



# Beziehungsanarchie – Liebe ist Liebesbeziehung

Kae Ilo Maris Eichel

Angenommen: 24. September 2024 / Online publiziert: 17. Oktober 2024  
© The Author(s) 2024

**Zusammenfassung** In Relationship Anarchy, hier übersetzt als Beziehungsanarchie, wird danach gestrebt, dass Beziehungen ohne gesellschaftliche Zwänge individuell frei miteinander ausgehandelt werden, wie bei einem Buffet für belegte Brote („Smörgåsbord“), bei dem man die Zutaten der Beziehung gemeinsam wählen kann. Romantische Liebesbeziehung ist dabei nur eine Belegmöglichkeit. Der Fokus der Aushandlung der Beziehungsgestaltung liegt zwischen den jeweiligen Beziehungspersonen nach ihren eigenen Bedürfnissen und Werten. Dabei ist Liebe die Grundlage für alle Beziehungen, also die Basiszutat, das Brot, welches belegt wird, damit Beziehungsanarchie möglich ist. Die Definition von Liebe in Beziehungsanarchie ist prozessual und individualisiert gestaltet. Liebe *ist* Liebesbeziehung, Liebe ist die Praxis, das Handeln in einer Begegnung mit den Aspekten der offenen und ehrlichen Kommunikation, der Fürsorge, dem Anerkennen und Respekt von Unterschieden, Freiheit und Emanzipation, dem gegenseitigen Interesse an spirituellem Wachstum, Vertrauen, Verletzlichkeit und Zärtlichkeit. Dabei sind verbindliches Einstimmen aufeinander und Zuwenden in Zuneigung Voraussetzungen.

**Schlüsselwörter** Liebe · Beziehungsanarchie · Freiheit · Fürsorge · Feministische Philosophie · Partizipative Sinnstiftung

---

✉ Kae Ilo Maris Eichel  
Universität Greifswald, Greifswald, Deutschland  
E-Mail: [eichelk@uni-greifswald.de](mailto:eichelk@uni-greifswald.de)



## Relationship Anarchy—love is love relationship

**Abstract** In Relationship Anarchy, the aim is for relationships to be freely negotiated between individuals without societal constraints, much like a buffet of open sandwiches (“Smörgåsbord”), where the ingredients of the relationship can be chosen together. A romantic love relationship is just one option for how a relationship can be structured. The focus of negotiating the shape of a relationship lies between the individuals involved, based on their own needs and values. Love serves as the foundation for all relationships, acting as the base ingredient—the bread—on which different types of relationships can be built, making Relationship Anarchy possible. In Relationship Anarchy, the definition of love is dynamic and individualized. Love *is* love relationship; love is a practice—a way of acting within an encounter that involves open and honest communication, care, acknowledgment and respect for differences, freedom and emancipation, mutual interest in spiritual growth, trust, vulnerability, and tenderness. A commitment to attuning to each other and turning toward one another with affection are key prerequisites.

**Keywords** Love · Relationship anarchy · Freedom · Care · Feminist philosophy · Participatory sense-making

### 1 Einleitung: Zwei Bilder gestalten Beziehungen

Ich schreibe dieses Essay für alle, mit denen ich Beziehungsanarchie leben und denen ich in Liebe begegnen möchte, allen Freund:innen, Partner:innen, Kolleg:innen, Spielgefährt:innen, Familienmitgliedern. Ich möchte damit zeigen, was es für mich heißt, Liebesbeziehungen zu leben und die Theorie der Beziehungsanarchie in die Praxis umzusetzen. Meine Thesen basieren auf den Arbeiten von Meg-John Barker, bell hooks, Hanne de Jaegher, Maggie Nelson, Donna Haraway, Audre Lorde, Şeyda Kurt, Jessica Fern und vielen feministischen Stimmen, die diese Philosophinnen geprägt haben.

Ich möchte mit einem Gedankenexperiment beginnen. Stell Dir vor, Du triffst einen Menschen und ihr entscheidet gemeinsam, auf eine Rolltreppe zu gehen. Steht ihr erst einmal auf der Treppe, läuft sie hoch; ihr könnt vielleicht ein paar Schritte zurückgehen und dadurch stehen bleiben, oder durch Anstrengung von der Treppe springen, vielleicht den Notfallknopf drücken, damit die Treppe stoppt, ansonsten sind die Richtung und die Geschwindigkeit vorbestimmt. Ihr könnt eher noch schneller die Treppe hochsteigen, indem ihr selbst die Stufen klettert. Die Rolltreppe ist Metapher für romantische Liebesbeziehungen (Gahran 2017), kulturell able-bodied hetero-cis-normativ vorbestimmt in ihrer Richtung und Geschwindigkeit, beginnend bei dem ersten Rendezvous, dem ersten Kuss, dem ersten penetrativen Sex, dem Treffen mit den Familien, dem Zusammenziehen, dem Kauf eines Hundes, der Zeugung des ersten Kindes, des zweiten Kindes, und so weiter.

Stell Dir nun vor, Du triffst einen Menschen und ihr beide habt einen leeren Teller zusammen und steht vor einem großen Buffet verschiedener optionaler Zutaten für belegte Brote (ein skandinavisches „Smörgåsbord“). Ihr könnt euch zusammen



aussuchen, mit welchen Zutaten ihr das Brot belegen und teilen möchtet. Die Brotbeläge sind die optionalen Zutaten eurer Begegnung, sie sind die Aspekte, die eure Beziehung ausmachen. Damit ihr beide zufrieden mit der Auswahl seid, müsst ihr euch austauschen über Unverträglichkeiten und Allergien, darüber, worauf ihr gerade Appetit und Lust habt und was ihr lieber später im zweiten Gang essen möchtet oder was ihr schon mit anderen teilt und ihr deshalb davon schon recht gesättigt seid. Alle Speisen haben unterschiedliche Qualitäten und sind nicht von vornherein darin festgelegt, besser oder schlechter, gesünder oder ungesünder zu sein; sie haben alle ihre Wertigkeit. Grundlage eurer Auswahl ist das Brot, dies ist Voraussetzung und dient zum Belegen.

Beziehungsanarchie verändert das Bild von Liebesbeziehungen (Nordgren 2012). Sie erweitert romantische und andere menschliche Begegnungen zu einer gemeinsamen freien Entscheidung der Beziehungsgestaltung und lehnt dabei die gesellschaftlich vorgegebene Richtung und Hierarchisierung von romantischen Liebesbeziehungen über andere Liebesbeziehungsformen ab. Beziehungsanarchie wurde zwar erst in den letzten zehn Jahren populär, nachdem es 2005 von der schwedischen genderqueeren Andie Nordgren, zusammen mit Jon Jordas und Leo Nordwall, erstmals als solches bezeichnet wurde (Pérez-Cortés 2022), folgt jedoch einigen Ideen des Polyamorie-Konzepts und Ansätzen verschiedener anarchistischer und feministischer Strömungen. Beziehungsanarchie ist somit ein relativ junges Konzept innerhalb alternativer Beziehungsformen, welches hierarchische Machtstrukturen und vorgeschriebene gesellschaftliche Regeln in Liebesbeziehungen ablehnt und ein autonomes, individualisiertes Gestalten von Liebesbeziehungen anstrebt. De las Heras Gómez (2019) bezeichnet Beziehungsanarchie als eine queer-feministische politische Philosophie.

hooks (Autorin wählt Kleinschreibung ihres Namens) (2000) schreibt in ihrem feministisch-philosophischen Buch „all about love: new visions“, dass für Beziehungen verschiedene Voraussetzungen erfüllt werden müssen, damit diese Liebesbeziehungen sind. Sind die Zutaten von offener und ehrlicher Kommunikation, Fürsorge, Anerkennen und Respekt von Unterschieden, von spirituellem Wachstum, also einer Akzeptanz von Fehlern bei Streben nach Veränderung, und Vertrauen gegeben, kann von einer Liebesbeziehung gesprochen werden. Zu Vertrauen gehören Verletzlichkeit und Zärtlichkeit. Alle Aspekte beruhen auf gegenseitigem Miteinander, verbindlichem Einstimmen aufeinander und einem Zuwenden in Zuneigung. Freiheit und Emanzipation sind für ein einvernehmliches Einstimmen notwendige Zutaten (Nelson 2021), womit gesellschaftliche Limitationen der Ermöglichung von Liebesbeziehungen deutlich werden.

Mein Essay wird im ersten Kapitel zunächst Beziehungsanarchie mit der Metapher des „Smörgåsbord“ genauer vorstellen. Der Begriff der Liebe geht über romantische Liebe hinaus, denn Liebe ist in dem Bild das Brot, die Basis für jede Beziehung. Diese Definitionserweiterung ist zwar nichts Neues (Agape, als Liebe zu Familie, zu Gott, etc., siehe sieben Typen der Liebe aus dem antiken Griechenland; Barker 2018), wird jedoch in Beziehungsanarchie neu praktiziert. Aus dem Smörgåsbord-Ansatz wird deutlich, dass die Begriffe der Liebe und der Liebesbeziehung in Beziehungsanarchie gleichgesetzt werden. Im zweiten Kapitel werde ich darauf eingehen, was es genauer heißt, Liebe und Liebesbeziehungen gleichzusetzen



und Liebe als zwischenmenschliche Handlung zu definieren. Die oben genannten Aspekte, die notwendige Bestandteile einer Liebesbeziehung sind (also die notwendigen Bestandteile des Brots im Smörgåsbord, die mit optionalen Zutaten des Buffets belegt werden können), werden in dem darauffolgenden Kap. 3 im Kontext weiterführender Literatur vertieft. In Kap. 4 werde ich auf Schwierigkeiten eingehen, die die Umsetzung von Beziehungsanarchie in die Praxis betreffen – vor allem im Zuge kolonialer und kapitalistischer Beschränkungen. Diese Schwierigkeiten zeigen jedoch auch das politische Potenzial von Beziehungsanarchie als Utopie und spekulativer Fabulation. So lange wir streben, die Aspekte der Liebesbeziehungen umzusetzen und das Wachstum der anderen zu fördern und bei der Umsetzung zu begleiten, begnügen wir uns in Liebe.

