



BeA

BEZIEHUNGSWEISE ANARCHIE

Utopien leben.

Bedürfnisorientiert lieben.



Ein kleines Manifest

BeA ist pädagogische Fachkraft mit den Schwerpunkten Inklusion, Neurodivergenz, Partizipation und Beratung. Sie gründete selbstverwaltete Bildungsräume, die kollektiv und soziokratisch organisiert sind. Als Content-Creatorin schreibt sie über Beziehungsanarchie, Anarchafeminismus, queere und neurodivergente Perspektiven sowie über Liebe als politischen Ort.

BeA

Beziehungsweise Anarchie

Utopien leben. Bedürfnisorientiert lieben.
Ein kleines Manifest



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

BeA:

Beziehungsweise Anarchie

1. Auflage, Februar 2026

eBook UNRAST Verlag, Mai 2026

ISBN 978-3-95405-256-1

© UNRAST Verlag, Münster 2026

Fuggerstraße 13 a, 48165 Münster www.unrast-verlag.de | kontakt@unrast-verlag.de

Mitglied in der assoziation Linker Verlage (aLiVe)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, der Übersetzung sowie der Nutzung des Werkes für Text-und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag: UNRAST Verlag, Münster Satz: Andreas Hollender, Köln

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Die Grundlagen der Beziehungsanarchie

Praxis im Alltag

Kollektive Praxis

Das Politische am Persönlichen

Beziehungsanarchie als gelebter Anarchismus

Von der Kritik zur Vision

Regeln für den Regelbruch – Ein Manifest

Danksagungen

Quellen & Bezugspunkte

Für B. und L. und alle
erwachsenen Menschen von morgen.
Und für J., mit dem ich das erste Mal erfahren konnte,
was gemeinsam frei bedeutet.
Ich liebe euch.

»Freie Liebe? Als wenn Liebe etwas anderes wäre als frei! [...] Ja, Liebe ist frei; anders kann sie nicht existieren. In der Freiheit zeigt sie sich uneingeschränkt, reichlich und in ihrer ganzen Schönheit.«

Emma Goldman, Anarchismus und andere Essays, 4. Aufl., Unrast Verlag 2021

Vorwort

Dieses Manifest ist eine Einladung. Und vielleicht auch eine Kampfansage. Eine Einladung an alle, die spüren, dass etwas nicht stimmt mit den Skripten, die uns über Liebe, Beziehungen und Nähe beigebracht wurden. Und eine Kampfansage an die Strukturen, die uns lehren, dass Kontrolle ein Beweis von Liebe und Eifersucht romantisch sei, dass unsere intimsten Entscheidungen sich einem ›Wir‹ beugen müssten, das oft nicht mehr ist als eine Ansammlung stillschweigender Normen.

Beziehungsanarchie ist kein Konzept. Keine Idee für Menschen, die einfach ›nur nicht monogam‹ leben wollen. Es ist eine Haltung gegenüber uns selbst, unseren Beziehungen und der Welt. Sie stellt Fragen, wo andere fertige Rezepte liefern wollen. Sie stiftet Unordnung in einer Welt, die ständig sortieren, einordnen, benennen und besitzen will.

Dieses Manifest wurzelt im Wunsch nach radikaler Selbstbestimmung. Und es steht auf den Schultern queerer Bewegungen, feministischer Kämpfe und antinormativer Lebensentwürfe. Es glaubt daran, dass Beziehungen politisch sind, weil sie die kleinsten Zellen dessen sind, was wir Gesellschaft nennen.

Ich schreibe diese Thesen nicht als Expertin, sondern als eine Person, die sich entschieden hat, nicht mehr mitzuspielen. Nicht bei den Skripten, nicht

bei den Rollenerwartungen, nicht bei der Idee, dass Liebe das sein soll, was uns verkauft wird.

Was du in diesem Manifest findest, sind keine Regeln, sondern persönliche Gedanken, Impulse, Werkzeuge. Worte, die dich ermutigen sollen, dein eigenes Skript zu schreiben. Genau darin liegt die Kraft.

Ich schreibe dieses Manifest, weil ich sehen kann, wie sehr Menschen in und mit ihren Beziehungen ringen. Wie sie sich verlieren in Versprechen, die letztlich nicht ihre eigenen sind. Wie sie sich fragen, warum sie sich in der Liebe unfreier fühlen als überall sonst. Ich schreibe es, weil ich es selbst erlebt habe. Die Orientierungslosigkeit. Die stille Wut. Das tiefe Bedürfnis nach Nähe und das gleichzeitige Engegefühl in Beziehungen, die auf Besitz, Kontrolle und unausgesprochenen Erwartungen basieren.

Ich habe gesehen, wie FLINTA*-Personen sich in Beziehungen auflösen oder anpassen. Wie sie Beziehungen einfach nur noch aushalten. Wie sie aufhören zu wollen. Wie sie in festgefahrenen Strukturen verweilen und langsam an ihnen zugrunde gehen. Und dass ›Liebe‹ oft mehr mit Macht zu tun hat als mit Fürsorge. Dass wir gelernt haben, uns kleinzumachen für das große Versprechen der romantischen Erfüllung. Und dass viele von uns dieses Versprechen irgendwann als Erpressung erleben.

Ich schreibe dieses Manifest auch als Mutter zweier Kinder und für die Erwachsenen von morgen. Ich will ihnen keine Welt hinterlassen, in der Liebe eine Bühne für Machtspiele ist. Ich will, dass sie wissen, dass Liebe frei und sanft sein darf. Und dass Liebe sich immer wieder neu erfinden kann – jenseits der Kategorien, die wir geerbt haben.

Ich trage die Verantwortung, nicht nur mein eigenes Leben zu gestalten, sondern auch Räume zu schaffen, in denen (meine) Kinder lernen dürfen, frei zu denken und zu fühlen. Ich beobachte, wie früh schon gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht, Macht und Beziehung an sie herangetragen werden – in Büchern, auf Spielplätzen, in Nebensätzen.

Ich spüre, wie stark die Normen sind, die sie formen sollen. Was ein Junge zu sein hat, was ein Mädchen darf, wie man zu lieben hat. Und ich will das nicht einfach hinnehmen.

Ich wünsche mir für (meine) Kinder, dass sie Liebe nicht mit Bedingungen verwechseln. Dass sie nie glauben müssen, sie müssten sich kleiner machen, um geliebt zu werden. Dass sie ihre Beziehungen aktiv gestalten können – egal, ob romantisch, freund*innenschaftlich, familiär oder queer –, ohne sich einer Vorlage anzupassen oder einer Vorstellung unterzuordnen. Ich möchte ihnen vorleben, dass Fürsorge, Freiheit und Verantwortung sich nicht ausschließen, sondern gegenseitig stärken. Und ich will, dass sie wissen, dass Liebe keine Zusage an gesellschaftliche Normen und Erwartungen ist. Sie ist ein Raum, den wir gemeinsam erschaffen. Immer wieder neu.

Ich schreibe dieses Manifest, weil ich glaube, dass es anders gehen kann. Weil ich daran glaube, dass wir Beziehungen neu denken dürfen – nicht aus Trotz, sondern aus Sehnsucht. Weil ich der Überzeugung bin, dass Nähe nicht auf Kontrolle, tradierten Rollen und Hierarchien aufbauen sollte, sondern auf Aufmerksamkeit, Bedürfnisorientierung und echter Freiheit.

Ich schreibe für alle, die sich in der Liebe schon fremd gefühlt haben. Für diejenigen, die sich gefragt haben, warum sich Nähe so oft wie Einschränkung anfühlt. Für Menschen, die mehr wollen – mehr Ehrlichkeit, mehr Gleichwertigkeit, mehr Verbundenheit –, ohne sich selbst aufzugeben.

Beziehungsanarchie ist für mich kein dogmatisches Modell. Es ist ein Werkzeug, eine Haltung, eine Möglichkeit, Beziehungsräume zu entgiften. Sie bedeutet nicht Chaos, sondern bewusste Verantwortung. Sie heißt nicht, alles zu verwerfen, sondern alles zu hinterfragen, was uns nicht guttut.

Dieses Manifest ist ein Angebot. Eine Einladung zum Zweifel, zur Lust am Denken, zum gemeinsamen Neu-Erfinden. Vielleicht auch ein leiser Trost. Vielleicht ein Aufruf zur Rebellion. Vielleicht beides.

Einleitung

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs. Alte Strukturen lösen sich auf und mit ihnen auch die Konzepte, die jahrhundertlang unser Verständnis von Beziehungen bestimmt haben. Romantische Beziehungen, die als der höchste Ausdruck von Liebe und Erfüllung galten, sind einem intensiven Wandel unterzogen. Die gesellschaftlichen Erwartungen – sei es in Form von Monogamie, Besitzansprüchen oder hierarchischen Beziehungsmodellen – fühlen sich für viele nicht nur anachronistisch, sondern auch schmerzhaft an. Besonders für viele FLINTA*-Personen (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen sowie alle weiteren Geschlechtsidentitäten, die ebenfalls von patriarchalen und geschlechtsspezifischen Unterdrückungsstrukturen betroffen sind) ist es längst nicht mehr hinnehmbar, patriarchale Strukturen zu akzeptieren, die ihnen nicht nur die Form, sondern auch den Inhalt ihrer Beziehungen vorschreiben.

Der Gender-Theoretiker und Forscher Asa Seresin beschreibt dieses Phänomen treffend mit dem Begriff ›Heterofatalismus‹. Er bezeichnet damit die Frustration zumeist weiblich gelesener Personen gegenüber partner*innenschaftlichen Beziehungen mit Männern. Innerhalb normativer Beziehungen sind es sie, die überproportional die emotionale Beziehungsarbeit, die Sorgeverantwortung und die alltägliche Organisation von Nähe tragen, während Männer sich dieser Arbeit entziehen können. Diese asymmetrische Last erzeugt Erschöpfung – nicht als individuelles Gefühl, sondern als strukturelle Konsequenz. Heterofatalismus entsteht dort, wo diese Ungleichheit erkannt, aber innerhalb eines als alternativlos organisierten Beziehungssystems ausgehalten werden muss. Dass sich nicht nur heterosexuelle Frauen, sondern auch andere FLINTA*-Personen

zunehmend von normativen Beziehungsmodellen abwenden, verweist auf ein gemeinsames Muster: Sie werden in Beziehungen häufig weiblich gelesen, feminisiert oder strukturell untergeordnet – unabhängig von ihrer Selbstidentifikation. Damit gehen Rollenerwartungen einher, die durch heteronormative und patriarchale Ordnungen abgesichert und durch strukturelle Gewalt aufrechterhalten werden. Femizide, also die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts, sind dabei nur das sichtbarste Symptom einer Beziehungskultur, die schon weit vorher alltägliche Gewalt – wie Kontrolle, emotionale Abwertung, finanzielle Abhängigkeit, sexualisierte Übergriffe, Gaslighting oder Care-Überlastung – normalisiert. Der Rückzug aus diesen Modellen ist daher kein individuelles Scheitern, sondern eine kollektive Verweigerung.

In Zeiten, in denen rechte Bewegungen weltweit an Einfluss gewinnen, erleben wir zugleich die aggressive Rückkehr eines alten Ideals. Die bürgerliche Kleinfamilie als vermeintliche Garantie für Orientierung und Stabilität auf dem Markt unübersichtlicher Möglichkeiten. Doch was nach Sicherheit klingt, ist in Wahrheit ein Rückschritt, ein Projekt der Kontrolle, das FLINTA*-Personen wieder in Abhängigkeiten drängen und alternative Lebens- und Liebesformen unsichtbar machen will. Die Kleinfamilie wird politisch aufgeladen gegen Vielfalt, gegen queere Lebensweisen und gegen Selbstbestimmung. Sie ist das Symbol einer Normalität, die nicht nur überholt, sondern zutiefst exkludierend ist. Gerade deshalb ist Beziehungsanarchie ein notwendiger Widerstand. Sie widerspricht dem autoritären Ruf nach Ordnung, indem sie Vielfalt, Solidarität und Selbstbestimmung ins Zentrum rückt.

In diesem Kontext erscheint Beziehungsanarchie als eine radikale und zugleich befreiende Antwort auf die Frage, wie wir heute lieben können, ohne in alte, einengende Muster zu verfallen. Sie fordert uns heraus, unsere Beziehungen so zu gestalten, dass sie auf Gleichwertigkeit und

gegenseitigem Respekt basieren, ohne den Druck, in vorgegebene Formen zu passen. Beziehungsanarchie ist mehr als ein individuelles Lebensmodell. Sie ist eine politische Haltung. Sie ist ein Aufruf zur Revolution der zwischenmenschlichen Beziehungen. Ein Aufruf, der die Machtverhältnisse infrage stellt, die uns durch das Patriarchat, den Kapitalismus und die staatliche Kontrolle auferlegt wurden. Zugleich bleibt klar: Zwischenmenschliche Beziehungen können nicht vollständig gegen die herrschenden Strukturen revolutionär werden, wenn diese weiterhin bestehen. Beziehungsanarchie zielt daher sowohl auf eine Veränderung der Art, wie wir lieben, als auch auf eine grundlegende Transformation der gesellschaftlichen Bedingungen ab, die intime Beziehungen formen und begrenzen.

Beziehungsanarchie ist ein feministischer Akt. Sie befreit uns von der Vorstellung, dass Liebe und Nähe in festgelegte, normative Strukturen gepresst werden müssen. Sie fordert uns auf, Beziehungen von Besitzdenken und Hierarchien zu entkoppeln, die oft in patriarchalen und kapitalistischen Systemen verwurzelt sind. In einer Welt, in der FLINTA*-Personen täglich gegen die Normen kämpfen, die sie auf ihre Platzierung im Beziehungsgefüge reduzieren, bietet Beziehungsanarchie die Möglichkeit, radikal andere Formen des Miteinanders zu entwickeln. Sie ist ein Widerstand gegen die Verwertungslogik, die nur danach bewertet, ob Rollen normkonform, produktiv oder verfügbar sind und die uns dazu drängt, uns selbst und unsere Liebe fern von Selbstidentifizierung zu objektivieren – sei es als Partnerin, als Mutter, als romantische Person.

Beziehungsanarchie ist jedoch nicht nur für FLINTA*-Personen ein befreiender Weg. Denn auch cis-Männer sind in patriarchalen Strukturen gefangen – in restriktiven und toxischen Vorstellungen von Männlichkeit, die einengen, ihre Gefühle unterdrücken und ihre Fähigkeit zu echten, einfühlsamen Verbindungen einschränken. Die gesellschaftlichen Normen,

die ihnen vorschreiben, dass sie die ›Starken‹, ›Beschützer‹ oder ›Ernährer‹ sein müssen, verhindern oft ein authentisches Erleben von Intimität und Nähe.

Beziehungsanarchie eröffnet einen Raum, in dem alle Menschen ihre Emotionen, ihre Verletzlichkeit und ihre Wünsche ohne Scham ausdrücken können. Sie können sich von der Vorstellung befreien, dass ›Liebe‹ und ›Beziehung‹ nur im Kontext von Besitz, Kontrolle oder Hierarchien existieren. Stattdessen können sie ein gleichwertiges, respektvolles Miteinander erfahren, das von freien, nicht normierten Verbindungen lebt. Es geht nicht nur darum, FLINTA*-Personen zu befreien, sondern auch traditionelle, toxische Männlichkeitsbilder abzulegen und somit zu einer fürsorglichen Nähe zu gelangen.

Beziehungsanarchie ist eine Praxis und eine innere Haltung. Sie zielt auf die Infragestellung von Herrschaft und Machtverhältnissen ab und zwar in allen Formen für alle Menschen – jenseits des biologischen Geschlechts, der Geschlechtsidentität, der sexuellen Orientierung und anderer Merkmale, die zu Privilegien oder Marginalisierung führen. Sie stellt die Frage, warum wir weiterhin Beziehungen führen sollen, die auf Kontrolle und Ausschließlichkeit beruhen. Sie ist tief im anarchistischen Denken verankert. Es geht ihr um eine Welt ohne Hierarchien, ohne Zwang, ohne Entfremdung. Eine Welt, in der Menschen sich nicht in vorgegebene Normen zwingen lassen, sondern die Freiheit haben, ihre Beziehungen selbst zu gestalten.

Die Reise zur Beziehungsanarchie beginnt daher mit der Frage, wie wir uns selbst und einander anders begegnen können. Wie wir Beziehungen gestalten können, die nicht auf Hierarchien beruhen, sondern auf gegenseitigem Respekt, Aushandlung und authentischer Kommunikation. Wie wir von der Idee zu einer radikalen Neugestaltung der Art und Weise kommen, wie wir miteinander leben, lieben und kämpfen. Wie wir den Mut

finden, aus den überkommenen Mustern auszubrechen und gleichzeitig eine neue, solidarische Art von Beziehung zu entwickeln.

Das, was wir gewinnen, ist die Freiheit, Beziehungen zu leben, die unseren Bedürfnissen entsprechen. Frei von normativen Fremderwartungen, die uns nur einengen.

Dieses Manifest steht in einer Tradition von queerer und feministischer Kritik an Beziehungskonventionen. Es verdankt Autor*innen wie Andie Nordgren, bell hooks und Audre Lorde viele Impulse, ohne ihnen gerecht werden zu können.

Liebe muss nicht den gesellschaftlichen Normen oder Erwartungen entsprechen. Sie darf genau so sein, wie du sie dir wünschst – frei, vielfältig und ohne Einschränkungen. Frei von traditionellen Vorstellungen, Besitzansprüchen und Rollenbildern.

Bist du bereit, Liebe neu zu denken?

