

# ENTROMANTISIERT EUCH!

Ein Weckruf zur  
Abschaffung der Liebe



**HAYMON**  
verlag

**BEATRICE FRASL**

## Inhalt

1. Einführung
2. Nur Freunde
3. Das schönste Gefühl der Welt
4. Zweisame Einsamkeit
5. Sex oder: Bitte lasst uns endlich in Ruhe damit
6. Das Elend der heterosexuellen Paarbeziehung
7. Was will das Weib?
8. Aktuelle Entwicklungen
9. Outro

*We loved, we laughed, and we cried  
Then suddenly love died  
The story ends  
And we're  
Just friends*

John Klenner/Sam M. Lewis –  
Just Friends

### Nur Freunde

Sind Sie *in einer Beziehung* oder *Single*? Haben Sie einen *Partner* oder sind Sie *alleine*? Sind Sie in einer *Partnerschaft* oder *ungebunden*? Haben Sie *die Liebe* bereits gefunden oder *die Liebe Sie*? Und wenn ja, war es die *große Liebe*? War es die *wahre Liebe*? Seid ihr *zusammen* oder seid ihr *nur Freunde*?

Wie ist Ihr *Beziehungsstatus*?

Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit haben Sie bei all diesen Fragen an jenen Beziehungstyp gedacht, der von eroto-romantischem Begehrten geprägt ist, nennen wir ihn „romantische Liebesbeziehung“. Niemand würde auf die Frage „Bist du in einer Beziehung?“ antworten mit: „Ich habe zwei beste Freunde, einen etwas loseren Freundeskreis von etwa zehn Personen, eine Schwester und eine Mutter, mit der ich sehr eng bin.“

Die romantische Beziehung ist so dominant und normativ, dass sie in unserem Sprachgebrauch synonym mit dem Wort „Beziehung“ an und für sich ist. Gleches gilt für „Partnerschaft“. Unser „Partner“ ist jener Mensch,

mit dem wir uns in einer romantischen Paarbeziehung befinden, das ist völlig klar und braucht keine näheren Erklärungen. Aber: Sind nicht auch unsere besten Freund\*innen Partner\*innen, mit denen wir unser Leben teilen, die uns begleiten, stützen und mit denen wir in einer liebevollen, von Fürsorge geprägten Verbindung stehen und das oft länger als mit unseren romantischen Partner\*innen, die in der Tat meist Lebensabschnittspartner\*innen sind und nicht Lebenspartner\*innen? Was ist mit unseren Geschwistern, die schließlich, neben unseren Eltern, jene Menschen sind, die uns am längsten kennen und die uns durch viele Phasen unseres Lebens begleiten, von klein auf?

Wir leben in einer Welt, in der Beziehungen in einer starken Hierarchie zueinanderstehen, an deren Spitze die romantische Paarbeziehung thront, idealerweise noch in ihrer heterosexuellen Form. Alles andere wird irgendwo darunter eingesortiert, ist mit wesentlich weniger Wichtigkeit, Bedeutung, mit weniger Beachtung, aber auch mit weniger (de facto mit keiner) ökonomischer oder rechtlicher Absicherung belegt.

Wer in keiner romantischen Beziehung ist, ist deshalb *Single*, auch wenn dieser „Single“-Mensch ein dichteres Netz an engen, liebenden Beziehungen hat als viele andere, die *in einer Beziehung* sind (ich werde in diesem Buch das Wort „Single“ deshalb auch, wann immer es geht, *unter Anführungszeichen* setzen). Wer *Single* ist, ist *alleine*, auch wenn er drei beste Freunde hat und vier Geschwister, mit denen er eng in Beziehung steht. Wer keine romantische Beziehung hat, ist *ungebunden*, da alles an Beziehung abseits der Romantik-Norm nicht als eng verbunden, verbindlich oder „committed“ gedacht wird. Wer hingegen in einer romantischen Beziehung