## 2 Das Smörgåsbord der Beziehungsanarchie

Liebe wird außerhalb von Beziehungsanarchie im Wesentlichen als romantisch und singular verstanden, „we build a pedestal that we call love, and it can only hold one person or, in non-monogamous situations, perhaps a few“ (Pérez-Cortés 2022, S. 32).<sup>1</sup> Diesen Standard aufrechtzuerhalten erfordert das Zurückstellen anderer Beziehungen und eine kontinuierliche Bestätigung durch Zuneigung und Treue. Eine wichtige Metapher dabei ist die oben genannte „Beziehungsrolltreppe“ (Gahrn 2017), eine normative Vorstellung der Entwicklung von romantischen Zweierbeziehungen, für die der Ablauf durch mediale Repräsentationen und sozialisierte Glaubenssätze vorgegeben ist. So müssen sich zwei Menschen attraktiv finden, sich sexuell und romantisch verbindlich und exklusiv verhalten und sich als Paar und später als Kleinfamilie bis hin zum Tod miteinander identifizieren (Gahrn 2017).

Beziehungsanarchie ist ein relativ neues Konzept, um diese gesellschaftlichen Normen zu dekonstruieren und um mehr Freiheit in der Beziehungsgestaltung zu ermöglichen. Wenn ich mit dir in eine Liebesbeziehung gehe, kann ich auch romantische Gefühle für dich haben, ich kann dich bewundern und werde dich als Person besonders wahrnehmen. Diese Gefühle und Wahrnehmungen habe ich manchmal mit verschiedenen Menschen, denen ich begegne. Für mich sind das nicht nur Menschen, mit denen ich eine romantische Liebesbeziehung habe, es können auch Freund:innen, Verwandte, Spielpartner:innen, Kolleg:innen sein. Nach einem Tagesworkshop des Tanzens finde ich zum Beispiel alle Menschen auf der Tanzfläche auf ihre jeweilige besondere Art wunderschön. Ich stelle dabei nicht meinen romantischen Beziehungspartner über die anderen Tanzenden. Gesellschaftlich gibt es jedoch das Ideal der romantischen Beziehung, geknüpft an Normen, wie ich mich zu fühlen habe, was ich wahrnehmen und wie ich mich verhalten sollte. So sollte ich mich körperlich vor allem von meiner romantischen Beziehungsperson angezogen fühlen, mit dieser besonders viel tanzen und die anderen Menschen möglichst aus den Augen verlieren. In der Philosophie der Liebe wird dies keineswegs primär als normativ verstanden, sondern als Wesenszug von Liebe (z. B. Kritik von Kurt 2021). Ich setze also eine

<sup>1</sup> „Wir bauen ein Podest, das wir Liebe nennen, und es kann nur eine Person tragen oder, in nicht-mono-gamen Situationen, vielleicht ein paar.“ – Alle Übersetzungen stammen von mir selbst.



Kritik voraus, der zufolge eine solche „Wesensanalyse“ eine diffuse Normativität darstellt. Diese Normen müssen daher keineswegs übernommen werden, sondern können im Sinne von Beziehungsanarchie individuell zusammengestellt werden. Eine romantische Beziehung ist dabei nicht wichtiger als andere Liebesbeziehungen. Beziehungsanarchie kann andere Liebesbeziehungen als gleichwertig mit einschließen. Dies beinhaltet die Ent-Priorisierung der einen romantischen Liebe. Damit verändert sich die Sicht auf die Wichtigkeit von Freund:innenschaften und anderen Liebesbeziehungen. So sind Menschen oft in längeren Freund:innenschaften, haben dort mehr und intimere Erlebnisse, Halt und Verbindung als in romantischen Partner:innenschaften. Auch verbringe ich sehr viel Lebenszeit mit meinen Arbeitskolleg:innen und erlebe Sinnhaftigkeit und Verbindung mit diesen. Liebe muss also anders verstanden und praktiziert werden, damit eine Hierarchisierung abgebaut werden kann. Dies erfordert eine andere Normativität bezüglich des Wesens der Liebe.

Die Metapher des Beziehungsanarchie-„Smörgåsbord“ wurde erstmals von Lawrence und Orr (2016) entwickelt und illustriert die Theorie der Beziehungsanarchie. Das Smörgåsbord kann auch Aushandlungsprozesse zur Beziehungsgestaltung praktisch unterstützen. Das Buffet ist eine große Tafel verschiedener Aufschnitte und Aufstriche, wobei ich mit jedem Gegenüber einen individuellen Teller mit verschiedenen Belegzutaten für ein gemeinsames Brot zusammenstellen kann. Die Teller als Metapher zur Gestaltung von Beziehungsanarchie sind in der Abb. 1 zu sehen und werden hier exemplarisch erläutert.

Wie in Abb. 1 zu sehen ist, sind nahezu alle Arten von Beziehungen abgebildet. So kann ich zum Beispiel feststellen, dass mir im Moment Häuslichkeit und regelmäßig geteilte Mahlzeiten fehlen, oder dass ich sexuelle Intimität gar nicht vermisse und ich diese Zutat mit keiner Person teilen möchte. Auch berufliche Aspekte sind dort genannt, so dass hier deutlich wird, dass auch in diesem Kontext von Liebesbeziehungen gesprochen werden kann, wenn sie auf Grundlage von Liebe praktiziert werden. In Konversation mit den Partner:innen bietet das Smörgåsbord einen Gesprächsleitfaden für die verschiedenen Beziehungsaspekte. Die Verwendung ermöglicht einen offenen und ehrlichen Austausch der jeweiligen Wünsche, Bedürfnisse und Perspektiven in den aktuellen Beziehungen oder im Allgemeinen für sich selbst. Im Smörgåsbord werden Beziehungsbedürfnisse als Aushandlungsprozess verstanden, die immer wieder besprochen werden können.

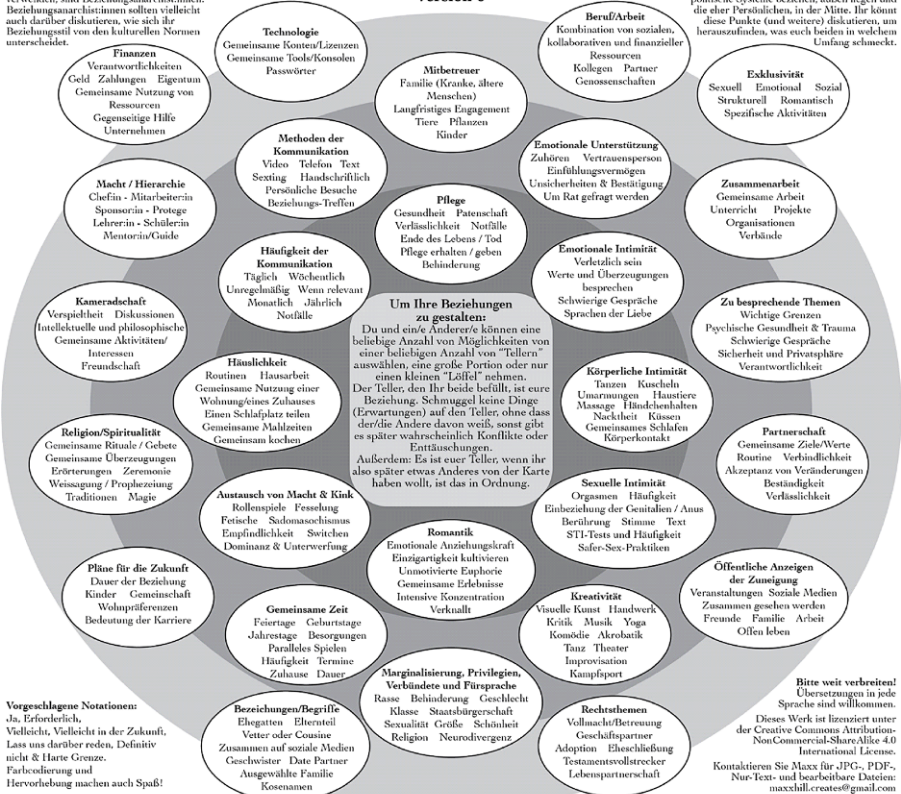
Wenn das Smörgåsbord als Möglichkeit zur Theoriebildung für diesen Artikel betrachtet wird, ist nur ein Teller von vielen der der romantischen Liebe (siehe Romantik-Feld in der Mitte der unteren Hälfte). Hierbei wird das Gegenüber als etwas Besonderes gesehen, besonders auch im Vergleich zu anderen, als alleinstellend. Die Punkte auf diesem Teller sind: „Emotionale Anziehungskraft, Einzigartigkeit kultivieren, unmotivierte Euphorie, gemeinsame Erlebnisse, intensive Konzentration, verknallt“. Hierarchisierung wird in diesem Fall möglich, da die Person für eine Zeit als die wichtigste Person für das Gegenüber bewertet wird. Beziehungsanarchie betont dabei jedoch die Veränderlichkeit dieser Bewertung, vergleichbar etwa mit dem Zustand von Verliebtsein. Verliebtsein wird in Beziehungsanarchie, wie auch in Polyamorie, als *New Relationship Energy* verstanden, um diesen veränderlichen Zustand zu beschreiben (Sophia, Love Uncommon Blog 2018). Gemeint ist dabei



Diese Karte enthält eine Reihe von Konzepten, die vielen Auffassungen von Beziehungsanarchie (BA) entgegenstehen. Nicht alle, die sie verwenden, sind Beziehungsanarchist:innen. Beziehungsanarchist:innen sollten vielleicht auch darüber diskutieren, wie sich ihr Beziehungsstil von den kulturellen Normen unterscheidet.