Die Grundlagen der Beziehungsanarchie

Beziehungsanarchie (BA) ist weniger ein Modell, das man wählt, als vielmehr eine Haltung, die auf einer grundsätzlichen Offenheit im Umgang mit Liebe, Intimität und Fürsorge beruht. Im Zentrum steht die Idee, dass menschliche Verbindungen nicht in starre gesellschaftliche Schablonen gepresst werden müssen. Während viele klassische und auch alternative Beziehungskonzepte bestimmte Strukturen, Erwartungen und Hierarchien mitbringen, versucht Beziehungsanarchie, diese zu hinterfragen und bewusst aufzubrechen. Sie ist also kein neues Modell neben Monogamie, Polyamorie oder offenen Beziehungen, sondern eine Einladung, die eigene Beziehungspraxis radikal selbstbestimmt zu gestalten.

Um diesen Ansatz besser zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die gängigen Modelle, von denen sich Beziehungsanarchie abgrenzt:

Monogamie ist historisch und gesellschaftlich die dominierende Form von Partner*innenschaft. Sie basiert häufig auf der Vorstellung, dass romantische Liebe exklusiv und dauerhaft zwischen zwei Menschen gelebt werden muss. Diese Exklusivität ist nicht nur emotional, sondern oft auch sexuell gedacht. Sie bringt klare Regeln, feste Erwartungen und soziale Anerkennung mit sich. Monogame Beziehungen genießen rechtliche Privilegien und gesellschaftliche Absicherung, werden aber ebenso oft mit starren Normen und impliziten Besitzansprüchen verknüpft.

Polyamorie bricht dieses Muster auf, indem sie die Möglichkeit eröffnet, mehrere Liebesbeziehungen parallel zu leben. Dabei bleibt jedoch häufig ein hierarchisches Denken bestehen. Es gibt eine Hauptbeziehung, die im Zentrum steht, während andere Verbindungen als Nebenbeziehungen gelten. Auch wenn Polyamorie Vielfalt und Offenheit ermöglicht, ist sie nicht frei von gesellschaftlichen Normierungen. Oft orientiert sie sich weiterhin an bekannten Beziehungslogiken und lebt diese halt nur in mehreren Beziehungen gleichzeitig.

Offene Beziehungen wiederum verschieben den Schwerpunkt stärker auf sexuelle Freiheit. Während die emotionale Exklusivität weiterhin betont wird, sind sexuelle Kontakte außerhalb der Partner*innenschaft erlaubt oder erwünscht. Damit wird das klassische Paarmodell zwar gelockert, aber nicht vollständig infrage gestellt.

Beziehungsanarchie setzt genau an diesem Punkt an – und geht darüber hinaus. Sie stellt nicht nur die Anzahl der Partner*innen infrage, sondern auch die Kategorien, in die Beziehungen üblicherweise einsortiert werden. Für eine beziehungsanarchistische Haltung spielt es keine Rolle, ob eine Verbindung als romantisch, freund*innenschaftlich, familiär oder sexuell bezeichnet wird. Entscheidend ist vielmehr, wie die beteiligten Personen ihre Beziehung gestalten wollen, welche Bedeutung sie ihr selbst geben und mit welchen Inhalten sie sie füllen. Labels sind nicht vorgeschrieben, sondern entstehen – wenn überhaupt – aus den Bedürfnissen und Vereinbarungen der Beteiligten.

Dabei geht es nicht darum, alle Formen von Bindung abzulehnen oder sich gegen Verbindlichkeit zu sperren. Beziehungsanarchie kann ganz im Gegenteil sehr tiefe, langjährige und verantwortungsvolle Beziehungen

umfassen. Der Unterschied besteht darin, dass diese Beziehungen nicht nach vorgegebenen Skripten funktionieren, sondern immer wieder neu ausgehandelt und bewusst gelebt werden. Statt eine *richtige* Form von Liebe anzustreben, steht die Vielfalt der Möglichkeiten und deren Gleichwertigkeit im Vordergrund.

Beziehungsanarchie lädt also dazu ein, Liebe als Praxis zu verstehen – als einen Prozess, der nicht durch gesellschaftliche Normen begrenzt wird, sondern durch die Ergebnisse des gegenseitigen Aushandelns, auf Basis von Fürsorge und der Freiheit, den eigenen Bedürfnissen und Grenzen jederzeit folgen zu können. Es geht um die Anerkennung, dass jede Beziehung einzigartig ist und dass ihre Qualität nicht davon abhängt, wie sie benannt oder bewertet wird, sondern wie sie sich für die Beteiligten anfühlt.

Auch wenn die Ideen, die hinter Beziehungsanarchie stehen, schon länger in queeren, feministischen und anarchistischen Bewegungen lebendig waren, verdankt der Begriff seine heutige Bekanntheit maßgeblich Andie Nordgren. Die schwedische Game-und Media-Designerin veröffentlichte 2006 einen kurzen Text mit dem Titel »The Short Instructional Manifesto for Relationship Anarchy«.

Dieses Manifest war kein wissenschaftlicher Aufsatz und auch kein umfassendes Handbuch, sondern eine Art Flugblatt – knapp, zugespitzt und zugänglich formuliert. In einfachen Worten brachte Nordgren zentrale Gedanken auf den Punkt, die bis heute prägend für das Verständnis von Beziehungsanarchie sind:

- dass Liebe nicht in vordefinierte Hierarchien passen muss,
- dass jede Beziehung selbst ausgehandelt werden kann,
- dass Vertrauen, Respekt und Kommunikation wichtiger sind als gesellschaftliche Skripte,

- dass Freiheit und Verbindlichkeit sich nicht ausschließen, sondern gegenseitig bedingen.

Nordgrens Text wurde in queeren und alternativen Szenen, zuerst in Skandinavien und später international, vielfach übersetzt und verbreitet. Mit der Zeit entwickelte sich daraus eine breitere Bewegung, die weit über das ursprüngliche Manifest hinausging. Heute wird Beziehungsanarchie in Büchern, Workshops, Podcasts und Communitys weltweit diskutiert und gelebt.

Das Manifest selbst ist dabei immer noch erstaunlich aktuell. Viele Menschen, die erstmals mit dem Begriff in Kontakt kommen, stoßen über diesen Text auf die Idee der Beziehungsanarchie. Es fungiert als Einstieg, als Impuls, aber eben nicht als endgültige Anleitung. Nordgren hat keinen festen Bauplan vorgegeben, sondern eine Einladung formuliert, Beziehungen selbstbestimmt und frei zu gestalten.

Zentrale Prinzipien der Beziehungsanarchie

Beziehungsanarchie ist kein festes System und keine in sich geschlossene Theorie. Es gibt keine verbindlichen Regeln, die für alle gelten müssten, und kein allgemein gültiges Drehbuch, nach dem Beziehungen zu leben wären. Stattdessen basiert sie auf Grundhaltungen, die Orientierung geben können. Diese Prinzipien sind keine Vorschriften, sondern Impulse. Also Richtungen, in die gedacht, gefühlt und gehandelt werden kann. Sie helfen dabei, den eigenen Weg im Beziehungsgeflecht selbstbestimmt und achtsam zu gestalten.

Freiheit und Selbstbestimmung

Im Zentrum der Beziehungsanarchie steht die Freiheit. Doch sie ist nicht mit Beliebigkeit oder Rücksichtslosigkeit zu verwechseln. Freiheit bedeutet hier, dass Menschen bewusst und nach ihren individuellen Bedürfnissen entscheiden, wie sie Beziehungen leben möchten. Die Maßstäbe dafür kommen nicht von außen, nicht von Traditionen oder gesellschaftlichen Erwartungen, sondern entstehen zwischen den Beteiligten. Es geht darum, die eigenen Wünsche ernst zu nehmen, sich von Normen zu lösen und gleichzeitig gemeinsam auszuhandeln, wie ein Miteinander aussehen kann.

Freiheit in Verantwortung

Freiheit allein wäre leer, wenn sie nicht mit Verantwortung verknüpft wäre. In der Beziehungsanarchie bedeutet Verantwortung, die Konsequenzen des eigenen Handelns nicht zu ignorieren. Bedürfnisse, Sehnsüchte und Grenzen werden ernst genommen, aber sie stehen nicht isoliert im Raum. Jede Entscheidung in einer Beziehung hat Auswirkungen auf andere Menschen. Diese Verantwortung wahrzunehmen, heißt, achtsam und rücksichtsvoll zu handeln, transparent zu kommunizieren und Räume zu schaffen, in denen alle Beteiligten ihre Perspektiven einbringen können. So wird Freiheit nicht zum Vorwand für Egoismus, sondern steht vielmehr für ein ehrliches Miteinander.

Gleichwertigkeit

Eines der radikalsten Prinzipien der Beziehungsanarchie ist die Abkehr von Hierarchien. Gesellschaftlich sind romantische Zweierbeziehungen meist überhöht. Sie gelten als wichtiger oder wertvoller als Freund*innenschaften, Wahlfamilien oder solidarische Netzwerke. Beziehungsanarchie widerspricht dieser Ordnung. Keine Beziehung ist per se mehr oder weniger wert. Jede Verbindung hat den Wert, den die Beteiligten ihr beimessen. Eine Freund*innenschaft kann also ebenso tief

und prägend sein wie eine romantische Partner*innenschaft, eine Wahlfamilie ebenso bedeutend wie biologische Verwandtschaft. Diese Haltung öffnet den Blick dafür, dass Fürsorge und Liebe in vielen Formen existieren und alle gleichermaßen Anerkennung verdienen.

Kommunikation und Aushandlung

Wenn es keine festgelegten Drehbücher gibt, braucht es etwas anderes: Kommunikation. Sie ist das Werkzeug, das unausgesprochene Erwartungen ersetzt. In beziehungsanarchistischen Verbindungen gehört es dazu, über Bedürfnisse, Grenzen, Wünsche und Unsicherheiten zu sprechen – nicht einmalig, sondern fortlaufend. Aushandlung ist kein Zeichen von Schwäche oder Unsicherheit, sondern Ausdruck von Respekt und Ernsthaftigkeit. An die Stelle von stillschweigenden Regeln tritt eine Kultur der Offenheit, die es ermöglicht, Missverständnisse zu vermeiden und Vertrauen aufzubauen.

Vertrauen und Konsens

Beziehungen in der Beziehungsanarchie basieren nicht auf Druck, Besitzansprüchen oder subtilen Verpflichtungen. Stattdessen bilden Vertrauen, Ehrlichkeit und Konsens die Grundlage. Konsens bedeutet hier mehr als ein bloßes ›Ja‹. Er entsteht in Prozessen, in denen alle Beteiligten sich frei äußern und mitentscheiden können. Eine Beziehung wird nicht durch Kontrolle abgesichert, sondern durch die bewusste Entscheidung, miteinander in Verbindung zu treten – immer wieder neu. Vertrauen wird so zu einer aktiven Praxis. Es wächst aus Transparenz, Zuverlässigkeit und Respekt.

Liebe als Praxis und Prozess

In der Beziehungsanarchie wird Liebe nicht als statischer Zustand verstanden, den man einmal erreicht und dann festhält. Liebe ist kein Besitz und keine Garantie. Sie ist auch nicht nur ein Gefühl, das zufällig entsteht

oder verschwindet. Vielmehr ist Liebe ein kontinuierlicher Prozess und eine aktive Praxis. Sie zeigt sich in konkreten Handlungen wie in Fürsorge, in aufmerksamer Präsenz, in solidarischer Unterstützung, in der Fähigkeit, Grenzen zu respektieren. Liebe ist damit weniger ein romantisches Ideal als vielmehr eine alltägliche Haltung, die immer wieder neu gestaltet wird.

Flexibilität

Zuletzt gehört zur Beziehungsanarchie die Anerkennung, dass Beziehungen nicht statisch sind. Verbindungen dürfen sich verändern, so wie Menschen sich verändern. Eine Beziehung, die heute romantisch gelebt wird, kann sich in eine Freund*innenschaft verwandeln – oder umgekehrt. Manche Verbindungen intensivieren sich, andere lockern sich. Flexibilität bedeutet hier, Wandel nicht als Scheitern zu betrachten, sondern als natürlichen Teil von Beziehungen. Wichtig ist dabei, dass dieser Wandel bewusst und gemeinsam gestaltet wird, damit alle Beteiligten ihre Bedürfnisse und Gefühle einbringen können.

Die zentralen Prinzipien der Beziehungsanarchie machen deutlich, dass es nicht um ein Rezept geht, das sich einfach auf jede Beziehung anwenden lässt, sondern um eine Haltung, die Räume öffnet. Freiheit, Verantwortung, Gleichwertigkeit, Kommunikation, Vertrauen, Liebe als Praxis und Flexibilität bilden kein starres Regelwerk – sie sind vielmehr Wegweiser, die dazu einladen, Beziehungen bewusst zu gestalten.

Gerade darin liegt eine Herausforderung. Denn diese Prinzipien stehen oft den Normen und Erwartungen entgegen, die uns gesellschaftlich vermittelt werden. Sie fordern dazu auf, Gewohnheiten zu hinterfragen, Sicherheiten loszulassen und eigene Antworten zu finden, wo zuvor scheinbar klare Vorgaben herrschten. Beziehungsanarchie verlangt nicht

weniger, als Verantwortung für das eigene Lieben zu übernehmen, ohne sich dabei auf vorgefertigte Skripte verlassen zu können.

Das macht sie für viele Menschen zugleich befreiend und verunsichernd. Befreiend, weil sie Vielfalt, Selbstbestimmung und Gleichwertigkeit ermöglicht. Verunsichernd, weil sie gewohnte Strukturen infrage stellt und damit auch Konflikte sichtbar machen kann, die bisher verdeckt waren. Genau hier zeigt sich die Stärke der Prinzipien. Sie geben Orientierung ohne Zwang. Sie bieten eine Grundlage für Aushandlungen, ohne Ergebnisse vorzuschreiben. Sie laden ein, Beziehungen jenseits von Schablonen zu leben, aber solidarisch und in tiefer Verbundenheit mit den Menschen, die einem wichtig sind.

Kritik an gesellschaftlichen Beziehungsnormen

Wer sich mit Beziehungsanarchie beschäftigt, stößt schnell auf die Frage, warum Menschen sich überhaupt so radikal von bestehenden Beziehungsmodellen abwenden (wollen). Der Grund hierfür findet sich in der Kritik an den gesellschaftlichen Normen, die nicht nur festlegen, wie *richtige* Beziehungen auszusehen haben, sondern das gesamte menschliche Zusammenleben reglementieren. Diese Normen sind nicht neutral, sondern eingebettet in soziale Strukturen, Machtverhältnisse und historische Entwicklungen. Sie entstehen und stabilisieren sich insbesondere im Zusammenspiel von patriarchalen Ordnungen und kapitalistischen Gesellschaftsformen, in denen die Kleinfamilie, Paarbeziehungen und Geschlechterrollen zentrale Funktionen für Reproduktion, Eigentum, Arbeitsteilung und soziale Kontrolle übernehmen. Das Patriarchat organisiert, *wer* sorgt, der Kapitalismus profitiert davon, *dass* gesorgt wird

– unbezahlt, unsichtbar und privatisiert. Entsprechend prägen diese Normen unser Denken und Handeln fast vollständig, auch in Bezug darauf, was Liebe bedeutet, welche Formen von Intimität als wertvoll gelten und welche Verbindungen gesellschaftliche Anerkennung erhalten – und welche nicht.

Das Paar-Ideal und die Privilegierung der Monogamie

Im Zentrum moderner Gesellschaften steht die Überhöhung des romantischen Paares. Die Vorstellung, dass zwei Menschen einander exklusiv und dauerhaft lieben müssen, gilt als höchster Ausdruck menschlicher Erfüllung. Filme, Literatur, Werbung und selbst politische Institutionen zeichnen ein Bild, in dem das romantische Paar das Maß und Ziel aller Dinge ist. Wer dieses Ideal ›erreicht‹, wird gesellschaftlich mit Anerkennung und rechtlichen Vorteilen belohnt.

Diese Überhöhung zeigt sich nicht nur kulturell, sondern manifestiert sich auch in ganz konkreten rechtlichen und ökonomischen Vorteilen: Ehepaare genießen steuerliche Vorteile, können sich als Geringverdiener*innen eine gemeinsame Krankenversicherung teilen, unterliegen vereinfachten Erbregelungen und haben zahlreiche weitere Privilegien. Monogame Partner*innenschaften werden gesellschaftlich geachtet und institutionell abgesichert. Damit wird ein Lebensentwurf als normativ gesetzt, während andere Verbindungen – Freund*innenschaften, Wahlfamilien, polyamore Netzwerke oder solidarische Gemeinschaften – unsichtbar bleiben oder benachteiligt werden.

Besitzlogiken, Eifersucht und Romantisierung

Mit dem Paar-Ideal sind Besitzlogiken verknüpft. In vielen Beziehungen wird stillschweigend angenommen, dass Partner*innen einander gehören. Exklusivität wird zur Bedingung für Sicherheit, Eifersucht zum vermeintlich natürlichen Ausdruck von Liebe. Dabei wird selten hinterfragt,

ob solche Dynamiken aus Fürsorge oder aus anerzogenen Kontrollmustern entstehen.

Romantische Liebe wird zudem als Fixpunkt sozialer Erfüllung dargestellt. Freund*innenschaften, Kollektive oder andere Formen von Bindung erscheinen im Vergleich zweitrangig. Dass Menschen aus unterschiedlichen Beziehungsformen Sinn und Stabilität schöpfen können, bleibt unsichtbar. Damit geht eine Abwertung all jener Beziehungen einher, die nicht romantisch oder sexuell codiert sind, obwohl gerade sie häufig Kontinuität, Solidarität und Fürsorge sichern.

Patriarchale und heteronormative Wurzeln

Diese Beziehungsideale sind tief in patriarchalen und heteronormativen Strukturen verankert. Die Ehegeschichte ist eng mit Besitz, Erbschaft und Kontrolle über weibliche Sexualität verbunden. Bis heute tragen viele Beziehungsnormen Spuren davon. Frauen* sollen fürsorglich und beziehungsfähig sein, Männer* entscheidungsstark und rational, queere Lebensweisen gelten als Abweichung.