ist, ist mit seinem\*r Partner\*in in einer *festen Beziehung*, oder wie man auf Wienerisch sagt „fix zam“, auch wenn diese romantische Beziehung gerade mal drei Monate dauert, während man mit seinen engsten Freund\*innen nicht *fix zam* ist, obwohl man einander zwanzig Jahre kennt und einander treu zur Seite steht. Mit denen ist man nicht *zusammen*, mit denen sind wir nicht in einer *festen Beziehung*, sondern *nur Freunde*. Ist man in einer romantischen Beziehung, ist man *mehr als nur Freunde*. Wenn sich Menschen aus einer romantischen Bindung schälen wollen, aber nicht so ganz wissen wie, schlagen sie gerne vor, doch *Freunde zu bleiben*, denn das ist, so die implizite Nachricht: die weniger Beziehung, die weniger wichtige, die weniger Zeit kostende, die weniger relevante, die einfachere, die weniger nahe. Ganz so, als würde die mühsame Beziehungsarbeit nicht genau in dem Moment erst so richtig beginnen, in dem man sich (ideal erweise gemeinsam) entscheidet, den Beziehungstyp, in dem man sich zueinander befindet, zu verändern. Wenn misogyn Männer Frauen als potenzielle Sexpartnerinnen klassifizieren und diese aber – Gott bewahre – *nur* mit ihnen *befreundet* sein wollen, sprechen ebendiese gerne von der *Friendzone*, in die sie verfrachtet werden, als wäre es die schlimmste Strafe der Welt, wenn ein Mensch mit einem anderen Menschen befreundet sein will und nicht das schönste Geschenk. (An der Stelle muss natürlich angemerkt werden: Der Affront besteht selbstverständlich in diesem Fall auch darin, dass das Sexobjekt erstens einen eigenen Willen artikuliert und dass zweitens Frauen von genannten Männern kein Wert jenseits ihres Wertes als Sexobjekt zugesprochen wird – Frauen sind keine Menschen, sondern Getränkeautomaten in Menschengestalt, in die man Freundlichkeit reinwirft, bis

Sex herausfällt. Wenn der Automat die Lieferung verweigert, ist das höchst ärgerlich.) Freund\*innenschaft, in jedem Fall, wird gerne und oft und in vielen Kontexten vom Wort *nur* begleitet. Wir sind *nur Freunde*, nicht *zusammen*, nicht in einer *Beziehung*.

Selbstverständlich ist man in einer engen, tragenden Freund\*innenschaft alles davon: Man ist in einer Beziehung, man ist zusammen, sogar fix, man ist einander Partner\*in, man liebt, man ist alles, nur nicht *nur*.

Unser Sprechen über Beziehung und Liebe spiegelt das allerdings nicht wider; es ist von einer ständigen Abwertung von Freund\*innenschaft und stattdessen von einer ständigen Zentrierung, Romantisierung, Privilegierung und einer fast schon besessenen Überzeichnung mit Bedeutung der romantischen Beziehung geprägt. Wir haben kaum ein sprachliches Repertoire zur Verfügung, um über Liebe jenseits der Romantik überhaupt auch nur zu sprechen, denn all unser Sprechen, all unsere Worte über Liebe und Verbindung und Beziehung sind von letzterer eingenommen.

Und darum ist jeder, der nicht mit jemandem eine *feste Beziehung* hat, *ungebunden*, unabhängig davon, wie verbunden und verpflichtet er oder sie sich den Menschen in seinem oder ihrem Leben fühlt.

Was für „Beziehung“ gilt, gilt auch für „Liebe“ – wenn von Liebe ohne weiteren Zusatz gesprochen wird, ist die romantische Liebe gemeint. Sie ist die eigentliche Liebe, alles andere muss gesondert benannt werden. Da wäre zum Beispiel die *Mutterliebe* oder die *platonische Liebe* oder die *Geschwisterliebe*. Nur die romantische Liebe darf Liebe an und für sich sein, ganz ohne Modifikator. *Love Actually*. Romantische Liebe wurde so sprachlich gewissermaßen zur Urform der Liebe. Das ist insofern

ironisch, als dass mit ihr meist eroto-romantisches Begehrten gemeint ist, das von Liebe in aller Regel weiter entfernt ist als ich von einer Teilnahme an den Olympischen Spielen.

Mit der *großen Liebe* oder *der Liebe des Lebens* ist also immer der Mensch gemeint, den wir heiraten, nie der Mensch oder die Menschen, die als Besties, als unsere biologischen oder gewählten Geschwister, schon unsere letzten drei Ehen mitgekriegt haben, noch jede Träne getrocknet haben, und auch bei der aktuellen wieder Trauzeug\*in sind. Im schlimmsten Fall erklären wir dann auf der Hochzeit auch noch stolz, wir hätten unseren *besten Freund* geheiratet, während der eigentlich beste Freund, der zu seinem Unglück auch die letzten drei Ehemänner oder die letzten *drei festen Freunde* und *Lieben des Lebens* schon gekannt hat (heimlich augenrollend) als ebenjener Trauzeuge danebensteht und nicht nur den Titel „bester Freund“, sondern auch den Titel „Liebe des Lebens“ viel eher verdient. Oder die beste Freundin eben. Oder mehrere beste Freund\*innen.

