

EMILIA ROIG

DAS
ENDE
DER
EHE

FÜR EINE REVOLUTION
DER LIEBE

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

ullstein 

und Resilienz zu entwickeln, sind Kernaspekte der weiblichen Existenz. Dieser Diskurs normalisiert und verharmlost die patriarchale Gewalt, der Frauen täglich ausgesetzt werden – auch in der intimen Sphäre. Mädchen wird nicht beigebracht, sich zu verteidigen oder die Gewalt zu kontern. Ihnen wird beigebracht, Leiden, Schmerz, Unbehaglichkeit, Ausbeutung und Attacken auf ihre Person geduldig zu ertragen. Den so Unterdrückten wird eine gute Resilienz zugeschrieben. Aber wenn es darum geht, Unterdrückung und Ungerechtigkeit stillschweigend auszuhalten, dann will ich nicht resilient sein. Resilienz wird fälschlicherweise mit einer gewissen Passivität assoziiert. Menschen können aber gleichzeitig resilient sein und aktiv gegen ihre Unterdrückung vorgehen. Als ich noch verheiratet war, beschwerte ich mich oft bei Freundinnen und meiner Familie darüber, dass der überwiegende Teil der Haushalts- und Erziehungsarbeit auf meinen Schultern lag. Nicht selten bekam ich zu hören: »Tja, so ist es. Als Frau ist es deine Rolle. Je mehr du dich aufregst, desto schwieriger wird es. Akzeptier es einfach, und es wird alles besser.« Ich versuchte mich in der »Akzeptanz«-Strategie, aber es klappte nicht, mein Frust wurde immer größer.

Emotionale Arbeit: Selbstverständlich und unsichtbar

Deshalb soll sich die ganze Erziehung der Frauen um die Männer drehen. Ihnen Gefallen einzuflößen und zu nützen, sich bei ihnen beliebt zu machen und in Ehren zu stehen, sie in der Jugend zu erziehen, und wenn sie herangewachsen sind, für sie zu sorgen, ihnen mit Trost und Rat beizustehen, das Leben zu verschönern und zu versüßen: das sind die Pflichten der Frauen zu allen Zeiten, auf die man sie von Kindheit an aufmerksam machen soll.^[93]

Jean-Jacques Rousseau

Das wird Mädchen schon früh beigebracht: Sie sind da, um die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen. Sie lernen nicht, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, sondern die der anderen. Männer wissen oft sehr genau, was ihre Bedürfnisse sind, weil sie schon als Kinder lernen, diese zu erkennen und sie entweder selbst zu befriedigen oder von anderen erfüllen zu lassen. Mein Ex-Mann wusste genau, was seine Bedürfnisse waren, und er priorisierte sie stets. Wenn er Sport brauchte, machte er einfach Sport – ohne sich zu fragen, ob ich vielleicht auch Sport brauchte und er auf unser Kind aufpassen könnte, damit ich zum Sport gehen kann. Wenn ich seine Bedürfnisse nicht als Priorität behandelte, löste das bei ihm oft Frust, schlechte Laune und Unzufriedenheit aus, sodass ich seinen Bedürfnissen nachgab, statt für meine eigenen einzutreten. Doch im Laufe der Zeit wurde mir klar: Je mehr ich auf seine Bedürfnisse achtete, desto weniger erkannte ich meine eigenen und desto weniger nahm er auf meine Bedürfnisse Rücksicht. Je mehr Zeit verging, desto frustrierter wurde ich.