**Karte des Miteinanders / Beziehungsanarchie Karte  
ein Werkzeug für Diskussionen  
version 6**

Diese Kategorien sind lose Verallgemeinerungen, um die Konversation zu erleichtern, und sind so angeordnet, dass die Kategorien, die sich auf größere soziale/politische Systeme beziehen, außen liegen und die eher Persönlichen, in der Mitte. Ihr könnt diese Punkte (und weitere) diskutieren, um herauszufinden, was euch beide in welchem Umfang schmeckt.



Erstellt von Lyrica Lawrence & Heather Orr von Vancouver Polyamory im Dezember 2016 (v1). Aktualisiert von Maxx Hill mit der Anleitung von vielen, einschließlich der Relationship Anarchy, Polyamory und Solo Polyamory Facebook Gruppen: April (v2, v3), September 2018 (v4), März 2019 (v5), und Juli 2022 (V6). Ins Deutsche übersetzt von Rachel Cassandra.

**Abb. 1** Smörgåsbord als Karte des Miteinanders/Beziehungsanarchie Karte – ein Werkzeug für Diskussionen. Version 6. Erstellt von Lyrica Lawrence und Heather Orr 2016 (Version 1), aktualisiert von Maxx Hill (bis einschließlich Version 6). Ins Deutsche übersetzt von Rachel Cassandra. – vgl. Downloads – Polytreff Stuttgart 2022, <https://polytreff-stuttgart.de/downloads/> (abgerufen am 18.09.2024)

die anfängliche Leidenschaft, die manche Menschen in neuen Beziehungen spüren, die vorherige Bindungen verändert und durch eventuell kurzsichtige Entscheidungen geprägt ist (Perel 2006).

Mit dem Smörgåsbord wird explizit dazu ermutigt, Beziehungen und individuelle Formen der Liebe gemeinsam zu gestalten und eine für die Beteiligten authentische und bedeutungsvolle Haltung gegenüber ihrer Liebe zu finden und mitzuteilen. Eine freie Gestaltung bedeutet auch Raum für mögliche Veränderungen. Verbindlichkeit ist also nicht gesellschaftlich festgelegt, sondern ist eine immer wieder getroffene und bedachte Wahl für die Beziehung. So kann immer wieder neu von dem Smörgåsbord genommen werden, oder es können Aspekte wieder auf die Teller zurückgelegt werden. Die normativen Zwänge, in denen wir uns außerhalb von Beziehungsanarchie üblicherweise bewegen, bringen möglicherweise eine Konditionierung mit sich, in der diese Freiheit der Gestaltung und Veränderbarkeit als bedrohlich erlebt



wird. So kann das Smörgåsbord zunächst Beklemmungen auslösen, weil die normativen Skripte, die uns für Liebesbeziehungen mitgegeben werden, auch Sicherheit suggerieren (weitere Schwierigkeiten werden in Kap. 4 beschrieben).

Insgesamt dient die Darstellung des Smörgåsbords der Betonung der Wichtigkeit verschiedener Beziehungsaspekte, die hier alle zunächst als gleichwertig nebeneinanderstehen. Als Hierarchisierung könnte höchstens die Zentrierung mancher Aspekte im Vergleich zu anderen interpretiert werden. Die Kreise sind so gestaltet, dass manche Aspekte eher das Innere, Privateres betreffen (Romantik, Häuslichkeit, Intimität, etc.) und andere die direkte Berührung mit der Außenwelt und den gesellschaftlichen Restriktionen (Rechtsthemen, Finanzen, etc.).

Exklusivität kann Teil von Beziehungsanarchie auch insofern sein, als dass zwischen zwei Individuen alles ausgehandelt werden kann, auf das sich die Beteiligten einigen. So kann dies auch beinhalten, dass bestimmte Handlungen oder Praktiken nur innerhalb dieser Beziehung stattfinden sollen. Eine Idealisierung und Priorisierung romantischer Liebe ist also weiterhin möglich. Die Regeln bestimmen jedoch die Beteiligten, nicht die gesellschaftliche Norm.

Beziehungsanarchie hinterfragt die oben genannte Rolltreppe romantischer Beziehungen und bietet an, sich aktiv und freiwillig für diese Stufen zu entscheiden, diese Stufen jedoch nicht als Stufen, sondern als zu wählende Teller zu sehen. Dadurch werden eigene Formen von Intimität und Beziehung gestaltbar. Beziehungsanarchie richtet sich also nur dagegen, dass eine bestimmte (traditionelle und normativ weiterhin sehr wirkmächtige) gesellschaftliche Vorstellung der romantischen Liebe die einzig maßgebliche sein soll. Es geht um eine Kritik dieser vorherrschenden Rolle, nicht gegen die Vorstellung als solche, die ja im Zuge individueller Aushandlung weiterhin möglich bleiben soll. Dafür ist eine Gesellschaft nötig, die diese Freiheit und damit Erweiterung der Handlungsspielräume ermöglicht und akzeptiert. Auch ein monogames Paar, das sich für alle Aspekte, die die Stufen der Rolltreppe ausmachen (siehe Teller der Romantik, Partnerschaft, Pläne für eine gemeinsame Zukunft, etc.), aktiv und freiwillig entschieden hat, kann Beziehungsanarchie leben. Manche Menschen bleiben lieber in den gewohnten Strukturen, gar Käfigen sitzen, auch wenn ihnen die Tür geöffnet wird. Oder, um im Bild der Rolltreppe zu bleiben: Die Rolltreppe führt nur zu den verschiedenen Ebenen des Kaufhauses, welches über Rolltreppen nie verlassen werden kann. Ein Bewusstwerden der normativen Restriktionen wäre einer der ersten Schritte von Beziehungsanarchie.

Beziehungsanarchie basiert auf einem Verständnis von Liebe, das Einvernehmen, Kommunikation und gegenseitige Unterstützung als Zutaten hat. Meine These dabei ist, dass eine Beziehung erst dann eine Liebesbeziehung und Liebe ist, wenn diese Aspekte in stetigem Prozess erfüllt werden. Dies soll im Weiteren begründet werden.

### 3 Liebe und Liebesbeziehung als Handlung und Prozess

Liebe in Beziehungsanarchie ist kein Gefühl oder unfreiwilliges Ereignis, sondern eine stetige liebevolle Praxis. Liebe ist nicht das Sich-plötzlich-Befinden auf einer Rolltreppe und das Sich-Hingeben an die darauffolgenden Schritte, sondern eine Wahl und gemeinsame Handlung.



### 3.1 Liebe definieren

Liebe in Beziehungsanarchie ist ein intersubjektives Erleben und Aushandeln, d. h. sie unterliegt nicht einer vorgeschriebenen universellen Definition, die zu der Rolltreppe angemessene Gefühle, Handlungen und Glaubenssätze beinhaltet. Und dennoch benötigt Liebe gewisse Zutaten, bestimmte Werte und Haltungen. Liebe gemeinsam in ihren Gefühlen, Handlungen und Glaubenssätzen zu definieren, so argumentiert hooks (2000), ist der erste Handlungsschritt zur Liebe, denn eine gemeinsame Definition mit den Beziehungspartner:innen ermöglicht Klarheit und eine gemeinsame Kommunikationsgrundlage. hooks (2000) zitiert in ihrem Buch aus M. Scott Pecks „The Road Less Traveled“ (1978), der wiederum von Erich Fromm inspiriert wurde:

“love as ‘the will to extend one’s self for the purpose of nurturing one’s own or another’s spiritual growth.’ Explaining further, he continues: ‘Love is as love does. Love is an act of will—namely, both an intention and an action. Will also implies choice. We do not have to love. We choose to love.’” (hooks 2000, S. 4)<sup>2</sup>

Mit dieser Definition kann die Bedeutung von Liebe als ein langsamer, gewählter Prozess verstanden werden. Liebe ist dabei eine Wahl in dem Sinne, dass wir entscheiden können, mit wem wir welche Bedürfnisse und Wünsche wie erfüllen können. Dazu müssen wir uns dem anderen zuwenden und im Einvernehmen unsere Wünsche reflektieren. Liebe ist ein stetiger Aushandlungsprozess und eine intensive ständige Auseinandersetzung mit den Wünschen der Liebenden. Dies steht im Gegensatz zu Annahmen von romantischer Liebe, die davon ausgehen, dass Liebe als ein Zustand einfach passiert, nicht reflektiert wird und nicht kontrollierbar ist. Stattdessen kann sich im Sinne der Beziehungsanarchie Liebe nur in Beziehung zeigen, und es kann nur von Liebe im Kontext der Beziehung gesprochen werden. So ist das Gefühl, das man für eine Person empfindet, die das Gefühl nicht erwidert, keine Liebe, sondern eine Projektion von Erwartungen und Hoffnungen. Die eigenen Gefühle als (unerwiderte) Liebe zu benennen, halte ich sogar für gefährlich, da diese Interpretation es ermöglicht, schädigendes Verhalten als Liebe zu bezeichnen oder mit Liebe zu begründen. Damit unterscheidet sich die Definition von Liebe in diesem Essay stark von dem populären Verständnis. Liebesbeziehungen sind interdependent, im ständigen Wechsel von Geben und Nehmen. Beziehungsanarchie geht davon aus, dass jede Liebesbeziehung auf ihre Art speziell ist und zwischen den Beteiligten ausgehandelt wird.