Beziehungsanarchie kritisiert diese Ordnung, weil sie auf Ungleichheit beruht. Sie fragt, wie Beziehungen jenseits solcher Rollenzuschreibungen frei von geschlechtsspezifischer Arbeitsteilung und normierten Erwartungshaltungen gestaltet werden können.

Macht, Machtgefälle und Gewalt im Intimen

Beziehungen werden häufig als Orte von Geborgenheit und Vertrauen romantisiert, obwohl sie auch Schauplätze von Machtgefällen und Gewalt sind. Gewalt in Partner*innenschaften ist nicht nur individuelles Fehlverhalten, sondern auch Ausdruck struktureller Verhältnisse – von Besitzdenken, ökonomischer Abhängigkeit und sozial akzeptierter Kontrolle.

Das Ideal der romantischen Zweierbeziehung verschleiert diese Machtasymmetrien. Abhängigkeit wird als Hingabe verklärt, Eifersucht als Liebesbeweis, Kontrolle als Fürsorge. Für FLINTA*-Personen hat das besonders gravierende Folgen. Sie tragen die Hauptlast von Care-Arbeit und erleben häufiger psychische, körperliche und sexualisierte Gewalt. Diese Gewalt ist kein Zufall, sondern Teil eines Systems, das Besitz über Körper und Gefühle legitimiert.

Beziehungsanarchie setzt hier an. Indem sie Besitzlogiken, Hierarchien und unausgesprochene Rollenerwartungen zurückweist, bricht sie mit den Mechanismen, die Machtmissbrauch ermöglichen. Sie fordert Aushandlung statt Selbstverständlichkeit, Konsens statt impliziter Erwartungen und Transparenz statt Kontrolle.

Normen als Macht-und Ordnungsinstrument

Beziehungsnormen sind keine harmlosen Routinen. Sie sind Werkzeuge der Macht. Sie entscheiden darüber, wer Anerkennung erfährt, Zugang zu Ressourcen hat und gesellschaftlichen Schutz genießt. Abweichungen sind hingegen ein Risiko. Menschen richten ihr Handeln an diesen scheinbar selbstverständlichen Skripten aus, die selten offen formuliert sind, aber in Medien, Gesetzen und der Alltagskommunikation als Maßstab gelten und permanent wiederholt werden.

Amatonormativität und Mononormativität

Amatonormativität, also die Annahme, eine romantische Zweierbindung sei der Mittelpunkt eines gelungenen Lebens, verbindet sich in Recht, Ökonomie, Kultur und Alltag mit Mononormativität, der gesellschaftlichen Erwartung, dass Menschen idealerweise nur *eine* bedeutsame intime

Beziehung führen sollten. Beide Normen stehen zudem in enger Verbindung mit dem sogenannten ›Beziehungs-Eskalator‹ (Amy Gahran: Off the Relationship Escalator, 2012): Kennenlernen → Exklusivität → Zusammenziehen → Heirat → Kinder → Eigentum. Diese lineare Erfolgserzählung stellt eine Belohnung für Konformität in Aussicht und definiert Abweichung als Defizit.

In der Perspektive einer Kritik an gesellschaftlichen Normen dienen diese Verknüpfungen jedoch nicht primär dem individuellen Glück, sondern der Stabilisierung bestehender sozialer Ordnungen. Sie strukturieren Nähe und Intimität so, dass Verantwortung, Fürsorge und Absicherung in private Zweierbeziehungen ausgelagert werden und gesellschaftliche Abhängigkeiten unsichtbar bleiben. Zugleich erzeugen sie vorhersehbare Lebensverläufe, die rechtlich, ökonomisch und politisch regulierbar sind und damit Handlungsspielräume begrenzen sowie alternative Formen von Nähe und Verbundenheit marginalisieren. Beziehungsanarchie kritisiert daher nicht einzelne Stufen, sondern den Zwang zur Linearität selbst, und lehnt selbstverständlich Amatonormativität und Mononormativität als Prinzipien ab.

Care-Ökonomie und Geschlechterordnung

Normen werden durch Institutionen materiell abgesichert. Steuervorteile, Versicherungs- und Erbrechte oder Aufenthaltsregelungen sind an Paar- und Familienstrukturen gebunden. Der Staat lagert Care-Arbeit an private Haushalte aus und prämiert jene Form, die diese Aufgabe am effizientesten erfüllt. Dadurch entstehen strukturelle Anreize zur Anpassung, während Wahlfamilien, Freund*innenschaften oder Care-Netzwerke unsichtbar bleiben, obwohl sie faktisch Fürsorge leisten.

Die Paar- und Familiennorm stabilisiert eine Arbeitsteilung, in der Care-Arbeit unsichtbar und weiblich codiert bleibt. Selbst in alternativen Modellen wiederholen sich diese Muster, wenn emotionale und

organisatorische Arbeit ungleich verteilt werden. Beziehungsanarchie rückt Care hingegen ins Zentrum. Wer Beziehungen als Praxis versteht, muss Sorgearbeit explizit, transparent und unabhängig von Geschlecht oder Rollen aufteilen.

Intersektionale Dimensionen

Normen wirken nicht für alle gleich. Klasse, race, Migrationserfahrung, Behinderung, Neurodivergenz oder Religionszugehörigkeit modulieren die Abweichung und beeinflussen, wie riskant das Leben mit ihr sein kann. Für viele bietet die normative Paarbeziehung sozialen Schutz. Wer davon abweicht, riskiert reale Nachteile – etwa beim Wohnen, dem Sorgerecht oder einem Aufenthaltstitel. Eine verantwortliche Normkritik muss diese Abhängigkeiten mitdenken und nach kollektiven Strukturen suchen, die Sicherheit jenseits der Paarform ermöglichen.

Digitale und kulturelle Reproduktion

Popkultur, Werbung und digitale Plattformen erzählen die Paar-Erfolgsgeschichte endlos neu. Dating-Apps standardisieren Begehren über Kategorien, Algorithmen und Default-Einstellungen – Monogamie und binäre Geschlechterlogik sind meist vorausgewählt. Plattformen belohnen Anpassung an sichtbare Mehrheiten und machen Abweichungen erklärungsbedürftig. Normkritik bedeutet hier, die technischen und kulturellen Infrastrukturen zu lesen, unter denen Beziehungen entstehen, und alternative, beziehungsfreundliche Räume zu denken.

Psychologische Funktion von Normen

Normen verkaufen Sicherheit durch Vorhersagbarkeit. Doch Sicherheit kann auch durch Transparenz und Verlässlichkeit entstehen, nicht nur durch Standardisierung. Die vermeintliche Alternative ›Skripttreue oder Chaos‹ ist falsch. Es gibt zwar selbstverständlich auch in nicht-normativen

Beziehungen Konflikte, doch diese resultieren häufig aus übernommenen Erwartungen, die unausgesprochen fortwirken. Generell schafft Beziehungsanarchie jedoch Sicherheit und zwar durch Aushandlung, klare Absprachen und Konsens.

Zeitpolitik und Lebenslaufnormen

Beziehungsnormen schreiben auch Zeitpläne vor: Es gibt eine richtige Zeit, um sich zu binden, Kinder zu bekommen und Eigentum anzuschaffen. Diese zeitliche Normierung erzeugt Druck und lässt wenig Raum für individuelle Rhythmen. Und sie ist kein Zufall: Sie zielt auf den reibungslosen Einbau von Menschen als Arbeitskräfte und Konsument*innen bei gleichzeitig gesicherter Reproduktion ab. Beziehungsnormen stabilisieren so nicht nur eine intime Ordnung, sondern auch ökonomische Verfügbarkeit. Beziehungsanarchie plädiert für zeitliche Autonomie. Beziehungen dürfen sich wandeln, pausieren oder neu beginnen, ohne als Scheitern gelesen zu werden. Und gleichzeitig verlieren Reproduktion und der Aufbau von Eigentum dabei zunehmend an Zwang und normativer Bedeutung.

Gesellschaftliche Beziehungsnormen sind eng verknüpft mit Macht, Ökonomie, Geschlecht, Technik und Zeitpolitik. Ihre Kritik ist ein emanzipatorisches Projekt. Beziehungsanarchie macht die Strukturen sichtbar, die festlegen, welche Liebe zählt, und öffnet Räume, in denen Fürsorge, Intimität und Solidarität vielfältig organisiert werden können. Sie schlägt vor, Beziehungen nicht länger mit einem Etikett zu versehen, sondern sie in ihrer Vielfalt zu akzeptieren, und sich nicht an äußeren Maßstäben zu messen, sondern an der Qualität ihrer gelebten Praxis.

Dekonstruktion gesellschaftlicher Beziehungsnormen

Dekonstruktion bedeutet nicht die vollständige Zerstörung, sondern das bewusste Zerlegen von Selbstverständlichkeiten. Beziehungsnormen wirken stark, gerade weil sie selten hinterfragt werden. Sie erscheinen natürlich, unausweichlich. Dekonstruktion setzt genau an diesem Punkt an. Sie macht sichtbar, dass Normen kulturell, historisch und politisch konstruiert und somit auch veränderbar sind.

Sichtbarmachen von Unsichtbarem

Normen sind oft wie Hintergrundgeräusche. Sie sind ständig da, werden aber kaum bewusst wahrgenommen. Wer Dekonstruktion betreibt, richtet die Aufmerksamkeit genau auf diese stillen Vorgaben. Warum gilt die Hochzeit als Höhepunkt einer Beziehung? Warum wird Freund*innenschaft als zweitrangig behandelt? Warum ist Eifersucht sozial akzeptierter als Gelassenheit? Indem diese Fragen gestellt werden, verschiebt sich der Blick. Das scheinbar Natürliche erscheint als Ergebnis von Wiederholung, Macht und kultureller Erzählung.

Historisierung von Selbstverständlichkeiten

Normen wirken stärker, wenn sie zeitlos erscheinen. Doch Dekonstruktion legt offen, dass sie historische Wurzeln haben. Die Ehe diente früher ganz unverhohlen ökonomischen und politischen Zwecken, weniger der romantischen Erfüllung. Heute wird eher versucht, dieses Verhältnis zu verschleiern, doch das Paarideal ist nach wie vor eng mit industrieller Arbeitsteilung, Geschlechterrollen und staatlicher Familienpolitik verknüpft. Wer die Herkunft der Normen kennt, weiß, dass das, was heute als privat erscheint, stets Teil größerer Macht- und Ordnungssysteme war.

Relativierung durch Vielfalt

Dekonstruktion nutzt den Blick über den Tellerrand. Andere Kulturen, andere Zeiten und andere soziale Kontexte bieten Beispiele dafür, dass Beziehungen auch ganz anders gelebt werden können, ohne dadurch weniger wert zu sein. Polystrukturen in indigenen Gemeinschaften, Wahlfamilien in queeren Szenen, Kollektivbetriebe oder Mehrgenerationenhäuser sind Belege dafür, dass Fürsorge, Intensität, Liebe und sexuelle Erfüllung nicht auf die monogame Kernfamilie beschränkt sind. Vielfalt relativiert die Selbstverständlichkeit der Norm.

Entnaturalisierung von Gefühlen

Besonders mächtig sind Normen dort, wo sie Gefühle naturalisieren. Eifersucht ist normal, Liebe ist exklusiv, wahre Nähe braucht Sexualität. Dekonstruktion fragt, ob es sich wirklich um universale menschliche Emotionen handelt oder um kulturell erlernte Ausdrucksformen. Indem Gefühle als geformt und interpretierbar verstanden werden, entsteht Spielraum. Eifersucht muss nicht romantisiert werden, und Nähe muss nicht an Exklusivität gebunden sein.

Analyse der Sprache

Sprache kreiert und stabilisiert Normen. Worte wie ›mein Partner‹, ›Nebenbeziehung‹ oder ›fremdgehen‹ tragen Besitzlogiken in sich. Dekonstruktion hinterfragt diese Begriffe, wie auch die Werte und Machtverhältnisse, die sie transportieren. Sie stellt infrage, dass die vorgegebenen Möglichkeiten die einzig denkbaren sind. Sprache wird damit nicht nur Medium, sondern Werkzeug der Dekonstruktion – ein Schlüssel, um neue Möglichkeitsräume zu eröffnen.

Macht-und Nutzenanalyse

Dekonstruktion stellt auch die Frage nach den Profiteur*innen, also wer durch die Aufrechterhaltung bestimmter Normen einen Vorteil hat.

Der Staat, indem er Care-Arbeit privatisiert. Unternehmen, indem sie romantische Liebe als Marketingstrategie nutzen. Patriarchale Strukturen, indem sie geschlechtliche Arbeitsteilung stabilisieren. Diese Interessen greifen ineinander. Die normative Bindung von Fürsorge an Paarbeziehungen und Kleinfamilien entlastet staatliche Sozialsysteme und stabilisiert einen Arbeitsmarkt, der auf flexible, jederzeit verfügbare Arbeitskraft zu niedrigen Löhnen angewiesen ist. Gerade Pflege-, Sozial- und Erziehungsberufe gelten gesellschaftlich als verlängerter Arm privater Fürsorge und werden entsprechend abgewertet, schlecht bezahlt, prekär organisiert und chronisch überlastet. Normen wirken dabei steuernd. Sie regulieren, wer als zuständig, verfügbar und belastbar gilt und welche Arbeitsbedingungen und Löhne als gesellschaftlich akzeptabel erscheinen. Auf diese Weise sichern sie einen Arbeitsmarkt, der auf stillschweigende Verfügbarkeit von Sorgearbeit angewiesen ist, ohne diese angemessen anzuerkennen oder zu entlohnen. Unternehmen profitieren zusätzlich davon, dass romantische Liebe als individuelles Projekt und private Erfüllungsaufgabe erzählt wird. Emotionale Bedürfnisse werden so in Produkte, Dienstleistungen und Lebensstile übersetzt – von Paar- und Familienkonsumgütern über Wohnformen bis hin zu Selbstoptimierungsangeboten. Nähe wird vermarktet, während ihre materiellen Voraussetzungen, insbesondere Pflege, soziale Absicherung und kollektive Fürsorge, unsichtbar bleiben. Staatliche Sozialpolitik, unternehmerische Profitlogiken und patriarchale Arbeitsteilung stützen sich dabei gegenseitig und profitieren gemeinsam von der Privatisierung und Entwertung von Fürsorge. Wer Normen dekonstruiert, macht sichtbar, dass sie nicht zufällig bestehen, sondern bestimmten Interessen dienen.

Ambivalenz anerkennen

Dekonstruktion bedeutet nicht, alles zu verwerfen. Viele Menschen erleben im Paarmodell Geborgenheit, Schutz und Struktur. Diese Erfahrungen sind real. Doch Dekonstruktion erlaubt, sie nicht als naturgegeben, sondern als eine Möglichkeit unter vielen zu begreifen. Damit entsteht Raum, die Vorteile zu würdigen, ohne sie als universellen Maßstab setzen zu müssen. Die Dekonstruktion gesellschaftlicher Beziehungsnormen ist ein intellektueller wie emotionaler Prozess. Sie löst die Selbstverständlichkeit auf, indem sie zeigt, dass Normen historisch gewachsen, kulturell geformt und politisch aufgeladen sind. Dadurch wird das Feld frei für Alternativen. Nicht als Chaos oder Beliebigkeit, sondern als bewusste Entscheidung.

Sex, Intimität und Macht – eine beziehungsanarchistische Dekonstruktion

Sex ist nie nur privat. Er ist eingebettet in kulturelle, soziale und politische Bedeutungen. In einer normierten Gesellschaft wird Intimität nicht einfach gelebt, sondern reguliert, bewertet, in Kategorien eingeteilt. Beziehungsanarchie nimmt genau hier einen radikalen Perspektivwechsel vor. Sie fragt, wie Sexualität und Intimität jenseits von Pflicht, Kontrolle und Norm gedacht werden können.

Der heteronormative Maßstab von körperlicher Intimität

Die dominante Erzählung unserer Kultur setzt heterosexuellen Penetrationssex als Maßstab. Alles andere gilt als Vorstufe, Abweichung oder gar als kein richtiger Sex. In dieser Logik sind queere, asexuelle oder andere Praxen und Vorlieben nur Nischen oder Abweichungen vom Standard.

Beziehungsanarchie bricht mit diesem Denken. Für sie sind all diese Formen von Intimität gleichwertig. Vielfalt ist nicht Randphänomen, sondern steht für sie im Zentrum.

Das soziale Konstrukt von Sex

Wenn Sex gesellschaftlich fast ausschließlich als Penetration zwischen Mann und Frau definiert wird, ist das kein neutrales Faktum, sondern ein soziales Konstrukt. Es reproduziert heteronormative, patriarchale und reproduktionsorientierte Vorstellungen. Die scheinbar neutrale Sprache (Sex = Penetration) trägt Macht in sich. Sie schreibt bestimmten Körpern Richtung, Aktivität und Kontrolle zu und anderen Passivität. Zudem konstruiert sie ein Machtgefälle zwischen aktiv und passiv und zementiert dieses.

Macht und Kontrolle

Sexualität ist stark reguliert durch Ehe, Religion, Moralvorstellungen und Gesetze. Auch in Beziehungen selbst wirkt diese Regulierung durch Erwartungen nach Exklusivität, nach Häufigkeit und nach Rollenmustern. Eine beziehungsanarchistische Perspektive einzunehmen, heißt, Sexualität von diesen Herrschaftsmustern zu befreien. Sie fragt, was passiert, wenn Lust nicht Pflicht ist, wenn Nähe nicht kontrolliert wird und wenn Intimität nicht als Besitz oder Leistung verstanden wird.

