

Compersion in nicht-monogamen Beziehungen – eine buddhistische Perspektive¹

Compersion in non-monogamous relationships – a buddhist perspective

LUU ZÖRLEIN, OSNABRÜCK / HIN SING YUEN, OSNABRÜCK / SVEN WALTER, OSNABRÜCK

Zusammenfassung: Compersion ist ein affektiver Zustand, der häufig im Zusammenhang mit Polyamorie und allgemein nicht-monogamen Beziehungen diskutiert wird. Er wird in der Regel als eine positive emotionale Reaktion darauf beschrieben, dass die*der Partner*in Zeit und/oder Intimität mit anderen genießt, gewissermaßen als ‚das Gegenteil von Eifersucht‘. Wir argumentieren dafür, dass eine buddhistische Perspektive dazu beitragen kann, die Natur dieser bislang schlecht verstandenen Emotion zu erschließen. Indem wir eine buddhistische Perspektive auf Compersion einnehmen, die auf den sogenannten ‚vier göttlichen Verweilzuständen‘ basiert, d. h. auf nicht-egozentrischen Zuständen, die zumindest einer buddhistischen Ethik zufolge ein gelingendes Leben erlauben, beschreiben wir (auch moralpraktisch) wichtige Facetten dieser Emotion, die sonst leicht übersehen werden. Ein solcher Ansatz, so argumentieren wir, bereichert nicht nur unser Verständnis von Compersion, sondern trägt auch zum Gelingen aller Arten von Beziehungen bei.

Schlagwörter: Buddhismus; Compersion; die vier göttlichen Verweilzustände; Eifersucht; Polyamorie

1 Dieses Projekt wurde von der *Deutschen Forschungsgemeinschaft* (DFG) unter der Projektnummer GRK-2185/2 (DFG-Graduiertenkolleg „Situierete Kognition“) gefördert. Wir danken den Mitgliedern des Arbeitskreises „Situierete Affektivität“ der Universität Osnabrück sowie Janina Loh, Michael Kühler und zwei anonymen Gutachter*innen seitens der *Zeitschrift für praktische Philosophie* für ihr Engagement und ihre hilfreichen Anmerkungen. Profitiert haben wir außerdem von den Fragen und Anregungen der Teilnehmer*innen der EPSEE Konferenz 2023 in Tartu und der Jahrestagung der *UK Association for Buddhist Studies* 2023 in St. Andrews.

Alle Inhalte der *Zeitschrift für Praktische Philosophie* sind lizenziert unter einer *Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz*.



Abstract: Compersion is an affective state commonly discussed in the context of polyamory and non-monogamous relationships in general. It is typically described as a positive emotional reaction to one's partner's enjoying time and/or intimacy with others, sort of 'the opposite of jealousy.' We suggest that a Buddhist perspective might be helpful to gain insights into the nature of this hitherto ill-understood emotion. By approaching compersion through a Buddhist lens based on the 'four immeasurables,' i. e., non-egocentric states that at least one Buddhist ethics take to promote well-being, we describe (also morally) important facets of it that might otherwise be missed. Such an approach, we argue, not only enriches our understanding of compersion, but contributes to people's flourishing in all kinds of relationships.

