gesagt: In einer „gesunden Beziehung“ hat man, so die normative Erzählung, regelmäßig Sex und das auch noch gern, denn der Sex soll für alle Beteiligten einigermaßen zufriedenstellend sein (wobei für Frauen „zufriedenstellend“ etwas ganz anderes, etwas wesentlich weniger Zufriedenstellendes heißt als für Männer). Die Realität vieler romantischer Beziehungen sieht, vor allem nach einiger Zeit, sehr anders aus.

Romantische Beziehungen sind die einzigen, die so viel Gewicht haben, so viel Bedeutung, so viel normative Sogkraft, dass sie uns zu *einer bestimmten Art Mensch*

machen, je nachdem, ob wir nun eine haben oder nicht. Und das ist nicht nur dann der Fall, wenn wir heiraten und auch rechtlich und vor dem Staat von Ledigen zu Eheleuten werden. Auch bei Nichtverheirateten definiert ausschließlich eine Beziehungsform ihren sogenannten „Beziehungsstatus“: die romantische. Wenn jemand schließlich nach dem *Beziehungsstatus* fragt, geht es nicht darum, in welche Beziehungen ein Mensch eingebunden ist, sondern darum, ob er eine romantische Beziehung hat. Und so ist man auch mit zehn engen Freund\*innen „Single“, obwohl man sich keineswegs singular fühlt und es auch faktisch nicht ist.

Erotoromantisches Begehren, sexuelle und romantische Beziehung, wird mit so viel Bedeutung überschrieben, dass es Menschen auch auf anderen Ebenen in Kategorien sortiert. Je nachdem, auf welches Geschlecht sich das Begehren von Menschen orientiert, werden sie etwa als „heterosexuell“, „bisexuell“ oder „homosexuell“ kategorisiert, sie *werden* zu Lesben, Schwulen, Bisexuellen. Keine andere Beziehungsform, keine andere Art des In-Beziehung-Tretens hat diese Kategorisierungsmacht und spielt eine derartig große Rolle in unserer Subjektkonstitution. Wir teilen Menschen nicht ein in „ist hauptsächlich mit Männern befreundet“ oder „hat nur weibliche Geschwister“ – das erschiene uns absurd. Wenn es um romantische und sexuelle Beziehungen geht, erscheint es uns selbstverständlich, dass sie uns *zu einem bestimmten Typ Mensch* machen – mit all den Konsequenzen, die diese Typisierung mit sich bringt. Die einzige Ausnahme bildet hierbei der Begriff „Einzelkind“ als Bezeichnung für Menschen, die ohne Geschwister aufwachsen. „Einzelkind“ ist aber bei Weitem nicht von einer solchen Ordnungsmacht wie jene Termini, die

definieren, mit Menschen wessen Geschlechts wir sexuelle und romantische Beziehungen eingehen.

Um die gesellschaftliche, kulturelle und ökonomische Zentralität von romantischen Beziehungen und ihren Status als normal, normativ und erstrebenswert zu beschreiben, prägte die amerikanische Philosophin Elizabeth Brake den Begriff „Amatonormativität“. In *Minimizing Marriage: Marriage Morality and the Law* definiert sie Amatonormativität, angelehnt an Heteronormativität, folgendermaßen:

*Der Glaube, dass die Ehe und die partnerschaftliche romantische Liebe einen besonderen Wert haben, führt dazu, dass der Wert anderer liebevoller Beziehungen übersehen wird. Ich nenne diese unverhältnismäßige Konzentration auf eheliche und amouröse Liebesbeziehungen als besondere Orte des Wertes und die Annahme, dass romantische Liebe ein universelles Ziel ist, „Amatonormativität“: Diese besteht in der Annahme, dass eine zentrale, exklusive, amouröse Beziehung für Menschen normal ist, dass sie ein universell geteiltes Ziel darstellt, und dass eine solche Beziehung normativ ist, da sie gegenüber anderen Beziehungstypen bevorzugt angestrebt werden sollte. Die Annahme, dass wertvolle Beziehungen ehelich oder amourös sein müssen, wertet Freundschaften und andere liebevolle Beziehungen ab. Amatonormativität führt dazu, dass andere Beziehungen zugunsten der romantischen Liebe und Ehe geopfert werden und Freundschaften sowie das Alleinsein in kulturelle Unsichtbarkeit gedrängt werden.<sup>6</sup>*

Amatonormativität sorgt nicht nur dafür, dass wir für den Ausdruck von Liebe abseits der Romantik kaum Sprache zur Verfügung haben, sie führt auch dazu, dass wir mit den einen (romantischen Partner\*innen und der Familie, die wir mit ihnen gründen) unser Leben teilen, während wir anderen (Freund\*innen etwa) nur von unserem Leben *erzählen*, nachdem es bereits passiert ist. Sie führt dazu, dass es uns völlig selbstverständlich und unhinterfragbar vorkommt, wer Teil unseres Alltags ist, mit wem wir den Wocheneinkauf erledigen, mit wem wir in Urlaub fahren, mit wem wir Weihnachten feiern (oder andere Feste), wen wir zum Arzt begleiten, wer unser Notfallkontakt im Krankenhaus ist, mit wem wir unsere Zukunft planen, mit wem wir Finanzen teilen, mit wem wir zusammenziehen, mit wem wir ein Haus bauen, mit wem wir Hunde aus dem Tierheim adoptieren, mit wem wir Kinder großziehen. Egal, wie sehr uns das einschränkt. Egal, wie unglücklich es uns macht. Als wäre all das ein Naturgesetz. Als gäbe es keine anderen Wege zu leben und zu lieben. Es führt dazu, dass wir davon ausgehen, dass die romantischen Partner\*innen, und im besten Fall noch die aus der Partnerschaft heraus entstehenden Kinder, Zentrum unseres Lebens sein müssen, dass wir dieses Leben selbstverständlich um sie herum organisieren, während andere Beziehungen, jene zu unseren Freund\*innen beispielsweise, eher ein zwar erfreuliches, aber in unserem Leben nicht zentrales oder essenzielles Extra sind.

Amatonormativität führt dazu, dass Einladungen für Geburtstagspartys, Hochzeiten und für Gästelistenplätze bei Konzerten befreundeter Musiker\*innen +1 ausgeschrieben werden und alle wissen, wer dieses +1 zu sein hat. Manchmal wird genau das auch expliziert, indem

mitgeteilt wird, man könne „gerne Partner\*in und Kinder mitnehmen“. Dass Menschen, die sich in einer romantischen Liebesbeziehung befinden, zum Geburtstag von Tante Berta oder zur Hochzeit der ehemaligen Schulfreundin Louise vielleicht mit ihrer besten Freundin erscheinen möchten und nicht mit ihrem Ehemann, ist gar keine Denkmöglichkeit. Und dass Menschen, die sich in keiner romantischen Liebesbeziehung befinden, nicht alleine antanzen wollen, weil sie in ihrem Leben ja auch faktisch nicht alleine sind, sondern ebenso relevante Menschen in ihrem Leben haben, mit denen sie liebevolle Beziehungen führen, auch nicht.

Amatonormativität führt auf allen Ebenen zu Diskriminierung von „Singles“, zum Beispiel, wenn sich in beruflichen Kontexten verheiratete Menschen zuerst, vor allen anderen, Dienste und Urlaube einteilen dürfen, in der impliziten Annahme, dass nur sie relevante Beziehungen – eine relevante Beziehung – in ihrem Leben haben, die Zeit und Aufmerksamkeit verdienen.

Amatonormativität führt dazu, dass jene Menschen, die sogenannte „Singles“ sind (schon beim Tippen dieses Wortes kriege ich eine Gänsehaut, weil es nicht nur in den meisten Fällen unzutreffend ist, sondern diesen Anklang von zu überwindendem Zwischenzustand hat, weil in ihm die Norm mitschwingt, dass dieser bemitleidenswerte Zustand möglichst schnell zu beenden ist), alleine gelassen werden von jenen Menschen, mit denen sie in Beziehung stehen. Dass sie eben niemanden haben, mit dem sie auf Urlaub fahren, einen Hund adoptieren oder Weihnachten feiern können. Weil alle um sie herum in romantischen Liebesbeziehungen und Kleinfamilien feststecken und man in diese bekanntlich nicht reinfunken darf, indem man sich

dem Urlaub anschließt oder dem Weihnachtsfest. Und, wie Andrea Newerla in *Das Ende des Romantikdiktates* treffend anmerkt, dass die beste Freundin sich dazu entscheidet, ihr Weihnachten, ihren Urlaub oder ihre Zukunftsplanung nicht mit ihrem romantischen Partner, sondern mit einer lebenslangen platonischen Partnerin - mit einer besten Freundin - zu absolvieren, ist noch unwahrscheinlicher:

*Was machen wir, wenn wir keine romantische Partnerschaft wollen, aber gern ein partnerschaftliches Zusammenleben mit Freund\*innen realisieren würden, die alle in ihren romantischen Partnerschaften und Kleinfamilien leben? Mit wem planen wir dann unsere Zukunft? Vielleicht haben wir ja Glück und unsere beste Freundin ist so integrativ, dass wir ab und an mal Teil ihres Lebens sein dürfen und zum Beispiel an Weihnachten nicht allein zu Hause sein müssen, sondern eingeladen sind ins warme Wohnzimmer einer anderen Familie. Dass aber unsere beste Freundin ihr Weihnachten so plant, dass wir beide es zu zweit ganz woanders verbringen können, ist recht unwahrscheinlich. Noch unwahrscheinlicher ist es, dass unsere beste Freundin statt mit ihrer romantischen Partner\*in mit uns plant, wie und wo wir in fünf oder zehn Jahren leben wollen. Die meisten Menschen richten ihr Leben eben nach der romantischen Liebesbeziehung aus, die sie gerade führen. Menschen ohne romantische Liebesbeziehung haben da kaum Chancen, sich nicht als allein zu definieren und zu fühlen.<sup>7</sup>*

Nicht die Abwesenheit von romantischen Beziehungen führt dazu, dass Menschen „alleine“ oder „einsam“ sind, sondern die Tatsache, dass andere Menschen, mit denen sie in Beziehung stehen, sie alleine lassen. Und die Tatsache, dass wir die Organisation unseres Lebens um romantische Partner\*innen herum für so selbstverständlich halten, dass die wenigsten von uns andere Lebensmodelle auch nur imaginieren können, auch wenn viele von uns, insbesondere Frauen, in anderen Lebensentwürfen glücklicher wären.

Wir könnten unsere Leben auch anders organisieren. Viel mehr noch: Wir sollten. Freundschaften sind in der Regel beständiger und tragfähiger, als es romantische Beziehungen je sein können. Es ist möglich und ratsam, sie ins Zentrum zu stellen.

An dieser Idee ist auch nichts neu, schon immer haben Menschen versucht, Beziehung und Familie anders zu denken, als das heteronormative und amatonormative Ideal es vorgibt. Immer schon waren Menschen auf vielfältigere Weise in Beziehung, als es mit unseren sprachlichen Mitteln überhaupt benannt werden kann. Immer schon haben sich Menschen als Familie begriffen, haben einander geliebt und befürsorgt und ihre Leben miteinander geteilt, ohne verwandt oder in einer romantischen Beziehung zu sein. „Familie“ war immer schon mehr als Vater/Mutter/Kind oder Vater/Vater/Kind oder Mutter/Mutter/Kind.

Ich plädiere dafür, den Wert von Freundschaft zu begreifen und unseren Familienbegriff zu erweitern – individuell, strukturell und rechtlich. Es ist höchst an der Zeit, jene Menschen, die beständig und liebend an unserer Seite sind, jene Menschen, mit denen wir fürsorgliche, liebevolle und

vielleicht sogar partnerschaftliche Verbindungen haben, jene Menschen, deren Liebe uns auch dann nicht verlässt, wenn uns die romantische Liebe verlassen hat, zu zentrieren, das amatonormative Primat und Diktat der romantischen Liebe zu kübeln und unsere ideologische Vorstellung von Liebe, ebenso wie unsere reale Liebes- und Beziehungspraxis, nachhaltig zu entromantisieren.

Es ist an der Zeit, den Blick darauf zu richten, was uns die romantische Liebe *nimmt*.

---

I Kritik an der Verherrlichung von Sexualität bedeutet übrigens nicht, dass ich sie für bedeutungslos erachte, oder ihr ihre Bedeutsamkeit absprechen oder sie trivialisieren möchte. Vielmehr möchte ich einerseits betonen, dass der Bereich des Sexuellen dringend feministischer Kritik unterzogen werden muss und dass andererseits andere Formen von Intimität, auch körperliche Intimität, im Verhältnis zu Sexualität aufgewertet werden müssen.

*If you wanna be my lover,  
you gotta get with my friends!*

Spice Girls - „Wannabe“<sup>8</sup>

## **2. Nur Freundinnen**

### **Freundschaft als weiblicher Beziehungsmodus**

Freund\*innen sind jene Menschen, die wahrscheinlich auch nach unseren Partner\*innen noch da sind, wenn unsere Partner\*innen uns verlassen oder wir sie. Sie sind diejenigen, die uns immer wieder auffangen. Whitney Houstons Frage aus dem Jahr 1987 „Where do broken hearts go?“<sup>9</sup> lässt sich sehr einfach beantworten: zurück zu ihrer Mama oder zu ihren besten Freund\*innen.

Amatonormativität, oder wie ich sie nenne: das Romantikprimat, ist allerdings nicht zufällig entstanden. Es ist eng mit patriarchalen und kapitalistischen Strukturen verwoben, wurde von ihnen hervorgebracht und stützt sie gleichsam. Das Romantikprimat erfüllt sehr konkrete politische und ideologische Funktionen im und für das Patriarchat. Und, auf der anderen Seite: Die Marginalisierung von Freundschaft erfüllt sehr konkrete politische und ideologische Funktionen im und für das Patriarchat.

„Nur Freunde“ sind nämlich meistens eher: nur Freundinnen.

Rebecca Traister schreibt in *All the Single Ladies* über enge freundschaftliche Beziehungen, die Frauen miteinander führen. Sie beschreibt, wie diese Frauen oft

Schwierigkeiten haben, ihre platonischen Beziehungen zu benennen. Oft scheinen die herkömmlichen Kategorien – wie zum Beispiel „beste Freundin“ – nicht ausreichend, um die Tiefe und Nähe und Partnerschaftlichkeit zu beschreiben. „Partnerschaft“ ist als Begriff aber so eng an romantische Liebe geknüpft, dass er auch unpassend scheint, schließlich ist die Liebe, die man füreinander empfindet, weder romantischer noch sexueller Natur. Warum ist die Beziehung, die – zumindest ist dies das Ideal – sexuelles Begehren beinhaltet, wertvoller als alle anderen, die wir führen? Warum ist die Beziehung, in der wir (so das Ideal) Sex haben (obwohl wir das vielleicht in der Praxis auch schon lange nicht mehr tun), wertvoller als andere Beziehungen, die wir führen? Warum werden enge, intime, tragende, fürsorgliche, partnerschaftliche Freundschaften nicht als Partnerschaften anerkannt?

*Welche Kriterien legen wir an, um das Wesen einer „echten“ Partnerschaft zu bestimmen? Müssen zwei Menschen regelmäßigen sexuellen Kontakt haben und von körperlichem Begehren getrieben sein, um als Paar zu gelten? Müssen sie sich gegenseitig regelmäßig sexuelle Befriedigung verschaffen? Sind sie sich gegenseitig treu? Nach diesen Maßstäben würden viele heterosexuelle Ehen nicht in Frage kommen.<sup>10</sup>*

Was differenziert eine Liebesbeziehung von einer engen Freundschaft? Warum halten wir das eine für wesentlich wertvoller als das andere? Warum gibt es zur Feier einer Art der Liebe Liebeslieder und Liebesromane und romantische Komödien, während alle anderen so gut wie

leer ausgehen und oft nicht einmal besprechbar sind? Warum gibt es für romantische Liebe reihenweise Ratgeberliteratur, Beziehungstipps und Paartherapie, während sich die freundschaftliche primär dadurch auszeichnen soll, unkompliziert zu sein?

Warum wird „Sexualität“ als ein Synonym für Intimität verwendet, warum definiert das Bestehen einer sexuellen Beziehung, dass es sich um eine Intimbeziehung handelt? Warum werden andere Formen der Intimität so tragisch unterschätzt, bagatellisiert oder erst gar nicht als Intimität anerkannt? Warum gibt es für eine Art der Beziehung mit der Ehe auch rechtliche Anerkennung, aber für alle anderen nicht?

Die romantische Beziehung, die unsere Idee von Liebe so wirkmächtig okkupiert hat, ist, das muss an dieser Stelle gesagt werden, ein sehr junges Konzept. Die Vorstellung, dass romantische Liebe oder Verliebtheit die Grundlage für eine Partnerbeziehung bzw. für eine Ehe sein soll, hat sich im Bürgertum im 18. Jahrhundert durchgesetzt. Davor heiratete man aus Machtgründen (Adel) oder wirtschaftlichen Gründen (Bürgertum). Gundula Windmüller fasst es in *Weiblich, ledig, glücklich - sucht nicht* folgendermaßen zusammen: „Mein Acker + dein Acker = größerer Acker“.<sup>11</sup> Enge emotionale Bindungen hatte man, so man sie hatte, anderswo - in Freundschaften beispielsweise. „Wenn wir heute von Beziehung reden, von Liebe, von Ehe und Partnerschaft, reden wir über ein Modell, das es erst seit ein paar hundert Jahren gibt. Dieses Modell hat sich historisch entwickelt. Und es ist dabei so wirkmächtig geworden, dass es uns heute wie selbstverständlich vorkommt. Die romantische Zweierbeziehung ist aber keine Selbstverständlichkeit.“<sup>12</sup>

Dieses doch relativ neue Modell von Liebe, die romantische Liebe nämlich, hat innerhalb relativ kurzer Zeit unser Verständnis von Liebe und Beziehung insgesamt gekapert.

Die Entstehung der romantischen Paarbeziehung, die Entstehung der Liebesehe und der aus ihr entstehenden Kleinfamilie ist ein Resultat des spezifischen Zusammenspiels patriarchaler und kapitalistischer Strukturen ihres spezifischen soziokulturellen und historischen Entstehungsmoments. Dass die Ideologie der romantischen Liebe zu einem derart dominanten kulturellen Narrativ wurde, erfüllt spezifische politische und soziale Funktionen – die Funktion der Unterordnung von Frauen etwa, die Funktion der kostenlosen Ausbeutung weiblicher Arbeitskraft zum Zwecke der Reproduktion männlicher, dann dem sogenannten Arbeitsmarkt zur Verfügung stehenden Arbeitskraft. Oder die Funktion der Vereinzelung in kleine Beziehungseinseln als gesellschaftliche Organisationsinstitutionen, die weitläufigere Fürsorgenetzwerke und Solidarität verunmöglichen. In diesem Rahmen erfüllt sie auch die Funktion der Verunmöglichung von Solidarität und gemeinsamer relationaler und politischer Organisation von Frauen untereinander, weil sie sie mit Arbeit überlädt – mit all der unbezahlten Beziehungs-, Reproduktions-, und Haushaltsarbeit nämlich, die in der üblicherweise asymmetrischen heterosexuellen Paarbeziehung und Kleinfamilie für Frauen anfällt. Außerdem zwingt sie heterosexuelle Frauen dazu, Männer zu zentrieren und ihre Leben um Männer herum zu organisieren.

Es ist kein Zufall, dass die romantische Paarbeziehung aktuell zunehmend hinterfragt und ihr normativer Status immer mehr dekonstruiert und destabilisiert wird.

Wie wir zusammenleben, wie wir Beziehungen organisieren, welche wir als relevant betrachten und welche nicht, ist nicht naturgegeben. Es ist, im Gegenteil, ein Resultat des sozioökonomischen Bedingungsgefüges, in dem wir leben, und dieses sozioökonomische Bedingungsgefüge gerät aktuell ebenso gehörig ins Wanken, und das zurecht.

Freundschaften hingegen sind jene Beziehungen, die im (spät)kapitalistischen Patriarchat ins Hintertreffen geraten. Es gibt kaum Liebeslieder über sie, kaum Filme, die uns die Geschichte platonischer Liebe erzählen. Es gibt keine Rechtsinstitution für sie, vor dem Staat finden sie keinerlei Anerkennung, unabhängig davon, wie eng die Menschen in ihr miteinander verbunden sind, unabhängig davon, wie nahe sie sich stehen, wie sehr sie einander lieben, wie sehr sie füreinander Verantwortung übernehmen, unabhängig davon, wie lange sie schon ihr Leben miteinander teilen und in welchem Ausmaß. Freundschaften zählen nicht. Auch das ist kein Zufall.

Wenn man sich ansieht, für wen Freundschaften als Beziehungen zentral sind und wer im Gegensatz dazu vor allem von romantischen Beziehungen profitiert, ist die Marginalisierung von Freundschaft gegenüber der romantischen Paarbeziehung keine Überraschung mehr. Vor allem dann nicht, wenn man sich der Tatsache gewahr ist, dass gesellschaftliche Strukturen, Rechtssysteme und politische Verhältnisse von männlicher Dominanz geprägt sind. Und jener Tatsache, dass für Frauen oft Freundschaften ihre primären Beziehungsorte sind.

Für zwei gesellschaftliche Gruppen waren Freundschaften immer schon von zentraler Bedeutung. Sie spielten und

spielen in LGBT-Subkulturen in Form der *chosen family* (Wahlfamilie) eine bedeutsame Rolle. Dies hat mehrere historische Gründe, einer davon ist, dass man von der eigenen Ursprungsfamilie oft verstoßen und ausgeschlossen wurde und deshalb mit Menschen, mit denen man nicht blutsverwandt war, ein unterstützendes Fürsorgenetzwerk, eine Wahlfamilie, bildete. Eine weitere Route, über die nicht-romantische, nicht-familiäre Beziehungen wichtig wurden, war in Form der *lavender marriages* - dies waren Alibi-Ehen, die geschlossen wurden, um die Homosexualität von mindestens einem oder einer der Partner\*innen zu verbergen - manchmal war nur eine\*r der beiden lesbisch oder schwul, manchmal waren beide homosexuell. Und: Nicht selten waren die beiden Verheirateten wesentlich mehr als Partner\*innen „auf dem Papier“. Auch wenn sie keine romantischen oder sexuellen Beziehungen miteinander führten, verband nicht wenige *lavender* Eheleute eine sehr innige Freundschaft. Und auch wenn diese Form der platonischen Lebenspartnerschaft aus Notwendigkeit und Unterdrückung heraus entstand, führte sie dennoch subkulturell zu einer anderen Bedeutung von platonischen Verbindungen, als in der heteronormativen Mehrheitsgesellschaft üblich ist.

Frauenleben (auch jene heterosexueller Frauen) sind ebenfalls oftmals von sehr engen freundschaftlichen Bindungen, oftmals mit anderen Frauen, geprägt. Studien sagen uns, dass für viele Frauen in heteroromantischen Beziehungen ihre besten Freundinnen engere Beziehungspartnerinnen sind als die Männer, mit denen sie zusammenleben, dass sie sich mit emotionalen Bedürfnissen eher an andere Frauen, an Freundinnen,

wenden, als an ihre männlichen Partner. Die Freundschaftsforschung zeigt außerdem, dass Freundschaften unter Frauen von „shared intimacy“, also von Intimität geprägt sind, während Freundschaften unter Männern von „shared activities“ geprägt sind<sup>13</sup>, also von gemeinsamen Aktivitäten. Freundschaften unter Frauen sind also enger und näher und intensiver, von mehr Emotionalität, Intimität und tatsächlicher Beziehung geprägt. Oder, wie es Robin Dunbar formuliert: „Enge Freundschaften unter Frauen sind viel inniger und damit intensiver als die von Männern, sie ähneln mehr der Art von Beziehung, die wir [Männer] normalerweise mit romantischen Partner\*innen haben.“<sup>14</sup>

Die Forschung zum Thema ist leider über große Strecken sehr heteronormativ und fokussiert in aller Regel auf Menschen in gegengeschlechtlichen romantischen Beziehungen und gleichgeschlechtlichen Freundschaften. Das ist einerseits insofern nachvollziehbar, als diese Konstellation das Mehrheitsmodell ist und der Großteil der Menschen romantische Beziehungen mit dem anderen und enge freundschaftliche Beziehungen mit dem gleichen Geschlecht eingeht. Es führt aber andererseits dazu, dass auf Freundschaften zwischen nicht-heterosexuellen Menschen im Allgemeinen und zwischen nicht-heterosexuellen Menschen unterschiedlichen Geschlechts im Besonderen in der Forschung leider weitgehend vergessen wird.

Auf Basis meiner eigenen Erfahrung und auf Basis von Beobachtung vermute ich, dass platonische Beziehungen zwischen und mit queeren Menschen (um einen sehr unspezifischen Überbegriff als Hilfsbegriff zu verwenden) in ihrer Beziehungspraxis der vorhandenen Forschung ein Stück weit entgegenlaufen würden. Dass, um nur ein

Beispiel zu nennen, platonische Bindungen zwischen Frauen und schwulen Männern mitunter von ähnlicher Intimität und Intensität sein können, wie es Freundschaften unter Frauen sind.

Was wir allerdings, bei allen Auslassungen, feststellen können, ist Folgendes: Frauen bilden sehr enge, intensive, intime platonische Bindungen zueinander aus.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht überraschend, dass Freundschaften unter Frauen öfter in tatsächlichen Trennungen enden als Freundschaften unter Männern, bei denen sie eher „auslaufen“, denn: Je näher man sich kommt, je mehr tatsächliche Bindung eine Rolle spielt, desto mehr Potenzial für Reibungen und Konflikt gibt es. Ebenso ist es nicht überraschend, dass Frauen Trennungen von ihren besten Freund\*innen oft als schmerzhafter und einschneidender empfinden als Trennungen von romantischen Partner\*innen. Aufgrund der Marginalisierung freundschaftlicher Beziehungen gibt es allerdings kein Protokoll, kein Skript, wie man mit Trennungen und mit dem Trennungsschmerz umgehen kann. Es gibt nicht einmal eine Sprache, um die Trauer und den Schmerz, der mit der Trennung von Freund\*innen einhergeht, in Worte zu fassen – auch hier ist sprachlich und konzeptuell alles von der romantischen Liebe okkupiert: der *Liebeskummer*, das *gebrochene Herz*, die *Trennung* selbst. Wenn eine romantische Beziehung endet, wird der Schmerz, den diese Erfahrung auslöst, durch das Umfeld verstanden. Wenn eine platonische Beziehung endet, wird der Schmerz oftmals nicht einmal besprochen – einerseits, weil es so schwer ist, Worte zu finden für den freundschaftlichen Liebeskummer und Trennungsschmerz, andererseits, weil man mit der Trauer und dem Schmerz

über den Verlust einer platonischen Liebe oft nicht ernst genommen wird. Wenn die Arbeitskollegin eine Scheidung von ihrem Ehemann durchmacht, zeigen wir Mitgefühl für ihre schwere Situation, versuchen, sie zu entlasten und zu unterstützen. Wenn die Arbeitskollegin eine Trennung von ihrer besten Freundin durchmacht, erfahren wir vielleicht erst gar nicht davon. Und wenn doch, fehlt möglicherweise jedes Verständnis dafür, dass diese Trennung mitunter schmerzhafter und einschneidender ist, als es jede Trennung von einem romantischen Partner je sein könnte.

Die Psychologin Shelley E. Taylor beschrieb 2011, dass es neben den bekannten evolutionären Überlebensstrategien in Reaktion auf Stress und Trauma, nämlich „fight“ (Kampf), „flight“ (Flucht), „freeze“ (Erstarren) und „fawn“ (Beschwichtigen/Anpassen), vermutlich noch eine weitere gibt, die in der Forschung wenig Beachtung gefunden hat. Sie nennt sie „tend and befriend“, also „Pflegen und Anfreunden“. „Tend and befriend“ bezeichnet eine automatische Stressreaktion, die In-Beziehung-Treten beinhaltet: das Kümmern um andere, das Aufsuchen emotionaler und relationaler Verbindung und das Bilden von Freundschaften. Auch hier zeigt sich, dass es vor allem Frauen sind, für die Freundschaft schließen eine Überlebensstrategie ist. Taylor betont nämlich, dass „tend and befriend“ eine spezifisch weibliche Reaktion auf Bedrohung darstellt, dass Frauen viel eher eine „Tend and befriend“-Reaktion zeigen, als Männer das tun.<sup>15</sup>

Während Frauen engste freundschaftliche Bindungen aufbauen, während ihre engsten Partnerinnen ihre besten Freundinnen sind, profitieren Männer vor allem von romantischen Beziehungen mit Frauen. Denn während

Männer in heteroromantischen Beziehungen gesünder sind, glücklicher und länger leben als jene Männer, die „Singles“ sind, sind Frauen in heteroromantischen Beziehungen unglücklicher, ungesünder und leben kürzer als „Singles“.<sup>16</sup>

Die romantische Paarbeziehung ist in patriarchalen Verhältnissen also nicht zufällig die dominante Beziehungsform. Sie ist deshalb dominant, weil sie jene Beziehungsform ist, von der Männer systematisch profitieren, während sie Frauen systematisch schadet.

Und: Die Freundschaft ist in patriarchalen Verhältnissen nicht zufällig marginalisiert, denn sie stellt nicht nur die häufigste Beziehungsform von Frauen mit Frauen dar, sondern oftmals auch die wichtigste Beziehung, die Frauen in ihrem Leben haben. Freundschaft ist also mitunter deshalb so abgewertet (im Vergleich zur romantischen Paarbeziehung), weil die intime, enge, intensive Freundschaft eine kulturell und historisch weibliche (und queere) Art des In-Beziehung-Tretens darstellt. „Nur Freunde“ sind also möglicherweise deshalb „nur“, weil sie in aller Regel *Freundinnen* sind.

Freundschaft ist ein Rahmen, in dem Frauen einander lieben und stützen, in der sie bedeutungsvolle Bindungen erleben, abseits männlichen Zugriffes und abseits männlicher Zuschreibung. Freundschaft ist auch ein Rahmen, in dem Frauen entdecken können, wie unwichtig Männer für sie sind und wie abträglich die Beziehungen zu ihnen für sie.

Freundschaft ist dem Patriarchat also nicht ganz ungefährlich - schließlich finden Frauen in ihr einen Rahmen, in dem sie sich verbünden können.

Freundschaften zwischen Frauen, Freundinnenschaften, und alles, was sie beinhalten, sind oft besonderer kritischer

Beäugung unterworfen und werden oft besonders lächerlich gemacht, abgewertet oder stigmatisiert, weil sie für patriarchale Strukturen bedrohlich sind, oder zumindest das Potenzial in sich tragen, ihr bedrohlich zu werden.

Wenn Frauen zusammenkommen, wenn sie sich austauschen, muss dies möglichst unterbunden werden, indem ihr Austausch als belangloser Weibertratsch abgetan wird und die Themen, für die sich Frauen interessieren, als belangloser Weiberkram. Oder indem das In-Beziehung-Treten von Frauen untereinander und ihr Austausch miteinander als unmoralisch dargestellt und tabuisiert wird. Das englische Wort „gossip“ (auf Deutsch: Geschwätz, Tratsch, Klatsch), das heute fast ausschließlich mit einer abwertenden Konnotation verwendet und häufig Frauen zugeschrieben wird, hat seinen Ursprung genau in dieser nervösen Abwertung weiblicher Verbundenheit. Etymologisch entstand „gossip“ aus dem altenglischen Begriff „godsibb“, der „Person, die einem in Gott verbunden ist“ bedeutete und die Taufpatin oder den Taufpaten bezeichnete. Im Mittelenglischen weitete sich dann die Bedeutung auf alle nahestehenden Personen aus: *Gossip* waren sowohl jene, mit denen man blutsverwandt war, als auch jene, mit denen man in einer engen freundschaftlichen Verbindung stand. Interessanterweise also war der Begriff „gossip“ einer, der die biologische Familie und die Wahlfamilie, familiäre und platonische Beziehungen auf eine Stufe stellte und einfach eine Person bezeichnete, die einem sehr wichtig war und mit der man in einer engen Bindung stand, „in Gott verbunden“ eben. *Gossip* konnte genauso gut die biologische Schwester sein wie die beste Freundin.

Später dann wurde „gossip“ zu einem Wort, das spezifisch weibliche Freundinnen bezeichnete, auch hier war es noch mit keinerlei Geringschätzung konnotiert, ganz im Gegenteil. Die Qualifizierung „gossip“ für eine enge weibliche Freundin war vielmehr eine besondere Auszeichnung und stark emotional konnotiert, sie bezeichnete eine enge Bindung und Verbindung. Freundinnenschaften hatten bis in die 1500er eine große Bedeutung im Leben von Frauen und waren auch von öffentlicher Anerkennung begleitet. „Frauen hatten ihre eigenen Aktivitäten und teilten einen Großteil ihres Lebens und ihrer Arbeit mit anderen Frauen. Frauen kooperierten in allen Bereichen ihres Lebens miteinander. Sie nähten gemeinsam, wuschen ihre Kleidung und brachten Kinder umgeben von anderen Frauen zur Welt, während Männer konsequent aus dem Geburtszimmer ausgeschlossen blieben“<sup>17</sup>, schreibt Silvia Federici, die ihrem Essay *On the Meaning of Gossip* die Bedeutungsgeschichte des Begriffes aus einer feministischen Perspektive nachzeichnet. Zu der kontemporären Bedeutung als „Geschwätz“ kam das englische „gossip“ letztendlich über die Abwertung des Zusammenfindens und Einander-Unterstützens von Frauen, im Konkreten in Bezug auf das Zusammenfinden und Einander-Unterstützen von Frauen bei der Geburtshilfe.

Lange Zeit waren Geburten und Geburtsräume exklusiv weibliche Räume. Diesen Geburten wohnten auch nicht nur Hebammen, also geburtshilfliches Fachpersonal, bei, sondern auch die engsten Freundinnen und weiblichen Verwandten der Gebärenden – die *gossips* also. Geburt war ein Anlass, bei dem Frauen zusammenkamen, um eine Frau, mit der sie in einer engen Beziehung standen, emotional und physisch zu unterstützen. Und genau das – ein Raum ausschließlich für Frauen, der Männer

ausschloss, auf den sie keinen Zugriff hatten, ein Raum der weiblichen Verbundenheit – war Männern ein Dorn im Auge. Die gegenwärtige abwertende Bedeutung des Wortes „gossip“ ist ein direktes Resultat der patriarchalen Sorge von Männern, Frauen würden während ihres männerfreien Beisammenseins bei der Geburt ihrer Freundin, Schwester oder Cousine über sie lästern, sich über sie austauschen, sich vielleicht sogar gegen sie verbünden.

Ähnliche Ängste zeigten sich in der frühen Neuzeit auch in der *alehouse poetry* – ein volkstümliches Literaturgenre, in dem man humorvoll und satirisch über das schrieb, was in den Wirtshäusern des Landes so besprochen wurde. Nicht selten kreisten die Verse dabei um männliche Sorgen darüber, was Frauen so tun und was Frauen so reden, wenn sie, ganz ohne ihre Aufsicht, zusammensitzen und trinken.<sup>11</sup> In der Imagination der männlichen Autoren handelten die Gespräche der Frauen primär von ihnen: Männer vermuteten, dass Frauen sie in ihrer Abwesenheit auslachten oder sich über körperliche Merkmale lustig machten, dass sie darüber sprachen, wie schlecht sie im Bett seien, und über Affären, die Frauen mit anderen Männern haben wollen würden. Kontexte, in denen Frauen miteinander in Kontakt und in Beziehung treten, und Beziehungen unter Frauen, die sich männlicher Kontrolle und männlichem Zugriff entziehen, waren immer schon bedrohlich und mussten gerade deshalb auch schon immer besonders verächtlich gemacht werden.

*Gossip* wurde so im Laufe der Zeit von einer Bezeichnung für weibliche Verbündete zu einer bewertenden und abwertenden Bezeichnung dafür, was diese weiblichen Verbündeten miteinander tun könnten, oder akkurater: für das, was Männer imaginierten, das sie tun könnten: sich über sie austauschen, über sie lästern

nämlich, gossipen eben. Vielleicht sollten wir dem Wort „gossip“ seine patriarchale Bedeutung entziehen, und wieder dazu übergehen, jene Menschen, mit denen wir in einer engen Verbindung stehen, speziell Frauen, mit denen wir in einer engen Verbindung stehen, damit zu bezeichnen.

Platonische Bindungen zwischen Frauen waren lange Zeit zentral für die Weitergabe von Kulturpraktiken und die Aufrechterhaltung des sozialen Gefüges größerer Gemeinschaften.

Federici zeichnet nach, wie die negative Zuschreibung auch heute noch dazu dient, Frauen davon abzuhalten, sich auszutauschen:

*Es sind Frauen, die „gossipen“, vermutlich, weil sie nichts Besseres zu tun haben, weniger Zugang zu echtem Wissen und Informationen haben und eine strukturelle Unfähigkeit besitzen, faktenbasierte, rationale Diskurse zu führen. „Gossip“ ist somit ein integraler Bestandteil der Abwertung [...] von Frauen. [...] Aus der Perspektive anderer kultureller Traditionen würde das „nutzlose Geschwätz der Frauen“ ganz anders wahrgenommen werden. In vielen Teilen der Welt gelten Frauen seit jeher als die Hüterinnen der Erinnerung – als diejenigen, die die Stimmen der Vergangenheit und die Geschichte der Gemeinschaft lebendig halten, sie an künftige Generationen weitergeben und so eine kollektive Identität und ein tiefes Gefühl des Zusammenhalts schaffen. Sie sind auch diejenigen, die erworbenes Wissen und Weisheit weitergeben – in Bezug auf medizinische Heilmittel, auf Probleme des Herzens*

*und auf ein Verständnis des menschlichen Verhaltens, angefangen bei jenem der Männer. All diese Wissensproduktion als „gossip“ zu bezeichnen, ist Teil der Herabwürdigung der Frau [...]. Auf diese Weise wurden und werden Frauen zum Schweigen gebracht und bis heute von vielen Entscheidungsprozessen ausgeschlossen, der Möglichkeit beraubt, ihre eigenen Erfahrungen zu formulieren, und gezwungen, sich mit den misogynen oder idealisierten Darstellungen der Männer abzufinden.<sup>18</sup>*

Und: Das Konnotieren eines Begriffes, der schlicht Freundschaften unter Frauen bezeichnete, mit einer abwertenden Bedeutung, führte auch zu einer Stigmatisierung des Austausches und der Verbundenheit von Frauen untereinander. Und dieser Austausch, der als Geschwätz abgewertet, bagatellisiert oder dämonisiert wird, ist für Frauen mitunter von überlebensnotwendiger Bedeutung, beispielsweise wenn es darum geht, einen Umgang mit männlicher Gewalt und Dominanz zu finden oder sich darüber zu beraten, welchen Männern man besser aus dem Weg geht und wie. Für Frauen in patriarchalen Verhältnissen ist es von zentraler Wichtigkeit, Räume zu gestalten – physische Räume und Beziehungsräume miteinander –, in denen dieser Austausch möglich ist, in denen Schwestern und Freundinnen und Mütter und Großmütter ihr Wissen und ihre Erfahrungswerte an die Frauen in ihrem Umfeld weitergeben können, um von ihnen zu lernen, Überlebensstrategien zu entwickeln und: einander den Rücken zu stärken. Die Begriffsgeschichte von „gossip“ ist ein Beispiel von vielen, das zeigt, wie Beziehungen

zwischen Frauen, wie weibliche Räume, in einem wörtlichen und einem übertragenen Sinne, mit Abwertung und Entwertung überzogen werden und schon sehr lange wurden.

Dass genannten patriarchalen Verhältnissen diese mitunter disruptiven (Beziehungs-)Räume und die weibliche Verbundenheit in ihnen ein Gräuel sind und dass sie deshalb bemüht sind, sie herabzusetzen und verächtlich zu machen, sie als etwas Peinliches oder Schamhaftes oder Lächerliches oder aber als etwas Unmoralisches zu diffamieren, sollte nicht verwundern.

Auch dass Freundschaft und mit ihr eine Beziehungsform, in der auch und vor allem Frauen miteinander in Beziehung treten und einander stützen, bis heute mit einem „nur“ belegt wird, während die romantische Partnerbeziehung als Nonplusultra verkauft wird: All das ist vor diesem Hintergrund keine Überraschung.

Unter anderem aus diesem Grund ist es auch und vor allem aus einer feministischen Perspektive und als antipatriarchale Praxis notwendig, die Romantisierung der romantischen Liebe aufzubrechen, die romantische Liebe zu entromantisieren, das Romantikprimat zu brechen und Freundschaften als primäre Beziehungen in unserem Leben und unsere Freund\*innen als unsere primären Beziehungspartner\*innen zu zentrieren.

---

II Ein Beispiel hierfür ist *Tis Merrie When Gossips Meete* von Samuel Rowland.

*Just because you feel good  
Doesn't make you right*

Skunk Anansie – „Hedonism (Just Because You Feel Good)“<sup>19</sup>

### **3. Über das schönste Gefühl der Welt**

#### **Warum wir „Verliebtheit“ entromantisieren sollten**

Um die romantische Liebe zu entromantisieren, müssen wir an ihrem Anfang beginnen. Beim schönsten Gefühl der Welt. Bei der Verliebtheit. Das mag überraschen, da sie erstens doch etwas gänzlich anderes ist als Liebe (auch wenn beide gerne und oft verwechselt werden) und zweitens nicht zwingend zu einer tatsächlichen Romanze irgendeiner Art führt, des Öfteren ins Leere geht und unerwidert bleibt. Jedoch ist die Verliebtheit jener Zustand, der in aller Regel den Anfang und Ursprung des Übels der romantischen Paarbeziehung darstellt. Deshalb können wir nicht nicht über sie sprechen. Also.

Erhöhte Herzfrequenz, Ein-und Durchschlafstörungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Veränderung des Schmerzempfindens, obsessive Gedanken, die rund um die Uhr rastlos um dasselbe Objekt kreisen, unwillkürlich auftretende intrusive Gedanken, Rumination, sozialer Rückzug, Vernachlässigung von (anderen) Interessen und sozialen Beziehungen, Kontrollverlust, Verunsicherung, Zwangshandlungen, starke Stimmungsschwankungen mit intensiver Euphorie und tiefem Kummer, schwerwiegende kognitive Verzerrungen (bis hin zum Glauben, zu wissen, was eine

andere Person denkt), Angstzustände, kognitive Einschränkungen, stark verminderte Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnisprobleme, eingeschränkte Problemlösungsfähigkeit, Impulsivität.

Eine Patientin in diesem Zustand befindet sich, wenn sie Glück hat, in einer akuten Episode einer schwerwiegenden psychischen Erkrankung. Wenn sie Pech hat, ist sie verliebt.

Je nachdem, ob das beschriebene Symptomcluster als Ersteres (psychische Erkrankung) oder Zweiteres (Verliebtheit) klassifiziert wird, fällt die übliche Reaktion darauf sehr unterschiedlich aus. Bei einer Kategorisierung als „Verliebtheit“ werden die Symptome romantisiert. Weder werden der Patientin Psychopharmaka verschrieben, noch wird sie von besorgten Freund\*innen händchenhaltend ins Krankenhaus gebracht. Stattdessen wird ihr erklärt, dass sie gerade das schönste Gefühl der Welt durchlebt – die sogenannte Liebe nämlich. Und je mächtiger diese sogenannte Liebe ist, je weniger man sich ihrer erwehren kann, je verblödeter sie einen macht, desto *wahrer* und *wirklicher* ist sie auch, die sogenannte Liebe.

Der Grad der wahren Liebe, das haben wir alle ausführlich gelernt, lässt sich am Ausmaß der Dysfunktionalität der Empfindungen der sogenannten Liebenden bemessen. Je mehr sie einem den Schlaf und den Appetit raubt, desto besser. Nur wenn man tagein, tagaus ausschließlich an eine Person denkt, alles schal ist, was sie nicht beinhaltet, und man alle anderen Menschen und vorherigen Freuden im Leben von nun an freiwillig vernachlässigt, nur wenn sich das eigene Selbst völlig in einer anderen Person auflöst – oder im Verzehren nach der anderen (einzigen) Person –, hat die sogenannte Liebe

wahrhaftig zugeschlagen. Und wenn die sogenannte Liebe zuschlägt, bleibt einem nichts anderes übrig, als bereitwillig die zweite Wange hinzuhalten und sich noch umfangreicher abwatschen zu lassen. Nur bei vollständiger geistiger Verblödung kann man sich sicher sein, dass man den oder die Richtige getroffen hat (weil auch nur umfassende Verblödung dafür sorgt, dass man überhaupt daran glaubt, dass es so etwas geben kann). Häufig (siehe letzter Satz) glaubt die Patientin auch selbst, dass ihr mit dem Einbruch der Verliebtheit über sie etwas ganz Wunderbares und Wahrhaftiges passiert, und sie freut sich über ihren bemitleidenswerten Zustand.

Wenn das beschriebene Symptombild nicht als Verliebtheit identifiziert werden kann, sondern ihm etwas anderes zugrunde liegt, wird es pathologisiert – als Zwangsstörung vielleicht oder als eine psychotische Störung. Oder aber auch als eine Suchterkrankung. Dann gibt es Psychopharmaka und Entzüge und Psychotherapie und (im Idealfall) besorgte Freund\*innen und Familie, die einen zu obengenannten Dingen schleppen, wenn man es selbst nicht tut.

Dass ein derart disruptiver, destabilisierender und potenziell gefährlicher (weil folgenschwerer, wie die Folgekapitel zeigen werden) Zustand wie Verliebtheit nicht pathologisiert, also nicht als „krankhaft“ gefasst und deshalb auch nicht behandelt wird, ist bemerkenswert. Dass man sie sogar als etwas Positives, Schönes oder Romantisches verklärt, ist die Steigerungsform von bemerkenswert.

Während eines stationären psychotherapeutischen Aufenthaltes (falls Sie dieser Satzbeginn erschreckt, lesen

Sie mein letztes Buch, dankeschön) fragte ich einen meiner Lieblingspfleger, warum denn - asking for a friend - amouröse und/oder sexuelle Verhältnisse unter Patient\*innen auf der Station so strikt verboten seien, dass sie zu einem Verweis von der Station und einem Abbruch der Therapie führten. Ich erwartete eine „Man ist dann zu abgelenkt und kann sich nicht mehr auf die Therapie konzentrieren und außerdem würde das die Dynamik zwischen den Patient\*innen negativ verändern und zu viel Unruhe reinbringen“-Antwort und die bekam ich auch. Der zweite Teil seiner Antwort überraschte mich allerdings: Der Pfleger meinte, durch Verliebtheit würden Patient\*innen potenziell so destabilisiert, dass das oftmals wochen-oder monatelang mühsam erarbeiteten Fortschritt zunichtemachen könne. Das wolle man nicht riskieren.

Ganz verstand ich diese Antwort nicht. Ja, natürlich war Verliebtheit destabilisierend, aber doch *in a good way*! Sich zu verlieben machte doch glücklich, das konnte der Genesung doch nur zuträglich sein! An der Stelle muss ich zu meiner Verteidigung anmerken: Ich war jung und mein Frontallappen vermutlich noch nicht vollständig entwickelt. Ein paar Monate später war ich dann bereits klüger.

Wenn man ein kleines bisschen Bescheid weiß über das, was in unserem Gehirn, unserem Körper und unserem Nervensystem passiert, wenn uns die Verliebtheit heimsucht, wird schnell klar, warum eine psychotherapeutische Station nichts mit ihr zu tun haben will. Die Forschung verrät uns nämlich Folgendes: Bei Verliebtheit erhöht sich der Dopaminspiegel signifikant. Das führt zu einer Art Rauschzustand. Zudem werden Endorphine ausgeschüttet, körpereigene opiumähnliche Substanzen also, die ebenso Euphorie auslösen, Euphorie,

nach der wir süchtig werden und die wir schmerzlich (möglicherweise tatsächlich körperlich schmerzlich) vermissen, sobald wir von der Person, in die wir uns verliebt haben, getrennt sind.

In der Tat sind bei Verliebtheit auch dieselben Gehirnregionen aktiv wie bei Suchtkranken. Wenn wir uns verlieben, werden wir also süchtig nach der Person, in die wir uns verlieben. Bei Trennungen machen wir einen Entzug durch (nicht metaphorisch, sondern faktisch). Zusätzlich sinkt im Zustand der Verliebtheit auch noch der Serotoninspiegel ab, und zwar in einem Ausmaß, wie man es sonst nur bei Menschen mit starken Zwangserkrankungen kennt. Der niedrige Serotoninwert kann zu großen Verlustängsten führen, die Distanz unaushaltbar machen. Verbunden mit oben genannter Suchtsymptomatik kann das zu großer emotionaler Instabilität führen. Wenn wir verliebt sind, kann uns schon eine länger ausbleibende Antwort oder ein ausbleibender Anruf in eine mittlere Krise stürzen.

Für Süchtige gibt es nichts Schlimmeres, als die Substanz, nach der sie süchtig sind, nicht rechtzeitig zu bekommen, das ist auch der Fall, wenn dieser Stoff ein anderer Mensch ist. Ein niedriger Serotoninspiegel steht ebenso in Zusammenhang mit zwanghaftem Verhalten und Denken und sorgt beispielsweise dafür, dass sich die eigene Innenwelt ständig rund um die immer selbe Sache dreht (beispielsweise um die Person, in die wir uns verliebt haben). Zusätzlich produziert unser Körper vermehrt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, die aktiver und impulsiver machen. Ersteres führt zudem dazu, dass unser Appetit sinkt, Zweiteres macht euphorisch und suggeriert uns emotionale Erfüllung. Dann kommen noch Vasopressin und Oxytocin ins Spiel. Letzteres ist als Bindungshormon

bekannt, das dafür sorgt, dass wir uns nach körperlicher Nähe sehnen und uns mit anderen verbunden fühlen.

Kurz gefasst ist Verliebtheit neurochemisch betrachtet also ein schwer pathologischer Zustand: eine Mischung aus Suchterkrankung und Zwangsstörung. Platons Phaedrus wird ja gerne etwas ungenau mit „Liebe ist eine schwere Geisteskrankheit“ zitiert, die Hirnforschung gibt dem Zitat in all der Ungenauigkeit seiner Übersetzung allerdings recht. Wer verliebt ist, ist „ernsthaft psychisch gestört“<sup>20</sup>, wie es Rene Diekstra von der Universität Leiden beispielsweise formuliert, oder hat einen – hoffentlich vorübergehenden – „Hirnschaden“<sup>21</sup>, wie es Antonio Damasio von der Universität Iowa ausdrückt.

Vor dem Hintergrund dessen, was Verliebtheit mit unserem Gehirn anrichtet, wird verständlich, dass Menschen mit psychischen Vorerkrankungen oft berichten, dass Verliebtheit Symptome verschlimmert – dass Depressionen, Ängste, Zwänge getriggert werden. Dass Menschen, die die Diagnose einer Borderline-Persönlichkeitsstörung erhalten haben<sup>III</sup>, erleben, dass ihre Symptome vorrangig im Rahmen von romantischen Gefühlen auftreten und von Verliebtheit ausgelöst oder in hohem Maße verstärkt werden, da die Symptome von Verliebtheit (wie emotionale Instabilität oder Angst vor Verlassenwerden) auch in ihrer angeblich „gesunden“ Form sehr nahe an den Symptomen der Borderline-Persönlichkeitsstörung sind. (Kennen Sie das „Turns out, I wasn't depressed, I just had boyfriend“-Reel?) Dass ein emotionaler Ausnahmezustand wie Verliebtheit, der schon jene ohne psychische Erkrankungen destabilisiert, für Menschen mit psychischen Erkrankungen gefährlich werden kann, sollte nicht überraschen. Ebenso

nicht, dass man in psychiatrischen Stationen möglichst keine\*n Patient\*in in diesen Zustand fallen lassen möchte.

Während Verliebtheit gerne zu einem quasi-metaphysischen Ereignis überhöht wird, ist sie de facto ein höchst kalkulierbares und ein sehr unromantisches Ereignis. Entromantisiert betrachtet ist Verliebtheit schlicht die Route, über die uns unser Körper zur Reproduktion bringen will - und über die er uns lange genug an unsere\*n Partner\*in binden will, um den entstehenden Nachwuchs über die Runden zu bringen. Die Verliebtheit, die Sie empfinden, ist also vermutlich weder transzendente Alchemie noch magische Vorbestimmung, sondern das sehr weltliche Fortpflanzungsprogramm Ihres Körpers. Dass sich all das so gut und so stimmig anfühlt, liegt vermutlich nicht daran, dass Sie im letzten Leben einen Seelenvertrag mit einem Seelenverwandten geschlossen haben, mit dem das Schicksal Sie nun wieder zusammengeführt hat, sondern daran, dass Sie als Angehörige\*r einer sexuell reproduktiven Spezies von Ihrem Körper bewegt werden, Ihre Gameten produktiv zum Einsatz zu bringen (und Sie das nicht tun würden, würde es sich nicht gut anfühlen).

Das ist auch der Grund, warum jene physischen Codes, die auf gute Fruchtbarkeit oder auf eine optimale Versorgung mit Sexualhormonen verweisen, von uns als besonders attraktiv empfunden werden.<sup>22</sup>

Die Empfindungen, die dieses Fortpflanzungsprogramm in uns entstehen lässt (körperlicher und psychischer Natur), erlangen Bedeutung durch unsere kulturellen (oder vielleicht auch politischen oder religiösen oder sozialen) Interpretationen dieses Programmes: Wie wir unsere körperlichen und psychischen Empfindungen und Erfahrungen deuten und benennen, wie wir sie uns selbst

und anderen verständlich machen, wie wir sie sowohl begrifflich als auch moralisch einordnen, ist bereits das Ergebnis einer kulturellen Überformung. In dem Moment, in dem ein Zustand sprachlich gefasst wird, wird er mit dieser sprachlichen Benennung einem kulturellen Deutungsregime unterworfen, das ihm alles, was in einer Begrifflichkeit soziokulturell mitschwingt, überstülpt. Verliebtheit kann also nie ein reiner Naturzustand sein, sie ist immer gleichsam Natur-wie Kulturzustand.

Wir erleben Verliebtheit auch immer so, wie wir gelernt haben, sie zu erleben - durch Erziehung, durch politische und historische Rahmenbedingungen und insbesondere auch durch kulturelle und kulturindustrielle Prägung.

Verliebtheit entsteht aber auch noch aus anderen unromantischen Gründen. Neben Fruchtbarkeitscodes, die wir als physische Attraktivität interpretieren, verlieben wir uns in Aufregung. Das mittlerweile berühmte Brückenexperiment zeigt genau das - wenn wir Menschen auf einer stabil gebauten Brücke begegnen, fühlen wir uns wesentlich weniger hingezogen zu ihnen als auf einer wackeligen Brücke.<sup>23</sup> Wir haben also nicht nur Herzklopfen, weil wir uns verliebt haben, sondern „Wir verlieben uns, weil wir Herzklopfen haben“, so Kast in *Der Gender Dating Gap und die Liebe* von Anne-Kathrin Gerstlauer.

Und dann kommt drittens und auch sehr unromantisch hinzu, dass wir allzu oft jene Menschen besonders attraktiv finden, mit denen wir dysfunktionale Beziehungsmuster, beispielsweise aus unserer Kindheit, reinszenieren können. Die Psychoanalyse nennt das Wiederholungszwang, die Bindungstheorie unsichere Bindung, die Schematherapie dysfunktionale Modi oder Schemata. Die Erkenntnis, dass frühe Bindungserfahrungen prägen, in wen wir uns später

verlieben, und dass das oft nichts Gutes bedeutet, wurde in den letzten Jahren fast schon zu einer poppsychologischen Plattitüde: Wir finden jene anziehend, die besonders nahe an jenem In-Beziehung-Treten dran sind, das wir in Beziehung zu unseren Eltern oder aus der Beziehung unserer Eltern zueinander lernten. Sehr oberflächlich und kurz veranschaulicht: Wenn unsere ersten Bezugspersonen ein sehr instabiles Beziehungsverhalten an den Tag legen, finden wir mitunter genau das - Unsicherheit in der Art, wie zu uns in Beziehung getreten wird, ein On/off-oder Heiß/ kalt-Beziehungsverhalten - besonders anziehend und verstehen vielleicht gar nicht, warum es uns so stark aktiviert. Und im schlimmsten Fall: Menschen, die in ihrer Kindheit Missbrauch erfahren haben, sind auch viel vulnerabler für Missbrauch in späteren Beziehungen. Wir lernen als Kinder, was Liebe ist, wie sich Liebe anfühlt (sicher oder unsicher, stabil, instabil, gefährlich). Und wir reagieren als Erwachsene besonders stark auf das, was uns vertraut ist, auch wenn das, was uns vertraut ist, höchst schädigend ist. Wenn jemand also das Aufregungssystem in uns besonders aktiviert (wir uns besonders stark verlieben), ist das nicht selten ein Zeichen dafür, dass die Beziehung mit dieser Person besonders großes Potenzial zu besonders vernichtender Toxizität hat. Besonders starke emotionale und physische Reaktion auf jemanden (das berühmte Herzklopfen), starke Verliebtheit, ist nicht, wie landläufig gerne behauptet wird, ein Zeichen für besonders große und besonders wahre und besonders schicksalhaft über einen hereinbrechende Liebe, sondern ein Zeichen, dass man mit möglichst großer Geschwindigkeit in die entgegengesetzte Richtung laufen sollte.