Pluralität von Intimität

Beziehungsanarchie lädt dazu ein, Intimität nicht auf eine klar umrissene Handlung zu reduzieren. Ein Blick, ein Gespräch, gemeinsames Einschlafen, Berührung, gemeinsames Schweigen – all das kann Intimität sein. Sex ist in dieser Logik nicht das Ziel oder die Krönung einer Beziehung, sondern eine mögliche Form von Nähe und Verbindung unter vielen. Jede Person bestimmt selbst, was sie als sexuell, intim oder

verbindend empfindet. Dies schließt auch normative Sexualskripte – wie etwa penetrativen Sex – oder Macht- und Kontrollszenarien mit ein, sofern sie bewusst gewählt, reflektiert und konsensuell gelebt werden.

Alternative Perspektiven

Wenn Sexualität nicht länger als Rollenspiel von Aktiv und Passiv verstanden wird, eröffnet sich ein neues Miteinander. Lust wird nicht als Gegeneinander gedacht, sondern als gemeinsamer Prozess. Dafür braucht es auch eine neue Sprache. Eine Sprache, die nicht in Gegensätzen denkt, sondern in geteilter Erfahrung: »Wir teilen Intimität«, »wir erkunden einander«. Sprache kann Realität verändern und Machtgefälle abbauen.

Vorsicht vor Umkehrungen

Beziehungsanarchie warnt auch davor, bloße Umkehrungen für Befreiung zu halten. Ein Beispiel ist der Begriff ›Zirklosion‹ im Sinne von ›etwas umschließend‹, der als Gegenentwurf zu Penetration gedacht ist. Er soll als Perspektivwechsel Aktivität aufseiten derjenigen markieren, die sonst passiv betrachtet werden. Doch auch er bleibt in derselben Logik von Aktivität und Passivität gefangen und reproduziert Machtgefälle. Wahre Befreiung bedeutet nicht, Rollen umzukehren, sondern sie aufzulösen.

Beziehungsanarchie dekonstruiert Macht im Intimen. Sie bricht mit der Logik von Aktiv und Passiv, mit dem Hetero-Maßstab, mit Besitzdenken im Sexuellen. Sie macht Vielfalt zum Zentrum und versteht Intimität als gemeinsame, frei gewählte Praxis. Nähe, Lust und Sexualität sind in dieser Logik nichts Festgelegtes, sondern das, was Menschen miteinander aushandeln und füreinander schaffen – frei von Pflicht, Hierarchie und Norm.

Keine neuen Dogmen

Beziehungsanarchie ist keine neue Ideologie. Sie ist kein Regelwerk, keine Schablone und kein Identitätslabel.

Wer versucht, sie zu einer Norm zu machen – ob monogam oder polyamor, exklusiv oder offen – verrät den Kern der Freiheit.

In manchen linken und queeren Kontexten wird sexuelle oder romantische Offenheit mittlerweile selbst zur neuen Norm erhoben. Es wird impliziert, dass nur wer offen lebt, *wirklich* frei liebt. Und monogame Phasen werden als reaktionär und patriarchal abgestempelt. Doch solche Sätze schaffen Druck. Sie reproduzieren den Zwang, *richtig* zu lieben. Und damit genau das, was Beziehungsanarchie eigentlich dekonstruieren will.

Beziehungsanarchie bedeutet nicht, eine bestimmte Form zu bevorzugen. Sie bedeutet, aus Selbstbestimmung, nicht aus Anpassung, bewusst und reflektiert zu wählen. Es gibt kein richtiges Maß an Offenheit. Keine Pflicht zur Polyamorie. Keine moralische Überlegenheit von Ungebundenheit. Freiheit heißt nicht, alles zu tun, sondern nicht gezwungen zu sein. Und Selbstbestimmung heißt, die eigenen Grenzen ebenso ernst zu nehmen wie die eigenen Sehnsüchte.

Wer eine offene Gestaltung per se voraussetzt, erkennt, dass Menschen sich in unterschiedlichen Lebensphasen befinden. Manchmal braucht es Stabilität statt Bewegung und manchmal Schutz statt Öffnung. Trauma, Depression, Trennung, Care-Arbeit oder neue Beziehungen verändern, was möglich und stimmig ist. Offenheit ist kein Beweis für politische Konsequenz, sondern eine Praxis, die sich wandeln darf.

Auch bewusste Exklusivität kann radikal sein, wenn sie reflektiert und frei gewählt ist. Es geht nicht darum, mehr zu öffnen, sondern tiefer zu verstehen. Nicht darum, sich gegen Normen zu stellen, nur um anders zu sein, sondern darum, Beziehungen so zu gestalten, dass sie zu uns passen.

Jede Beziehung – monogam, poly, freund*innenschaftlich oder fluid – kann ein Ort der Befreiung sein, wenn sie auf Konsens, Aushandlung und Care basiert. Beziehungsanarchie ist ein Werkzeug, kein Dogma. Sie will uns nicht vorschreiben, wie wir leben sollen, sondern uns helfen, unseren individuellen Weg zu finden.

Persönliche Notiz

Ich selbst habe mich in der Vergangenheit nie in einem der gängigen Beziehungsmodelle wirklich wohlfühlt. Ab dem Jugendalter habe ich mich – bis auf ein paar Ausbrüche in Form von Situationships, losen Verbindungen ohne Verantwortung oder Kommunikation, und Phasen überzeugten Single-Daseins – durch serielle Monogamie gekämpft.

In Partner*innenschaften habe ich oft erlebt, dass meine Grenzen und Bedürfnisse als Frau nicht respektiert wurden. Dass meine Unvollkommenheit Anlass für Ablehnung wurde. Ich wurde betrogen, belogen, emotional ausgebeutet, habe psychische und körperliche Gewalt und Übergriffe erlebt. Und das ist – jetzt kommt ein Outing – in einer der herausforderndsten Phase meines Lebens in einer neunmonatigen Ehe mit einer narzisstischen Person gemündet. Nicht, weil ich vom Konzept der Ehe überzeugt war. Nicht, weil ich der ›Liebe eine Krone‹ aufsetzen wollte. Sondern weil mich diese Erfahrungen klein und unsicher gemacht hatten und ich glaubte, darin Stabilität zu finden.

Heute möchte ich mich bewusst davor schützen, in Dynamiken zu geraten, in denen ich wieder gegen mein eigenes Bauchgefühl arbeite, um jemandem zu gefallen oder eine Person nicht zu verlieren. Und ich

möchte achtsam bleiben und mich nicht selbst in die alte Rolle der verständnisvollen, anpassungsbereiten Frau drängen.

Für mich – gerade als neurodivergente Person – ist Beziehungsanarchie der erste Raum, in dem ich nicht ›funktionieren‹ musste, um geliebt zu werden. Und trotzdem brauchte es Struktur, Sprache und Halt. Beziehungsanarchie liefert zur Grundhaltung genau dafür einige Werkzeuge. Deshalb möchte ich nach dem theoretischen Teil den Übergang in die Praxis wagen – auch aus persönlicher Erfahrung heraus.

Praxis im Alltag

Wenn Beziehungsanarchie mehr sein soll als eine theoretische Kritik, braucht sie konkrete Praktiken. Ohne Formen, in denen Aushandlung, Transparenz und Fürsorge ihren Platz finden, bleibt die Abkehr von Normen abstrakt. Die Kritik an gesellschaftlichen Beziehungsnormen zeigt, wie stark Vorstellungen von vorgeblich ›richtigen‹ Beziehungen unser Denken und Handeln prägen. Dekonstruktion macht diese Muster sichtbar und eröffnet den Blick dafür, dass sie historisch, kulturell und politisch geformt sind und somit auch verändert werden können. Doch Erkenntnis allein reicht nicht aus.

Beziehungsanarchie bleibt nicht auf der Ebene von Ideen oder Prinzipien stehen. Sie entfaltet ihre Kraft erst dann, wenn abstrakte Haltungen in konkrete Handlungen übersetzt werden. Das Leben nach beziehungsanarchistischen Grundsätzen bedeutet, dass Beteiligte nicht auf vorgegebene Drehbücher zurückgreifen, sondern eigene Formen und Rituale entwickeln. Dabei geht es weniger um fertige Lösungen als um Werkzeuge, die Orientierung geben und Räume für Aushandlung eröffnen.

Zwei Praktiken, die in vielen beziehungsanarchistischen Kontexten verbreitet und hilfreich sind, sind das Smörgåsbord und regelmäßige Check-Ins. Beide machen sichtbar, wie Selbstbestimmung und Fürsorge praktisch gestaltet werden können.

Indem die Beteiligten eigene Strukturen entwickeln, die für sie funktionieren, lösen sie die Abhängigkeit von vorgegebenen Schablonen. Sie schaffen Alternativen, die Stabilität geben, ohne Hierarchien zu reproduzieren. In dieser Verbindung von Kritik, Dekonstruktion und Praxis zeigt sich die eigentliche Kraft der Beziehungsanarchie. Sie ist nicht nur eine Haltung gegenüber gesellschaftlichen Strukturen, sondern eine alltägliche Praxis der Befreiung und Gestaltung.

Das Smörgåsbord

Der Begriff geht zurück auf Andie Nordgren, die mit dem Bild eines schwedischen Buffets eine alternative Art vorschlug, Beziehungen zu denken. Statt ein *fertiges Menü* wie die romantische Zweierbeziehung serviert zu bekommen, können die Beteiligten selbst wählen, welche Elemente ihre Verbindung enthalten soll. Inzwischen existieren zahlreiche Varianten des Smörgåsbords. Es hat sich von einer bloßen Auflistung möglicher Beziehungsbestandteile zu einem Reflexions- und Gesprächswerkzeug entwickelt. Sein Wert liegt nicht allein in der individuellen Auswahl, sondern vor allem auch darin, sichtbar zu machen, was sonst oft unhinterfragt bleibt: die stillen Normen, Erwartungen und auch Machtverhältnisse, die Beziehungen strukturieren und in sie hineinwirken. So wird es zu einem Instrument, das normative Selbstverständlichkeiten und begrenzte Handlungsspielräume durch Ungleichheiten sichtbar macht, und damit zum Ausgangspunkt für bewusste, solidarische Aushandlungsprozesse.

Im Anschluss folgt eine Karte als Werkzeug für Diskussionen, inspiriert von verschiedenen Smörgåsbord-Ansätzen – u.a. von Josephine Apraku (Kluft und Liebe, Eden Books 2022), Lyrica Lawrence, Heather Orr und Maxx Hill (Version 6, 2022) –, ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder Normierung.

Beziehungsanarchie Karte

Werkzeug für Diskussionen

Häuslich

- Gemeinsam wohnen
- Gemeinsamer Schlafplatz
- Hausarbeit
- Gegenseitige Besuche
- Schlüssel aushändigen

Rechtlich

- Ehe
- Lebenspartner*innenschaft
- Adoption
- Vollmachten

Finanziell

- Gemeinsame Konten/Geld
- Eigentum
- Gegenseitige Verantwortung

Geschäftlich

- Miteinander arbeiten
- Miteinander gründen
- Geteilte Verantwortung

Spirituell

- Gemeinsame Überzeugungen
- Traditionen, Rituale

Kreativ

- Kunst, Handwerk
- Musik, Tanz

Kollaborativ

- Gemeinsame Projekte
- Vereine,

Marginalisierung/Privilegien

- Herkunft, Hautfarbe, Klasse
- Behinderung, Neurodivergenz

• Magie • Astrologie	• Theater • Literatur	Organisationen • Aktivismus	• Geschlecht • Sexualität • Religion
Kommunikation • Text, Telefon, Video, persönlich • Täglich, wöchentlich, monatlich, unregelmäßig	Treffen • Täglich, wöchentlich, monatlich, unregelmäßig • Kontext/Rahmen (privat, beruflich etc.)	Gemeinsame Zeit • Feiertage, Geburtstage, Jahrestage • Freund*innenkreis • Familie, Kinder • Kolleg*innen, Mitglieder usw.	Öffentliches Anzeigen • Veranstaltungen • Social Media • Freund*innenkreis • Familie, Kinder • Kolleg*innen, Mitglieder usw.
Berührung • Umarmungen • Kuscheln, Streicheln • Hände halten	Sexuell • Küssen • Rummachen, Petting • Penetration vaginal/anal • STI-Tests • Safer-Sex-Praktiken	Kink • Machtaustausch, -gefälle • Fetische • Rollenspiele	Romantik • Gefühle ausdrücken • Sehnsüchtig sein • Gesten • Verliebtheit
Fürsorge • Umeinander kümmern, umsorgen • Bei Krankheit versorgen • Notfälle	Geteilte Fürsorge • Familie • Kinder • Tiere • Pflanzen	Emotionale Intimität • Verletzlich sein • Sich mitteilen • Love Language • Tiefe Gespräche	Emotionale Unterstützung • Zuhören • Trost, Halt • Probleme lösen
Freund*innenschaft • Diskussionen • Intellektuelle, philosophische Gespräche • Gemeinsame Aktivitäten, Interessen	Partner*innenschaft • Lebensziele teilen • Gemeinsame Werte • Routinen • Verbindlichkeit	Labels • Freund*in • Partner*in • Ehepartner*in • Sonstige • Nutzung wann/wo	Exklusivität • Sexuell • Romantisch • Emotional • Sozial

Auf dem Buffet liegen viele mögliche ›Bestandteile‹ von Beziehungen: Sexualität, Alltagsleben, Projekte, finanzielle Verantwortung, Elternschaft, Aktivismus, Körperlichkeit – und vieles mehr. Wichtig ist, dass nicht jede Beziehung alles enthalten muss. Eine Freund*innenschaft kann zum Beispiel hochverbindlich sein und Elemente wie gemeinsame Projekte oder Elternschaft umfassen. Eine romantische Liebesbeziehung kann bewusst darauf verzichten, Sexualität oder Zusammenziehen als notwendige Bestandteile zu definieren.

Ihr müsst auch nicht (oder sofort) sämtliche Kategorien für euch diskutieren und verhandeln, sondern könnt sie in Unterkategorien einteilen und z.B. mit ›ja‹ ›nein‹,

›vielleicht später‹ oder ›noch Klärungsbedarf‹ kennzeichnen. Setzt gern unterschiedliche Farben ein – das macht Spaß!

Das Smörgåsbord verdeutlicht, dass jede Beziehung ein Unikat ist. Statt Normen zu übernehmen, wird die Beziehung individuell gefüllt. So werden Möglichkeiten sichtbar, die sonst oft unsichtbar bleiben.

Check-Ins

Da Beziehungen in der Beziehungsanarchie nicht als starres Konstrukt, sondern als lebendige Prozesse verstanden werden, brauchen sie Räume für Reflexion. Check-Ins sind dafür ein einfaches, aber wirkungsvolles Werkzeug.

Sie sind bewusste Gesprächszeiten, in denen Beteiligte innehalten und fragen:

Wie geht es mir gerade mit unserer Verbindung?

Welche Bedürfnisse habe ich im Moment?

Hat sich etwas verändert, das wir neu besprechen sollten?

Check-Ins sind keine Problemlösungsrunden, sondern Rituale der Fürsorge. Sie schaffen Transparenz, bevor Spannungen zu Konflikten werden, und ermöglichen es, Veränderungen nicht als Bedrohung, sondern als Teil des Prozesses zu begreifen.

Strukturen statt Schablonen

Solche Werkzeuge zeigen, dass Beziehungsanarchie nicht Chaos oder Beliebigkeit bedeutet. Im Gegenteil: Sie erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Kommunikation und gegenseitiger Verantwortung. An die Stelle starrer gesellschaftlicher Schablonen treten selbstgewählte Strukturen, die flexibel, aber verbindlich sein können.

Wo andere Modelle Sicherheit aus Vorhersehbarkeit gewinnen, entsteht in der Beziehungsanarchie Sicherheit durch Offenheit und regelmäßige Aushandlung. Rituale wie das Smörgåsbord oder Check-Ins sind keine Pflichtübungen, sondern

Hilfen, um Intimität bewusst und eigenständig zu gestalten – jederzeit und entlang der individuellen Bedürfnisse der beteiligten Menschen.

Erweiterte Praxisfelder

Neben diesen beiden bekannten Beispielen haben sich in beziehungsanarchistischen Zusammenhängen weitere Praktiken entwickelt, die Orientierung geben können.

Transparenz-Routinen

Vereinbarungen, wann und wie man über neue Beziehungen, Begegnungen oder Veränderungen spricht.

Care-Absprachen

Klärung, wie gegenseitige Unterstützung in Krisenzeiten jenseits von romantischer Exklusivität aussieht.

Gemeinschaftsrituale

Feiern, Projekte oder Alltagsrituale, die nicht an eine klassische Paarform gebunden sind, sondern Netzwerke von Beziehungen stärken.

All diese Praktiken machen deutlich, dass Beziehungsanarchie keine Absage an Bindung ist, sondern eine Praxis bewusster Beziehungsgestaltung. Sie ersetzt gesellschaftliche Drehbücher nicht durch Beliebigkeit, sondern durch selbstgewählte, reflektierte Strukturen.

Transformation bestehender Beziehungen

Beziehungsanarchie beginnt oft nicht mit einem Neubeginn, sondern mit einer Veränderung bestehender Beziehungen. Viele Menschen leben bereits in Bindungen, die ihnen wichtig sind, spüren aber, dass bestimmte Strukturen oder Erwartungen nicht mehr passen. Der Weg zu mehr Freiheit und Gleichwertigkeit muss dabei kein radikaler Bruch sein. Er kann ein behutsamer, reflektierter Prozess sein.

Dafür braucht es zunächst Selbstreflexion. Was genau fühlt sich in meiner Beziehung einengend oder unauthentisch an? Welche Prinzipien der Beziehungsanarchie möchte ich stärker leben – zum Beispiel Offenheit, Gleichwertigkeit, Bedürfnisorientierung oder das Ablegen fester Rollenbilder? Und welche Ängste, Unsicherheiten oder Bedürfnisse zeigen sich, wenn ich über Veränderungen nachdenke?

