

Ungleiches Sorgen – Sorgezuständigkeit in heterosexuellen Paarbeziehungen

Nele Borchers

Abstract

Der Beitrag widmet sich dem Sorgehandeln in spätmodernen, heterosexuell definierten Paarbeziehungen. Anhand von drei Paarinterviews im akademischen Milieu zeigt sich, dass altbekannte Sorgezuständigkeiten unter dem Deckmantel des aktuellen Kommunikations- und Liebesideals fortgeschrieben werden. Über den Verweis auf Kommunikation als selbstverständlichen Bestandteil der Beziehung erheben die Partner einen Anspruch auf kontinuierliche emotional-reflexive Zuwendung; emotionale Bedarfe der Partnerinnen werden hingegen als subjektive Problematik markiert und nicht zu einem gemeinsamen Thema gemacht.

Schlagworte: Paarbeziehung, Sorge, Geschlecht, Ungleichheit, Paarinterview

1 Einleitung

In einem kürzlich in der Tageszeitung ‚taz‘ erschienenen Artikel umreißt Catoni (2025) einen in den Sozialen Medien – über Hashtags wie #boysober – geführten Diskurs, in dem sich Frauen über ein ‚befreites Leben‘, in dem heterosexuelle Intimpartner keine Rolle mehr spielen, austauschen.

Sie berichten „(v)on erholsamerem Schlaf, der nicht von Gedankenschleifen über den narzisstisch anmutenden Freund gestört wird, von Urlaubstagen ohne Herzschmerz und von innerem Frieden, weil sie keine Endlosnachrichten mehr in ihr Handy tippen müssen, um dem Ex sein respektloses Verhalten zu spiegeln. (...) Und sie lassen ihre Wut raus: auf Ex-Freunde, die sie erziehen mussten, auf selbsternannte Feministen, die ihren Unwillen zur Verbindlichkeit in intellektuellen Phrasen tarnen und auf Liebschaften, die ihnen ihre Gefühle abgesprochen haben“ (ebd.: o.S.).

Offenbar werden heterosexuelle Paarbeziehungen hier keineswegs mit dem Idealbild romantischer Liebe gleichgesetzt. Ein Grund mehr, sich mit ihnen genauer zu befassen. In der deutschsprachigen sozialwissenschaftlichen

Forschung verschwinden Paare immer noch häufig hinter der Familienforschung. So wird ungleich verteilte Sorge (vorschnell) mit dem altbekannten Retraditionalisierungseffekt nach der Familiengründung erklärt. Überhaupt findet die Paarbeziehung als solche in der gesamten Sorgedebatte wenig Beachtung (vgl. Borchers 2024). Die seit Jahrzehnten vorgebrachte Kritik an ungleich verteilter – feminisierter und marginalisierter – Sorgearbeit bleibt mit Blick auf die Paarbeziehung eine Dunkelstelle, obschon aus den Reihen der *love studies* etwa Gunnarsson erklärt: „in heterosexual partnerships women are also the primary carers in the adult relationship“ (Gunnarsson 2014: 9). Die in der Beschreibung von Catoni aufscheinende emotionale Dimension der Reproduktionsdebatte wurde, wie Kohlen attestiert, diskurspolitisch stellenweise hinter „konkrete Aspekte von Sorge-Tätigkeiten“ zurückgestellt (Kohlen 2016: 125f.).

Lange Zeit hat sich die Frauenforschung auf bürgerliche Paarbeziehungen und das ihnen inhärente (romantisch-polarisierte) Liebesideal konzentriert, in dem die Frau als „in Seelendingen kompetente Reparateurin“ (Duden 2009: 23) die physische und psychische Regeneration des Mannes sicherstellen sollte. Diese Geschlechterordnung wurde, vor allem aus der Zweiten Frauenbewegung heraus, als patriarchale Falle enttarnt. Nachfolgend geriet das Thema heterosexuelle Liebe zeitweise aus dem Blick der Frauen- und Geschlechterforschung – wobei es soziologisch als kompensatorischer ‚Sehnsuchtsort‘ wieder auftauchte (vgl. Saurer 1997). Ab den 2000er Jahren rückte in Bezug auf das Geschlechterverhältnis dann zunehmend die Aufteilung von Erwerbsarbeit sowie die Vereinbarkeit mit der Familie in den Fokus. Begrifflich drückt sich dies auch im Wandel des *male breadwinner, female homemaker model* hin zum *adult worker model* aus, dem der *homemaker* Teil – und darin stattfindende Sorge in Bezug auf die Paarbeziehung – abhandengekommen scheint. Das seitdem vielzitierte Aufeinanderzubewegen von Öffentlichkeit und Privatheit (bei fortwährender Hierarchisierung) geht für Illouz mit dem Imperativ einer „androgynen Identität“ (Illouz 2009: 395) einher, in der das spätmoderne Individuum „einerseits rationaler und strategischer, andererseits aber auch gefühlsorientierter“ werde (ebd.: 394). Während es in der Öffentlichkeit nun emotionaler zugehe, diagnostiziert sie im Privaten eine aus dem Zusammenwirken von Feminismus und Psychologie hervorgehende Rationalisierung (ebd.: 208ff.). Diese zeige sich im neuen Emotions- und Kommunikationskult, der Gefühle – auch unter Rückgriff auf warenförmige Angebote – als verbalisierbar, verhandelbar und optimierbar deutet. Bezogen auf Paarbeziehungen findet dies Ausdruck im ‚therapeutischen Liebesideal‘ (Lenz 2009: 292),

abzulesen an unzähligen Angeboten pseudopsychologischer Ratgeberliteratur, Paar-Coachings und -therapie.

Für Illouz sind Paarbeziehungen durch diese Einnistung des Kapitalismus ihrer kompensatorischen Verheißung beraubt. Sie werden letztlich von den neuen Beziehungsanforderungen überrollt (vgl. Illouz 2018; 2024). Gerisch und King (2023) verweisen auf das Spannungsfeld einer (proklamierten) Loslösung von romantischer Liebe bei gleichzeitiger Angewiesenheit auf diese – etwa in Form eines anhaltenden Bindungswunsches und ausgedehnter Beziehungsansprüche –, was insbesondere im Milieu der akademischen Mittelschicht auf die Partner:innen einwirkt. Gestiegene Anforderungen an eine optimierte Lebensführung und Selbstverwirklichung stehen, wie sie erklären, mit „Risiken des Verlusts an Selbstsorge und Fürsorge in Beziehungen“ in Zusammenhang (ebd.: 5). In der für die eigene Identität und Anerkennung höchstrelevanten Paarbeziehung gehe es dabei auch weiterhin „letztlich um die so schwer auszubalancierende Nähe-Distanz-Regulation im Sinne von Verbundenheit und Anerkennung der Eigenständigkeit des Anderen“ (ebd.: 9). Das Phänomen der Sorge ist vor diesem Hintergrund relevant, da einerseits Anerkennung in Intimbeziehungen über emotionale Zuwendung vermittelt wird (vgl. Flick 2013: 52) und das Sorgehandeln paarintern andererseits auch zentral in die beschriebene Nähe-Distanz-Spannung ‚verwickelt‘ ist.¹

Nachdem „der Geist der Emotionen schon längst aus der Flasche entwichen ist“ (Funder/Hossain 2026: Einleitung in diesem Band), ist es an der Zeit, die ‚rationalisierte Privatsphäre‘ zum Thema zu machen und das Geschlechterverhältnis in Paarbeziehungen – in denen „Lebensprobleme vor allem auch als Probleme im Umgang mit Gefühlen erlebt werden“ (Eckart 2009: 18)² – genauer zu untersuchen, zumal die neuen (emotionalen) Optimierungsangebote verdächtig geschlechtslos erscheinen.³

-
- 1 Insofern das gegenwärtige Autonomieideal einer für Sorge unabdingbaren Verbundenheit gegenübersteht (vgl. theoretische Sensibilisierung).
 - 2 Obschon Gefühle als Ausdruck und Folge sozialer Ordnung, vergeschlechtlichter Gefühlskulturen und Emotionsregimes tradierte Beziehungsregeln perpetuieren (können), steckt in ihnen ebenso das Potenzial, „über diese hinaus(zu)wirken und eine Auseinandersetzung mit dem Möglichen an(zu)stoßen“ (Eckart 2009: 13).
 - 3 Während Ratgeber ehemals etwa titelten ‚Wenn Frauen zu sehr lieben‘ (Norwood 1986) oder ‚Männer lassen lieben‘ (Wieck 1987), sollen sich dem Anspruch nach heute beide Partner:innen gemeinsam um die Beziehung sorgen (Burkart 2018: 244f.). Den geschlechtlosen Paarnormen zum Trotz werden vor allem in der akademischen Mittelschicht nach außen rhetorisch verteidigte Egalitätsansprüche (vgl. Wetterer 2005;

Im ersten Teil werden dazu theoretische Überlegungen zur Relevanz von Sorgehandeln in Paarbeziehungen angestellt (2). Dafür wird zunächst ein relationales Sorgeverständnis diskutiert (2.1). Dass auch eine psychodynamische Perspektive von Relevanz ist, erweitert das Sorgeverständnis (2.2). Im zweiten Teil kommen die Paare selbst zur Sprache (3). Nach einer Einführung in Material und Methode (3.1) wird das berichtete Sorgehandeln der Partner:innen und ihre vergeschlechtlichte Dynamik herausgearbeitet (3.2). Abschließend werden die gewonnenen Erkenntnisse resümiert und Implikationen für weitere Forschung herausgestellt (4).

2 Theoretische Sensibilisierung

2.1 Relationales Sorgeverständnis

„Als menschliche Wesen wollen wir sowohl für jemanden sorgen wie auch umsorgt werden. *Sorgen* ist in sich selbst wichtig“ (Noddings 1993: 142; Herv. i.O.). Sorge als existenzielles Antwortgeschehen auf menschliche Vulnerabilität sowie als unhintergebar relationales Phänomen zu verstehen, stellt ein Gegenbild zum gegenwärtigen gesamtgesellschaftlichen Autonomiephantasma dar (vgl. Eckart 2004; Mortari 2022; Dietrich et al. 2024). Der vielzitierte, interdisziplinär geführte Care-Diskurs umfasst dabei etwa sorgephilosophische, -ethische und sozialwissenschaftliche Stränge.⁴ In Anlehnung an Tronto/Fisher (1990) wird in diesem Artikel eine breite Begriffsdefinition vorgeschlagen:

„On the most general level, we suggest that caring be viewed as *a species activity that includes everything that we do to maintain, continue, and repair our ‘world’ so that we can live in it as well as possible. That world includes our bodies, our selves, and our environment, all of which we seek to interweave in a complex, life-sustaining web.*“ (ebd.: 40; Herv. i.O.)