Keywords: Buddhism; compersion; four immeasurables; jealousy; polyamory

1 Einleitung: Compersion – eine unverstandene Emotion und ihre moralpraktische Bedeutung

An sich ist es gar nichts Weltbewegendes, das Gefühl, sich an der Freude zu erfreuen, die andere, die man gern hat, untereinander und füreinander empfinden. Jede*r kennt es: Es versteht sich doch von selbst, dass wir uns freuen, wenn eine Person, die uns nahesteht, heiratet, wenn sich ihr lang gehegter Kinderwunsch erfüllt oder wenn ihre Überraschungsparty ein Erfolg wird. Es wäre nachgerade ein Zeichen von Empathielosigkeit, sich in solchen Situationen *nicht* mit der Freude, dem Wohlergehen oder dem Erfolg seiner Lieben zu freuen. Manche allerdings erleben eine vergleichbare mitfühlende Freude auch in Situationen, auf die viele andere mit Pein, Ärger, Verzweiflung, Neid, Verdruss oder gar Hass reagieren – dann etwa, wenn ihr*e Partner*in Qualitätszeit mit anderen Personen verbringt, sich in Dritte verliebt oder jenseits der eigenen Beziehung sexuelle Verbindungen eingeht. Für viele Menschen in polyamoren oder allgemein einvernehmlich nicht-monogamen Beziehungen ist eine positiv erlebte Freude in derartigen Situationen ebenso selbstverständlich wie das Glücksempfinden für Freund*innen, die heiraten oder Eltern werden.²

2 Der Zusatz ‚einvernehmlich‘ wird meist beigefügt, um nicht-monogame Beziehungen von nicht-einvernehmlicher Nicht-Monogamie zum Beispiel bei Seitensprüngen abzugrenzen. Im Zuge des Wunsches nach gesellschaftlicher Anerkennung nicht-normativer Beziehungsformen ist es jedoch angeraten, den rechtfertigenden Beisatz wegzulassen, da im Regelfall schließlich auch niemand von einvernehmlicher Monogamie spricht, um diese beispielsweise von Zwangsehen abzugrenzen.

Als Bezeichnung für eine ausdrücklich positiv erlebte emotionale Reaktion darauf, dass eine geliebte Person Zeit und/oder Intimität mit anderen genießt, hat sich im Englischen der Ausdruck ‚compersion‘ eingebürgert, der, wie später deutlich werden wird, auch im Deutschen alternativen Begriffen wie ‚Mitfreude‘ oder ‚Resonanzfreude‘ vorzuziehen ist. Leider tut sich unsere westliche „Kultur der Zwangsmonogamie“ (Ritchie und Barker, 2006) mit ihren nach wie vor mehrheitlich mononormativen Erwartungen, Annahmen und Vorurteilen (Watkins und Boon, 2016) gelinde gesagt schwer mit einem solchen Gefühl des Mit-Freuens – und mit moralisch bedenklichen Konsequenzen.

Ein ebenso weit verbreitetes wie beunruhigendes Klischee wirft Menschen in nicht-monogamen Beziehungen vor, an einem „Mangel an Liebe“ (Cardoso et al., 2021, 1249) zu leiden – sie werden als „krank“ (Grunt-Mejer und Łys, 2022) pathologisiert und als „weniger menschlich“ (Rodrigues et al., 2018, 510) angesehen als monogam lebende Personen. So brechen selbsterklärte Sittenbewahrer*innen nicht nur den Stab über einige der berühmtesten Liebespaare, wie Lou Andreas-Salomé und Rainer Maria Rilke, Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre oder Helene Weigel und Bertold Brecht, sondern stigmatisieren zudem eine erkleckliche Zahl von Menschen dafür,³ dass sie monogame Exklusivität nicht zum Inbegriff ihrer romantischen und sexuellen Orientierung erheben und stattdessen Beziehungsideale von Toleranz, Flexibilität und Verantwortung kultivieren. In einer aufgeklärten Gesellschaft, die schon mit ganz anderen ehemals tabuisierten Formen von Vielfalt zu leben gelernt hat, muss es aber grundsätzlich allen erlaubt sein, die eigenen authentischen Beziehungen (sofern sie nicht mit unzulässigem körperlichen, gesellschaftlichen oder moralischen Schaden verbunden sind) selbst zu wählen und offen zu leben, ohne Diskriminierung fürchten zu müssen. Es verbietet sich schlicht, nicht-monogame Lebensentwürfe grundlos zu verteufeln und die daran Beteiligten zu „Bürger*innen zweiter Klasse“ (Johnston, 2022) abzuwerten. Und doch ist entmenschlichende Demütigung vielfach polyamorer Alltag – und zwar keineswegs nur durch einen anonymen gesellschaftlichen Monokonsens, sondern ganz persönlich durch Ar-