Es gibt viele gute Gründe, Verliebtheit sehr gründlich zu entromantisieren. Stattdessen haben wir uns gesellschaftlich darauf geeignet, dass die geeignete Basis, um sich dauerhaft an eine Person zu binden, um eine Partnerschaft mit jemandem einzugehen und möglicherweise auch noch die Entscheidung zu treffen, sich mit ihr fortzupflanzen und Kinder großzuziehen, ein psychologischer und physiologischer Mischzustand aus Suchterkrankung und Zwangsstörung ist. Ein Zustand, der möglicherweise in hohem Ausmaß mit der Wiederholung von Kindheitstraumata in Zusammenhang steht. Ein Zustand, der unsere Urteilsfähigkeit, unsere kognitiven Fähigkeiten im Allgemeinen, so beeinträchtigt, dass wir mit der „rosaroten Brille“ sogar eine sprichwörtliche Metapher für die realitätsferne Idealisierung, die mit unserem Blick auf das Verliebtheitsobjekt einhergeht, kennen, soll, so wird uns weisgemacht, eine geeignete Grundlage für weitreichende Lebens- und Zukunftsentscheidungen bilden.

Tatsächlich führt die sprichwörtliche „rosarote Brille“, der disruptive Gesamtzustand, der als Verliebtheit bezeichnet wird, dazu, dass wir jemanden sehr schnell, und das oft trotz der ebenso sprichwörtlichen „red flags“, mit denen er oder sie uns im Gesicht herumpfuchtelt, für „richtig“ halten oder für „gut“ oder sogar für herausragend. Und hier liegt nicht nur deshalb großes Unglück, weil niemand so perfekt ist, wie ihn uns die Verliebtheit zusammensammelt. Bevor wir überhaupt merken können, dass der Mensch, in den wir uns verliebt haben, aus welchen Gründen auch immer so gar nicht geeignet ist, uns Partner\*in zu sein, ist es möglicherweise schon zu spät und wir sind bereits zu eng gebunden (oder in anderen, nüchterneren Worten: süchtig). Im schlimmsten Fall - und das vor allem für Frauen - liegt darin große

Gefahr, möglicherweise Lebensgefahr. Denn es ist statistisch nicht unwahrscheinlich, dass die Person, an die wir uns in unserem Rauschzustand binden, genau jene ist, vor der wir ein paar Jahre später ins Frauenhaus flüchten müssen, so wir das überhaupt noch können.

Besonders irrwitzig (wenn auch gesellschaftlich normativ) ist die Vorstellung, dass eine Beziehung, die auf Grundlage von Verliebtheit entstanden ist, einen geeigneten Rahmen darstellen würde, um das zu tun, was man gemeinhin „eine Familie gründen“ nennt - sich also dafür zu entscheiden, dass man auch noch eigenen Nachwuchs unfreiwillig beteiligt und in den „duozentrischen“ (um ein Wort von Katja Kullmann zu leihen) Wahnsinn hineinzieht. Es scheint doch eher ratsam, wenn auch gesellschaftlich nicht normativ, das in Beziehungen zu tun, die nicht durch Verliebtheit verblindet sind und deren Grundlage und Entstehung nicht bereits durch Verliebtheit verblindet war. Neben der Irrationalität ist ein weiterer wesentlicher Grund, der dafür spricht, Kinder mit seinen besten Freund\*innen statt mit jenen großzuziehen, in die wir uns verlieben, dass aus Verliebtheit entstehende Beziehungen - also das, was wir „romantische Beziehungen“ nennen -, in der Regel nicht von allzu langer Dauer sind. Die aktuell bekannteste Forscherin zum Thema Verliebtheit und Liebe, Helen Fisher, nennt sehr konkret den Zeitrahmen von vier Jahren als die gewissermaßen natürliche Dauer einer monogamen romantischen Verbindung.<sup>24</sup>

Alle, auch jene, die sich dazu entscheiden, Kinder nicht in eine romantische Beziehung hineinproduzieren, setzen sich der Volatilität romantischer Beziehungen allerdings selbst aus. Das ist an und für sich schon schlimm, noch schlimmer

wird es aber, wenn man bedenkt, dass soziokulturell, politisch und ökonomisch unser gesamtes System darauf ausgerichtet ist, romantische Partnerschaften als Beziehungsform zu zentrieren, zu privilegieren und zu priorisieren. Zu den politischen und ökonomischen Rahmenbedingungen werden wir später kommen, aber die ideologische Indoktrinierung, die uns in Bezug auf die Zentralität von romantischer Liebe von klein auf eingeimpft wird, sorgt dafür, dass wir unser Leben *um eine Person herum* und *auf eine Person ausgerichtet* organisieren, die aller Wahrscheinlichkeit nach nicht sehr lange in unserem Leben sein wird, während wir Beziehungen mit jenen Menschen, die das aller Wahrscheinlichkeit nach schon sein werden, für wesentlich weniger wichtig erachten und diese eben nicht zentrieren. Wir stolpern also von einer disruptiven romantischen Beziehung in die nächste, landen in einem „Teufelskreis serieller Romantik“<sup>25</sup> auf der Suche *nach dieser einen Person*, verlieren uns immer wieder, stehen immer wieder vor Scherben. Weil wir jene Beziehungen zentrieren, die uns destabilisieren, anstatt uns auf jene Menschen zu konzentrieren, die uns stabilisieren und Halt geben, anstatt unser Leben nach jenen auszurichten, die uns eine viel stabilere Familie sein können, als es romantische Partner\*innen je könnten.

Noch eine zweite Sache weiß die Hirnforschung: Verliebtheit hat nichts mit Liebe zu tun. Beide Zustände finden in völlig unterschiedlichen Gehirnregionen statt und sind neurochemisch gänzlich verschieden: „Ihre jeweilige Chemie unterscheidet sich wie ein Aufputzmittel von einem Entspannungsdrink.“<sup>26</sup>

Susan Sontag fasste es 2012 folgendermaßen zusammen: „Verliebtheit (L'amour fou) ist eine

pathologische Variante des Liebens. Verliebtsein = Sucht, Besessenheit, Ausschluss anderer, unstillbare Forderung nach Anwesenheit, Lähmung anderer Interessen und Aktivitäten. Eine *Krankheit* der Liebe, ein Fieber (daher aufregend).“<sup>27</sup>

Wenn wir also davon sprechen, dass „die Liebe“ irgendwo hinfällt, oder von „Liebe auf den ersten Blick“, oder wenn wir sagen, dass wir „in love“ sind, also „in Liebe“, wenn wir Verliebtheit meinen, sagen wir die Unwahrheit. Streng genommen ist auch das Wort *verliebt* sehr irreführend, da auch hier bereits die Liebe im Wort steckt, die aber gar nicht im Gefühl steckt – weder neurobiologisch, noch in der Wirkung.

Verliebte wollen ständig etwas für sich: mehr Zeit, mehr körperliche Nähe, einen Anruf, eine Antwort, einen Antrag, was weiß ich. Liebe ist eher ein Etwasfür-andere-Wollen. Verliebtheit ist ein irrsinnig quälender Zustand, denn sie ist immer von einem Gefühl von Urgenz begleitet, immer dringlich – schließlich denkt jede\*r Süchtige primär an die nächste Dosis, und ist sie nicht greifbar, macht das hochgradig nervös. Liebe hingegen ist eher etwas Ruhiges. Verliebtheit ist ein Wollen, Liebe ist ein Handeln.

Sie kennen gewiss Erich Fromms berühmtes Zitat aus *Die Kunst des Liebens*: „Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt. Sie ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt.“<sup>28</sup> Oder wie Tante Gerti auf Facebook sagt: Liebe ist ein Tunwort. Ob und in welchem Kontext es klug ist, sie zu tun, steht auf einem anderen Blatt (in den kommenden Kapiteln, genau genommen, und meist ist die Antwort Nein).

Zudem insinuiert das Präfix ver-, das vor die Liebe gesetzt wird, eine Fehlhandlung, eine Art Missgeschick, und das

macht es dann doch wieder etwas passender. Wenn ich auf dem Weg an einen anderen Ort bin, laufe ich dorthin, wenn ich nicht ankomme, habe ich mich *verlaufen*. Wenn ich etwas sagen möchte, dann spreche ich, kann ich dabei nicht artikulieren, was ich möchte, und rutscht mir etwas anderes heraus, *verspreche* ich mich. Wenn ich etwas zu Papier bringe, dann schreibe ich. Wenn ich aber irrtümlich etwas Falsches schreibe, *verschreibe* ich mich. Vielleicht ist das Verhältnis zwischen lieben und verlieben ja sehr ähnlich zu denken.

Unter anderem, um Verliebtheit von Liebe auch sprachlich abzugrenzen, um klarzumachen, dass Verliebtheit eben nicht „being in love“ also „in Liebe sein“ ist, sondern ein gänzlich anderer Zustand, und um klarzumachen, dass er als solcher wesentlich einschneidender ist als das, was gemeinhin „verknallt sein“ oder „crush“ genannt wird, hat Dorothy Tennov den Begriff „Limerenz“ („limerence“) erfunden. „Limerenz“ wird und wurde in Folge vor allem für unerwiderte, alles einnehmende Verliebtheit verwendet. Offenbar ist es vor allem dann, wenn Menschen in ihrem hormonellen und emotionalen Stresszustand alleine gelassen werden, wenn ihre Verliebtheit also unerwidert bleibt, nicht selten der Fall, dass der Zustand sich auf unerträgliche Zeitspannen prolongiert. In Tennovs Buch *Love and Limerence. The Experience of Being in Love* finden sich zahlreiche Berichte von intensiver jahrzehntelanger unerwidelter Verliebtheit, denn Limerenz kann, so Tennov, im schlimmsten Fall ein Leben lang dauern. Das ist niemandem zu wünschen. Da Verliebtheit allgemein als etwas „Schönes“ verklärt wird, machen jene, die stark unter Limerenz leiden und von ihr so eingeschränkt sind, dass sie kaum lebensfähig sind, auch

bei psychiatrischen, psychologischen und psychotherapeutischen Professionalist\*innen oft die Erfahrung, dass sie viel zu selten und viel zu wenig ernst genommen werden. Man ist schließlich „nur verliebt“.

Die Forschung zur Behandlung von Limerenz steckt noch in den Kinderschuhen, allerdings wird davon ausgegangen, dass eine Kombination von medizinischer Behandlung – meist durch Gabe von Antidepressiva, die auch bei Zwangserkrankungen zum Einsatz kommen – und Psychotherapie die Symptome von starker Verliebtheit, die als belastend empfunden wird, lindern können.<sup>29</sup>

Nicht nur der Schmerz unerwidelter Verliebtheit, sondern auch jener, der einer Trennung folgt, wird gerne trivialisiert. „Liebeskummer“ klingt nach Kinderkram, bezeichnet aber einen oft unerträglich quälenden Zustand, der ja, wie wir bereits wissen, einen Entzug beinhaltet. Liebeskummer verbindet diesen Entzug dann noch mit Trauer aufgrund des Verlustes einer geliebten Person und dem sozialen Schmerz, der mit Zurückweisung einhergeht.

„Liebeskummer“ (wir müssen dringend ein neues Wort finden) kann so schlimm werden, dass er in einem gebrochenen Herzen endet. Das ist nicht nur eine Metapher. Die Medizin kennt das „Broken-Heart-Syndrom“ oder genauer die „stressbedingte, dilatative Kardiomyopathie“, eine plötzliche, durch ein traumatisches oder stark belastendes Lebensereignis oder durch andauernden starken Kummer ausgelöste Funktionsstörung der linken Herzkammer. Das gebrochene Herz kann sich durch Atemnot, ein Engegefühl in der Brust, Schmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen und einem niedrigen Blutdruck bemerkbar machen. Im schlimmsten Fall führt

die Erkrankung zu einem kardiogenen Schock, bei dem das Herz den gesamten Körper nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgen kann. 5 Prozent aller Betroffenen sterben daran, 10 Prozent erleiden Komplikationen. 90 Prozent aller Betroffenen sind Frauen und das vorrangig nach den Wechseljahren – vermutlich, weil der sinkende Östrogenspiegel das weibliche Herz besonders empfindlich für Stress macht.<sup>30</sup>

Nicht nur das „Broken-Heart-Syndrom“, auch unerwiderte Verliebtheit, also Limerenz, kann sich in starken physischen Symptomen niederschlagen, „gekennzeichnet durch Schmerzen in der Brust, Herzrhythmusstörungen, Schlaflosigkeit, Lethargie und die Unfähigkeit, Nahrung zu sich zu nehmen“.<sup>31</sup>

Sie ahnen schon, worauf ich hinauswill: Verliebtheit ist ein gefährlicher Zustand – physisch, psychisch und sozial. Statt aber „Verliebtheit“ als den psychologischen Notfall zu verstehen, der er ist, und unseren Freund\*innen und Familienmitgliedern zu helfen, ihren bemitleidenswerten (und folgenschweren) Zustand wieder loszuwerden, romantisieren wir ihn. Bezeichnen ihn im schlimmsten Fall sogar als „Liebe“, während die Freundin in einer Mischung aus Suchterkrankung und Zwangsstörung hängt. Stellen Sie sich vor, wir würden auf ein anderes Suchtproblem oder eine andere psychische Krise so reagieren, wie wir auf Verliebtheit reagieren. Paul Dolan fasst es in *Happy Ever After* folgendermaßen zusammen:

*Kokain hat viele positive psychologische und physiologische Wirkungen, aber wir betrachten es nicht ganz so wohlwollend wie die Liebe, obwohl ihre Auswirkungen auf das Gehirn und auf viele*

*darauffolgende Verhaltensweisen erstaunlich ähnlich sind. Liebe ist eine Droge: Und wie viele andere Suchtmittel hat sie bestimmte Vorteile und einige ziemlich schwerwiegende Nebenwirkungen.*<sup>32</sup>

Dass wir Verliebtheit als etwas Positives, Schönes, Erstrebenswertes, etwas Wertvolles erachten, ist im Übrigen kein Naturgesetz. Verliebtheit wurde in anderen historischen und kulturellen Kontexten durchaus anders bewertet. Weder wurde sie immer und überall mit „Liebe“ in Verbindung gebracht (oder sogar mit ihr verwechselt), noch wurde sie immer und überall als *gesund* oder *normal* gefasst. Was wir also als universelles Gefühl missverstehen, ist ein Zustand, der durch kulturelle Narration überformt wird, der mit Sinn gefüllt wird durch die Geschichten, die wir über ihn erzählen.

Das bedeutet nicht, dass das Symptomcluster, das wir als Verliebtheit bezeichnen, erst durch seine Benennung entsteht – es besteht freilich auch bereits prädiskursiv, also vor seiner Benennung. Es bedeutet aber, dass wir ihn durch seine Fassung *als* Verliebtheit in eine für uns und andere verständliche Form und Symptomsprache bringen. Wir könnten diesen Zustand allerdings auch anders fassen.

Im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit etwa wurde intensive Verliebtheit als „Liebeswahn“ oder „Liebeskrankheit“ bezeichnet und medizinisch behandelt. Im Bürgertum setzte sich die sogenannte „Liebesehe“ – also die Ehe, die auf romantischen Gefühlen basiert – erst im Laufe des 18. Jahrhunderts durch, davor wurde, wie weiter oben erwähnt, primär aus wirtschaftlichen Gründen geheiratet. Dass romantische Gefühle Grund und Grundlage sein könnten, eine eheliche Verbindung einzugehen – auf die Idee kam man erst gar nicht. Im

Gegenteil: Verliebtheitsgefühle wurden „als hinderlich interpretiert [...]. Aus diesem Grund wurde empfohlen, diese ‚Tollheiten‘ schnellstmöglich wieder loszuwerden“.<sup>33</sup>

Die Äbtissin Hildegard von Bingen beispielsweise verschrieb in ihrem Werk *Physica* die Pflanze Betenie (heute: Heilziest) gegen „Liebeswahn“:

*Wenn ein Mann oder Weib, sei es durch irgend welche sympathetische Mittel, magische Vorspiegelungen oder teuflische Einflüsse, von Liebe bis zum Wahnsinn bethört ist, der suche eine Betenie, welche früher weder zu solchem Zwecke, noch zum Heilmittel benützt ist, weil dann ihre Kräfte erschöpft sind, er nehme die Blätter der Betenie, stecke eines in jedes Nasenloch, lege eines unter die Zunge, nehme eines in jede Hand, lege eines unter jeden Fuss und blicke die Betenie unausgesetzt an, das thue er oft bis die Blätter durch die Körpertemperatur warm werden. Im Winter gebrauche man zu demselben Zwecke die Wurzel. Der Bethörte wird geheilt werden, vorausgesetzt dass er vorher keinen Liebestrank (Incitamentum amoris) genommen hat, noch ihm ein solcher beigebracht ist.*

Ob Heilziest von Nutzen ist, kann ich Ihnen an dieser Stelle nicht sagen, ich bezweifle seine antiromantische Wirkung allerdings sehr. Ich vermute, Menschen mit medizinischem Fachwissen würden tendenziell davon abraten, ihn in die Nasenlöcher zu stecken. Sollten Sie es aber versuchen, berichten Sie mir bitte, ob er Wirkung zeigt.

Eine Sache, die wir in jedem Fall dringend brauchen, aber auch da wird Heilziest wenig von Nutzen sein, ist ein

gesamtgesellschaftliches Antidot gegen das allzu wirksame Hypnotikum der romantischen Liebe. Selbst jene, die die Ideologie der Romantik kritisieren und dazu aufrufen, andere Beziehungsformen zu zentrieren, können nämlich in aller Regel nicht davon ablassen, der Schönheit der romantischen Liebe zu huldigen. Gundula Windmüller beispielsweise schreibt in *Weiblich, ledig, glücklich - sucht nicht*: „Ich möchte mich auch nicht über die Liebe lustig machen.“<sup>34</sup> Warum denn eigentlich nicht? Das Zögern, sich über romantische Liebe so lustig zu machen, wie sie es verdient hat (nämlich: sehr), erinnert etwas an das Zögern, sich über diverse Götter diverser Weltreligionen so lustig zu machen, wie sie es verdient haben (ebenfalls: sehr). Romantische Liebe scheint vielerorts der Gott des neoliberalen Spätkapitalismus zu sein, ebenso illusorisch wie mit Bedeutung überladen, und wie jeder Gott hat auch sie sich ausgiebige Gotteslästerung verdient.

Verliebtheit ist die religiöse Entgrenzungserfahrung unserer Zeit - endlich Erleuchtung für alle, die für Marienerscheinungen und schamanische Rituale dann doch zu 9-to-5-Bürojob sind. Endlich ein Heraustreten aus der Eintönigkeit der eigenen Existenz, endlich Auflösung des Ichs, ja, endlich Verbindung mit dem ganzen Universum, endlich Sinn! Endlich körpereigener Drogenrausch! Windmüllers Satz geht übrigens weiter mit „ich will sie nicht kaputt reden“. Nun gut, ich will die romantische Liebe auch nicht kaputt reden. Dafür braucht sie mich gar nicht. Sie ist schon kaputt.

Ich erzähle Ihnen hier nur, warum und wie kaputt sie ist.

Romantische Liebe ist ebenso wie Religion eine zutiefst patriarchale und patriarchatsstützende kulturelle Narration. Wie bei jeder Religion ist es auch bei ihr

verboten, genauer hinzusehen und all die Ungerechtigkeit und Gewalt, die sie generiert, zu benennen. „Viele reden von Liebe und Familie wie frühere Jahrhunderte von Gott“<sup>35</sup>, schreibt das Soziolog\*innenpaar Beck und Beck-Gernsheim in *Das ganz normale Chaos der Liebe*. Das ist vermutlich einer der Gründe, warum Kritik an ihr so unruhig macht. Auch Andrea Newerla versichert ihrer vielleicht zu dem Zeitpunkt schon etwas nervösen Leser\*innenschaft in *Das Ende des Romantikdiktats*, dass sie die romantische Liebe auf keinen Fall abschaffen wolle, sie sei ja schließlich „ein fantastisches Gefühl, auf das wir auch in Zukunft auf keinen Fall verzichten sollten“.<sup>36</sup> Nun könnte man anmerken: auch Heroin zu spritzen sorgt für ein fantastisches Gefühl, empfehlenswert ist es dennoch nicht.

Oder, um es mit Skunk Anansie zu sagen: „Just because you feel good, doesn't make you right.“<sup>37</sup>

---

III Eine kritische feministische Reflexion zur Diagnose der Borderline-Persönlichkeitsstörung findet sich in meinem Buch *Patriarchale Belastungsstörung. Geschlecht, Klasse und Psyche* (Haymon, 2022).

*At last  
My love has come along  
My lonely days are over  
And life is like a song*

Etta James - „At Last“<sup>38</sup>

## **4. Zweisame Einsamkeit**

### **Warum die romantische Zweierbeziehung einsam macht**

Wenn Sie sich vor der Verliebtheit nicht rechtzeitig in Sicherheit bringen und der Illusion zum Opfer fallen, sie sei etwas Schönes und Gutes und deshalb Verfolgungswertes, führt das in vielen Fällen dazu, dass das entsteht, was man gemeinhin eine „Liebesbeziehung“ nennt (auch wenn viele dieser sogenannten Verbindungen mit Liebe nur sehr wenig gemein haben und mit Beziehung auch nicht).

Und diese Liebesbeziehung, wenn die Liebe denn die echte und wahre ist, wird Sie im Idealfall überwältigen und Sie im Anschluss zur Gänze verzehren. Nichts wird von Ihnen übrigbleiben, im Idealfall, wenn die Liebe die echte und wahre ist. Sie werden sich so auflösen im Spiegel einer anderen Person, so in der metaphysischen Erfahrung der Liebe aufgehen, dass Sie nichts anderes mehr als diese Person und diese Liebe brauchen werden. All you need is love. Sie werden keine Zeit mehr für irgendetwas anderes oder irgendjemand anderen haben, weil Sie auch keine Zeit mehr für irgendetwas anderes oder irgendjemand anderen haben wollen werden. Sie brauchen auch nichts anderes und niemand anderen mehr. Sie haben ja jetzt die Liebe.

Dass ein Buch, welches sich der romantischen Liebe widmet, sich irgendwann auch der Einsamkeit widmen muss, haben Sie vielleicht erwartet. Inhalt dieser Erwartungen ist aller Wahrscheinlichkeit nach eine Abhandlung darüber, wie diese Einsamkeit durch die holde Zweisamkeit (romantischer Natur) überwunden werden kann oder soll oder gewiss irgendwann wird, wenn man sich nur ausreichend um die holde Zweisamkeit (romantischer Natur) bemüht.

Oder dass die gegenwärtige Einsamkeitskrise, wie sie allseits kulturpessimistisch konstatiert wird, darin bestünde, dass wir nun leider alle „beziehungsunfähig“ geworden seien – das „beziehung“ in beziehungsunfähig bezieht sich übrigens natürlich nur auf eine bestimmte Art der Beziehung, deren An-oder Abwesenheit gleichsam als Indikator dafür dient, wie beziehungsfähig oder -unfähig man ist und welche *attachment issues* daraus folgend zu diagnostizieren sind.

Nicht, dass Sie mich falsch verstehen: Kulturpessimismus liegt mir, wie jede Form des Pessimismus, als realistische Einschätzung der tatsächlichen Gegebenheiten, sehr nahe. Ich würde bezüglich der Diagnose „beziehungsunfähig“ an dieser Stelle allerdings gerne anmerken, dass wir systematisch beziehungsunfähig gemacht werden, dass die Umstände uns ent-ziehen. Ironischerweise ist es aber ausgerechnet jene *eine* Beziehung, an der das Ausmaß unserer angeblichen Beziehungsfähigkeit festgemacht wird, und die soziokulturellen Strukturen der Privilegierung und Priorisierung dieser *einen* Beziehung, die uns auf allen anderen Fronten, in allen anderen Beziehungen, beziehungsunfähig macht. Sie können ja gern drei beste Freundinnen haben, mit denen Sie seit 20 Jahren durch

dick und dünn gehen, die Sie in Schwierigkeiten fürsorglich stützen, mit denen Sie sich in schönen Zeiten mitfreuen, mit denen Sie Ihr Leben teilen, zu denen Sie eng verbunden sind. Wenn Sie sich bislang aber noch keine\*n – im Idealfall gegengeschlechtliche\*n – romantische\*n Partner\*in am (früher) sogenannten Heiratsmarkt oder am (heute) sogenannten Datingmarkt besorgt haben, fällt das Urteil über Ihre Bindungsfähigkeit, werte Leserin, dennoch eher negativ aus. Wenn Sie eine Frau sind, wiegt die Abwesenheit einer romantischen Beziehung selbstverständlich noch schwerer. Als Mann dürfen Sie sich über Hobbys definieren oder über beruflichen Erfolg oder über Ihre Kunst oder über irgendwelche sinnlosen Autos, als Frau bleibt Ihnen nur die Liebe, und wenn Sie diese bislang nicht erfolgreich erworben haben – das geht am besten mit den Währungen Schönheit und Jugend –, haben Sie sich selbst noch nicht ausreichend zu einem ausreichend attraktiven Produkt degradiert, und dann sieht es düster aus bezüglich Charakterbewertung. Und bezüglich Einsamkeitsbeendigung sowieso.

Sie haben vielleicht außerdem erwartet, dass ich in diesem Kapitel über die Einsamkeit jener schreiben werde, die tragischerweise *beziehungslos* sind, die sogenannten „Singles“, erbarme dich ihrer, diese bemitleidenswerten Kreaturen, die einsam und allein dahinvegetieren müssen, ohne vom großen Segen, vom großen Glück der Liebe, geheiligt werde ihr Name, geküsst zu werden.

Sie kennen diese Erzählung ja zu Genüge, darüber, dass die romantische Paarbeziehung das Gegenteil von Einsamkeit darstelle. Dass romantische Paarbeziehungen genau der Ort seien, an dem man der Einsamkeit in die zweisame

Erfüllung entkommt. Ich werde Ihnen das genaue Gegenteil davon erzählen, wie klingt das für Sie?

Ich werde Ihnen sagen, dass romantische Beziehungen einsam *machen*. Ich werde Ihnen nicht nur erklären, dass romantische Liebe uns den Verstand raubt (das tat ich im letzten Kapitel), sondern auch, was sie uns sonst noch alles raubt: Beziehungen zum Beispiel. Paarbeziehungen sind nicht das Gegenteil von Einsamkeit, sie sind ganz oft ihre Vorbedingung. Sie und der individuelle, politische und soziokulturelle Fokus auf sie, der sie als zentrales relationales Ordnungselement in die Mitte unserer Leben drängt. Romantische Beziehungen sind Gift für soziale Gefüge, sprengen Beziehungen, isolieren, vereinzeln und vereinsamen. Glauben Sie mir nicht? Haben Sie so jetzt noch nie gehört? Dann lesen Sie weiter.

Es ist eine altbekannte Geschichte, jene von der engen Freundin, die in dem Moment, in dem sie *jemanden kennenlernt* (wie es so schön heißt), plötzlich unerreichbar ist. Kurz davor hat man noch täglich telefoniert oder sich mehrmals die Woche gesehen, jede Kleinigkeit miteinander geteilt und plötzlich ist da: Funkstille. Das ist äußerst schmerzhaft, schließlich stand man ja miteinander *in Beziehung*, schließlich ging man miteinander durch Höhen und Tiefen und davon aus, dass man in einer langfristigen und engen Bindung steht.

Plötzlich ist einer der wichtigsten Menschen im Leben also einfach weg oder so gut wie weg, weil er sich entschieden hat, dass jemand anderes, jemand, der vielleicht erst seit ein paar Wochen in seinem Leben ist, wichtiger ist, wichtiger sein muss. Plötzlich gibt es eine ganz klare Hierarchie, und als Freund\*in kann man nur

verlieren, weil die *eine*, die andere Beziehung eben eine romantische ist und die eigene ja eben *nur* Freundschaft.

Das wird spätestens auch für die Person, die sich in die romantische Paarbeziehung zurückgezogen hat, dann zum Problem, wenn diese Paarbeziehung nicht (mehr) gut läuft oder auseinanderbricht (was sie statistisch betrachtet sehr wahrscheinlich in absehbarer Zeit tun wird). Dann ist nämlich womöglich irgendwie niemand mehr so recht da, keine Freund\*innen mehr, die auffangen und trösten können. Oft ist das der Moment, an dem sich die enge Freundin, von der man monatelang oder jahrelang wenig bis nichts gehört hat, wieder meldet. Und die selbstverständliche Erwartung ist, implizit oder ausgesprochen, dass man in einer Freundschaft mit all dem dann doch irgendwie einverstanden zu sein hat. Freundschaften sollen schließlich *low maintenance* sein im Gegensatz zu romantischen Paarbeziehungen, in denen man Bedürfnisse und Erwartungen haben darf, in denen man Beziehungsarbeit einfordern darf, Zeit und Aufmerksamkeit.

Im Gegensatz dazu hat man es als Freund\*in zu akzeptieren, wie ein Gegenstand behandelt zu werden, der eben vorübergehend ins Regal gestellt wird, wenn man gerade keine Verwendung für ihn hat, bis man ihn eben wieder braucht. Dass man, als Freund\*in, ja nun aber bitte doch verstehen *muss*, dass die romantische Beziehung über allem steht und die Beziehung zu platonischen Freund\*innen ja nun mal nicht von einer solchen Wichtigkeit ist und deshalb gerne vorübergehend auf Eis gelegt werden kann. Dass die romantische Beziehung all unsere Aufmerksamkeit, Energie und Liebe verdient hat, während unsere Freund\*innen sich mit dem zufrieden geben müssen, was davon noch übrigbleibt. Falls etwas

übrigbleibt. Und wenn nichts übrigbleibt, bekommen sie eben, bis auf Weiteres, gar nichts. Bis wir wieder ohne romantische Beziehung dastehen und merken, dass wir dringend, sehr dringend, freundschaftliche Beziehungen brauchen.

Die Ideologie der Romantik trichtert uns Folgendes ein: Ziel des Lebens und Ziel unseres Beziehungsstrebens ist eine romantische Beziehung, Freundschaften runden das entweder ab oder sind in jenen Phasen, in denen wir keine romantische Beziehung haben, ein höchst und höchstens unvollkommener Ersatz für diese, eine Übergangslösung, bis dann doch die einzig wahre Liebe daherkommt. Um sich dann, wenn diese einzig wahre Liebe wieder weg ist, wieder der Übergangslösung Freundschaft zuzuwenden, weil einem nichts anderes übrigbleibt, wenn man nicht alleine sein will. Rinse, repeat.

Tatsächlich bestätigt nicht nur die persönliche Erfahrung vieler, sondern auch die Forschung, dass Beziehungen zu Familie und engen Freund\*innen oft leiden, wenn Menschen eine romantische Beziehung beginnen. Die destruktive relationale Wirkung von romantischer Liebe lässt sich auch beziffern: Im Durchschnitt kostet uns jede romantische Beziehung zwei Freund\*innen. Der Anthropologe Robin Dunbar ist einer der bekanntesten Freundschaftsforscher\*innen der Welt, auf ihn geht unter anderem der Begriff „Dunbar’s Number“ zurück. Er erforschte, dass Menschen etwa 150 Verbindungen aufrechterhalten können. Die Zahl unserer Beziehungen ist also in der Regel – und das ist besagte „Dunbar’s Number“ – 150, von entfernten Bekannten und beruflichen Netzwerken bis zu besten Freund\*innen. Diese

Beziehungen, so Dunbar, sind in Kreisen organisiert, die entfernten Bekannten und Verwandten oder beruflichen Netzwerke befinden sich in den äußeren Kreisen, die engsten Beziehungen im innersten. Der innere Kreis besteht, so Dunbar, im Durchschnitt aus fünf Personen. In diesem innersten Zirkel befinden sich oft Kinder, Geschwister oder Eltern, unsere besten Freund\*innen oder romantische Partner\*innen. Kommt ein\*e romantische\*r Partner\*in dazu, fallen zwei Personen aus diesem innersten Kreis hinaus. Dunbar sagt dazu in einem Artikel der BBC: „Ich vermute, dass die gesamte Aufmerksamkeit so stark auf den romantischen Partner fokussiert ist, dass man die anderen Personen, mit denen man viel zu tun hat, einfach nicht mehr sieht. Daher beginnen einige dieser Beziehungen zu deteriorieren und fallen in die nächstniedrigere Schicht.“ Und: „Die Intimität einer Beziehung – unser emotionales Engagement darin – korreliert sehr eng mit der Häufigkeit unserer Interaktionen mit diesen Personen.“<sup>39</sup>

Wenn wir uns um unsere Freundschaften nicht aktiv kümmern, verkümmern sie.

Diese folgenschwere Geringschätzung von Freundschaften ist allerdings völlig normalisiert. Es ist für uns völlig normal, in Paarbeziehung und Kleinfamilie zu verschwinden, völlig normal, andere Beziehungen zu vernachlässigen.

Sich zu *verlieben*, ist im Verhältnis zu *lieben* also allzu oft tatsächlich das, was laufen im Verhältnis zu *verlaufen* ist: *Verlieben* bewegt uns vom Lieben weg, bewegt uns von der Liebe weg, die wir bereits in unserem Leben haben.

Wenn romantische Paarbeziehungen zu Ende gehen, wird uns nicht selten schmerzlich bewusst, wie weit wir uns von

der Liebe zu anderen Menschen wegbewegt haben und was unsere durch Romantik bedingte Beziehungslosigkeit bedeutet. Ein Problem ist der Rückzug in die Paarbeziehung aber bereits, während die Paarbeziehung besteht.

Denn tatsächlich macht die romantische Paarbeziehung nicht nur die Freundin einsam, die nun auf ihre enge Freundin verzichten muss, weil diese in ihrer Paarbeziehung verschwindet, sondern auch die Person, die in der Paarbeziehung verschwindet, selbst.

Dazu zunächst eine Feststellung, die so offensichtlich ist, dass sie fast nach Plattitüde klingt, aber dennoch so sehr dem ideologisch bedeutungsüberformten Skript der romantischen Beziehung entgegenläuft, dass sie expliziert werden muss: Ein Mensch kann niemals all unsere Beziehungsbedürfnisse erfüllen, kann niemals all unser Bedürfnis nach verschiedenen Formen von Intimität und Nähe und Austausch und Verbundenheit und Partnerschaft und Unterstützung abdecken. Die Ideologie der romantischen Liebe mit ihrem Geschwafel von *The One* und *Significant Other* und *mein Ein und Alles* und *Lebenspartner\*in* und *der/die Richtige* und *Liebe meines Lebens* verspricht uns allerdings genau das. Mehr noch: Dass ein Mensch reicht, ist nicht nur ein (unhaltbares) Versprechen, sondern ein Anspruch, den die Ideologie der romantischen Liebe an *uns* stellt. Nicht nur verheißt sie uns, dass wir fortan in glücklicher Zweisamkeit auf alles außerhalb dieser Zweisamkeit verzichten *können*, sie *verlangt* von uns auch, dass wir genau das tun, dass wir gefälligst zufrieden bis glücklich zu sein haben in der Einsamkeit der Zweisamkeit. Nun gilt es, alles auf eine Person zu fokussieren, und irgendwann dann auf diese eine

Person und die Familie, die mit dieser einen Person im, so die Regel, Idealfall entstehen soll. Das ist fatal.

Darüber, dass romantische Paarbeziehungen vereinzeln, dass sie einsam machen und *wie* einsam sie machen, wird auch von jenen Frauen geschrieben, die in den letzten Jahren das Primat der Romantik in Frage stellende Bücher veröffentlicht haben. Gundula Windmüller schreibt in *Weiblich, ledig, glücklich – sucht nicht* über die Einsamkeit zu zweit, darüber, dass sie gerade deshalb so schmerzhaft ist, weil die romantische Liebe doch versprochen hat, einen aus der Einsamkeit zu erlösen. Ein Versprechen, das sie nur allzu oft nicht einlöst: „Eine Einsamkeit, die sich wie ein schwerer Mantel über die Schultern legt und einen gerade auch deswegen so verzweifeln lässt, weil es doch ganz anders gedacht war.“<sup>40</sup> Katja Kullmann schreibt in *Die Singuläre Frau*: „Die aufgelöstesten, panischsten loneliness-Momente, an die ich mich aus meinem Leben erinnern kann, hatten jedenfalls fast alle mit Zweisamkeit zu tun. Die loneliness, die ich ab und an mit mir allein erlebe, wirkt hingegen ruhig und tief auf mich.“<sup>41</sup>

Ich verrate Ihnen jetzt etwas: Auch ich selbst war diese Freundin, von der ich zu Beginn dieses Kapitels erzählt habe. Die Freundin, die ihre Freundschaften vernachlässigt hat, um sich selbst in einer romantischen Paarbeziehung zu verlieren. Ein Gespräch mit einer Freundin, in dem ich mein Unglück über meine damalige romantische Beziehung teilen konnte, von dem Sie zu Beginn des nächsten Großkapitels noch ausführlicher lesen werden, war unter anderem deshalb so heilsam: Ich konnte einerseits zum ersten Mal mit jemandem über meine Vereinzelung sprechen, andererseits riss mich genau dieses Sprechen

und das empathische Angehörtwerden aus der Vereinzelung heraus. Ich war jahrelang so auf meinen romantischen Partner fokussiert, er war Partner, aber auch Familie und bester Freund in Personalunion, dass ich auf alle anderen vergessen hatte. Diese anderen hätte ich aber dringend gebraucht, auch, um über Dynamiken in der romantischen Beziehung zu sprechen. All das wurde mir in dem Gespräch mit meiner Freundin bewusst. Wie allein ich war. Wie sehr die gemeinsame Welt, die ich mir mit meinem Partner gebaut hatte, zu meinem einzigen Ort geworden war. Wie sehr er gleichzeitig der Kompass war, nachdem ich meine Welt ausrichtete, bis nichts mehr außerhalb dieses Ortes imaginierbar war. Und wie sehr ich dabei meinen eigenen Kompass verloren hatte.

In dem Gespräch merkte ich: Das muss nicht sein. Es gibt da auch noch andere Menschen. Es ist heilsam, mit ihnen in Beziehung zu treten, raus aus der Duozentrik der Paarbeziehung.

Ich war also selbst diejenige, die sich plötzlich nicht mehr gemeldet hatte, die ihre Freundschaften vernachlässigt hatte, die die romantische Paarbeziehung über alles stellte. Es gibt wenig, was ich in meinem bisherigen Leben mehr bereue als das. Ich kenne die Einsamkeit, die der Rückzug in *diese eine Beziehung* mit sich bringt, spätestens, wenn die erste Verliebtheit abgeklungen ist, das tiefe Unglück, die Sehnsucht nach Freundschaft, das Nicht-mehr-Wissen, wie man sich denn *jetzt*, nach all der Zeit, überhaupt wieder bei alten Freund\*innen melden soll. Wie man es dann beschämt lässt, weil man sehr genau weiß, wie falsch die Vernachlässigung dieser Beziehungen war und dass einem nichts zur Entschuldigung einfallen würde. Wie man deshalb weiter alleine bleibt. Wie all das, während die

Paarbeziehung halbwegs läuft, noch irgendwie erträglich ist, aber spätestens dann, wenn sie das nicht mehr tut, zur Katastrophe wird, weil man tatsächlich sehr plötzlich sehr alleine dasteht.

„Paarsein kann zu zweit vereinzeln, verzweien“, schreibt Gundula Windmüller. Und: „Seit ich Single bin, bin ich eine viel bessere Freundin geworden. Und egal, was noch passiert: Ich möchte eine bessere Freundin bleiben.“<sup>42</sup> Genau das habe ich mir ebenso geschworen – mich nie wieder nachlässig aus Freundschaften herauszubewegen, um meine ganze Energie und Aufmerksamkeit einer einzigen Beziehung zu widmen. Ich will eine bessere Freundin sein. Ich will eine bessere Freundin sein, als ich war. Und eine bessere Freundin bleiben. Mir selbst und anderen.

Gerade für Frauen bieten heteroromantische Beziehungen viel Vereinsamungspotenzial. Gerade Frauen werden nicht selten in Paarbeziehungen *hineinvereinzelt*. Schließlich sind sie es, von denen erwartet wird, dass sie all ihren Fokus auf ihren männlichen Partner legen und all ihre Liebesenergie auf ihn fokussieren. Schließlich sind sie es, die in diesen Beziehungen das Gros an Beziehungsarbeit erledigen müssen, weil Männer diese Arbeit eben nicht erledigen. Schließlich sind sie es, von denen erwartet wird, dass sie all ihre Energie investieren, um die Paarbeziehung gut zu gestalten und in der Paarbeziehung möglichst vollständig aufzugehen, so sehr, dass sie nicht nur ihre Freund\*innen vergessen, sondern auch sich selbst.

Noch schlimmer wird es im Übrigen, wenn Frauen Mütter werden – aufgrund der zusätzlichen Arbeit, die in Bezug auf Mutterschaft und Kinderbetreuung auf Frauen lastet.

Mütter werden mit dieser Arbeit profund alleine gelassen: von den Vätern der Kinder und von der Gesellschaft als Ganzes.

Auch an dieser Stelle muss auf die enorme Zahl an Frauen hingewiesen werden, die in Beziehungen zu Gewalttätern feststecken. Gewalttäter, die die betroffenen Frauen oft noch über die fast schon automatische und leider übliche Duozentrik der romantischen Paarbeziehung hinaus absichtsvoll und sukzessive isolieren. Auch diesbezüglich wären ein wachsames Umfeld, wachsame Freund\*innen und Familienmitglieder, meinetwegen auch Arbeitskolleg\*innen und Bekannte von notwendiger, in manchen Fällen gar überlebensnotwendiger Wichtigkeit.

Vereinzelung in die Paarbeziehung ist im schlimmsten Fall lebensgefährlich. Vor allem für Frauen.

Insbesondere heterosexuellen Frauen, die nicht im Elend einer heteroromantischen Beziehung festhängen, sogenannten „Singlefrauen“, wird nicht selten sorgenvoll angeraten, dass sie sich schnellstmöglich darum kümmern sollten, *einen Mann* zu finden, schließlich muss dringend verhindert werden, dass sie *alleine sterben*.

Gerade im Hinblick auf das eigene Altern ist es allerdings höchst unratsam, als Frau allzu viel wertvolle Zeit und Lebensenergie in eine heteroromantische Paarbeziehung zu stecken. Falls Sie die Tatsache, dass ebendiese, wie an anderen Stellen in diesem Text ausgeführt, unglücklich, einsam, krank und arm macht, noch nicht überzeugt, ihre Aufmerksamkeit eher anderen Beziehungen zu widmen, nenne ich Ihnen hier noch einen Grund: Frauen leben statistisch länger als Männer. Und: Sie sind auch statistisch jünger als die Männer, mit denen

Sie in romantischen Beziehungen leben. Sollten Sie sich dazu entscheiden, sich an einen Mann zu binden, ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieser vor Ihnen stirbt, also sehr hoch. Sollten Sie wiederum bis zu diesem Zeitpunkt all Ihre anderen Beziehungen, Ihre Freundschaften beispielsweise, oder die Beziehung zu Ihren Geschwistern, vernachlässigt haben, ist das Risiko, dass Sie tatsächlich *alleine sterben*, viel eher gegeben als bei jenen Frauen, die das nicht getan haben – also beispielsweise bei jenen „Single-Frauen“, bei denen man genau das befürchtet. Oder in anderen Worten: Frauen in heteroromantischen Beziehungen sterben viel wahrscheinlicher alleine als jene, die als „Singles“, aber dafür in enge platonische Bindungen eingebunden, leben. Und genau das sind „Singles“ in aller Regel – in ein viel engmaschigeres und weitläufigeres Beziehungsnetzwerk eingebunden als Menschen in Paarbeziehungen:

*Menschen in der heutigen Gesellschaft, die heiraten oder eine feste Paarbeziehung eingehen, widmen oft den Großteil ihrer Zeit, ihrer Gefühle und ihrer Zuneigung nur einer Person – ihrem Partner. Im Laufe der Jahre werden andere Menschen, wie Freunde, manchmal weniger wichtig für sie. Menschen, die single sind – insbesondere alleinstehende Frauen –, haben hingegen oft einen ganzen Kreis von Menschen, wie Freunde und Verwandte, die ihnen wichtig sind. Viele alleinstehende Frauen sind weniger anfällig für die Unsicherheiten, die daraus resultieren, wenn man für Freundschaft und Fürsorge hauptsächlich von einer einzigen Person abhängig ist.*<sup>43</sup>

Katja Kullmann schreibt über ihr „Single“-Sein: „Es hat mich zu einer reichen Frau gemacht. Nicht in finanzieller, aber in menschlicher Hinsicht.“ Sie schreibt außerdem „Erst seit ich nicht mehr Teil eines Paares bin, gab es kaum noch einen Tag, an dem ich mich *alleingelassen* fühlte.“<sup>44</sup> Schon in den 1990ern konstatierte Shere Hite in *Kein Mann um jeden Preis*, dass „alleinstehende Frauen sich viel weniger einsam fühlen“ als jene in Paarbeziehungen, denn: „Immer wieder betonen Frauen, dass sie viele gute Freundinnen haben, manchmal lebenslange Freundschaften, und dass die Beziehung zu ihnen eigentlich die engste von all ihren Beziehungen ist.“<sup>45</sup> Das „Fehlen“ einer romantischen Beziehung bedeutet also in keiner Weise Einsamkeit, eher ist das Gegenteil der Fall, denn „Personen, die nicht in einer Zweierbeziehung stecken, unterhalten mehr Freund-und Bekanntschaften, auch Kontakte in die Nachbarschaft, und sie pflegen jene Verhältnisse auch aufmerksamer als Gebundene, zeigen Studien rund um den Globus“.<sup>46</sup>

Die Forschung zeigt uns, dass „ein diverses Beziehungsportfolio“<sup>47</sup> unserer psychischen Gesundheit zuträglicher ist als der Fokus auf wenige Menschen oder gar auf nur einen. So konnte ein Forscher\*innenteam 2014 zeigen, dass jene, die verschiedene emotionale Bedürfnisse auf verschiedene Beziehungen (sie nannten das „emotionships“) verteilten, die höchste Lebenszufriedenheit aufwiesen. Jenen, die „ihre Emotionsregulierungsbedürfnisse auf mehrere spezialisierte Beziehungen verteilt haben“<sup>48</sup>, ging es also am besten. Das läuft der amatonormativen Erzählung, dass unser\*e romantische\*r Partner\*in unser *Ein und Alles* zu sein hat, die *Liebe unseres Lebens, Significant Other*, unser einzig wichtige\*r Begleiter\*in, auf den/die wir all unsere

emotionale Energie fokussieren sollten, der/die Hauptadressat\*in all unserer Fürsorge und Liebe, der/die all unsere Bedürfnisse erfüllen und am besten Ehepartner\*in und beste\*r Freund\*in in Personalunion sein sollte, radikal entgegen.

Die bessere soziale Eingebundenheit jener Menschen, die keine romantischen Beziehungen führen, bringt übrigens auch der Allgemeinheit großen Nutzen, denn sogenannte „Singles“ verhalten sich weniger selbstsüchtig, geben mehr, kümmern sich mehr, sie arbeiten mehr ehrenamtlich und haben engere Beziehungen zu kranken und alten Familienmitgliedern und Freund\*innen.<sup>49</sup> Oder, um es mit den Worten von Gundula Windmüller zusammenzufassen: „Singlesein hat ontologisch nichts mit Einsamkeit zu tun.“<sup>50</sup>

Apropos alt und krank: Mit steigendem Alter steigt bekanntlich auch das Risiko, krank und pflegebedürftig zu werden. Wenn Sie sich als Frau dazu entscheiden, Ihr Leben in einer heteroromantischen Paarbeziehung zu verbringen, sind Sie vermutlich auch dafür äußerst schlecht gerüstet, denn mittlerweile zeigt eine Reihe von Studien, dass Männer ihre kranken Frauen oftmals verlassen – es gibt sogar einen Fachbegriff dafür: „partner abandonment“. Eine dieser Studien wurde 2009 bei Patientinnen mit Gehirntumoren und mit Multipler Sklerose durchgeführt. Ausgangspunkt war, dass Ärzt\*innen in ihrer neuroonkologischen Praxis bemerkt hatten, dass Scheidungen nach einer Diagnose fast ausschließlich auftraten, wenn die Erkrankten Frauen waren und ihre Partner Männer. Das Ergebnis: Frauen werden nach einer Krebs-oder Multiple Sklerose-Diagnose sechsmal häufiger von ihren Männern verlassen als umgekehrt. Tatsächlich ist

der verlässlichste Indikator dafür, ob ein Mensch von seiner/m romantischen Partner\*in bei schwerer Krankheit verlassen wird, dass dieser Mensch eine Frau in Beziehung mit einem Mann ist. Die Studie rät Gesundheitspersonal deshalb auch dazu, weibliche Patientinnen genau darauf vorzubereiten.<sup>51</sup> Eine Studie aus dem Jahr 2015 hatte ein ähnliches Ergebnis: Wenn romantische Partner\*innen verlassen wurden, waren es in aller Regel Frauen, die von ihren Männern verlassen wurden.<sup>52</sup> Grund hierfür ist übrigens, dass schwerkranke Frauen ihren Männern nicht mehr im gewohnten Ausmaß als Haushälterinnen und Fürsorgerinnen dienen können. Eine deutsche Studie aus dem Jahr 2018 zeigte, dass selbst erkrankte Frauen, solange es noch irgendwie geht, ihren üblichen, ungerecht großen Anteil an Reproduktions- und Beziehungsarbeit leisten, bis ihr gesundheitlicher Zustand so schlecht ist, dass sie das beim besten Willen nicht mehr können, und dann, ich zitiere, „können Probleme entstehen“.<sup>53</sup> Eine Frau, deren Vater ihre krebserkrankte Mutter verließ, wurde im *Guardian* mit folgenden Worten zitiert: „Alles, was ich will, ist, dass Männer anderen die Liebe und Fürsorge zukommen lassen, die sie sich selbst zukommen lassen.“<sup>54</sup> Wie es aussieht, können wir uns diesbezüglich auf eine lange Wartezeit einstellen.

In jedem Fall ist es eine gute Idee, in jene Beziehungen zu investieren, die auch noch bestehen, wenn Ihr Ehemann, aus welchem Grund auch immer, nicht mehr in Ihrem Leben sein wird.

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle ja auch, warum Einsamkeit überhaupt ein derart großes Problem darstellt, warum wir überhaupt Beziehungen mit anderen Menschen brauchen und warum ich hier so lautstark problematisiere,

dass uns die romantische „Liebe“ aus tragenden Beziehungen herausreißt. Nun: Einsamkeit schadet uns körperlich und psychisch enorm. Das Ausmaß der Schädlichkeit von Einsamkeit scheint sich allerdings noch nicht ausreichend herumgesprochen zu haben. Während wir, im Dienste unserer Gesundheit, darauf achten, uns gesund zu ernähren, regelmäßig Sport zu betreiben und zu Fuß gehen, statt das Auto zu nehmen, wird auf eine Sache gerne vergessen, obwohl die möglicherweise noch wichtiger ist: das Ausmaß unserer sozialen Eingebundenheit.

Wir brauchen andere Menschen. Und andere Menschen brauchen uns.

Wie sehr wir aufeinander angewiesen sind, wie bedürftig wir sind, wie sehr wir in unserer Bedürftigkeit tatsächlich abhängig sind von anderen, ist für viele eine durchaus unangenehme Erkenntnis. Schließlich wären wir gerne alle unabhängige, selbstbestimmte, *empowerte* Individuen, die unbelästigt von sozialen und relationalen Bedürfnissen *ihr eigenes Ding* machen. Selbst ist der Mann! Selbst ist die Frau! Du brauchst überhaupt niemanden, um glücklich zu sein, geh einfach ungestört deinen Weg!, lautet die verblendete Devise, die nicht nur weit von der Wahrheit entfernt ist, sondern uns durchaus gefährlich werden kann.

Dem neoliberalen Spätkapitalismus gefällt unser Aufeinander-angewiesen-Sein auch überhaupt nicht, insbesondere weil sich echte Beziehung so schlecht verkaufen lässt. Digitale Beziehungsattrappen kriegt er noch hin, echte Verbindung eher weniger. Er röchelt uns deshalb auch noch in seinen letzten Zügen am Boden liegend „SELF CARE!“ und „BOUNDARIES!!“ entgegen, als

gäbe es kein Morgen, weil es das für ihn ja vermutlich tatsächlich nicht gibt.

Währenddessen sind Menschen, sind wir alle, aber weiterhin emotional und relational höchst bedürftige Wesen, und das wird sich in naher Zukunft auch nicht ändern. Und das ist auch nicht überraschend, wenn man sich die evolutionäre Vergangenheit des Menschen ansieht: Für die längste Zeit unserer Geschichte lebten wir in Sippen zusammen. Das war für frühe Menschen auch überlebensnotwendig, schließlich sind wir in der Wildnis, ohne scharfe Zähne oder Krallen, wie sie andere Tiere haben, eher schutzlos. Wenn Menschen alleine waren, bedeutete das also kurz gefasst: Sie waren dem Tode geweiht.

Wir waren in unserem tatsächlichen physischen Überleben darauf angewiesen, in Beziehung zu stehen, und das verlässlich und verbindlich: uns umeinander zu kümmern, wenn wir krank waren, zu kooperieren bei der Nahrungssuche, einander im Schlaf zu bewachen, einander zu helfen und einander im Notfall zu verteidigen.

Und genau das weiß unser Gehirn immer noch sehr genau: Einsamkeit ist lebensbedrohlich und führt deshalb auch für moderne Menschen zu einem fast nicht aushaltbaren Dauerstress, denn auf soziale Isolation reagiert unser Körper mit einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol.<sup>55</sup> In der Forschung wird Einsamkeit auch als „sozialer Schmerz“ bezeichnet, der nicht nur dieselben Hirnregionen wie körperlicher Schmerz aktiviert<sup>56</sup> (das ist auch der Grund, warum Schmerzmittel gegen den sozialen Schmerz sozialer Zurückweisung wirksam sein können<sup>57</sup>), sondern eben auch, wie körperlicher Schmerz, ein Hinweis darauf ist, dass etwas

unternommen werden muss, dass wir uns von der Schmerzquelle wegbewegen müssen, oder eben auf andere zugehen, um mit ihnen in Beziehung zu treten. Und: Dieser soziale Schmerz kann, ebenso wie körperlicher Schmerz, chronifizieren.

Der Stress, der mit Isolation einhergeht, ist so groß, dass er mit jenem während eines körperlichen Angriffes verglichen werden kann - wenn sich dieser Zustand chronifiziert, wird er lebensgefährlich.<sup>58</sup> Und so steigt unser Risiko, frühzeitig zu sterben, um das Dreifache, das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt signifikant (laut neuesten Studien um 22 Prozent), ebenso das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben (34 Prozent).<sup>59</sup> Wenn Sie also sporteln, um Ihrem Herz etwas Gutes zu tun, und sich sehr bewusst ernähren, damit die Cholesterinwerte nicht hochrasseln: Ob Sie Freund\*innen haben und wie es um die Qualität dieser Freundschaften steht, ist für Ihr Herz mindestens genauso wichtig wie gesunde Ernährung und Bewegung. Einsam steigt außerdem das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden oder an Demenz, an Depressionen oder Angststörungen zu erkranken. Unser Immunsystem wird schlechter, wenn wir einsam sind, und wir schlafen um einiges unruhiger (denn wenn niemand da ist, der uns im ungeschützten Zustand des Schlafens bewachen kann, sind wir schutzlos ausgeliefert und müssen selbst wachsam bleiben).<sup>60</sup> 2024 berief die Weltgesundheitsorganisation deshalb eine „Kommission für soziale Kontakte“<sup>61</sup> ein, um Strategien gegen den globalen Anstieg der Einsamkeit zu entwickeln. Einsamkeit, so die WHO, sollte global zu einer Priorität gemacht werden, so schädlich sind ihre Auswirkungen für den Gesundheitszustand von Menschen überall auf der Welt. Wenn wir über Einsamkeit sprechen,

sprechen wir also nicht über ein Luxusproblem, um das wir uns dann kümmern können, wenn andere, dringlichere, Probleme gelöst sind, sondern um eine mitunter lebensbedrohliche Epidemie.