Die patriarchale Erziehung von Mädchen und Jungen macht aus Frauen Spenderinnen und aus Männern Empfänger. Diese Dynamik war mir so vertraut, dass ich in meinen romantischen Beziehungen mit Frauen lernen musste, zu »empfangen«, es fiel mir anfangs schwer. Wir lernen als Frauen, unseren Wert aus dem Akt des Gebens abzuleiten. Frauen, die nichts geben, sind nichts wert. Die Funktion der Frau ist zu geben, nicht nur das Leben, sondern auch alles, was uns am Leben erhält, inklusive Liebe. Shulamith Firestone schreibt: »Die (männliche) Kultur ist parasitär, denn sie bezieht ihre Kraft aus der emotionalen Stärke der Frauen, ohne dafür etwas zu geben.«^[94]

Die Liebesheirat erfordert, ein Leben lang an der Beziehung zu arbeiten, damit »die Flamme« erhalten bleibt. Als die Ehe noch aus pragmatischen Gründen geschlossen wurde, gab es keinen Anspruch auf Liebe, emotionale Bindung und innige Kommunikation. Als die Liebe in die Ehe kam, wurde die Dimension der Care-Arbeit für Frauen erweitert, denn sie kümmern sich vorrangig darum, die Liebe anzufachen und die Paarschwierigkeiten zu bewältigen. Auch der Frauenpresse nach zu urteilen, scheint diese Aufgabe in ihrer Verantwortung zu liegen. Männer schauen sich Sport im Fernsehen an und lesen Magazine über Politik, Kultur und die Welt; Frauen lesen Artikel wie »Was du tun kannst, damit dein Mann dir zuhört« oder »Wie du deine Beziehung retten kannst«. In der patriarchalen Gesellschaft lernen Jungen und Männer, die Liebe als etwas zu sehen, das sie bekommen sollten, ohne sich darum zu bemühen.^[95] Mädchen und Frauen dagegen werden sozialisiert, Männern Liebe beizubringen. Frauen wollen Männern Liebe beibringen, sie mit ihnen erleben, gemeinsam daran wachsen. Aber viele Männer widerstehen diesem Versuch, weil sie früh gelernt haben, dass Liebe Frauensache ist. Männer befassen sich nicht mit Liebe.^[96] ^[97] Die vielen Artikel, Bücher und Podcasts über die Liebe machen Frauen zu belesenen Expertinnen in Sachen romantische Beziehungen. Das führt zu einem Ungleichgewicht, wodurch Männer viel wahrscheinlicher ihre emotionalen Bedürfnisse durch die Beziehung erfüllt bekommen als Frauen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Frauen die Bedürfnisse ihrer Männer antizipieren. Zum Beispiel erkennt eine Freundin von mir bei ihrem Mann die Anzeichen, dass ihm »alles zu viel wird« mit den Kindern und dem alltäglichen Chaos. Sie ergreift dann präventive Maßnahmen und organisiert für ihn eine Auszeit, damit er neue Energie tanken kann – und die Stimmung im Haus nicht verdirbt. Währenddessen erschöpft sie ihre eigenen Reserven, ohne dass jemand für sie und ihre Bedürfnisse sorgt. Doch statt die Bedürfnisse der Frauen anzuerkennen, werden sie oft als »launische, tyrannische Wesen mit übertriebenen emotionalen Ansprüchen dargestellt, Männer dagegen als solide, autonome Wesen mit kühlem Kopf, was daran liegt, dass die emotionalen Bedürfnisse der Männer im Gegensatz zu denen der Frauen auf eifrige und unsichtbare Weise wahrgenommen und befriedigt werden«,^[98] merkt Mona Chollet an. Eine als zu anspruchsvoll abgestempelte Frau fordert oft nur die Gegenleistung für ihre Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme.

Es ist für viele Frauen emotional belastend, dass ihre Männer sich so sehr ärgern, wenn das Thema gerechte Aufteilung der Care- und Haushaltsarbeit zur Sprache kommt. Sie stehen also vor der Wahl: Entweder ich akzeptiere die Lage stillschweigend und kümmere mich selbst um alle Aufgaben – oder ich löse einen großen Streit aus. Auch die Absprachen verursachen emotionale Arbeit, denn es muss immer wieder bewiesen werden, dass es eine Schieflage gibt, dass die Aufteilung unfair ist. Das führt zu Gesprächen wie: »Letzte Woche bist du zweimal ausgegangen, hast bis spät gearbeitet und Sport gemacht, also wäre es nur fair, wenn ich morgen ausgehen könnte.« Dieser Selbstrechtfertigungsdruck resultiert aus einer ungleichen Machtdynamik und verlangt viel emotionale Arbeit.