Darauf folgt das Gespräch. Nicht als Forderung oder Konfrontation, sondern als ehrlicher Austausch. Es geht nicht darum, die andere Person zu verändern, sondern darum, gemeinsam zu prüfen, welche Formen von Nähe, Abgrenzung und Fürsorge für beide stimmig sind. Offenheit für die Perspektive der anderen Person ist dabei ebenso wichtig wie die Bereitschaft, Unbehagen oder Ablehnung auszuhalten. Transformation braucht Zeit, Vertrauen und Geduld.

Hilfreich können regelmäßige Gespräche oder Check-Ins sein, in denen reflektiert wird, wie es allen Beteiligten mit Veränderungen geht. Vereinbarungen dürfen sich verändern. Bedürfnisse können neu formuliert werden.

Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass Beziehungsanarchie kein Gegenentwurf zu bestehenden Beziehungen ist, sondern eine Einladung, sie bewusster, gleichwertiger und flexibler zu gestalten. Sie ist keine Methode gegen Probleme, sondern ein Prozess des Lernens mit sich selbst und miteinander.

Behutsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, Verantwortung für die eigene Entwicklung zu übernehmen, ohne andere zu überfordern. Veränderung darf langsam geschehen. Denn nicht jede Öffnung oder Neuorientierung fühlt sich für alle zur gleichen Zeit sicher an.

Beziehungsanarchie heißt auch, Übergänge mit Respekt und Fürsorge zu gestalten und die entstehenden Unsicherheiten gemeinsam auszuhalten. So kann

eine bestehende Beziehung nicht nur erhalten, sondern neu belebt werden – freier, ehrlicher und selbstbestimmter als zuvor.

Konflikte, Herausforderungen und Alltag organisieren

Beziehungsanarchie wird von außen oft idealisiert oder als radikale Freiheit ohne Grenzen, als rein intellektuelles Konzept missverstanden oder als Lebensform für Menschen, die keine Verpflichtungen wollen. Doch im Alltag zeigt sich schnell, dass Beziehungsanarchie ebenso viele Herausforderungen mit sich bringt wie jede andere Beziehungsform. Diese Herausforderungen sind nicht Ausdruck eines Scheiterns, sondern Teil des Prozesses. Sie sichtbar zu machen, bedeutet, die Komplexität von Beziehungen ernst zu nehmen.

Innere Konflikte: Sicherheit und Freiheit

Einer der zentralen Konflikte, die viele Menschen erleben, ist das Spannungsverhältnis zwischen dem Bedürfnis nach Sicherheit und dem Wunsch nach Freiheit. Wer sich von gesellschaftlichen Schablonen löst, verliert oft auch jene vermeintliche Stabilität, die diese mit sich bringen. Fragen tauchen auf: Bin ich wichtig genug? Wo stehe ich? Wenn es keine vorgefertigten Antworten gibt, kann Unsicherheit entstehen.

Beziehungsanarchie erfordert hier ein hohes Maß an Selbstreflexion. Sicherheit entsteht nicht durch Etiketten, sondern durch Transparenz, Absprachen und gelebte Fürsorge.

Eifersucht und Besitzlogiken

Eifersucht ist ein starkes Gefühl, das in allen Beziehungsformen auftritt. In der Beziehungsanarchie wird sie nicht romantisiert, aber auch nicht tabuisiert. Sie gilt als Signal, das ernstgenommen werden sollte. Welche Bedürfnisse verbergen sich dahinter? Geht es um Angst vor Verlust, um fehlende Transparenz oder um gesellschaftlich erlernte Besitzlogiken? Anstatt Eifersucht stillschweigend als

Beweis von Liebe zu akzeptieren, wird sie in der Beziehungsanarchie zum Anlass für Kommunikation und Aushandlung.

Unterschiedliche Bedürfnisse und Tempi

Nicht alle Beteiligten haben die gleichen Wünsche oder entwickeln sich im gleichen Tempo. Während eine Person mehr Nähe oder Verbindlichkeit sucht, möchte eine andere gerade mehr Autonomie. Diese Spannungen können belastend sein, eröffnen aber auch Chancen für Wachstum. In der Beziehungsanarchie ist es zentral, Unterschiede nicht als Bedrohung, sondern als Verhandlungsstoff zu begreifen. Beziehungen sind dynamisch – das gemeinsame Finden von Rhythmen und Kompromissen wird zum Kernprozess.

Alltagsorganisation und Care

Jenseits von Gefühlen zeigt sich Beziehungsanarchie auch in ganz praktischen Fragen: Wer übernimmt Verantwortung, wenn jemand krank wird? Wie organisiert man Kinderbetreuung, gemeinsame Projekte oder Finanzen? Welche Prioritäten gelten, wenn Verpflichtungen kollidieren?

In einer Gesellschaft, die Fürsorge fast ausschließlich an die Kleinfamilie bindet, müssen beziehungsanarchistische Konstellationen eigene Lösungen finden. Oft bedeutet das, dass Care bewusst verteilt wird, Verantwortung geteilt wird und Netzwerke aufgebaut werden. Das kann entlastend wirken, verlangt aber zugleich Klarheit, Absprache und die Bereitschaft, Verantwortung nicht aus Bequemlichkeit an gesellschaftliche Normen zurückzugeben.

Sichtbarkeit und Anerkennung

Beziehungsanarchistische Verbindungen existieren nicht im luftleeren Raum. Familie, Kolleg*innen, Institutionen oder Behörden begegnen ihnen oft mit Unverständnis. Fehlende rechtliche Anerkennung, Missverständnisse im sozialen Umfeld oder subtile Abwertungen können zusätzliche Belastungen darstellen. Wer Beziehungsanarchie lebt, muss deshalb nicht nur innere Aushandlungen führen, sondern sich auch nach außen behaupten. Eine doppelte Herausforderung, die viel Kraft kosten kann.

Balance zwischen Offenheit und Struktur

Ein zentrales Spannungsfeld liegt darin, den Alltag weder im Chaos noch in starren Mustern verlaufen zu lassen. Beziehungsanarchie bedeutet, Strukturen zu schaffen, die den Beteiligten Sicherheit geben, ohne sie in Normen zu pressen. Rituale wie Check-Ins oder Care-Absprachen sind hier nicht Nebensache, sondern Grundpfeiler. Sie helfen, Konflikte früh zu erkennen, Ressourcen zu verteilen und den Alltag gemeinsam zu organisieren.

Konflikte, Unsicherheiten und organisatorische Herausforderungen sind kein Makel der Beziehungsanarchie, sondern Teil ihrer Realität. Sie machen sichtbar, dass Freiheit und Selbstbestimmung Verantwortung brauchen und dass Beziehungen ohne vorgegebene Schablonen aktive Arbeit erfordern. Konflikte werden nicht unter gesellschaftliche Normen gedeckelt, sondern bewusst verhandelt. Alltag wird nicht einfach übernommen, sondern gestaltet.

Das Asymmetrie-Problem

Eine der größten Herausforderungen in beziehungsanarchistischen Zusammenhängen ist das, was man als Asymmetrie-Problem bezeichnen kann. Gemeint ist damit, dass die Bedürfnisse, Wünsche und Investitionen der Beteiligten nicht immer im Gleichgewicht stehen und dass dieses Ungleichgewicht ohne feste gesellschaftliche Schablonen besonders spürbar wird.

Unterschiedliche Bedürfnisse und Rhythmen

Menschen lieben und leben in unterschiedlichen Geschwindigkeiten. Eine Person sucht vielleicht viel Nähe, gemeinsame Alltagsgestaltung oder häufigen Kontakt, während eine andere mehr Rückzug, Autonomie oder langsames Herantasten benötigt. In normativ organisierten Beziehungen gibt es zumeist unausgesprochene Richtlinien, die solche Spannungen verdecken können: Es gibt ein allgemein anerkanntes Maß an Nähe, eine angemessene Geschwindigkeit des Bindungsaufbaus, eine übliche Intensität des Kontakts. In der Beziehungsanarchie fehlen solche Skripte, was befreiend, aber auch herausfordernd ist.

Asymmetrien werden sichtbar, weil keine Konvention sagt, wie die Verbindung per se gestaltet sein soll. Stattdessen müssen Beteiligte aushandeln, ob sie mit unterschiedlichen Tempi und Bedürfnissen umgehen können und welche Formen von Verbindung für sie dennoch tragfähig sind.

Ungleiche Investitionen

Asymmetrien können sich auch darin zeigen, wie viel Energie, Zeit oder Care-Arbeit eine Person investiert. Während eine Seite viel Fürsorge einbringt, Gespräche anstößt oder Strukturen aufbaut, bleibt die andere zurückhaltender oder trägt weniger Verantwortung. Solche Ungleichgewichte sind nicht automatisch problematisch. Jede Beziehung durchläuft Phasen, in denen ein Teil mehr gibt als der andere. Kritisch wird es jedoch, wenn diese Muster dauerhaft und unausgesprochen bestehen bleiben.

Unsicherheit und Wertgefühl

Asymmetrien berühren oft die Frage nach Selbstwert und Sicherheit. Wer das Gefühl hat, mehr zu wollen oder zu viel zu sein, erlebt leicht Unsicherheit. Umgekehrt kann die Person, die weniger investieren möchte oder kann, Schuldgefühle entwickeln. Die Herausforderung besteht darin, diese Gefühle nicht als persönliches Versagen zu deuten, sondern als Ausdruck unterschiedlicher Bedürfnisse.

Umgang mit Asymmetrie

Das Asymmetrie-Problem ist nicht lösbar im Sinne einer endgültigen Balance. Es ist Teil von Beziehungen, die auf Freiheit und Aushandlung beruhen. Entscheidend ist der Umgang damit. Asymmetrien verlieren ihre zerstörerische Kraft, wenn die Dinge benannt statt verschwiegen werden.

Nicht alle Bedürfnisse lassen sich angleichen. Manchmal braucht es das Akzeptieren von Unterschiedlichkeit. Dann bedeutet Asymmetrie, dass eine Beziehung sich neu formt oder einen anderen Stellenwert bekommt. Jede Person

muss selbstfürsorgend prüfen, ob die bestehende Asymmetrie noch tragbar ist, ohne die eigenen Bedürfnisse und Grenzen dauerhaft zu verleugnen.

Unterschiedliche Bedürfnisse, Rhythmen und Investitionen gehören zum Alltag. Die Herausforderung besteht nicht darin, perfekte Symmetrie zu erzwingen, sondern in der Fähigkeit, Unterschiede sichtbar zu machen, auszuhalten und gemeinsam neue Wege zu finden.

Praxisbeispiel: Offene Gestaltung

Zwei Menschen, die seit einigen Monaten miteinander verbunden sind, sprechen über die Zukunft ihrer Beziehung. Beide schätzen die Offenheit, mit der sie sich bisher begegnet sind, und fühlen sich in der Verbindung getragen. Doch ihre Vorstellungen beginnen, auseinanderzugehen.

Eine Person verspürt ein starkes Freiheitsgefühl. Für sie bedeutet Beziehungsanarchie vor allem die Möglichkeit, nicht von vornherein festgelegt zu sein. Sie wünscht sich, auch andere Begegnungen leben zu können. Nicht, weil etwas in der bestehenden Beziehung fehlt, sondern weil sie die Idee reizt, Freiheit konkret werden zu lassen. Für sie ist es eher eine innere Haltung, ein Bedürfnis, nicht prinzipiell an Exklusivität gebunden zu sein.

Die andere Person hört zu und spürt gleichzeitig eine Welle von Unsicherheit. Sie hat traumatische Erfahrungen aus einer früheren Beziehung, in der Vertrauen gebrochen und Grenzen missachtet wurden. Ihr Bedürfnis ist im Moment vor allem Stabilisierung. Mit Sicherheit, Verlässlichkeit und dem Gefühl, dass diese neue Verbindung auf festen Füßen steht. Die Vorstellung, sofort in eine offene Gestaltung überzugehen, löst Angst und Anspannung aus.

Es entsteht eine Asymmetrie: Die eine Seite möchte mehr Raum und Weite, die andere mehr Halt und Nähe. Beide Bedürfnisse sind legitim, aber sie passen nicht einfach reibungslos zusammen.

Das Gespräch wird zur Aushandlung. Es geht nicht darum, wer sich durchsetzt, sondern darum, die Spannung auszuhalten. Die freiheitsorientierte Person versteht, dass ihre Sehnsucht nach Offenheit nicht sofort realisiert werden muss, um gültig

zu bleiben. Außerdem erkennt sie, dass der Wunsch nach Offenheit auch zum Teil eine Strategie zur Vermeidung von tiefen Gefühlen und Schutz vor Verletzbarkeit darstellt. Die stabilitätsorientierte Person erfährt, dass ihre Ängste ernstgenommen und nicht als Unfreiheit abgewertet werden.

Gemeinsam entscheiden sie, die Frage nicht sofort final zu klären. Stattdessen vereinbaren sie, sich in den kommenden Wochen bewusst Zeit füreinander zu nehmen, ihre Verbindung zu stärken und zu prüfen, wann und in welchem Maß Schritte Richtung Offenheit möglich sind.

Beide erleben die Situation ambivalent. Als Herausforderung, weil Wünsche nicht deckungsgleich sind, und zugleich als Möglichkeit, Unterschiedlichkeit nicht als Bruch, sondern als Teil ihrer gemeinsamen Praxis zu verstehen. Vor allem bietet die bewusste Reflexion auch die Chance, eigene Wunden nachhaltig zu bearbeiten.

Spannungen anerkennen

Das Beispiel der unterschiedlichen Bedürfnisse hinsichtlich Offenheit und Stabilität macht deutlich, worin die eigentliche Herausforderung der Beziehungsanarchie besteht. Nicht darin, alle Unterschiede aufzulösen, sondern darin, sie sichtbar zu machen und auszuhalten. Asymmetrien entstehen, wenn Bedürfnisse, Tempi und Investitionen nicht übereinstimmen. Sie werden in der Beziehungsanarchie besonders spürbar, weil es keine vorgefertigten Schablonen gibt, die diese Spannungen verdecken oder in starren Bahnen lenken.

Gerade hier zeigt sich die Stärke dieser Praxis. Konflikte und Unterschiede werden nicht als Fehler gelesen, sondern als Teil der lebendigen Gestaltung von Beziehungen. Sicherheit entsteht nicht durch Etiketten oder durch Normen, sondern durch Transparenz, Fürsorge und die Bereitschaft, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Asymmetrie erfordert keinen Abbruch der Verbindung.

Beziehungsanarchie bedeutet folglich nicht, eine perfekte Symmetrie oder dauerhafte Harmonie herzustellen, sondern Beziehungen so zu leben, dass Vielfalt,

Unterschiedlichkeit und Wandel Platz haben. Das verlangt Mut, Selbstreflexion und die Fähigkeit, Unsicherheiten nicht als Bedrohung, sondern als Einladung zu verstehen.

Persönliche Notiz

Persönlich muss ich das beinahe täglich erleben. Aushandlungsprozesse sind manchmal zäh. Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren, erfordert für mich immer wieder neuen Mut. Verletzungen passieren, Gefühle sind da – und sie haben ihre Berechtigung.

Heute lebe ich mit einem Ex-Partner in gemeinsamer Co-Elternschaft. Wir haben es geschafft, unsere Beziehung nicht zu beenden, sondern zu transformieren, als Anziehung und romantische Gefühle auf beiden Seiten nicht mehr vorhanden waren. Das war ein langer, schwieriger Prozess voller Wut, Tränen und Ohnmacht. Für den Moment ist es stimmig. Wir betrachten unsere Geschichte nicht als Scheitern, sondern als Wandel.

Wir respektieren die Freiräume der anderen Person und schaffen es, Alleinsein, Zeit mit Freund*innen, romantische Liebesbeziehungen und Projekte nebeneinander bestehen zu lassen – nicht immer konfliktfrei, aber im Kern bedürfnisorientiert.

Ich bin außerdem mit einem Menschen in einer körperlichen und emotionalen Verbindung. Gegen andere Bestandteile haben wir uns bewusst entschieden. Auch hier treten hin und wieder Spannungen und Asymmetrien auf. Doch wir sehen sie als Teil unseres gemeinsamen, individuellen Weges – nicht als möglichen Bruch unserer Verbindung.

Die größte Herausforderung ist für mich jedoch, Ängste und Unsicherheiten, deren Ursachen in meiner Vergangenheit liegen, abzulegen und mich voller Vertrauen und Sicherheit auf die Verbindungen einzulassen.

Doch niemand muss diese Arbeit allein tragen. In vielen Kontexten wird deutlich, dass Intimität, Care und Konfliktbewältigung nicht nur zwischen zwei Personen stattfinden müssen, sondern auch in größeren Netzwerken geteilt werden können. Damit öffnet sich der Blick für die nächste Ebene: die kollektive Praxis.

Kollektive Praxis

Beziehungsanarchie ist zwar in erster Linie eine Haltung zur Gestaltung von einzelnen Verbindungen, entfaltet ihre politische und soziale Tragweite jedoch erst in einem weiteren Rahmen aus Netzwerken, Gemeinschaften und kollektiven Strukturen. Denn während Normbeziehungen dazu neigen, Fürsorge und Verantwortung auf das romantische Paar zu verengen, öffnet die beziehungsanarchistische Perspektive den Blick dafür, dass Intimität, Care und Solidarität auf viele Schultern verteilt werden können.