Immer mehr Menschen haben immer weniger tragende, nährenden Beziehungen. Die multigenerationale Großfamilie wurde aufgebrochen, und an ihre Stelle trat: nichts. Wir verbringen immer weniger Zeit mit unseren Familien und haben immer weniger Freund\*innen. Eine besonders eindrückliche - und deshalb auch oft zitierte - Studie hierzu ist jene amerikanische Studie, die erhebt, wie viele Vertraute Menschen haben - also andere Personen, mit denen sie gute Dinge feiern können und die sie in schlechten Zeiten stützen. Die Studie wurde jedes Jahr durchgeführt und Jahr für Jahr sank die Zahl, bis die häufigste Antwort 2004 „Null“ war.<sup>62</sup> Johann Hari schreibt hierzu: „Wir haben unsere Sippen aufgelöst und ein Experiment gestartet, um zu sehen, ob wir es schaffen, allein zu leben.“<sup>63</sup>

Menschen versuchen, der Einsamkeit zu entkommen, indem sie von Date zu Date rennen, in der Hoffnung, den einen Menschen zu finden, der diese schmerzhaft Entfremdung endlich beendet, der die klaffende Leere endlich übertüncht mit einer romantischen Entgrenzungs- und Verbindungserfahrung. Tatsächlich ergab eine Studie aus dem Jahr 2020, dass das Nutzen von Dating-Apps mit dem Erleben von Einsamkeit, mit Unzufriedenheit mit dem Leben und einem Gefühl des Ausgeschlossenenseins von der Welt korreliert.<sup>64</sup> Das Problem ist nur, dass sie die Unzufriedenheit noch vergrößern, denn das Dating auf Dating-Apps führt zu signifikant erhöhten Raten an Depressionen, Angststörungen und allgemein psychischem

Stress bei ihren User\*innen im Vergleich zum Rest der Bevölkerung – darauf weist eine Reihe von Studien hin.<sup>65</sup>

Die romantische Liebe wird uns als ultimatives Antidot zur Einsamkeit verkauft, in Wahrheit aber ist sie das Gift, nicht das Gegengift. Der Fokus auf romantische Paarbeziehung und Kernfamilie und das rastlose Hecheln nach beidem bringen genau die Einsamkeit und das Unglück hervor, deren Tilgung die Erzählung von der romantischen Liebe verheißt. Die romantische Beziehung ist für die Überwindung der Einsamkeit weitgehend ungeeignet. Romantische Beziehungen sind außerdem kein adäquater Ersatz für Freundschaften.

Auch das ist möglicherweise ein überraschender Satz: Eher wird dieser Umstand in seiner Umkehrung für richtig gehalten: Freundschaften seien kein Ersatz für romantische Beziehungen, seien höchstens eine Übergangslösung, dabei aber nie ausreichend. Das Gegenteil ist der Fall: Romantische Beziehungen können Freundschaften nicht ersetzen. Wenn wir uns in Ersteren verlieren, werden wir auf allen anderen Fronten vereinsamen.

Und: Die gesellschaftliche Zentralität romantischer Beziehungen, die Organisation unseres Beziehungslebens um sie, ist ein wesentlicher Eckpfeiler der „Einsamkeitskrise“, wie wir sie heute vorfinden. Um sie zu überwinden, muss die romantische Paarbeziehung vom Podest gekickt werden und Freundschaft und das Eingebunden-Sein in eine Gemeinschaft jenseits der Zweisamkeit und der Kleinfamilie ins Zentrum gestellt werden.

Romantische Beziehungen sind nicht die Lösung der gegenwärtigen Einsamkeits-epidemie, sie sind Teil des Problems, haben es zum Teil hervorgebracht, weil sie Menschen in eine einzige Beziehung hineinvereinzeln. Die Egozentrik des Rückzuges in Paarbeziehung und Kleinfamilie - Katja Kullmann verwendet hierfür den Begriff „duozentrisch“ - reißt uns aus jenen tragfähigen und tragenden Beziehungen, die wir brauchen, um gesund und glücklich leben zu können.

Romantische Liebe und die Ideologie, die sie als zentraler Ordnungspunkt in unsere Leben presst, nimmt uns sehr viel und gibt uns sehr wenig: Sie raubt uns nicht nur den Verstand (siehe letztes Kapitel) und tragende Beziehungen (siehe dieses Kapitel), sondern auch körperliche Nähe (siehe ubernchstes Kapitel, aber vorher erkläre ich Ihnen noch, welches attraktive Produkt Sie sind - oder auch nicht).

*Liebe will nicht  
Liebe kämpft nicht  
Liebe wird nicht  
Liebe ist  
Liebe sucht nicht  
Liebe fragt nicht  
Liebe fühlt sich an wie du bist*

NENA – „Liebe ist“<sup>66</sup>

## **5. Der Markt regelt**

### **Die romantische Liebe und der Konsumkapitalismus**

Wenn Sie einsam sind, dann machen Sie sich nun bitte gefälligst daran, auf Dating-Apps nach *The Power of Love* zu suchen. Wenn Sie eine Frau sind und einsam, oder auch, wenn Sie eine Frau sind und nicht einsam (es fragt Sie ja keiner), machen Sie sich jetzt bitte gefälligst daran zu gefallen, damit Sie auf diesen Dating-Apps als Produkt reüssieren. Schließlich, daran muss ich Sie an dieser Stelle leider erinnern, schöner werden Sie nicht. Aktuell sind Sie vielleicht nicht sicher, welche Investition sich lohnt, und zwei Jahre später, so schnell können Sie gar nicht schauen, sind Sie die Investition, die sich nicht lohnt. Kein Produkt wird attraktiver, wenn es in die Jahre kommt, und Sie werden es mit Sicherheit erst recht nicht. Wenn Sie aber auf etwas vertrauen können, dann auf das Folgende, hören Sie gut zu: Ein attraktives Produkt, an attraktiver Stelle im Regal platziert, verkauft sich immer. Es gibt hier genug Laufkundschaft. Der Erfolg Ihrer Bemühungen hängt also einzig und allein von der Bemühtheit Ihrer Bemühungen

ab, ja, Sie können es schaffen! Sie können die Liebe herbeischaffen mit einer Reihe von Beschaffungsmaßnahmen, wenn Sie wirklich wollen. Oder wollen Sie etwa nicht? Wollen Sie etwa gar nicht? Wie, Sie haben jetzt irgendwie keinen Bock mehr. Jetzt haben Sie sich nicht so. Wie, irgendwie hat das alles im Prospekt besser ausgesehen und war günstiger angepriesen, als es eigentlich ist. Wie jetzt, Sie wollen nicht investieren, glauben Sie etwa, Sie stehen in ein paar Jahren höher im Kurs? Ich muss Sie erneut an die Vergänglichkeit Ihrer Vermarktbarkeit erinnern, an die steile Verfallskurve Ihres Marktwertes und daran, dass die Uhr nicht aufhört zu ticken. Ich kann Ihnen aber auch versprechen, hoch und heilig kann ich Ihnen das versprechen, großes Ehrenwort: Wenn Sie sich einer Sache sicher sein können, dann jener: Jeder Topf findet seinen Deckel, man muss nur rechtzeitig suchen nach dem Deckel. Man muss außerdem seinen eigenen Marktwert kennen, wissen, in welcher Preisklasse man einkauft, bevor man einkauft. Man muss wissen, was man sich leisten kann, denn wer zu hoch pokert, braucht sich auch nicht zu wundern, wenn er dann doch leer ausgeht. Bitte, ich wollte Ihnen jetzt keine Angst machen, ich wollte Ihnen nur die Regeln des regelnden Marktes erklären, auf dem Sie, da bin ich mir sicher, nach wie vor äußerst ansprechende Ware darstellen. Und wenn Sie einer Sache vertrauen können, und das blind, am besten blind, am besten schauen Sie weg und halten sich die Nase zu, dann ist es die unsichtbare Hand des Marktes, auch jene des Dating-Marktes.

Wenn Sie sich auf etwas verlassen können, dann erstens auf die Magie der Liebe, die als gewissermaßen göttliche Macht wie Gott der Vater selbst immer einen Weg findet, und der Weg ist nicht selten nicht zu ergründen, aber führt

dafür ebenso nicht selten direkt in den Abgrund und zweitens zu der Tatsache, dass: Der Markt regelt.

Wenn man sich auf noch eine weitere Sache verlassen kann, dann bitte doch auf jene:

Was nichts kostet, ist bekanntlich nichts wert. Glücklicherweise kostet die romantische Liebe sehr viel, und damit meine ich nicht nur Zeit und Nerven (wenn Sie eine heterosexuelle Frau sind, darüber hinaus: Gesundheit und Lebensjahre), sondern auch tatsächlich: Geld. Wer die Liebe will, muss in die Liebe investieren. Und wer sich selbst erfolgreich als verkaufbares Produkt auf dem Markt präsentieren will, muss in sich selbst investieren. Viel wert ist sie trotzdem nicht, die Liebe, was den lieben Liebenden aber verborgen bleibt, denn was als Religionsersatz verkauft wird, was als metaphysische Entgrenzungserfahrung verkauft wird, als ultimatives Lebensglückselixir, als Wunder, das einen ereilen wird, wenn man nur fest genug daran glaubt, braucht weder Leistungsumfang noch potenzielle Anwendungsrisiken aufzulisten. Die Möglichkeit des Zaubers reicht. Nichts wurde je erfolgreicher verkauft und entpuppt sich mit so großer Sicherheit und in regelmäßiger Wiederholung als Fehlinvestition. Nichts wird mit einer solchen verbissenen Überzeugung trotzdem und immer und immer wieder erstanden, in der Hoffnung, der neue Apfel wäre ausnahmsweise mal nicht faul wie alle anderen vor ihm, schließlich glänzt er so schön.

Stören Sie sich an meiner konsumkapitalistischen, neoliberalismusedurchseuchten Wortwahl? Finden Sie, man darf die Liebe doch bitte nicht so gnadenlos entzaubern, sie in die Nähe von liebloser Marktlogik und lieblosem

Kapitalismus rücken? Ist Ihnen jetzt auch so kalt ums Herz? Finden Sie es total schlimm, dass man der romantischen Liebe so etwas antut, die ja wirklich, ganz anders als Wirtschafts- und Finanzmarkt, so gar nichts mit Konsumismus oder Gier oder Gewinnstreben oder Nutzdenken zu tun hat, sondern im Gegenteil eine total altruistische, edle Sache ist? Liebe ist doch bitteschön keine Kosten-Nutzen-Rechnung! Liebe ist doch bitteschön kein Tauschhandel! Liebe ist doch bitteschön keine Ausgeburt dieses warenproduzierenden, arbeitskraftausbeutenden, kapitalistischen Systems und auch nicht Ausgeburt dieses frauenunterdrückenden patriarchalen Systems, sondern doch unser Freiraum von alledem! Liebe ist doch eine Ausgeburt eines ganz anderen, nicht näher definierten Systems, das (wahlweise) etwas mit einer göttlichen oder einer natürlichen Ordnung zu tun hat (oder auch beidem).

Vielleicht sollten Sie dieses Buch weglegen und in ein paar Jahren wieder zur Hand nehmen, wenn Sie ihre Scheidungsanwältin bezahlt haben und sich wieder auf den *Dating-Markt* werfen. Und möglicherweise feststellen, dass Sie keine attraktive Ware mehr sind. Ups.

Vielleicht war die romantische Liebe ja gar nicht Freiraum von Patriarchat und Konsumkapitalismus, sondern, im Gegenteil, ein Produkt aus dem Zusammenspiel von Patriarchat und Kapitalismus, in dem beide Systeme gar noch in besonders kondensierter Weise ihren Ausdruck finden. Vielleicht ist die romantische Liebe gar einer der wichtigsten Transporteure patriarchaler und kapitalistischer Axiome in unsere privatesten Sphären hinein, bis in die Sphäre der Subjektkonstitution.

Romantische Liebe im Konsumkapitalismus macht uns zu Ware, verkauft uns andere als Ware, wird selbst als Ware verkauft und konstituiert zudem noch eine Reihe von Geschäftszweigen, über die Waren und Dienstleistungen zum Finden oder Erhalten der romantischen Liebe verkauft werden.

Es beginnt mit Dating-Apps und Dating-Plattformen, die Millionenumsätze generieren. Dort gilt es, sich als attraktives Produkt zu platzieren, was selbstverständlich mit dem Konsum von Produkten und Dienstleistungen einhergeht. Wer Schwierigkeiten hat mit der erfolgreichen Produktplatzierung auf dem Markt, kann Dating-Coaches engagieren, Kurse und Berater in Anspruch nehmen, Online-Courses anschauen und Dating-Ratgeberliteratur lesen.

Vor allem Frauen haben sich gefälligst gefällig zu präsentieren, das kann je nach bereits vorbestehendem Grad an Präsentabilität eine Reihe unterschiedlicher Schönheitsleistungen beinhalten: Friseurbesuch, Maniküre, Pediküre, Wimpern zupfen, und wer sich besonders übereifrig als besonders gutes Produkt platzieren möchte, geht noch zum Waxing (denn gerade am Anfang sexueller Beziehungen gilt es mit aller Gewalt, die Illusion aufrechtzuerhalten, Frauen hätten keine Körperbehaarung) und hält sich mit Botox und kleineren und größeren Schönheitseingriffen fuckable. Eine gute Frau, eine, die man heiraten kann, zeigt schließlich am besten schon, bevor die Beziehung überhaupt beginnt, wie gut sie darin ist, Schmerzen zu ertragen für die Liebe, wie gut sie darin ist, Dinge auszuhalten, die sehr weh tun (siehe Waxen, Epilieren, Beauty-Eingriffe und Highheels), denn sehr weh tun wird hier immerhin noch einiges. Außerdem auf der potenziell endlosen To-do-Liste für den Erhalt der eigenen

Dateability und für das eigentliche Date: Wahl des richtigen Parfüms, Make-ups, Outfits, der richtigen Unterwäsche *etc.* Auf dem Date wird dann weiter konsumiert: im Restaurant, in der Bar, im Kino. Wenn das Bewerbungsgespräch erfolgreich läuft, man sich selbst ausreichend effektiv gepitched hat, Vorteile und Leistungsumfang des eigenen Angebots wirkungsvoll bewerben konnte und die romantische oder sexuelle Nachfrage auf ein passendes romantisches oder sexuelles Angebot trifft, kann bei beidseitigem Interesse der Prozess des Waren- und Dienstleistungsaustausches (die romantische Liebesbeziehung<sup>TM</sup>) gestartet werden.

Dann gibt es zum Valentinstag oder vielleicht auch zwischendrin ganz spontan (je nach Grad der Verliebtheit<sup>TM</sup>) Candle-Light-Dinner und romantischen Wellness-Urlaub zu zweit, Blumen und Paararmbänder und Paartattoos und Paarhalsketten und Reizwäsche und Unterhosen mit dem Foto der Partnerin drauf und Herzfotorahmen und Herzpralinen und Herzluftballons und Tassen mit Herzhenkeln und einen Strauß roter Rosen und ewige Rosen.

Wenn die Rosen nachhaltige Wirkung zeigen, lässt sich Geld machen mit: Verlobungsringen und Verlobungsfeiern, dann mit Polterabenden, dann mit Eheringen und Hochzeitslocations und Hochzeitskarten und Hochzeitskleidern und Hochzeitsdeko und Hochzeitskuchen und Hochzeitsmenüs und Gastgeschenken und Flitterwochen.

Wenn sich nach Kaufabschluss dann allerdings die Fehlerhaftigkeit des erworbenen Produktes zeigt, gibt es Beziehungs-Ratgeberliteratur, Paarberatung, Paartherapie.

Und schließlich Scheidungsanwält\*innen, die müssen ja auch Geld verdienen.

Im Anschluss geht es wieder los mit den Dating-Apps und den Online-Dating-Plattformen und den Millionen, die sie generieren. Irgendwo da draußen schließlich muss es ja das passende Produkt für einen geben. Und für irgendwen ist man selbst das passende Produkt. Jeder Topf findet einen Deckel, man darf nur nicht verzagen. Der Markt wird schon regeln. Alles ist machbar in der Liebe und gleichzeitig schicksalhaft vorbestimmt - auf die unsichtbare Hand Gottes/des Datingmarktes darf jede\*r vertrauen. Sie wird irgendwann den passenden Deckel mit einer Wucht auf den eigenen Topf knallen, dass es nur so tuscht. Vielleicht dann, wenn Sie es am wenigsten erwarten.

In jedem Fall gilt es, sich auf Gott, Schicksal und Markt zu verlassen und im Hamsterrad der Liebes-suche weiterzulaufen, sich gleichzeitig zurückzulehnen und aufhören zu erwarten (damit es passiert, wenn man es nicht erwartet), denn allzu desperate Sucher\*innen möchte wirklich niemand. Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Erwartungen klar zu artikulieren und sich nicht zurückzulehnen, zumindest nicht zu sehr.

Wissen Sie, was am besten wäre? Wenn Sie sich sehr bemühen, aber dabei unbemüht aussehen würden. Wenn Sie sich verausgaben würden, aber dabei nicht aus der Puste kämen. Auf dem gegenwärtig vorrangig digitalen Datingmarkt gilt es, sich ins Schaufenster zu stellen und als das Produkt, das man ist, möglichst attraktiv zu präsentieren, was schließlich Zeit, Geld und Energie benötigt. Sie haben nichts davon? Stellen Sie sich nicht so an, Konten kann man auch überziehen.

Vielerorts wird lamentiert, dass Dating-Apps gewissermaßen den Zauber der romantischen Liebe beenden, indem sie die bis dato zauberhafte romantische Liebe grausamer Marktlogik unterwerfen. Diese Feststellung ist nicht unwahr, sie verkennt allerdings, dass es vor dem Datingmarkt schon den Heiratsmarkt gab, der noch viel unverhohlener auf dem Tausch von Gütern, Geld und Dienstleistungen fußte, als es der gegenwärtige Datingmarkt tut. Die Marktlogik, von der romantische Liebe, Paarbildung und Ehe durchzogen sind, ist also keineswegs neu, sie ist nur digital beschleunigt.

Dating-Apps pressen Menschen und unseren Bezug zueinander in eine besonders umfassende Warenförmigkeit. Ich nenne Online-Dating deshalb gerne Menschen-Shopping: Wir swipen durch Gesichter, durch Oberflächen wie durch Produkte eines Online-Stores, bis uns eine Ware besonders anspricht und wir sie in den Warenkorb legen (und wenn alles gut geht, begutachten wir sie in absehbarer Zeit im echten Leben).

Zudem werden Dating-Apps dafür kritisiert - das prominenteste Beispiel hierfür ist Eva Illouz' *Warum Liebe endet* -, dass sie zu Bindungsunfähigkeit oder Bindungsunwilligkeit führen und damit zu einer gesamtgesellschaftlichen Einsamkeitskrise beitragen würden. Die schiere Angebotsbreite an Produkten auf dem Markt (die Produkte sind jene Menschen, die sich auf den Dating-Apps befinden) führt zu Unverbindlichkeit und Flüchtigkeit im Umgang miteinander.

In Verbindung mit einer sexuellen Ethik, die einzig und allein Konsens als regulierende Handlungsmaxime hochhält und keine anderen ethischen Grundsätze kennt, die die handelnden, zueinander in Beziehung stehenden Individuen

also von jedweder anderen ethischen Verantwortung füreinander freispricht, führt das dazu, dass Beziehungen zueinander beliebig und ohne Rücksichtnahme auf das Gegenüber und seine Gefühle, ohne Anerkennung der Menschlichkeit dieses Gegenübers (schließlich ist es nur eine Ware im Regal), beendet werden können: „Sich weniger angezogen zu fühlen‘ oder ‚jemand anderen kennenzulernen‘ macht die vormalige Zustimmung obsolet, bringt sie zum Verschwinden und verleiht somit das Recht, nach Belieben aus einer Beziehung auszusteigen, und zwar oft, ohne sich die Mühe einer Rechtfertigung zu machen.“<sup>67</sup> Das ist insofern nicht trivial, als dass Trennungen einschneidende, schmerzhaft und zutiefst disruptive Erlebnisse sind, „ein Angriff auf das Selbst und das Selbstwertgefühl“<sup>68</sup>, wie Eva Illouz schreibt. Ein Erlebnis, das oftmals nicht nur eine kurzfristige Erschütterung darstellt, sondern dauerhafte Spuren zeigt: Trennungen erschüttern Selbstbild und Selbstwertgefühl, führen dazu, dass wir anderen Menschen und den Bindungen zu ihnen weniger vertrauen, weniger fähig sind, uns auf diese Bindungen einzulassen, und das mitunter dauerhaft. Sie erhöhen außerdem das Risiko für Depressionen und Suizid signifikant. Eva Illouz konstatiert, dass durch die Flüchtigkeit der Beziehungen, in die wir über die konsumkapitalistische Verformung der romantischen Liebe gedrängt werden, Trennungen zu einer Normalität wurden, zu einer „normalen und alltäglichen Option für Konsumentinnen, die nach dem besten Angebot suchen“.<sup>69</sup>

Die neue Unverbindlichkeit, die neue Verantwortungslosigkeit in romantisch/sexuellen Verhältnissen ist so ein prävalentes Gegenwartsphänomen, dass sie gleich ein ganzes Vokabular an Neologismen hervorgebracht hat, die ihren Niedergang in der

Alltagssprache von Millennials, Gen Z und Gen Alpha gefunden haben: Ghosting,Breadcrumbing, Benching, Orbiting, Fuckboys, Situationships.

Man kann das Elend des modernen Datings und all die Verdinglichung, seine Warenförmigkeit und die Entmenschlichung des Selbst und des Gegenübers, aber auch so zum Ausdruck bringen, wie eine der Interviewpartnerinnen von Illouz das tat:

*Einen Partner zu finden, hat sich zu einem rein persönlichen Bemühen entwickelt, eine Wahl zu treffen, seine Bedürfnisse zu befriedigen und seine Identität zu erweitern. Ich vermute, Schuld an dieser ‚Fast Romance‘ (à la Fast Food, Fast Fashion) ist das Online-Dating. Es ist die ultimative Entfremdung: Die ‚Güter‘ sind im Überfluss vorhanden und leicht zugänglich, aber man investiert emotional nicht viel in sie. [...] Wenn man also jemanden im wirklichen Leben kennenlernt, kann man ihn erst ‚anprobieren‘ und dann auch ohne Erklärung wieder ins Regal zurücklegen. Das macht es besonders schmerzlich und verwirrend. [...] Bei der Fast Love scheint das Fallenlassen selbstverständlich zu sein, eine leichte Ausstiegsoption, ganz gleich, wie intensiv oder intim die Affäre auch war. [...] Es ist die ultimative Kommodifizierung.<sup>70</sup>*

Dating-Apps insinuieren, dass immer noch etwas (das neutrale Indefinitpronomen verweist schon auf die Verdinglichung und Entmenschlichung, der Menschen auf dem Markt der Dating-Apps unterzogen werden) Besseres daherkommen könnte. In den guten alten Zeiten hingegen,

als man das eigene Dorf nicht verlassen hat und das Angebot auf dem *Heiratsmarkt* im Gegensatz zum kontemporären *Datingmarkt* sehr limitiert war, da es im Wesentlichen aus zwei Cousins bestand, von denen man halt dann einen nehmen musste, und das war's dann bis zum Lebensende in schlechten wie in schlechteren Zeiten, war Dating eben viel einfacher.

Neben der zutreffenden Gegenwartsanalyse, dass Dating-Apps verdinglichen, entmenschlichen, Beziehungen verflüchtigen und veroberflächlichlichen und konsumistische Verantwortungslosigkeit in Beziehungen normalisieren, steht letztlich auch noch eine andere Wahrheit: Trennungen sind schreckliche Lebensereignisse. Dass sie allerdings insbesondere für Frauen überhaupt eine Option darstellen, ist auch eine Wirkung emanzipatorischer Befreiungsbewegungen, wie etwa des Feminismus. Oma und Opa waren nämlich in aller Regel nicht deshalb ein Leben lang miteinander verheiratet, weil sie so glücklich damit waren, sondern vor allem, weil Oma keine andere Wahl hatte. Oma musste nicht Trennungskompetenz entwickeln, sondern vielmehr Missbrauchsaustraltekompetenz und Unglücksaustraltekompetenz.

Möglicherweise ahnen Sie es bereits, da ich in diesem Buch ja an einigen Stellen bereits schüchtern darauf hinwies: Im Gegensatz zu Eva Illouz glaube ich nicht daran, dass die Liebe jemals gut war. Die Liebe war immer schon schlecht, sie war nur früher anders schlecht als heute. Mir ist es auch nicht im Geringsten ein Anliegen, die romantische Liebe vor ihrer konsumkapitalistischen Korrosion zu retten, ich habe nicht mal vor, die romantische Liebe vor sich selbst zu retten. Denn um kulturpessimistisch über ihre

konsumistische Aushöhlung und Veroberflächlichung lamentieren zu können, muss man erst davon ausgehen, dass sie irgendwann befreit von Konsumismus gewesen wäre und Tiefe gehabt hätte. Kurz: Man muss die romantische Liebe erst idyllisiert und romantisiert haben, man muss diese ideologisch hegemoniale Idyllisierung und Romantisierung unhinterfragt verinnerlicht haben, um ihren Verfall für ein Problem zu halten, dem es entgegenzuwirken gilt. Um auf die Idee zu kommen, ihren Niedergang aufhalten zu wollen, um auf die Idee zu kommen, die romantische Liebe retten zu wollen, muss man sie zuvor für etwas Rettenswertes gehalten haben. Das tue ich nicht.

So sehr Dating-Apps romantische Liebe und die potenziellen Adressat\*innen dieser Liebe einem gnadenlosen Konsumismus unterworfen haben und deshalb jede Kritik verdienen, so wenig bin ich überzeugt, dass die herkömmliche Kritik an ihnen, jene, die konstatiert, dass durch eine Unzahl an Möglichkeiten tatsächliche Bindung unwahrscheinlicher wird, ausreichend erfasst, wie sie zur aktuellen Einsamkeitskrise beitragen.

Dating-Apps bieten uns, wie alle Möglichkeiten, mit Menschen online in Kontakt zu sein, die Illusion, dass wir, weil wir mit diesen Menschen in Kontakt sind, mit ihnen auch in *Beziehung* sind – ich habe diese Art des Kontakts an anderer Stelle als „Beziehungsattrappen“<sup>71</sup> bezeichnet. Diese Beziehungsattrappen lenken nicht nur von tatsächlichen Beziehungen ab oder übertünchen ihr schmerzliches Fehlen durch vorgespieltes Verbunden-Sein, im Fall von Dating-Apps kommt zudem noch hinzu, dass sie durch ihren Fokus auf romantische und/oder sexuelle Kontakte all die überbordenden Bedeutungen in diese

Beziehungsattrappen legen, die die Ideologie der Romantik mit sich bringt.

Die Idee zum Beispiel, dass es sich bei diesen Kontakten um besonders *wichtige*, besonders *bedeutende* oder besonders *dringliche* oder besonders *verheißungsvolle* Interaktionen handelt, um Interaktionen, die wichtiger sind als *tatsächliche* (nicht-romantische) Beziehungen, in denen wir uns *tatsächlich* befinden. Dating-Apps bestärken also die Einsamkeitskrise, indem sie uns von real bestehenden Beziehungen wegbewegen und in einen Strudel der verzweifelten, erschöpfenden Suche nach der oder dem Richtigen begeben.

Dating-Apps tun das, was romantische Paarbeziehungen auch schon vor ihnen getan haben: Sie okkupieren die Aufmerksamkeit und Energie, die wir für tatsächlich tragende Beziehungen in unserem Leben aufwenden könnten. Neu ist nur die Rastlosigkeit, in der sie das tun, und dass sie uns dabei auch noch vorspielen, wir wären mit jenen in Beziehung, denen wir nachrennen, die auf unserem Smartphone-Screen als zweidimensionale Avatare aufpoppen und deren Gesichter wir nach rechts swipen (oder nach links). Dating-Apps simulieren, ebenso wie Social Media an und für sich, soziale Verbundenheit, während sie uns aktiv von tatsächlicher sozialer Verbundenheit abhalten.

Ich verrate Ihnen an dieser Stelle allerdings etwas: Man muss überhaupt nicht daten. Man kann sich aus dem Sortiment nehmen. Man braucht keine romantische Beziehung, um glücklich zu sein, ganz im Gegenteil. Man kann es also auch einfach lassen und sich auf die schönen Dinge im Leben konzentrieren. Das ist die gute Nachricht.

*Hold me like I'm more than just a friend*

Adele – „All I Ask“<sup>72</sup>

## **6. Sex, oder: Bitte lasst uns endlich in Ruhe damit.**

### **Zur Zentrierung von Sexualität und dem Verlust körperlicher Nähe überall sonst**

Stellen Sie sich folgende Szene vor, keine Sorge, sie ist schnell erzählt:

Sie gehen spazieren und sehen zwei erwachsene Männer händchenhaltend auf dem Gehsteig die Straße entlanggehen.

Das war schon die ganze Geschichte. Wie interpretieren Sie diese beiläufige Begegnung? In welcher Beziehung stehen diese beiden Männer zueinander? Zu welcher automatischen Deutung kommen Sie in Sekundenschnelle?

Ich vermute, dass Sie die beiden als romantisches Paar interpretieren werden.

Versuchen wir es in einer anderen Konstellation:

Sie gehen spazieren und sehen zwei erwachsene Menschen, einer männlich, einer weiblich, händchenhaltend auf dem Gehsteig die Straße entlanggehen.

Hat sich in Ihrer Interpretation etwas verändert? Ist es denkbar, dass die beiden etwas anderes sind als ein romantisches Paar? Auch hier vermute ich, dass die automatische Interpretation die folgende ist: Die beiden befinden sich in einer romantischen Beziehung miteinander.

Wie ist es nun mit diesem Beispiel: Sie gehen spazieren und sehen zwei erwachsene Frauen händchenhaltend auf dem Gehsteig die Straße entlanggehen.

Die erste Annahme ist nun vermutlich immer noch, dass die beiden ein romantisches Paar sein könnten, aber möglicherweise ist die Situation nun ein Stück weit unklarer. Wenn wir physische Intimität zwischen Frauen sehen, dann ist die romantische Verbindung nicht mehr notwendigerweise eine Vorbedingung für Berührung. Die beiden könnten auch Schwestern oder beste Freundinnen sein. Beziehungen zwischen Frauen müssen nicht notwendigerweise sexueller oder romantischer Natur sein, um körperliche Nähe oder Zärtlichkeit zu beinhalten und dabei für „normal“ gehalten zu werden.

Warum ich Sie mit Spaziergängen und irgendwelchen zufälligen Personen, die Sie dabei treffen und die Ihnen komplett egal sind, langweile, wollen Sie wissen?

Weil ich Sie darauf hinweisen will, dass körperliche Nähe und physische Intimität irgendwann aus unseren engen platonischen Beziehungen verschwunden sind und so gut wie ausschließlich in romantische und sexuelle Beziehungen verfrachtet wurden. Das ist der Grund, warum wir erwachsene Menschen, die einander berühren, automatisch als romantisches Paar lesen. Wenn mindestens einer der beteiligten Menschen ein Mann ist, tun wir das so gut wie ausschließlich. Das Primat der Romantik beraubt uns nicht nur unserer wichtigsten Beziehungen, sondern, sollten wir noch welche außerhalb der Romantik haben, auch der (körperlichen) Nähe in diesen Beziehungen.

Und: Weil ich Sie darauf hinweisen will, dass das wiederum mit der Dominanz des Männlichen, mit der patriarchalen Verfasstheit unserer Gesellschaft und der

patriarchalen Durchwobenheit unseres Bezugs zueinander zu tun hat. Und dass es nicht immer so war. Und dass es wieder anders werden kann.

Ich gebe also zu, dass der Titel dieses Kapitels das ist, was man online Clickbait nennen würde. Sex sells schließlich. Tatsächlich geht es mir aber gar nicht wirklich um Sex, zumindest nicht als positiven Bezugspunkt. Vielmehr geht es darum, dass der Fokus auf Sex andere Formen körperlicher Intimität zerstört, ebenso wie der Fokus auf romantische Liebe andere Formen der Liebe zerstört, individuell wie strukturell. Und darum, wie die Marginalisierung nicht-romantischer Liebe mit der Marginalisierung nichtsexueller Zärtlichkeit zusammenhängt. In diesem Kapitel geht es also um körperliche Nähe, um physische Intimität jenseits des Sexuellen und Romantischen. Und darum, dass wir sie uns zurückerobern sollten.

In einem Artikel der *Zeit Online*, der im August 2024 erschien, berichten ältere Frauen über ihr Leben ohne heteroromantische Beziehung. Sie zeigen sich allesamt über weite Strecken begeistert von ihrem Leben ohne Mann: „Mir kommt kein Mann mehr ins Haus“, sagt die 69-jährige Martina Rüggebrecht. „In meiner Wohnung ist immer Leben, ich bin wirklich glücklich und kann mich keineswegs beschweren. In meinem Leben wäre kein Zentimeter Platz für einen Mann“, sagt Maria Boscole, 76. Und die 77-jährige Lily Röder berichtet: „Wenn man allein lebt, kann man entscheiden, was man macht - und was eben nicht. Das habe ich schnell zu schätzen gelernt.“ Sie fügt allerdings an: „Trotzdem fehlt mir die Nähe, in Form von Umarmungen und Zärtlichkeiten, die hatte ich

immerhin 40 Jahre lang genossen.“<sup>73</sup> Dieser Satz ging mir nach dem Lesen nicht mehr aus dem Kopf. Denn tatsächlich ist physische Nähe das Einzige, was auch mir im Leben ohne romantische Beziehung fehlt. Und wenn ich *fehlt* sage, meine ich dieses schmerzhaft, einsame, sehnde Fehlen, das auch durch nichts anderes ausgeglichen werden kann. Denn tatsächlich finden lange Umarmungen, intensiverer Körperkontakt oder Kuschn, zumindest unter Erwachsenen, irgendwann nur mehr in romantischen oder sexuellen Beziehungen statt. Und wenn man die nicht hat und auch nicht haben will, dann hat man auch keinen intensiveren Körperkontakt mehr.

Bei Kindern ist das noch anders: Die dürfen geherzt und geknuddelt und abgebusselt werden, was das Zeug hält, mit zunehmendem Alter aber wird unser Bezug zueinander, selbst wenn dieser von Zuneigung füreinander geprägt ist, immer berührungsloser. Es gibt hierbei Geschlechtsunterschiede, auch das sollte das Spaziergangsbeispiel eingangs illustrieren: Frauen ist ein breiteres Repertoire an nichtsexueller Zärtlichkeit untereinander erlaubt. Es ist um einiges „normaler“ (in einem normativen Sinne), wenn sich zwei platonische Freundinnen oder Schwestern intensiv umarmen, wenn sie beim gemeinsamen Fernschauen kuscheln oder wenn sie Hand in Hand gehen, als wenn Männer das tun.

Doch selbst unter Frauen ist es eher ungewöhnlich und auch unter Frauen nimmt die körperliche Nähe, die sie in platonischen Beziehungen miteinander teilen, irgendwann mit fortschreitendem Teenageralter ab. Irgendwann hat man dann eben romantische Beziehungen und erledigt sein körperliches Nähebedürfnis dort. Hat es dort zu erledigen. In einer Welt, die dem Primat der Romantik unterworfen ist und in der folglich Berührung und Zärtlichkeit fast

ausschließlich in romantische Beziehungen verlagert werden, steht man ohne romantische Beziehung oft auch ohne Berührung da. Sex zu haben, ist (für jene, die das möchten) auch als „Single“ möglich, aber Zärtlichkeit, Berührung und körperliche Nähe mit einem geliebten Menschen ist plötzlich vom Menü gestrichen. Obwohl da doch in der Regel einige geliebte Menschen wären.

Steve Bearman zeichnet in seinem Essay *Why Men are So Obsessed with Sex* nach, wie Burschen durch männliche Sozialisation im Patriarchat systematisch von Zärtlichkeit und Zartheit wegbewegt werden. Zum einen, so Bearman, werden männliche Kinder ab einem gewissen Alter weniger zärtlich berührt als weibliche. Zum Mann erzogen zu werden, ist also ein Prozess, der Burschen von anderen Menschen isoliert – emotional und physisch. Burschen lernen früh, sich als anders-als-Mädchen und besser-als-Mädchen zu begreifen. Das konditioniert Burschen dahingehend, keine Beziehungen auf Augenhöhe mit Mädchen und keine liebevollen Beziehungen mit anderen Burschen zu führen. Tun sie das doch, werden sie selbst als „Mädchen“ bezeichnet (was in einer derartig misogynen Gesellschaft eine schlimme Beschimpfung für einen Jungen darstellt) oder als „schwul“ (was in einer derartig homofeindlichen Gesellschaft ebenfalls eine schlimme Beschimpfung darstellt). Außerdem werden Burschen ermutigt, Beziehungen mit anderen Burschen rund um Wettkampf, beiläufige Gewalt und Abwesenheit von Verletzlichkeit und Sanftheit aufzubauen.<sup>74</sup>

Männer lernen außerdem, anders als Frauen, Verbindung und Bindung über gemeinsame Aktivitäten herzustellen und nicht über Intimität und Kommunikation – ein Muster, das sich bis in ihr Erwachsenenleben in ihren

Freundschaften zeigt.<sup>75</sup> Ein Mann im Patriarchat zu werden, bedeutet alles, was mit Sanftheit, mit Zärtlichkeit, mit Verletzlichkeit, mit Bedürftigkeit, mit Angewiesen-Sein und damit mit ehrlicher Beziehung zu tun hat, zu verleugnen, idealerweise auszumerzen und damit natürlich wesentliche Teile des eigenen Menschseins zu verdrängen. Wie treffend, dass in der Mask-ulinität die Maske sprachlich bereits inkludiert ist.

Sexualität wird so zu jenem letzten Ort, an dem Männern erlaubt ist, diese wesentlichen Aspekte des Menschseins zum Ausdruck zu bringen und mit anderen zu teilen:

*Direkt und indirekt wird uns Sexualität als das einzige Mittel an die Hand gegeben, mit dem es noch möglich sein könnte, wesentliche Aspekte unseres Menschseins auszudrücken und zu erleben, die langsam und systematisch aus uns herauskonditioniert wurden.*

*Sex wurde und wird uns als der Weg zu echter Intimität, zu völliger Nähe präsentiert, als der Bereich, in dem es in Ordnung ist, offen zu lieben, zärtlich und verletzlich zu sein und dennoch sicher zu bleiben, sich nicht so tief allein zu fühlen. [...]*

*Wir werden als sinnliche Wesen geboren, mit einer unbegrenzten Fähigkeit zu fühlen und einer mühelosen Neigung, uns mit anderen Menschen tief zu verbinden. Wir werden dann permanent darauf konditioniert, Sinnlichkeit zu unterdrücken, Gefühle zu betäuben, unseren Körper zu ignorieren und uns von unserer natürlichen Nähe zu unseren Mitmenschen zu trennen. All diese menschlichen*

*Bedürfnisse werden uns dann durch Sex und Sexualität versprochen.*<sup>76</sup>

Damit will ich natürlich nicht andeuten, dass Männer die eigentlichen Opfer des Patriarchats wären. Sie sind in einer geschlechterasymmetrischen Welt strukturell Nutznießer der Verhältnisse, die Frauen systematisch unterdrücken, entwerten, entmenschlichen und diskriminieren. Ich will auch nicht sagen, dass Mädchen im Rahmen ihrer Sozialisation nicht lernen würden, weite Teile ihrer emotionalen Erfahrung und ihres Menschseins zu verdrängen – auch Frauen wird eine große Bandbreite an Gefühlen und Eigenschaften nicht zugestanden. Wut zum Beispiel. Selbstbewusstsein. Lautstärke.<sup>77</sup>

Mein Punkt ist hier der folgende: Jene Eigenschaften, Interessen und Wege des In-Beziehung-Tretens, die männlich konnotiert sind, und jene, die Männern nutzen (auch zum Machterhalt nutzen), sind in einer patriarchalen Gesellschaft, die Männlichkeit höher wertet als Weiblichkeit, jene, die letztlich auch soziokulturell normativ werden.

Dass Sex in einer männlich dominierten Gesellschaft also zum Inbegriff von Intimität wurde, ist vor der Argumentation Bearmans eine naheliegende Entwicklung. Körperliche Nähe findet möglicherweise deshalb fast ausschließlich in sexuell-romantischen Kontexten statt und Sex ist oft deshalb die einzige Route zu körperlicher Intimität, „weil die patriarchale Dominanzkultur Männern keine anderen Räume für Intimität bietet“.<sup>78</sup> Und weil diese patriarchale Dominanzkultur alle Sphären unseres Bezugs zueinander prägt.

Das Verschwinden von körperlicher Nähe aus nichtsexuellen Beziehungen hat also vermutlich einiges mit der menschlich desolaten Verfasstheit des Männlichen in patriarchalen Kontexten zu tun - und mit der kulturellen Dominanz ebendieser Männlichkeit.

Patriarchale Männlichkeit ist weder ohne Misogynie noch ohne Homofeindlichkeit anderen Männern gegenüber zu haben (beides hängt im Übrigen ursächlich zusammen - da Schwulenfeindlichkeit sich allzu oft über die Abwertung alles Weiblichen konstituiert).

Rhaina Cohen ergänzt Bearmans Befund bezüglich männlicher Dominanzkultur und der Verdrängung nichtsexueller Körperlichkeit deshalb durch folgende historische Beobachtung: Sie konstatiert, dass das Verschwinden körperlicher Nähe aus engen Freundschaften - die zumeist gleichgeschlechtlich sind - historisch mit gesteigener soziokultureller Sichtbarkeit von Homosexualität und daraus resultierender Homofeindlichkeit sowie Angst vor homofeindlicher Stigmatisierung und Verfolgung korreliert.

Einen solchen historischen Moment macht sie im England des 18. Jahrhunderts fest, als große moralische Panik bezüglich männlicher Homosexualität - damals als „sodomy“ bezeichnet -ausbrach, mit Massenfestnahmen und Massenhinrichtungen. Körperliche Nähe zwischen Männern wurde also, in einem manifesten physischen Sinne, gefährlich: „Da das Schreckgespenst Sex nun über den körperlichen Interaktionen von Männern schwebte, war es naheliegend, dass sie sich voneinander zurückzogen. In den späten 1780er Jahren wurde in England der Kuss durch den Handschlag ersetzt.“<sup>79</sup> In den USA begann die Stigmatisierung von Nähe zwischen

Männern im 19. Jahrhundert, als Homosexualität als Begriff auftauchte und mit dem Begriff ein homofeindliches Stigma: „Wenn ein Mann seine Liebe zu einem männlichen Freund ausdrückte, konnte seine Absicht als sexuell missverstanden werden.“<sup>80</sup> Angesichts des enormen Stigmas und Ausgrenzungspotenzials, das mit männlicher Homosexualität verbunden war, war es klüger, diese Nähe gleich ganz zu lassen, so sie nicht tatsächlich mit sexuellem Interesse in Verbindung stand. Im 19. Jahrhundert gab es die homofeindliche Phrase „No homo!“ offenbar noch nicht, die heutzutage zum Einsatz kommt, um nur ja nicht in Verdacht zu kommen, nicht ganz heterosexuell zu sein, nachdem man so schrecklich schwule Dinge getan hat, wie seiner Partnerin Blumen zu kaufen oder seinen besten Freund zu umarmen.

Eric Anderson nennt dieses Phänomen übrigens „homohysteria“, auch wenn die misogynie Geschichte des Begriffes eher davon abschrecken sollte, ihn in irgendeinem anderen Kontext zu verwenden als im Rahmen der Kritik an dieser Misogynie. Der Begriff beschreibt die nervöse Abgrenzung von allem, was „schwul“ ist oder als „schwul“ verstanden werden könnte, im verzweifelten Versuch, die Abwertung und Ausgrenzung, die mit „schwul“ einhergeht, zu vermeiden. In Folge wird bewusst oder unbewusst Verhalten vermieden, dass einen als „schwul“ kategorisieren könnte – tatsächlich oder in den Augen anderer. Körperliche Zärtlichkeit in einem nichtsexuellen Kontext mit anderen Männern gehört dazu.

„Homohysteria“ ist auch einer der Gründe, warum es insbesondere oft jene Gesellschaften sind, die Homosexualität am umfassendsten marginalisieren, in denen nichtsexuelle Körperlichkeit zwischen Männern am

ehesten erlaubt ist: Homosexualität ist gar keine Denkmöglichkeit, deshalb muss sich auch nicht, im Wortsinne *homophob* (also in Angst vor Homosexualität oder in Angst vor der Deutung der Körperlichkeit als homosexuell), von ihr abgegrenzt werden:

*Das hohe Maß an Geschlechtersegregation in diesen Gesellschaften bedeutet, dass die Menschen ihre intimsten Beziehungen oft mit Menschen desselben Geschlechts eingehen. In einigen dieser Gesellschaften wird Homosexualität geächtet, aber da sie als Anomalie behandelt und manchmal sogar mit dem Westen in Verbindung gebracht wird, müssen Männer nicht ständig beweisen, dass sie heterosexuell sind.*<sup>81</sup>

Rhaina Cohen teilt in ihrem Buch *The Other Significant Others* zahlreiche, oft sehr berührende Geschichten von Menschen, die Freundschaften ins Zentrum ihres Lebens gestellt haben. Es sind Geschichten über tiefe Liebe, die kaum eine Sprache findet, über Verbindlichkeit und lebenslange Verbundenheit. Sie berichtet in ihrem Buch auch davon, dass die Reaktionen auf diese Geschichten höchst unterschiedlich sind, je nachdem, ob die Protagonist\*innen Männer oder Frauen sind: „Der Subtext lautete: Wenn ein Mann anderen Männern zu nah ist, ist seine Heterosexualität in Frage gestellt.“<sup>82</sup>

Dieses Infrage-Stellen von Heterosexualität kann auch heute noch mit schwerwiegenden Konsequenzen verbunden sein – von beiläufiger Homofeindlichkeit bis hin zu manifester Gewalt. Zärtliche platonische Beziehungen zwischen Männern werden also gewissermaßen „von

innen“ - durch Internalisierung einer patriarchalen Männlichkeitsrolle, im Rahmen derer Berührung nur im Bereich des Sexuellen normalisiert sind -, wie auch „von außen“ - durch die Gefahr der Homofeindlichkeit - verunmöglicht. Und da das Männliche der kulturell dominante Modus ist, hat das für uns alle, für alle unsere platonischen Beziehungen, Konsequenzen.

Da der heterosexuelle Mann gewissermaßen die Spitze der patriarchalen Geschlechterrollenhierarchie bildet, ist Homosexualität oder Bisexualität bei Männern auch mit einem größeren „Statusverlust“ verbunden, als dies bei Frauen der Fall ist, die in der patriarchalen Hierarchie ohnehin bereits die Verliererinnen per se sind. Das Risiko, als schwul oder nicht ganz hetero gelesen zu werden, ist also für Männer, insbesondere die, die an ihrer Männlichkeit als Statusmarker hängen, ein sehr großes. Es macht somit Sinn, für andere keinen Anschein körperlicher Intimität oder hingebungsvoller Nähe zueinander entstehen zu lassen.

Selbstverständlich ist auch lesbische Sexualität marginalisiert, stigmatisiert und diskriminiert und selbstverständlich wird auch und gerade nichtsexuelle Körperlichkeit zwischen Frauen in hohem Maße sexualisiert, aber sie wurde an vielen Orten und zu vielen Zeiten nicht in dem Ausmaß kriminalisiert, verfolgt und bestraft wie männliche. Weibliche Homosexualität ist weniger bedrohlich, da weibliche Sexualität in patriarchalen Kontexten insgesamt weniger ernst genommen wird.

Einen weiteren Moment, in dem der Zusammenhang zwischen „homohysteria“ und gesteigener körperlicher

Distanz zwischen Männern untereinander sichtbar wurde, ist, so Cohen, in der Mitte des 20. Jahrhunderts festzumachen. Und siehe da: 1948 erschien in den USA der sogenannte „Kinsey Report“, oder wie er tatsächlich hieß: „Sexual Behavior in the Human Male“. Die inhaltlich nicht unumstrittene Studie des ethisch nicht unumstrittenen Alfred Kinsey hatte zum Ergebnis, dass sich Sexualität in vielen Fällen nicht in ein ausschließliches Entweder-oder einteilen lasse, dass also die wenigsten Menschen ausschließlich homosexuell oder heterosexuell seien, sondern dass Homosexualität und Heterosexualität eher als zwei äußere Pole eines Spektrums zu verstehen seien, und sich viele Menschen eher irgendwo zwischen diesen beiden äußeren Punkten einsortieren ließen als auf ihnen. Dieses Spektrum wurde als „Kinsey Scale“ bekannt. Die Skala sortierte menschliche Sexualität von 6 – ausschließlich homosexuell – bis 0 – ausschließlich heterosexuell. Menschen, die keine sexuellen Reaktionen zeigten und kein Interesse an Sex hatten, also jene, die wir heute als „asexuell“ bezeichnen würden, befinden sich als „X“ außerhalb der Skala.

Alleine die Feststellung der sexuellen Uneindeutigkeit vieler, also dass es dieses Spektrum überhaupt *gibt*, war einigermaßen schockierend, so man doch davon ausging, dass *fast alle* Menschen im Allgemeinen und fast alle Männer im Speziellen heterosexuell waren. Kinsey zeigte auf, dass das mit der Homosexualität eben nicht nur eine Sache von ein paar Perversen am Rand der Gesellschaft war, sondern eher so eine Sache, die einen vielleicht sogar selbst ein bisschen betrifft. Und dann stand da noch eine zweite Sache drin, die noch schockierender war, und das waren die Zahlen: Der Report stellte nämlich fest, dass 10 Prozent der männlichen Probanden ausschließlich oder so

gut wie ausschließlich homosexuell waren (eine 5 oder 6 auf der Kinsey-Skala), dass 37 Prozent schon mindestens eine gleichgeschlechtliche sexuelle Erfahrung hatten, und dass 46 Prozent der Männer sexuell auf Männer und Frauen reagierten.<sup>83</sup> Die amerikanische Öffentlichkeit musste nun also verarbeiten, dass fast die Hälfte der Männer, mit denen sie so tagein-tagaus zu tun hatte (also: die Nachbarn, die eigenen Söhne, der eigene Ehemann und möglicherweise man selbst) nicht ganz heterosexuell war.<sup>IV</sup>

Und, so Cohen: „Zu dieser Zeit begannen Männer, emotionale und körperliche Distanz zueinander zu halten.“<sup>84</sup> No homo!

Bis ins frühe 20. Jahrhundert war, so Cohen, körperliche Nähe zwischen Männern auch im Westen wesentlich normaler. Sie nennt als Beispiel die Studie „Picturing Men“, die Fotos aus dem Jahrhundert von 1850 bis 1950 analysiert, in denen Männer einander physisch nah sind, und kommt zu dem Schluss: „Männer aller Ethnien, Klassen und Regionen gingen offen körperliche Intimität mit anderen Männern ein. Häufige Posen waren Sitzen auf dem Schoß des anderen, Händchenhalten oder das Ablegen des Kopfes auf die Schulter des anderen Mannes. Körperliche Nähe war einst ein wesentliches Merkmal männlicher Freundschaft.“<sup>85</sup>

Das war, bevor die Kinsey-Reports der breiten Öffentlichkeit Homosexualität zum ersten Mal als einen weit verbreiteten und normalen Aspekt menschlicher, und damit auch männlicher, Sexualität präsentierten.

Nichtsexuelle Beziehungen wurden also auch deshalb ihrer körperlichen Intimität beraubt, weil gleichgeschlechtliche sexuelle Beziehungen in einem hohen Maße abgewertet wurden und man sich in Folge ihrer

gestiegenen Sichtbarkeit mit großer Nervosität von ihnen abzugrenzen versuchte.

Falls Sie immer schon ein Beispiel dafür gesucht haben, wie *Homophobie* - in einem sehr wörtlichen Sinn - als Angst vor Homosexualität, der potenziellen eigenen und der anderer, allen, auch ausschließlich heterosexuell begehrenden, Menschen schadet: Hier wäre eines.

Zeitgleich zu der Entwicklung, die Freundschaften ihre körperliche Intimität entzog, weil ebendiese in ihrem meist gleichgeschlechtlichen Rahmen tabuisiert wurde, stiegen der Einfluss und die Dominanz der heterosexuellen Liebesehe und mit ihr der Anspruch, die Bedürfnisse nach Intimität - emotionaler und physischer Natur - in ebendieser Liebesehe zu befriedigen und das am besten exklusiv. Auch diese beiden Entwicklungen sind also miteinander verwoben: „Die Ehe war wie ein Mann mit gespreizten Beinen in der U-Bahn: Sie ließ wenig Platz für andere. Wenn die Freundschaft passen wollte, musste sie schrumpfen.“<sup>86</sup>

Unsere platonischen Beziehungen wurden also auf drei verschiedenen Routen der körperlichen Intimität beraubt: Erstens: weil männliche Dominanzkultur und patriarchale Normen Zärtlichkeit in die Ausschließlichkeit sexueller Berührung relegieren. Zweitens: weil mit steigender Sichtbarkeit von Homosexualität Freundschaften - die in vielen Fällen gleichgeschlechtlich sind - davon bedroht waren, als sexuelle Beziehung missverstanden zu werden (was mitunter mit schwerwiegenden sozialen und rechtlichen Konsequenzen verbunden war). Und drittens: weil das neue Beziehungsmodell romantische Paarbeziehung und Liebesehe kulturell dominant wurde

und mit ihm das normative Ideal, Bedürfnisse nach Beziehung und Intimität ausschließlich in ihrem Rahmen zu befriedigen.

So sind wir in einem kulturellen Gefüge gelandet, in der Körperlichkeit so gut wie nur mehr im sexuellen Kontext einer romantischen Beziehung stattfinden kann und Menschen wie Lily Röder auf Umarmungen und Zärtlichkeiten verzichten müssen. Der Satz stimmt natürlich nicht ganz: Sie *könnten* auch in anderen Beziehungen stattfinden, dann *müssten* Menschen wie Lily Röder eben nicht auf sie verzichten.

Das ist kein triviales Anliegen, denn Berührung ist ein menschliches Grundbedürfnis – neben Atmen, Trinken und Essen eines unserer ursprünglichsten und grundlegenden. Ihr Fehlen steht mit einer Reihe von negativen gesundheitlichen Folgen in Zusammenhang: mit Depressionen, Angsterkrankungen, Störungen des Immunsystems und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Tatsächlich ist ein wesentlicher Faktor der gesundheitsschädigenden Wirkung von Einsamkeit das Fehlen von körperlicher Nähe und Berührung. Ein Wort, das für körperliche Vereinsamung jüngst verwendet wird, eines, das dieses schmerzhaft Sehnen nach Berührung und physischer Nähe zum Ausdruck bringt, ist das aus dem Niederländischen entlehnte „Hauthunger“ („Huidhonger“ – keine Angst, es hat nichts mit Kannibalismus zu tun).

Insbesondere um die COVID-19-Pandemie und ihre Lockdowns und Abstandsregeln tauchte das Wort oft auf – plötzlich war körperliche Nähe, außer mit jenen Personen, mit denen man in einem Haushalt lebte, verboten. Viele machten nun die Erfahrung, wie traurig und leer es sich anfühlt, die beste Freundin oder die eigenen Geschwister

oder Eltern nicht umarmen zu dürfen. Und für jene, die allein lebten und sich an alle Vorgaben hielten, bedeuteten die Lockdowns oft, dass sie überhaupt nicht mehr berührt wurden.

Eine der eindrucklichsten - und grausamsten - Studien, die die Wichtigkeit von Körperkontakt sehr deutlich aufzeigte, waren die mittlerweile berühmten Rhesusaffen-Versuche von Harry Harlow. Er isolierte neugeborene Rhesusaffen von ihren Müttern und stellte ihnen stattdessen folgende Affenattrappen als „Ersatz“ zur Verfügung: Eine Drahtpuppe aus hartem Metall, die keinerlei Wärme und Weichheit bot, dafür aber Milch spendete, und eine weiche Stoffpuppe, die keinerlei Nahrung zur Verfügung stellte. Die Affenjungen klammerten und kuschelten sich an die Stoffpuppe, schliefen bei ihr, waren durch ihre Nähe beruhigt. Die „Draht-Mutter“ hingegen wurde von ihnen gar nicht als Mutterersatz wahrgenommen, wenn sie bei dem Drahtgestell getrunken hatten, kuschelten sie sich sofort wieder an die Stoffpuppe. Die isolierten Rhesusaffen präferierten also Weichheit und Wärme über Nahrungsaufnahme.