### 3.2 Verschiedene Liebesbeziehungen

Während die Praxis mehrerer gleichzeitiger affektiv-sexueller Liebesbeziehungen zwar ein sekundäres Ergebnis von Beziehungsanarchie sein kann, ist es nicht das

<sup>2</sup> „Liebe als ‚der Wille, sich selbst zu erweitern, um das eigene geistige Wachstum oder das eines anderen zu fördern‘. Und weiter erklärt er: ‚Liebe ist, was Liebe tut. Liebe ist ein Akt des Willens, d. h. sowohl eine Absicht als auch eine Handlung. Der Wille impliziert auch eine Wahl. Wir müssen nicht lieben. Wir wählen zu lieben.‘“.



Ziel oder ein notwendiges Ergebnis. Eher wird die hierarchische Ordnung der erotischen und/oder romantischen „Partner:innenschaften“ über der nicht-erotischen „Freund:innenschaften“ abgelehnt (siehe Nordgren, zit. nach Pérez-Cortés 2022; Barker und Langdrige 2011) sowie das gleichzeitige Leben mehrerer Liebesbeziehungen (auch im Sinne der Polyamorie) akzeptiert.

Beziehungsanarchie stellt frei, welche Anteile (welche Teller vom Buffet) mit wem wie geteilt werden. Sexuelle Anziehung ist nur eine Möglichkeit neben freundschaftlicher, kollegialer oder anderen Formen der Zuneigung (z. B. zwischen Lehrenden und Lernenden, zwischen Spielpartner:innen im Kontext von BDSM, etc.). Ich kann entscheiden, dass ich Sexualität mit keiner Person teile oder mit einer Person oder verschiedenen Menschen praktiziere, solange dies offen und ehrlich auf Grundlage der Aspekte von Liebe passiert. Dies ermöglicht auch die Teilnahme an Liebesbeziehungen von Menschen, die sich auf dem asexuellen oder aromantischen Spektrum identifizieren. So können Menschen mit verschiedenen sexuellen Neigungen und Interessen diese auch leichter getrennt in verschiedenen Liebesbeziehungen ausleben. Damit kann der Glaubenssatz, dass die eine Person (romantische Partner:in, beste Freund:in, etc.) für all meine Bedürfnisse da ist, aufgelöst werden. Beziehungsanarchie als Grundlage könnte manche besonders romantisch geprägten Liebesbeziehungen entspannen, weil der Druck herausgenommen wird, alles für eine Partner:in leisten zu müssen. Ein Exklusivitätsanspruch für romantische und sexuelle Anteile könnte im Weg stehen, um alle Bedürfnisse erfüllen zu können. Dieser Anspruch muss also in offener Kommunikation benannt werden und sich gegebenenfalls auflösen.

Damit Beziehungsanarchie nicht als Erklärung für machtmisbräuchliches Verhalten ausgenutzt werden kann – z. B. indem eine Person ihr Verhalten damit rechtfertigt, dass es zu Beziehungsanarchie gehöre, machen zu können, was sie möchte –, braucht auch Beziehungsanarchie eine normative Position. Eine Person, die frei Sexualpartner:innen wählt und dabei verschiedene Personen gegeneinander ausspielt oder sie nicht in Kenntnis über ihre Entscheidungen setzt, lebt nicht Beziehungsanarchie und praktiziert keine Liebe. Beziehungsanarchie ist nicht die Freiheit, alles ohne Rücksicht auf andere zu machen. Im Gegenteil, Beziehungsanarchie setzt voraus, dass Fürsorge und Kommunikation mit allen Beziehungspartner:innen stattfinden. Somit ist der Aushandlungsgedanke der konsensuellen Praxis von Beziehungsanarchie normativ. Nur wenn mit allen offen und ehrlich kommuniziert wird, dass ich sexuell frei sein und mit allen Menschen geschützt Sexualität praktizieren möchte, kann eine Liebesbeziehung als Beziehungsanarchie verstanden werden. Die Umsetzung dieses Wunsches nach Sexualität mit mehreren Menschen wäre der nächste Schritt, der der freien Zustimmung aller Betroffenen im Sinne eines Aushandlungsprozesses bedarf.

### 3.3 Liebe als Prozess

Beziehungsanarchie im Sinne des Smörgåsbords ist dafür geeignet, Liebe nach hooks als Aushandlungsprozess zu praktizieren. bell hooks definiert Liebe als freien Willensakt, der sich erst in der Praxis zeigt, und nicht als ein Gefühl, das eine Person gegenüber einer anderen spürt. Liebe in Beziehungsanarchie ist eine freiwillige



und bewusste reflexive Entscheidung, die immer wieder erneut getroffen werden muss und sich in praktischen Handlungen bestätigt. Liebe als Handlung zeigt, dass Kommunikation und abstrakte Ideen über die Beziehung nicht ausreichen, sondern ein beidseitiges, aktives, bewusstes und fortschreitendes Engagement der Beteiligten voraussetzt. Der Ansatz der partizipativen Sinnstiftung (*participatory sense-making*) von Hanne De Jaegher (2021) bietet eine mögliche philosophische Grundlage dafür, Liebe in Beziehungsanarchie zu situieren. Partizipative Sinnstiftung ist ein erkenntnistheoretischer Ansatz, der Liebe als eine Praxis der Epistemologie, also Liebe als Prozess des Erfahrens und Wissens, versteht, bei der die Beteiligten durch eine gemeinsame Perspektivverschaffung sich und die andere auf neue Weise verstehen. Liebe wird als verkörperter, situativer und zwischenmenschlicher Prozess verstanden. Jede Begegnungskonstellation beinhaltet eine singuläre Perspektivgewinnung, also nur zwischen diesen beiden Individuen, und ermöglicht einen nur von diesen bestimmten Erkenntnisraum. Demnach ist jede Beziehung auf ihre Art speziell und einzigartig. In Liebe wird aktiv verhandelt, inwieweit die Beteiligten willens sind, füreinander zu sorgen, die Unterschiedlichkeit der anderen zu sehen und zu respektieren, sich abzusprechen und Absprachen einzuhalten. Das Smörgåsbord könnte hierzu eine hilfreiche Methode bieten, also eine sprachliche Grundlage für Aushandlungsprozesse sein. Damit die Beteiligten diese Aushandlungsprozesse in Liebe praktizieren, sind die oben genannten Zutaten von Liebe Voraussetzung, die nun noch einmal im Kontext weiterführender Literatur skizziert werden.

#### 4 Notwendige Zutaten für das Smörgåsbord-Brot der Liebe

Der Liebesbegriff wird in Beziehungsanarchie als (Aus-)handlung verstanden. Aushandlungen sind prozessual, sie sind ein Immer-wieder-in-Kontakt-gehen und Kommunizieren über das, was ist, was sein kann, und was nicht sein soll, ein stetiges Aufeinander-Abstimmen, Sich-Bewusst-Werden und Bewusstsein von eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Grenzen. Liebe erfordert dabei eine Vielzahl von notwendigen Zutaten, denn ohne diese können wir nicht von Liebesbeziehungen sprechen: offene und ehrliche Kommunikation, Fürsorge, Anerkennen und Respekt von Unterschieden, Freiheit und Emanzipation, gegenseitiges Interesse an spirituellem Wachstum, Vertrauen, Verletzlichkeit und Zärtlichkeit. Dabei sind verbindliches Einstimmen aufeinander und Zuwenden in Zuneigung Voraussetzungen.

