

Erschienen in der „*Krake* 7/2019“

„Diese Intensität mit der ich Freundschaften nachgegangen bin[...], da ist dann vielleicht auch mein Fokus oder mein Grundinteresse.“¹ - Freundschaftszentrierte Lebensweisen als Alternative zu heteronormativen Beziehungswelten

von Doreen Kruppa

Sich umeinander kümmern, zusammenleben, den Alltag miteinander teilen, gemeinsam Kinder aufziehen und die Zukunft planen - die monogame, romantische Liebesbeziehung und die Kleinfamilie gelten dafür gemeinhin als die geeigneten Beziehungsformen. Sie werden uns in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen als ideale und scheinbar natürliche Lebensweise vermittelt. Diese *Mononormativität* (Pieper/Bauer 2005: 60), nach der nur die Paarbeziehung für eine wirklich enge, intime, erfüllende Verbindung steht, unterlaufen nicht nur polyamourös lebende Menschen. Denn Sorge füreinander findet für viele Menschen auch und für einige sogar vorrangig in Freundschaften statt, was jedoch in der Öffentlichkeit und auch in der Wissenschaft kaum Beachtung findet. Der Mononormativität widersprechen also auch freundschaftszentriert lebende Menschen. Welche Gemeinsamkeiten freundschaftszentrierte und polyamouröse Lebensstile haben und worin sie sich unterscheiden, darum soll es im Folgenden gehen.

Als „freundschaftszentrierte Lebensweisen“ bezeichne ich Lebensentwürfe und Alltagspraxen von Menschen, die ihre Freundschaften ins Zentrum ihres Alltags und ihrer Lebensplanung stellen und ihnen eine größere Bedeutung beimessen als (oder zumindest gleich große Bedeutung wie) ihren romantischen/sexuellen und verwandtschaftlichen Beziehungen.

„Es ist halt nicht so dieses, es gibt die Beziehungspartnerin, -partner, der irgendwie ganz nah ist, dann kommt dann lange nix und dann kommen die anderen. Sondern ich bin jemand, der einfach, ich bin ein totaler Gruppenmensch. Ich fühl mich einfach in Gruppen zuhause, in Gruppen, wo ich aber zu den einzelnen Leuten der Gruppe (.) eine persönliche Beziehung habe [...] es gibt einfach so viele interessante Menschen, mit denen ich einfach gerne teile, von ihren Dingen, die sie tun oder wie sie sind oder wie sie fühlen oder wie sie reden einfach intensiv teilen möchte. Und möchte das einfach nicht reserviert haben für eine Person" (Ben Schütte)

Im Rahmen meiner Doktorarbeit erforsche ich, warum sich Menschen für freundschaftszentrierte Lebensweisen entscheiden, wie sie diese leben und mit welchen Hürden sie dabei konfrontiert sind. Dazu habe ich 10 freundschaftszentriert lebende

¹ Zitat Anna Kugler, alle Namen anonymisiert

Menschen interviewt, darunter Männer*, Frauen*, gender-queere oder nicht-binäre Menschen, heterosexuelle, bi-sexuelle, lesbische oder schwule Menschen, Menschen mit oder ohne romantische/sexuelle Beziehungen, in denen sie sich als monogam oder polyamourös definieren und ebenso Menschen, die sich als asexuell verstehen. Die Interviewten sind ca. zwischen 20 und 45 Jahren alt, wohnen ohne andere, in Wohngemeinschaften oder Wohnprojekten, mit oder ohne Verantwortung für Kinder. Sie alle verbindet, dass Freundschaften für sie gleich wichtig oder wichtiger in ihrem Alltag und ihrem Leben sind als ihre romantischen/sexuellen Beziehungen. Auch wenn sie romantische/sexuelle Liebesbeziehungen haben, stehen ihnen eine oder mehrere besonders gute Freund_innen am nächsten. Neben diesen Freundschaften im Zentrum der Netzwerke existieren weitere Freundschaften, die unterschiedlich sind hinsichtlich ihrer Dauer, der persönlichen Nähe, der Inhalte und der Freundschaftspraxen. Bei allen gehören zu ihren Beziehungsgefügen außerdem enge Freundschaften mit Expartner_innen. Mehrere zählen auch enge Beziehungen zu Kindern von Freund_innen oder Mitbewohner_innen dazu, für die sie mit Verantwortung haben und Sorgearbeit übernehmen. Wichtige Säulen ihrer Lebensweise sind bei allen Kollektive, Gemeinschaften und Communitys, in denen sie wohnen, erwerbsarbeiten, sich politisch engagieren oder künstlerisch tätig sind.