Rhaina Cohen beschreibt in *The Other Significant Others*, dass sie genau das bei Hochzeiten immer und immer wieder erlebt hat:

So unterschiedlich diese Hochzeiten auch waren, so gab es doch eine Gemeinsamkeit: Immer wieder bezeichneten die Bräute und Bräutigame ihre\*n zukünftige\*n Ehepartner\*in als ihren „besten Freund“ oder ihre „beste Freundin“. Ein Trauredner begann den Teil der Zeremonie, in dem er die Braut und den Bräutigam aufforderte, „die Hand deines besten Freundes zu halten“. Ich

schaute auf den Trauzeugen, der in seinem dreiteiligen Anzug genauso schlank und hochgewachsen war wie an dem Tag, an dem er und der Bräutigam Mitbewohner auf dem College wurden – ein Moment, der der romantischen Beziehung der Braut und des Bräutigams zeitlich vorausging [...] Als der Trauzeuge die Braut und den Bräutigam aufforderte, als Teil ihrer lebenslangen Gelübde zu versprechen, der beste Freund/die beste Freundin des/der anderen zu sein, fragte ich mich, was der Trauzeuge sich dabei dachte. Sein Titel war ihm gestohlen worden.<sup>1</sup>

Romantische Partner\*innen sind in der Ideologie der Romantik nicht nur nicht *nur Freunde* wie unsere tatsächlichen Freunde, die mit dem „nur“ abgewertet und geringschätzt werden, sie müssen außerdem, zusätzlich zu romantischen Partner\*innen, auch noch beste Freund\*innen sein – die romantische Liebe muss alles auffressen, jede andere Form der Liebe und Verbundenheit von Bord werfen, nur dann ist sie echt, nur dann wahrhaftig.

Dass wir unsere Freund\*innen als Partner\*innen verstehen könnten, erscheint uns hingegen absurd. Das zeigt folgendes Beispiel, das Cohen im Weiteren ausführt:

Ich war beeindruckt von einigen Zeilen in einer Rede einer Frau, die sich als beste Freundin der Braut vorstellte (ihr Titel war bis dato unangefochten). Nach der Begrüßung der Gäste verkün-

dete sie: „Der wichtigste Moment im Leben ist der, in dem du die Person triffst, mit der du den Rest deines Lebens verbringen möchtest. Die Person, die dich die Welt als einen schönen und magischen Ort sehen lässt, die jeden deiner Atemzüge wertschätzt – für [die Braut] geschah das vor dreiundzwanzig Jahren, als sie mich traf.“

*Allgemeines Gelächter.*

Der Standesbeamte fuhr fort: „Aber vor acht Jahren lernte sie [den Bräutigam] kennen.“

Ich fand, das war ein brillanter Scherz. Aber dann fragte ich mich, journalistische Spielverderberin, die ich bin, woher die Komik kam. Wie viel von dem Humor beruhte auf der Annahme, dass Freunde nicht beschließen, den Rest ihres Lebens miteinander zu verbringen. War das wirklich so absurd?<sup>2</sup>

Wenn Shulamith Firestone also in *Frauenbefreiung und sexuelle Revolution* die Frage stellt: „Wollen wir die Liebe abschaffen?“, ist klar, welche Liebe damit gemeint ist. Sie meint gewiss nicht platonische Liebe oder aber auch schwesterliche Liebe unter Frauen, die eine produktive Grundlage für feministische Praxis darstellt, sondern jene Form von Liebe, die unsere Sprache so vereinnahmt hat, dass es nur mehr sie in ihr geben darf: die romantische Liebe. Wenn auf dem Cover dieses Buches von der „Abschaffung der Liebe“ die Rede ist, habe ich Sie also, das gebe ich an dieser Stelle zu, ein Stück weit reingelegt, da ich natürlich davon ausging, Sie würden beim Wort

---

<sup>1</sup> Cohen, Rhaina: The Significant Other. 2024, S. 2

---

<sup>2</sup> Cohen 2024, S. 2

„Liebe“ sofort an die romantische Liebe denken. Der Untertitel spielt mit dieser Erwartungshaltung, die sich daraus ergibt, dass die romantische Liebe in ihrer parasitären Ausbreitung in unserer Sprache uns kein Vokabular lässt, um über andere Lieben zu sprechen. In der Tat fordere ich in diesem Buch natürlich nicht die Abschaffung der Liebe an und für sich, sondern die Abschaffung der romantischen Liebe.

Weil sich die romantische Liebe aber in unserer Sprache ausgebreitet hat wie die Metastasen einer Krebserkrankung im Endstadium, ist nur, wer in einer romantischen Beziehung ist, in einer „Liebesbeziehung“. Das impliziert, dass in anderen Beziehungen keine Liebe ist. Oder dass nicht-romantische Liebe nicht als Liebe zählt. Die Wahrheit ist: Das tut sie aus einer normativen gesellschaftlichen tatsächlich nicht, da romantische Liebe auf allen Fronten so hegemonial ist und so priorisiert und privilegiert wird, dass alles andere erst gar nicht wahrgenommen wird. Aus einer rechtlichen Perspektive übrigens auch nicht (da nur romantische Beziehungen das Privileg genießen, durch ein Rechtsinstitut – die Ehe – abgesichert werden zu können).