Funder/May 2014) weiterhin als neue Formen hegemonialer Männlichkeit aufgedeckt (vgl. Koppetsch/Burkart 1999; Illouz 2012; Koppetsch/Speck 2014; Tietge 2019).

4 Auf eine Begriffshistorie der deutschsprachigen Reproduktions-/Hausarbeitsdebatte, deren Sorgebegriff sich im Zuge der Diskursentwicklung hin zu Care oder ‚Lebenssorge‘ inhaltlich geweitet hat (vgl. dazu Klinger/Gerhard 2013) und zugleich Anknüpfungspunkte an die zunächst parallele angloamerikanische Sorgeethik fand (vgl. dazu Kohlen 2016), wird hier verzichtet.

Dabei kann Sorge mit Tronto (1993) als ein in gesellschaftliche Machtstrukturen eingebetteter, mehrschrittiger Prozess verstanden werden: Auf die Wahrnehmung (und Anerkennung) eines Bedarfs (*caring about*) folgen zunächst die Planung und Vorbereitung, etwa im Bündeln von Ressourcen (*taking care of*); das darauffolgende Sorgen bzw. konkrete Hilfeleisten (*care-giving*) ist für einen gelingenden Prozess immer auch auf ein Antwortgeschehen (*care-receiving*) in Form der Rückmeldung des/der Umsorgten angewiesen (ebd.: 105ff.). Eine Trennlinie durchzieht den Prozess zwischen Schritt zwei und drei, insofern die Definitionsmacht über die Anerkennung von Bedarfen sowie die Verteilung von Ressourcen gesellschaftlichen Autoritäten zukommt. Während Sorgetätigkeiten sowie Sorgebedarfe anderer von ihnen marginalisiert und kaum beachtet werden (*privileged irresponsibility*), können die Definitionsmächtigen selbstbezogene Bedarfe als relevant und geleistetes Sorgen als besondere Expertise inszenieren (ebd.: 111ff.). Sie erscheinen als „*care commander*“ und „*free rider*“ auf der Sorge Anderer (Lynch 2007: 564). Gegenwärtig wird das vermeintlich ‚autonome‘ Individuum dennoch selbst für die eigene Versorgung und auch das Scheitern dieser responsabilisiert (vgl. Tronto 2017).

Ein an Sorge anknüpfendes Verständnis menschlicher Verbundenheit ersetzt hingegen absolute durch relative Autonomie. Gemeint ist hiermit, „weniger die Fähigkeit, unabhängig von allen anderen zu leben, als vielmehr die Möglichkeit, Beziehungen mit anderen einzugehen, zu reflektieren, gegebenenfalls aufzukündigen“ (Dingler 2016: 96). Das ‚autonome‘ Leben setzt somit ein Leben in Beziehung voraus, wodurch das relationale Beziehungsmoment von Sorge sichtbar wird. Mit Lynch (2022: 57ff.) richtet sich *loving care* – die von Emotionen für den/die Andere:n getriebene Sorgearbeit in Intimbeziehungen – dabei in erster Linie auf diese Beziehung selbst.

Zwar erscheinen Menschen als ‚*homines curans*‘ (Tronto 2017) und nicht mehr als rein rationale Kosten-Nutzen-Abwägende und sind demzufolge durch den Wunsch nach Sorge und Versorgtwerden angetrieben. Dennoch sollte Sorge, trotz ihres inhärenten normativen Anspruchs, nicht vorschnell idealisiert oder romantisiert werden. Die Schattenseiten, wie Machtmissbrauch⁵, sind vielmehr mitzudenken. Sorgen als grundsätzlich menschi-

5 Insofern der/die Sorgende in einer machtvollen Position die Bedürftigkeit des/der Anderen für sich selbst ausnutzen kann. Ein solches Abhängigkeitsverhältnis kann dabei auch in Gewalt, die von Lynch (2022: 153) als „Nemesis“ von Care bezeichnet wird, umschlagen.

ches Phänomen bedeutet demnach nicht, dass dies immer jeder/jedem auf eine ‚gute‘ oder harmonische Weise gelingt oder dass (gelingende) Sorge konfliktfrei wäre. Obschon sich Sorge gängigen ökonomisierten Begrifflichkeiten wie ‚Rationalität‘ und ‚Produktivität‘ (Kohlen 2016: 124) oder durch die Orientierung an individuellen Bedarfen ‚objektiven‘ Gerechtigkeitsmaßstäben entzieht, ist sie nicht beliebig. Vielmehr folgt sie einer Logik, die Lynch (2022: 81) als „fluid, relational and cyclical“ beschreibt, bzw. einer eigenen ‚Sorgerationalität‘ (vgl. Waerness 2000). Dabei erfordert Sorgen insbesondere auch Aufmerksamkeit für die Details spezifischer Situationen und Personen sowie auch moralisches Verantwortungsgefühl und die Fähigkeit zur Perspektivübernahme (vgl. Conradi 2001; Tronto 1993; 2017).⁶ Mit Noddings (2005) sind dabei beide Seiten einer Sorgebeziehung – Sorgegebende:r (*Care-Giver*) und Sorgeempfangende:r (*Care-Receiver*) – wechselseitig aufeinander angewiesen. Während *Care-Giving* vor allem eine Motivationsverschiebung, ein Zurückstellen eigener Interessen und ein unvoreingenommenes Einlassen auf den/die Andere:n erfordere, müsse *Care-Receiving* eine anerkennende Rückmeldung vonseiten des/der Versorgten beinhalten (ebd.: 16f.). Pohlmann (2016: 333) deutet Sorgeverhältnisse in diesem Spannungsfeld von Selbst und Anderen als „Wechselspiel aus Aufgabe von Schutzmechanismen durch Öffnung und der Wiederherstellung dieses Schutzes durch die Rückbesinnung auf sich selbst“; Sorge sei daher „als Ausweis zu verstehen, sich dem damit verbundenen Druck auf die eigene Präsenz und persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten zu stellen“ (ebd.: 334). Sorge ist damit als unauflösbare Ambivalenz im Hin- und Herpendeln zwischen ‚eigenen‘ und ‚fremden‘ Interessen und Bedarfen zu begreifen, die im „Zwischenbereich“ (ebd.: 326) der Beziehung ineinander verwoben sind.

Dass eine als gemeinsames Bezugsgewebe verstandene Gesellschaft dabei dennoch ungleiche „Positionierungen“ und mit diesen einhergehende „Verletzlichkeitsgrade und Verantwortungszuweisungen“ (Tronto 1993; zit. n. Heier 2016: 374) mit sich bringt, ist für die Betrachtung heterosexueller Paarbeziehungen relevant, denn zwischenmenschliche Verwiesenheit ist in diesen hegemonial funktionalisiert. So verwirklicht sich, wie in Jónasdóttirs (1994) materiell-feministischer Konzeption von ‚*love power*‘ aufgezeigt wird, der männliche Status durch die ungleiche Zuwendung der Partnerin: Über die Ausbeutung ihrer Fürsorge – ‚(*loving*) *care*‘ – können Männer einseitig ‚(*erotic*) *ecstasy*‘ ausleben. Diese Dynamik generiert für

6 Wenn auch in Bezug auf ‚erzieherische Sorge‘, vgl. weiterführend Mortari 2024.

die Partner ein auch außerhalb der Beziehung verwertbares ‚*surplus worthiness*‘, während die Partnerinnen – eines Großteils ihrer Energie für eigene Zwecke beraubt – sozioexistenziell dennoch auf die Beziehung verwiesen sind (vgl. ebd.).

Die mit dieser Dynamik verknüpften gesellschaftlich-normierenden Selbstverständnisse – etwa das Selbstverständnis von Männern, ein Recht auf Zuwendung zu besitzen, ohne im gleichen Maße auf die Bedürfnisse ihrer Partnerinnen eingehen zu müssen – wurden schon früh von Hochschild beschrieben: Über relationale Gefühlsnormen wird gesteuert, welches Verhalten wir von anderen erwarten können sowie welches Verhalten wir ihnen (gefühl) schulden (vgl. Hochschild 1990). Die damit verbundene Gefühlsarbeit übersetzt sich nach Anderson (2023) in eine von den Partnerinnen einseitig geleistete *hermeneutic labor* – eine hauptsächliche Verantwortung sowohl für die Deutung der Gefühlslagen ihrer Partner und das Bereitstellen diesbezüglicher Definitionen als auch für die Antizipation und Lösung von (Paar-)Konflikten: „In short, women serve both as informal therapists for men and as informal couples’ therapists for the relationship“ (ebd.: 183). Die Gegenseitigkeit in Intimbeziehungen ist mithin durch Sorge hierarchisiert: „the mutuality that is at the centre of love labour relations is also a relationship of power and control exercised through the medium of care“ (Lynch 2007: 559). Der von ‚außen‘ in das Paar durch gesellschaftliche Gefühls- und Liebesnormen einwirkende Einfluss soll nachfolgend um eine innerpsychische Ebene erweitert werden.

2.2 Psychodynamische Perspektive

Ein Mitdenken der psychodynamischen bzw. psychoanalytischen Perspektive knüpft an die scheinbare Unlogik der Egalitätsbehauptung moderner Paare an, denn diese steht im Gegensatz zu ihrem ‚traditionellen‘ Handeln – angelehnt an Freuds vielzitierte Phrase, ‚nicht Herr im eigenen Haus‘ zu sein.⁷ Sensibilisiert wird hier die im deutschsprachigen Raum überwiegend sozialkonstruktivistisch betriebene Paarforschung durch einen auf ‚das‘ Unbewusste erweiterten Blick. Eine psychoanalytische Perspektive ist dabei ebenfalls anschlussfähig an die sorgetheoretisch infrage gestellte autonome Handlungsmacht, denn sie „betrachtet den Menschen als jemanden, der

7 Im Original: „daß das Ich nicht Herr sei in seinem eigenen Haus.“ (Freud 1947[1917]: 11)

die Gründe seines Handelns nur teilweise kennt, während ihm ganze Dimensionen des unbewussten Antriebs seines Handelns verborgen bleiben“ (Rendtorff 2018: 20).