Im Alltag erfolgt die Freundschaftszentrierung durch zwei „Praxen der Zentrierung“: Zum einen werden Freundschaften gegenüber anderen Beziehungsformen und Lebensbereichen wie z.B. der Erwerbsarbeit zeitlich und räumlich priorisiert.

„Ich arbeite 20 Stunden [...] Und wenn ich 40 Stunden arbeiten müsste, dann könnte ich auch nicht in einem Hausprojekt leben, dann hätte ich gar keine Zeit mehr für alles. [...] Oder mit so vielen Freundinnen auch nicht.“ (Maria Schwenzer)

Zum anderen gibt es Grenzverwischungen und Bedeutungsverschiebungen bei den Beziehungspraxen. Inhalte, die entsprechend vorherrschender Vorstellungen eher in romantischen Liebes-, Familien- oder Verwandtschaftsbeziehungen verortet sind, werden in freundschaftszentrierten Lebensweisen auch oder ausschließlich in Freundschaften gelebt. Dazu gehören zum Beispiel die Übernahme alltäglicher Sorgearbeit, teils finanzielle und materielle Unterstützung bis hin zum gemeinsamen Wirtschaften, teils körperliche Nähe mit Grenzverwischungen bis hin zu Sex oder auch die gemeinsame Reflexion der Freundschaftsentwicklung und die Bearbeitung von Konflikten, zum Beispiel via Mediation.

"Und was kann ich dir abnehmen, was kannst du mir abnehmen, was können wir irgendwie gemeinsam erledigen so, keine Ahnung so, du hast eine Zahn-OP, na klar koch ich dir Suppe und irgendwie und aber das ist noch außerhalb der WG." (Katie Albrecht)

In den wenigen wissenschaftlichen Studien, in denen freundschaftszentrierte Lebensweisen vorkommen, gelten diese als Ersatz für eine fehlende romantische

Liebesbeziehung oder Kleinfamilie, als Überbrückung zwischen zwei romantischen Liebesbeziehungen, als Vorbereitung auf eine romantische Liebesbeziehung und Kleinfamilie oder als Konsequenz aus enttäuschenden und verletzenden Erfahrungen mit romantischen Liebesbeziehungen. Die Ergebnisse der von mir durchgeführten Untersuchung zeigen jedoch andere Beweggründe.

Für die von mir interviewten Menschen sind freundschaftszentrierte Lebensweisen eine bewusst gewählte Alternative zum gesellschaftlich vorherrschenden Lebensentwurf des Zusammenlebens mit einer romantischen Paarbeziehung oder Kleinfamilie. Dafür nennen sie unterschiedliche Gründe: Zum einen sind für sie auf diese Weise vielfältige intensive Beziehungen mit unterschiedlichen Menschen lebbar. Die gesellschaftliche Norm, sich auf eine Liebesbeziehung (manchmal auch mehrere) zu konzentrieren, finden die Betroffenen demgegenüber als zu eingeschränkt.

„Das ist halt einfach Quatsch, sein ganzes Leben auf so eine Beziehung auszurichten. Man braucht halt mehr Beziehungen [...] Und dass meine Bedürfnisse eben nicht alle von einer Person abgedeckt werden, sondern meine Bedürfnisse nach Beziehungen, Nähe und Verstanden werden eben von mehreren, so das ist so die Grundidee [...] dass man verschiedene Beziehungen hat und ja von verschiedenen Leuten verschiedene Sachen kriegt und verschiedenen Leuten verschiedene Sachen gibt. Ja das ist die Idee.“ (Maria Schwenzer)

Die gesellschaftlich damit oft einhergehende Rollenverteilung lehnen insbesondere die Frauen und sich queer verortende Menschen in meiner Studie ab. Dazu passt, dass Einzelne davon berichten, dass im Rahmen ihrer alternativen Beziehungsstrukturen Sorgearbeit fairer verteilt wird und sie z. B. mehr Unterstützung bei der Kinderbetreuung erhalten, als sie es aus Paarbeziehungen und Kleinfamilie kennen.

