

SMÖRGÅSBORD

Trennt euch nicht – esst Tapas!

Es gibt eine gesellschaftliche Norm, was man in einer Liebesbeziehung teilt – und die meisten folgen ihr unhinterfragt. Stattdessen könnten wir Beziehungen als Tisch voller Tapas betrachten: Was essen wir gemeinsam? Was lieber alleine? Und was vielleicht mit jemand anderem?

3. August 2026, Thomas Neumeyer und Stefanie Pfändler

Liebesbeziehungen entwickeln sich in den meisten Fällen relativ stringent: Zwei Menschen lernen einander kennen, sie daten eine Weile, verbringen immer mehr Zeit zusammen, sie stellen einander ihren Freund:innen vor, danach der Familie. Dann beginnen sie, Ferien zusammen zu verbringen, sie nehmen einander als Begleitung zu Hochzeiten und Geburtstagen mit, oft ziehen sie irgendwann zusammen, eröffnen ein gemeinsames Konto, und – falls gewollt – kommen schliesslich Kinder ins Spiel.

Die amerikanische Autorin und Journalistin Amy Gahrn prägte für diese scheinbar selbstverständliche Abfolge den Begriff Relationship Escalator.^[1] Die allermeisten von uns fahren mit diesem automatisch programmierten «Beziehungs-Lift», auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind.

Tapas-Tisch statt Lift

Der Relationship Escalator führt dazu, dass die meisten Beziehungen einem Standardskript folgen, das nie hinterfragt wird. Es sind weniger wir selbst als gesellschaftliche Normen, die vorgeben, was in eine Beziehung gehört und was nicht.

Die unausgesprochene Selbstverständlichkeit ist: Der Lift fährt nur aufwärts. Wieder aus der gemeinsamen Wohnung auszuziehen, wenn es nicht harmoniert, aber ein Paar bleiben? Für die meisten undenkbar. Als Vater alleine mit den Kindern in die Ferien fahren, weil die Mutter andere Vorstellungen von Ferien hat – und völlig im Reinen damit sein? Passiert eher selten.

Statt mit dem Relationship Escalator unausgesprochen alle Stockwerke nach oben zu fahren, können wir beginnen, unsere Liebesbeziehungen bewusster zu gestalten. Das Konzept Relationship Design bietet dafür hilfreiche Werkzeuge.^[2]

Es lädt dazu ein, uns zusammen mit unserer Partnerin oder unserem Partner an einen Tisch zu setzen und uns vorzustellen, dass darauf ganz viele Tapas-Teller für uns bereitstehen. Jeder Teller symbolisiert einen Bereich unserer Beziehung. Nun beginnen wir darüber nachzudenken, was wir miteinander teilen möchten.

1 Mehr dazu z.B. hier: <https://offescalator.com/what-escalator/>

2 Der Begriff Relationship Design stammt aus dem Konzept der Beziehungsanarchie. Beziehungsanarchie (engl: relationship anarchy) ist ein Konzept, das vor allem in alternativen und nicht-monogamen Gemeinschaften verwendet wird. Wir wenden diese Konzepte hier bewusst im Kontext von stereotypen, monogamen Beziehungen an. Mehr zum Konzept der Beziehungsanarchie, z.B. hier: <https://www.therelationshipanarchist.com/relationship-anarchy-guide>

Welche Tapas mögen wir beide? Welche essen wir lieber allein oder mit anderen Menschen? Welche sind uns wichtiger und welche weniger?

Die Beziehung neu betrachten

Das Konzept Relationship Design ändert erstmal nichts an unseren Liebesbeziehungen – es schlägt lediglich vor, diese aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten: Der Tapas-Tisch ermöglicht ein bewusstes Gespräch über Dinge, die für die meisten ganz selbstverständlich zu ihrer Beziehung dazugehören. Die Frage verschiebt sich von «Was ist normal? » zu «Was passt zu uns?».

Zum Gespräch rund um den Tapas-Tisch gehört auch die Diskussion darüber, welche der Tapas wir exklusiv füreinander reservieren möchten. Und welche möchten wir – auch oder ausschliesslich – mit anderen Menschen teilen? Vielleicht verbringe ich Wellnesswochenenden lieber mit meinem besten Freund als mit meinem Partner. Oder ich wünsche mir eine eigene Wohnung nur für mich.

Diese bewusste Auseinandersetzung mit unseren Bedürfnissen und der Frage, mit wem wir welchen Lebensbereich teilen möchten, führt auch zu einer Aufwertung der Beziehungen zu anderen Menschen in unserem Leben: Wir setzen nicht automatisch voraus, dass die Partnerin oder der Partner für alles an erster Stelle steht.^[3]

Alternative zur Trennung

Genauso absolut wie unsere herkömmliche Sicht auf Liebesbeziehungen ist oft auch unsere Vorstellung von Trennung. Entweder man ist zusammen, oder man ist es nicht. Entweder man teilt alle Tapas – oder keine.