Im psychoanalytischen Verständnis wird geschlechtliche Reproduktion durch „Effekte der Subjektgenese im Spannungsfeld gesellschaftlicher Strukturen“ (Busch et al. 2018: 9) erklärt. Es wird von einem durch Geschlecht gespaltenen Subjekt ausgegangen, insofern eine mit der geschlechtsspezifischen Enkulturation einhergehende Unabdingbarkeit, „nicht alles sein“ zu können, als „Riss durchs Geschlecht“ verstanden wird (ebd.: 8). Mit Laplanche bildet sich Geschlechterdifferenz in der frühen Kindheit zunächst über die Verarbeitung ‚rätselhafter Botschaften‘ ausgehend von den Bezugspersonen heraus (vgl. Laplanche 2004). Diese werden als „Spannungen“ (Rendtorff 2020: 179) erlebt: Über Abspaltung nicht legitimer Wünsche/verworfenen Selbstanteile ins Unbewusste und Identifizierung mit ‚geschlechtskohärenten/zugelassenen Eigenschaften wird die konkrete wie kulturell geformte Herausbildung und Ausgestaltung von Geschlechtlichkeit vermittelt (vgl. weiterführend etwa Teuber 2018).

Der ‚Verlust‘ abgelehnter bzw. verbotener Wünsche und Gefühle geht in diesem Verständnis zwar mit deren Verwerfung in das Unbewusste einher, aus welchem sie aber weiterhin – dem Bewusstsein fortlaufend entzogen – Bedürfnisse generieren und so unbemerkt im Handeln der Individuen mitwirken (vgl. Tietge 2018: 180). Die Polarisierung von Geschlecht führt in der männlich-hegemonialen Gesellschaft schließlich dazu, ‚dem‘ Männlichen Vollkommenheit sowie ‚dem‘ Weiblichen Unvollkommenheit zuzuschreiben:

„Der Vorgang der Separierung von zwei ‚Geschlechtern‘ soll also vor allem dazu dienen, die Zusammengehörigkeit widersprüchlicher Aspekte *innerhalb* jedes Subjekts zu leugnen, sie als trennbar und aufteilbar darzustellen und die bedrohlichen, beunruhigenden Aspekte der menschlichen Existenz als überwindbar erscheinen zu lassen, indem man sie beim Weiblichen lokalisiert (und sie dann mit dem Weiblichen selbst überwindet)“ (Rendtorff 2024: 101; Herv. i.O.).

Die Beanspruchung einer männlich-patriarchalen Vormachtstellung erscheint somit zugleich als Ausdruck der Angstabwehr der eigenen Unvollständigkeit, die sich mit dem Eindämmungsversuch als ohnmächtig gedeuteter Abhängigkeit und fortlaufender Abspaltung von Bedürftigkeit und Schwäche verschränkt (vgl. z.B. Pohl 2019). Dies geschehe – wie Rendtorff meint – aber um den „Preis (...), dass der Bezug zu Nähe und der Aner-

kenntnis von Abhängigkeit, Schwäche und Angewiesenheit verloren geht – und das führt zu dem Zwang, diese zu leugnen und abzuwehren, wenn sie einem begegnen.“ (Rendtorff 2024: 101) Wie Postl (2009) in Rekurs auf Irigarays Liebesverständnis herausstellt, könne aber gerade die Akzeptanz eigener Unvollständigkeit eine Verbindung zum/zur Andere:n herstellen:

„Statt die eigene, inkonsistente Identität zu verleugnen, soll gerade die im eigenen Selbst gefundene Vielfalt dazu dienen, eine Beziehung zum/zur anderen aufzubauen, welche in gewissen Sinn in einem Zwischenreich hängen bleibt: sich der/dem anderen anbietend, ohne sich zu verlieren, die/den anderen aufnehmend, ohne zu vereinnahmen. Auf diese Weise eröffnen die Liebe und das Begehren für andere immer auch die Möglichkeit, zu sich selbst zurückzukehren.“ (Postl 2009: 14)

Die geschlechtliche Sozialisation kann dabei als lebenslanger Prozess verstanden werden, in welchem Geschlechtsidentität als wechselseitige Vermittlung zwischen individuell erlebter und gesellschaftlich normierter Ebene verstanden wird und in dem die unbewusst wirksamen Konflikte reinszeniert werden (vgl. Tietge 2019: 40ff.). In der Partnerschaft können die im Leben aufgeschichteten intraindividuellen Konflikte dabei in eine interpersonale Abwehr übergehen (ebd.: 43; vgl. auch Eichler 2022) – ich wehre etwas von mir ab, indem ich es auf ein Gegenüber projiziere. Der interpersonale Abwehr wird eine „besondere Stabilität“ zugeschrieben, insofern sie ‚physisch‘ in der anderen Person verfestigt ist (Tietge 2019: 43). Hier erscheint die Relationalität der Partnerschaft als Möglichkeit einer (gegenseitigen) Konfliktabwehr (vgl. auch das Konzept der ‚Kollusion‘, Willi 2012). Auch wenn diese Abwehr zumeist als gegenseitig beschrieben wird, gehe ich davon aus, dass sich die in sozialkonstruktivistischer Forschung beschriebene unterschiedliche Interaktionsmacht darin äußert, dass eine/r der Partner:innen mehr (unbewussten) Druck ausüben und den/die Andere:n für die eigenen (unbewussten) ‚Zwecke‘ einspannen kann.

Insofern in der geschlechtlichen Sozialisation mit Tietge nur solche ‚Sinnverwirklichungsweisen‘ vermittelt werden, „die als zweigeschlechtlich anerkannt sind“ (Tietge 2019: 40), ist der der Partnerschaft eingangs attestierte Konflikt zwischen Abhängigkeit/Verbundenheit und Autonomie hier brisant, da der eine Pol gesellschaftlich überwiegend mit Weiblichkeit und der andere überwiegend mit Männlichkeit assoziiert wird. Während eine gelingende Sorgebeziehung die Anerkennung von Abhängigkeit/Verbundenheit erfordert, geht der Irrglaube an absolute Autonomie mit der Verkenning von Sorge und Sorgebedarfen einher. Das mit Männlichkeit

in Verbindung gebrachte Abspalten und Leugnen eigener Bedürftigkeit und Schwäche wird in der Paarbeziehung – wie es sich insbesondere in der Forschung zu partnerschaftlicher Gewalt zeigt – mit einem Verzicht auf Anerkennung und Unterordnung der Partnerinnen unter die Kontrolle der Partner in Zusammenhang gebracht; insofern er so die als bedrohlich wahrgenommene Angewiesenheit auf die Partnerin abzuwehren versucht (vgl. Brückner 2006).

Dreh- und Angelpunkt einer gelingenden Sorgebeziehung ist demgegenüber wechselseitige Anerkennung. Dabei kommt, wie die folgenden Autorinnen aufzeigen, der Ermöglichung von Widerspruch und dem Aushalten von Differenz ein besonderer Stellenwert zu: So hebt Gilligan (1998) am Beispiel der weiblichen Adoleszenz die Bedeutung des ‚Widerspruchs‘ in der Beziehung zu Anderen hervor. Widerspruch ermögliche, die Selbstbeziehung in Beziehungen zu Anderen einzubringen – „anders zu sein, ohne die Verbindung zu verlieren“ (ebd.: 214). Der Widerspruch droht bei fehlender Anerkennung aber in Schweigen zu kippen, wie sich auch in ihren Ausführungen zur ‚verlorenen Stimme‘ zeigt (vgl. Gilligan/Brown 1994). Auch Hartmann (2022) betont die Bedeutung des (potenziellen) Widerspruchs in Sorgebeziehungen: Wenn dieser gewahrt werde, könne in der Sorge sowohl der Subjektstatus der umsorgten Person – deren Bedarf anerkannt wird – als auch die/der Sorgende – der/die das Sorgen hätte verneinen können – als Subjekt mit eigenem Begehren hervorgebracht werden (ebd.: 135f.). Mit Benjamin (2002) wird für die Anerkennung eines solchen Subjektstatus das (Aus)Halten von Differenz zentral: Der/Die Andere müsse als dem Selbst Äußerliche:r – und damit nicht (vollständig) Kontrollierbare:r – anerkannt werden, was durch Assimilation als ‚Gleiches‘ oder ‚Gegensätzliches‘ bedroht sei. Durch fehlende Anerkennung werde, „wie die Herr-Knecht Problematik gezeigt hat, die Andersheit der Anderen beschädigt“ (ebd.: 117). Mit Irigaray (1980) übersetzt sich ein solches Verkennen von Differenz strukturell in den Ausschluss einer eigenständigen Repräsentation von Frauen aus der symbolischen Ordnung. Frauen erscheinen nach Irigaray dabei nur in der Position des vom Mann aus gedachten Anderen – als Spiegel, durch welchen er sich (und seine Herrlichkeit) zu erkennen sucht.

Für das an Pohlmann (2016) angelehnte Hin- und Herpendeln in der Sorgebeziehung müssen sich zwei wechselseitig anerkennende Subjekte aufeinander zubewegen können, was von feministischer Seite bereits als in der heterosexuellen Paarbeziehung verunmöglicht herausgestellt wurde (vgl. Benjamin 1994; Firestone 1975). Mit Blick auf aktuellere Betrachtun-

gen erweist sich dabei das für beide Partner:innen geltende Autonomiegebot als Fallstrick: So stellt Glammeier in einer Studie mit von partnerschaftlicher Gewalt betroffenen Frauen heraus, dass im Ideal der autonomen ‚Powerfrau‘ – auch unter der weiterhin wirksamen Polarisierung von ‚verletzungsoffen‘ (weiblich) und ‚verletzungsmächtig‘ (männlich) – „die Position, von der aus die Frauen um Anerkennung kämpfen, eine ohnmächtige“ bleibt (Glammeier 2012: 113). Selbst in Tietges (2019) Studie mit sich als heteronormativitätskritisch bezeichnenden Paaren scheint unter dem Verweis auf Autonomie zwar die Polarisierung von nun männlicher ‚Passivität‘ und weiblicher ‚Aktivität‘ in Bewegung zu kommen, aber dennoch bleibt die Polarisierung von ‚Selbstverwirklichung‘ (männlich) und ‚Selbstaufopferung‘ (weiblich) in einseitigen Sorgeverantwortlichkeiten der Partnerinnen bestehen (ebd.: 233ff.). Und auch Ostern (2023) stellt fest, dass ‚bedrohliche Abhängigkeit‘ in der Paarbeziehung sich für einen nun „bindungseinfordernde(n) Mann“ (ebd.: 41; Herv. i.O.) vor allem als eine Frage nach Bedürfnisbefriedigung zu erweisen scheint („Wie sichere ich mir dir Befriedigung meiner Wünsche?“), während die Partnerinnen mit dem Anspruch auf Versorgung ‚rangen‘ („Darf ich Wünsche an meinen Partner herantragen?“) (ebd.: 39; Herv. i.O.).