Die negativen Emotionen des*der Partner*in und den möglichen Konflikt zu antizipieren, ist Teil der emotionalen Arbeit. Die unausgeräumte Geschirrspülmaschine nicht zu kommentieren oder das kranke Kind von der Kita abzuholen, um sich den Stress der Auseinandersetzung mit dem*der Partner*in zu sparen, oder das Bedürfnis nach Sport zur Seite zu schieben: All das sind viele kleine Kompromisse, die das Volumen der Care- und emotionalen Arbeit vergrößern – in den meisten Fällen fällt dies den Frauen zu. Lieber übernehmen sie mehr, als mit der schlechten Laune des Partners umzugehen. Die Soziologin Elsa Dorlin spricht von »*negative care*« oder »*dirty care*«. Sie beschreibt die erhöhte Wachsamkeit von Menschen, um Konflikte und Disharmonie zu antizipieren und zu vermeiden – eine typische Fähigkeit

von Menschen, die systematischer Gewalt ausgesetzt sind. Frauen sind durch ihre Sozialisation tendenziell aufmerksam und rücksichtsvoll, was ihre Bereitschaft erklärt, sich um andere zu kümmern, und damit auch ihre starke Präsenz in Care-Berufen, etwa Krankenschwester, Altenpflegerin, Erzieherin.

Negative care ist die Aufmerksamkeit für andere, aber nicht nur: Es geht dabei auch darum, Gewalt zu entkommen. Es ist die Aufmerksamkeit der Beute gegenüber dem Jäger. Insofern betrachtet Elsa Dorlin *care* auch als Überlebensmechanismus.^[99] In diesem Prozess entwickeln die Unterdrückten ein tiefes Bewusstsein über die Unterdrücker*innen – sie kennen sie manchmal besser, als sie sich selbst kennen. Schwarze Menschen kennen weiße Menschen auswendig. Heterosexuelle Menschen haben keine Geheimnisse vor queeren Menschen. Behinderte Menschen wissen alles über Menschen ohne Behinderung. Und Frauen befinden sich in einem ständigen Bemühen, die Gruppe der Männer so gut wie möglich zu verstehen, um zu versuchen, sich gegen das, was sie ihnen antun könnten, zu wappnen. Im Gegensatz zu Unterdrückten, die so viel wie möglich über ihre Unterdrücker*innen wissen müssen, damit sie ihnen entkommen können, hat die dominante Gruppe kein Bedürfnis, die minorisierte Gruppe besser zu kennen. Die Dominanten können es sich sparen, andere zu »sehen«, sich um sie zu kümmern, sie zu kennen, sie zu berücksichtigen.^[100] Diese Dynamiken habe ich selbst am eigenen Leib erlebt. Durch meinen autoritären Vater habe ich eine gewisse soziale Scharfsichtigkeit entwickelt, die ich später in Beziehungen genutzt habe. Seit meiner Kindheit bin ich in seiner Anwesenheit ständig auf der Hut, ich lernte, seine Reaktionen vorwegzunehmen, um darauf angemessen reagieren zu können. Die Jäger-Beute-Analogie mag für manche übertrieben klingen, wenn sie auf ein Pärchen übertragen wird, das sich lediglich über Aufgaben im Haushalt streitet. Doch das Patriarchat als gewaltvolles System wird zu schnell relativiert, wenn es anhand »realer«, »bekannter« Menschen analysiert wird, weil Menschen komplexe Wesen sind, die nicht so eindeutig in ein Opfer-Täter-Verhältnis eingepasst werden können. Und darum geht es auch nicht. Es geht darum, die systemische Machtdynamik aufzuzeigen, die allen heterosexuellen Beziehungen zugrunde liegt – auch Paarkonstellationen mit dominanten Frauen und gefügigen Männern.