"Und dadurch dass ich, entweder ich oder Nina (Kind, A.d.V.) enge Bindungen haben, ja angefangen haben zu anderen Leuten zu entwickeln, ist Nina einfach schon viel bei den Leuten, die sie toll findet also irgendwelchen Erwachsenen. Und dadurch habe ich einfach viel Zeit, also weil so ganz viel alltägliches einfach auch über andere Leute läuft, die sie einfach mit versorgen [...] das wäre ohne die Freundschaften und Beziehungsstrukturen, in die ich eingebunden bin, wäre das nicht möglich. Da hätte ich von morgens bis abends ein Kind an der Backe kleben [...] Also ich bin sehr frei trotz Kind mit meinem Leben. Also ich komme also zu den Sachen, die ich mir vornehme, die mir wichtig sind, da habe ich einfach die Zeit dafür, ich kann sie mir nehmen." (Melanie Walter)

Für sie bieten die freundschaftszentrierten Lebensweisen mehr Gestaltungsmöglichkeiten: Die eigenen Interessen und Bedürfnisse lassen sich auf unterschiedliche Freund_innen verteilen. Dadurch gelingt es wiederum besser, auf eigene Grenzen und die Grenzen der anderen zu achten. Auch weil, anders als für die romantische Hetero-Paarbeziehung, Vorbilder und darin typische

Geschlechterrollenvorgaben für freundschaftszentrierte Lebensweisen fehlen, müssen sich alle Beteiligten viel mehr über ihre Wünsche austauschen. Der positive Effekt: Die Beziehungen entsprechen stärker den eigenen Vorstellungen.

„Und ich hatte das Gefühl bei Liebesbeziehungen, wenn ich Liebesbeziehungen mit Leuten eingegangen bin, dass die sofort so eine Idee hatten von: ‚Aha, wir haben jetzt eine Liebesbeziehung, dann machen wir die und die Sachen zusammen.‘ Und warum ich Freundschaften so sehr liebe, ist, dass ich das Gefühl habe, ich habe da viel mehr Platz mit der jeweiligen Person zu gucken, was sind unsere Bedürfnisse und was verbindet uns und was wollen wir miteinander machen“ (Milosz Nowak)

Einige der Interviewten verstehen ihre Lebensweise auch als politisches Konzept. Für sie ermöglicht das Zusammenleben in größeren Zusammenhängen mehr Solidarität und Gemeinschaftlichkeit. Indem sie mit ihrem Lebensmodell die kleinfamiliäre Privatheit überschreiten, ergeben sich mehr Anknüpfungspunkte und Ressourcen, um gemeinsam gesellschaftliche Verhältnisse zu gestalten.

Welche Gemeinsamkeiten lassen sich also zwischen polyamourösen Lebensweisen und freundschaftszentrierten Lebensweisen finden?

Menschen in freundschaftszentrierten Lebensweisen wie in polyamourösen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich nicht mit vorgegebenen Modellen zufriedengeben, sondern mit alternativen Beziehungsformen experimentieren. Wie dargestellt, unterlaufen sie differenziert begründet die vorherrschende *Mononormativität*, teils verbunden mit radikaler Kritik am vorherrschenden Lebensentwurf des Zusammenlebens als Paar und Kleinfamilie.

"Ich bin völlig davon überzeugt, dass das Prinzip Kleinfamilie nicht tragbar ist wirklich. Also einfach aus meiner Lebenserfahrung raus [...] und auch im Erwachsenenalter habe ich immer mehr gemerkt, Kleinfamilie bringt es nicht. Also da sind so extreme Machtstrukturen und das ist so ein eingeschränktes Leben und so eingeschränkte Sichtweisen, also dass das nicht tragbar ist [...] Ich denke auch, also dass Mama-Papa-Kind, also ich glaube nicht, dass das genug ist für ein Kind." (Melanie Walter)

Für die Übernahme von Sorge und Verantwortung für Kinder bevorzugt die Mehrheit der Interviewten Formen von *poly-parenting* mit mehr als zwei festen Bezugspersonen. Damit widersprechen die Interviewten auch vorherrschenden *familistischen Normen*, die ein Zusammenleben in der (heterosexuellen) Kleinfamilie nahelegen bzw. privilegieren, mit einem Vater, einer Mutter und Kindern als scheinbar auf natürlicher Grundlage beruhender, allgemeingültiger Lebensform (Notz 2015: 11).