Aus dieser Hegemonie romantischer Liebe lässt sich selbst für jene kaum entkommen, die mit Romantik nichts anfangen können oder wollen oder schlicht keine romantische Beziehung in ihrem Leben haben und für jene, die sich darum bemühen, sie zu dezentrieren.

Auch ich kämpfe sehr damit, dass das Romantische unser Sprechen über Liebe fast vollständig kolonialisiert hat. Ich erinnere mich an eine Einheit bei meiner letzten Therapeutin, als sie den Begriff „Liebesbeziehung“ verwendete und ich irritiert reagierte, denn ich war ja schließlich in keiner „Liebesbeziehung“ und wusste

nicht, was sie meinte. Ihre Übersetzung war dann: „Mit Liebesbeziehung meine ich Beziehungen mit Menschen, die Sie sehr lieben.“ Davon, dass „Liebesbeziehung“ derart kodiert wäre, sind wir gesamtgesellschaftlich weit entfernt. Wer keine\*n romantische\*n Partner\*in hat, hat, so scheint es, glaubt man unserer Sprache, keine Liebe im Leben.

Das ist natürlich Unsinn. Das Gegenteil ist der Fall: Sogenannte „Singles“ haben im Durchschnitt mehr Beziehungen und tiefere Beziehungen als jene Menschen, die sich in romantischen Liebesbeziehungen befinden, also eigentlich mehr Liebe in ihrem Leben als jene Menschen, die die Liebe gefunden haben – dazu später mehr.

Wenn wir von *intimen Beziehungen* oder *Intimbeziehungen* sprechen, sind damit auch in aller Regel jene Beziehungen gemeint, die auch mit *Liebesbeziehungen* gemeint sind, in jedem Fall aber Beziehungen, die Sexualität beinhalten. Das wiederum suggeriert, dass „Sexualität“ mit „Intimität“ gleichzusetzen ist, oder: dass Nähe, auch körperliche Nähe, Vertrautheit und Verbundenheit jenseits des Sexuellen nicht Intimität ist. Dass es nur eine Form der Intimität oder eine wirkliche Form der Intimität geben kann und die ist sexueller Natur. Aber: „Wir könnten uns auch fragen, warum wir es als intimer wahrnehmen, mit jemandem Sex zu haben, als weinend in den Armen einer guten Freund\*in zu liegen.“<sup>3</sup>

Ein besonders markantes Beispiel für die Geringsschätzung von platonischer und die Verherrlichung von sexueller Intimität ist die Tatsache, dass Freundschaft

---

<sup>3</sup> Newerla, S. 106

ten, die Sex beinhalten, *Freundschaft plus* genannt werden. Ganz so, als würde Sex etwas viel Relevanteres zur Qualität einer Beziehung beitragen, als es nicht-sexuelle Nähe kann. Als wäre Sex ein Indikator für die Qualität und die Tiefe einer zwischenmenschlichen Beziehung. Ich würde, anstatt Freund\*innenschaft, die Sexualität beinhalten, „Freundschaft plus“ zu bezeichnen, vorschlagen, sexuelle und romantische Beziehungen als „Freundschaft minus“ zu bezeichnen. Warum das ein durchaus zutreffender Begriff wäre, sollte in den kommenden Kapiteln klar werden.

Die Verherrlichung von Sexualität hat sehr viel mit dem Diktat der Romantik zu tun. Schließlich geht die ideale romantische Beziehung auch mit einem sexuellen Imperativ einher. Oder anders gesagt: in einer „gesunden Beziehung“ hat man, so die Erzählung, regelmäßig Sex und das auch noch gern, denn der Sex soll für alle Beteiligten einigermaßen zufriedenstellend sein. Die Realität vieler romantischer Beziehungen sieht, vor allem nach einiger Zeit, sehr anders aus. Rebecca Traister schreibt in *All the Single Ladies* über enge freund\*innenschaftliche Beziehungen, die Frauen miteinander führen. Sie beschreibt, wie Frauen Schwierigkeiten haben, diese Beziehungen zu benennen. Oft scheinen die herkömmlichen Kategorien – wie zum Beispiel „beste Freundin“ – nicht ausreichend, um die Tiefe und Nähe und Partnerschaftlichkeit zu beschreiben. „Partnerschaft“ ist als Begriff aber so eng an romantische Liebe geknüpft, dass er auch unpassend scheint, schließlich ist die Liebe, die man füreinander empfindet, weder romantischer noch sexueller Natur. Warum ist die Beziehung, in der wir (so das Ideal) Sex haben (obwohl wir das vielleicht in der Praxis auch schon lange nicht mehr tun), wertvoller als andere Beziehungen, die wir führen? Warum werden

enge, intime, tragende, fürsorgliche, partnerschaftliche Freund\*innenschaften nicht als Partnerschaften anerkannt?

