

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 5 (1979)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Mein Weg zur Selbständigkeit  
**Autor:** T.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-358992>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mein Weg zur Selbständigkeit

T.R. Dass Alleinsein das Einfachste der Welt sei, wird wohl niemand behaupten. Dass es aber auch nicht das Ende der Welt bedeuten muss, möchte ich anhand meiner Erfahrung aufzeigen.

Nach sieben Jahren Zusammenlebens mit einem Mann, bin ich jetzt seit einem Jahr allein. Ein Jahr, in dem ich so intensiv gelebt habe, wie nie vorher. Mit Höhenflügen und natürlich auch Tiefpunkten, aber ich habe wirklich gespürt, dass ich lebe, jeden Tag gegenwärtig erlebt.

Tiefpunkte habe ich gesagt, ja, die ersten zwei Monate waren eine Hölle, obwohl die Beziehung völlig unhaltbar war. Ich hatte mir schon lange Zeit Gedanken wenigstens über eine räumliche Trennung gemacht, die uns dann darüber Klarheit verschaffen sollte, ob und wie unser Verhältnis weiterzutragen sei. Aber es war uns je länger je unmöglicher, miteinander über unsere gemeinsamen Probleme zu reden, und so blieben uns nur die Gesprächsmöglichkeiten ausserhalb unserer Beziehung, die wir beide nützten. Als ich dann so weit war, dass ich als einzige mögliche Lösung nur noch eine Trennung sah, überraschte mich mein Mann mit dem offen ausgesprochenen Wunsch nach einer sofortigen Trennung.

Ich fiel wie vom Himmel, weil ich in allen meinen Auseinandersetzungen mich hauptsächlich mit meiner Situation beschäftigt hatte, gezwungenerweise, weil er zu unseren Problemen jeden Gesprächsaustausch verweigerte.

Das Problem schien gelöst, wir hatten beide denselben Wunsch; aber nein: etwas Merkwürdiges, Unlogisches geschah: ich wurde nicht glücklich über die mir vorgesetzte Tatsache, dass ich nun meine ersehnte Freiheit gewinnen würde. Nein, ich kam mir völlig verloren vor, ich befand mich plötzlich in einem Loch, in dem ich keine Zukunft sehen konnte. Da wurde mir sehr schmerzhaft bewusst, dass ich, eine emanzipierte Frau, weit entfernt vom typischen Frauenbild, mich für einen Mann aufgegeben hatte, meine Person geopfert hatte, um mit ihm zusammenleben zu können. Ich kam mir bestohlen und betrogen vor. Und mir war elend... ich dachte, es sei alles nur ein böser Traum, morgen würde ich erwachen und alles wäre wieder beim alten... Dabei war ich mir sehr wohl bewusst, dass es keine Rückkehr mehr geben durfte: ich würde damit endgültig mein eigenes Leben aufgeben.

Ich wusste, ich muss hier durch, es wird ein schmerzhafter Kampf sein, aber ich will es überlegen. Das wusste ich ganz sicher. Ich bewegte mich am Rande eines Abgrunds, aber ich sagte mir immer wieder: ich lasse es nicht zu, dass man mich sterben lässt! Ich habe dann meine Bescheidenheit und Zurückgehaltetheit vergessen und Leute um Hilfe gebeten. Hilfe war für mich Anwesenheit, nur nicht allein sein, und dann reden, reden. Gespräche führen bis ich heiser war, mich auseinanderzusetzen mit Beobachtungen anderer, mich zurückbesinnen. Ich wollte dahinter kommen, herausfinden, was wirklich in unserer Beziehung gewesen war; ich redete, heulte und dachte nach.

Plötzlich, wie über Nacht, fand ich das Licht

und ein recht klares Bild stand vor mir, ich erkannte, was gewesen war, und durch das Erkennen fiel die grösste Last weg. Ich war befreit! Ich spürte meine Befreiung körperlich, ich fühlte mich ganz leicht, zum Teil manchmal wie über den Boden schwebend, der Ballast bröckelte ab wie eine alte Haut.

Ich fühlte mich wie neugeboren, bereit für einen neuen Anfang. Ich war nach langer, langer Zeit endlich wirklich glücklich, ich bin wie auf Wolken geschwebt und dazwischen natürlich auch ganz hart wieder auf den Boden geplumpst. Ich musste eine neue Welt aufbauen, neue, aber dafür echte Freunde gewinnen.