Berührung, Gehaltenwerden ist die erste Artikulation von Liebe, die wir erfahren, die wir erfahren müssen, um zu leben und zu überleben. Das gilt nicht nur für Rhesusaffen, das gilt auch für Menschen. Berührung ist eine ursprüngliche Form von Kommunikation, und auch als Erwachsene kommunizieren wir über sie. In einer Studie aus dem Jahr 2006 zum Beispiel wurden Proband\*innen so getrennt, dass sie einander nicht sehen, nicht miteinander sprechen, aber einander berühren konnten. Eine Person wurde gebeten, bestimmte Emotionen (zum Beispiel Wut, Ekel, Angst, Sympathie) durch Berühren des Arms der

anderen auszudrücken. Die Person, die berührt wurde, wurde wiederum gebeten, die kommunizierte Emotion zu identifizieren. Obwohl sie einander weder sehen noch miteinander sprechen konnten, waren sie sehr oft in der Lage, verschiedene Emotionen wie Wut, Angst und Ekel korrekt zu dekodieren.<sup>87</sup>

Körperkontakt ist aber nicht nur Kommunikation und unerlässlich für die Entwicklung des Menschen, er hilft uns auch dabei, gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Er stärkt das Immunsystem präventiv und regt die Heilung an, wenn wir krank sind. Natürlich nur, wenn er von allen Beteiligten erwünscht und gewollt ist, und so als unbedrohlich empfunden wird. Dann führt er dazu, dass das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet wird, das die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol blockiert. Er baut also Stress und Ängste ab, wirkt Depressionen entgegen, fördert die Entspannung, verlangsamt die Atmung, senkt den Blutdruck, senkt das Schmerzempfinden und sorgt dafür, dass wir uns eingebunden und verbunden fühlen.

Kuscheln ist also aktive Gesundheitsvorsorge.

Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid brachte die essenzielle Bedeutsamkeit von Berührung folgendermaßen auf den Punkt: „Im Kontrast zum berühmten ‚Ich denke, also bin ich‘, Cogito ergo sum, worin René Descartes [...] den Kern des Menschseins sah, müsste es eher heißen: ‚Ich berühre, ich werde berührt, also bin ich‘, Tango tangor ergo sum.“<sup>88</sup>

Und obwohl wir Berührung so sehr brauchen, haben wir sie fast ausschließlich in den Bereich des Romantischen und

des Sexuellen verbannt. Dabei könnten wir auch mit unseren Freund\*innen kuscheln, sie beim Einschlafen halten, ihnen über den Kopf streicheln oder uns ab und zu ein Bett teilen (und hier meine ich tatsächlich nebeneinander schlafen und nicht Sex), weil wir die Nähe eines anderen Menschen, den wir auch tatsächlich liebhaben, mit dem wir uns sicher fühlen und dem wir uns verbunden fühlen, nun mal brauchen.

Stattdessen wurde an mehreren Fronten Sex zu einer Art Eintrittsticket für körperliche Intimität. Das gilt auf Dating-Apps, wo sich Menschen Sexdates vereinbaren, bei denen es ihnen eher um das Kuscheln danach geht als um den eigentlichen Sex. Durch die Tabuisierung körperlicher Nähe mit Freund\*innen oder anderen geliebten Menschen ist Sex mit Fremden oft der einzig sozial akzeptierte Weg, um Berührung - auch nichtsexuelle Berührung - zu erleben. Das gilt aber auch in romantischen Beziehungen, in denen Menschen Sex haben, den sie eigentlich gar nicht so recht haben wollen, weil sie eigentlich (und vielleicht endlich wieder) physische Nähe und Berührung brauchen.

Shulamith Firestone hat diese Dynamik schon 1975 mit folgenden Worten beschrieben: „[Die] Isolation von den anderen führt dazu, daß wir nach physischer Zärtlichkeit geradezu ausgehungert sind, und da die einzige für uns erreichbare Form die genitale Sexualität ist, sehnen wir uns bald nach ihr.“<sup>89</sup> Wenn uns nur Sex bleibt, um einander zu berühren, dann bleibt uns eben nichts anderes als Sex. Wir haben körperliche Intimität so in das Gebiet des Sexuellen verfrachtet, dass Menschen Sex haben *müssen*, um berührt zu werden. Sex ist gewissermaßen ein Preis geworden, den wir zahlen müssen, um körperliche Nähe zu bekommen. Machen uns Intimität und unsere Verletzlichkeit und Bedürftigkeit, die in ihr zum Ausdruck

kommen, so nervös, dass wir sie mit Sex übertünchen müssen?

All das gilt insbesondere für den Umgang von Männern untereinander. Erinnern Sie sich an das Beispiel zu Beginn dieses Kapitels? Jenes mit den händchenhaltenden Männern?

Zumindest in manchen Kontexten (viel zu wenig und an viel zu wenigen Orten) hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass es Homo- und Bisexualität gibt und dass sie völlig normale Dimensionen menschlicher Sexualität darstellen. Wir wissen also, dass Männer manchmal Sex miteinander haben. Wir wissen auch, dass sie einander berühren, wenn sie das tun. In manchen Kontexten (viel zu wenig und an viel zu wenigen Orten) ist es mittlerweile normalisiert, dass Männer einander beim Sex berühren.

Dass Männer aber einander berühren, ohne miteinander Sex zu haben und ohne miteinander Sex haben zu *wollen*, ist um einiges undenkbarer.

Dass sie vielleicht als Brüder händchenhaltend die Straße entlanggehen könnten oder sich als beste Freunde im Arm liegen, wäre selbst in, nennen wir es „aufgeklärten“ Kontexten, sehr ungewöhnlich. Dass ein Mann den Penis eines anderen Mannes – von anonymem Sexdate bis zum Ehemann – im Mund hat, liegt für die meisten von uns im Bereich des Gewöhnlichen (an alle, die es ungewöhnlich finden: get a grip, pun intended), dass er die Stirn seines besten Freundes küsst und ihm über den Kopf streichelt, ist schon eher absurd.

Männer berühren andere (auch andere Männer) eben nur, wenn sie Sex haben oder Sex haben wollen.

Eine der von Rhaina Cohen erzählten Freundschaftspaar-Geschichten in *The Other Significant Others* ist jene von Nick und Art. Nick ist heterosexuell, Art ist schwul. Die beiden leben als Familie zusammen, sie haben gemeinsam ein Haus gekauft, sind zusammengezogen, sind wichtigste Bezugspersonen und Partner füreinander und feiern ihre Freundschafts-Jahrestage als „brotherversary“. Im Außen findet ihre Beziehung kaum Verständnis – ständig wird angenommen, dass die beiden ein romantisches Paar wären oder eine sexuelle Beziehung zueinander hätten. Cohen beschreibt, wie dies vor allem Nick herausfordert: Einerseits, weil er aufgrund seiner homofeindlichen Konditionierung (die wir schließlich alle durchlaufen) Angst hatte, auch als schwul gelesen zu werden, andererseits, weil auch Frauen, mit denen er romantische Beziehungen eingeht, die nahe Bindung mit Art als Bedrohung empfinden. Die Beziehung zu seinem besten Freund war ihm aber letztendlich wichtig genug, um all das in Kauf zu nehmen. Ein besonderes Thema stellte körperliche Nähe zwischen den beiden dar. Nicht nur, weil der eine homosexuell und der andere heterosexuell ist, sondern weil einer von beiden aus Brasilien kommt, wo körperliche Nähe zwischen Männern nicht automatisch als sexuell gelesen wird und in einem größeren Umfang möglich ist als in den USA, wo der andere herkommt. Cohen beschreibt, wie Art und Nick schließlich gemeinsam ausverhandelten, welche Art von Körperlichkeit sie beide in ihrer Freundschaft wollen und in welchem Ausmaß.

Es gibt mehrere Gründe, warum ich Art und Nick als Freundespaar so berührend fand, aber einer davon waren die Beziehungsarbeit und die offene Kommunikation, die beide in ihre Beziehung miteinander investieren, und dass diese Beziehungsarbeit eben auch ein Besprechen der

körperlichen Intimität ist, die man gemeinsam möchte. Das ist nämlich in Freundschaften, leider, höchst ungewöhnlich. Oder haben Sie sich mit Ihren besten Freund\*innen schon mal unterhalten, welche Formen der körperlichen Nähe sie mit Ihnen haben wollen? Ob sie mehr wollen oder weniger? Welche Wünsche bezüglich Berührung und physischer Intimität sie in Ihrer Freundschaft haben? Wenn nicht, sollten Sie vielleicht genau das tun.

Genauso wie Formen von Liebe hierarchisiert sind, sind auch Formen von körperlicher Intimität hierarchisiert: Romantische Liebe ist mehr wert und „ernster“ als platonische Liebe, Sex ist mehr wert und „ernster“ als Kuscheln (oder andere Formen nichtsexueller Körperlichkeit). Romantische Liebe ist die höchste Form der Liebe, sexuelle Intimität ist die höchste Form der Intimität. Und beides hängt zusammen, denn eine romantische Beziehung ist in ihrer Idealvorstellung davon geprägt, dass sie eine sexuelle Beziehung inkludiert. In einer guten Beziehung hat man Sex und traditionell auch: Sex hat man am besten in einer Beziehung. Oder, andersrum: Beziehungen ohne Sex sind eigentlich keine. So wird die Häufigkeit von Sex in einer romantischen Beziehung nicht selten als Indikator herangezogen, um zu definieren, wie gut sie noch „läuft“.

In einer Welt, in der sexuelle Intimität so dominiert, dass sie als Synonym für Intimität an und für sich verstanden wird, werden Freundschaften nicht als intime Beziehungen verstanden, da sie eben andere Formen der Intimität jenseits des Sexuellen beinhalten. Sex – als einzig wahre Form der Intimität – wird für so wichtig gehalten, dass er Beziehungen gewissermaßen in ihrem Status aufwertet

und, zumindest normativ, platonische (die wertlos sind) in *Intimbeziehungen* (die bedeutungsvoll sind) verwandelt: „Sex triggert einen Statuswechsel, von *nur Freunden* zu *mehr als Freunden*.“<sup>90</sup>

In der Realität sind zwischenmenschliche Beziehungen oftmals nicht so klar voneinander zu unterscheiden. Einerseits, weil viele Menschen, die sich in romantischen Beziehungen miteinander befinden, keine sexuelle Beziehung haben - oder keine mehr. Andererseits, weil Menschen mitunter auch mit Freund\*innen Sex haben.

Aufgrund der Priorisierung sexueller Intimität ist es auch nicht verwunderlich, dass sogar die meisten Romantik-Dezentrierer\*innen irgendwann beim Thema „Sex mit Freund\*innen“ angelangen, vielleicht ist das so, weil auch sie allzu oft dem Irrtum erliegen, Sex wäre die höchste Form der Intimität, jene, die dann doch wieder die wichtigen Beziehungen von den nicht so wichtigen trennt. Es ist ein besonders markantes Beispiel für die Geringschätzung platonischer und die Überhöhung sexueller Intimität, dass Freundschaften, die Sex beinhalten, *Freundschaft Plus* genannt werden. Ganz so, als würde Sex etwas viel Relevanteres zur Qualität einer Beziehung beitragen, als es nichtsexuelle Nähe kann. Als wäre Sex ein Indikator für die Qualität und die Tiefe einer zwischenmenschlichen Beziehung - ein Plus eben. Keine andere Form der Nähe und Intimität in einer Freundschaft verdient sich dieses „Plus“ in unserem Sprachgebrauch. Nur Sex tut das. Ich würde, anstatt Freundschaften, die Sexualität beinhalten, als „Freundschaft Plus“ zu bezeichnen, im Gegenzug gerne vorschlagen, sexuelle und romantische Beziehungen als „Freundschaft Minus“ zu bezeichnen.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Wenn Sie Sex mit Ihren Freund\*innen haben wollen und die mit Ihnen, werde ich nicht versuchen, Sie davon abzuhalten. Es ist mir sogar komplett egal, mit wem Sie Sex haben und wie. Ich möchte nur Folgendes anmerken: Gerade Freundschaften bieten uns einen Rahmen für Zärtlichkeit und Körperlichkeit jenseits des Sexuellen in einer Welt, die von Sexualisierung nur so durchtränkt ist. Sie bieten in gewisser Weise einen Freiraum von dieser Sexualisierung: einen Raum für tiefgründige Intimität körperlicher und nicht-körperlicher Natur ohne den Anspruch oder die Erwartung, dass daraus Sex zu werden hat.

Freundschaften sind Beziehungen, in denen wir einander nah sein dürfen, ohne miteinander Sex haben zu müssen in einer Welt, in der Zärtlichkeit fast ausschließlich in sexuellen Sphären stattfinden darf. Damit sind sie in gewisser Weise auch subversive Räume. Genau das könnten wir wertschätzen und genießen, anstatt auch sie der Sexualisierung und der patriarchalen Norm der exklusiv sexuell konnotierten Zärtlichkeit unterwerfen zu wollen.

Es ist ein durch und durch antipatriarchales Unterfangen, an einer Welt zu arbeiten, in der wir einander öfter (natürlich unter Einverständnis aller Beteiligten) berühren, ohne miteinander Sex zu haben, ohne ihn haben zu wollen oder voneinander zu erwarten. In der wir uns umarmen und die Gesichter unserer Freund\*innen küssen, ihnen den Kopf kraulen, ihnen in den Armen liegen und mit unseren Geschwistern Händchen halten, und das auch als Erwachsene.

Lassen wir uns die Liebe nicht mehr von der Liebe nehmen!

Erobern wir uns die Zärtlichkeit von der Romantik zurück!

---

IV 1953 übrigens erschien dann *Sexual Behavior in the Human Female*. Dieser Report hatte zum Ergebnis, dass 7 Prozent der alleinstehenden Frauen zwischen 20 und 35 eine 3 auf der Kinsey-Skala (also in gleichem Ausmaß hetero-wie homosexuell) waren. 4 Prozent aller bereits einmal verheirateten und 2-6 Prozent aller Frauen wurden als ausschließlich homosexuell deklariert.

## **II. Das Elend der heterosexuellen Paarbeziehung**

*paula träumt wie alle frauen von der liebe.  
alle frauen, auch paula, träumen von der liebe.*

Elfriede Jelinek – *Die Liebhaberinnen*<sup>91</sup>

## **0. „Wie kannst du nicht wollen, was jeder Mensch auf diesem Planeten will?“**

Sich einem lieben Menschen gegenüber zu öffnen und eine Last zu teilen, die man seit Längerem alleine herumträgt, dieses erste Mal Über-etwas-Sprechen in Gegenwart einer warmherzigen, empathischen Zeugin, die ein Stück der Last abnimmt und einen durch Scham und Schmerz hindurch liebt, erzeugt diese spezifische Form von Wärme und Erleichterung, die mit nichts zu vergleichen ist. Es ist eine besondere Form der Intimität zwischen der, die sich offenbart, und der, der die Ehre zuteilwird, einen anderen Menschen wirklich sehen zu dürfen. Vielleicht ist genau *das* das Wesen von Freundschaft.

In jedem Fall empfand ich diese spezifische Mischung aus Wärme und Erleichterung und Verbundenheit, als ich vor einigen Jahren einer lieben Freundin in einem Restaurant in Wien gegenüber saß und ihr als erstem Menschen überhaupt davon erzählt hatte, was mich in meiner damaligen romantischen Beziehung zutiefst unglücklich machte.

Ich vertraute ihr auch an, dass ich das Gefühl mit mir herumtrug, einen Fehler gemacht zu haben, indem ich das tat, was ich eigentlich nie tun wollte: eine romantische Beziehung einzugehen.

Das war der einzige Moment, in unserem Gespräch, indem ihr einfühlsamer Ausdruck in vorsichtiges Unverständnis umschlug: „Wie kannst du nicht wollen, was jeder Mensch auf diesem Planeten will?“ „Und was genau ist das, was jeder Mensch will?“, fragte ich zurück. „Lieben und geliebt werden“, war sinngemäß ihre Antwort.

Und im Grunde hatte sie ja recht: Jeder Mensch möchte lieben und geliebt werden. Wir sind radikal soziale Wesen. Wir brauchen andere. Wir brauchen einander. Wir müssen uns eingebunden und geliebt und angenommen fühlen, um gesund zu sein. Als Kinder wie als Erwachsene brauchen wir die Nähe anderer, Gemeinschaft, Beziehung, Liebe.

Ich weiß nicht mehr, was ich meiner Freundin entgegnete, aber heute wäre es etwas wie: Natürlich will ich lieben und geliebt werden, aber das geht auch außerhalb von romantischen Beziehungen. Das geht auch anders. Es gibt mehr Wege zu lieben als einen. Und vielleicht sogar bessere, beständigere, erfüllendere oder wahrhaftigere.

Dieses Buch ist gewissermaßen eine Antwort auf die Frage meiner Freundin. Es gibt nämlich viele gute Gründe, romantische Beziehungen nicht zu wollen. Und es gibt einige schlechte Gründe, warum sie uns, und mit uns meine ich vorrangig Frauen, von klein auf reinindoktriniert und aufoktroiert werden als etwas, das wir unbedingt, qua unserer Natur, wollen sollen. Romantische Liebe wird uns pausenlos als unerlässlicher Bestandteil von und wichtigste Route in Glückseligkeit und Erfüllung ins Hirn gehämmert, bis dieses Hirn keine Chance mehr hat, als auch zu wollen, was es gefälligst wollen muss.

Romantische Liebe ist ein Grundpfeiler des Patriarchats. Das Verzehren nach romantischer Liebe, das Streben nach romantischer Liebe, das sehnsüchtige Wollen romantischer Liebe sind ein wesentlicher Bestandteil des patriarchalen Ideals von Weiblichkeit - Frauen lieben. Frauen werden zum Lieben verdammt.

Eine Frau, die sagt: „Nein, danke, das mit der Liebe, das ist echt nicht so meins. Nein, danke, ich brauch das nicht.“

Nein, danke, ich will keinen Ehemann. Nein, danke, ich will die Liebe nicht. Einfach Nein“, stellt einen ziemlichen Affront dar. Wie kann sie nur die Liebe nicht wollen? Wie kann sie nur das nicht wollen, was jeder Mensch auf diesem Planeten will?

Ich verrate es Ihnen sehr gerne.

*Der Vater, obgleich im Beruf durchsetzungsstark  
und kompetent, schafft es einfach nicht durchzusetzen,  
dass er auch mal eine Windel wechseln darf.*

Linda Biallas - Mutter, schafft.  
*Die Rolle der Mutter im Kapitalismus und Patriarchat:  
ein Aufruf zur Revolution*<sup>92</sup>

## **1. Arbeit. Aus Liebe**

### **Ungleiche Arbeitsverteilung in heterosexuellen Paarbeziehungen**

Wenn Sie sich vor der Verliebtheit nicht rechtzeitig in Sicherheit bringen und der Illusion zum Opfer fallen, sie sei etwas Schönes und Gutes und deshalb Verfolgungswertes, führt das in vielen Fällen dazu, dass das entsteht, was man gemeinhin eine „Liebesbeziehung“ nennt. (Falls Sie jetzt das Gefühl haben, das so oder so ähnlich schon mal gelesen zu haben: keine Sorge. Sie wiederholen schließlich in einer Liebesbeziehung nach der anderen auch immer und immer wieder dieselbe Leier und halten jede romantische Liebe bei jeder Wiederholung für noch nie dagewesen, da ist es doch passend, dass das ein Buch über Liebe auch tut.)

Sollten Sie jetzt denken: „Dann wird es schön! Wenn man aus dem Wahn der Verliebtheit und damit aus dem Größten mal raus ist, wenn also aus der Verliebtheit die wirkliche Liebe wird, wird es richtig schön!“, muss ich Sie enttäuschen. Es wird nämlich genau jetzt erst richtig schlimm. Allerdings primär, wenn Sie eine Frau sind und das große Pech haben, dass der Fluch der Androphilie auf Ihnen lastet, Sie also eine sogenannte Liebesbeziehung mit einem Mann eingehen.

Dann wartet nun vor allem Folgendes auf Sie: Arbeit.  
Sehr viel Arbeit.

Sie werden sehr viel arbeiten. Aber Sie werden es aus Liebe tun.

Und Sie werden nichts dafür bekommen.

Das war eine Lüge, Sie werden einiges dafür bekommen: Depressionen zum Beispiel, ein Burnout oder Armut. Oder Kinder und damit noch mehr Arbeit und noch mehr Burnout und noch mehr Armut.

Sie werden von nun an ohne Unterlass darüber nachdenken müssen, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Partner möglichst gut gestalten, wie Sie es ihm in der gemeinsamen Beziehung wohlig einrichten (was Sie für Wohligkeit brauchen, darum kümmert sich niemand, das fällt Ihnen aber im Idealfall gar nicht auf, weil Lieben ja Geben ist und das ausschließlich Ihrerseits).

Sie werden versuchen, Ihrem Partner immer eine möglichst gute Partnerin zu sein. (Wie gut er Ihnen als Partner ist, hat niemanden zu interessieren!) Sie werden Ihre Bedürfnisse zurückstecken, sich um ihn kümmern, eigentlich immer, aber speziell, wenn er erkrankt. Dann werden Sie Tee kochen und Arzttermine vereinbaren und Medikamente aus der Apotheke holen (da Sie auch diejenige sind, die weiß, welche Medikamente Ihr Partner braucht). Wenn Sie selbst krank sind, werden Sie auch Tee kochen und Arzttermine vereinbaren und Medikamente aus der Apotheke holen (da Sie diejenige sind, die weiß, welche Medikamente Sie brauchen, Ihr Partner weiß es nicht, es sind ja schließlich Ihre). Sie werden seine Socken waschen. Sie werden am Geburtstag seiner Mutter daran denken, dass sie Geburtstag hat, und rechtzeitig ein Geschenk

besorgen. Sie werden kochen und putzen und Sie werden erklärt bekommen, dass Sie sich nicht über die mangelnde Partizipation Ihres Partners an Haushalts- und Beziehungsarbeit beschweren dürfen, wenn Sie ihm nicht rechtzeitig sagen, was zu tun ist. Sie werden diese Dinge dann einfach selbst erledigen.

Sie werden im Streitfall immer diejenige sein, die die Versöhnungsbemühungen startet, sie werden die Erste sein, die sich entschuldigt, auch wenn es nichts gibt, was entschuldigt werden müsste. Sie werden sich auch für all das entschuldigen, was Ihr Partner nicht hinkriegt, weil er ja die Entschuldigung auch nicht hinkriegt. Sie werden in Gesprächen mit anderen Ihren Partner entschuldigen (weil er ja wirklich ein ganz Lieber ist, immerhin schlägt er Sie nicht). Sie werden Frieden stiften, Sie werden zuhören, sie werden sich kümmern, sie werden ihn befürsorgen, sie werden seine Gratistherapeutin sein und möglicherweise außerdem dazu anregen, gemeinsam zur Therapie zu gehen, wenn es nicht läuft. Falls das so ist, werden Sie die Therapeutin auch selbst suchen und den Termin für das Erstgespräch ausmachen müssen. Es war ja immerhin Ihre Idee.

Ja, Sie werden sehr viel arbeiten. Sie werden sehr viel im Haushalt arbeiten, sie werden sehr viel an Ihrer Beziehung arbeiten, Sie werden sehr viel an sich arbeiten, Sie werden sehr viel für Ihren Partner arbeiten. Sie werden so viel arbeiten, dass ich hier gar nicht aufzählen kann, was Sie alles arbeiten werden.

Was ich Ihnen in einer angemessenen Kürze sagen kann, ist das: Ihr Gegenüber wird all das nicht tun. Ihr Gegenüber wird gar nicht erst auf die Idee kommen, irgendwas davon

zu tun. Für Ihr Gegenüber reicht es, dass es anwesend ist, damit ist alles beigetragen, was es beizutragen gibt.

Später dann, wenn Sie sich hoffentlich endlich dazu entscheiden, fortan nicht nur Ihrer natürlichen Bestimmung als Partnerin und Ehefrau und Ersatzmutter und Gratistherapeutin und Köchin und Hausdienerin und Terminmanagerin und Kosmetikerin und Krankenpflegerin nachzukommen, sondern Sie auch endlich Ihrer anderen natürlichen Bestimmung als Mutter nachkommen, dann geht es mit der Arbeit *aus Liebe* erst so richtig los.

Zuerst werden Sie die Arbeit haben, monatelang schwanger zu sein, dann zu gebären.

Und später dann, wenn aus der Liebe zu Ihrem Mann geliebte Kinder entstanden sind, werden Sie noch mehr kochen und vor dem Kochen für das Kochen einkaufen und vor dem Einkaufen darüber nachdenken, was sie einkaufen müssen für das Kochen, und wenn Sie nicht selbst einkaufen, werden Sie eine detaillierte Liste schreiben müssen, was einzukaufen ist, und Sie werden noch mehr putzen und Sie werden Geburtstagskuchen backen und außerdem noch Hausaufgaben betreuen und Kotze wewischen und Windeln wechseln und Tränen trocknen und nächtelang nicht schlafen, Sie werden Hustensaft verabreichen und noch mehr Arzttermine vereinbaren und daran denken, wann Arzttermine zu vereinbaren sind und wann nachfolgende Kontrolltermine, Sie werden Impfpläne im Kopf behalten und Stundenpläne und Sie werden sich überlegen müssen, wer in den Ferien Ihre Kinder betreut und dann Betreuung für diese Kinder organisieren. Sie werden von der Schule kontaktiert werden, wenn irgendetwas ist, schließlich sind Sie die Mutter und damit automatische Ansprechperson. Sie werden sich schnell

einen freien Tag nehmen müssen, wenn jemand erkrankt, Sie werden diejenige sein, die immer für alles zuständig ist, ohne jemanden zu haben, der mal für Sie zuständig ist. Sie werden noch mehr Socken waschen und noch mehr daran denken, wann welche Geburtstagsgeschenke zu kaufen sind, wann sich im Kindergarten oder in der Schule oder im Sportkurs angemeldet werden muss. Sie werden zehn Jobs auf einmal tun und Sie werden obendrein auch noch Ihre eigene Managerin sein und die aller anderen im Haushalt.

Sie werden all das gerne tun, denn Sie werden all das aus Liebe tun!

Und es gibt nichts Schöneres als die Liebe, deshalb geht die Arbeit, die man aus ihr heraus macht, auch so leicht von der Hand.

All die Arbeit (Ihre Arbeit!) ist überhaupt erst der Sinn der Liebe!

Dafür wurde sie nämlich gewissermaßen erfunden, die romantische Liebe mit ihrer romantischen Paarbeziehung und der daraus resultierenden Kleinfamilie, damit Sie (ja, Sie!) Arbeit erledigen, die sonst niemand erledigen will. Und das gratis. Und gern.

Ende 2023 erschien in Österreich eine neue Zeitverwendungsstudie. Das war insofern dringend nötig, als die letzte davor aus dem Jahr 2008/2009 stammte. Zeitverwendungsstudien erheben, wie der Name schon sagt, wie Menschen ihre Zeit verwenden, in dem Fall Österreicher\*innen. Unter anderem wird erfasst, wie viele Stunden Männer und Frauen täglich auf Erwerbsarbeit und auf unbezahlte Arbeit im Haushalt und in der Kinderbetreuung aufwenden.

Sie warten nun vermutlich sehnsüchtig darauf, dass ich offenbare, wie gleicher unbezahlte Arbeit mittlerweile zwischen den Geschlechtern verteilt ist und welche – doch sicherlich großen – Fortschritte zwischen 2008/09 und 2023 gemacht wurden. Ich mache es kurz und verrate es Ihnen: im Grunde keine. 2008/09 arbeiteten Frauen im Durchschnitt 4,54 Stunden unbezahlt, Männer mit 2,34 Stunden wesentlich weniger. In der aktuellen Studie arbeiteten Frauen täglich 4,19 Stunden unbezahlt und Männer noch weniger als 2008/09, nämlich 2,29 Stunden täglich. Das insgesamt geringere Aufkommen an unbezahlter Arbeit führte also nicht zu einer faireren Verteilung. Frauen arbeiten immer noch etwa zwei Stunden mehr unbezahlt im Haushalt und in der Kinderbetreuung.

Was in solchen Studien allerdings gar nicht abgebildet werden kann, ist all der Mental Load, den Frauen tragen (also die unsichtbare Management-Arbeit im Hintergrund), und sehr vieles, das sich unter „Beziehungsarbeit“ subsumieren lässt, die in heterosexuellen Paarbeziehungen ebenso äußerst asymmetrisch verteilt ist.

Wenn Männer und Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen im gleichen Stundenausmaß erwerbsarbeiten – beispielsweise, wenn beide einer Vollzeitbeschäftigung nachgehen –, bleiben trotzdem zwei Drittel der Hausarbeit (nämlich genau 63 Prozent) und der Kinderbetreuung (nämlich genau 67,2 Prozent) bei den Frauen hängen. In Deutschland leisten Frauen 44,3 Prozent mehr unbezahlte Arbeit als Männer.

In der ersten quantitativen Erhebung, die im August 2023 den Mental Load in deutschen Haushalten erfasste, zeigte sich ein sehr ähnliches Bild wie beim Rest der Haushalts- und Kinderbetreuungsarbeit: Auch Mental Load

wird überwiegend von Frauen getragen, und das sogar und auch dann, wenn sie Vollzeit erwerbsarbeiten.

Was Studien auch zeigen: Männer überschätzen ihren eigenen Anteil an Haushalt, Kinderbetreuung, Reproduktionsarbeit und Beziehungsarbeit. Sie empfinden die Aufteilung auch dann als gerecht und gleichberechtigt, wenn sie es objektiv nicht ist. Selbst wenn die Partnerinnen die Hauptlast der Aufgaben tragen, glauben Männer gerne daran, dass Arbeiten gemeinsam erledigt werden. Sie erleben Arbeitsteilung dann als fair, wenn Frauen den Großteil davon übernehmen.

Männer sind für Frauen allerdings nicht nur häufig völlig nutzlos als Partner, sie machen ihnen mitunter noch zusätzliche Arbeit - darauf verweisen jene Studien, die für Mütter in heterosexuellen Paarbeziehungen ein höheres Arbeitsaufkommen im Haushalt ermitteln als für alleinerziehende Mütter. So hatte eine österreichische Erhebung zum Ergebnis, dass während des Corona-Lockdowns alleinerziehende Frauen neun Stunden unbezahlt arbeiteten und Frauen in heterosexuellen Paarhaushalten 9,5 Stunden. Vorhandene Partner übernahmen also offenbar zwar keine Arbeit, sie verursachten dafür welche.<sup>93</sup>

Ich könnte hier Seiten um Seiten mit Zahlen und Statistiken füllen, die belegen, wie haarsträubend ungerecht unbezahlte Arbeit zwischen Männern und Frauen verteilt ist - in Österreich, in Deutschland, in der EU, weltweit.<sup>94</sup>

Die Kurzzusammenfassung ist: Heterosexuelle Paarbeziehung und Kleinfamilie machen Frauen zu gratis Hausdienerinnen, Fürsorgerinnen, Köchinnen, Therapeutinnen, Krankenpflegerinnen, Managerinnen und

noch eine Reihe anderer Dinge, während Männer bedient und bekocht und gepflegt und befürsorgt und gemanaged werden. Heterosexuelle Paarbeziehungen sind für Männer ein großer Gewinn. Und für Frauen ein großer Verlust.

Das gilt für ihre Zeit, ihre Energie, ihre Gesundheit und für ihre finanzielle Situation.

Denn Frauen arbeiten mehr als Männer, aber der Großteil ihrer Arbeit bleibt unbezahlt. Und: Aufgrund des hohen unbezahlten Arbeitspensums (das Frauen nur deshalb haben, weil sie die unerledigte Arbeit der Männer miterledigen müssen) haben Frauen auch weniger Zeit für bezahlte Erwerbsarbeit. Das ist nicht deshalb ein Problem, weil Erwerbsarbeit so viel Spaß machen würde, sondern weil es im gegenwärtigen System für all jene, die nicht reich erben, keine andere Möglichkeit gibt, gesellschaftlich zu partizipieren und Zugang zu (über)lebensnotwendigen Ressourcen zu erlangen, als Geld mit Lohnarbeit zu verdienen. (Im Übrigen bin ich der Meinung, dass eine Gesellschaft, die auf Lohnarbeitszwang aufbaut, keine gute ist, und wir eine anstreben sollten, in der Menschen unabhängig von Lohnarbeit gute Leben haben können und sich Leben und ihren Lebensunterhalt nicht erst *verdienen* müssen.)

Die geringere Teilnahme am bezahlten Arbeitsmarkt ist für Frauen schon während des erwerbsfähigen Alters ein großes Problem. Wenn aus der Paarbeziehung eine Kernfamilie wird, wird vor allem die Mutter strukturell für ihre Mutterschaft bestraft – sie wird isoliert, schuftet fortan noch mehr unbezahlt, während der Mann mehr erwerbsarbeitet und deshalb noch weniger zuhause „hilft“ (denn wenn Männer die Arbeit erledigen, die eigentlich ihre Aufgabe ist, ist es immer ein „Helfen“, während die Frau als naturgemäß für die Fürsorgearbeit zuständig

gedacht wird). Die Wirtschaftsnobelpreisträgerin Claudia Goldin bezeichnet das in ihrer Forschung auch dezidiert so: als Strafe, als „motherhood penalty“. Die „motherhood penalty“ oder „Strafe für Mutterschaft“ bezeichnet das Phänomen, dass Frauen, wenn sie Mütter werden, weniger Lohnarbeiten, weil sie mehr Zeit dafür aufwenden müssen, unbezahlt zuhause zu arbeiten. Väter hingegen investieren ab der Geburt ihres ersten Kindes mehr Zeit in ihre Erwerbsarbeit, da sie wiederum wie selbstverständlich als „Familienernährer“ fungieren, und deshalb eben auch selbstverständlich mehr Lohnarbeiten, um mehr dieses Lohnes zu generieren, indem sie beispielsweise Überstunden machen und so weniger Zeit für unbezahlte Arbeit zuhause haben.

Das führt für Frauen zu weniger Einkommen und weniger Karrierechancen und für Männer zu mehr Einkommen und mehr Karrierechancen – eine Lücke, die sich im Übrigen auch nach dem Wiedereinstieg der Mutter in den Beruf nie wieder schließt. Und: Es führt zu Altersarmut, denn der Pensionsgap in Österreich beträgt, unter anderem aufgrund der „motherhood penalty“, 40,55 Prozent und in Deutschland 59,6 Prozent. In anderen Worten: Frauen erhalten in Österreich 40,55 Prozent und in Deutschland 59,6 Prozent weniger Rente als Männer. All die unbezahlte Arbeit in Paarbeziehung und Familie summiert sich also nicht selten als Armut im Alter.

Frauen, die unbezahlt zuhause arbeiten, schaffen mit dieser unbezahlten Arbeit das Fundament für die bezahlte Arbeit des Mannes. Die Reduktion der Erwerbsarbeit von Frauen, wenn das erste Kind kommt, hat nämlich nicht nur den Effekt, dass Frauen sich um ihr Kind kümmern können, sondern hält auch den Vätern den Rücken für mehr Erwerbsarbeit frei. Auf Seite der Männer bedeutet das,

dass sie nun mehr verdienen als je zuvor und dass sie auf der Karriereleiter nach oben steigen, was das Einkommen wiederum noch mehr steigert. Das nennt Claudia Goldin „fatherhood premium“ – also die Belohnung für die Vaterschaft.

Die Arbeitsverteilung in heterosexuellen Paarhaushalten lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Frauen dienen, Männer lassen sich bedienen, Frauen sind verantwortlich und Männer helfen ein bisschen mit (dafür werden sie dann sehr gelobt). Frauen werden vor allem als Mütter alleine gelassen und verarmen, Männer gehen als Väter raus in die Welt und bessern ihr Pensionskonto auf. „Was ist das für eine Liebe, wo ein Mann mögliche Karrierenachteile für sich unzumutbar findet, aber andererseits schon bereit ist, dass seine Partnerin diese Nachteile auf sich nimmt?“,<sup>95</sup> fragt Linda Biallas in *Mutter, schafft. Die Rolle der Mutter im Kapitalismus und Patriarchat: ein Aufruf zur Revolution*. Meine Antwort: romantische Liebe in der heterosexuellen Paarbeziehung.

Romantische Liebe in der heterosexuellen Paarbeziehung ist exakt die Art von Liebe, die Frauen so erfolgreich unterjocht wie sonst kaum etwas, und dabei Männer systematisch, auf Basis der Schufterei von Frauen, nach oben hievt. Nur sie schafft es, Frauen dabei auch noch glauben zu machen und im Anschluss selbst versichern zu lassen, sie würden all das, all die Unterwerfung und Selbstunterwerfung und Ausbeutung und Selbstausbeutung, auch noch freiwillig machen – *aus Liebe* eben.

Die Crux bei der Sache ist: Das ist kein Fehler im System, denn genau dafür ist das System gemacht. Genau darauf ist

es ausgerichtet. Denn: Es ist die unbezahlte Arbeit von Frauen, auf der unser gesamtes Wirtschaftssystem fußt. Ohne die Kleinfamilie mit ihren asymmetrischen, frauenausbeutenden Strukturen und ohne all die unbezahlte Arbeit von Frauen würde morgen alles stillstehen.

Die Reproduktionsarbeit der Frauen ist nämlich im Kapitalismus Grundvoraussetzung für die Erwerbsarbeit der Männer. Oder, wie Linda Biallas es beschreibt:

*Reproduktionsarbeit sind Tätigkeiten, die zur Erhaltung der menschlichen Arbeitskraft dienen. Hier ist sowohl die eigene Arbeitskraft gemeint als auch die Arbeitskraft der nächsten Generation in Form der heranwachsenden Kinder. [...] Neben Lohnarbeit muss natürlich der Haushalt gemacht werden, nach der Lohnarbeit muss das Abendessen gekocht werden, dafür muss eingekauft werden. Sind pflegebedürftige Angehörige da, muss die Pflege erledigt werden, sind Kinder da, müssen diese betreut werden, und so weiter. [...] Diese zur Reproduktionsarbeit gehörenden Care-Tätigkeiten sind unabdingbare Voraussetzungen dafür, dass der Bereich Lohnarbeit erledigt werden kann. Damit dies das warenproduzierende System in seiner Funktionsweise nicht beeinträchtigt, werden diese Care-Tätigkeiten an Mütter in der privaten Sphäre delegiert und nicht als kollektive gesellschaftliche Aufgaben organisiert, wobei Kindergarten und Schule besonderen Bedingungen unterworfenen Ausnahmen darstellen.<sup>96</sup>*

Die Kleinfamilie mit der heterosexuellen Paarbeziehung als Kern ist nicht nur darauf ausgerichtet, Frauen schuften zu lassen, sie wurde genau zu diesem Zweck als Familienform hervorgebracht. Dabei sind sowohl die bürgerliche Kleinfamilie als auch die romantische Paarbeziehung in ihrer institutionalisierten Form als Liebeshe, die den Kern der Kernfamilie bildet, wie bereits ausgeführt, relativ junge historische Phänomene. Beides war ein Ergebnis der Industrialisierung, entstand im 18. Jahrhundert und wurde erst Ende des 19. Jahrhunderts zur Norm. Die Industrialisierung brachte eine Ausbreitung kapitalistischer Produktionsverhältnisse und damit auch eine Ausbreitung kapitalistischer Ausbeutungsverhältnisse. Was produziert wird, muss auch von jemandem produziert werden, von Arbeiter\*innen nämlich, die ihre Lebenszeit als Arbeitszeit und ihre Lebenskraft als Arbeitskraft zur Verfügung stellen müssen. Diese Arbeitskraft musste allerdings auch reproduziert werden. Nun brauchte es daheim jemanden, der, oder eher die, währenddessen Kinder versorgt und Essen kocht und putzt und wäscht.

Das 40-Stunden-Vollzeitarbeits-Modell, wie wir es kennen, ist auf das Zusammenleben von zwei Personen in einem Haushalt ausgerichtet, von denen eine genannte 40 Stunden lohnarbeitet, während die andere unbezahlt zuhause arbeitet. „Eine Familie haben“ und gleichzeitig „Karriere machen“ oder überhaupt nur „lohnarbeiten“ funktioniert für Frauen nicht deshalb nicht, weil sie sich nicht genug anstrengen, weil ihr Zeitmanagement zu schlecht ist oder sie das mit der „Work-Life-Balance“ nicht gebacken kriegen, sondern weil das System schlicht nicht auf eine Erwerbstätigkeit der Mutter ausgerichtet ist. Im Gegenteil, es ist darauf ausgerichtet, dass sie zuhause Kinder betreut und den Haushalt erledigt. Und dass sie

dabei finanziell gänzlich von ihrem Mann abhängig ist, der ihr, weil er ja ein guter Mann ist und ein gütiger, ein Taschengeld zahlt, damit sie sich und den Kindern (eher den Kindern) auch mal was Schönes kaufen kann. Die romantische Zweierbeziehung und die Kleinfamilie sind nicht entstanden, weil es der natürliche Lauf der Dinge ist, Beziehungen und Familie genauso zu organisieren, wie wir das tun, und auch nicht, weil die Liebe so eine wunderschöne Sache ist, sondern weil Männer gratis Hausdienerinnen brauchen, während der Arbeitsmarkt ihre Arbeitskraft braucht.

Die Industrialisierung brachte eine Dichotomisierung von öffentlich und privat, Wohnen und Arbeiten, und damit auch von Männer- und Frauenrollen. Frauen wurden in die Privatheit gedrängt und waren nun auch in einem viel höheren Ausmaß für alles zuständig, was mit Fürsorge, mit Emotionalität, Beziehung und Liebe zu tun hatte:

*Industrialisierung bedeutete die Ausbreitung der kapitalistischen Produktionsweise und damit zusammenhängend die Trennung von Arbeits- und Wohnstätte, da Güter zunehmend nicht mehr von bzw. in der Familie produziert wurden. Die Verlagerung der Produktion stellte eine grundlegende Voraussetzung für die Privatisierung der Familie dar, wo nun, zunächst auf wenige Wohlhabende beschränkt, Frauen und Kinder nicht mehr Lohnarbeiten mussten, was nicht nur die „Liebe“ zu einem wichtigeren Punkt in Bezug auf die Ehe machte, sondern auch die Geschlechterrollen polarisierte - Männer Lohnarbeiten außerhalb, Frauen versorgen Kinder innerhalb der Familie.<sup>97</sup>*

Die nie enden wollende Arbeit im Haushalt war also ab sofort auch mit einem emotionalen Investment verbunden, und bis zu einem gewissen Grad mit einer Performance: Es reicht nicht, nur zu arbeiten, man muss es auch gerne tun, sonst liebt man nicht ausreichend. Frau muss nicht nur Dienerin sein, sie muss die Rolle der *Dienerin aus Liebe* internalisieren. Aus Liebe zu arbeiten, ohne Anerkennung, ohne Entgelt und ohne etwas zurückzukriegen, ist also nicht mehr nur ein Anspruch des Außen, dieses Außen verlangt auch, dass es ein Anspruch des eigenen Innen zu sein hat. Frau hat schließlich eine gute Partnerin zu sein. Frau hat schließlich eine gute Mutter zu sein. Frau ist all das nicht, wenn sie vor lauter Liebe nicht im Burnout landet.

All das - die romantische Liebe, das Primat der romantischen Zweierbeziehung, die Kleinfamilie mit all der Arbeit, die sie für Frauen generiert - blieb auch kulturgeschichtlich nicht ohne Folgen, denn während und weil Frauen Männern aus Liebe dienten, konnten diese Karriere machen, Kunst produzieren, Wissenschaft treiben, Bücher und Geschichte schreiben, die auch als Geschichte festgehalten und erzählt wird (während die Geschichte der Frauen unerzählt bleibt, weil sie primär ins Private verbannt stattfand). „Frauen und Liebe sind der Unterbau; werden sie analysiert, dann wird dadurch schon die gesamte Struktur der Kultur bedroht“, schreibt Shulamith Firestone, und: „Die Männer konnten denken, schreiben und kreativ sein, weil die Frauen all ihre Energie an diese Männer weitergaben. Frauen können keine Kultur schaffen, weil sie ganz von der Liebe in Anspruch genommen sind.“<sup>98</sup>

All die weibliche Liebesarbeit macht Frauen also nicht nur erschöpft und arm, sondern sie führte und führt dazu,

dass Frauen unsichtbar wurden – das gilt auch in der Gegenwart und auch in westlichen Staaten. Die rechtliche Unterdrückung von Frauen wurde hier abgelöst durch ihre Unterdrückung in Form von unbezahlter Arbeit. Frauen sind nun nicht mehr per Gesetz zuhause eingesperrt, aber per Arbeitsverteilung, es sind nicht mehr primär die rechtlichen Rahmenbedingungen, sondern das sozioökonomische Bedingungsgefüge, das sie knebelt. Die Ideologie der romantischen Liebe (und daraus folgend der Mutterliebe) macht Frauen glauben, dass ihre Unterdrückung eine selbstgewählte wäre, oder um noch einmal Shulamith Firestone zu zitieren: „Die Beteiligung an der eigenen Unterdrückung, indem man sich seinen Herrn selbst aussucht, vermittelt häufig die Illusion von freier Entscheidung.“<sup>99</sup>

Das gilt auch für privilegierte Frauen. Linda Hirshman arbeitet in ihrem Artikel *Homeward Bound* 2005 heraus, warum sich in den obersten Machttagen bislang kaum etwas an der Geschlechterverteilung verändert hat – und das nach mittlerweile mehreren Wellen der Frauenbewegung, warum in Universitäten, in Wirtschaft und Politik immer noch Männer diejenigen sind, die den Ton angeben und machtvolle Entscheidungspositionen innehaben. Der Hauptgrund besteht darin, dass selbst jene Frauen, die beste Ausbildungen an besten Universitäten mit Bestnoten absolvieren, ihre Energien danach auf Mutterschaft und Ehe konzentrieren und in die Sphäre des Privaten verschwinden. Sie gehen so auch feministischen Bewegungen verloren. Hirshman schreibt: „Während sich die öffentliche Welt, wenn auch unvollkommen, verändert hat, um den Frauen in der Elite entgegenzukommen, hat sich das Privatleben kaum verändert. Die wahre gläserne Decke befindet sich zu Hause.“<sup>100</sup>

Nicht nur das kapitalistische Wirtschaftssystem, sondern große Teile dessen, was wir als unsere Kultur- und Denkgeschichte begreifen, fußt auf der unbezahlten Arbeit von Frauen. Darauf, dass Frauen Männern *aus Liebe* den Rücken freihalten. Darauf, dass Frauen darauf konditioniert wurden, das Dienen *aus Liebe* sei ihre naturgegebene Aufgabe. Und darauf, dass Männer darauf konditioniert wurden, gar nicht auf die Idee zu kommen, dass Lieben irgendetwas mit Geben zu tun haben könnte, und stattdessen freudig nehmen:

*Die (männliche) Kultur ist auf der Liebe der Frauen aufgebaut worden - und auf ihre Kosten. Die Frauen lieferten den Nährboden für diese männlichen Meisterwerke, jahrtausendlang haben sie die Arbeit gemacht und die Nachteile einer einseitigen emotionalen Beziehung auf sich genommen, deren Vorteile den Männern und der Arbeit von Männern zugutekamen.*

*[D]ie (männliche) Kultur ist parasitär, denn sie bezieht ihre Kraft aus der emotionalen Stärke der Frauen, ohne etwas dafür zu geben.<sup>101</sup>*

Im populären feministischen Diskurs wird die ungleich verteilte Reproduktionsarbeit zwischen Männern und Frauen gerne als ein Problem diskutiert, das gelöst werden muss. Die Forderung der Lösung eines Problems impliziert notwendigerweise auch, dass es sich um ein Problem handelt, das gelöst werden *kann*. Der Idealzustand, so die Forderung, wäre eine gleichberechtigte Verteilung von Arbeit, unsere gesamtgesellschaftliche und politische

Aufgabe ist es nun, uns zu bemühen, auf diese gleichberechtigte Verteilung hinzuwirken.

Der Wunsch, die heterosexuelle Paarbeziehung und die aus ihr entstehende Kleinfamilie zu einer gleichberechtigten Partnerschaft umzufunktionieren, ist ungefähr genauso naiv wie die Vorstellung, man würde eine Müllhalde zu einem Blumenbeet umfunktionieren, indem man eine Rose darauf pflanzt. Die Müllhalde ist da, um Müll abzuladen, egal wie viele Blumen darauf gepflanzt werden. Kleinfamilie und romantische Paarbeziehung sind dazu da, Frauen gratis arbeiten zu lassen. Sie sind dazu da, Frauen gratis für Männer (und für die gemeinsamen Kinder) arbeiten zu lassen.

Sie ist nicht rehabilitierbar. Wenn Arbeit in ihr ungleich verteilt ist, ist das kein Fehler der Geschichte, Frauen schuften zu lassen, ist exakt ihre Aufgabe, die sie hervorragend erfüllt.

Wenn Sie also arbeiten und nichts dafür zurückerhalten, in einer Erschöpfungsdepression landen und dann spätestens im Alter verarmen, ist alles genauso passiert, wie es passieren soll.

Die heteroromantische Liebe hat in Bezug auf die Ausbeutung von Frauen als Gratisarbeitskräfte zwei patriarchale Funktionen: Sie sorgt nicht nur dafür, *dass* Frauen arbeiten (aus Liebe nämlich) sondern auch dafür, dass all der Dreck, all das Unrecht, all das Leid, die romantischen Beziehungen für Frauen generieren, überdeckt und entschuldigt werden. Das betrifft viele Aspekte der Liebe – Gewalt ist einer der wesentlichsten –, aber es betrifft eben auch die ökonomische Ungleichheit zwischen den Geschlechtern und die ungleich verteilte Last.

Die romantische Liebe ist der Honig, mit dem die bittere geschlechtsbasierte Unterdrückung der Frau ein großes Stück leichter geschluckt wird, in dem Glauben, es handle sich bei alledem eigentlich um eine durchaus süße und angenehme Sache. Für die zuckersüße Liebe hält man, oder eher frau, doch gern so einiges aus, oder tut überhaupt so, als würde man die Ungerechtigkeit nicht sehen und spüren. Ich habe es an anderer Stelle schon geschrieben, in der romantischen Liebe ist alles ein Einzelfall: „Selbstverständlich sind wir ein gleichberechtigtes Paar, aber in diesem einen Einzelfall ist es nun eben so, dass ich zuhause bleibe und mein Mann arbeiten geht, weil wir auf sein höheres Einkommen weniger verzichten können.“ „Natürlich teilen wir uns die Arbeit gleichberechtigt auf, aber meine Frau kocht eben viel besser als ich.“ „Selbstverständlich bin ich ein durchaus doch sehr aktiver Vater, aber was die Geburtstagsgeschenke und die Weihnachtsgeschenke und die Jausenbrote (und alles andere auch) anbelangt, hat meine Frau einfach das bessere Händchen, deshalb macht sie das.“ Jede Liebe tut gerne so, als wäre sie anders als die anderen Lieben. Jedes Paar hält sich für einen Ausnahmefall, obwohl jedes ein Abziehbild des nächsten ist.

Und dann ist da noch, und das auch jenseits von und ohne Mutterschaft, das Thema Beziehungsarbeit. Denn auch die emotionale und relationale Arbeit, die Beziehungen aufrechterhält, die Nähe ermöglicht und Bindung entstehen lässt, lastet in aller Regel auf Frauen.

Pauline Harmange berichtet in ihrem skandalösen Skandalessay mit dem skandalösen Skandaltitel *Ich hasse Männer*, der so skandalös war, dass er fast nicht

veröffentlicht worden wäre, von ihrer eigenen heterosexuellen Paarbeziehung. Es ist die Art von Beziehung, die man als glücklich und fortschrittlich bezeichnen würde. Ihr Partner ist ein aufgeschlossener, progressiver, profeministischer Mann. Trotzdem ist sie diejenige, die dafür verantwortlich ist, die Beziehung aufrechtzuerhalten und an ihr zu arbeiten, als wäre sie die Einzige, die an dieser Beziehung beteiligt ist:

*Ich sehe noch vor mir, wie ich meinem Partner die Grundsätze gewaltfreier Kommunikation erläutert habe, in der Hoffnung, dass wir damit unsere Meinungsverschiedenheiten zukünftig besser austragen könnten, nämlich ohne uns sofort heftig zu bekriegen. Auch er hätte das Buch lesen können, das ich gekauft hatte. Ja - unvorstellbar! - er hätte mir zuvorkommen, unser Konfliktmanagement unbefriedigend finden und selbst eine Lösung vorschlagen können! Aber so war es nicht. Ich habe die emotionale Last unserer Beziehung allein auf meinen Schultern getragen. Dazu sind Frauen gezwungen, weil sie in einer heterosexuellen Beziehung die Einzigen sind, die es gelernt haben.<sup>102</sup>*

Diese signifikante Diskrepanz in der Bereitschaft zur Beziehungsarbeit und in der Beziehungskompetenz zwischen Frauen und Männern spiegelt sich auch in der Forschung wider. Diese zeigt: Wenn Frauen emotionale Unterstützung benötigen, gehen sie damit nicht primär zu ihren männlichen Partnern, sondern in erster Linie zu (weiblichen) Freundinnen und Familienmitgliedern. Für Männer ist selbstverständlich die Partnerin die erste

Ansprechpartnerin, wenn keine Partnerin vorhanden ist, gehen sie zu anderen - ebenfalls weiblichen - Freundinnen.<sup>103</sup> Frauen sind also immer diejenigen, die die emotionale Arbeit machen. Frauen sind auch diejenigen, die die emotionale Arbeit übernehmen, die Männer in ihren (freundschaftlichen) Beziehungen untereinander nicht leisten wollen. Männer hingegen sind Frauen selten eine geeignete Stütze, weswegen auch sie sich an andere Frauen wenden. Oder, wie *Harpers Bazaar* in einem Artikel titelt: „Männer haben keine Freunde und Frauen tragen die Last.“<sup>104</sup>

Frauen werden zu Liebeproduzentinnen erzogen, Männer zu Liebekonsumenten. Und das Ergebnis dieser unterschiedlichen Sozialisierung zeigt sich eindrücklich in den Beziehungen von Frauen und Männern zueinander.

Was für heterosexuelle Paarbeziehungen im besonderen Maße gilt, gilt für heterosoziale Beziehungen jedweder Art. Es gilt für Beziehungen unter Geschwistern, auch für Beziehungen unter Freund\*innen, für Mitbewohner\*innen und Arbeitskolleg\*innen.

Wenn Männer und Frauen zusammenkommen, ist Arbeit in aller Regel höchst ungleich verteilt. Wenn zum Beispiel die Schwester in der Familie als Kind oder Jugendliche selbstverständlich auf die Geschwister aufpasst oder wesentlich mehr im Haushalt mithilft, als ihre Brüder das tun, und dann als Erwachsene selbstverständlich für die Pflege ihrer alternden Eltern zuständig ist (während ihre Brüder dabei maximal „helfen“). Oder wenn in gemischtgeschlechtlichen Freundschaften Frauen diejenigen sind, die sich liebevoll kümmern, die emotional unterstützen, die Zuneigung und Wertschätzung aktiv artikulieren, oder die schlicht dafür sorgen, dass der

Kontakt und die Beziehung aufrechterhalten bleiben, während männliche Freunde einfach ... na ja ... eh auch da sind. Oder wenn zum Picknicken oder zum Abendessen in der Freundesgruppe immer die Frauen diejenigen sind, die für Speis und Trank sorgen. Oder wenn es im Büro immer die weiblichen Kolleginnen sind, die daran denken, wenn jemand Geburtstag hat, und dann wie selbstverständlich selbstgebackene Muffins mitnehmen.

Bianca Jankovska hat bereits 2019 in einem Artikel dazu aufgefordert, von männlichen Freunden mehr emotionale Arbeit zu erwarten. Sie stellt die Frage:

*Mal angenommen, du kämest gerade vom Arzt und hättest eine unangenehme Diagnose bekommen. Einen Streit wegen einer Kleinigkeit mit der eigenen Mutter gehabt oder ganz einfach einen unterdurchschnittlichen Tag auf der Arbeit. Wen würdest du anrufen, um Dampf abzulassen? Wem würdest du auf WhatsApp als Erstes schreiben? Vermutlich einer Person, die dir nahesteht, aber: Hättest du die Wahl zwischen Alice und Peter, ganz ehrlich, nur zwischen uns, an wen würdest du deine Nachricht adressieren? Und vor allem: warum?<sup>105</sup>*

Emotionsarbeit ist in allen Beziehungen von Frauen mit Männern, auch in freundschaftlichen, primär Frauensache. Pauline Harmange fasst ihre verschiedenen Beziehungen zu Männern folgendermaßen zusammen: „Sie haben mir eine Menge Zeit geraubt, ohne mir groß etwas zurückzugeben [...]. Ich habe eingesehen, dass ich ihnen noch so viel Platz in meinem Leben einräumen konnte, ohne umgekehrt für sie eine vergleichbare Priorität zu

haben.“<sup>106</sup> Robin Dunbar betont, dass Frauen tendenziell mehr von ihren Freundschaften erwarten als Männer, und dass Freundschaften zwischen Frauen und Männern oftmals daran zerbrechen, dass Frauen sehr viel geben, aber von Männern nicht die emotionale Nähe und Unterstützung erhalten, die sie sich wünschen, oder, um es in anderen Worten zu sagen: Männer erledigen in diesen Freundschaften wesentlich weniger emotionale Arbeit, als Frauen das tun, und wesentlich weniger, als Frauen sich von ihnen wünschen.<sup>107</sup>

Es gibt eine Frage, die mir von Männern immer und immer wieder gestellt wird: auf Lesungen, in Interviews, in Diskussionsrunden: Was können sie tun, um eine geschlechtergerechtere Welt herbeizuführen? Wie können sie feministische Kämpfe unterstützen?