Welche Kriterien legen wir an, um das Wesen einer „echten“ Partnerschaft zu bestimmen? Müssen zwei Menschen regelmäßigen sexuellen Kontakt haben und von körperlichem Begehrten getrieben sein, um als Paar zu gelten? Müssen sie sich gegenseitig regelmäßig sexuelle Befriedigung verschaffen? Sind sie sich gegenseitig treu? Nach diesen Maßstäben würden viele heterosexuelle Ehen nicht in Frage kommen.<sup>4</sup>

Was differenziert eine Liebesbeziehung von einer engen Freund\*innenschaft? Warum halten wir das eine für wesentlich wertvoller als das andere? Warum gibt es zur Feier einer Art der Liebe Liebeslieder und Liebesromane und romantische Komödien, während alle anderen so gut wie leer ausgehen und oft nicht mal besprechbar sind? Warum gibt es für romantische Liebe reihenweise Ratgeberliteratur und Paartherapie, während sich freund\*innenschaftliche primär dadurch auszeichnen soll, „low maintenance“ zu sein?

Warum wird „Sexualität“ als ein Synonym für Intimität verwendet, warum definiert das Bestehen einer sexuellen Beziehung, dass es sich um eine Intimbeziehung handelt? Warum werden andere Formen der Intimität so tragisch unterschätzt, bagatellisiert oder erst gar nicht als Intimität anerkannt? Warum gibt es für eine Art der Beziehung mit der Ehe auch rechtliche

---

<sup>4</sup> Traister 2016, S. 108

Anerkennung, aber für alle anderen nicht? Auf all das wird dieses Buch versuchen, ein paar Antworten zu finden.

## Zweisame Einsamkeit

Dass ein Buch, welches sich der romantischen Liebe widmet, sich irgendwann auch der Einsamkeit widmen muss, haben Sie vielleicht erwartet. Inhalt dieser Erwartungen ist aller Wahrscheinlichkeit nach eine Abhandlung darüber, wie diese Einsamkeit durch die holde Zweisamkeit überwunden werden kann oder werden soll oder gewiss irgendwann wird, wenn man sich nur ausreichend um zweitere bemüht.

Oder dass die gegenwärtige Einsamkeitskrise, wie sie allseits kulturpessimistisch konstatiert wird, darin bestünde, dass wir nun leider alle „beziehungsunfähig“ geworden seien – das „Beziehung“ in beziehungsunfähig übrigens bezieht sich hierbei natürlich nur auf eine bestimmte Art der Beziehung, deren An- oder Abwesenheit gleichsam als Indikator dafür dient, wie beziehungs-fähig oder – unfähig man ist und welche *attachment issues* daraus folgend zu diagnostizieren sind. Nicht, dass Sie mich falsch verstehen: Kulturpessimismus liegt mir, wie jede Form des Pessimismus als realistische Einschätzung der tatsächlichen Gegebenheiten, sehr nahe. Ich würde bezüglich der Diagnose „beziehungsunfähig“ an dieser Stelle allerdings gerne anmerken, dass wir systematisch beziehungsunfähig gemacht werden, dass die Umstände uns ent-beziehungen. (Das mag bislang kein Wort gewesen sein, aber jetzt ist es eins.) Und ich möchte anmerken, dass jene *eine* Beziehung, an der das Ausmaß unserer angeblichen Beziehungsfähigkeit festgemacht wird, und die soziokulturellen Strukturen ihrer Privilegierung und Priorisierung genau jene ist, die tatsächlich beziehungsunfähig macht.

Sie können ja gern drei beste Freundinnen haben, mit denen Sie seit zwanzig Jahren durch Dick und Dünn

gehen, die Sie in Schwierigkeiten fürsorglich stützen, mit denen Sie sich in schönen Zeiten mitfreuen, mit denen Sie Ihr Leben teilen, zu denen Sie eng verbunden sind. Wenn Sie sich bislang noch keine\*n – im Idealfall gegengeschlechtliche\*n – romantische\*n Partner\*in dort besorgt haben, was man früher *Heiratsmarkt* nannte und nun *Datingmarkt* nennt, fällt das Urteil über Ihre Bindungsfähigkeit, werte Leserin, eher negativ aus. Wenn Sie eine Frau sind, wiegt die Abwesenheit einer romantischen Beziehung selbstverständlich noch schwerer. Als Mann dürfen Sie sich über Hobbys definieren oder über beruflichen Erfolg oder über Ihre Kunst oder über irgendwelche sinnlosen Autos, als Frau bleibt Ihnen nur die Liebe (die eine Liebe), und wenn Sie diese bislang nicht erfolgreich erworben haben – das geht am besten mit den Währungen Schönheit und Jugend –, haben Sie sich selbst noch nicht ausreichend zu einem ausreichend attraktiven Produkt degradiert und dann sieht es düster aus bezüglich Charakterbewertung. Und bezüglich Einsamkeitsbeendigung sowieso.