Es könnte sich für manche die Frage stellen, inwiefern Fürsorge und die weiteren Zutaten nicht einfach Aspekte der individuellen Ausgestaltung sind, im Sinne der verschiedenen Teller des Smörgåsbords. Dem generellen Verständnis von Beziehungsanarchie nach könnte es so sein. Ich glaube jedoch, dass es die Grundzutaten des Brotes sind, das als Belagsfläche der Buffet-Zutaten dient. Die Ausprägung, die Handlungen und das „Wie“ der Fürsorge kommen – wie bei allen anderen Buffet-Zutaten – in einer Liebesbeziehung erst ins Spiel, wenn sie von den Beteiligten gewählt werden (siehe z.B. Teller „Pflege“ in der Abbildung). Das gemeinsame Auswählen muss aber bereits in liebender Weise erfolgen. Zur informierten gemeinsamen Zustimmung benötigt es den Einbezug der Interessen aller Beteiligten, zum Beispiel unter dem Aspekt der Fürsorge. Es ist also ein prozessualer Akt, dass



Liebe erst in Liebesbeziehung konstituiert wird und Liebe als Voraussetzung für eine liebevolle Begegnung nötig ist. Wir können dabei *nicht* von individuellen Voraussetzungen (z. B. der eigenen Kommunikationsfähigkeit) sprechen. Liebe ist ein zirkulärer Prozess mit strukturellen Bedingungen, die sich wiederum in dem Prozess ergeben. So kann ich mit manchen Menschen ehrlich kommunizieren und mit anderen nicht, manchmal mehr und manchmal weniger. Das liegt weder an mir noch an meinem Gegenüber, es ist eher wie eine Lösungsspirale statt wie ein Teufelskreis zu sehen. Liebe ist zugleich Voraussetzung *und* konstituiert sich im gemeinsamen Handeln. Zur Veranschaulichung verwende ich die Metapher der Musik: meine Freundin und ich singen separat eher schief, wenn wir zusammen singen, können wir uns einstimmen, und es fühlt sich harmonisch an, weil wir uns im Prozess gemeinsam einschwingen. Als strukturelle Bedingungen, die sich auf individueller Ebene zeigen, könnten patriarchale Muster herausgestellt werden: womöglich bringen cis männlich sozialisierte Personen andere Voraussetzungen bezüglich emotionaler Kompetenzen und bezüglich der Einsicht darüber mit, dass Liebe als Prozess Aufmerksamkeit und Intentionalität verlangt (siehe auch hooks 2004).

#### 4.1 Offene und ehrliche Kommunikation – auch über die Definition von Liebe

Ein ständiges Aushandeln in offener und ehrlicher Kommunikation ist wichtiger Bestandteil für liebevolle Begegnungen, weshalb das Smörgåsbord als ein Kommunikationstool genutzt werden kann. Zum Beispiel sind Zwiegespräche häufige paartherapeutische Interventionen, bei denen die Beteiligten einen Zeitrahmen festlegen, in dem eine Person spricht und die andere achtsam zuhört. Dies im Wechsel und in Regelmäßigkeit ermöglicht eine wertschätzende und klare Kommunikation über Bedürfnisse, Erwartungen, Grenzen und Gefühle. Offene und ehrliche Kommunikation (als Bestandteil des Brotes) ist also nötig, um gemeinsam über die Zusammenstellung der Teller kommunizieren zu können. Neben der Kommunikation über die konkrete Ausgestaltung der besonderen Liebesbeziehung ist auch der Begriff „Liebe“ selbst Teil der Aushandlungsprozesse in Beziehungsanarchie. Liebe kann für die Beteiligten unterschiedliche Definitionen haben und verschiedene Erlebnisse und Erfahrungen beinhalten, weshalb eine gemeinsame Definition gefunden werden sollte.

#### 4.2 Fürsorge

Um ein Gegenüber zu lieben, müssen wir uns dem Wohlergehen einer anderen Person widmen. Nicht Freiheit gegen Verpflichtung auszuspielen, sondern Fürsorge als mit Freiheit verwoben zu sehen, ist Maggie Nelsons Anspruch in ihrem Buch „On Freedom“ (2021), die Deva Woody zitiert, um Fürsorge zu definieren und in einen politischen Kontext einzubetten:

“political theorist Deva Woody, who explains: ‘Care, here, is not a mere sentiment. Nor does it indicate a posture of deference or coddling. Instead, care is a pragmatic value, requiring the provision of what is necessary for health, welfare, maintenance, and safety with serious attention to doing things correctly



in order to avoid unnecessary damage or risk. In this way, the politics of care begins with the conviction that lived-experience matters and the reality of our experiences must be centered in our politics.” (Nelson 2021, S. 226, Fn. 1)<sup>3</sup>

Verpflichtung zur Fürsorge, ohne moralistisch zu sein, sondern beruhend auf Verständnis und Akzeptanz anderer Bedürfnisse, ist eine wichtige Zutat für Liebe. Beziehungsanarchie wird oftmals fehlinterpretiert in dem Sinne, dass Menschen für sich und ihre eigenen Bedürfnisse verantwortlich sind und sich nicht um die Bedürfnisse der anderen kümmern brauchen. Es gehört jedoch zum Leben dazu, dass wir in ständiger Gemeinschaft und Teil eines Beziehungsnetzwerkes sind, wir also immer wieder füreinander sorgen (Weber, zit. nach Nelson 2021). Diese Sorgearbeit ist eine geduldige Arbeit, eine Arbeit der Freiheitspraxis, so Nelson, die eben kein bloßes bestimmtes Gefühl ist, sondern pragmatisch, langweilig, aufregend, hoffnungsvoll, verzweifelnd, sinnvoll, sinnlos, befreiend, einengend und schwankend in Gefühlen sein kann.

### 4.3 Anerkennen und Respekt von Unterschieden

De Jaegher beschreibt Liebe damit, dass deren Ausrichtung unidirektional ist, also „not only starts in a precise place; it also goes out to a specific place: the loved. Lover and loved are particular and concrete“ (De Jaegher 2021, S. 14). Liebe ist also spezifisch und individuell und auf jeweils nur einen Punkt ausgerichtet, die Liebesbeziehung ist konkret und eine besondere weltliche Interaktion. Dieser Standpunkt bezieht sich nicht nur auf die romantische Liebe, sondern auch auf die Liebe in Familien, Freund:innenkreisen und in erweiterten Kontexten, wie z.B. unter Kolleg:innen. Das Seinlassen ist gemäß De Jaegher ein Kernelement der Liebe, die Autonomie und die Andersartigkeit der anderen bleiben.

Auch Pedwell (2016) versteht Liebe als Beibehaltung des Anderen als Fremden und als einen Prozess der „affektiven Synchronisation“, bei dem Unterschiede nicht verflacht oder verharmlost werden, sondern vorübergehend eine Verflechtung von Rhythmen stattfindet. Diese situative Abstimmung von Frequenzen ermöglicht ein „Gefühl des gemeinsamen Überlebens von überwältigendem Leiden“ (Pedwell 2016, S. 25). Den anderen als ein Selbst zu sehen geschieht, wenn wir das Gegenüber lieben. Zur Liebe gehört das Anerkennen der Perspektive der anderen und die Bereitschaft, zusammenzuarbeiten und ein gemeinsames Verständnis über die Beziehung zu erlangen. In diesem Sinne ist Liebe also ein epistemischer Akt, ein Erkenntnisgewinn über die spezifische Beziehung, eine gemeinsame Bedeutungsstiftung basierend auf dem freiem Willen der Beteiligten. Die freiwillige Entscheidung, in eine Beziehung zu treten, macht diese erst zu einer Liebesbeziehung. Freiwil-

<sup>3</sup> „Die politische Theoretikerin Deva Woodly erklärt: ‚Fürsorge ist hier kein bloßes Gefühl. Es deutet auch nicht auf eine Haltung der Ehrerbietung oder Verhättschelung hin. Vielmehr ist Fürsorge ein pragmatischer Wert, der die Bereitstellung dessen erfordert, was für Gesundheit, Wohlergehen, Wartung und Sicherheit notwendig ist, wobei ernsthaft darauf geachtet wird, die Dinge richtig zu tun, um unnötige Schäden oder Risiken zu vermeiden. Auf diese Weise beginnt die Politik der Fürsorge mit der Überzeugung, dass die gelebte Erfahrung wichtig ist und die Realität unserer Erfahrungen im Mittelpunkt unserer Politik stehen muss.““.



ligkeit ist eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für Liebe. Nicht freiwillig gewählte Beziehungen, etwa die Beziehungen zu den eigenen Kindern bzw. Eltern, bedürfen sehr wohl der Freiwilligkeit, um als Liebesbeziehungen zu gelten, auch wenn sie eine gemeinsame Bedeutungsstiftung als Grundlage haben. Die unterstellte „natürlich eintretende Liebe“, also zum Beispiel die „Mutterliebe“, gibt es nicht; auch sie ist immer eine Wahl.

Allerdings können bei Hinzutreten der anderen Bedingungen (Brotbestandteile) letztlich alle möglichen Beziehungsformen als je individuell unterschiedliche Liebesbeziehungen verstanden werden, wie zum Beispiel eine Beziehung, bei der ein selbst gewähltes Arbeitsverhältnis (siehe Abb. 1, Teller der gemeinsamen Arbeit) im Vordergrund steht – so lange die genannten Zutaten für Liebe angestrebt werden.

#### 4.4 Freiheit und Emanzipation

Wir sollten nicht Freiheit als eine zukünftige Errungenschaft sehen, sondern als stete Praxis, die bereits stattfindet, so Maggie Nelson in „On Freedom“. Sie zitiert dabei Foucault, der die Befreiung als eine Ermöglichung neuer Machtbeziehungen versteht, die durch Freiheitspraktiken kontrolliert werden müssen. Beziehungsanarchie kann als eine Theorie für eine mögliche Freiheitspraxis gesehen werden, wobei das Private, also persönliche Beziehungen, politisch wird.