Meine Antwort ist immer: Dass Sie hier sitzen und diese Frage stellen können, ist das Ergebnis der unbezahlten Arbeit von Frauen. Wahrscheinlich hat Ihre Mutter Sie großgezogen, umsorgt und sich um Sie gekümmert. In der Zeit, in der Sie mir diese Frage stellen, ist möglicherweise eine Frau gerade mit der Betreuung Ihrer Kinder beschäftigt. In der Zeit, in der Sie mir diese Frage stellen, ist sehr wahrscheinlich eine Frau in Ihrem Leben gedanklich mit der Beziehung zu Ihnen beschäftigt. Denkt darüber nach, was Sie sich zum Geburtstag wünschen, ob jetzt wirklich wieder sie diejenige ist, die sich melden muss, fragt sich, warum Sie es in der Beziehung zu ihr - romantisch, freundschaftlich oder familiär - nicht hinkriegen, auch mal lieb zu sein, oder warum Sie ihre Nachricht nicht beantworten.

Männer können auf Gleichberechtigung hinwirken, indem sie genau das auch tun. Indem sie Frauen den

Rücken freihalten. Indem sie zuhause unbezahlte Arbeit übernehmen: im Haushalt, in der Kinderbetreuung. In den Beziehungen zu den Frauen in ihrem Leben. Indem sie den Mental Load in Beziehungen übernehmen, die Beziehungsarbeit, die Emotionsarbeit, die sie aktuell Frauen erledigen lassen. Wenn Männer profeministisch handeln wollen, müssen sie den Großteil der Arbeit in ihren Beziehungen erledigen, egal ob das romantische, freundschaftliche oder familiäre Beziehungen sind. Wenn sie das Gefühl haben, den überwiegenden Großteil zu erledigen, ist die Aufteilung in der Realität vermutlich gerade mal annähernd gerecht.

Abgesehen davon, dass sie aufhören könnten, Frauen zu vergewaltigen, zu terrorisieren, zu schlagen und zu ermorden.

Das wäre auch nicht schlecht.

Denn neben all den Frauen, die nur auf die übliche Art von Männern emotional vernachlässigt werden, die in Beziehungen zu Männern der ganz normalen, alltäglichen männlichen Lieblosigkeit ausgesetzt sind (und sich ihrerseits dabei zu Tode rackern), gibt es auch noch eine ganze Reihe, die manifester männlicher Gewalt ausgesetzt sind.

Frauen sind nämlich nicht nur die Liebeslieferantinnen für Männer, die Befürsorgerinnen, die Privatnannys und Krankenpflegerinnen, die Terminmanagerinnen und Therapeutinnen. Sie sind im schlimmsten Fall auch noch ihre Boxsäcke - emotional und physisch.

*Even if I did do this,  
it would have to have been,  
because I loved her very much, right?*

O. J. Simpson<sup>108</sup>

## **2. Bis dass der Tod uns scheidet**

### **Gewalt in (heterosexuellen) Paarbeziehungen<sup>V</sup>**

Das vorhergehende Kapitel zeichnet nach, wie eine heterosexuelle Paarbeziehung für Sie, sollten Sie eine Frau sein, in ihrem günstigeren Fall verläuft. Wenn Sie Glück haben, macht sie Sie arm, unglücklich, krank und einsam. Wenn Sie Pech haben, schaffen Sie es nicht lebend heraus.

Wenn Sie nämlich das Pech haben, als Frau an keinen GUTERMANN<sup>TM\*</sup> zu geraten, was leider viele Frauen nicht tun, kommt es tatsächlich gar nicht so selten vor, dass der (durch den Mann herbeigeführte) Tod (Ihrer!) Sie scheidet und nicht das Bezirksgericht, wie es sich gehört.

(\* GUTERMANN<sup>TM</sup> ist der offizielle Markenname für alle Männer, die Frauen nicht töten oder ihnen körperliche Gewalt antun, sondern sie nur ganz normal ausbeuten, für all jene Männer also, die sich mit „nicht alle Männer sind so“ selbst meinen.)

Ich bin es leid, ständig die immer schlimmer werdenden Zahlen zu Gewalt gegen Frauen und Gewalt in Partnerbeziehungen zu wiederholen. Ich bin es leid, mein Sein in der Welt ständig danach ausrichten zu müssen, dass die Hälfte der Menschheit eine ständige potenzielle Gefahr für mich darstellt. Ich bin es leid, in einer Welt zu leben, in

der Frau-Sein so gut wie immer mit Opfer-Sein einhergeht. Ich bin es leid, mich damit beschäftigen zu müssen, wie gefährlich uns jene Männer sind, die uns am nächsten stehen.

Ich bin es leid, in einer Welt zu leben, in der ich täglich vor Augen geführt bekomme, dass Frauen, dass wir, als Wegwerfartikel betrachtet werden. Dass wir täglich terrorisiert, geschlagen, vergewaltigt und ermordet werden, weltweit und hier. Und dass all das - das Geschlagen-, Terrorisiert-, Vergewaltigt-, und Ermordet-Werden ein normaler Grundzustand ist. Dass wir uns an männliche Gewalt so gewöhnt haben, dass sie uns nicht nur nicht mehr schockiert, sondern dass wir sie oft gar nicht als solche erkennen. Dass die körperliche und psychische Sicherheit und Unversehrtheit von Frauen auf der politischen Prioritätenliste so weit unten stehen, dass wir sie getrost als irrelevant bezeichnen können.

Genau deshalb muss man die Zahlen leider immer und immer wieder wiederholen.

Das werde ich im Folgenden mit ein paar dieser Zahlen tun: In Österreich wurden 2023 42 Frauen ermordet.<sup>109</sup> Außerdem haben 51 Männer oder Ex-Männer versucht, ihre Frauen oder Ex-Frauen zu ermorden. Für Deutschland wurde in den letzten Jahren die Phrase „alle drei Tage“ oft wiederholt - es gibt sogar ein Buch mit dem Titel *Alle drei Tage*. Das soll das riesige Ausmaß männlicher Gewalt gegen Frauen in Partnerschaften aufzeigen, denn *jeden dritten Tag* wird in Deutschland eine Frau von ihrem Mann oder Ex-Mann ermordet. Besser gesagt: Jeden dritten Tag *wurde* in Deutschland eine Frau von ihrem Mann oder Ex-Mann ermordet. Diese Zahl ist nämlich nicht mehr aktuell, denn mittlerweile wird in Deutschland fast *jeden* Tag eine Frau von ihrem Mann oder Ex-Mann ermordet. 2023 waren

es 360 Frauen, 578 kamen gerade noch mit dem Leben davon und wurden Opfer einer versuchten Tötung. In anderen Worten: In Deutschland wurden 2023 pro Tag 2,6 Frauen Opfer eines Femizides oder eines versuchten Femizides. Weltweit wird etwa alle zwölf Minuten eine Frau von einem Mann getötet – und das ist nur die offizielle Zahl. 80 Prozent aller Femizide sind Intimizide – das bedeutet, dass sie im Kontext von romantischen Beziehungen oder während oder nach Trennungen von Partnern oder Expartnern an ihren Partnerinnen oder Expartnerinnen verübt werden.<sup>110</sup>

Was man auch immer und immer wiederholen muss: Femizide sind nur die Spitze des Eisberges – unter dieser Spitze verbirgt sich eine riesengroße Anzahl an Frauen, die von ihren männlichen Partnern terrorisiert, erniedrigt, geschlagen, missbraucht und vergewaltigt werden. Wir wissen nicht, wie viele Frauen männlicher Gewalt – psychischer, physischer und sexueller Natur – ausgesetzt sind. Wir wissen nur von jenen, die flüchten, die sich Hilfe holen. Nur von jenen, die Anzeigen erstatten. Nur sie scheinen in verschiedenen Statistiken auf. Und wir wissen von jenen, die die Gewalt nicht überleben. Zumindest von jenen, deren Ermordung als solche erkannt wird und so nicht hinter einem „Unfall“, einem Vermisstenfall oder bei älteren Frauen hinter einem „natürlichen Tod“ verschwindet. Für alle anderen gibt es nur Schätzungen und die Vermutung eines enorm großen Dunkelfeldes. In Deutschland wird die Zahl an Fällen männlicher Gewalt an Frauen in Intimbeziehungen auf mehr als 14 Fälle pro Stunde geschätzt. In Österreich ist jede dritte Frau von Gewalt betroffen. Das bedeutet im Übrigen auch, dass ungefähr jeder dritte Mann ein Täter ist. Wenn Sie also das nächste Mal in einem U-Bahn-Abteil, in einem Kinosaal

oder im Büro sitzen, können Sie gerne mal durchzählen. Vermutlich sind einige Männer mit Ihnen im Raum, die ihre weiblichen Partnerinnen (und möglicherweise auch ihre Kinder) zuhause schlagen, vergewaltigen, würgen, einsperren, bedrohen und systematisch terrorisieren.

Die überwiegende Mehrheit der Opfer häuslicher Gewalt sind Frauen (und Kinder). So gut wie alle Täter (nämlich über 90 Prozent) sind Männer. Und: Häusliche Gewalt nimmt zu. In Österreich verdoppelten sich die jährlichen Femizidzahlen von 2014 bis 2023.<sup>111</sup> In Deutschland verzeichnete das Bundeskriminalamt in der Kriminalstatistik einen Anstieg von 6,5 Prozent.<sup>112</sup> Bezieht man Zahlen aus den letzten fünf Jahren mit ein, stieg das Ausmaß häuslicher Gewalt sogar um 20 Prozent.<sup>113</sup> Auch global steigen die Zahlen: Im UN-Report zu Femiziden wurde kürzlich berichtet, dass im Jahr 2023 51.100 Mädchen und Frauen von Partnern, Ex-Partnern oder anderen engen Familienangehörigen ermordet wurden. Im Vergleich dazu: 2022 waren es 48.800. Im Durchschnitt wurden 2023 140 Frauen und Mädchen pro Tag ermordet.<sup>114</sup>

Kaum etwas findet mit einer so großen Verlässlichkeit jeden einzelnen Tag statt wie männliche Gewalt gegen Frauen.

Ach ja: Wenn Sie in einer Beziehung mit einem Mann schwanger sind, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass er Ihnen Gewalt antut, noch mehr. Gewalt durch die Männer, von denen sie schwanger sind, ist für schwangere Frauen der wahrscheinlichste Grund für Schwangerschaftskomplikationen und in den USA sogar die häufigste Todesursache Schwangerer.<sup>115</sup> Mit dem Ausmaß männlicher Gewalt gegen Frauen im Allgemeinen und mit

dem Ausmaß männlicher Gewalt in romantischen Partnerbeziehungen im Besonderen lassen sich nicht nur Seiten, sondern Bücher füllen. Und viele wurden auch schon gefüllt, vor allem in den letzten Jahren - *Alle drei Tage* von Laura Backes und Margherita Bettoni etwa und *Heimat bist du toter Töchter* von Yvonne Widler, um nur zwei sehr lesenswerte zu nennen.

Die Realität ist aber in jedem Fall: Romantische Liebesbeziehungen und Ehen mit Männern einzugehen, ist für Frauen lebensgefährlich. Jenen Frauen, die die Wahl haben, diese Beziehungen nicht einzugehen (nicht alle können sich dagegen entscheiden, Zwangsverheiratungen sind weltweit eine häufige Menschenrechtsverletzung von Frauen und Mädchen), kann man nur raten, es zu lassen.

In einer heteronormativen Welt, die Heterosexualität und Heteroromantik als Norm und Ideal setzt, lernen wir von Erzählungen über diese Heteroromantik, was Romantik an und für sich ist, was Liebe überhaupt ist und was sie sein darf - das verschont auch gleichgeschlechtliche Beziehungen nicht vor patriarchal-heteronormativ durchwobenen Vorstellungen von Liebe und Idealen darüber, wie sie auszusehen hat. Gewalt in gleichgeschlechtlichen Beziehungen ist ein noch unterbeleuchtetes, aber, soweit sie erforscht ist, weit verbreitetes Problem. Die wenigen Studien, die es dazu gibt, sind aus den USA und berichten von einer enorm hohen Prävalenz - etwa, dass fast die Hälfte (46 Prozent nämlich)<sup>116</sup> aller schwulen Männer im vergangenen Jahr in ihrer Beziehung Gewalt durch ihre Partner erfahren haben. Andere Studien gehen davon aus, dass 43,8 Prozent aller lesbischen Frauen und 26 Prozent aller schwulen Männer im Laufe ihres Lebens in Partnerschaften Gewalt erfahren,

wobei bei der Zahl für lesbische Frauen auch noch Gewalt, die sie durch Männer in früheren heterosexuellen Beziehungen erlebt haben, mit eingerechnet ist.<sup>117</sup>

Sie fragen sich nun wahrscheinlich, was die romantische Liebe mit all dem zu tun hat. Liebe ist doch das genaue Gegenteil von Gewalt, denken Sie vielleicht an der Stelle. Wer gewalttätig ist, der liebt nicht, denken Sie vielleicht ebenso. Vielleicht denken Sie auch den Satz, der in den letzten Jahren auf vielen feministischen Demos gerufen wurde „Man(n) tötet nicht aus Liebe!“ Vielleicht denken Sie, dass die Gewalt, wenn Sie schon nicht das Gegenteil der Liebe darstellt, zumindest ihre Perversion darstellt, die willentliche Umkehrung von etwas Wunderschönem in etwas Grauenhaftes.

Ich verstehe all diese Gedanken gut, da so viel von ideologischem Fahrwasser, in dem wir soziokulturell herumgründeln, darauf basiert, dass wir uns die romantische Liebe als etwas ausschließlich Schönes zurechtdenken. Oder dass sie uns als etwas ausschließlich Schönes verkauft wurde, bevor wir überhaupt erst mit dem Denken beginnen konnten. Das Problem mit obigen Gedanken ist aber, dass sie logisch nicht ganz konsistent sind und auch nicht mutig genug, um die Liebe, wie sie ist, wie sie sich uns darstellt und wie wir sie erlernen, kritisch auseinanderzunehmen und zu sehen: Die Gewalt ist da schon enthalten. Sie ist nicht ihr Gegenteil, nicht ihre Umkehrung, nicht ihre Perversion. In der patriarchalen Idealvorstellung von Romantik ist Gewalt bereits strukturell verankert. Sie ist ihr immanent.

Anstatt dieser hässlichen Wahrheit ins Auge zu sehen, dröhnen wir uns doch, entgegen jeder Evidenz, lieber mit

der zurechtgeschusterten Illusion zu, das eine (die romantische Liebe) hätte nichts mit dem anderen (der Gewalt) zu tun.

Das ist übrigens auch keine Feststellung, die die Täter aus ihrer Verantwortung entlässt, ganz im Gegenteil. Wenn man das Gewalttätige an der romantischen Liebe im Patriarchat herausarbeitet, zeigt sich allerdings, wie und warum diese Täter eben gerade und ausgerechnet in ihr einen fruchtbaren Boden finden, den sie in anderen Beziehungsformen nicht in diesem Ausmaß finden. Täter sind selten, in jedem Fall wesentlich seltener, gegenüber ihren Freunden gewalttätig oder gegenüber ihren Arbeitskolleginnen oder gegenüber ihren Nachbarn. Sie sind es in ihren romantischen Beziehungen und in ihrer Kernfamilie. Patriarchale Vorstellungen von Männlichkeit als Machtausübung gegenüber anderen, als Kontrolle anderer, als Dominanz über andere, als Besitzergreifung anderer, finden in der romantischen Liebe gewissermaßen ihre natürliche Partnerin. Unsere kulturellen Narrative über romantische Liebe sind hochgradig von einer Idealisierung männlicher Kontrolle über Frauen geprägt, von einer Verklärung patriarchalen Besitzdenkens und von einer Romantisierung von Dominanz und Unterwerfung. Diese kulturellen Narrative, die sich über männliche Dominanzkultur einschleichen und die romantische Liebe in ihrer aktuellen Form konstruieren und konstituieren, prägen *alle* romantischen Beziehungen, auch wenn an diesen gar keine Männer oder gar keine Frauen beteiligt sind.

In feministischen Diskursen wird zwar die Rolle männlicher Dominanz verstanden, ebenso die Rolle patriarchaler Asymmetrie in heteroromantischen Beziehungen, viel zu selten aber wird die romantische

Liebe an und für sich problematisiert – als an und für sich von patriarchaler Gewaltförmigkeit durchwobenes Beziehungskonstrukt auf der einen und als gesellschaftliches Organisationsmoment, das Geschlechterverhältnisse als Gewaltverhältnisse durch Erfüllung spezifischer Funktionen der Unterjochung von Frauen und Privilegierung von Männern zementiert, auf der anderen Seite.

Eine wesentliche patriarchale Funktionsweise zur Romantisierung der romantischen Liebe und zur Aufrechterhaltung männlicher Dominanz durch diese Liebe ist es, Gewalt im Rahmen dieser Liebe nicht als solche zu erkennen und so unbenennbar zu machen. Dazu gehört auch, dass Gewalt in ihrem Rahmen in aller Regel nur in ihrer äußersten Form und nicht in ihrem strukturellen Charakter besprochen wird. Zudem liegt der Fokus häufig nur auf jenen Formen von Gewalt, die von Außenstehenden sofort als solche wahrgenommen werden. Im Falle der Gewalt in Paarbeziehungen bedeutet das (massive) körperliche Gewalt bis hin zu Mord.

Das ist eine praktische Strategie, um die Idee der eigenen romantischen Beziehung von Gewalt abzugrenzen und um sich selbst von Gewalt abzugrenzen – sowohl als potenzielles Opfer als auch als potenzieller Täter (oder – in wesentlich selteneren Fällen – potenzielle Täterin). Es grenzt auch die Männer, mit denen man selbst in Beziehungen ist, egal ob romantischer, platonischer und familiärer Natur, von Gewalt ab – die eigenen Brüder, besten Freunde, Ehemänner und Söhne. Die würden so *etwas* ja schließlich *nie* tun. (Das glauben im Übrigen alle von ihren Brüdern, besten Freunden, Ehemännern und Söhnen und es ist in vielen Fällen falsch). Und: Es grenzt

die eigene Vorstellung von Romantik von Gewalt ab und verhindert ein Nachdenken darüber, wie sehr Erstere von Zweiterer durchzogen ist.

Heteroromantische Paarbeziehungen in patriarchalen Verhältnissen sind sowohl von außen – durch ein sozioökonomisches Bedingungsgefüge, das Frauen Männern unterordnet – als auch von innen – durch Sozialisation und (internalisierte) stereotype Geschlechterrollen – asymmetrisch. Die Strukturen an sich sind also bereits, und das systemisch und systematisch, gewaltvoll Frauen gegenüber. In einer heteroromantischen Paarbeziehung trifft eine Person, die darauf sozialisiert ist, zu geben und zu befürsorgen und dabei möglichst lieb und liebevoll, umsichtig und bedürfnislos und aufopfernd zu sein, auf eine Person, die darauf sozialisiert ist, zu nehmen, befürsorgt zu werden und Nutznießer der Liebe anderer zu sein. Männlichkeit im Patriarchat konstituiert sich allerdings nicht nur über Egozentrik, Solipsismus, emotionaler Kälte und einem himmelschreienden Mangel an relationalen und kommunikativen Kompetenzen (das wäre bereits schlimm genug), sondern in ihrer toxischsten (aber sehr häufigen) Form auch durch Kontrolle über andere, Besitzdenken, Machtausübung und Gewalt.

Die romantische Paarbeziehung und die aus ihr resultierende Kleinfamilie bieten aus mehreren Gründen den idealen Hummus für ungehemmtes Wachstum der schlimmsten Formen patriarchaler Männlichkeit. Zum einen sind in der Ideologie des Romantikprimats Vereinzelung und Rückzug in romantische Paarbeziehung und Kleinfamilie normalisiert, was gewalttätigen Partnern und Vätern umfangreichen Zugriff auf Opfer erlaubt – und die Gewissheit, dass von außen nicht interveniert werden

wird, weil es dieses Außen mitunter gar nicht mehr gibt. Und sollte es das Außen geben, ist die Intervention in das Innen der Familie oder Paarbeziehung tabuisiert, die Ideologie der Romantik hat uns allen beigebracht, dass man sich in die heilige Paarbeziehung nicht einmischen darf: Die müssen sich das schon untereinander ausmachen, das geht uns nichts an, da kann man nichts machen. Willentliche Isolation von Opfern ist zudem dann besonders einfach, wenn diese Isolation ohnehin Teil des romantisierten Ideals ist und gewissermaßen schon von alleine passieren sollte, weil die Größe der Gefühle und die Wichtigkeit füreinander in einen zweisamen Sog zieht, der nichts anderes mehr zulässt.

Zum Zweiten ist unsere Auffassung von romantischer Liebe mit der Vorstellung verknüpft, dass es sich bei ihr um eine alles übermannende, alles einnehmende Elementargewalt handelt. Wenn einen die Liebe mit all ihrer Leidenschaft erst einmal heimsucht, kann man(n) sich eben leider oftmals nicht mehr beherrschen. Diese Vorstellung ist hochgefährlich. Denn sie kann benutzt werden und sie wird benutzt, um alles an Fehlverhalten, charakterlicher Unreife oder Mangel an Impulskontrolle zu rechtfertigen – bis hin zu den schlimmsten Gewaltverbrechen. Es gibt nicht wenige Fälle schwerer Gewalt gegen Frauen – die Expertin zum Thema Partnerschaftsgewalt Jane Monckton-Smith hat beispielsweise 67 zusammengetragen –, in denen Täter nach Femiziden glimpflicher davonkamen, weil sie angaben, wie sehr sie ihre Opfer geliebt hätten (und wie sehr ihre Tat ein Ausdruck dieser Liebe gewesen wäre).<sup>118</sup> O. J. Simpson sagte 1998 in einem Interview im *Esquire Magazine*: „Nehmen wir an, ich hätte dieses Verbrechen

begangen. Selbst wenn ich es getan hätte, müsste ich es getan haben, weil ich sie so sehr liebte, oder?“<sup>119</sup>

Die Größe und überwältigende Kraft (man möchte fast sagen *Naturgewalt*) der romantischen Empfindung dient als Rechtfertigung für Gewalt. Das ist auch abseits von Femiziden der Fall. Ein Beispiel hierfür ist, wie oft die Emotion der Eifersucht, die sich in der hegemonialen Erzählung romantischer Liebe fast automatisch aus ihr ergibt, in Artikeln über Femizide als „Tatmotiv“ berichtet wird. Ganz so, als wäre ein Gefühl ein Grund für einen Mord, und nicht etwa die Unfähigkeit des Täters, einen Umgang mit diesem Gefühl und Gefühlen im Allgemeinen zu finden. Dass Eifersucht als gewissermaßen natürlicher Bestandteil von Liebe gesehen wird und dass dies in Folge eine ganze Reihe gewalttätigen und kontrollierenden Verhaltens rechtfertigt, gilt insbesondere für die gesellschaftlich dominante Konzeption von männlicher Liebe, die, so die Erzählung ebenso, naturgemäß von Besitzdenken geprägt ist. Selbstverständlich ist allerdings nicht die Eifersucht selbst das Problem, denn Gefühle sind nun mal einfach. Ihre An-oder Abwesenheit ist mit keiner moralischen Bewertung zu verknüpfen, unser Umgang mit ihnen allerdings schon.

Denn „Eifersucht“ verpflichtet nicht zu kontrollierendem Verhalten, genauso wie „Leidenschaft“ nicht zu aufbrausendem Verhalten verpflichtet. Das Problem sind nicht die Gefühle, sondern das Unvermögen, mit diesen Gefühlen umzugehen oder sie auf unschädliche Weise zum Ausdruck zu bringen. Und so wird Eifersucht, genauso wie Leidenschaft oder „Liebe“, zu einer Rechtfertigung, anderen, meist Frauen, Gewalt anzutun. So wird von „Eifersuchtsdrama“ gesprochen statt von Gewalt. Oder im

Englischen von „crime of passion“, im Französischen von „crime passionnel“.

In die romantische Liebe als kulturelle Narration ist das überbordende, Grenzen überschreitende Gefühl eingeschrieben. Und in das Grenzen überschreitende Gefühl die Grenzen überschreitende Handlung.

Während Männer nicht selten „Ich liebe einfach so sehr“ als vorwandhafte Begründung für ihre Gewalt verwenden, ist für Frauen die Liebe nicht selten der Grund zu bleiben, trotz der Gewalt ihres Partners. Für Männer ist Liebe Grund, Schreckliches zu tun, für Frauen ist sie Grund, das Schreckliche, das getan wird und das ihnen angetan wird, auszuhalten. Wie Jane Monckton-Smith schreibt: „Frauen geben die Liebe als Grund dafür an, dass sie bei Männern bleiben, die ihnen gegenüber gewalttätig sind, und gewalttätige Männer geben die Liebe oft als Grund für ihre Gewalt an.“<sup>120</sup>

Vor diesem Hintergrund erhält Simone de Beauvoirs berühmter Satz aus *Das andere Geschlecht* noch eine andere, schrecklichere, Bedeutung: „Das Wort ‚Liebe‘ hat für beide Geschlechter keineswegs den gleichen Sinn. Darin liegt eine Quelle der schweren Mißverständnisse, die zwischen ihnen herrschen.“<sup>121</sup> Frauen lernen früh, dass Liebe auch Selbstaufgabe zu sein hat, dass Leiden Teil dieser Liebe ist, dass sie gewissermaßen zu Märtyrerinnen der Liebe werden müssen, wenn sie es mit ihr ernst meinen. Männer lernen sehr früh, dass Liebe nicht nur sehr kompatibel ist mit dem Erhalt des Selbst, sondern auch mit der Ausbeutung anderer für diesen Selbsterhalt, mit Besitz und Kontrolle dieser anderen.

Außerdem ist die romantische Partnerbeziehung, die ja nicht von ungefähr durch ein Zusammenspiel aus patriarchalen und kapitalistischen Verhältnissen als Beziehungsform und Beziehungsnorm hervorgebracht wurde, schon immanent und selbst in jenen ihrer Ausprägungen, die nicht individuell gewaltvoll sind, strukturell in großem Maße mit Vorstellungen von „Besitz“, Anspruchshaltung und Grenzüberschreitung verbunden.

Unser patriarchales Ideal einer heteroromantischen Beziehung und jene Vorstellung von Liebe, die popkulturell glorifiziert wird, ist bereits immanent gewaltvoll. Jane Monckton-Smith schreibt zur romantischen Liebe:

*Obwohl das Konzept der romantischen Liebe für die Hetero-/Sexualität von zentraler Bedeutung und sehr begehrt ist, ist seine Beziehungsdynamik nicht harmlos; vielmehr wird dieses tief verwurzelte Glaubenssystem weltweit als wesentliche Stütze für Geschlechterungleichheit und Gewalt gegen Frauen angeführt. Unterschiedliche Modelle von Hetero-/Sexualität und Ehe legitimieren und autorisieren Gewalt gegen Frauen durch rituelle Praktiken und rechtliche Maßnahmen. In der westlichen Welt ist das Konzept der romantischen Liebe von zentraler Bedeutung für die Legitimierung und Verharmlosung von Gewalt zwischen Intimpartnern.<sup>122</sup>*

Romantische Komödien, Disney-Filme und Popsongs normalisieren, glorifizieren und romantisieren Stalking und Kontrollverhalten, indem sie es zur besonders starken und romantischen Artikulation von Liebe hochstilisieren. Und während Ihnen jetzt vielleicht RomComs der 1990er und

frühen 2000er in den Sinn kommen, in denen Männer Frauen unablässig nachstellen, weil sie so unkontrollierbar „verliebt“ sind – bis die Frauen schließlich nachgeben und erkennen, dass diese Grenzüberschreitungen Ausdruck einer übermächtigen Liebe sind und deshalb etwas wundervoll Tolles – oder Filme, in denen Männer Frauen beim Schlafen filmen, nur um ihnen später ihre „Liebe“ zu gestehen, könnten Sie denken, dass Bewegungen wie #MeToo solche Narrative in die Vergangenheit verbannt hätten. Doch leider muss ich Sie enttäuschen: Diese Vorstellung von Liebe ist nach wie vor kulturell und kulturindustriell weit verbreitet.

Um nur ein Beispiel von vielen zu nennen: Im Sommer 2024 (und damit im selben Jahr, in dem ich dieses Buch schreibe) war die romantische Komödie *The Idea of You* in deutschen und österreichischen Kinos zu sehen. Sie wurde vorab als feministische RomCom vermarktet und erzählt die Liebesgeschichte zwischen einer 40-jährigen Galeriebesitzerin und einem 24-jährigen Sänger einer Boyband.

Selten hat mich ein Kinobesuch mehr geschmerzt als dieser. Nicht nur, weil der Film so schlecht war (was er war) und weil er die Intelligenz seines Publikums beleidigte (was er tat), sondern weil er auch aus einer feministischen Perspektive so schwer zu ertragen war. Als sich die beiden Hauptfiguren Solène und Hayes zum ersten Mal (zufällig) treffen, ist Hayes gleich völlig hin und weg und beginnt von nun an, Solène nachzustellen. Bei dem Konzert seiner Band gleich nach dem ersten Aufeinandertreffen beispielsweise unterbricht er die Show, lässt die Scheinwerfer auf sie richten und hält eine Ansprache darüber, dass er eine „ganz besondere Person“ getroffen hätte. Danach widmet er ihr ein Liebeslied. Ihr ist das ganze Theater sichtlich

unangenehm. Das ist die erste Machtdemonstration seinerseits ihr gegenüber. Eine, die im Film als „große romantische Geste“ verkauft wird. Große romantische Gesten sind nicht selten Demonstrationen von Besitzdenken und Macht, sie sind nicht selten Manipulationsstrategien, insbesondere wenn sie in der Öffentlichkeit inszeniert werden – in romantischen Komödien werden sie gerne als Ausdruck besonders großer Liebe propagiert. Solène war nicht beim Konzert, damit Scheinwerfer auf ihr landen und zigtausende Menschen sie anstarren, oder um vor dem gesamten Konzertpublikum unangenehm berührt (bis bloßgestellt) zu werden, sondern um das Konzert zu sehen.

Große romantische Gesten in der Öffentlichkeit lassen der Adressatin keinen Raum, Nein zu sagen oder Grenzen zu setzen. Das gilt auch für öffentlich inszenierte Heiratsanträge, wie man beispielsweise bei den Olympischen Spielen 2024 einige zu sehen bekam. Wie unangenehm wäre es, zu einem Antrag vor Fernsehkameras aus der ganzen Welt „Nein“ zu sagen oder „Ich weiß es nicht“ oder „Muss ich mir überlegen“. Wer in so einem Szenario die Frage „Willst du mich heiraten?“ stellt, wählt bewusst eine Überwältigungsstrategie, weiß, dass er nur ein Ja kriegen kann. Wer Fragen so stellt, dass er definitiv die erwünschte Antwort bekommt, nimmt die andere Person nicht als gleichberechtigten Menschen wahr und gesteht ihr nicht zu, eine freie Entscheidung zu treffen. Wer vor zigtausenden Fans, die einen anhimmeln, den Scheinwerfer auf eine Person richtet und ihr eine als spontan dargestellte, aber bewusst inszenierte Liebeserklärung macht, weiß, dass sie nicht anders kann, als so zu tun, als fände sie das reizend, als würde sie sich

geschmeichelt fühlen, selbst wenn sie am liebsten davonlaufen würde. Um sie herum stehen schließlich zahlreiche Menschen, die ihr vorgeben, was sie empfinden sollte, da sie nur allzu gerne „an ihrer Stelle wären“.

Solène kann nicht sagen „Fick dich, Hayes, ich bin hier, um mir das Konzert anzusehen, ich will nicht von dir bloßgestellt oder überrumpelt werden“. Sie kann es weder in diesen Worten sagen, noch nett. Die große romantische Geste in der Öffentlichkeit ist eine Strategie der Überwältigung. Sie schaltet potenziellen Widerstand aus, weil sie keinen Raum für ihn lässt.

Das ist inhärent gewaltvoll.

Gehen wir weiter im Plot.

Falls Sie sich jetzt denken: *Ich hoffe, sie hat den Typen nie wieder getroffen*, muss ich Sie enttäuschen. Denn Solène hat in der Angelegenheit gar keine Wahl. Hayes nächste Kontaktaufnahme findet nämlich nicht in Form einer respektvollen Frage, ob sie mit ihm auf einen Kaffee oder ein Abendessen gehen möchte, statt, nein, Hayes fragt sie überhaupt nichts. Er behandelt sie weiterhin, wie er das bereits während des Konzertes getan hat, als ein Objekt, dem er keine Entscheidungsfreiheit zugesteht. Anstatt Solène die Möglichkeit zu geben, „Nein“ zu sagen (oder eben auch „Ja“), bringt Hayes in Erfahrung, wo sie arbeitet (Spoiler Alert: in einer Galerie), um dann dort unangekündigt aufzukreuzen (zur Erinnerung: Er ist ein Star und sein Aufkreuzen bringt einiges an Aufmerksamkeit vonseiten Medien und Paparazzi mit sich). Das ist die zweite Grenzüberschreitung. Er kauft alles an Kunst in der Galerie auf, damit Solène nun Zeit mit ihm verbringen kann und nicht mehr arbeiten muss. Grenzüberschreitung

Nummer drei, inklusive hochgradig bedenklichen Kontrollverhaltens.

Grenzüberschreitung Nummer vier findet bei Solène zuhause statt, als Hayes sie küssen will, sie mehrmals dezidiert „Nein“ dazu sagt und er es trotzdem tut. Danach schickt sie ihn weg und er lässt absichtlich seine Uhr in ihrem Haus liegen, damit sie wieder Kontakt aufnehmen muss, um die Uhr zurückzugeben. Grenzüberschreitung Nummer fünf, plus hochgradig bedenkliches Manipulationsverhalten (wieder). All das ist in ein „Sie will es ja in Wirklichkeit auch“-Narrativ verpackt: Insgeheim freut sie sich ja, dass er nicht lockerlässt, insgeheim wünscht sie sich, dass er sie doch küsst, sie ziert sich nur erst, sie will es doch eh auch, da zählt nicht mehr, was sie explizit sagt. Es ist das klassische misogynne „Wenn Frauen Nein sagen, meinen sie in Wirklichkeit Ja“, das uns als hollywoodesker Romantikhonig ums Maul geschmiert wird.

Grenzüberschreitung Nummer sechs findet sofort danach statt, als er sich ihre Dienst-Handynummer organisiert und sie darüber mit „Ich kann unseren Kuss nicht vergessen“ bombardiert, während sie versucht, das Gespräch auf eine professionelle Ebene zu bringen (er ist schließlich ein Kunde, der ihr Kunst abgekauft hat).

Bisher ist es schon unerträglich genug, aber es kommt noch schlimmer, denn eines Tages lädt er sie ein, mit ihr auf Europatournee zu fahren (Begründung: Sie hat ja nun eh keine Arbeit mehr - sein „Ich kaufe alles an Kunst in deiner Galerie“-Kontrollverhalten erweist sich also früher als nützlich als gedacht), sie brauche nicht mal Kleidung mitnehmen, er würde ihr alles kaufen. Anstatt vor dieser Red-Flag-Parade in olympischer Geschwindigkeit weg und in die andere Richtung zu laufen, ihn zu blockieren und ihm seine beschissene Uhr per Post zu schicken, macht sie

genau das: Sie fährt mit ihm auf Europatournee. Sie wissen ja, sie hat insgeheim nur darauf gewartet, dass ein Mann sie nicht auf Augenhöhe behandelt und ihre Grenzen mehrfach überschreitet, sie als willenloses Objekt behandelt, sie öffentlich bloßstellt, manipuliert und ihr nachstellt.

Ich erspare den Rest des Plots - das Ende ist aber natürlich happy, denn all das, so möchte uns Hollywood weismachen, ist: Liebe. Die große Liebe. Die wahre Liebe. So sieht sie aus: Manipulation, Kontrollverhalten, sexuelle Übergriffigkeit, Stalking, öffentliche Überwältigung, permanente Grenzüberschreitungen.

Der absurdeste Moment im Film ist jener, als Solènes Tochter sie fragt, ob Hayes ein „Feminist“ sei, und sie die Frage mit „Ja“ beantwortet - im Film finden sich in seinem missbräuchlichen Verhalten zwar nur Beweise für das genaue Gegenteil, aber dieser peinliche Versuch, den Film als progressiv oder frauenfreundlich zu framen, reichte einigen schon, ihn tatsächlich als „feministisch“<sup>123</sup> und „empowerned“<sup>124</sup> zu rezensieren.

Grenzüberschreitendes Verhalten von Männern gegenüber Frauen, Manipulation und an Stalking grenzende Aktionen „im Namen der Liebe“ werden also auch 2024 nicht nur entschuldigt, sondern gar nicht erst erkannt. Geschichten wie *The Idea of You* sind gefährlich, weil sie Gewalt normalisieren, indem sie sie als Romantik erklären - wie zahlreiche RomComs vor ihm das auch taten.

Ich hätte dem Film verzeihen können, eine seichte Romantikkomödie zu sein, ich kann ihm nicht verzeihen, wie normalisiert er Gewalt einflucht und sie dabei selbst nicht erkennt.

Es ist nicht mein Ziel, in diesem Buch Filme zu analysieren. Mein Ziel ist, aufzuzeigen, wie normal Gewalt ist. Wie sehr das, was wir unter „Romantik“ verstehen, schon inhärent von Gewalt geprägt ist. Vieles dessen, was wir kulturindustriell als besonders „romantisch“, als besonders „große“ Liebe vorgesetzt bekommen, ist eigentlich: psychische Gewalt, Kontrollverhalten, Grenzüberschreitung und Stalking. *The Idea of You* ist nur ein Beispiel von ganz vielen. Es ist nur zufällig ein Beispiel, das mir erst vor Kurzem untergekommen ist, weswegen Sie hier nun ertragen mussten, was ich im Kino ertrug.

Nun sagen Sie vielleicht: Dann müssen wir die Liebe eben ent-patriarchisieren, wir müssen die Gewalt aus der Liebe entfernen, dann haben wir eine gewaltfreie Liebe. Ich befürchte, dass das nicht möglich ist.

Die Frage ist nämlich: Wenn wir all das, was mit Machtasymmetrie, alles, was mit Ungleichheit von außen und innen, alles, was mit Ausbeutung, alles, was mit Übermannung, mit Überwältigung zu tun hat, aus der romantischen Liebe herausnehmen, ist das, was von ihr dann übrigbleibt, noch etwas, das wir überhaupt als romantische Liebe erkennen würden? Ist eine antipatriarchale Version der romantischen Liebe überhaupt möglich, oder ist die romantische Liebe in einem solchen Ausmaß von patriarchalen Dynamiken durchzogen und hervorgebracht, dass das eine nicht vom anderen zu trennen ist? Und wenn es möglich ist, wäre diese Liebe nicht eine völlig andere Sache als alles, was wir vor dem Hintergrund unserer Prägung als „romantisch“ lesen könnten?

Vielleicht ist die feministische Aufgabe ja gar nicht so sehr, die romantische Liebe vor der Gewalt zu retten, sondern die romantische Liebe loszuwerden, da das, was wir Liebe nennen, schon so durchzogen von Gewalt ist, da es so sehr gleichsam Ausdruck und Grundpfeiler patriarchaler Herrschaftsverhältnisse ist, dass beides nicht voneinander trennbar ist.

Wir werden Gewalt in Liebesbeziehungen nicht bekämpfen können, wenn wir uns nicht von unseren dominanten Vorstellungen von Liebe, und von der Dominanz romantischer Liebe selbst, lösen. Dazu müssen wir uns von der falschen Vorstellung lösen, dass die romantische Liebe grundsätzlich eine gute Sache sei. Und dass alles, was an ihr und in ihr nicht gut ist, nur ein Ausnahmefall, ein „läuft nicht“ oder eine Perversion ihrer sei statt die Regel.

Romantische Liebe ist sehr oft eine sehr schreckliche Sache. Das ist sie vor allem für Frauen. Denn bereits die Unterordnung der Frau und ihre Zurichtung *auf* eine Beziehung, die ihr schadet, ist immanent und strukturell gewaltvoll.

Statt sie vor sich selbst retten zu wollen, sollten wir die romantische Liebe, so wie sie ist (Shulamith Firestone nennt sie völlig zu Recht „Die romantische Unterdrückung“), gemeinsam mit der (männlichen) Gewalt, die sie hervorbringt und für die sie Nährboden ist (da sie sich nicht entwirren lassen und das eine die Vorbedingung für das andere ist), auf dem Misthaufen der Patriarchatsgeschichte entsorgen.

---

V Am Ende dieses Buches finden Sie eine Liste an Adressen und Telefonnummern, an die Sie sich wenden können, falls Sie von Gewalt betroffen sind.

*So let's say it's working out  
You pretend to love his mother  
Lying to your friends about  
How he's such a goddamn good lover  
Stuck in the suburbs, you're folding his laundry  
Got what you wanted, so stop feeling sorry.*

Chappell Roan - „Femininomenon“<sup>125</sup>

### **3. Aber wenigstens der Sex ist schlecht.**

#### **Schlechter Sex in heterosexuellen Paarbeziehungen**

Wenn all das bisher Gelesene für Sie einigermaßen furchtbar klingt, liegt das daran, dass es furchtbar ist, und das nicht nur einigermaßen, sondern vollumfänglich.

Wenn Sie sich als Frau aktiv schaden möchten, dann ist ein effektives Mittel dazu, eine heteroromantische Beziehung einzugehen, so stellen Sie sicher, möglichst umfassendes Elend zu erleben, und das idealerweise ein Leben lang. Dieses Leben endet dann allerdings wenigstens früher als das Leben jener Frauen, die das nicht tun.

Sollten Sie - und nach der Lektüre dieses Kapitels muss man anfügen: wider besseres Wissen - der Meinung sein, mein Urteil wäre ein zu negatives, möchte ich Ihnen die nächsten Zeilen widmen.

Denn ja, Heterobeziehungen machen Frauen zwar arm, unglücklich, ungesund und verringern ihre Lebenserwartung, aber hey, wenigstens der Sex ist schlecht.

2017 erschien in *Archives of Sexual Behavior* ein Artikel, der die Orgasmushäufigkeit von Männern und Frauen beim Sex evaluierte. Das Ergebnis war wie folgt: 95 Prozent aller heterosexuellen Männer hatten beim Sex regelmäßig Orgasmen. 86 Prozent aller lesbischen Frauen, aber nur 65 Prozent aller heterosexuellen Frauen kamen regelmäßig zum Höhepunkt.<sup>126</sup>

Jetzt könnte man zynisch anfügen: Ihr Mann macht Ihnen Arbeit, verschlechtert Ihre Gesundheit, während Sie seine Babysitterin spielen, und dabei ist er sehr wahrscheinlich auch noch sehr schlecht im Bett.

Da es als Feministin natürlich immer wichtig ist, bei allem Feminismus *nett* und *verträglich* zu bleiben, könnte man weniger zynisch auch sagen: Diese Zahlen - und alle anderen Zahlen zum Thema Orgasmus-Gap, die in der Zwischenzeit publiziert wurden - zeigen: Heterosex orientiert sich überwiegend an männlichen Bedürfnissen und ignoriert weibliche überwiegend.

Da ist zum einen die altbekannte Problematik, dass Heterosex allzu oft nach einem dominanten Skript abläuft, das zum ultimativen Ziel hat, dass irgendwann (lieber früher als später) ein Penis in eine Vagina muss. Die Klitoris - und damit das eigentliche Sexualorgan von Frauen - wird dabei oft vernachlässigt, die geringe Orgasmusfrequenz, die Frauen beim Sex mit Männern haben, ist also keine Überraschung. Anders als die Klitoris (deren Eichel 8.000 Nervenenden besitzt und damit ungefähr doppelt so viel wie die Penis-Eichel) hat die Vagina relativ wenige Nervenenden - zum Glück, schließlich ist sie der Geburtskanal, durch den Babys in die Welt geboren werden. Wäre die Vagina empfindlicher,

wären Geburten, die ohnehin schon schmerzhaft genug sind, wohl der blanke Horror.

Vaginale Penetration wird nicht nur als essenzieller und zentraler Bestandteil von (Hetero)sex verstanden, er wird umgangssprachlich sogar als *Synonym* für Sex verstanden. Wenn jemand „Sex“ sagt, ist nicht selten genau eine Art von Sex gemeint: Penetration. Oder noch konkreter: vaginale Penetration mit einem Penis. (So wie nur eine Art von Beziehung mit *Beziehung* gemeint ist und nur eine Art von Intimität mit *Intimität*). Das ist mit ein Grund, warum es auch 2025 immer noch Menschen gibt, die schon irgendwie finden, dass lesbischer Sex ja doch irgendwie nicht wirklich als Sex zählt, da an ihm ja kein Penis beteiligt ist, der dabei uninspiriert in irgendwelche Körperöffnungen gesteckt werden könnte.

Die für Frauen in aller Regel unbefriedigendste Art, Sex zu haben, und dabei noch dazu jene, bei der sie das Risiko tragen, schwanger zu werden, und die, bei der das Risiko, sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten anzustecken, gerade für sie besonders groß ist, ist jene, die gemeinhin gemeint ist, wenn wir das Wort „Sex“ sagen. Der Sex, den das Patriarchat für Idealsex und für Normalsex hält, ist für Frauen nicht selten schlechter Sex und: gefährlicher Sex.

Tatsächlich würde, wenn man nicht direkt auf Reproduktion oder Geschlechtskrankheiten aus ist, penetrativer Sex in heterosexuellen Konstellationen umgekehrt mitunter sogar mehr Sinn machen, und das tatsächlich vor allem für Männer, die Prostatastimulation in aller Regel als sehr lustvolle Erfahrung erleben. Da Männern weder ein rücksichtsvoll-neugierig-lustvoller Umgang mit dem eigenen Körper noch mit dem Körper anderer beigebracht wird, wissen sie allerdings oftmals

nicht einmal selbst darüber Bescheid, wie genussvoll Penetriert-Werden für sie mitunter sein könnte. Und dann ist da ja noch das verzweifelte Bemühen, sich von jedem Anschein der Homosexualität auf der einen und von allem mit Weiblichkeit Konnotiertem auf der anderen Seite mit möglichst großer Vehemenz abzugrenzen (Sie erinnern sich an das Kapitel zu körperlicher Nähe). Gevögelt zu werden, ist da natürlich streng tabu, auch wenn die Vögelnde eine Frau ist. Beim Heterosex muss penetriert werden. Und es muss zu jeder Zeit klar sein, wer penetriert und wer penetriert wird, alles andere wäre zu verunsichernd. Mann fickt Frau. Und das war es im Grunde dann auch schon. Heterosex ist unter anderem auch deshalb leider in aller Regel elendslangweilig, und das vor allem für Frauen.

Abseits davon ist auch die Art, wie Penetration gedacht wird, hochgradig misogyn und geschlechterhierarchisierend - das zeigt sich in der Sprache und gilt nicht nur für heterosexuelle Kontexte. Wenn beispielsweise von „aktiv“ oder „passiv“ gesprochen wird oder von „top“ und „bottom“, offenbart sich darin, wie ungleich und wie ungleichberechtigt Sexpartner\*innen einander und sich selbst in Beziehung zu diesen anderen wahrnehmen.

Tatsächlich wird nur der penetrierende Partner (beim Heterosex in der Regel der Mann) als „aktiv“ wahrgenommen, während die Person die „penetriert wird“ (beim Heterosex in der Regel die Frau) als passiv Erleidende verstanden wird. Das zeigt sich im Übrigen schon daran, dass ich ihre Rolle nur mit einer Passiv-Konstruktion als „Penetriert-Werden“ bezeichnen kann, weil wir keine Sprache haben, um zu benennen, was sie eigentlich aktiv *tut*.

Zu diesem Zweck wurde in feministischen Kontexten das Wort „Zirklosion“ erfunden. Es ist eine Wortschöpfung von Bini Adamczak<sup>127</sup> und bedeutet so viel wie „Umschließen“, ein Wort also, das ins Zentrum rückt und benennt, dass am Sex, auch am penetrativen Sex, (mindestens) zwei Personen *aktiv* beteiligt sind und eben nicht eine Person etwas *aktiv tut*, während mit der anderen etwas *passiv getan wird*.

Wäre unser Verständnis von Sexualität nicht so patriarchal geprägt, würden wir Penetration nicht nur nicht zentrieren und als *eigentlichen* Sexualakt verstehen, während alle anderen sexuellen Handlungen lediglich als „Vorspiel“ auf diesen eigentlichen Sexualakt hinzuwirken haben, wir würden sie auch nicht als ein aktives „jemanden ficken“ und „gefickt werden“ verstehen, sondern als etwas, das Menschen gemeinsam tun. Sex wäre eine (idealerweise) schöne körperliche, sinnliche Erfahrung, die Menschen miteinander auf Augenhöhe teilen, nicht etwas, das ein Mensch einem anderen antut.

Dass es auch andere Möglichkeiten gibt, seine Sexualität miteinander zu teilen, als einen Penis in eine Vagina zu schieben, dass auch Heterosex völlig ohne vaginale Penetration auskommen kann, oder ohne sie ins Zentrum zu stellen, ist in der dominanten Erzählung völlig undenkbar.

Die Orientierung von Heterosex an männlichen Bedürfnissen und männlicher Lust ist für Frauen allerdings nicht nur öde und sorgt dafür, dass sie bedeutend weniger Orgasmen haben als ihre männlichen Partner, das Ungleichgewicht geht viel weitläufiger auf Kosten von Frauen. Es geht nämlich auf Kosten ihres Wohlbefindens,

auf Kosten ihrer physischen und psychischen Gesundheit. Lili Loofbourow beschrieb 2018 in *The Female Price Of Male Pleasure* eindrücklich, welches selbstverständlicher Teil von Sex Unwohlsein, Schmerzen, „Ertragen“ und „Über-Sich-Ergehen“ lassen für Frauen ist. 30 Prozent aller Frauen berichten von Schmerzen während vaginal-penetrativem Sex. 72 Prozent berichten von Schmerzen während anal-penetrativem Sex. Die meisten dieser Frauen teilen das ihren Partnern allerdings nicht einmal mit, da sie unhinterfragt davon ausgehen, dass Unwohlsein und Schmerzen völlig normale Bestandteile von Sex sind.

Ein Aspekt dieser phallogozentrisch-patriarchalen Vorstellungen von Sexualität kondensiert sich im Konzept „Jungfräulichkeit“. Jungfräulichkeit ist ein durch und durch heteronormatives, patriarchales Konstrukt, das vaginale Penetration als Kernelement von Sexualität festschreibt und den „Status“ und im schlimmsten Fall den „Wert“ von Frauen daran festmacht, ob in ihrer Vagina bereits ein Penis war (oder eben nicht).

In der Idee von „Jungfräulichkeit“ und damit verbunden in der Idee des „ersten Mals“ ist die fixe und völlig irrierte Vorstellung implizit, dass Sex (hier zu verstehen als Penetration, da Jungfräulichkeit konzeptuell an dieser Penetration hängt) für Frauen (beziehungsweise Mädchen) schmerzhaft sei, sogar schmerzhaft sein müsse. Mädchen lernen früh, dass das „erste Mal“ wehtue oder tun müsse, dass Schmerzen beim Sex völlig normal seien. Das prägt, was Mädchen und Frauen von heterosexuellen Interaktionen erwarten – oder was sie glauben, erwarten zu dürfen, und das lange, bevor sie wirklich Sex haben.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass Männer und Frauen sehr unterschiedliche Dinge meinen, wenn sie sagen, sie hätten „schlechten Sex“ gehabt. Für Männer bedeutet „schlechter Sex“, dass dieser nicht ganz befriedigend oder erfüllend war. Für Frauen bedeutet „schlechter Sex“, dass er extrem negative Gefühle in ihnen auslöst („extreme negative feelings“) oder einen Ausgang hat, der die eigene physische oder psychische Gesundheit beschädigt oder bedroht.<sup>128</sup>

Daraus lässt sich schließen, dass Männer und Frauen auch ein völlig unterschiedliches Konzept von „gutem Sex“ haben – für Männer bedeutet guter Sex, dass die eigenen Bedürfnisse erfüllt wurden, für Frauen, dass sie den Sex unbeschadet überstanden haben; dazu, darüber nachzudenken, wie erfüllend oder befriedigend dieser war, kommen sie erst gar nicht. Sie kommen in aller Regel ja überhaupt nicht.

Loofbourow zeigt, wie Frauen gelernt haben, Unwohlsein zu ignorieren oder es als natürlichen Teil ihrer Existenz und auch ihrer sexuellen Erfahrungswelt anzunehmen.

Sie erklärt ebendies mit dem psychologischen Phänomen der relativen Deprivation: Unterprivilegierte und diskriminierte Gruppen berichten manchmal paradoxerweise dasselbe Ausmaß an Zufriedenheit wie jene, die nicht diskriminiert werden und privilegiert sind. Das erklärt sich damit, dass marginalisierte und diskriminierte Gruppen systematisch erlernt haben, wenig zu erwarten und Ungleichbehandlung als gerecht zu empfinden. Es ist ihnen also systematisch abtrainiert worden, einen Sinn für das eigene Unwohlsein zu haben. Frauen und Mädchen haben oftmals nicht einmal eine Chance, einen Sinn für das eigene Unwohlsein zu

*entwickeln*. Frauen in heterosexuellen Konstellationen sind, so Loofbourow, also schlechte Analytistinnen des eigenen Leidens.

Frauen lernen, für die Bedürfniserfüllung von anderen da zu sein. Männer lernen, dass Frauen ihre Bedürfnisse erfüllen. Eine Frau zu werden, bedeutet zu lernen, die eigenen Bedürfnisse nicht nur zu ignorieren, sondern sie idealerweise gar nicht erst wahrzunehmen, und für die Bedürfniserfüllung anderer zur Verfügung zu stehen. „In einer Welt, in der Frauen gleichberechtigte Partner beim sexuellen Erlebnis sind, macht es natürlich Sinn, zu erwarten, dass eine Frau in dem Moment geht, in dem etwas mit ihr gemacht wird, das ihr nicht gefällt. Das ist aber nicht die Welt, in der wir leben“, schreibt Loofbourow.<sup>129</sup> Daraus entspringt wohl der Umstand, dass Frauen, wenn sie „schlechter Sex“ sagen, eigentlich Gewalt meinen. Denn die eigene Bedürfniserfüllung ohne Rücksichtnahme auf die physische und psychische Unversehrtheit anderer Beteiligter ist genau das: Gewalt.

Falls Sie es jetzt, gemäß dem (neo)liberal-choicefeministischen Diskurs, ein bisschen mit der Angst zu tun kriegen, weil Sex zu kritisieren ja doch *sex negative* ist und total prüde und man das schließlich nicht darf, und weil es schließlich nichts Schlimmeres gibt, als prüde und verklemmt zu sein, denn wenn man schon Feministin sein muss, dann bitte wenigstens *sexy*, allzu weit sollte man sich aus der zugewiesenen Objektrolle doch nicht hinausbewegen, das würde den Männern, denen man gefälligst zu gefallen hat, ja nicht gefallen, dann hat das vermutlich etwas damit zu tun, dass Sie noch nie über tatsächlichen Feminismus gestolpert sind.

Der Sex, den wir praktizieren, findet, wie alles andere, das wir tun, in einer geschlechterhierarchischen und frauenverachtenden Gesellschaft statt. Insbesondere in heterosexuellen Konstellationen kann er, schon aufgrund der äußeren Gemengelage, nie wirklich gleichberechtigt sein. Sex ist nicht ein Freiraum vom Patriarchat, wie uns oft glauben gemacht wird, er ist durchwoben von ihm. Nicht selten finden patriarchale Normen, Asymmetrien und Machtverhältnisse in ihm sogar in besonders kondensierter und enthemmter Weise Ausdruck. Deshalb muss auch Sex, muss auch Sexualität, müssen sexuelle Beziehungen und Verhältnisse immer kritisch feministisch befragt und hinterfragt werden, anstatt sie zu idealisieren, von ihrer patriarchalen Durchdringung freizusprechen oder sie aus dem Scheinwerferlicht der kritischen Befragung in die naive Trivialisierung zu zerren.

Die sogenannte sexuelle Revolution brachte für Frauen primär eine noch größere Unterordnung unter männliche Bedürfnisse statt tatsächlicher sexueller Befreiung (die sie für einige Männer brachte). Nun werden Frauen nicht mehr nur dafür beschämt, zu viel Sex zu haben oder den falschen oder mit den falschen Personen oder mit zu vielen Personen, sie werden auch noch dafür beschämt, zu wenig Sex zu haben, mit zu wenigen Personen, nicht ausreichend zur Verfügung zu stehen, um von Männern als Masturbations- und Ejakulationsobjekte verwendet zu werden. Nun gilt es, ein Cool Girl zu sein, eins, das nicht so uncool ist wie die anderen Girls, die Grenzen haben und Grenzen setzen, die in Kontakt mit sich selbst sind und deshalb Unrecht und Grenzüberschreitungen spüren und anprangern, sondern ein Girl, das seine Grenzen möglichst

wenig spürt und deshalb möglichst alles mitmacht und möglichst alles mit sich machen lässt.