Außerdem erwarten Sie an dieser Stelle vielleicht, dass ich hier ausführe, wie Dating-Apps (ich nenne sie gerne „Menschen-Shopping“) einer der Gründe für obengenannte Beziehungsunfähigkeit oder Beziehungsunwilligkeit sind, da sie durch die schiere Angebotsbreite an Produkten auf dem Markt (die Produkte sind jene Menschen, die sich auf ihnen befinden) zu einer Unverbindlichkeit und Bindungswilligkeit geführt haben. Schließlich insinuieren sie, dass immer noch *etwas* (das neutrale Indefinitpronomen verweist schon auf die Verdinglichung und Entmenschlichung der Menschen auf dem *Markt*, die auf Dating-Apps unterzogen werden) Besseres daherkommen könnte. In den guten alten Zei-

ten hingegen, als man das eigene Dorf nicht verlassen hat und das Angebot auf dem Heiratsmarkt sehr limitiert war, da es im Wesentlichen aus zwei Cousins bestand, von denen man halt dann einen nehmen musste und das war's dann bis zum Lebensende in schlechten wie in schlechteren Zeiten, war Dating eben viel einfacher.

So sehr Dating-Apps aber romantische Liebe und die potenziellen Adressat\*innen dieser Liebe einem gedenklosen Konsumismus unterworfen haben und deshalb jede Kritik verdienen, so wenig bin ich überzeugt, dass die herkömmliche Kritik an ihnen, jene, die konstatiert, dass durch eine Unzahl an Möglichkeiten tatsächliche Bindung unwahrscheinlicher wird, ausreichend erfasst, wie sie zur aktuellen Einsamkeitskrise beitragen. Dating-Apps bieten uns, wie alle Möglichkeiten, mit Menschen online in Kontakt zu sein, die Illusion, dass wir, weil wir mit diesen Menschen in Kontakt sind, mit ihnen auch in *Beziehung* sind – ich habe diese Art des Kontakts an anderer Stelle als „Beziehungsattrappen“<sup>5</sup> bezeichnet. Diese Beziehungsattrappen lenken nicht nur von tatsächlichen Beziehungen ab oder übertünchen ihr schmerzliches Fehlen durch vorgespieltes Verbunden-Sein, im Fall von Dating-Apps kommt noch hinzu, dass sie durch ihren Fokus auf romantische und/oder sexuelle Kontakte all die überbordenden Bedeutungen in diese Beziehungsattrappen legen, die die Ideologie der Romantik mit sich bringt. Die Idee zum Beispiel, dass es sich bei diesen Kontakten um besonders *wichtige*, besonders *bedeutende* oder besonders *dringliche* oder besonders *verheißungsvolle* Interaktionen handelt, um Interaktionen, die wichtiger sind als tatsächliche (nicht romantische) Beziehun-

---

<sup>5</sup> Frasl 2022, S. 119

gen, in denen wir uns tatsächlich befinden. Dating-Apps bestärken also die Einsamkeitskrise, indem sie uns von real bestehenden Beziehungen weg bewegen und in einen Strudel der verzweifelten, erschöpfenden Suche nach der oder dem Richtigen begeben. Dating-Apps tun also das, was romantische Paarbeziehungen auch schon vor ihnen getan haben: Sie okkupieren die Aufmerksamkeit und Energie, die wir für tatsächlich tragende Beziehungen in unserem Leben aufwenden könnten. Neu ist nur die Rastlosigkeit, in der sie das tun, und dass sie uns dabei auch noch vorspielen, wir wären in Beziehungen. Dating-Apps simulieren, ebenso wie Social Media, soziale Verbundenheit, während sie uns aktiv von tatsächlicher sozialer Verbundenheit abhalten. Ich verrate Ihnen an dieser Stelle allerdings etwas: Man muss überhaupt nicht daten. Man braucht keine romantische Beziehung, um glücklich zu sein, ganz im Gegenteil. Fakt ist nämlich: Gerade Frauen machen insbesondere heteroromantische Beziehungen eher unglücklich als glücklich. Man kann es also auch einfach lassen und sich auf die schönen Dinge im Leben konzentrieren. Das ist die gute Nachricht.

Sie haben vielleicht außerdem erwartet, dass ich in diesem Kapitel über die Einsamkeit jener schreiben werde, die tragischerweise *beziehungslos* sind, die sogenannten Singles, erbarme dich ihrer, diese bemitleidenswerten Kreaturen, die einsam und allein dahinvegetieren müssen, ohne vom großen Segen und großen Glück der Liebe, geheiligt werde ihr Name, geküsst zu werden.