Dabei betont Nelson, dass Freiheit nicht auf einem „Ich“, sondern auf einem „Wir“ aufgebaut wird: „The question is not whether we are enmeshed, but how we negotiate, suffer, and dance with that enmeshment.“ (Nelson 2021, S. 18)<sup>4</sup> Weiter schreibt Nelson, dass Momente der Befreiung, wie es beispielsweise das Beenden einer Ehe sein kann, wichtige Ereignisse sind, da sie uns daran erinnern, dass Bedingungen nicht festgelegt sind. Sie können Möglichkeiten schaffen, Herrschaft zu reduzieren, Beziehungen neu und anders zu leben. Die Freiheitspraxis ist jedoch das, was am nächsten und übernächsten Morgen stattfindet und unser Leben einnimmt (Nelson 2021, S. 15). Im Sinne von Beziehungsanarchie wäre die Freiheitspraxis also zum Beispiel das wiederholte Aushandeln und Klären der Beziehungen mit ihren Bedürfnissen und Grenzen.

Die Berücksichtigung der Machtverhältnisse als Teil des Verständnisses von Liebe in Beziehungsanarchie ermöglicht auch einen Vergleich mit dekolonialen und kapitalismuskritischen Perspektiven von Liebe, da diese eine Dekonstruktion kolonialer und klassistischer Narrative und Machtverhältnisse zum Ziel haben, die sich auch im normativen Beziehungskonzept widerspiegeln. So versteht Pedwell (2016) Liebe als Aufhebung hierarchischer Grenzen. Diese Befreiung wird von Andie Nordgren gefordert, wenn sie schreibt: „creating each relationship should be approached as a project of liberation through the gender lens“ (zit. nach Pérez-Cortés 2022, S. 33)<sup>5</sup>. Parallel zur beziehungsanarchistischen Haltung betont auch De Jaegher die Bedeu-

<sup>4</sup> „Die Frage ist nicht, ob wir verstrickt sind, sondern wie wir mit dieser Verstrickung umgehen, leiden und tanzen.“

<sup>5</sup> „... die Gestaltung jeder Beziehung sollte als ein Projekt der Befreiung im Sinne der Gender-Perspektive betrachtet werden.“



tung von Autonomie; sie versteht Liebe als intentionalen Akt mit aktiver Teilnahme und Kollaboration zwischen den Beziehungspersonen.

#### **4.5 Spirituelles Wachstum, Akzeptanz von Fehlern und das Streben nach Veränderung**

hooks zitiert Peck, der spirituelles Wachstum als lebenslangen Prozess des Gewahrseins der eigenen Natur und Beziehung zur Welt versteht (hooks 2000, S. 4). Dabei beschreibt er vier Stufen des spirituellen Wachstums. Auf der antisozialen Stufe sind Beziehungen selbst-bezogen, manipulativ und nicht fürsorglich. Auf der institutionellen Stufe sind Beziehungen von Regeln und Gesetzen bestimmt, während man sich den Bereichen des Nicht-Wissens verschließt. Auf der individuellen Ebene sind Menschen eher skeptisch und vereinzelt, es werden logische Erklärungen gesucht. Auf der vierten, kommunalen Ebene suchen Menschen gemeinschaftliche Verbindungen, geben sich dem größeren Ganzen hin, die Verbundenheit der Menschheit wird bewusst. Liebe findet laut hooks auf der vierten Ebene statt, weil nur auf dieser Fürsorge und Freiheit möglich sind. Das spirituelle Wachstum beinhaltet ein Streben danach, sich auf diese Ebene hinzuentwickeln. Dabei kann in Liebesbeziehungen eine Entwicklung gefördert werden, weil das Handeln zwischen Liebenden die antisoziale, institutionelle und individuelle Ebene in Frage stellen kann. Wenn Handlungen in Beziehungen selbst-bezogen und manipulativ sind, wenn sie den gesellschaftlichen Normen blind folgen oder wenn nach logischen Erklärungen gesucht wird, wo es Ambiguitäten gibt, kann in Liebesbeziehungen darauf hingewiesen und Verantwortung übernommen werden. Solche „Fehler“ sind Teil des Prozesses, und es ist wichtig, dass diese akzeptiert werden.

#### **4.6 Vertrauen, Verletzlichkeit und Zärtlichkeit**

hooks erkennt an, dass wir mit dem Fokus auf Fürsorge und Freiheit neben dem Verzicht auf Macht oft auch das Gefühl der Kontrolle verlieren. Dies führt dazu, dass wir uns verletzlich fühlen und auf der Suche nach etwas sind, dem wir vertrauen können. Seyda Kurt (2021) verlangt dabei eine radikale Zärtlichkeit in Beziehungen, d.h. sich in Verletzlichkeit zu zeigen und dem Gegenüber beste Absichten zuzusprechen. Perel (2006) definiert Vertrauen als einen selbstbewussten Umgang mit dem Unbekannten. Vertrauen ist nicht der Glaube, dass eine Beziehungsperson immer für die andere da ist oder sich kümmert, sondern die Zuversicht, dass die Beziehungspersonen gute Absichten haben und wieder zusammenkommen, wenn Fehler gemacht wurden oder sich gegenseitig Schaden zugefügt wurde, um dann gemeinsam zu heilen und weiterzugehen (Nordgren 2012).

#### **4.7 Verbindliches Einstimmen aufeinander**

Liebe ist ein engagiertes Handeln in Verbindlichkeit und Disziplin. Nach hooks (2000) entscheiden wir uns für eine Bindung, weil wir verstehen, dass eine Nicht-Verpflichtung schädliche Auswirkungen auf das Wachstum der Beziehung und besonders auf das Wachstum der einzelnen Personen in der Beziehung haben wird



(siehe 3.5). Konsenskultur ist das Schaffen eines verbindlichen Raums, in dem es möglich ist, dass Menschen miteinander ihre Beziehung so gestalten können, dass sie nicht in einem Machtverhältnis stehen, dass die Privilegien einem zuerst bewusst und dann abgebaut werden (Kern 2018).

#### 4.8 Zuwenden in Zuneigung zueinander

De Jaegher (2019) spricht von einer Dynamik zwischen Liebenden, die zwischen zu viel und zu wenig Nähe und Distanz und zwischen Bestimmen und Bestimmtheit schwanken. Der Umgang mit dem Bestimmtheit und der Bestimmung der Anderen ist ein Begegnungsprozess von persönlicher Betroffenheit, mit Konkretheit und gegenseitiger Transformation. Das Dilemma von Nähe und Autonomie als eine Dynamik zu sehen könnte mit Hilfe von Beziehungsanarchie transparent gemacht werden (Guillén 2019).

Die in diesem Abschnitt angesprochenen Aspekte sind lediglich ein Versuch zu beschreiben, welche Zutaten für Liebe notwendig sind. Alle genannten Konstrukte sind ineinander verschränkt und überlappend; jeder Aspekt allein könnte Bücher füllen und den Rahmen dieses Essays sprengen. Hier dienen sie lediglich als Anker und sollen zur Reflexion und zur weiteren Auseinandersetzung einladen.

### 5 Herausforderungen der Beziehungsanarchie

Die Herausforderungen der Beziehungsanarchie und mit dem Leben in Liebesbeziehungen können vor allem Überforderung des Individuums und das Noch-Nicht-Ablegen-Können kolonialer und kapitalistischer Normen sein. Die normativen Kräfte der kapitalistisch-patriarchalen Gesellschaft sind so stark, dass die für Beziehungsanarchie notwendigen Aushandlungsprozesse gar nicht oder nur ansatzweise stattfinden können.

Beziehungsanarchie in aktueller Praxis erfordert eine große Bereitschaft, sowohl gemeinsam Zeit miteinander zu verbringen, als auch sich in Selbstreflexionsprozessen mit den eigenen Bedürfnissen, Grenzen und Veränderungen auseinanderzusetzen (Fern 2020). Oft fehlen dazu Ressourcen, weshalb hier kritisiert werden muss, dass Liebe in Beziehungsanarchie oft nur privilegierten Personen zugänglich ist (vgl. Le Guin 1974). Bei einer 40h-Arbeitswoche in prekären Lebensverhältnissen ist es kaum möglich, diese Aushandlungsprozesse mit einer, geschweige denn mehreren Personen durchzuführen. Daran ansetzend kann argumentiert werden, dass in aktuellen gesellschaftlichen Verhältnissen Liebe und das Leben in Liebesbeziehungen per se nicht möglich sind, sondern eher anzustrebende Ideale. Frigga Haug (2014) stellt mit ihrer Vier-in-Einem-Perspektive ein gesellschaftliches Konzept für eine neue Ökonomie vor, die anstrebt, die Arbeitszeit in vier Dimensionen des Lebens aufzuteilen. Sie schlägt vor, dass ein Tag Raum für vier Stunden Tätigkeit im Erwerbsleben, vier in der Sorge um sich selbst und andere, vier in der kulturellen Arbeit bzw. eigenen Entwicklung und vier in der Politik geben sollte. Unter diesen Umständen wäre ein Leben in Beziehungsanarchie wesentlich einfacher umzusetzen.