Kollektive Praxis kann viele Gesichter haben. Freund*innenschaftsnetzwerke, die gegenseitig Verantwortung übernehmen. Wahlfamilien, die feste Rituale, Alltagsorganisation und Care teilen. Hausprojekte, Wohngemeinschaften oder Nachbar*innenschaften, die gemeinsames Leben und Fürsorge gestalten. Politische Kollektive, die nicht nur Aktivismus organisieren, sondern auch emotionale Unterstützung bieten. Allen gemeinsam ist, dass sie Beziehungen entprivatisieren und Verantwortung solidarisch verteilen.

Gesellschaftliche Normen haben die Tendenz, Fürsorge zu privatisieren. Kinderbetreuung, Pflege, emotionale Arbeit und ökonomische Sicherheit werden dem Paar oder der Kleinfamilie zugeschrieben. Diese Konzentration führt nicht nur zu Überlastung, sondern auch zu Abhängigkeiten. Wenn eine Beziehung scheitert, bricht oft ein ganzes Versorgungsnetz weg.

Beziehungsanarchie stellt dieses Modell infrage. Sie sieht in Wahlfamilien, Freund*innenschaftsnetzwerken oder Kollektiven nicht bloß Ergänzungen zur Kernfamilie, sondern tragende Strukturen eigener Qualität. Verantwortung für Care, Konfliktbewältigung und Alltag lastet nicht allein auf einer exklusiven Verbindung. Sie wird geteilt.

Ein verbreitetes Missverständnis lautet, dass wenn mehr Menschen Verantwortung teilen, dem/der Einzelnen weniger Freiheit bleibt.

In der beziehungsanarchistischen Praxis gilt jedoch das Gegenteil. Geteilte Verantwortung entlastet. Wer weiß, dass Care-Arbeit, emotionale Unterstützung oder Alltagsorganisation nicht allein auf einer Beziehung lastet, hat mehr Raum, eigene Wege zu gehen. Freiheit entsteht hier nicht trotz, sondern durch gemeinschaftliche Strukturen.

Konflikte im Kollektiv

Auch kollektive Strukturen sind nicht konfliktfrei. Im Gegenteil treffen hier unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen, Lebensentwürfe und emotionale Investitionen oft unmittelbar aufeinander. Das kann herausfordernd und manchmal sogar überfordernd sein. Aber genau darin liegt ihre Stärke. Denn dort, wo Konflikte nicht in der geschlossenen Dynamik einer Zweierbeziehung feststecken, sondern in einem Netz aus Menschen geteilt und reflektiert werden können, entsteht ein anderes Feld des Aushandelns.

Kollektive Räume eröffnen Perspektiven, die in dyadischen Beziehungen leicht übersehen werden – etwa, dass Fürsorge, Freiheit und Grenzen nicht im Widerspruch stehen müssen, wenn sie gemeinsam gedacht werden. So entstehen neue Formen von Stabilität, die nicht auf Ausschluss beruhen, sondern auf Beziehung in Bewegung.

Oft ist das Ergebnis nicht mehr Chaos, sondern mehr Halt – weil der Halt geteilt wird.

Politische Dimension

Kollektive Praxis ist nicht nur ein privates Arrangement, sondern auch eine politische Haltung. Sie widerspricht der staatlich und ökonomisch privilegierten Kleinfamilie und öffnet Räume für andere Formen von Zusammenleben. In Zeiten, in denen Care-Arbeit zunehmend ausgelagert oder vereinzelt wird, sind solidarische Netzwerke auch ein Akt des Widerstands. Sie zeigen, dass Fürsorge und Intimität jenseits von Normen möglich sind und dass Gesellschaft nicht auf Konkurrenz, sondern auf Kooperation beruhen kann.

Persönliche Notiz

Die Idee kollektiver Praxis wird besonders dann greifbar, wenn sie nicht nur gedacht, sondern gelebt wird – in Momenten, in denen Fürsorge und Solidarität über Beziehungskategorien hinausgehen.

Wenn ich an meine Befreiung aus der toxischen Ehe denke, war es vor allem ein tragendes Netz aus Menschen, das mich aufgefangen hat. Ich wusste: Wenn ich die Beziehung auflöse, bin ich nicht allein. Wenn der andere Elternteil nicht da ist, bleiben Freund*innen und (Wahl-)Familie, die Care-Arbeit mit mir teilen und die emotionale Last gemeinsam tragen.

Denn mal ehrlich: Das Wort ›Single‹ sollte abgeschafft werden. Es suggeriert, dass wir ohne Partner*in allein oder unvollständig seien. Doch das sind wir nicht.

Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, dass Liebe nie nur privat ist. Jede Beziehung steht in Verbindung zu den Strukturen, die uns umgeben. Sie sind das lebendige Beispiel dafür, wie politisch das Persönliche tatsächlich ist.

Das Politische am Persönlichen

Beziehungsanarchie wird oft als etwas sehr Privates betrachtet, als eine Frage von Liebe, Nähe und individuellen Entscheidungen. Doch genau darin liegt ihre politische Sprengkraft. Denn die Art, wie wir Beziehungen gestalten, ist nie losgelöst von den Strukturen, in denen wir leben.

Unsere Gesellschaft gibt uns Drehbücher vor. Monogamie als Ideal, romantische Zweierbeziehung als höchste Form der Erfüllung, Familie als abgeschlossene Einheit. Wer diese Normen nicht lebt, gilt schnell als abweichend. Wenn wir aber diese Vorgaben bewusst zurückweisen und eigene Formen von Verbundenheit schaffen, stellen wir die gesellschaftliche Ordnung infrage. Nicht nur im Privaten, sondern im Kern ihrer Machtlogik, die die bürgerliche Kleinfamilie als zentrale Organisationsstruktur setzt.

Beziehungen sind daher nie nur privat, sondern immer auch politisch. Während die Gesellschaft über das Steuerrecht, Sozialleistungen oder Aufenthaltsbestimmungen bestimmte Lebensformen (monogame Paare, Kleinfamilien) mit Anerkennung sowie rechtlichen und ökonomischen Vorteilen belohnt und alle davon abweichenden benachteiligt oder gesellschaftlich marginalisiert, entzieht sich Beziehungsanarchie dieser Ordnung und lebt Formen von Verbundenheit, die außerhalb dieser Raster liegen. So zeigt sie auf, dass Alternativen nicht nur möglich, sondern auch erstrebenswert sind. Und darin liegt durchaus eine gesellschaftliche Sprengkraft.

Ökonomie der Nähe

Care-Arbeit wird gesellschaftlich an private Haushalte delegiert. Dabei trägt die leistende Person oft die Kosten – meist ungleich verteilt entlang von Geschlechterrollen. Beziehungsanarchie macht sichtbar, dass es nicht nur

Beziehungen verändert, sondern die ganze soziale Reproduktion, wenn Fürsorge nicht auf die Paar-oder Kleinfamilie beschränkt ist, sondern in Wahlfamilien, Freund*innenschaften oder Netzwerken geteilt wird. Mit sozialer Reproduktion ist dabei nicht nur die biologische Fortpflanzung gemeint, sondern die alltägliche Wiederherstellung von Arbeitskraft, emotionaler Stabilität und sozialem Zusammenhalt. Diese Arbeit findet überwiegend im privaten Raum statt und bleibt gesellschaftlich weitgehend unsichtbar, obwohl sie grundlegende Voraussetzungen für das Funktionieren von Wirtschaft und Gesellschaft schafft. Wird Fürsorge aus der Paar-oder Kleinfamilie gelöst und kollektiv organisiert, verschiebt sich diese Reproduktionsarbeit aus individualisierten Abhängigkeiten in geteilte Verantwortungszusammenhänge. Damit gerät auch der gesellschaftlich gesetzte Zweck von Reproduktion in den Blick, der bislang vor allem auf die Sicherung von Arbeitsfähigkeit bei gleichzeitiger Entwertung sozialer und emotionaler Komponenten ausgerichtet ist.

Recht und Gefühl

Wenn die persönliche Absicherung – über z.B. Erbrecht, Mitversicherung, Krankenhausbesuchsrecht – von der staatlichen Anerkennung der Beziehungsform abhängt, formt das auch unsere Gefühle. Rechtliche Privilegierung erzeugt Sicherheit, Verlässlichkeit und gesellschaftliche Legitimität, während ihr Fehlen Unsicherheit, Angst und das Gefühl von fehlender Zugehörigkeit und Wertigkeit verstärken kann. In diesem Sinne formt Recht nicht nur äußere Rahmenbedingungen, sondern diese Ungleichverteilung prägt Lebensrealitäten und wirkt sich unmittelbar darauf aus, wie Nähe, Bindung und Verantwortung erlebt werden. Beziehungsanarchie ist deshalb keine dem Privaten zuzuordnende ethische Frage, sondern eine Praxis, die im Konflikt mit rechtlichen und institutionellen Strukturen steht und diese zu überwinden sucht.

Kulturelle Skripte und Affekte

Popkultur, Schule, Religion und Werbung erzählen in einer Endlosschleife die immer gleiche Geschichte: Die Erfolgsgeschichte des Paares, von der exklusiven Beziehung bis zur Hochzeit und der Kindererziehung. Diese Erzählung prägt nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Gefühle: Glück ist die größtmögliche Übereinstimmung mit dieser Norm, das Nichterreichen verspricht Einsamkeit und Unglück. Liebe bedeutet Exklusivität, und diese ist wiederum Voraussetzung für Verlässlichkeit. Nicht-exklusive Beziehungen führen in diesen Erzählungen daher zu Unsicherheiten und Machtgefällen, letztlich zur Abwesenheit von Liebe. Beziehungsanarchie dekonstruiert dieses Skript, indem sie andere Möglichkeiten vorlebt und so aufzeigt, dass Glück, Liebe und das Gefühl der Sicherheit auf vielfache Weise erreicht werden können und keineswegs an das klassische Paar gekoppelt sind.

Materielle Bedingungen

Auch die Infrastruktur ist kein neutrales Gebilde. Ob auf dem Wohnungsmarkt, bei Arbeitszeiten, Kinderbetreuungsangeboten oder Migrationsrechten: Kleinfamilien werden stets bevorzugt. Fürsorge-Netzwerke oder polyamore Konstellationen finden in der herrschenden Infrastruktur hingegen kaum einen passenden Rahmen. Wer Beziehungsanarchie lebt, stößt somit automatisch auf strukturelle Grenzen und macht diese sichtbar. Letztlich wird so der Mythos von der autarken Liebe zerstört und aufgezeigt, dass Liebe und Intimität immer in einen gesellschaftlichen Rahmen eingebettet sind und von materiellen Bedingungen abhängen.

Der Preis der Normabweichung

Normabweichung führt in der Folge nicht nur zu einer symbolischen Abwertung, sondern die Beteiligten haben einen sehr realen Preis zu zahlen, indem sie soziale Rechtfertigungsarbeit leisten, institutionelle Hürden überwinden und permanent gegen Misstrauen anarbeiten müssen. Diese Kosten sind ungleich verteilt – je nach Klasse, Herkunft, Behinderung oder Aufenthaltsstatus. Deshalb ist Beziehungsanarchie nicht nur eine Frage individueller Freiheit, sondern auch eine Auseinandersetzung mit gesellschaftlicher Ungleichheit.

Privatheit als Politikum

›Privat‹ war nie ein unschuldiger Begriff. Das Private ist seit jeher ein Raum, in dem Machtverhältnisse reproduziert oder entzogen werden. Beziehungsanarchie zieht die Grenze neu. Beziehungen sind Gemeingut der Beteiligten selbst. Mit Pflichten, die aus Konsens, nicht aus Tradition entstehen.

Beziehungsanarchie ist nicht nur ein anderes Lieben, sondern ein politischer Eingriff. Sie kritisiert Besitzlogiken und Normen im Intimen und legt damit dieselben Strukturen offen, die auch im Großen Unterdrückung erzeugen: patriarchale Geschlechterordnung, kapitalistische Care-Delegation, staatliche Normprivilegien. Sie macht deutlich, dass jede bewusst gelebte Beziehung jenseits von Skripten nicht nur privat, sondern ein zutiefst politischer Akt ist.

Verbindung zu Queerfeminismus, Kapitalismuskritik und Antinormativität

Beziehungsanarchie knüpft an verschiedene politische Strömungen an. Sie ist nicht im luftleeren Raum entstanden, sondern Teil einer längeren

Geschichte von Kämpfen um Freiheit, Gleichwertigkeit und Selbstbestimmung. Besonders deutlich wird das in der Verbindung zu Queerfeminismus, zu Kapitalismuskritik und zum Projekt der Antinormativität.

Queerfeminismus: Liebe jenseits von Heteronormativität

Beziehungsanarchie bricht mit der Vorstellung, dass ›richtige‹ Liebe nur in heterosexuellen, monogamen Paarbeziehungen existiert. Damit rührt sie direkt an den Kern queerfeministischer Kritik, die sich explizit gegen Heteronormativität wendet und Geschlecht und Begehren als soziale Konstrukte versteht.

Im queerfeministischen Denken ist queer zudem nicht nur eine Identität, sondern auch eine Praxis: die Praxis, Normen zu irritieren, Räume zu öffnen, Vielfalt sichtbar zu machen. In diesem Sinn ist auch Beziehungsanarchie queer. Sie macht Nähe, Intimität und Fürsorge fluide und vielfältig und verhindert die Bindung an starre Kategorien

Kapitalismuskritik: Fürsorge neu verteilen

Beziehungsanarchie ist auch ein Angriff auf die Logiken des Kapitalismus. Denn dieser baut darauf, dass Fürsorge privatisiert und unsichtbar bleibt. Kinderbetreuung, Pflege und emotionale Arbeit werden überwiegend in Familien geleistet, zumeist von Frauen* und unbezahlt. Für die Aufrechterhaltung des Systems ist sie jedoch unverzichtbar.

Indem die Beziehungsanarchie Fürsorge-Netzwerke aufbaut und stärkt, entzieht sie Care der Vereinzelung. So können auf Dauer Strukturen entstehen, die Kleinfamilien ökonomisch überflüssig machen und somit ihren Teil zur Abschaffung des Kapitalismus beitragen. Kapitalismus organisiert Beziehungen oft entlang von Nutzen und Effizienz. Beziehungsanarchie setzt dagegen. Sie entwirft eine Kultur, in der Menschen nicht deshalb wichtig sind, weil sie ökonomisch nützlich sind,

sondern weil sie Teil eines solidarischen Netzes sind. Somit entzieht sie sich der Verwertungslogik und fordert andere Menschen auf, es ebenso zu tun.

Der kapitalistische Alltag erzwingt klare Trennungen zwischen Arbeit, Familie und Freizeit. Beziehungsanarchie unterläuft diese Ordnung, indem sie Nähe und Care vielfältig verschränkt. Freund*innen, Geliebte, Nachbar*innen, Mitstreiter*innen können in denselben Alltag eingebunden sein und Arbeit, Care und Politik miteinander teilen.

Feministische Analysen haben immer wieder betont, dass Care-Arbeit unsichtbar und ungleich verteilt ist. Beziehungsanarchie knüpft hier an, indem sie Care als zentralen Wert versteht – nicht als Pflicht aufgrund bestehender Geschlechterrollen, sondern als bewusste, solidarische Praxis zwischen allen Beteiligten.

Antinormativität: Vielfalt ohne Schablonen

Beziehungsanarchie ist nicht nur queerfeministisch und kapitalismuskritisch, sie ist auch antinormativ. Das bedeutet, dass es kein *richtig* oder *falsch* in Beziehungen gibt, solange die Beteiligten einverstanden sind.

Ob eine Beziehung romantisch, freund*innenschaftlich, sexuell, spirituell oder all das zugleich ist, entscheiden nur die Beteiligten selbst. Gesellschaftliche Kategorien wie ›Partner*in‹, ›Affäre‹ oder ›beste Freund*in‹ werden nicht übernommen, sondern – wenn überhaupt – bewusst gewählt.

Die Frage nach Einvernehmen ist dabei jedoch nicht voraussetzungslos. Sie verweist auf Machtverhältnisse, auf ungleiche Alltagsbedingungen und auf die gesellschaftliche Zuschreibung von Entscheidungsfähigkeit. Nicht allen Menschen wird gleichermaßen zugetraut, Einverständnis zu geben oder Grenzen wirksam zu formulieren – etwa aufgrund von Alter, Behinderung, psychischer Erkrankung oder sozialer Abhängigkeit. Beziehungsanarchie verschiebt diese Frage nicht ins Beliebiges, sondern

macht sie sichtbar: Einvernehmen ist kein einmaliger Akt, sondern ein fortlaufender Prozess, der Schutz, Aufmerksamkeit und Verantwortung erfordert. Gerade dort, wo Entscheidungsfähigkeit fragil, eingeschränkt oder umstritten ist, zeigt sich, dass antinormative Beziehungen nicht weniger, sondern mehr Fürsorge, Reflexion und kollektive Aushandlung benötigen. An diesen Punkten sind frühere Versuche alternativer Beziehungsmodelle häufig gescheitert – nicht an zu viel Freiheit, sondern an der fehlenden Auseinandersetzung mit Macht, Schutz und Verantwortung. Beziehungsanarchie verlässt sich dabei nicht auf abstrakte Annahmen von Einvernehmen, sondern schaut genau hin. Werkzeuge wie das Smörgåsbord dienen dazu, Bedürfnisse, Grenzen und Möglichkeiten sichtbar zu machen – gerade dort, wo sie nicht selbstverständlich oder eindeutig sind. Sie unterstützen Prozesse, in denen Einvernehmen nicht vorausgesetzt, sondern gemeinsam hergestellt, überprüft und immer wieder neu ausgehandelt wird. Der Schutz von Heranwachsenden, von Menschen mit Behinderung oder von Personen in Abhängigkeitsverhältnissen ist dabei nicht verhandelbar. Wo Einvernehmen nicht gegeben oder nicht frei herstellbar ist, verlangt beziehungsanarchistische Praxis klare Schutzräume, verantwortliche Begrenzung und (kollektive) Aufmerksamkeit gegenüber Machtverhältnissen.