Sie kennen diese Erzählung ja zur Genüge, jene, dass die romantische Paarbeziehung das Gegenteil von Einsamkeit darstellt. Dass romantische Paarbeziehungen genau der Ort sind, an dem man der Einsamkeit in die zweisame

Erfüllung entkommt. Ich werde Ihnen das genaue Gegen teil davon erzählen, wie klingt das für Sie? Ich werde Ihnen sagen, dass romantische Beziehungen einsam machen. Sie sind nicht das Gegenteil von Einsamkeit, sie sind ganz oft ihre Vorbedingung. Sie und der individuelle, politische und soziokulturelle Fokus auf sie, der sie als zentrales relationales Ordnungselement in die Mitte unserer Leben drängt. Romantische Beziehungen sind Gift für soziale Gefüge, sprengen Beziehungen, isolieren, vereinzeln und vereinsamen. Glauben Sie mir nicht? Haben Sie so jetzt noch nie gehört? Dann lesen Sie weiter.

Es ist eine altbekannte Geschichte, jene von der engen Freundin, die in dem Moment, in dem sie jemanden kennenlernt (wie es so schön heißt), plötzlich unerreichbar ist. Kurz davor hat man noch täglich telefoniert oder sich mehrmals die Woche gesehen, jede Kleinigkeit miteinander geteilt und plötzlich ist da Funkstille. Das ist äußerst schmerhaft, schließlich stand man ja miteinander in Beziehung, schließlich ging man durch viele Hochs und Tiefs miteinander und davon aus, dass man in einer langfristigen und engen Bindung steht. Plötzlich ist einer der wichtigsten Menschen im Leben einfach weg oder so gut wie weg, weil er sich entschieden hat, dass jemand anders, der vielleicht erst seit ein paar Wochen in seinem Leben ist, wichtiger ist, wichtiger sein muss. Plötzlich gibt es eine ganz klare Hierarchie und als Freund\*in kann man nur verlieren, weil die eine, die andere Beziehung eben eine romantische ist und die eigene nur Freund\*innenschaft. Das wird spätestens auch für die Person, die sich in die romantische Paarbeziehung zurückgezogen hat, zum Problem, wenn diese Paarbeziehung nicht (mehr) gut läuft und/oder auseinanderbricht (was sie, statistisch betrachtet, sehr

wahrscheinlich in absehbarer Zeit tun wird). Dann ist nämlich womöglich irgendwie niemand mehr so recht da, keine Freund\*innen mehr, die auffangen und trösten können. Oft ist das der Moment, an dem sich die enge Freundin, von der man monatelang oder jahrelang wenig bis nichts gehört hat, wieder meldet. Und die selbstverständliche Erwartung ist, implizit oder ausgesprochen, dass man in einer Freund\*innenschaft mit all dem dann doch irgendwie einverstanden ist. Freund\*innenschaften sollen schließlich *low maintenance* sein im Gegensatz zu romantischen Paarbeziehungen, in denen man Bedürfnisse und Anforderungen haben darf, in denen man Beziehungsarbeit einfordern darf, Zeit und Aufmerksamkeit. Im Gegensatz dazu hat man als Freundin zu akzeptieren, wie ein Gegenstand behandelt zu werden, der eben vorübergehend ins Regal gestellt wird, wenn man gerade keine Verwendung für ihn hat, bis man ihn eben wieder braucht. Dass man, als Freund\*in, ja nun aber bitte doch verstehen *muss*, dass die romantische Beziehung über allem steht und die Beziehung zur platonischen Freundin oder zum platonischen Freund ja nun mal nicht von einer solchen Wichtigkeit ist und deshalb gerne vorübergehend auf Eis gelegt werden kann. Dass die romantische Beziehung all unsere Aufmerksamkeit, Energie und Liebe verdient hat, während unsere Freund\*innen sich eben mit dem zufriedengeben müssen, was davon noch übrig bleibt, falls etwas übrig bleibt. Und wenn nichts übrig bleibt, bekommen sie eben, bis auf Weiteres, gar nichts. Bis wir wieder ohne romantische Beziehung dastehen und merken, dass wir dringend, sehr dringend, freund\*innenschaftliche Beziehungen brauchen.

Die Ideologie der Romantik trichtert uns Folgendes ein: Ziel des Lebens und Ziel unseres Beziehungsstrebens

ist eine romantische Beziehung, Freund\*innenschaften runden das entweder ab oder sind in jenen Phasen, wo wir keine romantische Beziehung haben, ein höchst und höchstens unvollkommener Ersatz für diese, eine Übergangslösung, bis dann doch die einzig wahre Liebe daherkommt. Um sich dann, wenn diese einzig wahre Liebe wieder weg ist, wieder der Übergangslösung Freund\*innenschaft zuzuwenden, weil einem nichts anderes übrigbleibt, wenn man nicht alleine sein will. Rinse, repeat.