Die Individuen sind in aktuellen gesellschaftlichen Verhältnissen nicht frei und werden durch stetige Anforderungen immer wieder überfordert. In meiner therapeutischen Arbeit der narrativen Therapie (White und Epston 1990) entwickle ich mit den Klient:innen eine Übersicht ihrer Glaubenssätze, die sie internalisiert haben und die in ihnen Druck ausüben. Häufig kommen Sätze wie: „Ich muss funktionieren“, „Ich muss etwas Sinnvolles tun“, „Ich muss den Katalog der Mindestanforderungen an eine heterosexuelle Frau in einer Partnerschaft erfüllen: gut aussehen, abenteuerlich sein, Beziehungen pflegen, für den Partner da sein, Lust an regelmäßigem Sex haben“. Aktuelle Beziehungen beruhen auf kolonialen, patriarchalen und kapitalistischen Normen, die es dem Individuum schwer machen, sich zu widersetzen.

Eine düstere Sicht auf die Liebe bietet Brian Kuan Wood, der die Liebe in der heutigen kapitalistischen und neoliberalen Gesellschaft „als eine Radikalisierung der Integration und Vermischung der öffentlichen und privaten Sphäre“ (Wood 2014, S. 22) beschreibt. bell hooks würde dazu Folgendes sagen: „Es kann keine Liebe ohne Gerechtigkeit geben“ (hooks 2000, S. 19), weil sie weiß, dass Liebe nur in einer Kultur möglich ist, die die grundlegenden Rechte für alle (einschließlich Kinder) respektiert und aufrechterhält. Beide würden wahrscheinlich darin übereinstimmen, dass die gegenwärtige gesellschaftliche Situation keinen Raum für Liebe und Liebesbeziehungen bietet.

“This is to say that love is both the problem and the solution to an emerging form of hyperactive, supercommitted self-application that surpasses logics of exploitation and labor extraction because no one is really benefitting from the added value when it evaporates under the auspices of love or dedication.”  
(Wood 2014, 24 ff.)<sup>6</sup>

Daher könnte Liebe einen hohen politischen Nutzen haben, wenn sie beziehungsanarchistisch praktiziert oder zumindest, wie von hooks vorgeschlagen, als solche angestrebt wird, wenn wir also durch die Liebe die Hemmnisse der Gesellschaft verändern und abbauen können. Hier kann Beziehungsanarchie als Teil anarchistischer Wertesysteme gesehen werden, in dem Sinne, dass die Abwesenheit von Herrschaft schon im Zwischenmenschlichen stattfindet.

Pedwell (2016) sieht als Zutat für Liebe ein kritisches Bewusstsein und ein kritisches Hinterfragen der eigenen Mitschuld am Leiden der anderen Person. Dieser dekoloniale Ansatz kann eine Möglichkeit der interpersonalen Heilung und Transformation bedeuten, eine Ablehnung von Herrschaft und Kontrolle, an deren Stelle Fürsorge sowie würde- und respektvoller Umgang miteinander treten. Dadurch können kapitalistische Ideale von Beziehung, die auf ungleichen Machtverhältnissen und Kommodifizierung beruhen, abgebaut werden, da die dynamische und freiwillige Beziehungsgestaltung nicht so gut vermarktet ist. Das Ehebett, die Paar-Wochenend-Speziale der Luxus-Hotels, das perfekte Make-Up für den romantischen

<sup>6</sup> „Das heißt, dass die Liebe sowohl das Problem als auch die Lösung für eine neue Form der hyperaktiven, überengagierten Selbstanwendung ist, die die Logik der Ausbeutung und der Arbeitsentnahme übertrifft, weil niemand wirklich von dem Mehrwert profitiert, wenn er sich unter dem Deckmantel der Liebe oder der Hingabe verflüchtigt.“



Abend, Pralinen an Valentinstag, das Ehegattensplitting, das Familiengrab könnten so ad absurdum geführt werden.

Zygmunt Baumanns Theorie der liquiden Liebe (Bauman 2003) enthält dagegen den Trend, dass Beziehungen immer mehr Konsumentenverhalten entsprechen. Insofern ist Beziehungsanarchie auch ein Teil der Konsumerweiterung, denn aus ihr können neue Produkte und Services entstehen, wie z.B. auf Beziehungsanarchie spezialisierte Mediation und Beziehungscoaching. Auch das Mehrpersonenbett, das Polycule-Grab und der spezielle Urlaub für Triaden sind mögliche oder bereits existierende Konsequenzen. Also ist Beziehungsanarchie genauso der Gefahr ausgesetzt, der kapitalistischen Logik unterworfen zu werden. Damit verlöre sie zumindest zum Teil das Potenzial, politisch kritisch zu sein.

Beziehungsanarchie kann einerseits die Bedeutsamkeit von emotionaler und intimer Bindung betonen, und andererseits eine Sichtbarmachung ökonomischer und materieller Interessen und Herausforderungen ermöglichen. Dadurch, dass die Aushandlungsprozesse der beteiligten Beziehungspersonen direkt, transparent und weitumfassend sind, können materielle Unterschiede und Ausbeutungspotentiale benannt und Gleichberechtigung durch Umverteilung prinzipiell ermöglicht werden. Eine romantische Zweierbeziehung aus materiellen Interessen einzugehen, wird damit verhandelbarer. Antke Engel warnt, dass wir nicht neue Kategorien und Definitionen festmachen, sondern immer wieder neu aushandeln sollten:

„Diesbezüglich sollen, so ein queer-politischer Anspruch, nicht erneut Identitätskategorien und normative Ideale des Gesellschaftlichen fixiert werden, sondern Zugangswege für politische Aushandlungen eröffnet werden, ohne sie im Vorfeld (qua Staatsbürger\_innenschaft, qua Alter, qua Diskursmächtigkeit, qua Subjektstatus etc.) zu definieren.“ (Engel 2009, S. 152)

Anarchie könnte eine Gesellschaftsform sein, die Beziehungsanarchie und damit Liebe als Aushandlungsprozesse erst ermöglicht. Es bleibt also offen, ob Beziehungsanarchie in der aktuellen Gesellschaft in die Praxis umgesetzt werden kann, oder ob sie nur in gesellschaftlichen Zusammenhängen von Anarchie möglich ist. Aktuell ist Beziehungsanarchie vielleicht mehr Utopie und spekulative Fabulation (Haraway 2016). „Speculative Fabulation“ ist die alltägliche Erzählung von Erzählenden, um Neues, nicht Stillhaltendes zu teilen, wie ein Samen oder eine Störung im System. Gleichzeitig sollten wir das, wie David Graeber betont, ohne Selbstaufopferung handhaben, sondern mit dem trotzigem „Beharren darauf, so zu tun, als ob man bereits frei wäre“ (Graeber, zit. nach Nelson 2021, S. 23).

Beziehungsanarchie ist eine Theorie, die Beziehungen radikal neu denkt und dabei das System unserer Gesellschaft an der Wurzel in Frage stellt. Mit dem Smörgåsbord wird ein neues Bild geschaffen; es werden nicht lediglich innerhalb des Bildes der Rolltreppe Anpassungen vorgenommen, denn mit einer Rolltreppe kann das Kaufhaus nicht verlassen werden. Dieses politische Potenzial kann zu mehr Freiheit und gemeinsamer Fürsorge führen. Wir brauchen das Potenzial, um uns von den Normen zu lösen und uns zu emanzipieren.



## 6 Fazit

In Relationship Anarchy, hier übersetzt als Beziehungsanarchie, wird danach gestrebt, Beziehungen ohne gesellschaftliche Zwänge individuell und frei miteinander auszuhandeln, wie bei einem Buffet für belegte Brote („Smörgåsbord“), bei dem man die Zutaten der Beziehung gemeinsam wählen kann. Queer-feministische anarchistische Strömungen haben bereits zwischenmenschliche Beziehungen in ihren theoretischen Überlegungen berücksichtigt; freie Liebe wurde ebenso gefordert wie das Ausleben individueller sexueller Orientierungen und Gender-Identitäten. Auch wenn Beziehungsanarchie bisher eine noch eher unbekanntere neuere Theorie ist, halte ich sie für vielversprechend, weil sie erweiterte Diskussionen und inklusivere Ansätze von Beziehungsdynamiken und neue Definitionen von Liebe ermöglicht.

Die Idee, dass es übergreifende Normen gibt, die Beziehungen gestalten und rahmen, wird von Beziehungsanarchie abgelehnt. Stattdessen wird danach gestrebt, dass Beziehungen individuell und frei, v. a. ohne gesellschaftliche Zwänge bestimmt werden. Die Definition von Liebe in Beziehungsanarchie ist prozessual und individualisiert gestaltet. Nähe und Autonomie werden dabei nicht als ein Dilemma gesehen (Guillén 2019). Stattdessen liegt der Fokus auf der Aushandlung der Beziehungsgestaltung zwischen den jeweiligen Beziehungspersonen nach ihren eigenen Bedürfnissen und Werten, unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen. Liebe *ist* Liebesbeziehung, Liebe ist die Praxis, das Handeln in einer Begegnung mit den Aspekten der offenen und ehrlichen Kommunikation, der Fürsorge, dem Anerkennen und Respekt von Unterschieden, Freiheit und Emanzipation, dem gegenseitigen Interesse an spirituellem Wachstum, Vertrauen, Verletzlichkeit und Zärtlichkeit. Dafür sind verbindliches Einstimmen aufeinander und Zuwenden in Zuneigung Voraussetzungen.