Wenn Paartherapien solche Dynamiken außer Acht lassen, halte ich das für problematisch. Paartherapeut*innen müssen »neutral« sein, denn ihre Rolle ist es, einen Kommunikationsraum zu schaffen, in dem beide Partner*innen sich gegenseitig hören können, damit sie gemeinsam Lösungen finden. Deshalb ist es wichtig, dass beide Partner*innen sich gleichermaßen gehört, beachtet und verstanden fühlen. Aus diesem Grund werden Paartherapien oft von Paaren angeleitet, um eine mögliche Schiefelage zu vermeiden. Doch Paartherapien ohne machtkritische Analyse und ohne Berücksichtigung patriarchaler Dynamiken halte ich für hochproblematisch, weil sie die aus der heterosexuellen Paarkonstellation resultierende Macht negieren. Auch Rassismus, Klassenunterschiede oder Behinderung sind Faktoren, die die Machtverhältnisse zwischen den Partner*innen beeinflussen und berücksichtigt werden müssen. Paartherapien, die sich ausschließlich auf die zwischenmenschliche Beziehung und die individuelle Verfasstheit der Partner*innen fokussieren, ignorieren größere Dynamiken und Muster. Sie blenden die Art und Weise aus, wie Handlungen, Verletzungen, der Frust und die Wut der einzelnen Parteien in das Machtgefüge eingebettet sind. Stattdessen werden sie auf individuelle Erfahrungen reduziert. Wir handeln nicht in einem Vakuum. Die Gesellschaft fördert oder entmutigt uns in unserem Tun. Ein Mann, der viel ausgeht und zu Hause kaum Verantwortung übernimmt, handelt in Übereinstimmung mit den gesellschaftlichen Erwartungen – er wird quasi von der Gesellschaft unterstützt. Eine Frau, die das Gleiche tut, wird nicht nur nicht unterstützt, sondern sogar abgestraft. Paartherapeut*innen, die unsensibel sind für die gesellschaftlichen Faktoren, betrachten nicht selten die

Wut der Frauen als deren persönliches Problem – wenn sie nicht sogar pathologisiert wird. Frauen sollen geduldiger, gelassener, einfach entspannter sein. Sie sollen ihre Männer loben und gewaltfrei kommunizieren. Gewaltfreie Kommunikation (GFK), auch wenn ich sie selbst praktiziere und sehr viel davon halte, kann mehr schaden als helfen, wenn sie machtunkritisch angewendet wird. Frauen dürfen über ihren Frust sprechen, aber ohne sich dabei aufzuregen, alles ganz leise und in »Ich«-Botschaften, damit den Männern nicht unbehaglich zumute wird. Das ist sehr erschöpfend. Die emotionalen und gesundheitlichen Kosten, die aufgrund von unterdrückten Gefühlen, Worten und Wut in Frauen entstehen, sind zu hoch, um verleugnet zu werden.

Frauen wurden in der Historie derart pathologisiert und herabgewürdigt, dass sie verinnerlicht haben, dass sie nicht perfekt sind und Fehler machen. Sie machen sich öfter Vorwürfe und versuchen, ihr Verhalten zu ändern, sich zu verbessern. Unter anderem deshalb stecken sie viel in ihre persönliche Entwicklung. Sie wurden biologisch als defizitär betrachtet und gestehen sich deshalb ihre Imperfektion einfacher ein. Männer dagegen haben ihre konstruierte Überlegenheit und Perfektion verinnerlicht. Alles, was dieses Selbstbild beeinträchtigt, kann das unangenehme Gefühl der kognitiven Dissonanz auslösen, das entsteht, wenn eine Kernüberzeugung widerlegt wird. Um die Überzeugung zu schützen, wird alles, was nicht zur Kernüberzeugung passt, rationalisiert, ignoriert und sogar geleugnet.