Tatsächlich bestätigt nicht nur die persönliche Erfahrung vieler, sondern auch die Forschung, dass Beziehungen zu Familie und engen Freund\*innen oft leiden, wenn Menschen eine romantische Beziehung beginnen. Die destruktive relationale Wirkung von romantischer Liebe lässt sich auch beziffern: Im Durchschnitt kostet uns jede romantische Beziehung zwei Freund\*innen. Der Anthropologe Robin Dunbar ist einer der bekanntesten Freund\*innenschaftsforscher der Welt, auf ihn geht unter anderem der Begriff „Dunbar's Number“ zurück – Dunbar erforschte nämlich, dass Menschen etwa 150 Verbindungen aufrechterhalten können. Die Zahl unserer Beziehungen ist also in der Regel – und das ist Dunbar's Number – 150, von entfernten Bekannten und beruflichen Netzwerken bis zu besten Freund\*innen. Diese Beziehungen, so Dunbar, sind in Kreisen organisiert, die entfernten Bekannten und Verwandten oder berufliche Netzwerke befinden sich in den äußeren Kreisen, die engsten Beziehungen im innersten. Und dieser innerste Kreis besteht, so Dunbar, im Durchschnitt aus fünf Personen. In diesem innersten Zirkel befinden sich oft Kinder, Geschwister oder Eltern, unsere besten Freund\*innen oder romantische Partner\*innen. Kommt ein\*e romantische\*r Partner\*in dazu, fallen zwei Perso-

nen aus diesem innersten Kreis hinaus. Dunbar sagt dazu in einem Artikel der BBC: „Ich vermute, dass die gesamte Aufmerksamkeit so stark auf den romantischen Partner fokussiert ist, dass man die anderen Personen, mit denen man viel zu tun hat, einfach nicht mehr sieht. Daher beginnen einige dieser Beziehungen zu deteriorieren und fallen in die nächstniedrigere Schicht.“ Und: „Die Intimität einer Beziehung – unser emotionales Engagement darin – korreliert sehr eng mit der Häufigkeit unserer Interaktionen mit diesen Personen.“<sup>6</sup>

Wenn wir uns um unsere Freund\*innenschaften nicht aktiv kümmern, verkümmern sie.

Diese schreckliche Geringschätzung von Freund\*innenschaften ist allerdings völlig normalisiert. Es ist völlig normal, in Paarbeziehung und Kleinfamilie zu verschwinden, völlig normal, andere Beziehungen zu vernachlässigen.

Sich zu verlieben ist im Verhältnis zu *lieben* also allzu oft tatsächlich das, was laufen im Verhältnis zu *verlaufen* ist: Verlieben bewegt uns vom Lieben weg, bewegt uns von der Liebe weg, die wir bereits in unserem Leben haben.



Beatrice Frasl ist Autorin, Kulturwissenschaftlerin/Geschlechterforscherin, Podcasterin, Kolumnistin (u. a. in der Wiener Zeitung). In ihren Arbeiten und als @fraufrasl auf Social Media setzt sie sich seit Jahren mit psychischer Gesundheit und Feminismus auseinander. In ihrem Podcast „Große Töchter“ bearbeitet sie gesellschaftspolitische Fragen. Bei Haymon zuletzt erschienen: „Patriarchale Belastungsstörung“ (2022).

---

<sup>6</sup> Dunbar, zitiert in Amos 2010

## DIE LIEBE

Sie wird seit Jahrhunderten leidenschaftlich in Liedern besungen, in der Literatur wird ihr gelobhudelt, und in Filmen wird sie selbst in ihren toxischsten Ausformungen glorifiziert. Wir haben die romantische Liebe trotz ihrer Volatilität und meist relativ kurzen Dauer zu einem zentralen gesellschaftlichen Organisationsmodell gemacht. Romantische Liebe ist das, was uns pausenlos und von klein auf als unerlässlicher Bestandteil von Lebensglück und Erfüllung ins Hirn gehämmert wird.

Dabei ist ihre Realität alles andere als romantisch – und das vor allem für Frauen: Heteroromantische Beziehungen bilden den Rahmen dafür, dass Frauen zwei Drittel der unbezahlten Arbeit übernehmen, weniger verdienen und in Abhängigkeiten rutschen. Unverheiratete Frauen ohne Kinder sind dagegen die glücklichste und gesündeste Bevölkerungsgruppe. Romantische Beziehungen mit Männern schaden Frauen: gesundheitlich, emotional und wirtschaftlich.

In diesem großartigen, wütenden Essay arbeitet Beatrice Frasl diese Ungerechtigkeiten auf und plädiert für ein Umdenken. Denn: Romantische Liebe ist eine patriarchale Indoktrinationskampagne. Wie gut, dass wir sie nicht brauchen.

*Dies ist eine Leseprobe aus dem unlektorierten Manuskript.  
Die Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN  
978-3-7099-8251-8 überall, wo es Bücher gibt, vorbestellen.*

**Lust auf neue Ideen,  
neue Stimmen, neue Blickwinkel?  
Dann folge uns!**



@haymonverlag

**Und abonniere gleich unseren Newsletter:**