Was Shulamith Firestone 1975 schreibt, klingt auch heute noch, so man die veralteten Schimpfwörter austauscht, fürchterlich aktuell:

*Aber das Gerede von der sexuellen Revolution erwies sich als sehr wertvoll für die Männer, wenn es auch keine Verbesserung für die Frauen brachte. Die Frauen wurden davon überzeugt, daß die üblichen weiblichen Spiele und Forderungen grauenhaft, unfair prüde, altmodisch, puritanisch und selbstzerstörerisch sind. Dadurch wurde ein neues Reservoir verfügbarer Frauen geschaffen und der magere Nachschub für die sexuelle Ausbeutung vergrößert, weil die Frauen sogar des geringeren Schutzes, den sie sich so mühsam erworben hatten, beraubt wurden. Die Frauen wagen heute nicht, die alten Forderungen zu stellen, aus Angst, daß ihnen dann ein ganz neues Vokabular, das nur zu diesem Zweck erfunden wurde, entgegengeschleudert wird: „verklemmte Ziege, Pißnelke, knitterfest, zugenäht, schlechter Trip“. Das Idealbild dagegen ist das „scharfe Klasseweib“.<sup>130</sup>*

Die sexuelle Revolution, die sich nach den 1968ern vollzogen hat, war eine zutiefst patriarchale – sie hat Frauen nichts gebracht als eine noch umfassendere Unterwerfung unter männliche Bedürfnisse. Nun haben sie noch umfassender zur Verfügung zu stehen – innerhalb von Ehen und Paarbeziehungen mussten sie das ohnehin immer

schon, nun müssen sie es auch anderweitig, um nicht „prüde“ und „verklemmt“ zu sein.

Eine Frau, die ihre Grenzen kennt und auf die Wahrung dieser Grenzen beharrt, ist grundsätzlich nie brauchbar und deshalb einigermaßen unbeliebt.

Wir fassen zusammen: Heterosex findet genauso zu Ungunsten von Frauen statt, wie das Heterobeziehungen sowieso tun. Heterosex ignoriert weibliche Bedürfnisse und macht Frauen zu Bedürfniserfüllerinnen von Männern. Daran hat sich auch in jüngster Zeit nichts geändert, denn der männliche Zugriff auf Frauenkörper und die Zurichtung von Frauen auf männliche sexuelle Befriedigung wurde durch die sogenannte sexuelle Revolution lediglich extensiviert und intensiviert.

Für Frauen wurde dadurch nichts besser oder freier oder sexier oder befriedigender, im Gegenteil.

Wir brauchen dringend eine neue sexuelle Revolution, die sich nicht, wie jene der 1968er, an männlichen Anspruchshaltungen weiblichen Körpern gegenüber orientiert, sondern Frauen tatsächlich befreit. Sie muss dafür sorgen, dass Menschen sich auch in sexuellen Interaktionen auf Augenhöhe, mit Respekt und Hingabe begegnen können.

Die nächste sexuelle Revolution muss eine feministische sein und heterosexuelle Verhältnisse radikal umorganisieren.

Bis dahin sind diese heterosexuellen Verhältnisse kein Ort, an dem Frauen sich aufhalten sollten.

*When my soul was in the lost and found  
You came along to claim it  
I didn't know just what was wrong with me  
Till your kiss helped me name it  
Now I'm no longer doubtful  
Of what I'm livin' for  
And if I make you happy  
I don't need to do more  
'Cause you make me feel  
You make me feel  
You make me feel  
Like a natural woman*

Aretha Franklin - „(You Make Me Feel Like) A Natural Woman“<sup>131</sup>

#### **4. Unglück im Glück**

##### **Warum die heterosexuelle Paarbeziehung Frauen unglücklich macht und sie trotzdem darauf sozialisiert werden, sie zu wollen**

Die Liebesarbeit beginnt für Frauen nicht erst, wenn die Naturgewalt Liebe über sie hereingebrochen ist, sondern schon lange davor. Denn bevor die Arbeit *aus* Liebe beginnt, muss die Arbeit *für die* Liebe verrichtet werden. Und das genauso unablässig. Bevor Frauen Liebesdienstleisterinnen werden, werden sie für ihre Rolle als Liebesdienstleisterinnen zugerichtet, indem es zu ihrer Lebensaufgabe gemacht wird, sich selbst zuzurichten. Wenn nötig, mit Gewalt.

Wenn ich mich an die Momente erinnere, in denen die Konzepte „Verliebtheit“ und „romantische Liebe“ in mein Leben fielen, waren diese unweigerlich normativ damit verknüpft, was es bedeutete, ein Mädchen zu sein und zu einer Frau zu werden. Es waren Momente, in denen es darum ging, einer patriarchalen Weiblichkeitsrolle möglichst gut zu entsprechen, oder zumindest, im Versuch dazuzugehören, so zu tun, als täte man das.

Ich muss ungefähr 13 gewesen sein, als meine engsten Schulfreundinnen auf dem Weg zum Unterricht, in Pausen und auf Klassenfahrten plötzlich nicht mehr über ihre Lieblingspopsängerinnen und Boybands schwärmten, sondern über irgendwelche Burschen in unserer Klasse. Plötzlich gehörte es zum Mädchensein dazu, in einen dieser Burschen verliebt zu sein, „auf einen zu stehen“, wie wir das nannten. Ich wusste zum damaligen Zeitpunkt nur theoretisch, was das bedeutete, Disneyfilme hatte ich schließlich gesehen und RomComs auch, ich hatte Liebeslieder gehört und Bücher und die *BRAVO* gelesen. Nun war es also so weit, nun war Schluss mit lustig, nun fing die Arbeit an, nun hatte man keine Ruhe mehr, denn von nun an musste also das Wichtigste getan werden, was man als Frau im Leben so zu tun hat: Männer lieben. Danach kommt, so ist der natürliche Lauf der Dinge, noch: Kinder kriegen und die lieben dazu, aber so weit waren wir selbstverständlich mit 13 noch nicht. Abzusehen war aber nun, welches Schicksal uns unmittelbar bevorstand: verliebt, verlobt, verheiratet, Kinder kriegen, finanziell abhängig sein, todunglücklich, einsam und depressiv werden, für eine Jüngere verlassen werden, kurz frei sein, dann Altersarmut.

Ich wollte nichts davon. Denn auch wenn ich all das als Kind und als junger Teenager noch nicht umfassend wissen

und analysieren und benennen und reflektieren konnte, hatte ich doch dieses brennende Empfinden von Ungerechtigkeit angesichts der Situation von Frauen und dieses Vorgefühl bevorstehenden Unheils, das Frausein offenbar mit sich brachte. Schließlich sah ich, wie absolut miserabel es so vielen erwachsenen Frauen ging mit ihren schrecklichen Männern, von denen sie sich wünschten, sie hätten sie nie getroffen, und ihren Kindern, die sie am liebsten wieder zurückgegeben hätten. Das durften sie aber natürlich nicht sagen, denn Mutterschaft hatte gefälligst das größte Glück überhaupt zu sein, das große Mutterglück kommt schließlich direkt nach dem großen Liebesglück. Ich sah, wie einsam sie waren, wie traurig, welch absolutes Elend die romantische Paarbeziehung und die aus ihr folgende Kleinfamilie für Frauen bedeutete. Ich sah, wie sie ihre Freundinnen kaum mehr trafen, wenn sie überhaupt noch welche hatten, weil die Betreuung ihrer Kinder und die Betreuung ihres Mannes alles an Zeit auffraßen. Für sie selbst blieb selbstverständlich auch keine Zeit übrig.

Ich sah, wie sie kein Leben mehr hatten, abseits unablässiger Schufterei im Haushalt, für den Mann, für die Kinder. Ich sah, wie unfassbar müde sie alle waren. Ich hörte, wie sie über ihre Männer scherzten, die zu Hause keinen Finger rührten, wie sie den Schmerz der Enttäuschung darüber, wie ihr Leben nun aussah, die deprimierende Erkenntnis, dass es das nun war, dass das eigene Leben nun vorbei war und man fortan für andere lebte, mit Scherzen zu übertünchen versuchten. Der stechende Kummer darüber, dass man keinen Partner hat, der einen als gleichberechtigten Menschen achtet, sondern einen, der einen als Hausdienerin missbraucht, wurde mit „mein Mann ist mein größtes Kind“ (haha) weggeblödet. Der Schmerz, weil der eine Mensch, den man ja eigentlich

liebt (obwohl man ihn mittlerweile auch abgrundtief verachtet) und mit dem man sein Leben verbringen wollte (und vermutlich nun auch wird, schließlich sind ja jetzt Kinder da) emotional und relational völlig nutzlos ist und man deshalb sehr alleine und einsam ist, wurde mit „Männer bleiben halt irgendwie immer Kinder“ (haha) beiseitegeschoben.

Und dann waren noch all die Frauen, deren Männer emotional, physisch und sexuell (meist eine Kombination all dessen) gewalttätig waren. Diese Frauen machten selbst nur mehr sehr wenige Scherze, aber es wurden Scherze über sie gemacht. Es wurde gefragt, warum sie denn noch bei ihm sei, dem Säufer. Warum sie ihn überhaupt geheiratet habe, irgendwie habe sie sich das ja ohnehin selbst ausgesucht. Wobei, ich gebe zu, ganz stimmt das nicht, denn psychische und sexuelle Übergriffigkeit wurden nie als solche erkannt, weswegen über die betroffenen Frauen auch verhältnismäßig wenig gelästert wurde.

Sexuell und psychisch übergriffige Männer waren einfach ganz normale Männer, immer schon. Psychisch terrorisiert zu werden und sexuell zur Verfügung stehen zu müssen, auch wenn man nicht will, gehört für Frauen ja schließlich dazu, immer schon. Vergewaltigung in der Ehe ist in Österreich erst seit 1989 strafbar, das war nach meiner Geburt. Und das gesellschaftliche Bewusstsein darüber, was Vergewaltigung ist, darüber, dass sie in vielen Fällen in Ehen und Partnerschaften stattfindet, sowie darüber, dass auch Menschen in Partnerschaften und Ehen ein Recht auf sexuelle Integrität haben und niemandem sexuell verpflichtet sind, ist noch heute höchst unterentwickelt.

Mir war als Kind bereits klar, dass ich um all das einen großen Bogen machen wollte. Dass ich einen großen Bogen machen *musste*, wenn ich mir meinen eigenen Kopf, mein eigenes Leben, mein eigenes Fühlen, meinen Raum und meine Freiheit, mein Subjekt-Sein bewahren wollte. Auch wenn ich mein Unbehagen noch nicht in Worte und schon gar nicht in diese Worte fassen konnte.

Wenn mich Erwachsene fragten, was ich später mal machen wollte, wusste ich in jedem Fall immer: Ich will nie heiraten und ich will nie Kinder kriegen. „Heiraten“ stand inbegrifflich für „in einer heterosexuellen Partnerschaft zusammenleben“, es stand für die lebenslange Bindung an einen Mann und all das Elend, das damit einhergeht. Kinder kriegen stand für, na ja, Kinder kriegen. Und dann Kinder aufziehen. In jedem Fall waren beides Dinge, die man nie wieder loswerden würde: weder die Kinder noch den Mann.

Das, von dem ich später lernte, dass es „bürgerliche Kleinfamilie“ heißt, war für mich mein gesamtes Aufwachsen hindurch eine Horrorvorstellung. Mir war immer unverständlich, wie irgendjemand so etwas freiwillig wollen könnte. Mir war immer unverständlich, warum andere Mädchen in meinem Alter davon träumten, irgendwann mit Ehemann und zwei Kindern, einem Hund und einer Katze in einem Haus in irgendeinem österreichischen Dorf zu wohnen.

Die Jungs träumten indes von anderen Dingen: Die wollten Rockstars werden oder Kanzler oder Fußballspieler oder Weinbauern oder Bäcker wie der Papa. Die Jungs wurden auch nie gefragt, ob sie mal Kinder wollen – nicht mit sechs, nicht mit zehn und nicht mit 15. Die Jungs durften immer ihre eigenen Menschen sein, die nach den eigenen Regeln zu leben sehnten, nicht nach den Regeln

und in den Rahmenbedingungen ihrer Beziehungspersonen. Während die Burschen berühmt oder Weinbauern und Bäcker werden wollten wie der Papa, wollten die Mädchen unglückliche und depressive Mütter und Ehefrauen werden wie die Mama. Meine Antwort auf die Frage „Was willst du später mal tun?“ war den Burschen in meinem Alter immer näher als den Mädchen in meinem Alter, sie war nämlich: Ich will singen und Bücher schreiben. Und immer wieder beinhaltete meine Antwort eben auch: „auf keinen Fall heiraten und Kinder kriegen“.

Das sagte ich irgendwann schon proaktiv und präemptiv dazu, da ich wusste: Die Frage nach den potenziellen Kindern und dem potenziellen Ehemann würde kommen, sie kam jedes Mal, wenn ich bei der Aufzählung meiner Lebensträume auf das Wichtigste vergaß: Mann und Kinder. Und jedes Mal wurde mir, oft mit einem süffisanten Schmunzeln, mitgeteilt, dass ich doch nur warten sollte, bis ich erwachsen sei. Es klang Mal für Mal wie eine gefährliche Drohung: Ich würde den Richtigen schon finden. Ich würde mit dem dann schon eine Familie gründen wollen. Ich stieß mit meinem ausgeprägten Desinteresse an alledem über meine ganze Kindheit und Jugend hinweg auf Unverständnis - von Gleichaltrigen und von Erwachsenen.

Mit 17 dann wettete ein Schulfreund mit mir, dass ich gewiss irgendwann doch noch heiraten würde, konkreter Inhalt der Wette: Ich werde mit 27, also damals in zehn Jahren, verheiratet sein (das mit den Kindern, da war er sich nicht sicher, aber gewiss verheiratet oder irgendwas kurz davor). Ich sagte: Nein. Er sagte: Wart nur ab. Ich sagte: Okay, ich werde abwarten. Er sagte, er würde mich - egal, ob wir dann noch in Kontakt wären - anrufen, wenn ich 27 werde, und dann recht haben. Ich meinte: Ich warte

auf deinen Anruf. Ich bin jetzt 37, wir haben uns nach der Schule aus den Augen verloren, aber angerufen hat er mich nie. Das ist schade, denn auch wenn ich mich nicht mehr erinnern kann, worum wir genau gewettet haben: Ich habe die Wette gewonnen.<sup>VI</sup>

Ich war allerdings in etwa 27, als mir meine Freundin gegenüber saß und mir die Frage „Wie kannst du etwas nicht wollen, was jeder Mensch auf diesem Planeten will?“ stellte.

Und die Wahrheit ist: Wäre ich als Junge aufgewachsen und wäre ich jetzt ein Mann, würden mir diese Fragen nicht gestellt werden. Männer genießen das Privileg, dass ihnen die romantische Liebe und der Wunsch nach Kinderaufzucht völlig am Arsch vorbeigehen können. Sie müssen sich nicht nur nicht dafür interessieren, sie müssen sich auch bei Desinteresse nicht vom von außen zugeschriebenen Interesse *abgrenzen* oder *es zurückweisen*. Sie müssen ihr Desinteresse auch nicht erklären. Es ist einfach egal. Männer können mit 60 noch *überzeugte Bachelors* sein oder irgendwelche *Enfants terribles*, die sich nicht binden wollen, weil sie zu *cool* und *edgy* und *junggeblieben* dafür sind, und niemand fragt nach. Frauen hingegen haben einfach *keinen abgekriegt* und sind deshalb *frustriert*. Männer dürfen sich für andere Dinge interessieren und diese anderen Dinge dann wichtiger finden als die romantische Liebe oder die Familiengründung. Männer dürfen diese anderen Dinge auch wichtiger finden als ihre Partnerin, sollten sie eine haben, und ihre eigenen Kinder, sollten sie welche haben.

Männer haben einen Beruf oder eine Karriere und Hobbys und machen Sport oder Kunst. Ob sie eine romantische Beziehung haben wollen oder nicht, ist relativ

irrelevant. Ob sie Kinder haben wollen oder nicht, ebenso. Frauen hingegen sind entweder *Mütter* oder sie *haben sich entschieden, kinderlos* zu bleiben. Männer sind Politiker, Künstler, Manager, Hobby-Tennisspieler oder Horrorfilmfans.

Frauen sind immer noch hauptsächlich *Ehefrauen* oder *alleine*. Sie werden selbst in der Abwesenheit von romantischer Liebe und Mutterschaft nicht mit ihr in Ruhe gelassen. Man ist definiert über die Erfüllung dieser Rollen oder durch ihre Nichterfüllung, was es nicht gibt, ist einen Weg hinaus in das Nicht-definiert-Werden über sie, man wird als Frau einfach nicht, nie, mit der scheiß Liebe in Ruhe gelassen. Auch dieses Buch im Übrigen wäre von einem Mann so nie geschrieben worden. Denn ein Mann, der nicht heiraten und keine Kinder kriegen will, muss sich nicht sein Leben lang erklären, warum er nicht will. Er wird nicht ständig gefragt, was denn genau sein Problem sei, ob es Trauma sei oder ob er nur noch nicht die Richtige gefunden hat. Ein Mann, der nicht heiraten und keine Kinder kriegen will, wird in Ruhe gelassen. Ein Mann hat andere Dinge zu tun. Ein Mann, der keine romantische Paarbeziehung möchte, ist immer noch er selbst, und das ist schließlich das Interessanteste an ihm. Eine Frau, die keine romantische Paarbeziehung möchte, ist unvollständig, weil Frauen grundsätzlich in Bezug auf Männer definiert werden. Entweder haben sie einen oder nicht.

Nur einer Frau würde es einfallen, ein Buch mit Kritik an der romantischen Paarbeziehung zu schreiben, weil sie schon ein ganzes halbes Leben hinter sich hat, in dem sie pausenlos mit ihr terrorisiert wurde. Ein Mann hätte hier weniger Mitteilungsbedürfnis, weil er auch nicht pausenlos zur Mitteilung (und zur Erklärung) aufgefordert wird.

Während allen Menschen romantische Liebe als Nonplusultra, als ultimative Erfüllung vermittelt wird, ist die Fokussierung von Frauen auf Männer durch die Ideologie der Romantik eine besonders extensive und intensive. Frausein an und für sich wird durch den Bezug zur romantischen Liebe definiert – durch das Wollen einer romantischen Beziehung, idealerweise mit einem Mann. Frau ist, wer sich nach der Liebe verzehrt. Frau ist, wer sehnsüchtig auf die Liebe wartet. Frau ist, wer alles dafür tut, diese Liebe zu finden. Wer keinen Ehemann und keine Kinder möchte oder erst später, nach der eigenen beruflichen Verwirklichung, ist eine Karrierefrau und nicht einfach nur eine Frau. Ein Mann, der keine Ehefrau und keine Kinder möchte oder erst später, nach der eigenen beruflichen Verwirklichung, ist kein Karrieremann, sondern einfach nur ein Mann.

In jedem DisneyFilm der 1990er wird die weibliche Hauptfigur, die Prinzessin, als eine rebellische junge Frau vorgestellt, die sich nach mehr sehnt, als die Gesellschaft, in der sie lebt, ihr anbieten kann. Arielle schwimmt weiter, als sie darf, und träumt davon, *Part of Your World* zu werden, Teil der Welt der Menschen. Pocahontas rennt herum und fragt sich, was *Just Around the Riverbend* an Abenteuern auf sie wartet. Belle liest, obwohl alle im Dorf sie dafür für höchst merkwürdig halten. Und bei allen ist die Auflösung letzten Endes, dass ihr Streben nach mehr, nach etwas anderem, immer schon, insgeheim, oft ohne ihr Wissen, auf eine romantische Beziehung mit einem Mann gerichtet war. Jede Disney-Prinzessin ist dazu da, einen Prinzen zu finden, ihre anderen Interessen sind entweder egal oder sie sind die Route, über die sie zu diesem Prinzen findet, und werden als Mittel zum Zweck von der Liebe instrumentalisiert und verschlungen.

Die Hexe hingegen, die böse Frau, hat natürlich keinen Mann und keine Kinder. Wir lernen also sehr früh, wie frau zu sein hat: jung, hübsch, auf die romantische Liebe und auf Männer orientiert. Nicht wie die Hexe, die all das nicht interessiert. Oder noch schlimmer: die wie Ursula in *The Little Mermaid* sogar versucht, die Heteroromanze zu vereiteln.<sup>vii</sup> Die Hexe ist vermutlich aber einfach nur die Frau, die es besser weiß. Das Patriarchat setzt alles daran, sie möglichst zu stigmatisieren und zu dämonisieren und dafür zu sorgen, dass ihr nicht zugehört wird. Dass vor allem jüngere Frauen ihr nicht zuhören, weil sie nie so werden wollen wie *die*. Hexen sind im Patriarchat wahlweise frustrierte oder böse Alte oder beides. Hexen sind Frauen, die Wahrheiten aussprechen, die patriarchalen und damit gesellschaftlich dominanten Lügen widersprechen. Hexen sind Frauen, die Bücher schreiben, wie jenes, das Sie gerade in den Händen halten. Wie oft haben Sie sich beim Lesen schon gedacht: So wie *die* will ich bitte nie werden?

Frauen haben gefälligst die Liebe zu wollen. Das ist in Märchen so, in Filmen und in Büchern, in Ratgeberliteratur und in Frauenmagazinen. Frauen haben gefälligst die Liebe zu wollen, weil sie gefälligst Dienerinnen jener werden sollen, die von ihnen geliebt werden wollen – und sollen.

Frauwerden bedeutet deshalb auch, sich selbst vermarktbar zu machen auf dem sogenannten Dating-Markt. Frauen lernen, ihren Lebenssinn und ihr Selbstwertgefühl davon abhängig zu machen, wie gefällig und gut verkaufbar sie in einer heteronormativen Ökonomie sind. Sie werden über ihren Bezug zu Männern einerseits und über ihren Bezug zur Liebe andererseits

definiert. Und darüber, wie gut sie es schaffen, sich einem männlichen, objektifizierenden Blick zu unterwerfen.

Männer werden über ihren Bezug zu sich selbst und zur Welt definiert. Deshalb ist es auch in Ordnung, wenn Männer „Singles“ sind – sie sind dann Freigeister, die sich nicht festlegen wollen. Oder sie haben eben Wichtigeres zu tun, als sich mit so Weiberzeug wie Liebe auseinanderzusetzen. Frauen, die „Singles“ sind, sind ungefickte Versagerinnen, die keinen Mann abgekriegt haben, alte Jungfern oder was es da sonst noch gibt an abwertenden Begriffen, die Frauen entgegengeschleudert werden, die die kluge Entscheidung getroffen haben, keine romantische Paarbeziehung zu einem Mann einzugehen.

Weibliche Sozialisierung auf der einen Seite und Filme, Literatur, Musik – eine ganze Kulturindustrie – auf der anderen arbeiten unablässig darauf hin, uns die romantische Liebe nicht nur als etwas Erstrebenswertes zu verkaufen, sondern als *das Wichtigste* in unserem Leben. Gleichzeitig wird uns aber auch glauben gemacht, dass sie uns selbst ein inneres Bedürfnis ist, dass sie immanent in uns und unserer menschlichen Natur angelegt ist, dass wir alle eigentlich im Innersten nach ihr streben.

Und selbst, wenn wir sagen, dass sie uns nicht interessiert, ist es doch so, insgeheim und heimlich, wenn wir ehrlich sind, jetzt mal ganz im Ernst, ganz tief drin in uns, da wartet ein kleines liebesbedürftiges Herzerl nur darauf, den Richtigen (oder die Richtige) zu treffen. Diese Erzählung ist erstaunlich. Und erstaunlich widersprüchlich. Dafür, wie natürlich romantische Liebe angeblich ist, dafür, wie naturgemäß sie im Menschen angelegt ist, dafür, wie sehr Frauen sie angeblich naturgemäß wollen, benötigt sie erstaunlich viel Propaganda. Und Anleitungen, wie man am

besten zu ihr findet. Und Handlungsanweisungen, wie man sich am besten findbar gestaltet. Und Ratgeberliteratur, wie man sie dann nicht mehr und sich selbst in ihr möglichst umfassend verliert.

Offenbar muss man enorm viel Druck aufbauen mit einer an Zermürbung grenzenden Permanenz, um zu erreichen, dass vor allem Frauen sich gemäß ihrer Natur verhalten – sowohl in Bezug auf Mutterliebe als auch in Bezug auf romantische Liebe. Ganz so, als wäre sie doch nicht so natürlich und doch nicht so begehrenswert und doch nicht so etwas, wonach wir alle ganz normal und natürlich streben. Ganz so, als müsste man Frauen etwas schmackhaft machen, das ihnen selbst eigentlich überhaupt nichts bringt. Ganz so, als würde es den Verhältnissen und ihren Nutznießern etwas bringen. Ganz so, als wäre sie gar nicht so romantisch, die romantische Liebe.

„Frauen sind zwar die Hauptzielgruppe der Liebe, aber Männer haben mehr von dieser Liebe“, schreibt Gundula Windmüller.<sup>132</sup> Hier gilt es hinzuzufügen: Frauen sind deshalb die Hauptzielgruppe, *weil* Männer mehr von ihr haben. Frauen müssen deshalb in einem viel größeren Ausmaß davon überzeugt werden, dass das, was ihnen schadet und Männern nützt, das ist, was sie eigentlich wollen sollen. Marlen Hobrack hat das sehr treffend folgendermaßen formuliert:

*Der Mythos von der Frau, die nur in Beziehungen glücklich sein kann, ist ideologisch so wichtig, weil Beziehungen mit so vielen Nachteilen verknüpft sind. Man muss sie jungen Frauen schon in sehr pastelligen Farben und mit viel Weichzeichner*

*versehen anpreisen, damit das Leben mit Mann und Kind und Hund und all dem Dreck, den sie machen, wirklich fabelhaft erscheint.*<sup>133</sup>

Während Frauen eingebläut wird, dass sie ihr Leben danach ausrichten sollten, romantische Liebe zu finden, weil sie diese angeblich so dringend brauchen, um glücklich zu sein, ist so ziemlich genau das Gegenteil wahr: „Die gesündeste und glücklichste Bevölkerungsgruppe sind Frauen, die nie geheiratet und nie Kinder bekommen haben.“<sup>134</sup> Verheiratete Männer sind glücklicher als unverheiratete Männer. Verheiratete Frauen sind unglücklicher als unverheiratete Frauen. Verheiratete Männer sind gesünder als unverheiratete Männer: Sie gehen öfter zum Arzt (weil sie in ihrer Frau eine 24-Stunden-Betreuerin haben, die entweder die Termine ausmacht oder dazu animiert, sie auszumachen), sie ernähren sich gesünder (weil sie in ihrer Frau eine Köchin haben, die sie mit gesundem Essen versorgt), sie machen mehr Sport, sie trinken weniger Alkohol und sie haben seltener Depressionen und andere psychische Erkrankungen als unverheiratete Männer. Bei Frauen verhält es sich umgekehrt: Verheiratete Frauen haben öfter Depressionen als unverheiratete und Ehen und romantische Beziehungen mit Männern bringen für sie keinerlei gesundheitlichen Vorteil, im Gegenteil: Verheiratete Frauen leben kürzer als unverheiratete. Verheiratete Männer verhalten sich weniger risikoreich und verdienen mehr Geld als unverheiratete. Für Frauen bedeuten romantische Beziehungen mit Männern in aller Regel auch ökonomisch große Einbußen, vor allem, wenn sie in ihrem Rahmen Mütter werden. Verheiratete Männer, Sie haben es wahrscheinlich schon erraten, leben länger

als unverheiratete. Wenn verheiratete Männer schwerkrank werden, haben sie größere Überlebenschancen als unverheiratete Männer, weil ihre Frauen derart viel an Fürsorge und Pflege leisten. Wenn verheiratete Frauen schwerkrank werden, werden sie von ihren männlichen Partnern nicht nur nicht umsorgt, sondern werden wahrscheinlich von ihnen verlassen.<sup>135</sup> Grund hierfür ist übrigens, dass Frauen ihre Rolle als Haushälterinnen und Fürsorgerinnen nicht mehr ausfüllen können, wenn sie krank werden. Männer sehen Frauen, mit denen sie in romantischen Beziehungen stehen, also allzu oft nicht als Partnerinnen, sondern als Gratisarbeiterinnen, Krankenschwestern und Lebensmanagerinnen.

All das sind die Gründe, warum Frauen mit aller Gewalt dazu gebracht werden sollen, die Liebe zu wollen. Warum sie von klein auf daran erinnert werden, dass sie Geliebte, Ehefrauen und Mütter zu werden haben. Die einzige Freiheit, die Frauen dabei haben, ist, um Shulamith Firestone zu zitieren: „Die Beteiligung an der eigenen Unterdrückung, indem man sich seinen Herrn selbst aussucht.“<sup>136</sup>

Frauen trifft der romantische Imperativ mit einer viel umfassenderen und alles einnehmenden Härte. Mädchen lernen, dass sie möglichst viel, idealerweise alles an intellektueller Energie und ihr gesamtes inneres Streben, ihr Denken und Fühlen an das Finden von Liebe verschwenden sollten. Sonst kommen sie zum Schluss auch noch auf die Idee, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen wie zum Beispiel Feminismus, Weltherrschaft, Wissenschaft.

Weibliches Leben ist qua natura dazu verpflichtet, um folgende Fragen zu kreisen: Wie findet man Liebe, wie erhält man die Liebe, wie werde ich die beste Liebhaberin, wie mache ich mich zur besten Frau für den idealen Mann?

Weil die Liebe für Frauen so essenziell ist, muss ihr ganzes Leben und Streben auf das Finden derselben ausgerichtet werden. Körper, Geist und Psyche, Inneres und Äußeres müssen einem ständigen Optimierungsprozess unterworfen werden, eine ganze Schönheitsindustrie lebt von der Zurichtung von Frauen für den männlichen Blick.

Was, wenn es um das Finden der heteroromantischen Liebe geht, gerne verschwiegen wird, ist, dass Frauen für Männer statistisch vor allem durch folgende Eigenschaften attraktiv werden: Sie sollten beruflich möglichst unerfolgreich, unintelligent und ungebildet sein. Das Phänomen nennt sich „Gender Dating Gap“ und beschreibt den Umstand, dass Frauen umso länger „Single“ bleiben, umso intelligenter und beruflich erfolgreicher sie sind. Das liegt daran, dass Männer intelligente, erfolgreiche, finanziell unabhängige und gebildete Frauen unattraktiv finden – zumindest für langfristige Beziehungen.<sup>137</sup> Kluge, gebildete, erfolgreiche Frauen haben es so schwer auf dem heterosexuellen Dating-Markt, dass das Dating-Portal elitepartner im Jahr 2022 sogar Tipps an sie austeilte, wie sie trotz ihrer Mankos (Intelligenz, Bildung, Erfolg) vielleicht doch noch einen Mann finden könnten. Die Tipps reichten von „Nörgle nicht“ bis „Übe dich in Bescheidenheit“<sup>138</sup>. Dokortitel sind also idealerweise zu verschweigen, gute Einkommen ebenso. Nach einem Shitstorm musste elitepartner.de dann den „So findest du als intelligente Frau einen passenden Mann“-Artikel wieder offline nehmen. So sexistisch die Tipps auch waren, sie

orientierten sich faktisch an dem, was Männer in Frauen suchen - und das sind, das zeigt uns Studie um Studie, keine Partnerinnen auf Augenhöhe.

Die gute Nachricht ist allerdings, dass Frauen das ohnehin nicht so viel ausmacht. Denn trotz lebenslanger Indoktrination und Konditionierung auf Heteroromantik wünschen sich „Single“-Frauen in aller Regel viel weniger eine Beziehung als „Single“-Männer. Sie erholen sich auch von Trennungen schneller und vollständiger.<sup>139</sup>

Uns wird eingebläut, dass Frauen die Liebe viel mehr wollen würden als Männer, dass sie die Liebe viel mehr brauchen und es viel nötiger haben, ihr hinterherzulaufen, obwohl das Gegenteil der Fall ist. Männern wird dagegen zugeschrieben, dass sie auch ohne Liebe glücklich sind, überhaupt werden Männer als freie, souveräne Subjekte imaginiert, die die Liebe nicht brauchen. Obwohl das Gegenteil der Fall ist.

Frauen sind in ihrer Sehnsucht nach Intimität, Beziehung und Verbindung viel weniger auf romantische Beziehungen mit Männern angewiesen, da sie auch in anderen Beziehungen tiefe Intimität und Verbundenheit erleben. Männer hingegen führen tendenziell eher oberflächliche, emotional wenig intime Freundschaften und nennen als engste Bezugsperson in aller Regel ihre eigene romantische Partnerin. Frauen nennen meist ihre platonischen Freundinnen als engste Bezugspersonen. Frauen brauchen ihre Männer nicht. Männer brauchen ihre Frauen sehr dringend.

Das Gerücht, dass Frauen der Liebe hinterherrennen, als hätten sie irgendwas davon, hält sich dennoch nachhaltig.

Und der Anspruch an sie, dass sie genau das bitte umfassend tun sollten, ebenso.

Liebe ist Frauensache. Frauen wollen Liebe, so die Erzählung, Frauen brauchen Liebe. Frauen wollen immer gleich heiraten, weil sie die Liebe so sehr lieben. Die Liebe ist für Frauen eine Lebensaufgabe. Es ist *ihre* Lebensaufgabe, ihre wichtigste. Zuerst in der Form der romantischen Liebe für ihren Mann, dann in Form von Mutterliebe.

Als Mann muss man, wenn man Frauen datet, immer aufpassen, weil die einen immer sofort festnageln wollen, man ist so schnell verheiratet, so schnell kann man gar nicht schauen. Frauen werden durch die Liebe so glücklich wie durch sonst nix. Liebe ist die naturgemäße Aufgabe von Frauen, sie gehen schließlich auf in einer fürsorgenden Rolle. Das ist auch der Grund, warum Frauen erst in der romantischen Paarbeziehung und später in der Mutterrolle zu ihrem eigentlichen Frausein, zu ihrer eigentlichen Erfüllung finden.

„You make me feel like a natural woman“, durch dich werde ich erst ganz, alles davor war nur die Vorbereitungsphase. „Now I’m no longer doubtful of what I’m living for, ’cause if I make you happy I don’t need to do more.“<sup>140</sup> Frauen existieren nur für Männer und um für die Erfüllung von Wünschen und Bedürfnissen von Männern zur Verfügung zu stehen, Frauen existieren, um Männer glücklich zu machen. Darüber hat nicht nur Aretha Franklin gesungen, sondern auch Britney Spears – „I was born to make you happy“.<sup>141</sup>

Wenn die Liebe dann gefunden ist, muss man alles daransetzen, sie nicht zu verlieren. Mit der Arbeit am

Beziehungserhalt wird man aber selbstverständlich allein gelassen. Um noch einmal Pauline Harmange zu zitieren:

*Dennoch habe ich den Eindruck, dass die Anstrengungen der Frauen, sich in den Augen ihres Partners fortwährend liebenswerter zu machen, selten auf Gegenseitigkeit beruhen. Wir gehen zum Psychologen, wir lesen Bücher darüber, wie wir uns besser organisieren können, wie wir gelassener werden oder zum Orgasmus kommen, wir sprechen über unsere Gemütszustände, stoßen Dialoge an, machen Sport oder Diäten, wir legen uns einen neuen Look zu, gehen zum Schönheitschirurgen, lassen uns coachen, wechseln den Job, verbiegen uns bis zum Geht-Nicht-Mehr. Frauen befinden sich in einem ständigen Optimierungsprozess.<sup>142</sup>*

Shulamith Firestone formulierte es 1970 sehr treffend folgendermaßen: „Die Liebe kann eine Ganztagsbeschäftigung für eine Frau sein, so wie der Beruf es für den Mann ist.“<sup>143</sup>

Wenn die große und wahre Liebe einen doch verlässt, dann ist frau verpflichtet, sich nach ihr für die nächste fit zu machen: Dann muss frau an sich arbeiten, Problembereiche analysieren, in Therapie gehen (etwas, das Frauen etwa doppelt so häufig machen wie Männer). Für alle anderen Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen, reichen wir offenbar aus, für *The One* müssen wir an uns arbeiten, während unsere Freund\*innen, Geschwister, Arbeitskolleg\*innen, Eltern und Fuckbuddys uns alle in unserer unbearbeiteten Version bekommen.

Für die sind wir allemal gut genug, die Beziehungen zu ihnen sind ja eben auch nicht wichtig. Nicht wichtig genug, um an ihnen zu arbeiten, und nicht wichtig genug, um an uns selbst zu arbeiten.

Und Männer müssen erst gar nicht arbeiten, die sind immer gut genug, wie sie sind.

Frauen werden pausenlos an ihre Optimierungsmöglichkeiten erinnert, in Bezug auf ihr Äußeres, in Bezug auf ihre Beziehungskompetenz, in Bezug auf ihre Karriere und in Bezug auf ihre Gesundheit. Letzteres beinhaltet Aufrufe, regelmäßig ärztliche Kontrolluntersuchungen zu absolvieren, sowie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung, Ausdauer- und Kraftsport in den Alltag zu integrieren. Vergessen wird dabei, welches gesundheitliche Risiko es für Frauen mit sich bringt, romantische Beziehungen mit Männern einzugehen. Die gesundheitsfördernde und lebenszeitverlängernde Imperative, mit denen Frauen pausenlos bombardiert werden - Ernähr dich gesund! Beweg dich! Geh regelmäßig zur Ärztin! -, sollten dringend um einen ergänzt werden: Geh keine romantischen Beziehungen mit Männern im Allgemeinen und keine Ehen mit Männern im Spezifischen ein! Wenn Frau den signifikanten Gesundheitsschaden von Heterobeziehungen vermeidet, gehen sich auch mehr Donuts aus. Win/Win.

Angesichts des ungeheuren Nachteils, den romantische Beziehungen mit Männern für Frauen auf allen Ebenen bringen - auf finanzieller Ebene, auf gesundheitlicher Ebene, sowohl physischer als auch psychischer Natur, in Bezug auf Karrierechancen und Lebensglück -, ist es nicht verwunderlich, dass ebendiese Frauen schon von klein auf pausenlos in die Liebe hineinindoktriniert werden müssen.

Aber was passiert eigentlich, wenn wir damit aufhören? Wenn wir aufhören, Männer zu zentrieren, wenn wir uns nicht mehr auf männliche Bedürfniserfüllung ausrichten lassen, wenn wir uns dem männlichen Blick und dem männlichen Zugriff verweigern? Wenn wir statt romantischer Beziehungen platonische zentrieren? Wenn wir den hohen Stellenwert, den Männer bislang in unserem Leben hatten, uns selbst und anderen Frauen zuteilwerden lassen?

Was, wenn wir zu all dem „Danke, nein“ sagen?

---

VI Falls du das liest: Ruf an, du schuldest mir zumindest noch ein Kaltgetränk.

VII Wenn Sie mehr zu Disney lesen möchten:

Frasl, Beatrice. *Bright young women, sick of swimmin', ready to ... consume? The construction of postfeminist femininity in Disney's The Little Mermaid*. In: *European Journal of Women's Studies*, 2018, Vol. 25 (3), S. 341-354.

Frasl, Beatrice. *Team Maleficent - Das Monströse Weibliche und/als das Monströse Queere bei Disney*. In: Gottschalk/Kersten (Hrsg.): *Doing Space while doing Gender. Vernetzungen von Raum und Geschlecht in Forschung und Politik*. Transcript Verlag, Bielefeld, 2018, S. 201-222.

### **III. Danke, nein!**

*Liebe wird oft überbewertet  
Liebe ist nicht so wichtig, wie man denkt  
Liebe ist nur ein Teilaspekt des Lebens  
Und die anderen Teile sind auch nicht schlecht*

Lassie Singers - „Liebe wird oft überbewertet“<sup>144</sup>

*No, I don't want your number  
No, I don't want to give you mine and  
No, I don't want to meet you nowhere  
No, I don't want none of your time*

TLC - „No Scrubs“<sup>145</sup>

## **1. Die neue Unverfügbarkeit**

### **Die Abwendung von der romantischen Liebe**

Eine Frau, die nicht möchte, was jeder Mensch im Allgemeinen und jede Frau auf diesem Planeten im Besonderen zu wollen hat, braucht einen sehr guten Grund dafür, nicht zu wollen, was sie nicht will. Wenn sie die romantische Liebe mit ihrer romantischen Paarbeziehung, wenn sie Ehe und Kinderkriegen nicht als Inbegriff der Glückseligkeit, sondern als Übel betrachtet und sich genannten Elendsgeneratoren folglich entzieht, braucht sie dafür gute Gründe.

Ein „Nein“ oder ein „Will ich nicht“ reicht nicht, das kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen. Ein weibliches Nein reicht nie.

Welche Gründe gut und gültig sind, wird sich von Kontext (historisch und kulturell) zu Kontext verändern, aber in den Kontexten, in denen ich mich aufhalte, ist die erste Vermutung, wenn eine Frau sich der heterosexuellen Paarbeziehung und ihrem Elend verweigert, dass sie, wahrscheinlich, möglicherweise, vermutlich heimlich, lesbisch sein könnte. Ich habe bis heute nicht geschafft, dieses Denken logisch zu durchdringen - wäre man lieber

mit einer Frau als mit einem Mann zusammen, wäre man eben mit einer Frau statt mit einem Mann zusammen. Nur weil man Letzteres nicht ist, heißt das nicht, dass man Ersteres will. In jedem Fall ist es aber ein Verdacht, der „Single“-Frauen des Öfteren entgegengebracht wird. Die Frage „Bist du lesbisch?“ ist mit der Hoffnung verbunden, dass man sich doch wenigstens - wenigstens! - auf die Suche nach einer Frau machen sollte, wenn man schon keinen Mann will, um dann mit dieser Frau eine romantische Beziehung einzugehen.

Sich ganz der romantischen Liebe zu verweigern, das geht doch nicht, das kann man doch nicht, das darf man doch nicht.

Der zweite akzeptable Grund ist „Trauma“. Dann hat man aber schnell und eifrig dran zu arbeiten, dieses Trauma beiseitezuschaffen und sich als das Produkt, das man ist, wieder fit für den Markt zu machen. Denn sich diesem Markt zu entziehen, das geht doch nicht, das kann man doch nicht, das darf man doch nicht.

In manchen Kontexten wird „lesbisch“ als akzeptierter Grund, keine Hetero-Beziehung zu haben, noch ergänzt durch „Bist du asexuell?“ Diese Frage ist allerdings verbunden mit dem Wunsch, dass man sich dann doch wenigstens - wenigstens! - auf die Suche nach einer zweiten asexuellen Person machen und eine romantische Beziehung mit dieser zweiten asexuellen Person eingehen sollte. Denn schließlich wollen alle Menschen eine romantische Beziehung, Frauen ganz besonders, und wer keine hat, wird irgendwann traurig und alleine dahingammeln und traurig und alleine sterben. Sowohl „lesbisch“ als auch „asexuell“ als auch „Trauma“ sind also nur temporäre Gründe, dem romantischen Imperativ entkommt man auch damit nicht langfristig.

In anderen historischen oder kulturellen Kontexten wäre neben „ich bin lesbisch, ich bin asexuell, ich bin so traumatisiert, dass ich das nicht kann, aber keine Sorge, ich arbeite dran“ noch Religiosität ein akzeptabler Grund – zu einer anderen Zeit hätte man Nonne werden können und behaupten, man sei mit Jesus verheiratet und die Liebe zu Gott würde keinen Raum für derart Weltliches lassen. Vor 1949 hätte man in Österreich Lehrerin werden können und sich im Lehrerinnenzölibat einen Ehemann ersparen, das taten auch viele Frauen, die, aus verschiedenen Gründen – den obengenannten oder den zahlreichen nicht genannten – oder halt einfach nur so, keinen Bock auf romantische Liebe, Ehe und Kinder hatten.

So ungewöhnlich es gefunden wird: Es gibt sehr viele gute Gründe, keine romantische Beziehung zu wollen, insbesondere als Frau. Dieses Buch ist voll mit ihnen. Im Grunde ist es umgekehrt: Die heteroromantische Paarbeziehung ist für Frauen so nachteilig, dass es kaum Gründe gibt, sie zu *wollen*. Weswegen wir des Öfteren die entrüstete Frage „Warum?“ (wenn wir davon erzählen, dass wir keine Beziehung haben oder wollen) zurück stellen sollten: Warum hast du eine Beziehung? Warum hast du einen Ehemann? Warum in alles in der Welt willst du so etwas?

Stattdessen wird von Frauen, die „Nein“ sagen, erwartet, dass sie aber doch bitte mindestens *einen* guten Grund vorweisen, der die Verweigerung ihrer naturgegebenen (oder gottgegebenen, je nach ideologischer Ausrichtung) Rolle entschuldigt. Aber selbst mit Grund wird das „Nein“ allzu oft nicht akzeptiert.

Frauen, die „Nein“ sagen, machen sich unbeliebt. Keine Variante des Patriarchats hört es gern, das weibliche

„Nein“, insbesondere dann nicht, wenn die Adressaten des Neins Männer sind.

Das konservative Patriarchat strebt die Zurichtung von Frauen auf ihre Rolle als Ehefrau und Mutter an. Verweigert sich die Frau dieser Rolle, hat sie nur noch nicht den richtigen Mann gefunden. Verweigert sie sich dieser Rolle und ist außerdem sexuell aktiv, ist sie eine Schlampe. Verweigert sie sich dieser Rolle und ist außerdem sexuell nicht aktiv, ist sie eine frustrierte Emanze, die nur einmal ordentlich durchgefickt gehört, um zu verstehen, dass in einer sexuellen oder romantischen Verbindung mit einem Mann doch das eigentliche und wahre Lebensglück auf sie wartet (und ihre eigentliche, natürliche Bestimmung).

Das neoliberale Patriarchat (das sich manchmal auch als sexpositiver Feminismus verkleidet) möchte die Frau sexuell möglichst umfassend verfügbar wissen. Ist sie es nicht, ist sie „prüde“ und „verklemmt“ und keines von den Cool Girls, denn cool ist es, alles mit sich machen zu lassen, um sich männlichen Wünschen und Bedürfnissen unterzuordnen und dabei selbst möglichst keine zu haben. Und wenn man sie hat, sollte man sie nicht spüren. Und wenn man sie spürt, sollte man sie nicht artikulieren.

In jedem Fall sollen Frauen Männern zur Verfügung stehen – als Haushälterinnen, als Kinderaufzieherinnen, als Beziehungsarbeiterinnen, als Betreuungspersonen und sexuell – als Masturbationsgehilfinnen und als Ansammlung von bedürfnislosen Körperöffnungen (entweder ausschließlich im Kontext der monogamen heterosexuellen Paarbeziehung oder in jedem).

Wenn Frauen „Nein“ sagen, muss die patriarchale Imagination einspringen, dass das Nein jederzeit übergebar ist und ignoriert werden kann, wenn man das

möchte. Diese Imagination äußert sich einerseits in handfester sexueller Gewalt, aber auch in obengenannten Zuschreibungen an sich verweigernde Frauen.

Wenn sich weibliche Sexualität als lesbische Sexualität männlichem Zugriff entzieht, muss man den schockierten Unglauben darüber, dass es doch tatsächlich Frauen gibt, die sich nicht ganzkörperlich und sehnsüchtigst nach dem männlichen Genital verzehren, mit der Versicherung beiseiteschieben, dass all das ohnehin nie ganz ernst zu nehmen ist. Dann werden lesbische Frauen von Männern gefragt, ob sie nicht mal einen Dreier haben wollen. Dann wird lesbischen Frauen erklärt, dass besagtes männliches Genital ihr Leben verändern würde, wenn sie es doch nur einmal versuchen würden (noch nicht den richtigen Mann getroffen - siehe oben). In vielen Ländern der Welt geht diese Form der Übergriffigkeit so weit, dass lesbische Frauen und Mädchen heterosexuell zwangsverheiratet und sogenannten „Korrekturvergewaltigungen“ ausgesetzt werden, Vergewaltigungen also, die, und das manchmal von der eigenen Familie angeordnet, ihre Sexualität auf Männer richten, sie also von ihrer Homosexualität „heilen“ sollen.

Frauen, die zu romantischen Beziehungen, insbesondere zu heteroromantischen Beziehungen, Nein sagen, widersetzen sich damit einer der zentralen Aufgaben, die Frauen im Patriarchat zugeschrieben werden. Genau deshalb hat dieses „Nein, danke“ auch eine solche subversive Sprengkraft.

Es gibt kaum einen radikaleren feministischen Akt als die vollständige Verweigerung der Romantik. Und genau zu dieser entschieden sich immer mehr Frauen.

Aktuell sorgt alle paar Wochen eine weibliche Celebrity mit einer Absage an die heteroromantische Paarbeziehung für Aufsehen. Von Julia Fox („eine Konsequenz der wiederholten Handlungen von Männern“<sup>146</sup>) und Kim Cattrall („Ich möchte nicht einmal eine Stunde lang in einer Situation sein, in der ich mich nicht wohlfühle“<sup>147</sup>), über Linda Evangelista („Ich will niemanden mehr atmen hören“<sup>148</sup>), bis hin zu Whoopi Goldberg, die bereits 2016 in einem Interview mit dem *New York Magazine* verkündete: „Ich bin glücklicher allein.“<sup>149</sup>

Sowohl im deutschsprachigen als auch im englischsprachigen Raum gab es im letzten Jahrzehnt eine Reihe von Buchveröffentlichungen, die das sogenannte „Single“-Dasein von Frauen thematisierten, ihr Leben ohne romantische Paarbeziehung – von *Die Singuläre Frau* von Katja Kullmann über *Weiblich, ledig, glücklich – sucht nicht* von Gundula Windmüller über Malin Lindroths *Ungebunden* bis hin zu Rebecca Traisters *All the Single Ladies*. Parallel dazu gab es eine Reihe von Veröffentlichungen, die sich mit Freundschaft auseinandersetzen, die sich dem Thema wissenschaftlich nähern (*Friends* von Robin Dunbar) oder ihre Wichtigkeit für unser Wohlbefinden, für unsere Gesundheit und unser Lebensglück betonen und dazu aufrufen, sie als primäre Beziehungen in unserem Leben zu zentrieren, wie beispielsweise *The Other Significant Others* von Rhaina Cohen.

Noch regelmäßiger erscheinen aktuell Artikel in Zeitungen und Zeitschriften, die beschreiben, wie Frauen sich dazu entschließen, „Single“ zu bleiben. Und über jene, die sich trotz romantischer Beziehung mit Männern dazu entschließen, nicht mit ihnen zusammenzuwohnen. Die Beziehungen mit Männern nur mehr ambulant führen und

nicht mehr stationär. In einem Artikel der *Zeit* beispielsweise wurden vor Kurzem Frauen zu ebendieser Entscheidung interviewt. Meist führen sie ungleich verteilte Arbeit in Beziehung und Haushalt als Grund an: „Mein Mann war das schwierigste Kind“, sagte eine, „man wird schnell zur Haushaltshilfe“, eine weitere.<sup>150</sup> Andere erzählen von den Suchterkrankungen ihrer Ex-Partner und von Gewalt. Und die 2023 erschienene deutsche Vermächtnis-Studie bestätigt den subjektiven Eindruck: Immer mehr Frauen leben allein. Insgesamt steigt die Zahl der „Single“-Haushalte von Jahr zu Jahr in fast allen EU-Staaten, EU-weit sind 55 Prozent davon, also die Mehrheit, von Frauen geführt.<sup>151</sup>

Auch auf Social Media häufen sich Beiträge von meist jungen Frauen, die dazu aufrufen, Männer zu dezentrieren und sich stattdessen auf Freundinnenschaft mit Frauen zu konzentrieren. Immer mehr heterosexuelle Frauen entscheiden sich dafür, „freiwillig zölibatär“ zu leben – also keine sexuellen und romantischen Beziehungen mehr einzugehen.

Das Phänomen wird Heteropessimismus genannt und lässt sich so zusammenfassen: Frauen haben einfach keinen Bock mehr auf Männer und ihren Mangel an Beziehungskompetenz. Für diejenigen, die jede Hoffnung auf Änderung der Verhältnisse in heteroromantischen Beziehungen endgültig und vollständig über Bord geworfen haben, gibt es noch einen anderen Begriff: Heterofatalismus.<sup>152</sup>

Frauen konzentrieren sich zunehmend auf Beziehungen mit anderen Frauen, anstatt wie Generationen von Frauen vor ihnen die unlösbare Aufgabe zu übernehmen, Männern ein

Minimalmaß an Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Respekt vor Frauen und Beziehungsarbeit beizubringen und sie rund um die Uhr zu betüdeln und zu bekümmern: Ja, natürlich ist es okay, wenn du drei Tage auf meine Nachricht nicht antwortest und mich ignorierst, du hast als Bub ja leider nicht gelernt, dich um andere zu kümmern als dich selbst. Natürlich kommst du nicht auf die Idee, auch mal lieb zu sein, das ist schließlich nicht deine Aufgabe, sondern meine, für dich reicht es, dass du anwesend bist. Schau, Herbert, wenn der Mülleimer voll ist, muss er runtergetragen werden, auch wenn ich nicht sage, dass er das muss. Natürlich hast du nicht daran gedacht, Geburtstagsgeschenke für deine eigenen Kinder zu besorgen, warum solltest du auch, sind ja nur deine. Natürlich gehe ich zum Arzt mit und mach davor auch noch den Termin für dich aus, als wäre ich deine Erziehungsberechtigte, weil du weder deine eigenen Diagnosen noch die Behandlung weißt, Manfred, während du selbst bei einem medizinischen Notfall planlos danebenstehen würdest und den Notärzten nicht mal sagen könntest, welche Medikamente ich täglich nehme. Ja, natürlich koche ich für dich, du kannst es ja nicht.

Die Zahl jener Frauen, die sich entscheiden, in keiner romantischen Beziehung zu leben, steigt rapide an. Laut einer prognostischen Studie aus dem Jahr 2019<sup>153</sup>, die in konservativen Kreisen für viel schockierten Aufruhr sorgte und in feministischen Kreisen erfreut aufgenommen wurde, um etwa 1,2 Prozent jährlich. Und bis 2030 werden in den USA ganze 45 Prozent aller Frauen zwischen 25 und 44 „Singles“ sein, 2018 waren es noch 41 Prozent. Sollte die Entwicklung so weitergehen wie bisher, gibt es also bald nie dagewesene Rekordzahlen an „Single“-Frauen.

Aber nicht nur die Anzahl an „Singles“ steigt, auch die Scheidungsrate tut es in vielen westlichen Ländern, und das schon lange. Gleichzeitig sinken die Verheiraturungsrate und die Geburtenrate. Und sogar in Disneyfilmen findet die „wahre Liebe“, die die Hauptfigur rettet, durchaus nicht mehr nur zwischen Prinz und Prinzessin statt, sondern zwischen Schwestern (*Frozen*) oder Mutterfigur und Tochterfigur (*Maleficent*). Es scheint ganz so, als wäre die Zeit des Primats der Romantik vorbei. Als würden nun auch andere Lieben einen popkulturellen und gesellschaftlichen Platz bekommen.

Auch Frauen, die sich in romantischen Beziehungen mit Männern befinden, beginnen vermehrt, sich auf andere Beziehungen in ihrem Leben zu konzentrieren – auch oft auf Beziehungen mit anderen Frauen: Sie leben mit ihren romantischen Partnern nicht mehr zusammen, sie fokussieren auf Freundschaft, richten ihr Leben nicht mehr nach Männern aus. Und viele wenden sich nicht nur auf romantischer, sondern auch auf platonischer Ebene von ihnen ab.

Folgende Worte von Pauline Harmange stehen für eine Entwicklung, die gegenwärtig viele Frauen durchleben:

*Schwesterschaft ist mir ein inneres Bedürfnis, denn um mich herum leben zahllose glänzende, begabte, engagierte, unglaublich tolle Frauen, die meine ganze Unterstützung und Liebe verdienen. Sie und Frauen im Allgemeinen sollen von meiner zwischenmenschlichen Energie profitieren, die Männer brauchen mich nicht, um sich anerkannt, in ihren Lebensentscheidungen unterstützt und in ihren Werten bestätigt zu fühlen. Außerdem beruhen*

*weibliche Beziehungen oft auf einer selbstverständlichen Gegenseitigkeit. Ich weiß, dass ich mich auf all jene Freundinnen verlassen kann, die mich bereits selbst um Hilfe gebeten haben. Dass ich, wenn ich niedergeschlagen bin, an mir selbst zweifle oder etwas Schlimmes erlebe, mit dem ich alleine nicht fertig werde, nur zum Telefon greifen muss, um von diesen Frauen die Unterstützung zu erfahren, die ich brauche. Das kann ich nicht im selben Maß von den Männern in meinem Umfeld behaupten, auch wenn diese Männer eher wohlmeinend sind. Ihr Mitgefühl hat Grenzen. Genau wie ihre Fähigkeit, uns zuzuhören und Aufmerksamkeit zu schenken.*<sup>154</sup>

Die Abkehr von romantischen und sexuellen Beziehungen mit Männern ist kein ausschließlich westliches Phänomen: Seit den späten 2010ern nimmt in Südkorea die radikalfeministische 4B-Bewegung Fahrt auf. 4B steht für vier Dinge, die mit dem Buchstaben B beginnen und denen Frauen innerhalb der Bewegung abschwören: biksekseu: Sex mit Männern, bichulsan: Kinder kriegen, biyeonae: Männer daten und bihon: Männer heiraten. Die Frauen in der Bewegung widersetzen sich damit aktiv den patriarchalen Anforderungen, die an ihr Geschlecht gestellt werden, sowie restriktiven weiblichen Rollenerwartungen.