Als ich zwanzig war, drückte mir meine Mutter das Buch *Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus* in die Hand, und versprach, dass es mir helfen würde, meinen damaligen Freund besser zu verstehen. Ich fing sofort an, das Buch zu lesen, und war zutiefst verstört. Als Lösung für Beziehungsprobleme wurde vorgeschlagen, meine eigenen emotionalen Bedürfnisse zur Seite zu schieben und geduldig darauf zu warten, dass mein Freund sich geruhen würde, aus seiner »Höhle« herauszukommen. Ich fragte mich, wie das gehen sollte, der bloße Gedanke daran löste Frust und Wut in mir aus. Ich würde einfach vor Unzufriedenheit explodieren. Funktioniert diese Verdrängungshaltung bei anderen Frauen – aushalten und schweigen? Bei mir nicht. Das Buch des Paar- und Familientherapeuten John Gray ist bis heute ein weltweiter Megabestseller, weil es entlang der normierten Geschlechterrollen argumentiert und Machtdynamiken außen vor lässt. Ganz im Gegenteil bringt Gray uns bei, mit diesen unüberwindbaren Unterschieden gedeihlich umzugehen. Er verlangt, dass wir uns den Umständen anpassen und Machtungleichgewichte sowie eine fehlende emotionale Verbindung akzeptieren, rechtfertigen und legitimieren. Der immense Erfolg dieses Buches, das vor allem von Frauen gekauft und gelesen wurde, zeigt die Unzufriedenheit vieler Frauen mit ihren Beziehungen. Hätte die Mutter oder der Vater meines damaligen Freundes ihm das Buch geben können? Wahrscheinlich nicht. Zum einen, weil die Beziehungsarbeit nicht als Domäne der Männer behandelt wird, und zum anderen, weil dieses Buch an Frauen gerichtet ist – sie sind diejenigen, die ihr Verhalten ändern sollen. Frauen, die die Männer in ihrer »Höhle« stören wollen, werden mit noch mehr Rückzug, schlechter Laune und noch mehr Abkopplung bestraft. Das Buch stellt die emotionale Arbeit der Frauen als eine Störung dar, die von der natürlichen Beschaffenheit der Frauen kommt. Doch die emotionale Arbeit ist eine Kompetenz, die gelernt wird. Frauen werden nicht als *natürliche* Kommunikatorinnen geboren. Emotionale Arbeit verlangt viel Zeit, Energie und Selbstlosigkeit, und sie ist für uns alle ein existenzielles Bedürfnis. Beachtet, gesehen und angehört zu werden sowie emotionale Bindungen und Empathie sind menschliche Bedürfnisse.

Als ich schwierige Zeiten hatte und meine berufliche Orientierung ungewiss war, bat mich mein damaliger Freund explizit, Unterstützung bei meinen Freundinnen zu suchen, weil es ihm »zu viel« wurde. Umgekehrt war ich aber für ihn da, als er am Ende seines Studiums bei der Vorbereitung von Prüfungen Unterstützung brauchte und über seine Unsicherheiten, den Leistungsdruck und Stress reden

wollte. Frauen geben, Männer nehmen. Und das, was sie nehmen, wird von ihnen geringgeschätzt und kaum wahrgenommen.