Wenn es nicht mehr stimmt, wird in stereotypen Beziehungsmodellen meist die gesamte Beziehung in Frage gestellt. Das Problem: In der Escalator-Logik gibt es nur «all in» oder «out».

3 Die Beziehungsanarchie geht generell davon aus, dass Beziehungen flexibel und individuell gestaltet werden können. Es geht nicht nur um romantische Beziehungen, sondern auch um Freundschaften, Arbeitsbeziehungen oder jegliche andere Art von Verbindung zwischen Menschen. Man kann das Tapas-Gespräch also auch mit einer guten Freundin oder dem Bruder führen. Die gemeinsame Beziehung bewusst zu gestalten, kann auch ausserhalb von Liebesbeziehungen wertschätzend und vertiefend sein.

Ein ehrliches Gespräch am Tapas-Tisch kann dazu eine befreiende Alternative sein: Statt uns die absolute und oftmals beängstigende Frage zu stellen, ob wir uns trennen sollen, können wir uns fragen, was nicht mehr stimmt. Wenn wir Teller grosszügig beiseite räumen, stellen wir dabei vielleicht auch fest, dass es durchaus auch einige Tapas gibt, die wir weiterhin miteinander teilen möchten.

Klar ist: Gewisse Teller vom Tisch zu räumen, ist nicht einfach; vor allem, wenn Bedürfnisse auseinandergehen. Relationship Design bewahrt uns nicht vor Konflikten, aber es bietet uns deutlich mehr Spielräume als die traditionelle Sicht auf Beziehungen.

So relativiert sich die Grenze von Zusammen- und Getrenntsein: Wir beenden die Beziehung nicht, wir verändern sie bloss. Das befreit unsere Liebesbeziehungen von der Last, alles füreinander sein zu müssen. Plötzlich wird vieles diskutabel. Plötzlich können wir innerhalb einer Beziehung auf Dinge verzichten, die nicht funktionieren – ohne die ganze Beziehung in Frage stellen zu müssen.

Sex auf dem Tisch

Juicy wird es meist dann, wenn es darum geht, den Sex-Teller zu diskutieren. Wichtig zu verstehen ist das Folgende: Relationship Design führt nicht automatisch zu offenen Beziehungen, obwohl das Konzept vor allem aus polyamoren Kreisen bekannt ist. Denn selbstverständlich können wir gemeinsam beschliessen, den Sex-Teller nur zu zweit verspeisen zu wollen.

Natürlich können wir auch zum Schluss kommen, alle Teller ausschliesslich gemeinsam zu teilen und auf keinen einzigen verzichten zu wollen (also mit dem Escalator schnurstracks bis in den obersten Stock zu fahren). Es macht aber einen Unterschied, ob wir das bewusst entscheiden, oder unhinterfragt tun, obwohl es für uns vielleicht nicht stimmt.

Indem wir einander offen von unseren Bedürfnissen erzählen – auch wenn sich diese im Laufe der Zeit ändern –, schaffen wir Vertrauen und Verständnis. Und wir schaffen innerhalb unserer Beziehung Spielräume, die vorher schlicht nicht existiert haben.

Auf den nächsten Seiten:
Werkzeugkasten und Anleitung für ein Tapas-Gespräch zu zweit

SMÖRGÅSBORD

Das «Smörgåsbord» bezeichnet eine traditionelle schwedische Mahlzeit, bei der eine Vielzahl von kalten und warmen Speisen auf einem Buffet serviert werden. Die Schwedin Andie Nordgren übernahm 2006 dieses Bild, um zu veranschaulichen, wie Beziehungen individuell gestaltet werden können.⁴

Das Smörgåsbord (wir nennen es in unserem Artikel «Tapas-Tisch») wurde seither vielfach ergänzt und erweitert. Wir finden, dass die vermutlich aktuellste Version eher aufwändig und teilweise eher schwer auf unsere Lebensrealität anwendbar ist. Deshalb haben wir eine neue Version erstellt, die eher kurz gehalten ist. Sie soll einen einfachen Einstieg in ein solches Gespräch bieten und kann beliebig ergänzt werden.⁵



⁴ <https://theanarchistlibrary.org/library/andie-nordgren-the-short-instructional-manifesto-for-relationship-anarchy>

⁵ Die vollständige Version des Smörgåsbords (2019) ist z.B. hier zu finden: <https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/637a4f092ba7e462a2116e6c/1f727022-8d19-4b2e-ac8f-533f2d2c1080/RA-smorgasbord.jpg>

Spielanleitung

Nehmt euch ein paar Stunden Zeit und geht das Smörgåsbord Teller für Teller durch, um herauszufinden, was ihr in eurer Beziehung miteinander teilen wollt.