3 Wenn Paare über Sorge sprechen

3.1 Material und Methode

Die folgenden Ausführungen stützen sich auf explorativ-leitfadengestützte Paar-Paarinterviews mit drei heterosexuellen Paaren aus dem akademischen Milieu (Henrike & Tilo, Insa & Niklas, Verena & Felix).⁸ Die Partner:innen waren zwischen 26 und 35 Jahre alt, lebten zusammen (bzw. waren im Begriff, zusammen zu ziehen) und hatten keine gemeinsamen Kinder; Insa hat einen Sohn aus einer früheren Beziehung.

Das Paarinterview ermöglicht Einblicke in die innere, relationale Ebene der Paare, über die wiederum Rückschlüsse auf gesellschaftliche Machtverhältnisse und Wechselwirkungen zwischen Individuum, Paar und Gesellschaft gezogen werden können (vgl. Wimbauer/Motakef 2017: 32f.). Um eine möglichst dyadische Situation herzustellen, wurden die Interviews

8 Die Namen wurden pseudonymisiert. Das 2019/2020 erhobene Material ist zugleich Teil meines laufenden Dissertationsvorhabens.

als Paar-Paarinterviews geführt: Die Paare wurden dabei gemeinsam von mir und meinem Partner interviewt. Dieses Setting durchbrach die Polarisierung von Privatheit und Öffentlichkeit, die ja auch die Interviewten überschritten. Durch die so doppelte Herstellung eines heterosexuellen Paares konnten Übertragungen auf das Interviewer:innenpaar sowie auf den/die gleich- als auch gegengeschlechtliche/n Interviewer:in entstehen und entsprechende Gegenübertragungen – „die Gefühle, die die Befragten aufgrund ihres Verhaltens in dem Interviewer auslösen“ (Bock 1992: 96) – in die Auswertung einbezogen werden. Das dyadische Interviewsetting führte zu dynamischen Gesprächen, in denen uns die Paare offen begegneten. Für sie schien das Setting eine vertrauenswürdige Atmosphäre zu schaffen: „Hier kann man’s ja sagen“ (Felix).

Der Leitfaden umfasste Fragen zu Beziehungsgründung und -verlauf, Alltag, Freizeit und Urlaub sowie zur Selbst- und gegenseitigen Sorge und Geschlecht. Die hermeneutische Auswertung stützte sich hauptsächlich auf die Ausführungen von Bock (1992) zum leitfadengestützten Tiefeninterview, die mit Panke-Kochinkes (2004) Ansatz zur rekonstruktiv-hermeneutischen Textanalyse und dem von Holmberg (1997) beschriebenen Widerlesen synthetisiert wurden. Assoziationen und Gefühle der Interviewer:innen und Interpretierenden wurden, wie von Bock (1992) vorgeschlagen, bewusst zugelassen und in die Interpretation eingebunden. Der Blick in das Material wurde dabei insbesondere von wahrgenommenen Irritationen und Brüchen geleitet und die so ins Auge gefallenen Textstellen nachfolgend sequenzanalytisch ausgewertet. Die Muster, die sich in allen drei Interviews zeigten, werden nach einer kurzen Einführung am Ankerfall Insa und Niklas vorgestellt.

3.2 Sorgeerzählungen

Im Folgenden konzentriere ich mich auf das von den Partner:innen erklärte Sorgehandeln.⁹ Im Fokus steht dabei zunächst der Umgang mit den eigenen Sorgebedarfen sowie deren An- und Aberkennung innerhalb der

9 Dabei werden die Begriffe Sorgen, Sorgehandeln und Sorgearbeit stellenweise synonym genutzt. Wenn von *Sorgearbeit* gesprochen wird, ist damit ein weiter Arbeitsbegriff gemeint, der Sorge weder auf ökonomisch verwertbare Tätigkeiten reduziert – „Care is fundamental in life and the work of life is the work of care“ (Mortari/Valbusa 2025: 362) – noch als „lästiges Anhängsel“ (Klinger/Gerhard 2013: 277) auf Belastung verkürzt. Die im Material herausgestellte Anstrengung der Partnerinnen wird vor dem

Paarbeziehung (3.2.1). Daran anknüpfend richtet sich der Blick auf die im Interview erklärten gegenseitigen Sorgeleistungen: auf die den Partnern zukommende emotional-kommunikative Sorge und darauf bezogene Widersprüche der Partnerinnen (3.2.2) sowie auf die den Partnerinnen zukommenden praktischen Unterstützungen und die von den Partnern erklärten Lernprozesse (3.2.3).

3.2.1 Abgewehrte und artikulierte Sorgen

Zwar wurde Fürsorge übergreifend als dauerhaftes Zur-Seite-Stehen und Unterstützung des/der Anderen erzählt, jedoch zeigten sich die Anerkennung und der Umgang mit thematisierten Sorgebedarfen geschlechtlich ungleich. Auffällig in allen drei Interviews war, dass die Partnerinnen erklärten, sich mit emotionalen Problemlagen und Bedarfen eher nach innen zu wenden, während den Partnern ein offenerer bzw. problemloserer Umgang mit emotionalen Themen attestiert wurde.¹⁰ So erklärt Henrike im Interview mehrfach, vieles in sich ‚hineinzufressen‘ – „und (ist) schon so, dass man da eben immer das Gleiche denkt und da nicht rauskommt“ (Henrike), während Tilo ‚immer über alles‘ rede: „es ist mehr so, dass ich mir das kurz von der Seele red‘ und dann ist das auch durch“ (Tilo).

Besonders deutlich zeigt sich dies zu Beginn der Beziehung: Die hierauf bezogenen Sorgen der Partnerinnen wurden im Interview von den Partnern abgewehrt und nicht zu einem gemeinsamen Thema gemacht. Beispielsweise erzählt Verena:

„Also, (1)¹¹ für mich war halt so’n Ding immer (2), dass ich mich irgendwie so emotional abhängig mache, wenn ich, wenn wir zusammenkommen oder wenn da jemand immer (höhere Stimme) wichtiger(/) wird. (1) Ähm zu wissen, dass es (...), wenn es nicht mehr funktioniert (...) dann also ‘ne Katastrophe ist oder sehr schmerzhaft ist und das ähm, das war mir so am Anfang irgendwie präsent (...) so im Hinterkopf, dass irgendwie so, ‚oh das ist gefääährlich irgendwie‘. (2) Ja.“ (Verena)

Hintergrund asymmetrischer Sorgeverhältnisse und ihren Folgen thematisiert und meint kein Plädoyer dafür, sich möglichst von Sorgehandlungen zu befreien.

10 Hier deutet sich die Fortführung einer Frauen attestierten „Vernunftferne“ (Eckart 2009: 11) im Umgang mit den eigenen Gefühlen an, der nicht mehr als *zu* expressiv, sondern *zu* verschlossen markiert wird.

11 (1) entspricht einer Redepause von einer Sekunde, (2) entspricht zwei Sekunden usw.

Während Verena mit dem Eingehen der Beziehung emotionale Abhängigkeit und mögliche Verletzbarkeiten antizipiert und die Vorstellung, die Beziehung könne scheitern, für sie präsent ist, betont Felix hingegen, dass er sich darüber keine Sorgen machte:

„Ja, die Sorge hatte ich nicht (...), also für mich war der Status klar und es ging mir nur noch darum, dem dann auch einen Namen zu geben“ (Felix).

Auch Henrike erzählt im Interview, dass sie sich zu Beginn der Beziehung gesorgt habe. Auf dem Spiel stand aus ihrer Sicht die vorausgegangene, langjährige Freundschaft zu Tilo:

„Also es stand irgendwie schon auf jeden Fall im Raum oder irgendwie war es klar, irgendwie ist das was oder soll da jetzt mehr werden, aber es war halt auch so oder von mir war so ne große Sorge, dass ähm dass wir die Freundschaft kaputt machen, weil wenn das letztendlich nicht klappt, dann ist diese Freundschaft auch nicht mehr da und da hatte ich so große Angst vor“ (Henrike).

Tilo erklärt die Henrike nachfolgend attestierte „Unsicherheit“ im Interview aber gerade nicht in der gemeinsamen Beziehungs-, sondern in Henrikes individueller Ausgangssituation:

„weil du ja auch erst also ein Jahr davor oder aus äh der sechsjährigen Beziehung raus warst //Henrike: ja// dann und ähm (1) dann wolltest du das halt n/ noch langsam angehen und äh gucken, ob das wirklich das das is, das irgendwie hält oder nicht //Henrike: ja// oder was das überhaupt wird und so“ (Tilo).

Henrikes Sorge um die Freundschaft und die von Verena beschriebene emotionale Abhängigkeit finden im Interview keinen Aushandlungsraum. Vielmehr deuten die Partner den Inhalt der Sorge um: So wird Verenas Sorge um emotionale Abhängigkeit zu einer Frage der ausstehenden Benennung und Henrikes Sorge um die gemeinsame Freundschaft wird zu einem Problem ausgehend von ihrer vorherigen Beziehung. Obschon die Partnerinnen selbst andere Gründe angeführt hatten, widersprachen sie im Interview nicht. Die Partner zeigten sich im Interview weder von der von ihrer Erfahrung abweichenden Ausgangssituation ihrer Partnerinnen noch von den ursprünglich von ihnen vorgebrachten Gründen betroffen. Die Sorge um die Folgen und Unabwägbarkeiten ihrer Partnerschaft sowie da-

mit einhergehende Verlust- und Verletzungsmöglichkeiten erschienen nicht als gemeinsame, sondern nur den Partnerinnen anhaftende Sorgen.