In Reaktion auf Donald Trumps erneuten Wahlsieg im November 2024 (wir schreiben November 2024, während ich diese Zeilen tippe, es handelt sich hierbei also um eine sehr aktuelle Entwicklung) erfreut sich die Bewegung auch in den USA rapide wachsender Beliebtheit. Nach dem Wahlergebnis stiegen die Google-Suchen nach „4B“ um ganze 450 Prozent<sup>155</sup>, zahlreiche Frauen auf Tik-Tok und Instagram posteten Videos, in denen sie davon berichteten,

dass sie sich von ihren Trump-wählenden Boyfriends getrennt hatten oder dass sie, auch ohne vorbestehenden Boyfriend, nun sexuellen und romantischen Beziehungen mit Männern abschwören würden. Im amerikanischen Kontext wird die 4B-Bewegung auch oft als „4 Nos“ bezeichnet oder mit dem Namen der Hauptfigur aus Aristophanes Komödie *Lysistrata*, einem Stück, in dem die titelgebende Heldin Lysistrata sowohl die Frauen Spartas als auch die Frauen Athens überzeugt, in einen Sexstreik zu gehen, bis die Männer den lange andauernden Krieg zwischen den beiden Ländern beenden.

Ein weiterer Begriff, unter dem sich auf Social Media viel Content zum Thema Heteropessimismus und Heterofatalismus, zur Abkehr junger Frauen von heteroromantischen Beziehungen versammelt, ist „boy sober“. „Sober“ ist das englische Wort für „nüchtern“ oder „abstinent“ und wird sonst in Bezug auf Drogen und Alkohol verwendet – wer diese nicht oder nicht mehr zu sich nimmt, lebt „sober“. Der Verzicht darauf, Männer zu daten, wird hier also analog zu einem Entzug bezeichnet – Frauen entziehen sich, in einem sehr wörtlichen Sinne. Auch verweist „boy sober“ darauf, wie gefährlich oder wie schädlich viele junge Frauen Beziehungen mit Männern erleben, bezieht sich doch „sober“ sonst auf den Verzicht auf eine gefährliche oder schädliche Substanz, auf eine Entgiftung im Sinne und im Dienste der eigenen Gesundheit und Sicherheit.

Die radikale Abwendung von Beziehungen mit Männern ist in der feministischen Bewegungsgeschichte allerdings nichts Neues – und nicht nur eine Reaktion auf konkrete politische Ereignisse, sondern eine Reaktion auf das allgemeine Elend der Geschlechterverhältnisse. Schon in

den 1970ern riefen Radikalfeministinnen, insbesondere lesbische Separatistinnen, Frauen dazu auf, frauenzentrierte Leben zu führen und Beziehungen zu und Gemeinschaft mit Frauen außerhalb männlichen Zugriffes und abseits männlicher Dominanz aufzubauen. „Unsere Energie muss in Richtung unserer Schwestern fließen, nicht zurück in Richtung unserer Unterdrücker“, schrieben die Radicalesbians 1970 in ihrem Manifesto *The Woman-Identified Woman*, und: „Es ist das Primat von Frauen in Beziehung zu Frauen, von Frauen, die ein neues Bewusstsein von und miteinander schaffen, das den Kern der Frauenbefreiung und die Grundlage für die kulturelle Revolution darstellt.“<sup>156</sup>

Etwas später, nämlich 1980, entwickelte Adrienne Rich in ihrem mittlerweile legendären Essay *Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence* das Konzept des lesbischen Kontinuums. Der Begriff des lesbischen Kontinuums erweitert die Definition des Begriffs „lesbisch“ über sexuelle Orientierung und Sexualität hinaus und bezieht alle homosozialen Beziehungen unter Frauen mit ein. In ihrem Text impliziert Rich, dass Männer in ihrer aktuellen Form unfähig oder unwillens oder beides sind, fürsorglich, liebevoll, gebend und stützend zu sein. Männer sind, in anderen Worten, nicht in der Lage, in Beziehung zu sein – sie sind Frauen keine geeigneten Partner. Weder romantisch noch freundschaftlich. Sie schlägt also vor, die Bedeutung aller frauenzentrierten Erfahrungen im Leben von Frauen wiederherzustellen, unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung. Die Beziehungen von Frauen zueinander – sowohl freundschaftliche als auch sexuelle – und die Zentrierung dieser Beziehungen stellen für Rich ein zentrales Element des feministischen Widerstands gegen patriarchale Strukturen dar.

In ihrem skandalösen Skandalessay fragt Pauline Harmange, warum Frauen „gezwungen sein sollten“, zu akzeptieren, wie Männer sie behandeln: „Mädchen wiederum werden zu Frauen und lernen sich damit abzufinden, weil es in der Kristallkugel des Patriarchats keinen Ausweg aus der begrenzten Vision unserer Schicksale gibt.“

Die Wahrheit ist: Immer mehr Frauen finden einen Ausweg, immer mehr entgrenzen ihre Vision. Denn: Immer weniger Frauen müssen Beziehungen mit Männern aus ökonomischen oder rechtlichen Gründen aufrechterhalten. Jahrhundertlang haben Männer gesellschaftliche, politische und rechtliche Strukturen so eingerichtet, dass sie Frauen systematisch von ihnen abhängig machten – Frauen durften keine Verträge unterzeichnen, Frauen durften nicht wählen, Frauen konnten nichts erben, Frauen konnten keine Bankkonten eröffnen oder Gerichtsverhandlungen führen.

Bis vor ein paar Jahrzehnten brauchten Frauen Männer tatsächlich – allerdings nicht naturbedingt, sondern weil Männer die Welt zu ihrem eigenen Vorteil so gestaltet hatten. Mittlerweile verdienen Frauen ihr eigenes Geld (wenn sie auch nach wie vor massiver ökonomischer Diskriminierung ausgesetzt sind und einem gehörigen Gender-Pay-Gap), dürfen in Österreich seit 1957 ein eigenes Bankkonto haben und seit 1975 ohne Erlaubnis ihres Ehemanns arbeiten gehen. Frauen in westlichen Ländern haben bessere Schul- und Studienabschlüsse, sind gebildeter und besser qualifiziert als Männer.

Meine Frauengeneration ist die erste, in der (zumindest in westlichen Ländern) viele von uns sagen können: Wir brauchen Männer nicht. Wir können uns entscheiden, in

Beziehungen mit ihnen sein zu wollen, aber wir müssen das nicht mehr tun, wenn wir es nicht wollen. Und wir müssen nicht mehr in den Beziehungen bleiben, wenn sie uns unglücklich machen oder uns die Männer, mit denen wir in Beziehung sind, gefährlich werden.

Als heterosexuelle Frau „single“, also ohne eine romantische Beziehung sein zu können, ist genau deshalb auch kein Makel, sondern eine Errungenschaft und ein Privileg. Es ist das Ergebnis der konsequenten und mutigen Emanzipationsarbeit der Frauengenerationen vor uns. Für die längste Zeit in unserer Geschichte war es Frauen nicht möglich, unabhängig von Männern zu sein. Frauen hatten gar keine andere Wahl, als Ehefrauen und Mütter zu werden. Frauen hatten keine andere Wahl, als in Beziehungen mit Männern zu bleiben, auch dann, wenn sie in diesen Beziehungen nicht (mehr) sein wollten.

Und in dem Moment, in dem Frauen nicht mehr in Beziehungen mit Männern sein müssen (nämlich jetzt), hören viele auch auf damit.

Was hätten die Frauen vor uns gegeben, wenn sie schreckliche Beziehungen und Ehen mit Männern verlassen hätten können? Wenn sie diese Beziehungen und Ehen überhaupt erst nicht eingehen hätten müssen? Wenn sie nicht zu einem öden Leben als Ehefrau und Mutter gezwungen gewesen wären?

Wie viele von uns haben furchtbare Väter, weil unsere Mütter sich nicht von ihnen trennen konnten? Wie viele haben furchtbare Mütter, weil diese Mütter nie Mütter sein wollten, aber keine andere Wahl hatten?

„Single“ sein zu dürfen, keine romantische Beziehung zu haben, keine haben zu müssen, ist ein großes Privileg und für Frauen historisch die absolute Ausnahme. Und: Viele

Frauen in vielen Ländern der Erde haben dieses Privileg nach wie vor nicht.

Die Zeit, die wir gewinnen, weil wir sie nicht an romantische Beziehungen verschwenden, dann wiederum damit zu verschwenden, irgendwelchen Tindermännern in der *Hoffnung auf* romantische Beziehungen hinterherzuhecheln, ist kein besonders sinnvoller und kein besonders würdiger Umgang mit dem Recht, unabhängig von Männern leben und sein zu können, ein Recht, das unsere Vorfahrinnen für uns erkämpft haben. Frauen brauchen Männer nicht mehr – nicht als Versorger, nicht zur finanziellen Absicherung, nicht für sozialen Status oder für den Zugang zu Ressourcen.

Frauen sind deshalb auch immer weniger bereit, all die Belastung, die Beziehungen mit Männern mit sich bringen, all die Arbeit, die gesundheitlichen, psychischen Einbußen, zu ertragen. Der Psychologe Greg Matos betont, dass Männer sich die längste Zeit zuverlässig auf die unverhältnismäßig hohen Investitionen von Frauen in heterosexuellen und heteroromantischen Bindungen verlassen konnten.<sup>157</sup> Das reicht nun nicht mehr. Frauen möchten nun emotional präsente Partner, die echte Beziehungsarbeit machen und kommunikative und relationale Kompetenzen mitbringen. Und sie möchten Beziehungen auf Augenhöhe. Und da das für Frauen in aller Regel nicht zu finden ist, bleiben sie lieber „Single“. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Heteromänner ebenfalls vermehrt „Single“ bleiben, und sie sind es, die darunter auch eher leiden als Frauen. Auf sie trifft die Bezeichnung „Single“ in aller Regel auch tatsächlich zu: Sie erinnern sich, Männer haben weniger intime Freundschaften als Frauen und verlassen sich auf romantische Partnerinnen als emotionale

Bedürfniserfüllerinnen, während Frauen sich an ihre Freundinnen wenden. Frauen brauchen Männer also auch nicht, um in Beziehung zu sein, während Männer in ihrer aktuell häufigsten Beziehungsgestaltung Frauen schon brauchen. Frauen brauchen Männer nicht, um geliebt zu werden und um zu lieben – das gilt auch für heterosexuelle Frauen. Männer sind ohne Frauen allein. Frauen sind ohne Männer gut eingebunden, in Beziehung, werden geliebt und lieben. Frauen sind ohne Männer glücklich. Glücklicher als mit ihnen.

Matos spricht von einem „relationship-skills-gap“, einer Kluft, die sich bezüglich Beziehungskompetenzen zwischen den Geschlechtern auftut.<sup>158</sup> Männer haben mit ihren verkümmerten sozialen und kommunikativen Kompetenzen weniger Chancen bei Frauen als noch vor ein paar Jahren oder Jahrzehnten. Und während die Frauen glücklich in Beziehung zu ihren Freund\*innen sind, bleiben die Männer alleine in ihrer Inkompetenz.

Wie viele, vor allem junge, Frauen sich aus heteroromantischen Beziehungen und heterosexuellem Dating zurückziehen, bekommen auch Dating-Apps zu spüren – so sehr nämlich, dass die Dating-App Bumble 2024 eine Werbekampagne gegen „voluntary celibacy“, also selbstbestimmte Enthaltsamkeit, startete: „You know full well a vow of celibacy is not the answer“ („Du weißt doch genau, dass ein Zölibatsgelübde nicht die Lösung ist“) und „Thou shalt not give up on dating and become a nun“ („Du sollst nicht aufgeben zu daten und eine Nonne werden“) waren die Slogans, die im Internet und auf Plakatwänden tapeziert wurden. Die Kampagne stieß auf so viel Kritik und Empörung von Frauen, dass Bumble die Werbekampagne offiziell zurückzog und eine

Entschuldigung postete. Denn das richteten ihnen tausende Frauen im Internet aus: Selbstverständlich ist Enthaltbarkeit die Lösung in einer Gesellschaft, in der Frauen von ihren Männern geschlagen, vergewaltigt und ermordet werden, in einer Welt, in der sie in Beziehungen mit ihnen alles an emotionaler und relationaler Arbeit übernehmen müssen, in einer Welt, in der jedes Date mit einem Mann bedeuten kann, dass Frau nicht mehr lebend nachhause zurückkehrt. Bumble ist im Übrigen jene Dating-App, die sich mit einem feministischen Image brüstet – hier machen im Heterodating die Frauen den ersten Schritt, Männer können Frauen nicht anschreiben, sie können nur auf das Anschreiben der Frauen reagieren. Und nun, so die Kritikerinnen, belehren sie Frauen und sagen ihnen, was sie zu tun haben, weil sie angesichts der Verluste, die Dating-Apps gerade international schreiben, ganz offenkundig Panik um ihre Kundinnenschaft bekommen. Entsprechend empört waren diese Kundinnen dann auch, dass ausgerechnet Bumble Frauen dazu aufrief, den armen, vernachlässigten Männern doch bitte endlich zu geben, was sie wollen.<sup>159</sup>

Auch abseits von Bumble scheinen viele Menschen das Daten sattzuhaben. Vielerorts ist von einer sogenannten „Dating App Fatigue“ die Rede. Die Match-Group (zu der über 45 Dating-Plattformen und Apps – unter anderem Tinder, Hinge, OkCupid, Partner.de und PlentyOfFish – gehören) und Bumble, und damit die beiden dominierenden Unternehmen in der Welt der Dating-Apps, haben seit 2021 40 Milliarden Dollar an Marktwert verloren.<sup>160</sup> Und auch die zahlenden Abonent\*innen der bekanntesten Match-App Tinder sind seit 2022 im Sinken begriffen.<sup>161</sup>

Immer mehr Frauen entromantisieren sich. Und die Fakten geben ihnen recht.

Während die einen die elende Sache mit dem Dating und den romantischen Beziehungen komplett aufgeben, versuchen die anderen, das Konzept der romantischen Beziehung ins 21. Jahrhundert zu retten, indem sie das Problem multiplizieren: mit offenen Beziehungen und Polyamorie. Während ich jedem Menschen individuell von Herzen wünsche, dass die eigene individuelle Beziehungspraxis zu möglichst viel individuellem Lebensglück führt, halte ich beides strukturell weder für eine progressive noch zwangsläufig für eine emanzipatorische Lösung. Vor allem im Kontext von heteroromantischen Beziehungen, die ohnehin für die Bedürfniserfüllung von Männern gemacht sind, bedeutet es nicht, dass sie weniger patriarchal werden, nur weil sie statt monogam nun polyamourös sind. Im Gegenteil. Um Linda Biallas zu zitieren:

*Unfreiwillig komisch mutet es auch an, wenn Männer versuchen, einem eine offene Beziehung oder ein ähnliches Modell schmackhaft zu machen, mit dem Verweis darauf, dass sie eben nicht so normativ leben wollten. Junge, es ist historisch betrachtet für Männer durchaus normal, dass sie ohne Konsequenzen fremdgehen konnten oder zu Prostituierten oder sich, falls sie vermögend waren, überhaupt eine Mätresse leisten konnten, deine Idee ist also nicht so unnormativ, wie du denkst! Traditionell bedeutet Monogamie, dass nur Frauen sexuell treu sein müssen.<sup>162</sup>*

Auch hier gilt es also, ganz genau hinzusehen und zu prüfen, wer profitiert und wer Abschlüge macht, um wessen Bedürfnisse es tatsächlich geht und wessen Bedürfnisse gar nicht erst vorkommen, wer gibt und wer nimmt, welche patriarchalen Dynamiken einfach nur mit anderen Vorzeichen und in etwas modifizierter Form weitergeführt werden. Tatsächlich progressiv und subversiv wäre es, Beziehungen auf Augenhöhe zu führen, solche, in der alle Partner\*innen gleichberechtigt sind, in der man als Mann mit den Frauen, mit denen man in Beziehung steht, liebevoll, aufrichtig, respektvoll, warmherzig und aufmerksam umgeht und seinen Teil der Arbeit erledigt. Aber auch 2024 warten Frauen immer noch auf jene Männer, die Genderrollen nicht mit Nagellacktragen und offenen Beziehungen smashen, sondern mit Geschirr abwaschen und Beziehungskompetenz.

Letztendlich bleiben auch offene und polyamouröse Beziehungen im einfallslosen Konservativismus des Romantikprimats verhaftet. Auch hier wird die romantische Liebe zum Dreh- und Angelpunkt des eigenen Lebens gemacht, auch hier wird sie nicht als zentraler Ordnungspunkt überwunden.

Ich plädiere stattdessen dafür, sich aus ihr zu befreien, statt dem sterbenden Patienten Romantik mit verzweifelten Reanimationsversuchen noch ein paar letzte Atemzüge zu verschaffen.

Neben jenen Personen, die sich bewusst gegen romantische Beziehungen entscheiden, wie Frauen, die sich der 4B-Bewegung anschließen beispielsweise, jenen im freiwilligen Zölibat oder jenen, die ganz ohne Label einfach keinen Bock mehr haben auf den ganzen zehrenden und

Lebenszeit und Lebensenergien fressenden Zirkus, gibt es allerdings auch noch jene Personen, für die das Leben diese Entscheidung getroffen hat, ohne dass sie selbst viel mitzureden gehabt hätten. Diejenigen, die zwar gesucht, aber nicht gefunden haben, diejenigen, die irgendwann ihre letzte Trennung hatten und danach keine\*n neue\*n Partner\*in mehr, diejenigen, die zwar nicht „Single“ sein wollen, es aber dennoch sind. Nicht immer ist die Abwesenheit einer romantischen Beziehung ein Ergebnis von Selbstbestimmung oder von feministischer Ablehnung der Romantik.

Und dann gibt es noch die Menschen, die irgendwo zwischendrin stehen: die sich zwar nicht aktiv gegen die romantische Liebe entschieden haben oder sich gegenwärtig nicht aktiv dagegen entscheiden, aber eben auch nicht aktiv dafür, die nicht nach ihr suchen, weil sie ihnen einfach nicht so wichtig ist, die Sache mit der Liebe. Weil sie andere Prioritäten haben, keine Zeit, keine Lust.

Die Grenze zwischen bewusster Ablehnung und „hat sich eben nicht ergeben“ ist eine fließende. Und manchmal ergibt sich auch Ersteres aus Zweiterem und umgekehrt. Manchmal bleibt die Romantik so lange aus, dass einem die Lust auf sie vergeht. Manchmal gewöhnt man sich ans sich zufällig ergeben habende „Single“-Sein so sehr, dass man sich nicht mehr vorstellen kann, eine romantische Paarbeziehung einzugehen. Die Grenzen zwischen einer selbstbestimmten Entscheidung und dem, was uns im Leben eben passiert, sind oft nicht so klar zu ziehen, wie wir das manchmal gerne hätten. Wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen geht, sind wir nur sehr bedingt mit Handlungsmacht ausgestattet. Beziehungen lassen sich nicht einseitig herstellen, für Beziehungen brauchen wir andere, und oft spielen die entweder nicht

mit oder es finden sich gar keine anderen, bei denen man selbst mitspielen wollen würde.

Während wir uns gern glauben machen, unser eigenes Glück schmieden zu können, schmieden unser Glück und unser Unglück uns. Während wir glauben, Entscheidungen treffen zu müssen oder zu können, trifft das Leben diese Entscheidungen für uns. Eines der grundlegenden ideologischen Axiome der romantischen Liebe in ihrer derzeitigen neoliberalen Verfasstheit und eine ihrer größten Lügen (und die Auswahl an großen Lügen ist eine umfangreiche, die romantische Liebe ist hauptberuflich mit Lügen beschäftigt) ist die Idee ihrer Machbarkeit und ihrer Herstellbarkeit: Jede\*r kann Liebe finden, wenn er oder sie sich nur ausreichend darum bemüht, ausreichend sucht und das an den richtigen Orten, aber auch nicht zu verzweifelt und auch in entscheidenden Momenten gar nicht, denn „oft findet einen die Liebe dann, wenn man es am wenigsten erwartet“. In die Idee der Machbarkeit mischt sich das magische Denken ihrer schicksalhaften Vorbestimmung, ein Glaube an die metaphysische Kraft der Liebe, die Menschen schon im richtigen Moment heimsuchen wird - den richtigen Moment kennt allerdings auch nur die Liebe selbst als allwissender Gottesersatz. Zu den metaphysischen Grundgesetzen der Liebe gehört ebenso der magische Glaube daran, dass es für jeden Menschen die große Liebe gibt und einen anderen Menschen, der diese große Liebe verkörpert, dass also „jeder Topf“ auch „einen Deckel“ hat, der perfekt passt, und dass beide nur auf ihre schicksalhaft bestimmte Zusammenführung warten müssen.

Malin Lindroth erzählt in ihrem Essay *Ungebunden* ihre Geschichte des unfreiwilligen „Single“-Seins. Sie erzählt

davon, wie nach ihrem letzten Partner einfach jahrzehntelang niemand mehr als romantischer Beziehungspartner in ihr Leben trat. Davon, wie sie sich nach und nach mit der Figur der „alten Jungfer“ anfreundete: „Ich wartete auf die Liebe“, schreibt sie, „wie man auf den Weihnachtsmann oder das jüngste Gericht wartet. Als wäre sie ein fremder Gast, eine von außen kommende Kraft, die einen ‚trifft‘ und ‚überwältigt‘.“<sup>163</sup>  
Und:

*Im Nachhinein kommt es mir beinahe vor wie eine Zwangsvorstellung, in diesem Fall jedoch nicht nur die meine, sondern die meines gesamten kulturellen Umfelds. Hätte ich in einer anderen Kultur gelebt, dann hätte ich auch mit einem anderen Liebesbegriff umgehen können. Dann hätte mich die Liebe zur Familie, zu Gott, zu Tieren oder zu meinem Stamm auf eine ganz andere Art und Weise tragen können. Aber ich bin nun einmal eine Frau aus der westlichen Kultur und geradezu imprägniert mit der Vorstellung, dass die romantische Zweisamkeit die höchste Form der Liebe ist, der Gipfel in der Beziehungshierarchie.<sup>164</sup>*

Es gibt viele gute Gründe, sich aus den „Zwangsvorstellungen“, wie Lindroth es nennt, der romantischen Liebe zu befreien: von der Vorstellung ihrer Notwendigkeit, der Vorstellung ihrer Supremität, der Vorstellung ihrer Benignität. Über einige dieser Gründe konnten Sie in diesem Buch bereits ausführlich lesen.

Der letzte Grund von den vielen in diesem Text genannten ist dieser: Manchmal findet sich die romantische

Liebe eben nicht. Manchmal finden wir sie nicht, manchmal ist sie nicht habbar, herstellbar, machbar, findbar, manchmal ergibt sie sich nicht. Auch wenn wir sie gerne hätten. Dann ist es eine gute Idee, sich von der Vorstellung zu lösen, Lebensglück wäre nur durch sie erreichbar (das ist ohnehin eine Lüge, auch eine der großen). Dann ist es eine gute Idee, sich um andere Beziehungen zu kümmern, andere Partner\*innen zu finden, andere Verbündete, andere Lieben, „other significant others“ wie sie Rhaina Cohen nennt.

Die romantische Liebe scheint insgesamt an ihre Grenzen zu kommen – wie gesagt: Immer mehr Ehen werden geschieden, immer weniger geschlossen, immer mehr Menschen sind „Singles“, immer mehr leben alleine. Immer mehr bemerken, dass sie Onlinedating müde macht, und hören auf, sich dem neoliberalen Konsumismus zu aussetzen, dem Beziehungen und Menschen auf den Plattformen unterworfen werden. Immer mehr haben keine Lust mehr auf die „serielle Romantik“<sup>VIII</sup>, darauf, dass sich das Immergleiche immer wieder wiederholt, eine romantische Beziehung nach der anderen, derselbe Schmerz immer und immer wieder. Newerla fragt: „Aber was ist, wenn Menschen an einen Punkt kommen, an dem sie feststellen, dass das alles nichts für sie ist? [...] Was ist, wenn nach der letzten Trennung einfach niemand mehr kommt, Menschen vielleicht nicht mal mehr suchen, weil sie müde sind von den gleichen Abläufen?“<sup>165</sup> Ja, was dann? Aktuell finden sich Menschen, die sich dazu entscheiden, ohne romantische Beziehung leben zu wollen, und jene, für die das das Leben entschieden hat, in einem gesellschaftlichen Gefüge wieder, dass sie in mehrerlei Hinsicht alleine lässt. Zum Ersten wird auf einer ideellen

Ebene „in einer romantischen Beziehung sein“ als Gegenstück zu „alleine sein“ gedacht, während real existierende Beziehungsgefüge, in denen sich Menschen befinden, nicht ernst genommen werden. Zum Zweiten finden diese Beziehungsgefüge, diese Verantwortungsgemeinschaften, Fürsorgenetzwerke, Familien, wie bereits erwähnt, auch rechtlich keinerlei Anerkennung. Und zum Dritten stellen romantische Beziehung und Kleinfamilie immer noch derart dominante Verortungssysteme und gesellschaftliche Organisationssysteme dar, dass Menschen außerhalb ihrer tatsächlich alleine gelassen werden: „Was machen wir beispielsweise, wenn wir [...] keine Partnerschaft haben, uns aber wünschen würden, mit jemandem bestimmte Aspekte des Lebens zu teilen [...]? Was machen wir, wenn wir keine romantische Partnerschaft wollen, aber gern ein partnerschaftliches Zusammenleben mit Freund\*innen realisieren würden, die alle in ihren romantischen Partnerschaften und Kleinfamilien leben? Mit wem planen wir dann unsere Zukunft?“<sup>166</sup>

Die multigenerationale Großfamilie wurde durch die Kleinfamilie ersetzt, die wiederum nicht nur wesentlich zu Vereinzelung und Vereinsamung beitrug, sondern aktuell ebenso scheitert.

Nun wird es Nachfolgemodelle brauchen, neue Formen des Zusammenlebens, des In-Beziehung-Seins, des Bezugs aufeinander, ein neues Verständnis davon, was „Familie“ ist und dass sie nicht immer um eine romantische Paarbeziehung als zentraler Bezugspunkt kreisen muss. Auch platonische Bindungen können Familie sein, können uns als zentraler Bezugspunkt in unserem Leben dienen. Freund\*innen können unsere primären Bezugspersonen und Lebenspartner\*innen sein, jene Menschen, mit denen

wir unseren Alltag teilen und unsere Zukunft planen. Und vielleicht sollten wir das auch. Denn: Entgegen der zeitgeistigen Idee, wir wären autonome Inseln, die einander nicht brauchen, sind wir als Menschen profund relational bedürftig und aufeinander angewiesen. Es ist von zentraler Wichtigkeit für unser Wohlbefinden, Wege zu finden, füreinander da zu sein und Verantwortung füreinander zu übernehmen, in Beziehungen zu sein, die nachhaltiger, beständiger und verlässlicher sind, als es die romantische Liebe als Basis für Beziehung kann.

Malin Lindroth schreibt übrigens nach ihren Ausführungen zur unfreiwilligen Romantiklosigkeit auch noch folgenden Satz: „Die Liebe war nie da, wo sie angeblich sein sollte.“<sup>167</sup> Die Liebe ist nämlich meist nicht in der Romantik zu finden.

Wenn wir die romantische Liebe aus dem Blickfeld räumen, können wir erkennen, zu welchen anderen Lieben sie uns den Blick verstellt hat. Dann können wir wahrnehmen und schätzen lernen, was wir bislang nicht als Liebe wahrgenommen und geschätzt haben, weil die romantische Liebe sich so monströs vor uns aufgebläht hat und sich so raumnehmend reingequetscht hat zwischen uns und die anderen Lieben unseres Lebens. Weil sie alles übertönt hat mit ihren Ansprüchen und ihren falschen Verheißungen und ihren Lügen. Wenn wir die romantische Liebe abschaffen, haben wir mehr Platz für Liebe. Zeit, uns endlich von ihr zu emanzipieren.

---

VIII Eine an die „serielle Monogamie“ angelehnte Begriffsschöpfung von Andrea Newerla.

*There must be those among whom we can sit down and weep, and still be counted as warriors. [...] I think you thought there was no such place for you, and perhaps there was none then, and perhaps there is none now; but we will have to make it, we who want an end to suffering, who want to change the laws of history, if we are not to give ourselves away.*

Adrienne Rich - Sources XXII  
(In: Your Native Land, Your Life)<sup>168</sup>

## **2. Das Zeitalter der Postromantik**

### **Auf dem Weg von der Liebe zur Liebe**

Während ich die Zeilen dieses Buches hektisch in meine neue Tastatur tippe (die alte ging, wie das immer so ist, einige Wochen vor der Deadline kaputt), findet in den USA gerade die Präsidentschaftswahl statt. Anders als viele Medien in den USA und in Europa erwarteten, wurde nicht Kamala Harris, und mit ihr die erste Frau, ins Präsidentenamt gewählt, sondern, erneut, Donald Trump. Die USA schrieb also Geschichte - nicht mit der ersten Präsidentin, sondern mit dem ersten verurteilten Straftäter im höchsten politischen Amt des Landes.

Vieles an der Wahl und am Wahlkampf war ungewöhnlich, so auch die Tatsache, dass die aktuelle Vizepräsidentin Harris (während ich dieses Buch schreibe, ist sie das noch, wenn Sie dieses Buch lesen, nicht mehr) sehr kurzfristig zur Präsidentschaftskandidatin wurde, nachdem sich der aktuelle Präsident Biden (während ich dieses Buch schreibe, ist er das noch, wenn Sie dieses Buch lesen, nicht mehr) altersbedingt und nach katastrophalen

TV-Debatten aus dem Rennen zurückzog. Im kurz darauf stattgefundenen Parteitag der Demokraten sagte Kamala Harris in ihrer Antrittsrede die folgenden, auch höchst ungewöhnlichen Worte:

*Meine Mutter arbeitete sehr viel. Und wie viele berufstätige Eltern stützte sie sich auf einen vertrauten Kreis, um uns zu erziehen. Mrs. Shelton, die die Kindertagesstätte unter uns leitete und zu einer zweiten Mutter wurde. Onkel Sherman, Tante Mary, Onkel Freddie, Tante Chris – keiner von ihnen war durch Blutsverwandtschaft unsere Familie („family by blood“), aber sie alle waren durch Liebe unsere Familie („family by love“).<sup>169</sup>*

Noch nie zuvor habe ich in der Rede einer Politikerin den Begriff „Familie“ in einem anderen Kontext gehört als in der Bedeutung der biologischen Familie. Ja, progressivere Politiker\*innen schließen in ihren Familienbegriff auch jene Familien mit ein, deren Kern ein lesbisches oder schwules Paar bildet, ihr Verständnis von Familie ist also glücklicherweise zumindest kein streng heteronormatives mehr. So gut wie immer aber bedeutet Familie „romantisches Paar mit Kindern“. Manchmal werden Alleinerziehende mit ihren Kindern noch mitgemeint, allerdings nicht selten in einem mitleidvollen Duktus, der impliziert, sie seien eine unvollständige Familie, der tragische Überrest einer Familie gewissermaßen, nachdem *die Liebe*<sup>TM</sup>, die große und wahre, in die Brüche gegangen ist. Das Romantikprimat gibt vor: Familie ist defizitär, wenn sie nicht um ein romantisches Paar kreist.

Dass aber Menschen, die einander ausschließlich „by love“ verbunden sind, während diese *love* weder romantischer noch biologisch-familiärer Natur ist, als Familie bezeichnet werden, wie Kamala Harris das tat, ist höchst ungewöhnlich.

Sie erinnern sich vielleicht noch an die Wortmeldung des bayrischen Ministerpräsidenten Markus Söder, der während der COVID-19-Pandemie verkündete: „Weihnachten ist das Fest der Familie, Silvester natürlich mehr das Fest der Freunde“ und deshalb, so Söder, könne man an Weihnachten nicht so enge Regeln setzen wie an Silvester – das „Fest der Familie“ sei schließlich wichtiger als das „Fest der Freunde“. Das impliziert nicht nur, dass Familie nur biologische Familie ist und dass unsere Freund\*innen eben *nur* unsere *Freund\*innen* sind und *nicht Familie*, sondern auch, dass Freund\*innen und die Beziehungen zu ihnen um einiges unwichtiger, austauschbarer, verzichtbarer sind. Vom Fest der Freund\*innen kann man Menschen durch Coronaregeln deshalb auch abhalten, vom Fest der Familie nicht.

Unsere *family by love*, unsere Wahlfamilie, die platonischen Lieben unseres Lebens finden in den Reden politischer Entscheidungsträger\*innen genauso wenig Beachtung wie in ihrer tatsächlichen Politik. Diese Nicht-Beachtung (oder, noch schlimmer, wie im Fall Markus Söders: diese implizite Abwertung) spiegelt immer weniger die Lebensrealitäten jener Menschen wider, die von den Reden und von der tatsächlichen Politik betroffen sind – denn wir befinden uns auf dem Weg in das Zeitalter der Postromantik.

In einer Zeit, in der sich immer mehr Menschen von der romantischen Paarbeziehung und der Romantik im

Allgemeinen abwenden, werden sich auch immer mehr Menschen anderen Formen von Beziehung zuwenden. Wenn immer mehr Menschen, vor allem mehr Frauen, „Singles“ sind, werden immer mehr Menschen andere Beziehungen priorisieren, die jene Wichtigkeit haben, die davor vielleicht die romantische Paarbeziehung hatte. Sie werden ihr Leben nach diesen anderen ausrichten, andere Menschen als Partner\*innen und engste Beziehungspersonen verstehen. Viele Frauen tun das ohnehin schon sehr lange. Und auch jene, die die Illusion einer glücklichen romantischen Beziehung nicht als Teil ihres Lebens aufgeben möchten (wie Sie wissen, rate ich davon eher ab), erkennen mehr und mehr ihre Fallstricke und Gefahren, vor allem in der heterosexuellen Variante, und entscheiden sich, trotz romantischer Liebe, platonische Liebe in ihrem Leben zu zentrieren. Immer mehr (heterosexuelle) Frauen fokussieren deshalb auf ihre Freundschaften. Immer mehr Frauen, die in Beziehungen mit Männern sind, wohnen allein und möchten auch nicht mit ihrem romantischen Partner zusammenziehen. Das gesellschaftlich dominante und rechtliche Verständnis von „Familie“ wird sich also fast zwangsläufig ändern *müssen*.

Wenn wir unsere engsten Fürsorgenetzwerke, unsere Familie, neu denken, bedeutet das auch, dass wir neben oder statt der Ehe für andere Beziehungen jenseits der romantischen rechtliche Absicherung brauchen werden. Denn wenn unsere engsten Angehörigen nicht die Personen sind, mit denen wir in romantischen Beziehungen stehen und womöglich auch nicht die, mit denen wir blutsverwandt sind, sondern beispielsweise engste Freund\*innen, dann muss es bestimmte rechtliche Regelungen geben, die sicherstellen, dass sie uns im

Krankheitsfall im Spital besuchen können und im Notfall die Verantwortung tragen, medizinische Entscheidungen für uns zu treffen - und umgekehrt: wir auch für sie. Wer mit der besten Freundin ein Kind großzieht oder gemeinsam mit ihr ein Haus baut oder eine Wohnung kauft (wobei es in dieser Wirtschaftslage für die meisten eher ein „Wohnung mieten“ sein wird), wird dafür möglicherweise rechtliche Rahmenbedingungen benötigen, aber die beste Freundin vielleicht nicht heiraten wollen. Vielleicht ist man ja auch schon verheiratet, möchte mit Ehemann oder Ehefrau aber eben nicht zusammenziehen, mit der besten Freundin oder dem besten Freund aber schon. Oder mit der Schwester oder der Lieblingscousine. Und vielleicht ist man verheiratet oder in einer romantischen Beziehung, aber entscheidet sich dazu, nicht mit dem romantischen Partner oder der romantischen Partnerin eine Familie zu gründen, sondern mit einem platonischen Freund oder einer Freundin - vielleicht, weil letztere Beziehung schon länger besteht oder weil man weiß, dass sie statistisch eine höhere Überlebenswahrscheinlichkeit hat und deshalb stabilere Familienverhältnisse bietet.

Die Organisation unseres Lebens um romantische Beziehungen und Kleinfamilien herum ist nicht natur-oder gottgegeben, sondern das Resultat menschlicher Gestaltung - und diese menschliche Gestaltung ist wiederum durch Machtverhältnisse und ökonomische Verhältnisse gestaltet. Sie ist nicht unschuldig, sondern auch ein Resultat eines patriarchal-kapitalistischen Bedingungsgefüges. Die Organisation unseres Lebens um romantische Beziehungen und Kleinfamilien herum ist kein Naturgesetz, sondern veränderbar.

Es gibt auch Beispiele für eine andere Organisation des Sozialen, auch für eine andere Organisation von Kinderaufzucht und Verwandtschaftsverhältnissen jenseits der Romantik. Ein solches Beispiel findet sich bei den Mosuo in China. Das, was wir „romantische Beziehung“ nennen, gibt es bei den Mosuo nicht, zumindest nicht in der Form und nicht in der Funktion einer gesellschaftlichen Institution. Stattdessen gibt es nächtliche Treffen mit Sexualpartner\*innen – die Männer besuchen hierfür die Frauen. Diese Begegnungen können One-Night-Stands sein oder regelmäßige Treffen.

Monogamie ist kein Ideal, auch für Frauen nicht, sie dürfen mit so vielen Männern Sex haben, wie sie möchten. Manchmal entwickeln sich exklusive, lebenslange Beziehungen. Paare leben allerdings nie zusammen, es herrscht nicht die Idee vor, dass sie die wichtigsten Personen füreinander wären oder dass der Beziehung, die sie führen, alle anderen Beziehungen unterzuordnen wäre. Es gibt keine Ehe und wenn eine Frau schwanger wird, hat auch der biologische Vater keine Relevanz. Oft (aufgrund der Tatsache, dass die schwangere Frau mit mehreren Männern Sex hatte) ist sowieso nicht bekannt, wer dieser Vater überhaupt ist. Und es ist auch egal.

Die Gesellschaft der Mosuo ist nämlich matrilinear organisiert, also nach weiblicher Linie. Das Familienoberhaupt ist die Großmutter, und während es in patriarchalen und patrilinearen Gesellschaften üblich ist, dass Frauen ihre Herkunftsfamilien verlassen, um Teil der Familie ihres männlichen Partners zu werden, und das auch symbolisch, indem sie seinen Familiennamen annehmen, bleiben bei den Mosuo sowohl Männer als auch Frauen bei der Herkunftsfamilie (mit der Oma an der Spitze). Männer haben allerdings durchaus

„Väter“pflichten, jedoch nicht ihren leiblichen Kindern gegenüber, sondern den Kindern ihrer Schwester gegenüber. Zusammen mit den älteren Großonkeln mütterlicherseits sind die jüngeren Onkel der wichtigste männliche Einfluss auf die Kinder. In anderen Worten: Bei den Mosuo werden Kinder nicht von einem von romantischer Liebe geprägten Paar großgezogen, sondern in familiären Beziehungsgefügen. Es geht und ginge also auch anders.

Mein Punkt ist hier im Übrigen nicht, dass wir alle so leben sollten wie die Mosuo. Mein Punkt ist: Wir könnten anders leben, als wir es tun, und für normal oder natürlich erachten. Sicherlich gibt es auch in den gesellschaftlichen Normvorstellungen der Mosuo einiges, das ich mit meiner Idee einer emanzipierten Gesellschaft unvereinbar finde. So wird bei den Mosuo, werden sie darauf angesprochen, behauptet, bei ihnen gäbe es Homo-und Bisexualität nicht. Nachdem es zu allen Zeiten in allen Kulturen homo-und bisexuelle Menschen gab, wäre das eine mittlere Sensation. Vermutlich ist die Wahrheit eher: Homo-und Bisexualität wird bei den Mosuo verschwiegen. Die Mosuo sind also zwar eine matrilineare Gesellschaft, aber offenbar auch eine sehr heteronormative.

Ich möchte nicht eine konkrete andere gesellschaftliche Organisation zum Ideal erklären, ich möchte zum Ausdruck bringen, dass es andere Modelle *gibt*, Beziehungen zu gestalten, als unsere. Dass es möglich ist, in anderen Beziehungsgefügen zu leben, andere Beziehungen zu zentrieren als romantische, Familie anders zu denken, als wir es tun. Dass es andere Möglichkeiten gibt, Kinder zu kriegen und in anderen, potenziell stabileren

Beziehungsgefügen großzuziehen. Und dass ein Anders-Denken und Anders-Leben möglicherweise an der einen oder anderen Stelle einiges an Vorteilen bringen könnte. Wie dieses „Anders“ aussieht, bleibt uns überlassen, und vermutlich ist hier einiges an Kreativität und Revolutionsgeist gefragt. Aber es gibt eben andere Möglichkeiten zu leben, zu lieben, Familie zu sein, zueinander in Beziehung zu treten, als die durch die Patrilinearität und die patriarchale Verfasstheit unserer Gesellschaft bedingten.

Um diese Möglichkeiten jedoch überhaupt denkbar zu machen, müssten wir diese patriarchale Verfasstheit (Patriarchat bedeutet ja wörtlich „Väterherrschaft“, das ist in diesem Kontext besonders passend) überwinden.

Wer füreinander Verantwortung übernimmt und Leben miteinander teilt, ist Familie füreinander. Was wäre, wenn Menschen ihr engstes Netzwerk, gewissermaßen ihre Familie, auch vor dem Staat selbst wählen könnten. Wenn wir uns aussuchen könnten, welche Menschen wir als „engste Angehörige“ definieren möchten, unabhängig davon, in welcher Beziehung wir zu diesen engsten Angehörigen stehen. Was wäre, wenn wir auf das Standesamt gehen könnten und dort ein Fürsorgenetzwerk definieren – ein Netzwerk aus Personen, denen gegenüber wir unterschiedliche Rechte und Pflichten haben, und sie uns gegenüber ebenso.

In einer Welt, in der die romantische Paarbeziehung immer mehr an Wichtigkeit verliert, in der wir uns im Laufschrift auf, um Andrea Newerla zu zitieren, „postromantische Verhältnisse“ zubewegen, werden wir auch Familie neu und

breiter definieren müssen - und das nicht nur soziokulturell, sondern auch rechtlich.

Dieses Buch ist an keiner Stelle als ein Aufruf zur Unverbindlichkeit zu verstehen, ganz im Gegenteil, es ist ein Aufruf zu mehr Verbindlichkeit, vor allem in unseren nicht-romantischen Beziehungen. Ein Aufruf, mehr Verantwortung füreinander zu übernehmen. Das können wir am besten in einer Welt, in der Fürsorge füreinander im Zentrum steht, in der Sorge und Fürsorge priorisiert werden, nicht Kapitalmaximierung. Und wir können es am besten, wenn wir uns von dem Primat der Romantik emanzipieren.

Dieses Buch ist an keiner Stelle ein Aufruf zur Beliebigkeit oder Austauschbarkeit der Menschen um uns herum und der Beziehungen zu ihnen, sondern ein Aufruf zum Ernstnehmen jener Beziehungen, die nicht romantisch sind. Sie verdienen: ernsthafte Beziehungsarbeit, ernsthafte Verantwortlichkeit, ernsthafte Verbindung und Verbindlichkeit.

Um die wichtigsten Beziehungen in unserem Leben in dem Maße wertzuschätzen und zu pflegen, wie sie es verdient haben, müssen wir allerdings zuerst die romantische Liebe von ihrem Thron stürzen. Dieses Buch ist also gewissermaßen ein Putschversuch, ein Versuch, die Form der Liebe zu entmachten, für die der Begriff synonym verwendet wird, die aber tatsächlich mit *Liebe* oft nichts zu tun hat. Es ist ein Aufruf, die rosarote Brille abzulegen und auf jene Form von Liebe, die das Patriarchat hervorgebracht hat und die es als wesentlicher Grundpfeiler weiterträgt, einen realistischen Blick zu werfen und sie in ihrer Schädlichkeit zu erkennen. Es ist

ein Aufruf, die absolutistische Herrscherin Romantik zu stürzen, die uns all unsere anderen Lieben madig macht, die uns so viel nimmt und so wenig gibt.

Dieses Buch möchte die Liebe letztendlich also gar nicht abschaffen, nur ihre dominanteste und unheilvollste Form. Damit Platz entsteht, um unser Verständnis von Liebe, von Beziehung, von Verbindung, von Familie neu zu sortieren.

Ich will also gar nicht weniger Liebe, sondern mehr. Und andere.

Und ich bin überzeugt davon, dass die romantische Liebe der Liebe im Weg ist.

Entromantisieren wir uns!

## **Danksagung**

Mein großer Dank gilt Katharina Schaller, Markus Hatzer, Christophe Koroknai und dem gesamten Team des Haymon Verlags, die mir als Autorin ein Zuhause geben und an mich und mein Schreiben von Anfang an geglaubt haben, auch dann, wenn sie gegen meine Zweifel anglauben müssen.

Ein ganz besonders liebe-volles Danke geht an die beste Lektorin dieser Welt, Linda Müller, die nicht nur daran schuld ist, dass ich überhaupt unter die Buchautorinnen gegangen bin, sondern mich auch voller Wärme, Wertschätzung, Klugheit und feministischem Humor durch nun schon zwei Texte begleitet hat - und nach dem zweiten sogar romantische Gefühle für die Entromantisierung hegt.

Vielen Dank an meine geschätzten Freunde Michael Würmer für das Autorinnenfoto und Michael Neulinger für die Kreativität in Sachen PR-Videos. Wie schön und wie passend, dass rund um ein Buch, das Freundschaft feiert, auch zwei der wichtigsten Menschen und engsten Vertrauten in meinem Leben an verschiedenen Punkten des Entstehungsprozesses beteiligt waren.

Danke an meinen Gesangslehrer Oliver Wejwar, der mir wie kein anderer geholfen hat, meine Stimme wiederzufinden, und mir jede Angst vor ihrer Lautstärke nimmt.

Danke an meine großartige Community: an alle Menschen, die seit Jahren meine Texte lesen und meine Podcasts hören, die meine Arbeit unterstützen, die sich für meine Worte interessieren, die konstruktives Feedback, solidarische Kritik, Zuspruch und Wertschätzung schicken.

Der allergrößte Dank geht an meine Familie – by blood und by love – an meine Eltern, meine Schwestern, meine Freund\*innen: Danke für eure Liebe, euren Rückhalt, für das Fels-in-der-Brandung-Sein.

An meine Wahlfamilie, meine Gossips: Danke, dass ihr hier seid, obwohl ihr das ja gar nicht müsstet. Danke, dass ihr mich seit Jahren oder Jahrzehnten durch verschiedene Versionen meiner selbst und durch verschiedene Abschnitte meines Weges begleitet und noch viel mehr: Danke, dass ich euch begleiten darf. Danke an alle platonischen Lebenspartner\*innen und Lebensabschnittspartner\*innen, von denen ich lernen durfte, dass Freundschaft Liebe ist und dass wir in dieser Liebe alles sind, aber nicht „nur“. Danke an alle, die mich in schweren Momenten halten und in den leichten Momenten mit mir Schabernack treiben. Danke vor allem aber auch, dass ihr mich sogar in der Schwere zum Lachen bringt.

Jede Höhenangst lässt sich überwinden, wenn man weiß, dass man sanft fällt, weil man aufgefangen wird. Ihr seid das weichstmögliche Netz.

Danke für das Geschenk eurer Freundschaft.

Besonderer Dank gilt meinem lieben Freund Michael Neulinger – für die Tiefe und Sicherheit unserer Verbindung, für die Wärme des freundschaftlichen Beziehungsraumes, den wir gemeinsam bauen konnten und weiter bauen, und für die Freude, von der dieses gemeinsame Bauen mit dir erfüllt ist. Danke insbesondere auch dafür, dass du dieses Buch so wesentlich mitgeprägt hast – durch ausgiebige Gespräche zum Thema, durch dein Feedback und weil du, wenn du an Liebe denkst, an deine Freund\*innen denkst.

An alle Menschen, die mich ganz unromantisch lieben und die ich ganz unromantisch lieben darf: Dieses Buch ist für euch.

Denn ohne euch wäre ich nicht hier. Und dieses Buch auch nicht.

# Lieder zur Abschaffung der Liebe - der Soundtrack zum Buch\*

## In diesem Buch gehört:

### Liebeslieder

- „All I Ask“ - Adele
- „At Last“ - Etta James
- „Just Friends“ - Chet Baker
- „Liebe ist“ - NENA
- „(You Make Me Feel Like) A Natural Woman“ - Aretha Franklin „The Power of Love“ - Frankie Goes to Hollywood Entromantisierungslieder
- „Femininomenon“ - Chappell Roan „Hedonism“ - Skunk Anansie
- „Liebe wird oft überbewertet“ - Lassie Singers „No Scrubs“ - TLC
- „Wannabe“ - Spice Girls

### Weitere Entromantisierungslieder (die zwar in diesem Buch nicht vorkommen, aber trotzdem gehört gehören): „50 Ways to Leave Your Lover“ - Paul Simon „Ain't Your Mama“ - Jennifer Lopez „Auch du wirst mich einmal betrügen“ - Petra Pascal „Daddy's a Psycho“ - Charlotte Cardin „Dancing on My Own“ - Robyn

- „Die Pärchenlüge“ - Lassie Singers „Don't Hurt Yourself“ - Beyoncé „Fairytale“ - Sara Bareilles
- „Flowers“ - Miley Cyrus
- „Happier Than Ever (Edit)“ - Billie Eilish „Hit the Road Jack“ - Ray Charles „I Don't Need a Man“ - The Pussycat Dolls „I'll Never Fall in Love Again“ - Burt Bacharach and Elvis Costello oder Dionne Warwick „It's Not Right but It's Okay“ - Whitney Houston „Labour“ - Paris Paloma
- „Lass mich los“ - Sabrina Setlur „Lesson Learned“ - Alicia Keys feat. John Mayer „Love Is a Losing Game“ - Amy Winehouse „Me, Myself and I“ - Beyoncé
- „Me Without You“ - Ashe
- „Monkey See, Monkey Do“ - Michael Franks „Moral of the Story“ - Ashe
- „MUTUAL FRIEND“ - Jessie Reyez „no body, no crime“ - Taylor Swift feat. HAIM
- „No More ,I Love You's““ - Annie Lennox „Release Me“ - Agnes
- „Ring Off“ - Beyoncé
- „Ruaf mi ned au“ - Georg Danzer „Settle Down“ - Kimbra
- „Since U Been Gone“ - Kelly Clarkson „Sinkin' Soon“ - Norah Jones
- „So What“ - P!nk
- „Sorry“ - Beyoncé

„Tainted Love“ - Soft Cell  
„Take a Bow“ - Rihanna  
„That Don't Impress Me Much“ - Shania Twain „These Boots Are Made For Walkin'“ - Nancy Sinatra „Uninvited“ - Alanis Morissette „Vampire“ - Olivia Rodrigo  
„We Are Never Ever Getting Back Together“ - Taylor Swift „You Oughta Know“ - Alanis Morissette Freundschaftsliedbesieder  
„Anytime You Need a Friend“ - Mariah Carey „Best Friend“ - Harry Nilsson  
„Best Friend“ - Saweetie feat. Doja Cat „Bridge over Troubled Water“ - Simon & Garfunkel „Count on Me“ - Bruno Mars  
„Friends“ - Meghan Trainor  
„Friends Will Be Friends“ - Queen „Girl“ - Destiny's Child  
„I'll Be There for You“ - The Rembrandts „Lean on Me“ - Bill Withers  
„My Girlfriends Are My Boyfriend“ - Demi Lovato feat. Saweetie „Thank You for Being a Friend“ - Andrew Gold „That's What Friends Are For“ - Dionne Warwick feat. Elton John, Gladys Knight and Stevie Wonder „Umbrella“ - Rihanna  
„With a Little Help From My Friends“ - The Beatles (oder die Live-Version von Joe Cocker) „You're My Best Friend“ - Queen „You've Got a Friend“ - Carole King „You've Got a Friend in Me“ - Randy Newman

---

\* Auf Spotify, Amazon Music und YouTube findet sich eine Soundtrack-Playlist zum Buch mit dem Titel „Entromantisiert euch!“

## Hilfe

Wenn Sie in Ihrer romantischen Beziehung oder innerhalb Ihrer Familie von Gewalt betroffen sind, finden Sie hier Hilfe: **Österreich**

Frauenhelpline: 0800 222 555 | [frauenhelpline.at](http://frauenhelpline.at)

Helpchat bei häuslicher Gewalt: [haltdergewalt.at](http://haltdergewalt.at)

Frauen beraten Frauen: 01 5876750 | [frauenberatenfrauen.at](http://frauenberatenfrauen.at)

Für gehörlose Frauen und Mädchen: SMS an 0800 133 133

Autonome Frauenberatungsstellen bei sexueller Gewalt: 01 523 22 22 | [sexuellegewalt.at](http://sexuellegewalt.at)

Gewaltschutzzentren: 0800 700 217 | [gewaltschutzzentrum.at](http://gewaltschutzzentrum.at)

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien: 01 717 19 | [frauennotruf.wien.at](http://frauennotruf.wien.at)

Männernotruf: 0800 246 247 | [maennernotruf.at](http://maennernotruf.at)

Männerberatung: 0800 400 777

## Deutschland

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Hilfetelefon Schwangere in Not: 0800 40 40 020

Onlineberatung Hilfetelefon: [onlineberatung.hilfetelefon.de](http://onlineberatung.hilfetelefon.de)

Weißer Ring: 116 006 | [weisser-ring.de](http://weisser-ring.de)

Frauenhäuser: +49 30 338 43 42 0 | [frauenhauskoordinierung.de](http://frauenhauskoordinierung.de)

Hilfetelefon Gewalt an Männern: 0800 123 9900 | [maennerhilfetelefon.de](http://maennerhilfetelefon.de)

## Schweiz

Onlineopferberatung: [onlineopferberatung.ch](http://onlineopferberatung.ch)

BIF Beratungsstelle für Frauen: 044 278 99 99

Frauenberatung sexuelle Gewalt: 044 291 46 46

Beratungsstelle Frauen-Nottelefon Winterthur: 052 213 61 61

Opferberatung Zürich: 044 299 40 50

Frauennotruf Zürich: 052 213 61 61

## Südtirol

Notrufnummer bei Gewalt und Stalking: 1522

Kontaktstelle gegen Gewalt: 800 276433 | [casadelledonnebz.it](http://casadelledonnebz.it)

## Anmerkungen

- 1 Firestone 1975, S. 119
- 2 Frankie Goes to Hollywood. *The Power of Love*. Von: Holly Johnson, Peter Gill, Mark O'Toole, Brian Nash. „Welcome to the Pleasuredome“. ZTT. 1984.
- 3 Chet Baker. *Just Friends*. Von: John Klenner, Sam M. Lewis. „Chet Baker Sings and Plays“. Pacific Jazz. 1955.
- 4 Cohen 2024, S. 2  
Original: *I was struck by a few lines in a speech from a woman who introduced herself as the best friend of the bride (her title was, so far, uncontested). After welcoming the guests she announced, „The most important moment in life is when you meet the person with whom you want to spend the rest of your life. The person who makes you see the world as a beautiful and magical place, who validates your every breath, for [the bride] that happened twenty-three years ago when she met me.“*  
*Cue laughter.*  
*The officiant continued, „But eight years ago, she met [the groom].“ I thought it was a brilliant joke. But then, journalist killjoy that I am, I started to ask where the comedy was coming from. How much of the humor rested on the assumption that friends don't decide to spend the rest of their lives together. Was it really that absurd?*
- 5 Newerla 2023, S. 106
- 6 Brake 2012  
Original: *The belief that marriage and companionate romantic love have special value leads to overlooking the value of other caring relationships. I call this disproportionate focus on marital and amorous love relationships as special sites of value, and the assumption that romantic love is a universal goal, ‚amatonormativity‘: This consists in the assumptions that a central, exclusive, amorous relationship is normal for humans, in that it is a universally shared goal, and that such a relationship is normative, in that it should be aimed at in preference to other relationship types. The assumption that valuable relationships must be marital or amorous devalues friendships and other caring relationships, as recent manifestos by urban tribalists, quirkyalones, polyamorists, and asexuals have insisted. Amatonormativity prompts the sacrifice of other relationships to romantic love and marriage and relegates friendship and solitudinousness to cultural invisibility.*
- 7 Newerla 2023, S. 84
- 8 Spice Girls. *Wannabe*. Von: Spice Girls, Matt Rowe, Richard „Biff“ Stannard. „Spice“. Virgin. 1996.