3 In verschiedenen westlichen Ländern geben rund fünf Prozent der Bevölkerung an, in nicht-monogamen Beziehungen zu leben (z. B. Hauptert et al., 2017; Træen und Thuen, 2022), ganze zwanzig Prozent haben schon einmal in einer solchen Beziehung gelebt (Fairbrother et al., 2019) und nahezu die gleiche Anzahl kann sich vorstellen, eine polyamore Beziehung einzugehen (Moors et al., 2021).

beitgeber*innen, Freund*innen, Familien und sogar Therapeut*innen (z. B. Cardoso et al., 2021; Grunt-Mejer und Łyś, 2022; Rodríguez-Castro et al., 2022). Angesichts der unbestreitbaren enormen negativen körperlichen und psychischen Folgen, die eine solche unablässige soziale Stigmatisierung mit sich bringt (z. B. Link und Phelan, 2006; Quinn und Earnshaw, 2013), ist es ein gesellschaftlicher Imperativ, den vielfältigen (z. B. Hutzler et al. 2016) herabwürdigenden Vorurteilen entgegenzuwirken.

Der vorliegende Beitrag greift von den zweifellos vielschichtigen Faktoren, die zur mononormativen Voreingenommenheit beitragen, einen zentralen heraus, den eine Betroffene kürzlich selbst ansprach, als sie feststellte: „If people were better informed, they wouldn't consider us perverts, libertines, vicious, or crazy“ (Rodríguez-Castro et al., 2022, 1673). Es mangelt im Allgemeinen an einem Verständnis für die *polyamore Gefühlswelt* und die sich daraus ergebende praktische und psychologische *Beziehungswirklichkeit*. Wie unzugänglich insbesondere die zentrale Emotion der Compersion für viele Außenstehende ist, lässt sich unter anderem aus den offensichtlich widersprüchlichen ‚Diagnosen‘ ablesen, die der landläufige Stammtischdiskurs so bereitwillig stellt. Während die einen in Compersion den Ausbund eines selbstlosen Zugeständnisses an die jeweiligen Partner*innen sehen, eine Art von „pathologischer Toleranz“ (Pines, 1998, 13), werfen andere den Menschen in nicht-monogamen Beziehungen just vor, einer ‚Selbstbezogenheit‘ zu frönen und egoistisch den eigenen Bedürfnissen Vorrang einzuräumen vor denen ihrer Partner*innen (Grunt-Mejer und Chańska, 2020, 2833). Beides ist gleich extrem und gleich unterkomplex. Wenigstens ein paar solcher Vorurteile ließen sich womöglich vermeiden oder abmildern, wäre klarer, warum und *wie* Menschen Compersion empfinden. Leider stehen dem Versuch, verständlich zu machen, warum und wie Menschen auf romantische oder sexuelle Beziehungen ihrer Partner*innen jenseits einer Zweierbeziehung emotional positiv reagieren, die tief verankerten mononormativen Gewohnheiten und Erwartungen unseres Kulturkreises entgegen. Aus diesem Grund schlagen wir einen Perspektivwechsel vor.

In unseren Augen vermag eine *nicht-westliche Perspektive* besser verständlich zu machen, dass Liebe und Intimität nicht auf zwei Individuen beschränkt sein müssen, als jener typisch westliche Diskurs, in dem unsere Moralvorstellungen mehrheitlich emotional verhaftet sind. Insbesondere der *Buddhismus* stellt statt Individuen und ihren dyadischen Zweierbeziehungen die komplexen Abhängigkeiten innerhalb umfassender Netzwerke empfindungsfähiger und nicht-empfindungsfähiger Wesen in den Mittel-