Dementsprechend ähneln sich auch einige der gesellschaftlichen Hürden, mit denen sowohl freundschaftszentriert wie auch polyamourös lebende Menschen konfrontiert sind. In allen gesellschaftlichen Bereichen dominieren die (hetero-)sexuelle Paarbeziehung und Kleinfamilie und werden gegenüber alternativen Lebensweisen

privilegiert. Freundschaftszentriert und polyamourös lebende Menschen werden in der Wohnraumgestaltung diskriminiert, wenn es an bezahlbaren Räumen für gemeinschaftliches Wohnen fehlt, im Recht, wo verbindliche, verantwortliche Beziehungen zwischen mehr als zwei Menschen sowie Elternschaften von mehr als zwei Menschen nicht anerkannt werden, sie kommen in den Medien kaum vor und sind in Therapie und Beratung unbekannt oder gelten als fragwürdig. Und nicht zuletzt müssen sich Menschen, die freundschaftszentriert und/oder polyamourös leben mit Vorurteilen auseinandersetzen, wonach sie oberflächlich und nicht beziehungsfähig seien und der Grund ihrer Lebensweise sei, sich nicht ‚richtig‘ auf eine andere Person im Rahmen einer romantischen Liebesbeziehung einlassen zu können.

„Ich habe das Gefühl inzwischen, je älter ich werde desto stärker, also ich erlebe eigentlich eher mehr Diskriminierung als früher [...], weil man auch jetzt mit Anfang, Mitte dreißig nach wie vor nicht familienförmig leben will und auch nicht wird [...]ich krieg einfach mehr so gespiegelt, dass ich komisch bin sozusagen und dass es nicht das Selbstverständliche ist, was ich tue oder das Normale. [...] und: 'Geht es dir wirklich gut so, hast du noch ein psychologisches Problem oder woran liegt das?'" (Mila Schroll)

"Ja, also es gibt schon einige Leute, die so quasi so das einreden wollen: ‚Naja. Was hemmt dich denn, dich da richtig einzulassen!?' Also, wo diese Wertung einfach auch auftaucht. Und es stört mich eigentlich.“ (Ben Schütte)

Doch es gibt auch Unterschiede: Anders als bei polyamourösen Lebensweisen widersprechen freundschaftszentrierte Lebensweisen außerdem der vorherrschenden Norm, nach der romantische/sexuelle Liebesbeziehungen gegenüber anderen Beziehungen bedeutsamer seien. Die vorherrschende Vorstellung, nach der sexuelle, romantische Liebesbeziehungen sowohl gesellschaftlich als auch im Leben der jeweiligen Partner_innen bevorzugt werden, bezeichnet Elizabeth Brake (2012: 89ff.) als *Amatonormativität*². Dazu gehört auch, dass spezifische Formen von Gefühlen, von Intimität, von emotionaler Unterstützung sowie weitere Praktiken des Miteinanders nur innerhalb romantischer Situationen als akzeptabel gelten. Interviewte meiner Studie problematisieren beispielsweise, dass viele Menschen emotionale Nähe und einen „dauerhaften Kitt“ nicht in einer Freundschaft sondern ausschließlich in der Ehe oder in ihren romantischen Beziehungen herstellen, und zwar vor allem über die körperlich-sexuelle Ebene und über langfristig gemeinsame Projekte wie Haus, Kind oder Auto. Sie selbst wünschen sich diese Praxen jedoch in ihren Freundschaften anstatt in romantischen/sexuellen Beziehungen.

„Diese Tatsache, dass in unserer Kultur Sex und Erotik so aufgeladen wird mit Bedeutung und zu so nem ausschlaggebenden Kriterium gemacht wird, so das gefällt mir nicht und äm, ja und dass es mir eben, in meiner Lebenspraxis auch so ist, dass ich Freundinnen habe, mit denen ich keinen Sex habe und mit denen ich trotzdem, also quasi

2 „Amato“, aus dem Italienischen stammend, ist als „Geliebte_r, geliebt werden“ zu übersetzen.

für die ich, jetzt sagen wir mal das Beispiel von Eva (enge Freundschaft, A.d.V.) habe ich jetzt diese Lebensentscheidung gefällt, nach Z. (Stadt in Dtl.) zu ziehen und ihre Kinder, für ein Jahr zwar nur, aber eben dann zu versorgen und auch mich um sie zu kümmern, und dass wäre quasi in der klassischen Denkweise nur möglich im Zusammenhang mit Sex oder zumindest verliebt sein oder Liebesbeziehung, [...] also das würde ich jetzt nicht sagen, dass ich sie nicht liebe ja, aber das ist eben nicht diese romantische Liebe, was man sich darunter vorstellt.“ (Nicole Klingensbaum)

Während es zu Polyamory bereits seit längerem eine Bewegung, Websites, Bücher, Forschungsarbeiten und eigene Begrifflichkeiten gibt, fehlt dies bisher für freundschaftszentrierte Lebensweisen. Sie tauchen höchstens als „Wahlfamilien“ auf, wodurch jedoch das Besondere der Lebensweisen und ihre oftmals klare Abgrenzung gegenüber der klassischen Familie verdeckt oder unsichtbar gemacht werden.

