

BeA

Beziehungsweise Anarchie

Utopien leben. Bedürfnisorientiert lieben.

Ein kleines Manifest



»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 po-

litisch 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 Versprechen 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 Neuerfinden. 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 zu 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 ver-

dankt 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?