Interessant war es, zu beobachten, wie frühere Freunde Distanz nahmen, wie Paare offensichtlich durch unsere Trennung sich verunsichert fühlten, schien ihre Beziehungen doch noch weniger geglückt als die unsrige, und wir hatten uns getrennt, manchen muss es da bange ums Herz geworden sein... Als Einzelperson bist du kein leichter Fall; einerseits funktionierst du als Stabilisator: wir haben einander, also sind wir glücklicher.



Andererseits verkörperst du eine Freiheit, die diese Paare nur zu stark ersehnen, weil eine harmonische Zweierbeziehung zwar wünschenswert wäre, aber wo zu finden... (unter "harmonisch" verstehe ich nicht konfliktfrei; Auseinandersetzung gewünscht).

Da der Mensch sich zu einem sehr grossen Teil von Liebe und Zuneigung nährt, ist es nicht einfach, sich aus einer Zweierbeziehung zu lösen und allein zu stehen; die Angst, auf die Nähe und Wärme eines anderen Menschen verzichten zu müssen, ist sehr gross.

In dieser Hinsicht hat das Alleinsein für mich weitaus am meisten Positives gebracht. Ich bin sensibilisiert geworden, empfinde die Zuneigung meiner Mitmenschen und Freunde sehr genau und bin darauf angewiesen, weil ich nicht das beruhigende Gefühl einer sicheren Zuneigung im Rücken habe. So bin ich aber viel glücklicher, erlebe die Zuneigung sehr, sehr bewusst, bin natürlich auch ab und zu traurig, weil das Gefühl von geliebt werden eben nicht latent vorhanden ist.

Das Jahr 1978 war für mich das schönste, turbulenteste und am stärksten erlebte Jahr in meinem Leben. Ich kann jetzt sagen, ja

ich lebe wirklich! Ein sehr deutlicher Beweis ist für mich, dass ich heute keine Angst mehr vor dem Tod habe. Früher war mein Verhalten sehr stark von dieser Angst geprägt, ich hatte Angst, zuviel auf der Strasse zu sein, Angst vor einem Unfall, vor Invalidität, Tod, weil... je, eben weil ich immer in einer Hoffnung gelebt habe, in der Hoffnung, dass mich das Schicksal in die Hände nimmt und mir Glück bringt. Ich habe auf mein Leben gewartet, hatte panische Angst, dass ich sterben könnte, bevor mein Leben überhaupt angefangen hätte. Heute möchte ich sicher auch nicht sterben, oh nein, aber ich kann auf die Strasse gehen und wissen: falls ich sterben muss, habe ich gelebt, habe ich getan, was in meiner Möglichkeit stand. Habe sehr glückliche Stunden erlebt und auch tiefe Verzweiflung, aber ich habe gelebt, nicht vegetiert.

Ich habe mein Leben in die Hand genommen. Sehr wichtig ist, glaube ich, die Einsicht, dass man das Schicksal steuern kann, man soll nicht einfach untätig zusehen und es darauf ankommen lassen.

P.S. Ein Jahr nach der Trennung, nach einem Jahr Zusammenleben mit einer Frau, bin ich

heute mehr denn je vom Alleinwohnen überzeugt – für mich. Ich protestiere gegen die Meinung, dass man den Problemen aus dem Weg gehen, dass es das Einfachste sei, allein zu wohnen. Ich möchte behaupten, dass Bequemlichkeit, Angst vor dem Alleinsein, immer noch die wichtigsten Triebkräfte für das Zusammenleben sind. Ich für mich brauche das Alleinsein, um mich auf mich selber zu besinnen. Dauernd sehe ich Leute ausserhalb meiner Wohnung, wenn ich dann nach Hause komme, möchte ich abklären, wo ich stehe, verarbeiten, Kräfte sammeln. Und mich nicht mit noch einem Menschen auseinanderzusetzen müssen. Denn, dass ich investieren will in menschliche Beziehungen, ist für mich sonnenklar, ich will nicht, dass meine menschlichen Beziehungen im täglichen Trott untergehen. Und ich will mich freuen, meine Freunde zu sehen, es soll einem Wunsch entsprechen, nicht zur Selbstverständlichkeit werden, die sehr bald in Gleichgültigkeit oder Gewohnheit ausartet.

Und doch: Hut ab für die Leute, die einen ehrlichen Versuch unternehmen, das Zusammenwohnen und wirkliche Auseinandersetzung unter einen Hut zu bringen!