Antinormativität eröffnet Räume für die Anerkennung von Vielfalt, für queere Lebensentwürfe, für fluides Begehren, für Beziehungen, die sich nicht eindeutig benennen lassen. Es geht nicht um die Auflösung von Verbindlichkeit, sondern um die Anerkennung, dass Verbindlichkeit vielfältige Formen annehmen kann.

Antinormativität bedeutet auch, dass Beziehungen sich verändern dürfen, offen für Wandel sind. Was heute romantisch ist, kann morgen

freund*innenschaftlich sein, ohne dass dies als Scheitern gelesen wird. Wandel ist Teil von Lebendigkeit, nicht von Defizit.

Die Verbindung von Beziehungsanarchie zu queerfeministischen Kämpfen, zu kapitalismuskritischen Analysen und zum Projekt der Antinormativität macht deutlich, dass Beziehungsanarchie weit mehr als ein individuelles Beziehungsmodell ist. Sie ist ein politischer Entwurf. Sie nimmt die Kritik am Patriarchat, am Kapitalismus und an normativen Zuschreibungen auf und überträgt sie ins Feld des Intimen. Damit zeigt sie, dass Freiheit, Fürsorge und Solidarität nicht nur politische Schlagworte sind, sondern alltägliche Praxisformen, die im Kleinen beginnen.

Persönliche Notiz

Ich habe in den letzten Jahren erfahren, wie politisch Freund*innenschaft sein kann. Wie gemeinsames Kümmern, gemeinsames Nachdenken und gemeinsames Scheitern Räume öffnen, die Befreiung überhaupt erst möglich machen kann.

Eine enge Freundin habe ich während der Schwangerschaft mit ihrem dritten Kind und bei der Geburt begleitet, weil der Vater sich der Verantwortung vollständig entzogen hatte. Er war nicht anwesend, nicht unterstützend, nicht sorgend – und ist es bis heute nicht. Seit Jahren besteht kein Kontakt mehr zu den Kindern. Es gibt keinen Unterhalt, keine Fürsorge, keine Beteiligung. In dieser Situation war Freund*innenschaft keine emotionale Ergänzung, sondern eine konkrete Care-Struktur: Dasein, Mittragen, Mitentscheiden, Aushalten.

Nicht aus romantischer Bindung heraus, sondern aus solidarischer Verantwortung.

Der Vater meines zweiten Kindes und ich führen keine Paarbeziehung. Trotzdem – oder gerade deshalb – tragen wir Verantwortung füreinander und für die Kinder. Er übernimmt nicht nur die Verantwortung für unser gemeinsames Kind, sondern ist auch als sozialer Vater für meinen älteren Sohn präsent – ein Kind, zu dem er rechtlich in keiner Beziehung steht. Er ist derjenige, der einspringt, der das Kind von der Schule abholt, bei Krankheit zu Hause bleibt, an Wochenende Care-Arbeit übernimmt, damit ich Zeit für Erholung oder eigene Interessen habe. Vor allem aber sorgt er sich, denkt mit und fühlt mit. Verantwortung zeigt sich hier nicht in formalen Zuständigkeiten, sondern im verlässlichen Dasein. Der biologische Vater dieses Kindes erfüllt vor allem das, was juristisch notwendig ist. Die darüber hinausgehende Fürsorge, die emotionale Präsenz, das Mittragen von Alltag und Krisen bleiben aus.

Diese Konstellationen machen für mich schmerzhaft deutlich, wie wenig unsere gesellschaftlichen Ordnungen abbilden, wer tatsächlich Verantwortung übernimmt – und wie sehr Care an formale Kategorien gebunden wird, statt an gelebte Praxis.

Beziehungsanarchie hat mich gelehrt, Liebe nicht als Paarpraxis, sondern als kollektive Praxis zu verstehen – als Netz aus Care, Vertrauen und gegenseitiger Verantwortung. Es sind diese unscheinbaren, alltäglichen Gesten, in denen ich spüre, was Solidarität bedeutet: Jemand bringt Essen vorbei, hört zu, hält Stille aus, erinnert mich daran, dass ich nicht alles allein tragen muss.

Solche Momente sind für mich politisch.

Sie unterbrechen das Narrativ von Vereinzelung, Selbstoptimierung und emotionaler Autarkie, das uns der Kapitalismus einbläut. Sie

zeigen, dass Fürsorge kein privates Gefühl ist, sondern eine Praxis, die Gesellschaft verändert.

Und genau dort – in diesem geteilten, verantwortungsvollen Miteinander – berührt Beziehungsanarchie den Kern des Anarchismus.

Denn was im Intimen beginnt, weitet sich ins Gesellschaftliche aus: die Absage an Herrschaft, an Kontrolle, an Besitz – und der Glaube daran, dass Menschen fähig sind, ihre Beziehungen, ihr Leben und ihre Gemeinschaften selbst zu gestalten.

Beziehungsanarchie als gelebter Anarchismus

Anarchistische Kritik richtet sich traditionell gegen sichtbare Herrschaftsformen: Staat, Kapital, Institutionen, Polizei oder Militär. Doch Herrschaft beginnt nicht erst in den großen Strukturen. Sie wird im Alltag eingeübt. In Sprache, in Rollen, in den intimsten Bereichen unseres Lebens. Familien, Paarbeziehungen, selbst Freund*innenschaften sind Orte, an denen gesellschaftliche Normen nicht nur weitergegeben, sondern auch verkörpert und stabilisiert werden. Wenn das Ziel die Abschaffung von Hierarchie, Kontrolle und Unterdrückung ist, dann betrifft das nicht nur Parlamente, Fabriken oder Gefängnisse, sondern ebenso die Art und Weise, wie wir miteinander leben, lieben und füreinander sorgen.

Beziehungsanarchie ist in diesem Sinn gelebter Anarchismus im Intimen. Sie überträgt die Kritik an Macht-und Besitzverhältnissen auf das Feld der Beziehungen. Dort, wo andere Beziehungsmodelle oft auf stillschweigenden Hierarchien beruhen – Haupt-und Nebenbeziehung, richtige Familie versus bloße Freund*innenschaft –, verweigert Beziehungsanarchie solche Ordnungen. Sie ersetzt Besitz durch Fürsorge, Kontrolle durch Vertrauen, Hierarchie durch Aushandlung. Damit zeigt sich eine enge Parallele zwischen anarchistischer Gesellschaftstheorie und beziehungsanarchistischer Praxis.

Im Großen bedeutet Anarchismus, Herrschaftsstrukturen machtkritisch zu hinterfragen. Im Kleinen geht es darum, Besitzlogiken und verdeckte Macht in Beziehungen nicht zu reproduzieren.

Anarchistische Gesellschaften entstehen selbstorganisiert durch dezentrale, freiwillige Kooperation. Beziehungsanarchie lebt dies, indem

sie Strukturen der Intimität nicht von außen übernimmt, sondern selbst entwirft und anpasst.

Anarchismus betont gegenseitige Hilfe (mutual aid) als Grundprinzip. Auch Beziehungsanarchie versteht Care nicht als private Last, sondern als solidarische Praxis, die Bindungen stärkt.

Gerade im Intimen zeigt sich, wie tief Normen und Machtverhältnisse wirken. Besitzdenken in Beziehungen spiegelt die Eigentumslogiken des Kapitalismus wider. Patriarchale Rollenerwartungen im Privaten stabilisieren die patriarchale Ordnung im Öffentlichen. Wer Anarchismus ernst nimmt, muss ihn deshalb auch in Beziehungen leben. Ohne Beziehungsanarchie bleibt er Stückwerk und nur eine weitere Bühne für das Patriarchat.

Beziehungsanarchie ist also nicht nur ein anderes Lieben, sondern eine konsequente Erweiterung anarchistischer Praxis. Jede bewusst gestaltete Beziehung, die Hierarchien zurückweist und Fürsorge ins Zentrum stellt, ist ein kleiner Akt der Befreiung.

Beziehungsanarchie schafft nicht nur neue Räume für die Beteiligten selbst, sondern auch Modelle, die andere inspirieren und gesellschaftliche Veränderung vorwegnehmen.

Intimität als Ort der Reproduktion von Herrschaft

Beziehungsanarchie nimmt also die intime Ebene ernst. Sie zeigt, dass das, was oft als ausschließlich privat gilt, in Wahrheit ein zentraler Schauplatz gesellschaftlicher Macht ist. Besitzlogiken, Geschlechterrollen, Eifersucht als Norm, das Ideal der Exklusivität. All das sind keine harmlosen

Beziehungsmuster, sondern Mechanismen, die Herrschaftsideen im Kleinen reproduzieren.

Bereits die Anarchistin Emma Goldman betonte in ihrem Essay »Marriage and Love« Anfang des 20. Jahrhunderts:

»Die Institution Ehe macht aus der Frau einen Parasiten, der in absoluter Abhängigkeit lebt«, und kritisierte die institutionelle Ehe als patriarchale, ökonomisch und politisch wirksame Struktur, die die Freiheit, das Bewusstsein und die Vorstellungskraft der Frau zerstört. Sie grenzt in diesem Essay die Liebe als grundverschieden gegenüber der Ehe ab. (Goldman: Anarchismus und andere Essays, 4. Aufl., Unrast Verlag 2021)

Ehe und Kleinfamilie werden im bürgerlich-staatlichen Denken immer wieder als ›Keimzelle‹ gesellschaftlicher Ordnung behandelt – als Ort, an dem Gehorsam, Besitzlogik und geschlechtliche Arbeitsteilung selbstverständlich werden sollen. Sie formen Subjekte, die lernen, Autorität zu akzeptieren, Besitzdenken zu verinnerlichen und geschlechtliche Arbeitsteilung als naturgegeben zu sehen. Wer glaubt, Herrschaft entstünde nur im öffentlichen Raum, übersieht, dass sie im Privaten beginnt.

Beziehungsanarchie reagiert darauf, indem sie Intimität nicht länger als Schutzraum betrachtet, sondern als politischen Ort. In ihr zeigt sich, ob anarchistische Ideen tatsächlich gelebt werden können:

- Entscheidungen ohne Zwang statt Abhängigkeit durch implizite Normen.
- Verbindlichkeit durch Konsens statt durch vorgegebene Rollen.
- Fürsorge als Praxis statt als Pflicht, die unsichtbar einer Geschlechterordnung folgt.

Damit wird Intimität zu einem Raum, in dem Macht abgebaut und andere Formen von Zusammenleben ausprobiert werden können. Jede Beziehung, die sich weigert, Besitzlogiken zu reproduzieren, ist ein Gegenentwurf zum Staat, zum Patriarchat, zum Kapitalismus – nicht symbolisch, sondern praktisch.

Persönliche Notiz

Ich habe erlebt, wie groß der Widerspruch zwischen politischer Haltung und gelebter Praxis sein kann. Ein früherer Partner, der sich selbst als Anarchist verstand, sprach von Freiheit und Selbstbestimmung – und reagierte gleichzeitig mit Eifersucht, sobald er meine enge Freund*innenschaft zu einem Mann als Bedrohung empfand. Einer, der regelmäßig auf Demos gegen Gewalt und Unterdrückung ging, wurde selbst gewalttätig, wenn er getrunken hatte. Viele unserer gemeinsamen Freund*innen solidarisierten sich mit ihm. Er sei doch eigentlich ein stabiler Typ. Dass er jemanden verletzt hatte, passte nicht in das Bild des engagierten Genossen.

Diese Erfahrungen haben mich gelehrt, wie tief patriarchale Strukturen auch in vermeintlich herrschaftskritischen Räumen wirken. Viele Männer*, die ihre anarchistischen Werte performativ betonen, reproduzieren im Privaten alte Muster. Eifersucht als Kontrollinstrument, emotionale Abhängigkeiten, ungleiche Care-Arbeit. Sie fordern Loyalität, erwarten emotionale Exklusivität und übersehen, dass sie damit genau jene Hierarchien aufrechterhalten, die sie politisch bekämpfen wollen.

Beziehungsanarchie ist für mich die radikale Konsequenz aus diesen Erfahrungen. Sie ist der Versuch, die politischen Werte, von denen so

viele sprechen, tatsächlich zu leben.

Heute erfahre ich Liebe als Praxis der Fürsorge – nicht als Ideal, sondern als Haltung. Manchmal zeigt sie sich in kleinen Gesten: dem Aufkleber, der mir von einem anarchistischen Kongress mitgebracht wurde, weil er ihn an mich erinnerte. Dem Lieblingsgetränk nach einem langen Tag. Der Idee: »Ich fahre mit den Kindern campen, damit du an deinem Buch schreiben kannst.« Oder in langen Gesprächen mit Freund*innen, die nicht Besitz, sondern Verbundenheit suchen.

Diese kleinen Momente sind mehr als Zärtlichkeiten. Sie sind Ausdruck einer anderen Beziehungskultur – einer, die Verantwortung nicht mit Kontrolle verwechselt und Nähe nicht mit Abhängigkeit.

Genau dort beginnt für mich die Vision einer freien, solidarischen und liebevollen Gesellschaft: nicht in großen Theorien, sondern im Alltag gelebter Fürsorge.

Von der Kritik zur Vision

Wenn wir Intimität als Ort der Herrschaft begreifen, verdeutlichen wir, dass Befreiung nicht allein im Großen gedacht werden kann – nicht nur in politischen Institutionen, in Arbeitskämpfen oder auf der Straße. Sie muss auch im Kleinen beginnen. Dort, wo wir täglich Macht und Fürsorge, Nähe und Kontrolle leben. Beziehungsanarchie versteht sich deshalb nicht nur als Reflexion über Liebe, sondern als konkrete Praxis anarchistischer Ideen.

Indem sie Besitzlogiken, Hierarchien und unausgesprochene Rollen in Beziehungen hinterfragt, eröffnet sie Räume, in denen Freiheit, Konsens und Care nicht abstrakte Prinzipien bleiben, sondern gelebte Wirklichkeit werden. Intime Beziehungen werden so zum Experimentierfeld gesellschaftlicher Veränderung – kleine Modelle dessen, was auch im Großen möglich wäre.

Beziehungsanarchie bleibt nicht bei Kritik stehen. Sie bietet eine Vision für eine freiere Beziehungskultur – eine Kultur, in der Intimität nicht Herrschaft reproduziert, sondern Vielfalt, Solidarität und Selbstbestimmung stärkt.

Vision für eine freiere Beziehungskultur

Eine freiere Beziehungskultur beginnt nicht mit einem neuen Regelbuch, sondern mit einem anderen Blick. Beziehungen werden nicht länger nach ihrer Form bewertet (Paar, Ehe, Familie usw.), sondern nach der Qualität ihrer gelebten Praxis. Freiheit ohne Beliebigkeit, Verantwortung ohne Besitz, Care ohne unsichtbare Lasten. Diese Verschiebung ist mehr als ein privater Stilwechsel. Sie ist eine kulturelle, rechtliche und materielle

Neuorientierung, die Intimität aus engen Schablonen löst und sie zugleich verbindlicher macht. Gerade weil Verbindlichkeit vereinbart statt vorausgesetzt wird.

In einer solchen Kultur gilt nicht die romantische Zweierbeziehung als Inbegriff von Nähe, sondern die Vielfalt von Bindungen. Freund*innenschaften, Wahlfamilien, kooperative Wohn- und Sorgegemeinschaften, auch temporäre oder projektbasierte Verbindungen können alle tief, dauerhaft, zärtlich und herausfordernd sein. Und sie verdienen Anerkennung, Ressourcen und Schutz, wenn sie Verantwortung tragen.

Das Ziel ist nicht, die Paarbeziehung abzuschaffen, sondern ihr Monopol auf Bedeutung zu beenden.

Diese Vision setzt auf drei Grundhaltungen, die bereits im Kleinen eingeübt werden können und im Großen tragfähig werden: Freiheit, Verantwortung, Care. Freiheit meint Selbstbestimmung über Formen, Rhythmen und Intensitäten von Beziehungen. Verantwortung meint die Bereitschaft, die Folgen dieser Freiheit transparent, konsensuell und verlässlich mitzudenken. Care meint die Praxis gelebter Fürsorge. Nicht als geschlechtlich codierte Pflicht, sondern als bewusst geteilte Aufgabe, die Beziehungen trägt und Konflikte transformierbar macht.

Sprachebene

Eine freie Kultur der Beziehungen braucht eine Sprache, die diese Haltungen möglich macht. Worte wie Haupt- und Nebenbeziehung verlieren ihre Selbstverständlichkeit. Sie werden abgelöst von einem Vokabular, das Beziehungen nicht hierarchisiert, sondern charakterisiert. Auf welche Art und Weise sind wir füreinander da? Welche Räume teilen wir? Welche Grenzen schützen wir?

Sprache wird so zum Werkzeug der Präzision und verhindert, dass unausgesprochene Erwartungen zu verdeckter Macht werden. Zugleich

entsteht eine Affektkultur, die Eifersucht nicht romantisiert, Angst nicht pathologisiert und Begehren nicht moralisiert, sondern Gefühle als Signale behandelt. Sprechbar, verhandelbar und lernbar.

Materielle Ebene

Auf der materiellen Ebene bedeutet diese Vision, dass Infrastruktur nicht länger der Kleinfamiliennorm folgt. Stattdessen ermöglichen Wohnformen mehrere Intimitäts- und Privaträume statt nur Elternschlafzimmer und Kinderzimmer. Arbeitszeiten, Care- und Bildungssysteme werden so gestaltet, dass geteilte Verantwortung realistisch ist – für Alleinerziehende ebenso wie für Wahlfamilien, Mehr-Eltern-Konstellationen oder Pflege-Netzwerke. Die Stadtplanung denkt Begegnung, Rückzug und Sorge zusammen. Orte, an denen Kinder, Ältere, Freund*innen und Liebende selbstverständlich koexistieren, statt logistisch gegeneinander ausgespielt zu werden.