»Du bist immer dabei, alles zu zählen, alles zu berechnen, das ist so kleinlich!« Diese Aussage von einem Ex-Partner verletzte mich sehr, denn sie entlarvt die Überzeugung, dass Frauen geben sollen, ohne zu zählen, wie ein Fass ohne Boden – als seien sie eine unerschöpfliche Quelle der Liebe und Zuwendung. Meine Mutter brachte mir bei: »Wenn du gibst, vergiss, dass du gegeben hast, und wenn du empfängst, vergiss es niemals.« Doch es fiel mir schwer, diese Weisheit in meine Beziehung zu integrieren. Vielleicht war das kleinlich von mir. Vielleicht habe ich mir dadurch aber auch mein Selbstwertgefühl erhalten. Durch den Feminismus werden sich Frauen immer stärker der Ungerechtigkeiten bewusst, die sie täglich erleben. Was die jeweiligen Partner*innen zur Bewältigung des Alltags beitragen, wird öfter gemessen und verglichen. Während es möglich ist, die Kita-Abholwege, die Male, wo gewischt wurde, und die zubereiteten Mahlzeiten zu zählen, lässt sich die emotionale Arbeit schlecht messen. Das Konzept der mentalen Belastung (*mental load*) hat geholfen, die mentale Arbeit, die so lange unsichtbar war und zu erhöhten Stresslevels bei Frauen geführt hat, offenzulegen und als Problem zu benennen. Die emotionale Arbeit ist aber etwas anderes als die mentale Belastung, und viele Menschen können sich darunter nichts vorstellen, sie bleibt abstrakt. Wer investiert am meisten Zeit und Energie, um die Liebe und die emotionale Bindung zu erhalten? Sind die emotionalen Bedürfnisse beider Partner*innen erfüllt? Diese Fragen können nicht immer klar beantwortet werden. Vor einigen Jahren erzählte mir eine Freundin, dass sie sich trennte, weil es der Beziehung an emotionaler Tiefe fehlte. Ich war damals irritiert und fragte, was genau sie meinte. Sie erzählte, dass alles andere gut lief, er war im Haushalt sehr engagiert und kümmerte sich toll um die Kinder, sie verstanden sich gut, hatten aber keine tiefe emotionale Bindung. Das schien mir damals kein »guter« Trennungsgrund zu sein – das sagte ich ihr natürlich nicht, sondern nickte einfach. Einige Jahre später verstand ich endlich, was sie meinte.

Viele Konservative haben Angst vor dem Feminismus und werfen Feministinnen vor, Ehescheidungen zu fördern. Doch wenn Ehen auf einer ungünstigen Machtposition für Frauen gründen und sie ausbeuten sowie emotional erschöpfen, finde ich eine Scheidung nicht schade, sondern gut. Indem diese Ängste überhaupt formuliert werden, zeigt sich: Die Männer ahnen schon, dass die Ehe auf der Unterdrückung der Frauen basiert. »Hausfrieden« zu haben, heißt für viele Frauen, die Ungerechtigkeit zu ertragen, sich mit der ungleichen Position abzufinden. Viele Selbsthilfebücher zum Thema Beziehungen, Ehe und Liebe zielen darauf ab, Frauen umzuformen, sich zu überanstrengen und für jede Kleinigkeit dankbar zu sein, die ihre Männer tun – ohne Anspruch auf gegenseitige Anerkennung. In dieser Welt ist eines nicht für sie vorgesehen: sie selbst zu sein und zu ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen. Ein Kompromiss ist per Definition dann gegeben, wenn beide Seiten etwas für das Allgemeinwohl aufgeben. Wenn aber nur eine Seite alle Opfer bringt, ist es kein Kompromiss, sondern Unterwerfung.

Mütterliches Burn-out

Ich war noch nicht lange in Deutschland, als ich zum ersten Mal das Wort »Rabenmutter« hörte. Ich arbeitete als Babysitterin, um mein karges Monatsbudget aufzustocken, und wurde, wie sollte es anders sein, stets von Müttern beauftragt. Eine meiner Auftraggeberinnen bat mich, nachdem sie mich zum dritten Mal in der Woche angerufen hatte: »Denk bitte nicht, ich bin eine Rabenmutter.« Als sie meinen verwirrten Blick bemerkte, sagte sie: »Ich meine, eine schlechte Mutter.« Inzwischen und als Mutter von