Beziehungsanarchie kann eine praktische Umsetzung feministischer Definitionen von Liebe bedeuten. Sie ermöglicht eine Erweiterung des individuellen, interpersonellen und gesellschaftlichen Handlungsspielraums. Damit könnte Beziehungsanarchie eine antikapitalistische, dekoloniale und feministische Utopie und „Speculative Fabulation“ (Haraway 2016) in den aktuellen gesellschaftlichen Verhältnissen sein. Eine erste Hilfe zur Umsetzung könnte das Smörgåsbord sein, bei dem auch Grenzen und Unterschiede mit Blick auf Privilegien schnell sichtbar werden. Beziehungsanarchie kritisiert somit aktuelle Beziehungsformen und bietet neue Möglichkeiten für ein neues Gesellschaftssystem hin zu einer Konsenskultur (Kern 2022). Dies erfordert ein radikales Umdenken und ermöglicht durch eine alternative Erzählweise ein politisches Potenzial zu mehr Freiheit und gemeinsamer Fürsorge. Lasst uns gemeinsam versuchen, Liebe in Beziehungsanarchie zu leben und damit ein Stück die Gesellschaft zu verändern.

**Danksagung** Den ersten Entwurf las Evan Tepest, Danke für das Angestehen; den Prozess des zweiten Entwurfs begleitete Leonie Möck, Danke für das Spaßwiederfinden; und Danke an Toni (Janina) Loh und Michael Kühler für das Dabeibleiben!

**Funding** Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

**Open Access** Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in



jedlichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

## Literatur

- Barker, Meg-John. 2018. *Rewriting the Rules. An Anti Self-Help Guide to Love, Sex and Relationships*. Routledge.
- Barker, Meg, and Darran Langdridge. 2011. Whatever happened to Non-monogamies? Critical Reflections on Recent Research and Theory. *Sexualities* 13(6):748–772
- Bauman, Zygmunt. 2003. *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*. Polity Press.
- De Jaegher, Hanne. 2021. “Loving and knowing: Reflections for an engaged epistemology.” *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 20 (5): 847–870. <https://doi.org/10.1007/s11097-019-09634-5>. (Originally published online in 2019).
- De las Heras Gómez, Roma. 2019. “Thinking Relationship Anarchy from a Queer Feminist Approach.” *Sociological Research Online* 24 (4): 644–660. <https://doi.org/10.1177/1360780418811965>.
- Engel, Antkek. 2009. *Bilder von Sexualität und Ökonomie. Queere kulturelle Politiken im Neoliberalismus*. Transcript.
- Fern, Jessica. 2020. *Polysecure: Attachment, Trauma and Consensual Nonmonogamy*. Thorntree Press.
- Gahran, Amy. 2017. *Stepping Off the Relationship Escalator: Uncommon Love and Life*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Guillén, Ricardo. 2019. “Beyond Romantic Love—An Analysis of How the Dilemma of Closeness vs. Autonomy is Handled in Relationship Anarchy Discourse.” *Sociology* 53 (6): 1152–1168. <https://doi.org/10.1177/0038038519838106>
- Haraway, Donna. 2016. *Speculative fabulation*. Youtube Video. <https://www.youtube.com/watch?v=zFGXTQnJETg>.
- Haug, Frigga. 2014. Die Vier-in-Einem-Perspektive und Hegemoniekämpfe um Arbeit. In: *Konzeptwerk neue Ökonomie* (Hrsg.): *Zeitwohlstand*: 33–38.
- hooks, bell. 2000. *All About Love: New Visions*. William Morrow.
- hooks, bell. 2004. *The Will to Change: Men, Masculinity, and Love*. Washington Square Press.
- Kern, Joris. 2018. *Konsens als radikale Kultur von Wertschätzung, Kontakt und Verletzlichkeit*. Auswege-Magazin. Abgerufen Dezember 26, 2023. [https://www.magazin-auswege.de/data/2018/02/Kern\\_Konsenskultur.pdf](https://www.magazin-auswege.de/data/2018/02/Kern_Konsenskultur.pdf)
- Kern, Joris. 2022. *Konsenskultur – Gemeinsam größer denken*. Quer Verlag.
- Kurt, Seyda. 2021. *Radikale Zärtlichkeit – Warum Liebe politisch ist*. HarperCollins Germany, Berlin.
- Lawrence, Lyrica & Orr, Heather. 2016 (Version 6: 2022). *Karte des Miteinander/Beziehungsanarchie Karte. Ein Werkzeug für Diskussionen*. Abgerufen Februar 28, 2023. <http://polytreff-stuttgart.de/download/1717/?tmstv=1694463714>
- Le Guin, Ursula. 1974. *The Dispossessed*. Harper & Row.
- Love Uncommon. 2018. *What is new relationship energy?* Abgerufen Februar 28, 2023. <https://loveuncommon.com/2018/03/20/nre/>
- Nelson, Maggie. 2021. *On Freedom. Four Songs of Care and Constraints*. Graywolf Press.
- Nordgren, Andie. 2012. “The Short Instructional Manifesto for Relationship Anarchy.” *The Anarchist Library*. Accessed February 28, 2023. <https://theanarchistlibrary.org/library/andie-nordgren-the-short-instructional-manifesto-for-relationship-anarchy>.
- Peck, M. Scott. 1978. *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*. Simon & Schuster.



- Pedwell, Carolyn. 2016. "Decolonising Empathy: Thinking Affect Transnationally." *Samyukta: A Journal of Women's Studies* XVI (1) (Special Issue, 'Decolonizing Theories of the Emotions'): 27–49.
- Perel, Esther. 2006. *Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic*. Harper.
- Pérez-Cortés, Juan-Carlos. 2022. *Relationship Anarchy: Occupy Intimacy!*. Independent.
- Polytreff Stuttgart. 2022. [online] *Relationship Anarchy Smörgåsbord (V6/de)*. <https://polytreff-stuttgart.de/downloads/> (abgerufen am 18.09.2024).
- White, Michael, and Epston, David. 1990. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton & Company.
- Wood, Brian Kuan. 2014. "Is it Love?" *e-flux journal* 53. Accessed February 28, 2023. <https://www.e-flux.com/journal/53/59897/is-it-love/>.

**Hinweis des Verlags** Der Verlag bleibt in Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutsadressen neutral.



## Terms and Conditions

Springer Nature journal content, brought to you courtesy of Springer Nature Customer Service Center GmbH (“Springer Nature”).

Springer Nature supports a reasonable amount of sharing of research papers by authors, subscribers and authorised users (“Users”), for small-scale personal, non-commercial use provided that all copyright, trade and service marks and other proprietary notices are maintained. By accessing, sharing, receiving or otherwise using the Springer Nature journal content you agree to these terms of use (“Terms”). For these purposes, Springer Nature considers academic use (by researchers and students) to be non-commercial.

These Terms are supplementary and will apply in addition to any applicable website terms and conditions, a relevant site licence or a personal subscription. These Terms will prevail over any conflict or ambiguity with regards to the relevant terms, a site licence or a personal subscription (to the extent of the conflict or ambiguity only). For Creative Commons-licensed articles, the terms of the Creative Commons license used will apply.

We collect and use personal data to provide access to the Springer Nature journal content. We may also use these personal data internally within ResearchGate and Springer Nature and as agreed share it, in an anonymised way, for purposes of tracking, analysis and reporting. We will not otherwise disclose your personal data outside the ResearchGate or the Springer Nature group of companies unless we have your permission as detailed in the Privacy Policy.

While Users may use the Springer Nature journal content for small scale, personal non-commercial use, it is important to note that Users may not:

1. use such content for the purpose of providing other users with access on a regular or large scale basis or as a means to circumvent access control;
2. use such content where to do so would be considered a criminal or statutory offence in any jurisdiction, or gives rise to civil liability, or is otherwise unlawful;
3. falsely or misleadingly imply or suggest endorsement, approval, sponsorship, or association unless explicitly agreed to by Springer Nature in writing;
4. use bots or other automated methods to access the content or redirect messages
5. override any security feature or exclusionary protocol; or
6. share the content in order to create substitute for Springer Nature products or services or a systematic database of Springer Nature journal content.

In line with the restriction against commercial use, Springer Nature does not permit the creation of a product or service that creates revenue, royalties, rent or income from our content or its inclusion as part of a paid for service or for other commercial gain. Springer Nature journal content cannot be used for inter-library loans and librarians may not upload Springer Nature journal content on a large scale into their, or any other, institutional repository.

These terms of use are reviewed regularly and may be amended at any time. Springer Nature is not obligated to publish any information or content on this website and may remove it or features or functionality at our sole discretion, at any time with or without notice. Springer Nature may revoke this licence to you at any time and remove access to any copies of the Springer Nature journal content which have been saved.

To the fullest extent permitted by law, Springer Nature makes no warranties, representations or guarantees to Users, either express or implied with respect to the Springer nature journal content and all parties disclaim and waive any implied warranties or warranties imposed by law, including merchantability or fitness for any particular purpose.

Please note that these rights do not automatically extend to content, data or other material published by Springer Nature that may be licensed from third parties.

If you would like to use or distribute our Springer Nature journal content to a wider audience or on a regular basis or in any other manner not expressly permitted by these Terms, please contact Springer Nature at

[onlineservice@springernature.com](mailto:onlineservice@springernature.com)