Rechtliche Ebene

Rechtlich bedeutet eine freie Beziehungskultur, dass Absicherung nicht an eine einzige Form gebunden ist. Besuchs-, Sorge-, Erb- und Mitentscheidungsrechte können an Care-Praxis und erklärten Konsens geknüpft werden. In flexiblen Vereinbarungen, die mehrere Bezugspersonen einbeziehen, ohne sie in starre Hierarchien zu zwingen. An Stelle von Formprivilegien (>nur Ehe zählt<) treten Praxisprivilegien. Wer trägt? Wer sorgt? Wer ist verbindlich erreichbar? Damit verschiebt sich der Maßstab von Etiketten zu gelebter Verantwortung.

In der Ökonomie der Nähe wird Care sichtbar, verteilt und wertgeschätzt. Nicht, weil alles vergütet werden müsste, sondern weil Unsichtbarkeit nicht länger der Preis von Intimität ist. Wer trägt, wird benannt. Wer Unterstützung braucht, ist kein Ausnahmefall. So entsteht eine Kultur, in

der Abhängigkeit nicht beschämt, sondern als bewegliches Gefüge, das Menschen durch unterschiedliche Lebensphasen trägt, gestaltet wird.

Strukturelle Ebene

Auch die Struktur der Beziehungen verändert sich, sie verliert ihren Zeithorizont und ihre Linearität. Der vermeintlich natürliche Beziehungsverlauf – Kennenlernen, Exklusivität, Zusammenziehen, Heirat, Kinder, Eigentum – verliert seinen Status als einzig legitime Form. Beziehungen dürfen Rhythmen haben, können pausieren und sich verwandeln, ohne als Scheitern gelesen zu werden. Diese Entteleologisierung entlastet und macht Entwicklung möglich. Sicherheit entsteht nicht aus Vorhersage durch Norm, sondern aus Verlässlichkeit durch Praxis mit verabredeten Check-Ins, klaren Care-Absprachen, transparenten Grenzen und fairen Rückzugsrechten.

Eine freie Beziehungskultur verändert auch, wie wir Konflikte verstehen. Sie sind nicht der Gegenbeweis gelingender Beziehungen, sondern deren Werkstatt. An die Stelle von Schuldlogiken tritt Konfliktkompetenz. Das Wissen, dass Asymmetrien nicht direkt überwunden, sondern gehalten und bearbeitet werden wollen. Dass Grenzerfahrungen nicht Endpunkte, sondern Orientierungen sind. Dass Entschuldigung, Reparatur und Neuvereinbarung zu den intimsten Formen von Verbindlichkeit gehören. In diesem Sinn ist Vertrauen kein Gefühl, das einfach da ist, sondern eine Praxis, die sich durch wiederholte, überprüfbare Handlungen bildet.

Kulturelle Ebene

Schließlich hat diese Vision auch eine kulturelle Imagination. Geschichten, Bilder, Musik und Serien, die nicht immer wieder dasselbe Paar-Happy-End reproduzieren, sondern die Vielfalt der Verbundenheit zeigen. Wahlfamilien, die über Jahrzehnte tragen. Freund*innenschaften, die existenzielle Care leisten. Liebesgeschichten, die nicht an Exklusivität, sondern an Konsens,

Zärtlichkeit und Integrität gemessen werden. Solche Erzählungen sind kein Beiwerk. Sie schaffen die Bilder, in denen Menschen sich wiederfinden und an denen sie lernen, was möglich ist.

Diese Kultur wird nicht von oben verordnet. Sie entsteht schrittweise aus vielen kleinen, bewussten Entscheidungen. Dem Gespräch, das Bedürfnisse explizit macht. Der Methode, die Achtsamkeit verankert. Der Vereinbarung, die Verantwortung abbildet, statt Besitz zu behaupten.

Jeder dieser Schritte ist klein, aber gemeinsam bilden sie eine andere Richtung. Beziehungen werden zu Räumen der Selbstbestimmung und gegenseitigen Sorge, geschützt durch Strukturen, die Vielfalt nicht nur erlauben, sondern tragen.

Beziehungsanarchie liefert dafür keinen fertigen Plan, aber eine verändernde Haltung. Weg von Formprivilegien, hin zu Praxisqualitäten. Weg von Besitz, hin zu Care. Weg von vorgegebenen Skripten, hin zu verabredeter Verlässlichkeit.

Eine freiere Beziehungskultur ist die konsequente Fortsetzung dieser Richtung – privat gelebt, öffentlich sichtbar, institutionell abgesichert.

Sie verändert, wie wir lieben, und damit unvermeidlich auch, wie wir leben.

Regeln für den Regelbruch
Ein Manifest

Dies ist kein Handbuch.

Dies ist kein Leitfaden für ›richtige‹ Liebe.

Dies ist ein Manifest.

Ein Aufruf, die Drehbücher, die unser Leben in bestimmte Bahnen zu lenken versuchen, hinter uns zu lassen.

Beziehungsanarchie ist kein flüchtiger Impuls. Sie ist eine radikale Praxis. Sie stellt die Frage: Warum sollen wir in unseren intimsten Beziehungen reproduzieren, was wir im Politischen bekämpfen – Besitz, Kontrolle, Hierarchie, Abhängigkeit?

Wir leben in einer Kultur, die Liebe privatisiert und normiert. Sie belohnt das romantische Paar, sie macht Care unsichtbar, sie unterdrückt Vielfalt. Sie zwingt uns Skripte auf und sanktioniert Abweichungen.

Beziehungsanarchie ist keine Anleitung, wie man zu leben hat. Sie ist ein Bruch mit der Idee, dass es *einen* richtigen Weg gibt. Sie lädt dazu ein, Beziehungen selbst zu gestalten: frei, verantwortlich, solidarisch.

Dieses Manifest erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist eine Sammlung von Gedanken, Aufrufen und Visionen. Ein Werkzeug, um

Normen sichtbar zu machen und sie bewusst zu brechen. Ein Versuch, Worte für das zu finden, was viele längst in sich spüren: Dass Liebe mehr sein sollte. Mehr als ein Versprechen, mehr als Besitz. Liebe sollte und kann eine Praxis der Befreiung sein.

Wenn das Private politisch ist, dann ist jede Beziehung ein Ort des Widerstands.

Jede Entscheidung, Kontrolle durch Vertrauen zu ersetzen, Besitz durch Fürsorge, Norm durch Vielfalt, ist ein Angriff auf die Ordnung, die uns kleinhält.

Dies ist kein Abschluss, sondern ein Anfang.

Ein Anfang, Beziehungen neu zu denken.

Ein Anfang, Freiheit im Intimen nicht länger zu verraten, sondern sie zu leben.

Provokante Thesen

1. Liebe ist kein Besitz

Liebe gehört niemandem. Sie ist kein Vertrag, kein Eigentum, kein Stück Sicherheit, das man einander aushändigt. Wer liebt, kontrolliert nicht. Wer liebt, hält nicht fest. Liebe wird nicht weniger, wenn sie geteilt wird – sie wird ärmer, wenn sie zum Besitz erklärt wird.

2. Eifersucht ist kein Beweis

Eifersucht ist ein Gefühl, das Aufmerksamkeit verdient, aber sie ist kein Beweis für Liebe. Wir sind nicht authentischer, wenn wir misstrauen, und

nicht tiefer verbunden, wenn wir uns einschränken. Eifersucht zeigt Angst, Verletzlichkeit, Unsicherheit – nichts davon ist falsch. Aber nichts davon ist ein Argument für Kontrolle.

3. Beziehungen sind vielfältig

Es gibt nicht per se Haupt-und Nebenbeziehungen. Keine Freund*innenschaft ist weniger wert als eine Romanze, kein Liebesabenteuer ist weniger echt als eine Ehe. Beziehungen sind nicht hierarchisch, sondern vielfältig. Ihr Wert entsteht aus dem, was Menschen einander geben, nicht aus dem Label, das außen draufsteht.

4. Romantik ist politisch

Romantische Liebe, wie wir sie kennen, ist durchzogen von Macht. Wer per se Exklusivität verlangt, wer Freund*innenschaften abwertet, wer Care privatisiert, wiederholt politische Muster im Kleinen. Romantik ist nie neutral – sie ist entweder Herrschaft oder Befreiung.

5. Care ist revolutionär

Care ist kein Nebenschauplatz, keinem Geschlecht zugeschrieben, keine private Last. Care ist das Zentrum von Beziehungen und das Zentrum einer befreiten Gesellschaft. Wer Care sichtbar macht, teilt und ernst nimmt, bricht mit Kapitalismus und Patriarchat zugleich.

6. Freiheit ohne Verantwortung ist leer

Freiheit heißt nicht, das zu tun, was man will, und andere zurücklassen. Freiheit ist nur echt, wenn sie mit Verantwortung verbunden ist. Wer Freiheit fordert, muss Rücksicht üben. Wer Autonomie will, muss Care teilen. Freiheit ohne Fürsorge ist keine gelebte Beziehungsanarchie, sondern neoliberale Vermeidungsstrategie im anarchistischen Gewand.

7. Labels sind Werkzeuge, keine Fesseln

›Partner‹, ›Freundin‹, ›Affäre‹, ›Familie‹ – das sind Worte, nicht Schicksale. Labels können helfen, Beziehungen zu beschreiben, aber sie dürfen uns nicht binden. Eine Verbindung ist nicht echt, weil sie einen Namen hat – sie ist echt, weil sie gelebt wird.

8. Es gibt keine richtige Beziehung

Es gibt kein Drehbuch, das uns vorschreibt, wie Intimität auszusehen hat. Keine Autorität, die entscheidet, ob etwas ernsthaft oder nebensächlich ist. Jede Beziehung ist richtig, wenn sie von den Beteiligten gewollt ist. Jede Form ist legitim, solange Konsens, Respekt und Fürsorge sie tragen.

9. Unterschiedlichkeit ist okay

Nicht alle Menschen wollen dasselbe. Unterschiedliche Bedürfnisse, Tempi und Wünsche sind keine Gefahr, sondern Normalität. Beziehungen scheitern nicht an Differenz, sondern an der Weigerung, sie sichtbar zu machen. Vielfalt ist kein Störfaktor – sie ist die Substanz, aus der Nähe wächst.

10. Intimität ist Widerstand

Jede Beziehung, die Kontrolle durch Vertrauen ersetzt, Besitz durch Fürsorge und Norm durch Vielfalt, ist politischer Widerstand. Intimität ist kein Rückzugsort aus der Welt. Sie ist der Ort, an dem die Welt sich verändert. Wer Anarchismus ernst nimmt, muss ihn auch in Beziehungen leben.

Kein Schlusswort, sondern ein Anfang

Dieses Manifest ist kein Ende, sondern ein Anfang. Der Anfang von Gesprächen, die bisher nicht geführt wurden. Der Anfang von Kämpfen, die im Intimen beginnen und im Politischen weitergehen. Ein Bündel aus Ideen, Gedanken und Aufrufen, die erst Bedeutung bekommen, wenn sie gelebt werden.

Beziehungsanarchie ist nicht die Lösung – sie ist eine Praxis, die wir immer wieder neu erfinden. Denn wer Freiheit nur im Großen fordert, sie aber im Kleinen verrät, bleibt im Alten gefangen.

Beziehungsanarchie verspricht nicht weniger Konflikte. Aber sie eröffnet Räume für mehr Zufriedenheit, mehr Freiheit, mehr Empowerment. Dieses Buch ist mein Beitrag, diese Räume sichtbar zu machen. Damit wir Beziehungen nicht länger als Orte der Anpassung begreifen, sondern als Räume der Befreiung. Räume, in denen wir nicht nach einem Ideal funktionieren müssen, um geliebt zu werden.

Beziehungsanarchie ist für mich nicht nur ein theoretisches Konzept. Sie ist aus meinem Leben gewachsen – aus Erfahrungen, die mir gezeigt haben, wie eng, verletzend und normiert Beziehungen oft sind. Und aus dem Wunsch, anders zu leben, als ich es gelernt hatte.

Und sie schenkt etwas, das ich lange nicht kannte: Ruhe, Verlässlichkeit, Heilung.

Ich schreibe noch immer als Mutter, als Geliebte, als Freundin, als Mensch. Ich schreibe für die Kinder, die mitansehen, wie wir lieben, zweifeln, neu beginnen.

Für sie wünsche ich mir, dass Liebe kein Ort der Anpassung bleibt, sondern ein Ort der Bewegung.

Ein Raum, in dem niemand kleiner werden muss, um dazuzugehören.

Vielleicht ist das alles, was Beziehungsanarchie am Ende will. Dass wir uns erinnern, dass Liebe politisch ist – und dass Befreiung im Kleinen beginnt.

Danksagungen

An H. und D. – beide seit ca. 20 Jahren an meiner Seite. Ihr habt mir gezeigt, dass Freund*innenschaft kein Nebenschauplatz ist, sondern Liebe, Fürsorge und Solidarität in ihrer reinsten Form.

An S. und E., die von Anfang an meinen Instagram-Account begleitet haben. Ihr habt das Manuskript gelesen, bevor es überhaupt an einen Verlag ging, habt jeden Schritt mit mir gefeiert und wertvolle Gedanken beigesteuert. Danke für den Deep-Talk, das gegenseitige Mutmachen – und für all die Momente, in denen wir gemeinsam ausbrechen.

Danke an M., mit dem ich eine Partner*innenschaft in eine Co-Elternschaft transformieren durfte. Danke, dass du dich auf den Weg gemacht hast, Care fair zu teilen und mir meinen Freiraum zu lassen. Danke, dass wir trotz der Auflösung noch immer gemeinsam lachen, sprechen und planen können.

Und schließlich danke an J., mit dem ich mich auf die Reise gemacht habe, romantische Beziehungen neu zu denken. Danke für die Fürsorge, für das Aushalten meiner Unsicherheiten, für die reflektierten, wertschätzenden Gespräche ohne Urteil oder Ablehnung. Danke für die intensiven Momente, die schönen Reisen und langen Nächte. Unsere Verbindung ist mir so wertvoll geworden. Und ohne dich würde es dieses Buch wahrscheinlich gar nicht geben.

Quellen & Bezugspunkte

Dieses Buch ist nicht im luftleeren Raum entstanden. Daher möchte ich euch meine wichtigsten Quellen und Bezugspunkte nennen.

Apraku, Josephine (2022): *Kluft und Liebe*. Berlin: Eden Books

Verbindet machtkritische Bildungsarbeit mit der Frage, wie Liebe und Verbundenheit unter Bedingungen gesellschaftlicher Ungleichheit möglich werden können.

Barker, Meg John (2017): *Spielräume der Liebe*. Bielefeld: Verlag Peter Ewers

Dekonstruktion von heteronormativen und binären Geschlechtermodellen, queer theory, non-binäre Geschlechter.

Berling, Laura Melina (2023): *Modern Heartbreak*. Graz: Leykam

Analysiert Liebes- und Trennungserfahrungen aus intersektionaler, machtkritischer Perspektive und bricht mit individualisierenden Erzählungen von Beziehungsversagen.

Daring, C.B. und weitere (2017): *anarchismus queeren*. Münster: Unrast Verlag

Führt in anarchistische und queere Theorie ein und zeigt, wie beide Strömungen ihre jeweiligen Theorien zusammendenken können.

Fern, Jessica (2023): *Polysecure*. Köln: divana Verlag

Bindungstheorie angewendet auf einvernehmliche Nicht-Monogamie.

Goldman, Emma (2021): *Anarchismus und andere Essays*. Münster: Unrast Verlag

Frühe anarchafeministische Kritik an Ehe, Besitzlogik und staatlicher Regulierung von Intimität.

Gonzalez, Alyssa (2024): *Neurodiversität und Nicht-Monogamie*. Köln: divana Verlag.

Chancen und Herausforderungen von neurodivergenten Menschen in nicht-monogamen Beziehungsmodellen.

hooks, bell (2021): *Alles über Liebe*. Hamburg: HarperCollins

Versteht Liebe als ethische Praxis von Verantwortung, Fürsorge und politischer Haltung.

hooks, bell (2022): *Lieben lernen*. Hamburg: HarperCollins

Entwurf einer neuen Kunst des Liebens, die auf Freiheit, Selbstliebe und echter Verbundenheit basiert.

Illouz, Eva (2007): *Der Konsum der Romantik*. Berlin: Suhrkamp

Analyse der wechselseitigen Durchdringung von Liebe, Intimität und kapitalistischer Konsumlogik.

Lohschelder, Silke und weitere (2024): *AnarchaFeminismus*. Münster: Unrast Verlag

Wie eine Utopie aussehen kann, die radikale feministische Positionen vertritt und im Anarchismus verwurzelt ist. »Auf den Spuren einer Utopie«.

Lorde, Audre (2023): *Sister Outsider*. München: btb Taschenbuch

Sammlung von Essays und Reden der revolutionären Denkerin, wortgewaltigen Aktivistin und Ikone des Schwarzen Feminismus.

Nordgren, Andie (2006): *The Relationship Anarchy Manifesto*.

Grundlagentext der Beziehungsanarchie. Formuliert Beziehungen ohne Hierarchie, Besitz oder normative Eskalationslogiken.

Roig, Emilia (2023): *Das Ende der Ehe*. Berlin: Ullstein

Feministische Kritik an der patriarchalen Institution Ehe, der Kleinfamilie und romantischer Zweiernorm.

Roig, Emilia (2024): *Lieben*. Berlin: Hanser Berlin

Entwickelt eine politische Ethik des Liebens. Ein Essay, der Liebe als

transformative, solidarische Praxis jenseits romantischer Exklusivität
und patriarchaler Strukturen versteht.

Lest mehr Bücher von FLINTA*-PERSONEN!