- 9 Whitney Houston. *Where Do Broken Hearts Go*. Von: Frank Wildhorn, Chuck Jackson. „Whitney“. Arista. 1988
- 10 Traister 2016, S. 108  
Original: *What criteria do we apply to properly designate the nature of a „real“ partnership? Do two people have to have regular sexual contact and be driven by physical desire in order to rate as a couple? Must they bring each other regular mutual sexual satisfaction? Are they faithful to each other? By those measures, many heterosexual marriages wouldn't qualify.*
- 11 Windmüller 2019, S. 36
- 12 Windmüller 2019, S. 24
- 13 Dunbar 2021, S. 277-278
- 14 Dunbar 2021, S. 277  
Original: *Women's close friendships are much closer and hence more intense than men's are, more like the kind of relationship we typically have with romantic partners.*
- 15 Vgl. Taylor 2011
- 16 Vgl. Dolan 2019
- 17 Federici 2018, S. 38  
Original: *Women had their own activities and shared much of their lives and work with other women. Women cooperated with each other in every aspect of their life. They sewed, washed their clothes, and gave birth surrounded by other women, with men rigorously excluded from the chamber of the delivering one.*
- 18 Federici 2018, S. 41-42  
Original: *It is women who „gossip“, presumably having nothing better to do and having less access to real knowledge and information and a structural inability to construct factually based, rational discourses. Thus, gossip is an integral part of the devaluation of women [...]. Viewed from the perspective of other cultural traditions, the ‚idle women's talk‘ would actually appear quite different. In many parts of the world, women have historically been seen as the weavers of memory - those who keep alive the voices of the past and the histories of the communities, who transmit them to the future generations and, in so doing, create a collective identity and profound sense of cohesion. They are also those who hand down acquired knowledges and wisdoms - concerning medical remedies, the problems of the heart, and the understanding of human behavior, starting with that of men. Labeling all this production of knowledge ‚gossip‘ is part of the degradation of women - [...] It is in this way that women have been silenced and to this day excluded from many places where decisions are taken, deprived of the possibility of defining their own experience, and forced to cope with men's misogynous or idealized portraits of them.*
- 19 Skunk Anansie. *Hedonism (Just Because You Feel Good)*. Von: Skin, Len Arran. „Stoosh“. One Little Indian. 1997.
- 20 Die Welt 1999

- 21 Teufel 2017
- 22 vgl. Gerstlauer 2021
- 23 Dutton *et al.* 1972
- 24 Bodin o. D.
- 25 Newerla 2023, S. 173
- 26 Bodin o. D.
- 27 Sontag 2012  
Original: *Being in love (l'amour fou) a pathological variant of loving. Being in love = addiction, obsession, exclusion of others, insatiable demand for presence, paralysis of other interests and activities. A disease of love, a fever (therefore exalting).*
- 28 Fromm 2016, S. 35
- 29 Keller 2011
- 30 <https://www.vorsorge-online.de/magazin/vorsorge-in-zahlen/details/broken-heart-syndrom-90-prozent-frauen/>
- 31 Keller 2011
- 32 Dolan 2019, S. 65  
Original: *Cocaine has many psychological and physiological benefits but we don't look on it quite as fondly as we do love, yet their effects on the brain, and on many subsequent behaviours, are remarkably similar. Love is a drug: and like many addictive drugs it has certain benefits and some quite serious side effects.*
- 33 Newerla 2023, S. 56
- 34 Windmüller 2022, S. 67
- 35 Beck/Beck-Gernsheim 1990, S. 21
- 36 Newerla 2023, S. 16
- 37 Skunk Anansie. *Hedonism (Just Because You Feel Good)*. Von: Skin, Len Arran. „Stoosh“. One Little Indian. 1997.
- 38 Etta James. *At Last*. Von: Mack Gordon, Harry Warren. „At Last!“ Argo. 1960.
- 39 Dunbar, zitiert in Amos 2010 Original: *What I suspect happens is that your attention is so wholly focused on your romantic partner that you just don't get to see the other folks you have a lot to do with, and therefore some of those relationships just start to deteriorate and drop down into the layer below. [...] The intimacy of a relationship - your emotional engagement with it - correlates very tightly with the frequency of your interactions with those individuals.*
- 40 Windmüller 2019, S. 202
- 41 Kullmann 2022, S. 280
- 42 Windmüller 2019, S. 221
- 43 Hertel *et al.* 2007, S. 154  
Original: *People in contemporary society who get married, or become involved in a serious coupled relationship, often devote much of their time, emotion, and affections to just one person - their partner. Over the years,*

*other people, such as friends, sometimes become less important to them. However, people who are single – particularly single women – sometimes maintain a whole convoy of people, such as friends and relatives, who are important to them. Many single women are not as vulnerable to the insecurities of depending mostly on just one other person for friendship and caring.*

44 Kullmann 2022, S. 24

45 Hite 1992, S. 180

46 Kullmann 2022, S. 54

47 Cheung *et al.* 2014, S. 407

48 Cheung *et al.* 2014, S. 407

49 Vgl. Kullmann 2022, S. 54

50 Windmüller 2019, S. 221

51 Glantz *et al.* 2009

52 Karraker *et al.* 2015

53 Noor 2020

54 Noor 2020

*Original: I just want [men] to provide the same amount of love and care to others that they provide to themselves.*

55 Wang *et al.* 2023

56 Picket/Wilkinson 2019, S. 49

57 Vgl. Frasl 2022, S. 105

58 Hari 2017, S. 120

59 Vgl. Wang *et al.* 2023

60 Vgl. Frasl 2022, S. 116–117

61 <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

62 Vgl. Hari 2017, S. 128

63 Hari 2017, S. 129

64 Vgl. Castro *et al.* 2020

65 Vgl. Holtzhausen *et al.* 2020 und Lenton-Brym *et al.* 2021

66 NENA. *Liebe Ist*. Von: Jörn-Uwe Fahrenkrog-Petersen, Nena Kerner. „Willst Du Mit Mir Gehen“. WSM Warner Music. 2005.

67 Illouz 2018, S. 254

68 Illouz 2018, S. 255

69 Illouz 2018, S. 262

70 Illouz 2018, S. 255

71 Frasl 2022, S. 119

72 Adele. *All I Ask*. Von: Adele, Bruno Mars, Philip Lawrence, Christopher Brody Brown. „25“. XL. 2015.

73 Oostland 2024

74 Vgl. Bearman 2015

75 Vgl. Dunbar 2021

76 Bearman 2015

Original: *Directly and indirectly, we are handed sexuality as the one vehicle through which it might still be possible to express and experience essential aspects of our humanness that have been slowly and systematically conditioned out of us.*

*Sex was, and is, presented as the road to real intimacy, complete closeness, as the arena in which it is okay to openly love, to be tender and vulnerable and yet remain safe, to not feel so deeply alone. [...]*

*We are born sensual creatures with an unlimited capacity to feel and an effortless propensity to deeply connect with all human beings. We are then subjected to continuous conditioning to repress sensuality, numb feelings, ignore our bodies, separate from our natural closeness with our fellow humans. All of these human needs are then promised to us by way of sex and sexuality.*

78 Vgl. Frasl 2022, S. 207–221 zu weiblicher Sozialisation Newerla 2023, S. 106

79 Cohen 2024, S. 53–54

Original: *With the specter of sex now hanging over men's physical interactions, it made sense for them to withdraw from one another. By the late 1780s in England, kissing had been replaced by the handshake.*

80 Cohen 2024, S. 54

Original: *If a man expressed love for a male friend, his intention could be misread as sexual.*

81 Cohen 2024, S. 104

Original: *High levels of gender segregation in these societies mean that people often form their most intimate relationships with people of the same gender. Some of these same societies condemn homosexuality, but because it's treated as an aberration, sometimes even associated with the West, men don't need to constantly prove that they're straight.*

82 Cohen 2024, S. 103

Original: *The subtext was: if a man is too close to other men, his straightness is suspect.*

83 Vgl. Kinsey 1948

84 Cohen 2024, S. 103

Original: *Around this time, men began to keep emotional and physical distance from one another.*

85 Cohen 2024, S. 104

Original: *[...] men of all races, classes and regions openly engaged in physical intimacy with other men. Common poses included sitting on each other's laps, holding hands, or resting their head on the other man's shoulder. Physical closeness was once a prime feature of male friendship.*

86 Cohen 2024, S. 56 Original: *Marriage was like a man on the subway with spread legs: it left little room for anyone else. If friendship wanted to fit, they needed to shrink.*

87 Hertenstein et al. 2006

- 88 Schmid, zitiert in El Ouassil 2020
- 89 Firestone 1975, S. 139
- 90 Cohen 2024, S. 54
- 91 Jelinek 2004
- 92 Biallas 2022
- 93 <https://www.wu.ac.at/mobile-first/news/details/detail/bringt-home-office-mehr-ausgegliche-arbeitsteilung-im-haushalt>
- 94 Siehe auch Frasl 2022, S. 185-192
- 95 Biallas 2022, S. 25
- 96 Biallas 2022, S. 207
- 97 Biallas 2022, S. 208
- 98 Firestone 1975, S. 119-120
- 99 Firestone 1975, S. 131
- 100 Hirshman 2005
- 101 Firestone 1975, S. 120
- 102 Harmange 2020, S. 30
- 103 Vgl. Aukett *et al.* 1988
- 104 Hamlett 2019
- 105 Jankovska 2019
- 106 Harmange 2020, S. 85-86
- 107 Dunbar 2022, S. 307-308
- 108 Abrahamson 1998
- 109 Autonome Österreichische Frauenhäuser 2024
- 110 Vgl. Widler 2022, S. 32
- 111 Vgl. Autonome Österreichische Frauenhäuser 2024
- 112 Tries 2024
- 113 Zdf.de
- 114 UN/UN Women 2024, S. 4
- 115 Howard 2022
- 116 Suarez *et al.* 2018
- 117 Breiding *et al.* 2013
- 118 Dolan 2019, S. 67
- 119 Abrahamson 1998
- Original: *Let's say I committed this crime. Even if I did do this, it would have to have been because I loved her very much, right?*
- 120 Monckton-Smith 2012
- Original: *Women will even cite love as the explanation for staying with men who are violent to them, and abusive men will often cite it as the reason for their violence.*
- 121 de Beauvoir 1951, S. 799
- 122 Monckton-Smith 2012
- Original: *Despite the concept of romantic love being central to hetero/sexuality and highly sought after, its relational dynamics are not benign, in fact this deeply held belief system is cited as a significant*

*support for gender inequality and VAW across the world. Different models of hetero/ sexuality and marriage legitimate and authorize VAW through ritual practices and legal sanctions. In the Western world, it is the concept of romantic love that is central in legitimizing and sanitizing violence between intimates.*

123 Cheung 2024

124 Madlener 2024

125 Chappell Roan. *Femininomenon*. Von: Kayleigh Amstutz, Daniel Nigro. „The Rise and Fall of a Midwest Princess“. Island. 2022.

126 Vgl. Frederick *et al.* 2017

127 Adamczak 2016

128 Vgl. Loofbourow 2018

129 Loofbourow 2018

*Original: In a world where women are co-equal partners in sexual pleasure, of course it makes sense to expect that a woman would leave the moment something was done to her that she didn't like. That is not the world we live in.*

130 Firestone 1975, S. 134

131 Aretha Franklin. *(You Make Me Feel Like) A Natural Woman*. Von: Gerry Goffin, Carole King, Jerry Wexler. „Lady Soul“. Atlantic. 1987.

132 Windmüller 2022, S. 114–115

133 Hobrack 2019

134 Dolan 2019, S. 78.

135 Karraker *et al.* 2015

136 Firestone 1970, S. 131

137 Vgl. Gerstlauer 2021

138 Oudray 2022

139 Windmüller 2022, S. 94

140 Aretha Franklin. *(You Make Me Feel Like) A Natural Woman*. Von: Gerry Goffin, Carole King, Jerry Wexler. „Lady Soul“. Atlantic. 1987.

141 Britney Spears. *Born to Make You Happy*. Von: Kristian Lundin, Andreas Carlsson. „... Baby One More Time“. Jive. 1999.

142 Harmange 2022, S. 29

143 Firestone 1970, S. 129–130

144 Lassie Singers. *Liebe Wird Oft Überbewertet*. Von: Lassie Singers. „Hotel Hotel“. Dagnet. 1996.

145 TLC. *No Scrubs*. Von: Kevin Briggs, Kandi Burruss, Tamika Cottle. „FanMail“. La Face Records/Arista Records. 1999.

146 Bell 2024

147 Huntman 2019

148 Wickman 2023

149 Cox 2016

150 Unsleber 2023

151 Statistisches Bundesamt 2023

152 Seresin 2019

153 Morgan Stanley Research 2019

154 Harmange 2020, S. 84–85

155 Walfisz 2024

156 Radicalesbians 1970

Original: *Our energies must flow toward our sisters, not backward toward our oppressors. [...] It is the primacy of women relating to women, of women creating a new consciousness of and with each other, which is at the heart of women's liberation, and the basis for the cultural revolution.*

157 Matos 2023

158 Matos, zitiert in Breit 2023

159 Cohen Danielle 2024

160 Moreno 2024

161 Statista 2024

162 Biallas 2022, S. 104

163 Lindroth 2018 S. 75

164 Lindroth 2018 S. 76

165 Newerla 2023, S. 81

166 Newerla 2023, S. 84

167 Lindroth 2018, S. 80

168 Rich 1986, S. 25

Übersetzung: *Es muss jene unter uns geben, bei denen wir uns niederlassen und weinen können und dennoch als Krieger\*innen gezählt werden. [...] Ich denke, du hast geglaubt, es gäbe keinen solchen Ort für dich, und vielleicht gab es damals keinen, und vielleicht gibt es auch jetzt keinen; aber wir werden ihn schaffen müssen, wir, die wir ein Ende des Leidens wollen, die wir die Gesetze der Geschichte verändern wollen, wenn wir uns nicht selbst aufgeben wollen.*

169 Original: *My mother, she worked long hours. And like many working parents, she leaned on a trusted circle to help raise us. Mrs. Shelton, who ran the day care below us and became a second mother. Uncle Sherman, Aunt Mary, Uncle Freddie, Auntie Chris – none of them family by blood, and all of them family by love.*

# Quellen

## Bücher

- Backes, Laura/Bettoni, Margherita. *Alle drei Tage. Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen*. DVA. 2021.
- De Beauvoir, Simone. *Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau*. Rowohlt. 1951.
- bell, hooks. *All about love*. Harper Collins. 2001.
- Biallas, Linda. *Mutter, schafft. Die Rolle der Mutter im Kapitalismus und Patriarchat: ein Aufruf zur Revolution*. Haymon. 2022.
- von Bingen, Hildegard. *Die Physica der heiligen Hildegard*. Verlag der Wochenschrift Pharmaceutische Post. 1896.
- Cohen, Rhaina. *The Other Significant Others. Reimagining Life with Friendship at the Center*. St. Martin's Press. 2024.
- Despentes, Virginie. *King Kong Theorie*. Kiepenheuer und Witsch. 2018.
- Dolan, Paul. *Happy Ever After. A Radical New Approach to Living Well*. Penguin. 2019.
- Dunbar, Robin. *Friends. Understanding the Power of our Most Important Relationships*. Abacus. 2021.
- Federici, Silvia. *Witches, Witch-Hunting, and Women*. PM Press. 2018.
- Firestone, Shulamith. *Frauenbefreiung und sexuelle Revolution*. Fischer. 1970.
- Fisher, Helen. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Henry Holt & Company. 2004.
- Foucault, Michel: *Sexualität und Wahrheit. Band 1: Der Wille zum Wissen*. Suhrkamp. 1977.
- Frasl, Beatrice. *Patriarchale Belastungsstörung. Geschlecht, Klasse und Psyche*. Haymon. 2022.
- Freud, Sigmund. *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie*. Nikol. 2020 (Original: 1924).
- Fromm, Erich. *Die Kunst des Liebens*. Manesse. 2016.
- Galbraith, John Kenneth. *Wirtschaft für Staat und Gesellschaft*. Droemer Knaur. 1974.
- Hari, Johann. *Der Welt nicht mehr verbunden. Die wahren Ursachen von Depressionen - und unerwartete Lösungen*. Harper Collins. 2017.
- Harmange, Pauline. *Ich hasse Männer*. Rowohlt. 2020.
- Illouz, Eva. *Warum Liebe endet*. Suhrkamp. 2018.
- Jelinek, Elfriede. *Die Liebhaberinnen*. Rowohlt. 2004.
- Karig, Friedemann. *Wie wir lieben. Vom Ende der Monogamie*. Aufbau Taschenbuch. 2023.
- Kinsey, Alfred et al. *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: Saunders. 1948.

- Kipnis, Laura. *Against Love: A Polemic*. Vintage Books. 2003.
- Kinsey, Alfred *et al.* *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia: Saunders. 1953.
- Kullmann, Katja. *Die singuläre Frau*. dtv. 2022.
- Lindroth, Malin. *Ungebunden. Das Leben als alte Jungfer*. Piper. 2018.
- Namu, Yang Erche/Mathieu, Christine. *Das Land der Töchter. Eine Kindheit bei den Moso, wo die Welt den Frauen gehört*. Ullstein. 2010.
- Newerla, Andrea. *Das Ende des Romantikdiktats. Warum wir Nähe, Beziehungen und Liebe neu denken sollten*. Kösel-Verlag. 2023.
- Nussbaum, Martha. *Konstruktionen der Liebe, des Begehrens und der Fürsorge. Drei philosophische Aufsätze*. Reclam. 1999.
- Pickett, Kate/Wilkinson, Richard. *The Inner Level. How More Equal Societies Reduce Stress, Restore Sanity and Improve Everyone's Wellbeing*. Penguin Books. 2019.
- Rich, Adrienne. *Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence*. In: „Blood, Bread and Poetry. Selected Prose 1979–1985“. Norton. 1986. 23–75.
- Rich, Adrienne. *Your Native Land, Your Life. Poems*. Penguin Books. 1986.
- Rulffes, Evke. *Die Erfindung der Hausfrau. Geschichte einer Entwertung*. Harper Collins. 2021.
- Taylor, Shelley E. *Tend and Befriend Theory*. In: Paul A. M. Van Lange, Arie W. Kruglanski, E. Tory Higgins (Hrsg.) „Handbook of Theories of Social Psychology: Collection: Volumes 1 & 2“. Sage Publications. 2011. 32–49.
- Tennov, Dorothy. *Love and Limerence The Experience of Being in Love*. Scarborough House. 1998.
- Traister, Rebecca. *All the Single Ladies. Unmarried Women and the Rise of an Independent Nation*. Simon & Schuster. 2016.
- Widler, Yvonne. *Heimat bist du toter Töchter. Warum Männer Frauen ermorden – und wir nicht mehr wegsehen dürfen*. Kremayr & Scheriau. 2022.
- Wieck Wilfried. *Männer lassen lieben. Die Sucht nach der Frau*. Kreuz Verlag. 1988.
- Windmüller, Gunda. *Weiblich, ledig, glücklich – sucht nicht. Eine Streitschrift*. Rowohlt. 2019.

### **Artikel/Onlinequellen**

- Abrahamson, Alan. *Simpson Expands on Slaying Remark Made to Magazine*. In: Los Angeles Times. 1998. [<https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1998-jan-17-mn-9193-story.html>]
- Adamczak, Bini. *Come On*. 2016. [<https://missy-magazine.de/blog/2016/03/08/come-on/>]
- Amos, Jonathan. *Falling in love costs you friends*. In: BBC. 2010. [<https://www.bbc.com/news/science-environment-11321282>]
- Bearman, Steve. *Why Men Are So Obsessed with Sex*. 2015. [<https://www.filmsforaction.org/articles/why-men-are-so-obsessed-with-sex/>]

- Bell, Sadie. *Julia Fox Opens Up About Celibacy, Her Former Career, and How Motherhood Changed Her*. In: Marie Claire. 2024.  
[<https://www.marieclaire.com/culture/celebrity/julia-fox-nice-talk-podcast/>]
- Bodin, Claudia. *Der Große Liebesirrtum*. Ohne Datum. Letzter Zugriff: August 2024. [<https://people.physik.hu-berlin.de/~bastis/ignobilis/hirnforschung.htm>]
- Booth, Hannah. *The kingdom of women: the society where a man is never the boss*. In: The Guardian. 2017.  
[<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/apr/01/the-kingdom-of-women-the-tibetan-tribe-where-a-man-is-never-the-boss>]
- Brake, Elizabeth. *Amatonormativity*. 2017.  
[<https://elizabethbrake.com/amatonormativity/>]
- Breit, Lisa. *Werden wir zu einer Gesellschaft der Singles?* In: DER STANDARD. 2023. [<https://www.derstandard.de/story/2000143376914/werden-wir-zu-einer-gesellschaft-der-singles>]
- Cheung, Kylie. *‘The Idea of You’ Shatters Tropes About Motherhood and Binary Choices*. 2024. [<https://www.jezebel.com/the-idea-of-you-shatters-tropes-about-motherhood-and-binary-choices>]
- Cohen, Danielle. *Bumble’s Anti-Celibacy Campaign Is Not Going Over Well*. In: The Cut. 2024. [<https://www.thecut.com/article/the-controversy-around-bumbles-anti-celibacy-billboards.html>]
- Cohen, Rhaina. *What if Friendship, Not Marriage, Was at the Center of your Life?* In: The Atlantic. 2020.  
[<https://www.theatlantic.com/family/archive/2020/10/people-who-prioritize-friendship-over-romance/616779/>]
- Cox, Ana Marie. *Whoopi Goldberg Wants to Make You Feel Better*. In: The New York Times Magazine. 2016.  
[<https://www.nytimes.com/2016/09/04/magazine/whoopi-goldberg-wants-to-make-you-feel-better.html>]
- Die Welt. *Verliebtsein ist für Wissenschaftler letztlich nur eine psychische Störung*. 1999. [<https://www.welt.de/print-welt/article103725903/Verliebtsein-ist-fuer-Wissenschaftler-letztlich-nur-eine-psychische-Stoerung.html>]
- DocCheck. *Liebe: Das Transmitter-Gewitter*. 2013.  
[<https://www.doccheck.com/de/detail/articles/6093-liebe-das-transmitter-gewitter>]
- Geo. *Wie unter Drogeneinwirkung: Was im Gehirn von Verliebten passiert*. 2024. [<https://www.geo.de/wissen/forschung-und-technik/was-im-gehirn-von-verliebten-passiert-34435740.html>]
- Hamlett, Melanie. *Men Have No Friends and Women Bear the Burden*. In: Harpers Bazaar. 2019.  
[<https://www.harpersbazaar.com/culture/features/a27259689/toxic-masculinity-male-friendships-emotional-labor-men-rely-on-women/>]

- Hirshman, Linda. *Homeward Bound*. In: The American Prospect. 2005.  
[<https://prospect.org/article/homeward-bound-d2/>]
- Hobrack, Marlen. *Streitschrift von Gunda Windmüller: Mythos der unglücklichen Singlefrau*. In: Taz. 2019. [<https://taz.de/Streitschrift-von-Gunda-Windmueller/!5583143/>]
- Howard, Jacqueline. *With homicide a leading cause of maternal death, doctors urged to screen pregnant women for domestic violence*. In: CNN. 2022.  
[<https://edition.cnn.com/2022/10/20/health/homicide-maternal-mortality-us-editorial/index.html>]
- Huntman, Ruth. *Kim Cattrall: ‚I don’t want to be in a situation for even an hour where I’m not enjoying myself‘* In: The Guardian. 2019.  
[<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/aug/10/kim-cattrall-i-dont-want-to-be-in-a-situation-for-even-an-hour-where-im-not-enjoying-myself->]
- Jankovska, Bianca. *Warum wir unseren männlichen Freunden mehr zumuten dürfen*. In: Watson.ch. 2019.  
[<https://www.watson.ch/leben/kommentar/110787840-emotional-labour-der-unterschied-zwischen-frauen-und-maennerfreundschaften>]
- Keller, Kristine. *Limerence: When Is It More Than Heartbreak?* In: Psychology Today. 2011. [<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-young-and-the-restless/201109/limerence-when-is-it-more-than-heartbreak#:~:text=And%20what%20if%20it%20went,an%20inability%20to%20consume%20food.>]
- Kolberg, Sarah. *Liebe vs. Chemie. Ist Liebe [ist] nur eine chemische Reaktion?* In: Fernarzt. 2023. [<https://www.fernarzt.com/magazin/liebe-vs-chemie/#:~:text=Ist%20Liebe%20gar%20kein%20Zufall,Liebe%20ist%20Biochemie>]
- Kötter, Jana. *Was Liebe mit uns anrichtet*. In: ÄrzteZeitung. 2015.  
[<https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Was-Liebe-mit-uns-anrichtet-250225.html>]
- Loofbourow, Lili. *The female price of male pleasure*. In: The Week. 2018.  
[<https://theweek.com/articles/749978/female-price-male-pleasure>]
- Madlener, Hannah. *„Als du mich sahst“ Kritik: Wieso der von Harry Styles inspirierte Film mit Anne Hathaway überraschend gut ist – und empowernd*. In: Glamour. 2024. [<https://www.glamour.de/artikel/als-du-mich-sahst-kritik-the-idea-of-you>]
- Matos, Gregory. *Why So Many Young Males Are Single and Sexless*. In: Psychology Today. 2023. [<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-state-of-our-unions/202302/why-are-so-many-young-men-single-and-sexless>]
- Moreno, Edward. *Dating Apps Have Hit a Wall. Can They Turn Things Around?* In: The New York Times. 2024.  
[[https://www.nytimes.com/2024/03/12/business/dating-apps-tinder-bumble.html?unlocked\\_article\\_code=1.cU0.wLrb.RzqXhji8NOIX&smid=url-share](https://www.nytimes.com/2024/03/12/business/dating-apps-tinder-bumble.html?unlocked_article_code=1.cU0.wLrb.RzqXhji8NOIX&smid=url-share)]

- Noor, Poppy. *The men who leave their spouses when they have a lifethreatening illness*. In: The Guardian. 2020.  
[<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/mar/30/the-men-who-give-up-on-their-spouses-when-they-have-cancer>]
- Oostland, Desireé. *Single im Alter. „In meinem Leben wäre kein Zentimeter Platz für einen Mann.“* In: Zeit Online. 2024. [<https://www.zeit.de/zeitmagazin/leben/2024-07/single-alter-einsamkeit-partnerschaftbeziehung-dating>]
- El Ouassil, Samira. *Abstandsregeln und ihre Folgen. Der Hunger nach Haut*. In: Spiegel Kultur. 2020. [<https://www.spiegel.de/kultur/der-hungernach-haut-a-5927996d-661a-40d8-a261-2ef082336d97>]
- Oudray, Laila. *Dating: Intelligente Frauen haben es besonders schwer*. In: der Freitag. 2022. [<https://www.freitag.de/autoren/laila-oudray/warum-es-intelligente-frauen-beim-dating-besonders-schwer-haben>]
- Radicalesbians. *The Woman-Identified Woman*. In: History Is a Weapon. 1970.  
[<https://www.historyisaweapon.com/defcon1/radicalesbianswoman.html>]
- Sample, Ian. *The price of love? Losing two of your closest friends*. In: The Guardian. 2010. [<https://www.theguardian.com/science/2010/sep/15/price-love-close-friends-relationship>]
- Seresin, Asa. *On Heteropessimism*. In: The New Inquiry. 2019.  
[<https://thenewinquiry.com/on-heteropessimism/>]
- Sontag, Susan. *A Sontag Sampler*. In: The New York Times Opinion. 2012.  
[<https://www.nytimes.com/2012/04/01/opinion/sunday/a-sontagsampler.html>]
- Teufl, Ingrid. *Das passiert im Körper, wenn wir uns verlieben*. In: Kurier. 2017.  
[<https://kurier.at/wissen/das-passiert-im-koerper-wenn-wiruns-verlieben/246.405.619>]
- Tries, Emma. *Häusliche Gewalt nimmt weiter zu*. In: Taz. 2024.  
[<https://taz.de/155-Femizide-in-Deutschland/!6015782/>]
- Unsleber, Steffi. *„Mein Mann war das schwierigste Kind“*. In: Zeit Online. 2023.  
[<https://www.zeit.de/arbeit/2023-11/beziehungen-frauensingle-kindermaenner>]
- Walfisz, Jonny. *Profile: What is the 4B movement and why is it trending online?* In: Euronews.com. 2024.  
[<https://www.euronews.com/culture/2024/11/08/profile-what-is-the-4b-movement-and-why-is-it-trending-online>]
- WHO. Kommission für soziale Kontakte. 2024.  
[<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>]
- Wickman, Kase. *Linda Evangelista Doesn't Date Anymore: „I Don't Want to Hear Somebody Breathing“* In: Vanity Fair. 2023.  
[<https://www.vanityfair.com/style/2023/11/linda-evangelista-doesnt-date-any-more-i-dont-want-to-hear-somebody-breathing>]
- ZDF.de. *Paus: „Gewalt ist ein alltägliches Phänomen“*. In: zdf heute. 2024.  
[<https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/kriminalitaet/haeusliche-gewalt->

## Studien/Statistiken

- Aukett, R., Ritchie, J. & Mill, K. *Gender differences in friendship patterns*. In: Sex Roles 19. 1988. 57-66.
- Autonome Österreichische Frauenhäuser. *Gewalt an Frauen in Österreich* (Stand August 2024). 2024. [<https://www.a oef.at/index.php/zahlenund-daten>]
- Breiding, M. J., Chen, J., & Walters, M. L. *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Findings of Victimization by Sexual Orientation*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control. 2013.
- Castro, Á & Barrada, J. R. *Dating Apps and Their Sociodemographic and Psychosocial Correlates: A Systematic Review*. In: International Journal of Environmental Research and Public Health 17, 6500. 2020.
- Chelnokova, O., Laeng, B., Eikemo, M. *et al.* *Rewards of beauty: the opioid system mediates social motivation in humans*. In: Molecular Psychiatry 19. 2014. 746-747.
- Cheung, E. O., Gardner, W. L., & Anderson, J. F. *Emotionships: Examining people's emotion-regulation relationships and their consequences for well-being*. In: Social Psychological and Personality Science 6 (4). 2015. 407-414.
- Dutton, D. G., & Aron, A. P. *Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety*. In: Journal of Personality and Social Psychology 30 (4). 1974. 510-517.
- Frasl, Beatrice. *Bright young women, sick of swimmin', ready to ... consume? The construction of postfeminist femininity in Disney's The Little Mermaid*. In: European Journal of Women's Studies 25 (3). 2018. 341-354.
- Frasl, Beatrice. *Team Maleficent - Das Monströse Weibliche und/als das Monströse Queere bei Disney*. In: Gottschalk, A., Kersten, S. & Krämer, F. (Hrsg.): *Doing Space while Doing Gender. Vernetzungen von Raum und Geschlecht in Forschung und Politik*. Transcript Verlag, Bielefeld. 2018. 201-222.
- Frederick, D. A., John, H. K. S., Garcia, J. R. *et al.* *Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample*. In: Archives of Sexual Behavior 47. 2017. 273-288.
- Glantz, M., Chamberlain, M., Liu, Q. Hsieh, C., Edwards, K., van Horn, A. & Recht, L. *Gender Disparity in the Rate of Partner Abandonment in Patients With Serious Medical Illness*. In: Cancer 115 (22). 2009. 5237-5342.
- Haberkern, Klaus. *Zeitverwendung und Arbeitsteilung in Paarhaushalten*. In: Zeitschrift für Familienforschung 19 (2). 2007. 159-185.

- Hertel, J., Schütz, A. *et al.* *She's single, so what? How are singles perceived compared with people who are married.* In: Zeitschrift für Familienforschung 19 (2). 2007. 139–158.
- Hertenstein, M. J., Keltner, D., App, B., Bulleit, B., & Jaskolka, A. *Touch communicates distinct emotions.* In: Emotion 6. 2006. 528–533.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review.* In: PloS Medicine 7 (7). 2010.  
[<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>]
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I. *et al.* *Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: a cross-sectional study.* In: BMC Psychol 8, 22. 2020.
- Infas/Die Zeit/WZB. *Das Vermächtnis.* 2023.
- Karraker, A. & Latham, K. *In Sickness and in Health? Physical Illness as a Risk Factor for Marital Dissolution in Later Life.* In: Journal of Health and Social Behavior 56 (3). 2015. 420–435.
- Lenton-Brym A. P., Santiago, V. A., Fredborg, B. K., Antony, M. M. *Associations Between Social Anxiety, Depression, and Use of Mobile Dating Applications.* In: Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 24 (2). 2021. 86–93.
- Morgan Stanley Research. *Rise of the SHEconomy.* 2019.  
[<https://www.morganstanley.com/ideas/womens-impact-on-the-economy>]
- Statista. 2024. *Anzahl der zahlenden Abonnenten von Tinder weltweit vom 1. Quartal 2020 bis zum 2. Quartal 2024.*  
[<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/806485/umfrage/abonnenten-von-tinder-weltweit/#:~:text=Online%2DSingleb%C3%B6rsenmarkt&text=Die%20Anzahl%20der%20Nutzer%20von,Euro%20im%20Jahr%202028%20steigen.>]
- Statistik Austria. *Zeitverwendung 2021/22.* 2023.  
[[https://www.statistik.at/fileadmin/user\\_upload/ZVE\\_2021-22\\_barrierefrei.pdf](https://www.statistik.at/fileadmin/user_upload/ZVE_2021-22_barrierefrei.pdf) ]
- Statistisches Bundesamt. *Anteil Alleinlebender in Deutschland deutlich über dem EU-Durchschnitt.* 2023.  
[[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/06/PD23\\_N040\\_12.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/06/PD23_N040_12.html)]
- Statistisches Bundesamt. *Gender Care Gap.* 2022.  
[[https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/02/PD24\\_073\\_63991.html#:~:text=073%20vom%2028.,M%C3%A4rz%202024&text=WIE%20SBADEN%20E2%80%93%20Frauen%20in%20Deutschland%20haben,alt%3A%2043%2C8%20%25](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/02/PD24_073_63991.html#:~:text=073%20vom%2028.,M%C3%A4rz%202024&text=WIE%20SBADEN%20E2%80%93%20Frauen%20in%20Deutschland%20haben,alt%3A%2043%2C8%20%25)]
- Statistisches Bundesamt. *Tödliche Gewalt gegen Frauen und Mädchen.* 2023.  
[<https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/Thema/bevoelkerung-arbeit-soziales/soziales/frauen-mord.html>]

- Suarez, N. A., Mimiaga, M. J. *et al.* *Dyadic Reporting of Intimate Partner Violence Among Male Couples in Three U.S. Cities*. In: *American Journal of Men's Health* 12, 4. 2018. 1039-1047.
- Tjew-A-Sin, M. & Koole, S. *That human touch that means so much: Exploring the tactile dimension of social life*. In: *Inquisitive Mind* 17. 2013. 1-17.
- United Nations/UN Women. *Femicides in 2023: Global estimates of intimate partner/family member femicides*. 2024.
- Wang, F., Gao, Y., Han, Z. *et al.* *A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality*. In: *Nature Human Behaviour* 7. 2023. 1307-1319.
- Wood D. & Brumbaugh, C. *Using Revealed Mate Preferences to Evaluate Market Force and Differential Preference Explanations for Mate Selection*. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 96 (6). 2009. 1226-1244.
- WU Wien. *Bringt Homeoffice mehr ausgeglichene Arbeitsteilung im Haushalt?* 2021. [<https://www.wu.ac.at/mobile-first/news/details/detail/bringt-homeoffice-mehr-ausgeglichene-arbeitsteilung-im-haushalt>]

## Songs

- Adele. *All I Ask*. Von: Adele, Bruno Mars, Philip Lawrence, Christopher Brody Brown. „25“. XL. 2015.
- Aretha Franklin. *(You Make Me Feel Like) A Natural Woman*. Von: Gerry Goffin, Carole King, Jerry Wexler. „Lady Soul“. Atlantic. 1987.
- Britney Spears. *Born to Make You Happy*. Von: Kristian Lundin, Andreas Carlsson. „... Baby One More Time“. Jive. 1999.
- Chappell Roan. *Femininomenon*. Von: Kayleigh Amstutz, Daniel Nigro. „The Rise and Fall of a Midwest Princess“. Island. 2022.
- Chet Baker. *Just Friends*. Von: John Klenner, Sam M. Lewis. „Chet Baker Sings and Plays“. Pacific Jazz. 1955.
- Etta James. *At Last*. Von: Mack Gordon, Harry Warren. „At Last!“ Argo. 1960.
- Frankie Goes to Hollywood. *The Power of Love*. Von: Holly Johnson, Peter Gill, Mark O'Toole, Brian Nash. „Welcome to the Pleasure-dome“. ZTT. 1984.
- Lassie Singers. *Liebe Wird Oft Überbewertet*. Von: Lassie Singers. „Hotel Hotel“. Dragnet. 1996.
- NENA. *Liebe Ist*. Von: Jörn-Uwe Fahrenkrog-Petersen, Nena Kerner. „Willst Du Mit Mir Gehen“. WSM Warner Music. 2005.
- Skunk Anansie. *Hedonism (Just Because You Feel Good)*. Von: Skin, Len Arran. „Stoosh“. One Little Indian. 1997.
- Spice Girls. *Wannabe*. Von: Spice Girls, Matt Rowe, Richard „Biff“ Stannard. „Spice“. Virgin. 1996.
- TLC. *No Scrubs*. Von: Kevin Briggs, Kandi Burruss, Tamika Cottle. „FanMail“. La Face Records/Arista Records. 1999.
- Whitney Houston. *Where Do Broken Hearts Go*. Von: Frank Wildhorn, Chuck Jackson. „Whitney“. Arista. 1988.



Beatrice Frasl ist Autorin, Kulturwissenschaftlerin/Geschlechterforscherin, Podcasterin und Kolumnistin – und zählt zu den einflussreichsten feministischen Stimmen im deutschsprachigen Raum. Seit 2018 hostet sie den preisgekrönten Podcast „Große Töchter“, der sich in tiefgründigen Gesprächen mit feministischen Themen auseinandersetzt. Ihr Sachbuchdebüt *Patriarchale Belastungsstörung. Geschlecht, Klasse und Psyche* (Haymon Verlag, 2022) beleuchtet psychische Gesundheit und Krankheit aus einer feministischen Perspektive. Auf Social Media ist sie als @fraufrasl bekannt. Ihr Ziel? Das endgültige Aus für das Patriarchat und: mehr Wertschätzung für Freund\*innenschaft.

© Haymon Verlag, Innsbruck-Wien 2025

Haymon Verlag  
Elerstraße 10  
A-6020 Innsbruck  
[office@haymonverlag.at](mailto:office@haymonverlag.at)  
[www.haymonverlag.at](http://www.haymonverlag.at)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Verlag behält sich das Text-und Data-Mining nach § 42h UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-7099-8451-2

Lektorat: Haymon Verlag / Linda Müller Projektleitung: Haymon Verlag / Sarah Wegscheider Buchinnengestaltung nach Entwürfen von himmel. Studio für Design und Kommunikation, Innsbruck/Scheffau - [www.himmel.co.at](http://www.himmel.co.at)  
Covergestaltung: Suse Kopp, Hamburg, unter Verwendung von GettyImages *Volanthevist [Brille]*, *iStock brainmaster [zerbrochenes Glas]* und *Freepik / vectorpocket [Scherben]*  
Autorinnenfoto: Michael Würmer

Dieses Buch erhältst du auch in gedruckter Form mit hochwertiger Ausstattung in deiner Buchhandlung oder direkt unter [www.haymonverlag.at](http://www.haymonverlag.at).



## **Patriarchale Belastungsstörung**

Frasl, Beatrice  
9783709939895  
384

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\).](#)

Patriarchat und mentale Gesundheit: Beatrice Frasl wühlt tief in den Eingeweiden unseres "kranken" Gesundheitssystems. Psychische Gesundheit ist politisch In Ländern wie Deutschland und Österreich können wir uns auf

eine medizinische Notversorgung verlassen. Gibt es einen Unfall, wird ein Rettungswagen gerufen, Patient\*innen werden in ein Krankenhaus gebracht und schnellstmöglich versorgt. Selbstverständlich, oder? Immerhin wäre es für uns unvorstellbar, mit einem Knochenbruch wieder nach Hause geschickt zu werden, einschließlich einer Wartefrist von sechs Wochen. Bis ein Behandlungsplatz zur Verfügung steht. In etwa so gestaltet sich jedoch die Situation im Bereich der psychischen Erkrankungen. Denn: Unser Gesundheitssystem schreibt, als Teil unseres Gesellschaftssystems, Ungleichheiten fort. Sozialer und ökonomischer Background, kulturelle Rahmenbedingungen und der neoliberale Leistungsgedanke bestimmen, wer gesund ist und wer nicht, wer krank sein darf und letztendlich auch: wem Behandlungsmöglichkeiten offenstehen und wem diese verwehrt bleiben. Ungleichheit in der psychischen Krankenversorgung geht uns alle etwas an! Du fragst dich, was Geschlecht und die Versorgung psychischer Erkrankungen gemeinsam haben? Was das Patriarchat mit der Diagnose von Krankheiten zu tun hat? Spoiler-Alarm: sehr viel! Der Grund, warum Frauen so viel häufiger von Depressionen und Angsterkrankungen betroffen sind als Männer, warum Männer jedoch weniger oft Ärzt\*innen aufsuchen und sich behandeln lassen, liegt u. a. in den stereotypischen Vorstellungen und Rollenbildern, die wir im Laufe unseres Aufwachsens erlernt haben. Und: Frausein im Patriarchat bedeutet Gefährdung auf vielen Ebenen. Der Mangel an ökonomischer Sicherheit, die körperliche und psychische Gewalt, denen Frauen sehr viel

häufiger ausgeliefert sind, und die Doppelbelastung, die durch Arbeit und Care-Arbeit auf den Schultern von Frauen lastet, sind zusätzliche Gründe dafür, warum weibliche Personen zur Risikogruppe zählen und durch unzureichende Krankenversorgung abermals benachteiligt sind.

Stigmatisierung und Tabuisierung: Wie können wir mit psychischen Erkrankungen umgehen? Dass die psychische Krankenversorgung keine Selbstverständlichkeit ist, hängt eng mit der Pathologisierung bestimmter menschlicher Empfindungen zusammen, die nicht in das kapitalistische System passen. Besonders Frauen, ihre Körper und ihre Wahrnehmungen sind und waren schon immer ein Instrument zur Ausübung patriarchaler Kontrolle.

Geschlechterrollen, der "Diagnose Gap" und gesellschaftliche Herrschaftsverhältnisse – Beatrice Frasl zeigt in diesem Buch: Das Sprechen über psychische Gesundheit ist ein feministischer Akt, ein Akt, der uns allen die Macht über uns selbst zurückgeben kann.

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\)](#)



## Mutter, schafft

Biallas, Linda  
9783709939888  
280

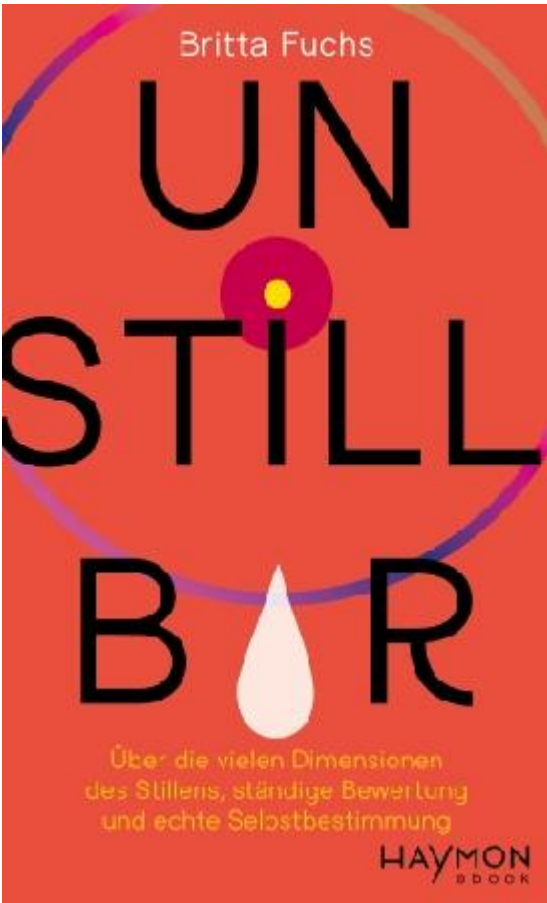
[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\).](#)

Platz für Feminismus und Mutterschaft! Wie Mutter sein? – In einer männlichen Weltordnung, in einer Gesellschaft, die Mütter verachtet Was bedeutet Feminismus – nicht nur als Mutter, sondern als Mutter im kapitalistischen, patriarchalen System? Welche Kämpfe tragen Mütter aus? Und wer sieht

hin, sieht die Kämpfe, aus denen sie nicht als Sieger\*innen hervorgehen können? Zentrale Fragen, die Linda Biallas aufwirft, aber auch solche, für die es nicht immer allgemein gültige Antworten gibt. Denn: Menschen sind verschieden, und vor allem: Voraussetzungen sind unterschiedlich. Nur die Strukturen selbst scheinen so unerschütterlich wie kaum etwas anderes. Inklusiv der Rolle, die einer Mutter zugeschrieben wird, und den Eigenschaften, die sie mitbringen sollte. Sicher ist: erfüllen lässt sich diese Rolle niemals. Muttersein in unserem Leistungs-orientierten System bedeutet vor allem eines: eine ernüchternde Realität, die Geschlechterrollen zementiert und Mütter als die wichtigsten Versorgungsträger\*innen einer Gesellschaft im Stich lässt. Von der Feministin zur Mutter und Feministin Linda Biallas ist Mitte Zwanzig, steckt im Studium und in einem gänzlich anderen Leben, als sie ungeplant schwanger wird und sich mit Fragen konfrontiert sieht, die im Feminismus der Anfang 20-Jährigen keine Rolle gespielt haben: Was ist überhaupt eine "gute Mutter"? Warum sind die Ansprüche an Mütter und Väter so unterschiedlich? Und wie werden wir durch diese Sicht beeinflusst? Wo sind es die Strukturen und gesetzlichen Rahmenbedingungen, die uns in eine bestimmte Richtung drängen? Und wo sind es erlernte Überzeugungen und Rollenbilder, die uns festsetzen, Spielräume ungenutzt lassen? Wo sind es unsere eigenen Ideologien, die uns trotz allem an ein System glauben lassen, das unsere Ausbeutung und Unterdrückung zu verantworten hat? Klar ist: Es sind vor allem Patriarchat und Kapitalismus, die dafür sorgen, dass Strukturen erhalten

bleiben, die Frauen mit Kindern benachteiligen und Hindernisse reproduzieren, wo es eigentlich schon lange keine mehr geben sollte! Es reicht nicht! - neue Perspektiven für das Muttersein im 21. Jahrhundert Sexismus, Stereotype, das Ideal der kleinbürgerlichen Familie, Bevormundung und rechtliche Bestimmungen: Es sind die Umstände, die wir gemeinsam und grundlegend verändern müssen, um Müttern eine Zukunft zu geben und endlich Gleichberechtigung zu schaffen. Was nicht reicht? Schlichte Symptombekämpfung. Vielmehr müssen wir endlich analysieren und verstehen, dass es unser Gesellschaftssystem ist, das Formen von Benachteiligung hervorbringt und das Muttersein kaputt macht. Linda Biallas erzählt in diesem Buch von Ungleichheit und Erziehungsmodellen, Care-Arbeit und Beziehungsarbeit und bohrt mit dem Finger in den Wunden unserer Gesellschaft, bis wir den Schmerz so richtig spüren!

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\)](#)



## Unstillbar

Fuchs, Britta

9783709984505

200

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\).](#)

### The Boobie Trap

#### **Über die vielen Dimensionen des Stillens**

Das Thema Stillen betrifft alle Frauen und Personen, die ein Kind gebären. Sie spüren den Druck, stillen zu müssen,

schon kurz nach der Entbindung, wenn das Baby das erste Mal an den Brustwarzen saugen soll. Sie sind allein mit dem Schmerz, wenn die Nippel wund oder die Milchproduktion zu niedrig sind, werden beschimpft, wenn sie "zu lange" stillen oder dem Baby das Fläschchen geben, werden sexualisiert, wenn eine Brust aus dem Stilltuch blitzt. Dabei führt diese gesellschaftliche Erwartungshaltung dazu, dass gebärende Personen häufig nicht einmal bewusst entscheiden, ob sie überhaupt stillen wollen – geschweige denn wie. Und überhaupt stellt sich die Frage: Ist Stillen wirklich immer intuitiv? Und gibt es sogar gute Gründe, nicht zu stillen?

### **Emotional aufgeladen, kontrovers diskutiert**

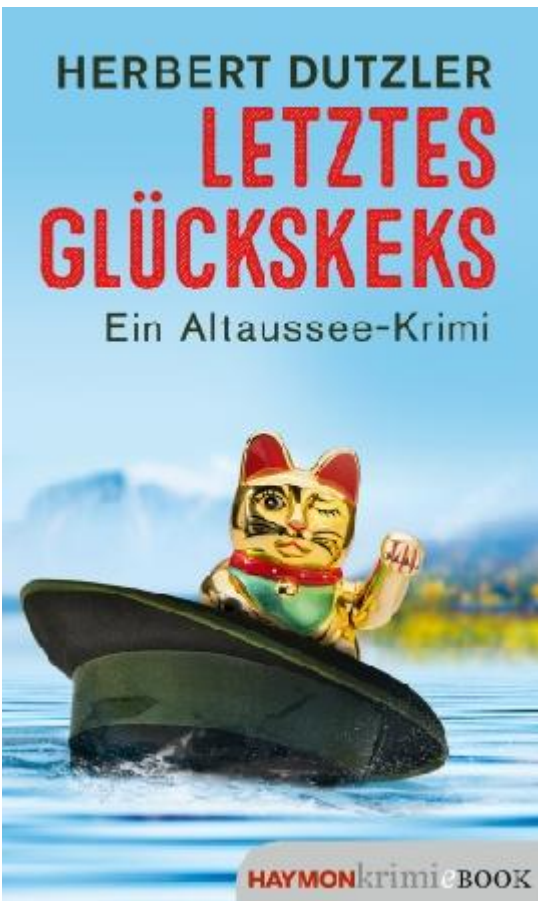
Ein individueller Stillweg, der gesellschaftspolitische Ebenen wie gleichberechtigte Elternschaft und körperliche Selbstbestimmung einschließt, muss möglich sein. Dafür braucht es mehr als "Stillen ist das Natürlichste der Welt"-Ratgeber, die Müttern erklären, was sie zu tun haben. Es braucht Wissen, Sichtbarkeit und das Erkennen, dass Stillen nicht nur Gebärende etwas angeht.

### **Das erste feministische Sachbuch rund ums Stillen - über Tabus, Dauerbewertung und der Weg zur Individualität**

Britta Fuchs setzt sich kritisch mit dem Thema Stillen auseinander, bringt dabei neben eigenen Erfahrungen auch wissenschaftliche Daten, historische Entwicklungen und Erkenntnisse aus den Gesprächen mit Expert\*innen ein, beleuchtet die vielen Dimensionen, die darauf einwirken. Dieses Sachbuch ist ein Gegenentwurf zu romantisierenden

Ratgeber: Es soll informieren, Veränderungen anstoßen, enttabuisieren.

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\).](#)



## Letztes Glückskeks

Dutzler, Herbert

9783709984581

400

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\).](#)

Wenn statt dem großen Glück der Tod winkt, muss Franz Gasperlmaier Yin und Yang wieder in Einklang bringen. Altaussee reloaded! Was die Hallstätter können, können die Altausseer schon lange, denkt sich der Tourismusobmann, als er die chinesische Delegation zuerst beim Trachtenschneider ausstatten lässt und dann zu allerhand Highlights zwischen See und Loser bugsiiert. Der Plan: Nachgebaute Altausseer Gebäude sollen im Reich der Mitte neue Märkte erschließen. Und das ist nicht nur dem traditionsbewussten Gasperlmaier höchst suspekt. Als einer der Gesandten tot im Hotelpool treibt und dann verschwindet - noch schlimmer als eine Leiche ist keine Leiche, wenn eine da sein sollte - muss er sich die Frage stellen: Ist einem der demonstrierenden Einheimischen die Sicherung durchgebrannt oder stecken Drahtzieher von ganz anderem Kaliber dahinter? Sind drei Mönche zusammen, gibt es nichts zu trinken ... .. besagt ein chinesisches Sprichwort. Was für China gelten mag, ist in Altaussee ganz anders. Denn das Dreiergespann aus Franz Gasperlmaier, Polizistin Manuela - anders als beim Gasperlmaier kommt ihr größer und größer werdender Bauch nicht von den Leberkässemeln - und neuer Kollegin Emina arbeitet wunderbar zusammen. Und dann gibt's da ja noch die schützende Hand der Frau Dr. Kohlross, die sich - eigentlich hätte sie gerade allen Grund zur Freude - mit einer Person auseinandersetzen muss, die sie meinte, bereits hinter sich gelassen zu haben. Fluch und Segen im Paradies Herbert Dutzler lässt uns nicht nur an den Hochs und Tiefs im Alltag von Franz Gasperlmaier und seinen

Liebsten, allen voran seine Christine, die erwachsenen (Schwieger-)Kinder und deren Nachwuchs, teilhaben. Geschickt zeigt er auch auf, mit welchen Kehrseiten eine Region umgehen lernen muss, die so schön ist, dass die ganze Welt gern zu Besuch kommen möchte. Zum Glück nehmen uns Herbert Dutzler und Franz Gasperlmaier auch so mit ins Ausseerland, ohne dass wir einen Fuß vor die Tür setzen müssen. Und wer jetzt im westlichen Österreich oder in Deutschland sitzt und sich fragt, ob sich der Verlag bei "Letztes Glückskeks" verschrieben hat, dem sei gesagt, dass der Gasperlmaier höchstpersönlich dafür bürgt, in seinem Ausseerland in Bezug auf das knusprige Süßgebäck noch nie einen anderen Artikel als "das" gehört zu haben.

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\)](#)



## Wiener Totenlieder

Prammer, Theresa  
9783709984550  
416

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\).](#)

**Gefährlich ist, wo Carlotta Fiore ist: Mordfälle in der Wiener Oper und eine Undercover-Ermittlerin, die eigentlich gerne Opernsängerin geworden wäre.**

## **Von der Sängerin zur Kaufhausdetektivin**

Lotta, gescheiterte Sängerin, ist mit ihrer Arbeit als Kaufhausdetektivin zufrieden, doch so ganz glücklich macht sie der Job nicht. Natürlich ist auch die Tatsache, dass sie die Tochter der berühmten Sopranistin Maria Fiore ist, ein weiterer Schatten über ihrer erfolglosen musikalischen Karriere. **Carlotta ist chaotisch, ironisch**, und sie ist dem Alkohol stärker zugetan, als es für sie gut ist. Und sie ahnt noch nicht, wie sehr sich ihr Leben verändern wird ...

## **The show must go on**

Als die Polizei Lotta um Hilfe bei Ermittlungen in der Wiener Oper bittet, sagt sie sofort zu, denn auch als Polizistin hätte sie sich einmal gesehen. In dem imposanten Haus ab der Ringstraße **verstummt eine Nachtigall nach der anderen auf mysteriöse Weise. Und zwar während der Vorstellung. Vor Publikum!** Lotta stürzt sich **undercover in die Wiener Künstlerszene**. Zusammen mit dem Ex-Kriminalkommissar Konrad Fürst, der sich seit der Entführung seiner kleinen Tochter als Clown durchschlägt, ist sie dem Täter auf den Fersen – dennoch können sie nicht verhindern, dass für manche Opernstars der Vorhang für immer fällt.

## **Die lebendigsten Figuren, seit es Kriminalromane gibt**

Lottas Leben ist ein Auf und Ab: gescheiterte Träume und neue Chancen, Familienzusammenführung, Liebe - oder doch nicht? Die gescheiterte Sängerin ist die erste Figur, der **Theresa Prammer** in Romanform Leben einhauchte, nachdem sie schon als Mädchen begann, Kurzgeschichten in ein buntes Heft zu schreiben. Als **Schauspielerin und Regisseurin** ist Prammer Profi darin, **sich einzufühlen in andere Leben - und so treten uns die Menschen aus ihren Büchern entgegen wie gute Bekannte**, die man viel zu lange nicht gesehen hat und die man auf der Stelle auf eine Melange einladen will.

[Titel jetzt kaufen und lesen \(Werbung\)](#)