Im Gegensatz dazu erhält das von Niklas im Interview thematisierte „kleine Problem mit Eifersucht“ (Niklas) am Anfang der Beziehung in der Erzählung der beiden ein offenes Ohr. Niklas' Eifersucht wird mit Insas Wohnsituation zum Zeitpunkt der Paarwerdung erklärt, insofern sie in einer Wohngemeinschaft mit ihrem ehemaligen Partner, dem gemeinsamen Kind und weiteren Mitbewohnerinnen zusammenlebte. Als Insa erzählt, dass sich ein halbes Jahr später ihre Wohnsituation änderte, erklärt Niklas: „Glaub', man muss noch sagen, dass das eigentlich nicht der Primärgrund war, dass ich da war, dass du da ausgezogen bist, oder?“ (Niklas). Insa bestätigt diese Rahmung: sie selbst habe sich „(v)or allem mit Mitbewohnerinnen“ (Insa) nicht mehr wohlfühlt. Dennoch wirft sie auch die Entlastung Niklas' Sorge ein, indem sie den Auszug auch als ein „Zeichen“ an ihn markiert, dass es sich mit ihrem Ex-Partner nicht „wieder einrenkt“ (Insa). Niklas greift dies auf, rückt in der Folge jedoch das Reden und die Artikulation seiner Gefühle als das eigentlich ‚Wichtige‘ in den Mittelpunkt:

„So ich ähm hab' mich da schon so'n bisschen gefühlt, als ob ich erst mal diese Familie besuch und ähm das war denn aber auch wichtiger, darüber zu reden für mich. Also, dass ich dieses Gefühl auch artikulieren konnte und ähm das irgendwie 'n Raum gefunden hat.“ (Niklas)

3.2.2 Zwischen emotionaler Begleitung und Widerspruch: Sorgeleistungen der Partnerinnen

Die Möglichkeit der Artikulation von Gefühlen scheint zwischen den beiden jedoch ungleich verteilt. Auf die Frage, wie sie einen eigenen Hilfebedarf bemerken, erklärt Insa, dass ihr gerade die von Niklas im Interview häufig hervorgehobene Kommunikation schwerfällt:

„Ich glaub' für mich ist (es) schon irgendwie so, dass ich relativ schnell merke, wenn ich was von jemanden anders bräuchte. Aber nicht so schnell danach frage. Also mir das eher schwerfällt, das zu kommunizieren oder zu formulieren oder das zu erbitten als das zu spüren.“ (Insa)

Das Problem liegt ihrer Aussage zufolge dabei nicht im Erspüren von Fürsorgebedarf, sondern im Erbitten von Unterstützung. Als Grund nennt sie die Befürchtung, dass ihre Bitte abgelehnt wird: „Weil das dann irgendwie mit so'ner, ja weiß ich nicht, Angst vielleicht verbunden ist, 'n Nein zu

kriegen (lachen) ähm (13)“ (Insa). Nach einer langen Redepause – der längsten in ihrem Interview – und dem Zurückkehren zur ursprünglichen Frage spricht Niklas über die körperliche Wahrnehmung seiner Gefühle, das von Insa zuvor erwähnte „Spüren“:

„Also das ist ähm ein Gefühl, was sich irgendwie so im Bauch irgendwie ansetzt, find' ich, dass es sogar einen richtig lähmen kann und man gar nichts, also dass ich mein' Fokus gar nicht mehr setzen kann auf irgendwas, was gerade anliegt und erst mal sich so äh losrütteln muss“ (Niklas). Für diese Fälle setzt er Insa als seine erste Ansprechpartnerin: „Wenn ich das spür', dass ich (2) so da gegen 'ne Wand laufe gerade, (2) dann wärst du auf jeden Fall auch mein erster Ansprechpartner, meine erste Ansprechpartnerin und (4) ja.“ (Niklas)

Mit dem Wort ‚auch‘ markiert er eine Symmetrie, obwohl der konkrete Umgang mit Hilfebedarfen gegensätzlich ist: nicht um Hilfe bitten gegenüber ansprechen. Das von Niklas beschriebene ‚Losrütteln‘ richtet sich offenbar (auch) auf Insas thematisierte Sorge, auf die er jedoch nachfolgend nicht eingeht. Seine Wortwahl erinnert an einen Service- oder Kommunikationsupport. Als ‚Ansprechpartnerin‘ erscheint Insa als für seine Probleme vorgesehene Sachverständige, die involviert wird, sobald ein Hindernis auftritt. Charakteristisch für Supportarbeit ist, dass sich die ‚Fachkraft‘ hilfsbereit und kompetent dem Anliegen zuwenden soll. Die für Niklas jederzeit verfügbar erzählte Zuwendung von Insa erscheint als ‚souveräne Sorgeaktivierung‘, die ihm seiner Aussage zufolge selbstverständlich auf Abruf bereitsteht:

„dann hilft es mir, des dir mitzuteilen und dann so das von dir auch gespiegelt zu bekommen, wie das ist und da auch über meine Gefühle, Gefühle zu reden und des dann auch so ja gespiegelt zu bekommen und zu wissen, da ist jemand, der mich versteht und der das genau empfinden würde und mich auch so annimmt. Das hilft mir schon also als Beziehungsmöglichkeit sowas zu verarbeiten, einfach in die Kommunikation gehen“ (Niklas).

Zu der von ihm erklärten ‚Beziehungsmöglichkeit‘ gehören verschiedene Komponenten: über Gefühle reden, jemanden an der eigenen Seite wissen, verstanden und angenommen werden. Die Interaktion mit Insa – durch die sich Niklas von Beginn der Beziehung an öffnen konnte: „dass da 'ne Wellenlänge da war, die mich angesprochen hat, die mich auch öffnen lassen hat, also dass ich irgendwie darüber nachgedacht hab' über Sachen,

(...), auch über mich“ (Niklas) – wird für das Heraustreten seines Inneren relevant. Damit wird deutlich: Durch Insas kommunikativ-emotionale Sorge erscheinen Niklas seine Bedarfe und Gefühle als zugänglich und verarbeitbar, während der aktive, mitunter auch anstrengende Teil dieser Sorge – das eigene Engagement, die emotionale Arbeit, das Aushalten von Belastung und negativen Gefühlen bzw. *Containment* (Flick 2013: 48) – in seinen Aussagen nicht auftaucht. Auf diese Weise zeigt sich eine vielbeschriebene geschlechtsspezifische Asymmetrie von Sorgearbeit: Während die Partnerin kontinuierlich emotionale und kommunikative Sorge erbringt, erscheint die damit verbundene Arbeit für den Partner selbstverständlich, unsichtbar und jederzeit abrufbar; ähnlich der von Hochschild (1990: 137) beschriebenen vergeschlechtlichten „Schattenarbeit“. In Niklas' Aussagen ist diese Einseitigkeit als ‚Spiegeln‘ entproblematisiert: Wie ein Spiegel durch seine Beschaffenheit ‚von selbst‘ reflektiert, erscheinen auch die dahinter verborgenen Sorgeleistungen – den/die Andere:n verstehen, annehmen, entlasten – als quasi automatisch verfügbar.

In den Interviews äußerten die Partnerinnen aber auch Widerstände gegenüber dem von ihnen erwarteten Kommunikationssupport:

„also wenn wir beide 'nen stressigen Tag hatten, ist auf jeden Fall die Gefahr größer, dass wir aneinander geraten. Ich glaub', es ist einfacher, wenn einer von uns oder eine von uns noch halbwegs entspannt ist // Niklas: Ja// und dann auch irgendwie die Kapazität hat, das zu puffern, also sich dann irgendwie anzuhören, wie kacke der Tag war und zu sagen, ‚hey, da hast du aber alles richtig gemacht und es lag nicht an dir““ (Insa).

Dem von Niklas hervorgehobenen Nutzen stellt Insa den aktiven Teil des Sorge-Supports heraus – Kapazitäten aufbringen, emotionale Belastung puffern, sich Sorgen anhören und den Partner unterstützen sowie die Situativität der dafür erforderlichen Ressourcen. Nach Niklas' Vorstellung sind diese harmonisch aufeinander abgestimmt: „das ist auch lustigerweise total oft so, dass sich das so entgegensetzt, wenn's dem einen oder der einen nicht so gut geht mit 'nem stressigen Tag, die andere Person Kapazitäten hat.“ (Niklas) Als Insa diese Vorstellung relativiert – „wenn ja noch nicht beide Akkus komplett alle sind, dann mobilisiert (lachen) man halt irgendwie noch mal 'n bisschen Kraft“ (Insa) –, reagiert Niklas darauf mit dem Verweis auf eine gegenseitige Auffangfunktion als zentrales „Element“ ihrer Beziehung und beendet mit dieser Setzung zunächst die Diskussion über begrenzte Kapazitäten. Dennoch setzt sich die Aushandlung fort, als Insa

kurz darauf die Möglichkeit anspricht, dass die gegenseitige Unterstützung auch begrenzt werden kann: „vielleicht wär’s auch manchmal ganz gut, das eben nicht unbedingt gemeinsam zu lösen“ (Insa). Zwar stimmt Niklas zu, er müsse „akzeptieren, wenn die andere Person gerade nicht (...) so da sein kann, wie man es selber sich wünscht“ (Niklas), markiert damit aber zugleich, dass dies seiner eigentlichen Vorstellung widerspricht. Für Fälle, in denen sie tatsächlich keine „Kraft“ habe, zu helfen, erklärt Insa, sich aus der Situation zu entschuldigen: „tut mir leid, aber ich brauch‘ jetzt mal erst mal noch mal 'ne halbe Stunde für mich und dann lass uns doch noch mal sprechen“ (Insa). Ihre Einforderung nach Rückzugsraum, den sie an anderer Stelle als „destruktiv(e)“ Tendenz beschreibt – „wenn’s mir zu viel wird, zu gehen“ (Insa) –, scheint dabei weniger selbstverständlich als für Niklas, der im Interview etwa sagen kann: „Also ich mag schon meinen eigenen Raum“ oder „Tür zu, ich will für mich alleine sein heut“ (Niklas).

Diese Interaktion verdeutlicht, dass emotionale Sorge in heterosexuellen Paarbeziehungen als ressourcenabhängige Praxis verstanden werden muss. Die Fähigkeit, empathisch auf die Bedürfnisse des/der Anderen einzugehen, ist weder automatisch noch gleichmäßig verteilt, sondern erfordert ein gegenseitiges Abstimmen. Partner:innen müssen dabei nicht nur die eigene Belastung regulieren, sondern auch die verfügbaren Kapazitäten des Gegenübers einschätzen und darauf reagieren. Die Gespräche illustrieren zudem eine geschlechtsspezifische Dimension: Während Niklas primär den Nutzen der Beziehung und die mühelose Verfügbarkeit von Unterstützung betont, hebt Insa die Anstrengung hervor, die notwendig ist, um diese zu leisten, und verweist damit implizit auf die einseitige Verteilung von (emotional-/kommunikativer) Sorgearbeit in heterosexuellen Paarbeziehungen.