„Und generell Sprache, also. Ich habe geschrieben, dass es so Wörter gibt wie queer-relationship, also wenn Leute fragen: "Wer ist Person XY und was ist eure Beziehung?" und erzähle ich das und dann sagen die Leute: ‚Ok, also ihr seid *nur* befreundet?‘ Und dann sage ich: ‚Nein, wir sind nicht *nur* befreundet, sondern wir sind befreundet und das ist das Tollste.‘ Also, und da gibt es einfach zu wenig Worte auch, um zu beschreiben, wie unterschiedliche Beziehungen ich zu Menschen haben kann und wie viel die mir auch bedeuten. [...] und es gibt aber ganz wenig Worte wie zum Beispiel ‚Freundschaftsverknalltsein‘ oder ‚Freundschafts liebe‘.“ (Milosz Nowak)

Bezeichnungen wie schwul, lesbisch, asexuell, Single, RZB, monogam, polyamourös sagen etwas über die Spezifika romantischer, sexueller Beziehungen einer Person aus, aber noch nichts darüber, ob sie freundschaftszentriert lebt. Manche Interviewte leben freundschaftszentriert und polyamourös. Der Wunsch nach mehr Beziehungen schließt für sie romantische, sexuelle und freundschaftliche gleichermaßen ein oder die Übergänge zwischen der einen und der anderen Liebesform sind für sie fließend. Für andere Interviewte bedeutet eine freundschaftszentrierte Lebensweise, sich explizit gegen Polyamory abzugrenzen.

„Ich habe so ein ganzes Buch gelesen ‚Ethical Slut‘, wie man es macht und dann habe ich gemerkt: ‚Ne.‘ Da musst du eigentlich ja drei gute Beziehungen führen. Mir ist ja eigentlich eine schon zu viel, deswegen bin ich, glaube ich, nicht polyamourös. Also, obwohl ich auch jetzt manchmal parallel irgendwie, kann ja sein. Aber ich bin einfach nicht so beziehungs-fokussiert. Und mein Wunsch ist, dass es einen Typen gibt, der so ähnlich tickt wie ich, nämlich Lust auf Zärtlichkeit, Körperlichkeit, Austausch, aber das wir uns nicht so krass begleiten, weil dafür habe ich meine Freunde.“ (Anna Kugler)

Fehlende passende Begrifflichkeiten für die unterschiedlichen Freundschaften, die dezentrierten romantischen/sexuellen Liebesbeziehungen oder die verbindlichen Beziehungen zu Kindern von Freund_innen oder Mitbewohner_innen in den freundschaftszentrierten Lebensweisen erschwert jedoch den Austausch mit anderen. Die mangelnde Sichtbarkeit führt dazu, dass mehrere Interviewte den Eindruck haben, sie

wären die Einzigen, die ein solches Lebensmodell langfristig umsetzen wollen. Es behindert auch eine Vernetzung mit Gleichgesinnten.

„Dass ich mehr, mehr Kontinuität wünschen würde von einigen Menschen in bestimmter Hinsicht, dass ich halt immer wieder damit konfrontiert bin und auch die Angst sozusagen in mir habe, dass es Leute gibt, die dieses Lebenskonzept, was ich habe, als so eine Phase sehen...Und dann bröseln sie irgendwie weg oder kriegen ihre Chance und dann springen sie doch auf dieses gesellschaftliche Konzept auf.“ (Imke Neumann)

Strategien der Selbstbehauptung und des kollektiven Aktivismus‘ aus polyamorösen Communities können hier sicherlich wertvolle Anregungen für Menschen in freundschaftszentrierten Lebensweisen darstellen.

1 Literaturverzeichnis

Brake, Elizabeth (2012): *Minimizing Marriage: Marriage, Morality, and the Law*. Oxford: Oxford University Press.

Notz, Gisela (2015): *Kritik des Familismus. Theorie und soziale Realität eines ideologischen Gemäldes*. 1. Auflage. Reihe theorie.org.

Pieper, Marianne/Bauer, Robin (2005): *Polyamory & Mono-Normativität. Ergebnisse einer empirischen Studie über nicht-monogame Lebensformen*. In: Méritt, L./Bührmann, T./Scheffig, N. B. (Hrsg.): *Mehr als eine Liebe: Polyamouröse Beziehungen*. Berlin: Orlanda Frauenverlag, S. 59–69.