punkt – die Natur unseres Daseins als „Intersein“ (Nhất Hạnh, 1987). Wir arbeiten in diesem Beitrag unterschiedliche Facetten von Compersion heraus, indem wir die Berichte polyamorer Menschen vor dem Hintergrund einer buddhistischen Ethik analysieren. Abschnitt 2 führt den Begriff der Compersion ein. Abschnitt 3 liefert den buddhistischen Hintergrund. Abschnitt 4 skizziert daran anschließend eine ganzheitliche Perspektive auf Compersion, die helfen soll zu verstehen, dass es sich dabei keineswegs um eine Marotte einer bindungsunfähigen und sexsüchtigen Minderheit handelt, sondern dass sich darin eine letztlich durchaus verallgemeinerbare wertebasierte Orientierung manifestiert, die vor dem Hintergrund zumindest *einer* buddhistischen Ethik eher die (anzustrebende) Regel als die (zu vermeidende) Ausnahme sein sollte. Abschnitt 5 fasst die zentralen Überlegungen zusammen und zieht Bilanz.

2 Compersion – weder das Gegenteil von Eifersucht noch bloße Mitfreude

Indem Menschen in nicht-monogamen Beziehungen ein Erleben von Compersion bekunden, stellen sie die Vorstellung in Frage, dass romantische oder sexuelle Beziehungen außerhalb einer Zweierbeziehung bei den Partner*innen *de facto* unweigerlich negative emotionale Reaktionen hervorrufen oder gar normativ erfordern. Entsprechend liegt es erst einmal gar nicht fern, in dieser Emotion das ‚Gegenteil von Eifersucht‘ zu sehen (z. B. Anapol, 2010, 121; Sheff, 2014, 20). Allerdings suggeriert diese weit verbreitete diametrale Gegenüberstellung von Compersion und Eifersucht zum einen, dass sich beides gegenseitig ausschließt. Zum anderen kann sie in Verbindung mit der Auffassung, dass Eifersucht als „moralische Tugend angesehen werden kann“ (Kristjánsson, 2002, 163), dazu führen, dass Compersion als *moralisch schlecht* verurteilt und zum Beispiel für „mehr Scheidungen, mehr [sexuell übertragbare Infektionen], eine insgesamt schwächere Wertschätzung von Ehe und Familie in der Gesellschaft sowie einen anhaltenden moralischen Zusammenbruch in Individuen“ (Séguin, 2019, 680) verantwortlich gemacht wird. In Wahrheit sind beide Emotionen – Eifersucht und Compersion – Teil eines komplizierten Geflechts affektiver, evaluativer, konativer und moralischer Reaktionen auf bestimmte Situationen, in dem eine binäre Zweiteilung ebenso unmöglich ist (Bunning, 2020, 233) wie eine unterschiedslose Gleichsetzung einer davon mit entweder ‚gut‘ oder ‚schlecht‘. Entsprechend wird Compersion vielfach als ambivalente Emotion beschrie-

ben, die sowohl positive als auch negative Reaktionen umfasst (z. B. Balzarini et al., 2021), als ein Gefühl der Mitfreude, das aber eben auch eng mit Schüben von Eifersucht verwoben sein kann (z. B. Ben-Ze'ev, 2022; Deri, 2015; Thouin-Savard, 2021). Eine nuanciertere Charakterisierung, die der komplexen, ‚intersektionalen‘ (Deri, 2012) Natur von Compersion Rechnung trägt und so dazu beiträgt, ihre moralpraktische Dimension besser zu verstehen, ist daher der klassischen Kontrastierung vorzuziehen.

In einer der bislang gründlichsten Untersuchungen hat Thouin-Savard (2021) Compersion als komplexes Gefühl charakterisiert, das sich durch drei Hauptaspekte auszeichnet: empathische Mitfreude, Dankbarkeit für die Vorteile, die man den anderen Beziehungen der Partner*innen verdankt, sowie Fluidität und Dynamik.