3.2.3 Zwischen praktischer Unterstützung und Lernrhetorik: Sorgeleistungen der Partner

Während sich die Partnerinnen ihrer Aussage nach mit emotionalen Problemlagen nach innen wenden, stellen sie im Interview erhaltene Unterstützung in Bezug auf praktische Tätigkeiten heraus. Anders als der für ihre Partner geleistete ‚Kommunikationssupport‘ besteht die ihnen entgegengebrachte Hilfeleistung darin, dass ihnen in herausfordernden Momenten konkrete Aufgaben abgenommen werden. So kann Insa Tätigkeiten an Niklas delegieren, wenn sie sich von diesen als überfordert erzählt:

„Also wo zum Beispiel, um auf dieses Einkaufen, auch wenn das so lapidar ist, aber mich das aber wahnsinnig noch herausfordern würde, mich noch aus'm Haus zu begeben und in den Laden zu gehen und vor den Entscheidungen zu stehen //Niklas: Mhm// und mich das wahnsinnig stressen würde, ist das für dich – ja – halt 'nen //Niklas: Mhm Mhm// ,klar, geh' ich eben einkaufen'. (2) //Niklas: Oder sogar noch schön, weil ich vielleicht Leute treff' und oder noch Leute kennenlerne oder mich irgendwie in Gesellschaft begeb.//“ (Insa)

Im Kontrast zu Insa, die das Einkaufen als belastend beschreibt, betrachtet Niklas dieselbe Tätigkeit als unproblematisch und sogar gewinnbringend. Indem er das Einkaufen als ‚schönes‘ soziales Event darstellt, überdeckt er nicht nur Insas Belastung, sondern kehrt sie in ihr Gegenteil: aus ihrer Überlastung wird für ihn ein Mehrwert. Insas Stressor bleibt damit unsichtbar, was als Entproblematisierung (ehemals) weiblich markierter Tätigkeiten durch männliche Neubewertung gedeutet werden kann.¹² Insas (differente) Situationsdeutung wird von Niklas weder aufgegriffen noch zum Ausgangspunkt seiner Unterstützung genommen, wie es in der Care-Ethik häufig als Voraussetzung gelingender Sorge herausgestellt wird.

Ein ähnliches Muster zeigt sich in einer Situation, in der Niklas Insa bei einer universitären Deadline unterstützt. Er tut dies, indem er einen Teil ihrer Ausführungen als ‚überflüssig‘ definiert und streicht: „mit der Hausarbeit, wo ich dich nur so weit unterstützt hab' und die Hälfte davon rausgestrichen (hab'), was du alles nicht brauchst, damit du deine Deadline (schaffst)“ (Niklas). Diese Art der Unterstützung basiert auf einer von ihm als typisch erzählten Haltung, die er selbst als ‚pragmatisch‘ beschreibt – „von mir kommt dann eher der Pragmatismus oft“ (Niklas). Insas eigene Einschätzung – sie spricht von „perfektionistischen Tendenzen“, mit denen sie zu kämpfen habe – erscheint demgegenüber als irrationales Übermaß, das (durch ihn) korrigiert werden muss. Durch die Festlegung dessen, was ‚wirklich‘ notwendig ist, setzt Niklas zugleich eine Grenze seiner Hilfeleistung: Sie richtet sich nicht an dem aus, was Insa subjektiv benötigt, sondern an seiner Beurteilung von Relevanz nach seinen Maßstäben und wird im Kontrast zu Insas verhandeltem Widerspruch von ihm selbstverständlich gesetzt.

12 Ähnlich wird auch bei Speck das Kochen eines Partners mit einer sozialen Komponente – „gerne auch für und vor anderen“ – verbunden und in der Folge seine besonderen ‚Gastgeberqualitäten‘ hervorgehoben (Speck 2014: o.S.).

Beide Situationen zeigen, dass Insa Unterstützung erhält, insofern sie situativ aus einer für sie misslichen Lage ‚gerettet‘ wird – jedoch nur innerhalb der Deutungslogik von Niklas, also dort, wo sie sich mit seinen Vorstellungen von Nutzen, Pragmatismus oder Effizienz kompatibel zeigt. Ihre eigenen Bedarfe, Belastungen oder Gründe erscheinen hingegen nicht diskussionswürdig und werden – wie auch in den anderen Interviews – nicht thematisiert. Dadurch bleibt Insa in einer ambivalenten Position: Sie wird zwar entlastet, aber nicht anerkannt.

Die im Interview von den Partnerinnen eingeforderten Unterstützungsleistungen beziehen sich durchgehend auf praktische Tätigkeiten. Sobald es in den Erzählungen jedoch um emotionale oder reflexive Unterstützung geht – Gespräche, Spiegelung, gemeinsame Einordnung von Situationen –, rahmen die Partner ihr Handeln als ‚Lernprozess‘. Während Niklas fortlaufend den Wunsch artikuliert, gespiegelt zu werden, befindet er sich seinen Aussagen zufolge selbst erst auf einem Weg dorthin, Insa vergleichbare Unterstützung entgegenzubringen. Er markiert dies deutlich, wenn er erklärt: „Ähm und ich jetzt auch immer mehr lerne, würd‘ ich sagen, da jetzt zu gucken, was geht da vor sich oder warum geht’s dir schlecht?“ (Niklas). Gleichzeitig beschreibt er als Warnsignal für Insas schlechten Zustand nicht ihre expliziten Äußerungen, sondern den Ausfall ihrer Spiegelung: „wenn (1) die Spiegelung nicht mehr kommt oder der Kontakt oder Kommunikation allgemein nicht da ist oder einsilbig ist“ (Niklas). Damit wird deutlich, dass Niklas‘ Fähigkeit, Insas Bedürfnisse wahrzunehmen, paradoxerweise an ihre Fähigkeit gebunden bleibt, ihm seine eigenen Bedürfnisse zu spiegeln. Insa weist ihn nachfolgend darauf hin, dass ihr Schweigen dabei keine „Strafe“ für ihn, sondern Ausdruck ihres „Zurückgezogeneins“ sei. Da Niklas dies erst verständlich (gemacht) werden muss, bleibt Insas Rückzug somit erneut erklärungsbedürftig.

Auch als Insa beschreibt, dass sie in Momenten, in denen sie Niklas‘ innere Ablenkung wahrnimmt, aktiv nachfragt – „ich hab‘ irgendwie das Gefühl, du bist grad woanders oder (1) ist irgendwas mit dir?“ (Insa) –, interpretiert Niklas dies erneut als Beispiel für Spiegelung. Er erklärt: „Aber das meinte ich ja damit, dass man sich so spiegelt, ja der andere einem erst so sagt, ‚ja irgendwie siehst du scheiße aus, ähm was können wir tun?‘“ (Niklas). Die von Insa geleistete Identifikations- und Deutungsarbeit wird dabei nicht als solche erkannt und erscheint erneut als selbstverständliche Funktion der Beziehung. Insa selbst führt Spiegelung im Interview hingegen als wechselseitige Rückmeldung ein – als gemeinsame Arbeit an für die Beziehung ungünstigen Verhaltensmustern: „die wir schon versuchen,

uns zu spiegeln und umzulernen, wenn das (1) nicht so hilfreich ist für die Beziehung“ (Insa). Niklas nutzt diesen Moment jedoch nachfolgend, um über den Nutzen gewaltfreier Kommunikation zu sprechen. Anstatt einen „Vorwurf so in 'nem Streit“ (Niklas) vorzubringen, könne er dadurch seine Bedürfnisse nun anders artikulieren:

„nicht äh dieses ich fühle mich so, weil du das gemacht hast oder weil du mich äh abgewürgt hast oder weil du mich alleine sitzen lassen hast oder so, sondern ja, weil man Bedürfnisse hat, die mit 'nem Gefühl verbunden sind, wenn sie nicht erfüllt werden und die man dann umgekehrt als Bitte oder Wunsch an den Partner oder die Partnerin (1) ranträgt“ (Niklas).

Diese Beschreibung verschiebt das Sorgehandeln erneut: Niklas' Vorwürfe werden in Bitten und Wünsche umgewandelt, die nun von Insa entgegengenommen und beantwortet werden sollen. Er betont, dass dieses Vorgehen für ihn zielführender sei:

„ich hab' daraus viel gelernt so, wie, wie man produktiver oder konstruktiver äh in äh in Konflikten so zueinander findet, dass der andere einen besser versteht“ (Niklas).¹³

In seiner Aussage wird Gegenseitigkeit dabei zunächst angekündigt – ‚zueinander finden‘ –, jedoch einseitig aufgelöst, nämlich als ein „besser verstanden werden“ (Niklas). Insas Bedürfnisse, Bitten und Wünsche bleiben in seiner Aussage hingegen unthematisiert.

Hier wird sichtbar, wie kommunikative Praktiken, die formale Gleichheit und Partnerschaftlichkeit suggerieren, funktional eine Entlastung männlicher Subjekte und eine weitere Verantwortungszuschreibung an die Partnerinnen erzeugen. Während Niklas im Interview zumeist derjenige ist, der Termini wie ‚Spiegelung‘ oder ‚gewaltfreie Kommunikation‘ als Elemente der Beziehung rahmt (und für sich nutzt), scheint Insa neben der Deutung seiner Bedarfe und emotionalen Signale diejenige zu sein, die ihren Partner auch beim Erwerb seiner (neuen) Kommunikationsfähigkeit begleitet – eine Form ungleich verteilter kommunikativer und emotionaler Sorge.

13 Dass Niklas dies als ‚produktiver‘ herausstellt, deutet darauf hin, dass seine Vorwürfe von Insa eher zurückgewiesen werden (können) als seine Bitten und Wünsche. Die Frage nach der Zumutbarkeit seiner Bedürfnisse, Bitten und Wünsche erscheint in Niklas' Aussage zumindest nicht.

4 Sorgende Partner:innen. Ein Resümee

Auf den ersten Blick scheint das klassische Stereotyp – der emotional verschlossene Mann und die emotional expressive Frau – in den Interviews widerlegt: Männer erscheinen redefreudiger und emotional zugänglich, Frauen demgegenüber zurückhaltender und mit nach innen gewendeten Bedarfen. Relational betrachtet wird jedoch sichtbar, dass die emotionalen Bedarfe der Partnerinnen – Sorge um emotionale Abhängigkeit, Verlust oder Beziehungsunsicherheiten – als subjektive Problematiken gerahmt und von der Paarbeziehung abgetrennt werden. Demgegenüber gerinnen die thematisierten emotionalen Bedarfe der Partner zu einem Anspruch auf umfassenden Reflexions- und Kommunikationssupport durch ihre Partnerinnen. Die Ergebnisse legen nahe, dass gegenseitige Abhängigkeit und Verletzlichkeit einseitig an die Partnerin delegiert werden. Die als ‚emotional kompetent‘ auftretenden Männer erklären, dass sie ihre Bedarfe im Modus einer souverän wirkenden ‚Sorgeaktivierung‘ benennen und rasch ‚klären‘ können. Unreflektiert bleibt dabei, dass diese vermeintliche Souveränität, neben der Zuwendung ihrer Partnerinnen, zusätzlich durch hegemonial verankerte Polaritäten stabilisiert wird – ‚männliche Verletzungsmächtigkeit‘ versus ‚weibliche Verletzungsoffenheit‘ (Glammeier 2012).