1. Überlegt kurz jede:r für sich allein: Ist mir dieser Bereich wichtig oder nicht so? Sich bewusst zu werden, was einem nicht wichtig ist, ist auch wertvoll. Dinge bewusst zu streichen, schafft Zeit und Raum für anderes.
2. Erzählt euch: Was auf diesem Teller möchte ich mit dir teilen? Und welche der hier aufgeführten Dinge/Themen sind mir in unserer Beziehung besonders wichtig? Gibt es auch Dinge, die ich gar nicht will oder brauche? Gibt es Dinge, die ich will, aber lieber nicht mit dir teilen möchte, sondern für mich allein oder mit jemand anderem? Erzählt euch offen, was ihr euch wünscht und welche Erwartungen ihr an den anderen habt. Natürlich dürft ihr auch Dinge ergänzen, die euch in der Aufzählung auf dem Teller fehlen.
3. Dort, wo ihr nicht übereinstimmt, wird es spannend. Wenn jemandem etwas wichtig ist und er/sie es gerne möchte, das Gegenüber aber nicht, stellt euch die Frage: Wie wichtig ist es, dass das zu eurem gemeinsamen Menü gehört? Wieviel davon braucht es? Ist es ein verhandelbares Extra oder eine unverzichtbare Zutat eurer Beziehung?
4. Exklusivität: Ist es okay oder sogar gewünscht, diesen Teller (auch) mit jemand anderem zu teilen? Dort, wo ihr euch Exklusivität wünscht, redet darüber, weshalb.

Nehmt euch Zeit und traut euch, eigene Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen. Am Schluss soll das gemeinsame Menü beiden schmecken. Macht euch Notizen. Geschmäcker verändern sich; vielleicht habt ihr in einem Jahr Lust, euer Smörgåsbord wieder hervorzuholen und euer Menü etwas anzupassen.



Pläne für die Zukunft

Gemeinsame Ziele,
Wohnpräferenzen, Kinder,
Bedeutung der Karriere,
Lebensprojekte, Reisen,
Lebensmittelpunkte

Häuslichkeit

Routinen, Hausarbeit,
gemeinsame Wohnung,
zusammen essen,
Betreuung von Kindern
oder Tieren

Commitment

Verlässlichkeit,
Dauer und Bedeutung
der Beziehung,
Verbindlichkeit, Akzeptanz
von Veränderung

Geld

Geteilte Ressourcen,
Konten, Zahlungen,
Verantwortung, Verteilung
von Geld und Zeit,
Machtgefälle

Pflege

Verlässlichkeit, Notfälle,
Ende des Lebens/Tod,
Pflege, Behinderung

Kameradschaft

Diskussionen,
intellektueller Austausch,
gemeinsame Aktivitäten,
Interessen oder Projekte,
«partner in crime»

Rechtliches

Vollmacht/Betreuung,
Geschäftspartner,
gemeinsames Eigentum,
Eheschliessung,
Testament, Erbe

Gesellschaftliches

Gemeinsam auftreten,
Begleitung zu Anlässen,
Freundeskreis, Familie,
Auftreten in sozialen
Medien, Kosenamen

Religion und Werte

Gemeinsame Rituale,
Überzeugungen,
Zeremonien, Traditionen,
Werte, Politik

Romantik

Verbundenheit, Euphorie,
Verliebtheit, Sprachen der
Liebe, gemeinsame
Erlebnisse, emotionale
Anziehung

Spass und Leichtigkeit

Kultur, Kunst, Sport,
Unterhaltung, Kreativität,
Chillen, Humor, Unsinn,
Necken, Rausch,
Exzess

Besondere Anlässe

Feiertage, Geburtstage,
Jahrestage, Ferien,
Unternehmungen

Sexuelle Intimität

Orgasmen, Häufigkeit,
sexuelle Berührungen,
Penetration, Oralsex,
Sexting, Pornografie, Kink

Körperliche Intimität

Kuscheln, Umarmungen,
Massage, Händchenhalten,
Nacktheit, Küssen,
gemeinsames Schlafen,
Körperkontakt, Tanzen

Emotionale Intimität

Zuhören,
Vertrauensperson,
Unsicherheiten &
Bestätigung, verletzlich
sein, Ehrlichkeit, Rat,
Unterstützung

Kommunikation

Anrufe, Nachrichten,
digital, analog, Häufigkeit,
Passwörter, Gefässe für
bestimmte Themen,
Beziehungs-Treffen

Grenzen in Gesprächen

Gesundheit & Trauma,
schwierige Themen,
persönliche Grenzen,
Privatsphäre, Tabus,
Verschwiegenheit

Bonus