Während eine ‚überlegene‘ Subjektposition der Partner in und durch die Sorgeleistungen der Partnerinnen hergestellt wird, zeigen sich die Partnerinnen vor allem in Situationen des Widerspruchs – etwa, wenn Insa Raum einfordert, während Niklas Spiegelung erwartet. Der Widerspruch wird dabei jedoch durch vergeschlechtlichte Definitionsmacht und die Thematisierung männlicher Enttäuschung sowie letztlich durch den Verweis auf männliche Nicht-Angewiesenheit unter Druck gesetzt.¹⁴ Solange die Partner ihre eigene Verletzlich- und Bedürftigkeit nicht anerkennen, kann auch die ihnen entgegengebrachte Sorge – als darauf bezogenes Antwortgeschehen – nicht anerkannt werden. Umgekehrt wird die Bedürftigkeit der Partnerinnen stabilisiert, indem sie mit ihren Problemen allein gelassen werden. Die Option, Versorgung einzufordern, wird ihnen relational verstellt. Während sie die Hauptverantwortung für emotionale Prozessierung, Problemdefinition und Bedeutungsherstellung tragen, scheint die gegenwärtige kulturelle Deutung ‚negativer‘ Gefühle als individuelles Versagen

14 So erklärt etwa Niklas für den Fall, dass Insa keine Kapazitäten habe, ihm zu helfen, „dann eben doch joggen (zu) gehen.“

zusätzlich zu verhindern, dass die Partnerinnen die strukturellen Ursachen ihrer im Interview problematisierten Emotionalität benennen können.

Im Sprechen der Paare bestätigt sich, was Tronto (1993) gesamtgesellschaftlich attestiert: Die Definitionsmacht über die Anerkennung von Bedarfen und Ressourcen liegt überwiegend bei den Partnern, während die hauptsächliche emotionale Sorgearbeit weiterhin bei den Partnerinnen verbleibt. Im Material zeigt sich auch der von Pohlmann (2016) herausgestellte Druck auf die subjektive Präsenz der Partnerinnen: Sie sollen sich emotional, kommunikativ und reflexiv jederzeit ihren Partnern zuwenden, eigenen Raum hingegen müssen sie aktiv erkämpfen.

Die Möglichkeit zur ‚souveränen‘ Sorgeaktivierung entsteht dabei im Kontext des therapeutischen Liebes- bzw. Kommunikationsideals (Lenz 2009; Illouz 2009)¹⁵: Gefühle sollen und können dem Anspruch nach in der Partnerschaft rational bearbeitet werden, etwa über gewaltfreie Kommunikation. Dadurch können sich die Partner die kommunikative und emotional-reflexive Sorge der Partnerinnen regelrecht einseitig sichern und zugleich den Verlust einer traditionell allumsorgenden Partnerin vermeiden. Gleichzeitig fungiert der Verweis auf einen eigenen Lernprozess als Entlastungsfigur: Er ermöglicht es, sich aus einem gleichberechtigten Sorgeverhältnis herauszuziehen, ohne die Asymmetrie benennen zu müssen. Ob die Partner das Gelernte (auch) für die Partnerschaft oder eher für sich selbst, wie das Material nahelegt, nutzen und ob die Partnerinnen ihr Sorgen ähnlich belastend wahrnehmen, wie eingangs von Catoni dargestellt, bleiben somit offene Fragen.

Mit Eckart verweisen Gefühle auf „Bedürftigkeit und Abhängigkeit, sie bedeuten, dass Dinge für den Menschen wichtig sind, die außerhalb seiner selbst liegen und von ihm nicht völlig gesteuert werden können“ (Eckart 2009: 12). Im Material deutet sich vor diesem Hintergrund ein Kontrollversuch der Partner an, diese potenzielle Ohnmacht gegenüber den eigenen Gefühlen über die Vorstellung einer grenzen- und problemlos verfügbaren Versorgung durch ihre Partnerinnen in Schach zu halten. Insgesamt erscheint die heterosexuelle Partnerschaft damit weiterhin als Ort, an dem weibliches Sorgehandeln funktionalisiert, aber nicht anerkannt wird. Ob die Abwehr der Anerkennung weiblicher Sorgeleistungen eher als Reaktion auf die als bedrohlich erlebte emotionale Macht der Frauen zu deuten ist

15 Niklas attestiert auch dem Interview passenderweise: „Das hatte so'n bisschen Therapiecharakter.“

oder eher der Vermeidung eigener Vulnerabilität dient, gilt es weiterführend zu beleuchten.

Literatur

- Anderson, Ellie (2023): Hermeneutic Labor: The Gendered Burden of Interpretation in Intimate Relationships between Women and Men. In: *Hypatia*, 38 (1), 177–197.
- Benjamin, Jessica (1994): *Die Fesseln der Liebe. Psychoanalyse, Feminismus und das Problem der Macht*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- Benjamin, Jessica (2002): *Der Schatten des Anderen. Intersubjektivität – Gender – Psychoanalyse*. Frankfurt am Main/Basel: Stroemfeld.
- Bock, Marlene (1992): „Das halbstrukturierte-leitfadenorientierte Tiefeninterview“: Theorie und Praxis der Methode am Beispiel von Paarinterviews. In: Hoffmeyer-Zlotnik, Jürgen Heinz Peter (Hrsg.): *Analyse verbaler Daten. Über den Umgang mit qualitativen Daten*. Opladen: Westdeutscher Verlag, 90–109.
- Borchers, Nele (2024): *Sorgearbeit in heterosexuellen Partnerschaften? Suchbewegungen abseits gängiger Annahmen*. In: Mayer, Tanja/Meyer-Jenßen, Lars/Töpfer, Daniel/Uhlendorf, Niels (Hrsg.): *Interdisziplinäre Beiträge zur Bildungsforschung 2024*. Berlin: Berlin Universities Publishing, 203–221.
- Brückner, Margit (2006): *Paardynamik in Gewaltbeziehungen*. In: Bauer, Annemarie/Brand-Wittig, Cornelia (Hrsg.): *Arbeitspapiere aus der Evangelischen Fachhochschule Darmstadt*, Nr. 4, 7–15.
- Burkart, Günter (2018): *Soziologie der Partnerschaft. Eine Einführung*. Wiesbaden: Springer.
- Busch, Charlotte/Dobben, Britta/Rudel, Max/Uhlig, Tom David (2018): *Einleitung*. In: Dies. (Hrsg.): *Der Riss durchs Geschlecht. Feministische Beiträge zur Psychoanalyse*. Gießen: Psychosozial, 7–13.
- Catoni, Laura (4.7.2025): *Verzicht auf Dating*. <https://taz.de/Verzicht-auf-Dating/!6095470/>, 25.11.2025.
- Conradi, Elisabeth (2001): *Take Care. Grundlagen einer Ethik der Achtsamkeit*. Frankfurt am Main: Campus.
- Dietrich, Cornelia/Uhlendorf, Niels/Windheuser, Jeannette (2024): *Einführung: Sorge – Bildung – Erziehung*. In: Dies. (Hrsg.): *Sorge – Bildung – Erziehung*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 7–13.
- Dingler, Catrin (2016): *Relationale Subjektivität – Zur Theoriegeschichte der Care-Ethik*. In: Conradi, Elisabeth/Vosman, Frans (Hrsg.): *Praxis der Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe der Care-Ethik*. Frankfurt am Main/New York: Campus, 93–114.
- Duden, Barbara (2009): *Arbeit aus Liebe – Liebe als Arbeit. Ein Rückblick*. In: *Olympe. Feministische Arbeitshefte zur Politik*, 30, 16–26.
- Eckart, Christel (2004): *Fürsorgliche Konflikte. Erfahrungen des Sorgens und die Zumutung der Selbstständigkeit*. In: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 29 (2), 24–40.

- Eckart, Christel (2009): Zur Einleitung: Die aufklärerische Dynamik der Gefühle. In: Flick, Sabine/Hornung, Annabelle (Hrsg.): Emotionen in Geschlechterverhältnissen. Affektregulierung und Gefühlsinszenierung im historischen Wandel. Bielefeld: transcript, 9–20.
- Eichler, Lutz (2022): Interpersonale, familiäre und institutionalisierte Abwehr. In: Günther, Marga/Heilmann, Joachim/Kerschgens, Anke (Hrsg.): Psychoanalytische Pädagogik und Soziale Arbeit. Verstehensorientierte Beziehungsarbeit als Voraussetzung für professionelles Handeln. Gießen: Psychosozial, 191–210.
- Firestone, Shulamith (1975): Frauenbefreiung und sexuelle Revolution. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- Flick, Sabine (2013): Leben durcharbeiten. Selbstsorge in entgrenzten Arbeitsverhältnissen. Frankfurt am Main/New York: Campus.
- Freud, Sigmund (1947[1917]): Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse. In: Freud, Anna/Bibring, Edward/Hoffer, Willi/Kris, Ernst/Isakower, Otto (Hrsg.): Gesammelte Werke. Chronologisch geordnet. Werke aus den Jahren 1917–1920 (Band XII). London: Imago Publishing, 1–12.
- Funder, Maria/May, Florian (2014): Neo-Institutionalismus: Geschlechtergleichheit als Egalitätsmythos? In: Funder, Maria (Hrsg.): Gender Cage – Revisited. Handbuch zur Organisations- und Geschlechterforschung. Baden-Baden: Nomos, 195–224.
- Gerisch, Benigna/King, Vera (Hrsg.) (2023): Liebesordnungen der Gegenwart. Sozialpsychologisch-psychoanalytische Perspektiven. Editorial. In: psychosozial, 46 (3), 5–13.
- Gilligan, Carol (1998): Themen der weiblichen und der männlichen Entwicklung in der Adoleszenz. In: Winterhager-Schmid, Luise (Hrsg.): Konstruktionen des Weiblichen. Ein Reader. Weinheim: Deutscher Studien Verlag, 197–216.
- Gilligan, Carol/Brown, Lyn Mikel (1994): Die verlorene Stimme. Wendepunkte in der Entwicklung von Mädchen und Frauen. Frankfurt am Main/New York: Campus.
- Glammeier, Sandra (2012): „Sonst eine ganz toughe Frau.“ Erwartete und verhinderte Selbstbestimmung von Frauen – Paradoxien im Kontext von Geschlechterkonstruktionen im Modernisierungsprozess. In: Moser, Vera/Rendtorff, Barbara (Hrsg.): Riskante Leben – Geschlechterdimensionen reflexiver Modernisierungsprozesse. Jahrbuch Frauen- und Geschlechterforschung in der Erziehungswissenschaft. Bd. 8. Opladen: Barbara Budrich, 107–116.
- Gunnarsson, Lena (2014): The Contradictions of Love. Towards a Feminist-Realist Ontology of Sociosexuality. London/New York: Routledge.
- Hartmann, Anna (2022): Entsorgung der Sorge. Geschlechterhierarchie im Spätkapitalismus. 2. Aufl. Münster: Westfälisches Dampfboot.
- Heier, Jorma (2016): Relationale Verantwortung – Vergangenheitszugewandte und zukunftsbezogene Sorge. In: Conradi, Elisabeth/Vosman, Frans (Hrsg.): Praxis der Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe der Care-Ethik. Frankfurt am Main/New York: Campus, 369–388.
- Hochschild, Arlie Russell (1990): Das gekaufte Herz. Zur Kommerzialisierung der Gefühle. Frankfurt am Main/New York: Campus.

- Holmberg, Carin (1997): *Man nennt es Liebe. Über das Alltagsverhalten von jungen kinderlosen Paaren.* Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- Illouz, Eva (2009): *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Illouz, Eva (2012): *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung.* Berlin: Suhrkamp.
- Illouz, Eva (2018): *Warum Liebe endet. Eine Soziologie negativer Beziehungen.* Berlin: Suhrkamp.
- Illouz, Eva (2024): *Explosive Moderne.* Berlin: Suhrkamp.
- Irigaray, Luce (1980): *Speculum. Spiegel des anderen Geschlechts.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Jónasdóttir, Anna Guðrún (1994): *Why Women are Oppressed.* Philadelphia: Temple University Press.
- Klinger, Cornelia/Gerhard, Ute (2013): *Im Gespräch. Ute Gerhard und Cornelia Klinger über Care/Fürsorgliche Praxis und Lebenssorge.* In: *Feministische Studien*, 31 (2), 267–277.
- Kohlen, Helen (2016): *Sorge als Arbeit und Ethik der Sorge – Zwei wissenschaftliche Diskurse.* In: Conradi, Elisabeth/Vosman, Frans (Hrsg.): *Praxis der Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe der Care-Ethik.* Frankfurt am Main/New York: Campus, 115–127.
- Koppetsch, Cornelia/Burkart, Günter (1999): *Die Illusion der Emanzipation.* Konstanz: UVK.
- Koppetsch, Cornelia/Speck, Sarah (2014): *Wenn der Mann kein Ernährer mehr ist.* In: Behnke, Cornelia/Lengersdorf, Diana/Scholz, Sylka (Hrsg.): *Wissen – Methode – Geschlecht: Erfassen des fraglos Gegebenen. Geschlecht und Gesellschaft.* Bd. 54. Wiesbaden: Springer, 281–298.
- Laplanche, Jean (2004): *Die rätselhaften Botschaften des Anderen und ihre Konsequenzen für den Begriff des „Unbewussten“ im Rahmen der Allgemeinen Verführungstheorie.* In: *Psyche*, 58 (9–10), 898–913.
- Lenz, Karl (2009): *Soziologie der Zweierbeziehung: Eine Einführung.* 4. Aufl. Wiesbaden: Springer.
- Lynch, Kathleen (2007): *Love Labour as a Distinct and Non-Commodifiable Form of Care Labour.* In: *The Sociological Review*, 55 (3), 551–570.
- Lynch, Kathleen (2022): *Care and Capitalism.* Cambridge: Polity Press.
- Mortari, Luigina (2022): *The Philosophy of Care.* Wiesbaden: Springer.
- Mortari, Luigina (2024): *Philosophie der Sorge und Erziehung. Eine phänomenologische Perspektive.* In: Dietrich, Cornelia/Uhlendorf, Niels/Windheuser, Jeannette (Hrsg.): *Sorge – Bildung – Erziehung.* Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 28–43.
- Mortari, Luigina/Valbusa, Federica (2025): *Caring, Emotion, Optimisation.* In: Brinkmann, Malte/Türsting, Johannes/Weber-Spanknebel, Martin (Hrsg.): *Realities in Pedagogical and Phenomenological Contexts. Experience, Mediality, and Optimisation in Education.* Wiesbaden: Springer, 353–372.

- Noddings, Nel (1993): Warum sollten wir uns ums Sorgen sorgen? In: Nagl-Docekal, Herta/Pauer-Studer, Herlinde (Hrsg.): *Jenseits der Geschlechtermoral. Beiträge zur feministischen Ethik*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 135–171.
- Noddings, Nel (2005): *The Challenge to Care in Schools. An Alternative Approach to Education*. 2. Aufl. New York/London: Teachers College Press.
- Norwood, Robin (1986): *Wenn Frauen zu sehr lieben. Die heimliche Sucht, gebraucht zu werden*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Ostern, Anna Rosa (2023): Ringen um romantische Liebe. Subjekte zwischen neuem Liebesideal und inneren Wünschen. In: *psychosozial*, 46 (3), 30–42.
- Panke-Kochinke, Birgit (2004): Die rekonstruktive hermeneutische Textanalyse. In: *Pflege und Gesellschaft*, 9 (2), 59–63.
- Pohl, Rolf (2019): *Feindbild Frau. Männliche Sexualität, Gewalt und die Abwehr des Weiblichen*. 2. Aufl. Hannover: Offizin.
- Pohlmann, Susanne (2016): Altruismus und Fürsorge – Von der Schwierigkeit zu sorgen, ohne sich zu verlieren In: Conradi, Elisabeth/Vosman, Frans (Hrsg.): *Praxis der Achtsamkeit. Schlüsselbegriffe der Care-Ethik*. Frankfurt am Main/New York: Campus, 319–334.
- Postl, Gertrude (2009): Liebe im Kontext einer Politik der sexuellen Differenz: Zum Wandel von Irigarays Liebesbegriffs. In: Hochreiter, Susanne/Stoller, Silvia (Hrsg.): *Liebeskonzepte & Geschlechterdiskurs. Mitteilungen des Instituts für Wissenschaft und Kunst*, 64 (3–4), 9–15.
- Rendtorff, Barbara (2018): Was kann die Geschlechterforschung von der Psychoanalyse lernen? Und umgekehrt? In: Busch, Charlotte/Dobben, Britta/Rudel, Max/Uhlig, Tom David (Hrsg.): *Der Riss durchs Geschlecht. Feministische Beiträge zur Psychoanalyse*. Gießen: Psychosozial, 17–32.
- Rendtorff, Barbara (2020): Wo hat Geschlecht seinen Ort? Im Kopf? Im Leib? Oder stößt es uns von außen zu? In: Forster, Edgar/Kuster, Friederike/Rendtorff, Barbara/Speck, Sarah (Hrsg.): *Geschlecht-er denken. Theoretische Erkundungen*. Opladen/Berlin/Toronto: Barbara Budrich, 151–189.
- Rendtorff, Barbara (2024): 7. Sexuelle Differenz – Geschlecht als Differenz. In: Kleiner, Bettina/Rendtorff, Barbara (Hrsg.): *Differenz und Differenzierungen – geschlechtertheoretisch-erziehungswissenschaftliche Erkundungen*. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 94–105.
- Saurer, Edith (1997): Liebe, Geschlechterbeziehungen und Feminismus. In: *L'homme: Europäische Zeitschrift für feministische Geschichtswissenschaft*, 8 (1), 6–20.
- Speck, Sarah (2014): Verspannte Frauen, coole Männer. Gleichheitsvorstellungen und Arbeitsteilung in heterosexuellen Paarbeziehungen. In: *Phase 2*, (49) o.S.. <https://www.w.phase-zwei.org/hefte/artikel/verspannte-frauen-coole-maenner-609>, 14.01.2026.
- Teuber, Nadine (2018): Rätsel & Botschaft. Psychoanalytische Geschlechtertheorien zwischen Beziehung und Gesellschaft. In: Busch, Charlotte/Dobben, Britta/Rudel, Max/Uhlig, Tom David (Hrsg.): *Der Riss durchs Geschlecht. Feministische Beiträge zur Psychoanalyse*. Gießen: Psychosozial, 33–47.

- Tietge, Ann-Madeleine (2018): The Mamis and the Puppies. Möglichkeiten und Grenzen von Heteronormativitätskritik in heterosexuell definierten Partnerschaften. In: Busch, Charlotte/Dobben, Britta/Rudel, Max/Uhlig, Tom David (Hrsg.): *Der Riss durchs Geschlecht. Feministische Beiträge zur Psychoanalyse*. Gießen: Psychosozial, 177–194.
- Tietge, Ann-Madeleine (2019): *Make Love, Don't Gender!?* Heteronormativitätskritik und Männlichkeit in heterosexuell definierten Partnerschaften. Wiesbaden: Springer.
- Tronto, Joan (1993): *Moral Boundaries. A Political Argument for an Ethic of Care*. New York/London: Routledge.
- Tronto, Joan (2017): There is an Alternative: Homines Curans and the Limits of Neoliberalism. In: *International Journal of Care and Caring*, 1 (1), 27–43.
- Tronto, Joan/Fisher, Berenice (1990): *Toward a Feminist Theory of Care*. In: Abel, Emily K./Nelson, Margaret K. (Hrsg.): *Circles of Care: Work and Identity in Women's Lives*. Albany: State University of New York Press, 35–62.
- Waerness, Kari (2000): Fürsorgerationalität. Zur Karriere eines Begriffs. In: *Feministische Studien*, 18 (1), 54–66.
- Wetterer, Angelika (2005): Rhetorische Modernisierung und institutionelle Reflexivität. Die Diskrepanz zwischen Alltagswissen in der arbeitsteiligen Gesellschaft. In: *Freiburger FrauenStudien*, 16, 75–96.
- Wieck, Wilfried (1987): *Männer lassen lieben. Die Sucht nach der Frau*. Stuttgart: Kreuz Verlag.
- Willi, Jürg (2012): *Die Zweierbeziehung. Das unbewusste Zusammenspiel von Partnern als Kollusion*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Wimbauer, Christine/Motakef, Mona (2017): *Das Paarinterview. Methodologie – Methode – Methodenpraxis*. Wiesbaden: Springer.