Empathische Freude: Was Thouin-Savard als ‚empathische Freude‘ bezeichnet, greift das auf, was Ferrer (2019, 2022) als ‚sympathische Freude‘ bezeichnete, als er Compersion als erster über den buddhistischen Begriff *muditā* charakterisierte, der, wie wir in Abschnitt 3 näher ausführen werden, die selbstlose Freude für den Erfolg, das Glück oder das Wohlergehen anderer bezeichnet. Entsprechend zielen beide Wendungen auf ein Gefühl des Glücks ab, das die*den jeweilige*n Partner*in und die sogenannten ‚Metamours‘ umfasst.⁴ Thouin-Savard (2021) zufolge hat das Unverständnis, das dieses ‚geteilte Glück‘ in vielen hervorruft, seinen Ursprung in der stillschweigenden (und allem Dafürhalten nach typisch westlichen; s. Abschnitt 3) Annahme, dass jedes Individuum eine eigenständige und abgeschlossene Identität hat oder darstellt, deren emotionale Bedürfnisse losgelöst von denen der Partner*innen betrachtet werden können und von diesen durch „undurchlässige persönliche Grenzen“ (2021, 76) abgeschottet sind. Menschen in nicht-monogamen Beziehungen, so ihre These, erweitern diese Grenzen zu einem ‚Wir‘, geradeso, wie auch in der ‚klassischen‘ Zweierliebe manchen Autor*innen zufolge die „individuelle Identität nicht verloren geht, sondern unter Einbeziehung der anderen Person neu definiert wird“ (Solomon 1994, 193) – nur dass bei ihnen neben ihren Partner*innen eben auch ihre Metamours mit eingeschlossen werden. Wie es eine von Thouin-Savards Interviewpartnerinnen beschreibt: „I felt that expansiveness, that big love around, I’m not the center. Like, her joy became my joy“ (2021, 554).

4 Diese Zusammenziehung aus der griechischen Vorsilbe ‚meta-‘ (nach, hinter) und dem Französischen ‚amour‘ (Liebe) bezeichnet in nicht-monogamen Beziehungsgeflechten weitere Partner*innen der eigenen Partner*innen.

Allerdings betont Thouin-Savard ausdrücklich (und sowohl zu Recht als auch *pace* Ferrer; s. Abschnitt 4), dass sich Compersion keineswegs in dieser Form von Mitfreude *erschöpft*.

Dankbarkeit: Nahezu alle der von Thouin-Savard interviewten Personen bekunden nämlich zudem, Dankbarkeit für die Vorteile zu empfinden, die sie aus den Beziehungen ihrer Partner*innen ziehen können, um ihr eigenes Leben reichhaltiger und glücklicher machen – sei es, weil nicht länger erwartet wird, dass sie alleine all deren Bedürfnisse erfüllen, sei es, weil ihre eigene Sexualität und ihre Beziehung von der erotischen Spannung, die sich aus den weiteren Beziehungen ihrer Partner*innen ergibt, profitiert, oder sei es so etwas scheinbar Profanes, wie dass ihnen mehr Zeit für sich selbst bleibt (2021, 92).

Fluidität und Dynamik: Da die besondere Qualität und Intensität, mit der die ersten beiden Komponenten von Compersion erlebt werden, sowohl intra- als auch interpersonal variieren können, handelt es sich Thouin-Savard zufolge dabei nicht um eine Alles-oder-Nichts-Angelegenheit, sondern um ein dynamisches Spektrum. Wie einer ihrer Interviewpartner es ausdrückt: „It was never like a hard switch. It’s just at a certain point in time, like the feeling slowly shifted. And at each point in time, there was less jealousy and slightly more compersion. [...] And oftentimes [...] both at once“ (2021, 401–402).

Diese zwangsläufig recht cursorische Zusammenfassung kann dem Reichtum von Thouin-Savards aufschlussreicher Diskussion von Compersion nicht gerecht werden, die einen großen Schritt in Richtung eines besseren Verständnisses dieser un- und oft missverstandenen Emotion darstellt. Thouin-Savards datengestützte Theoriebildung vermeidet eine einseitige Analyse von Compersion als Gegenteil von Eifersucht und betont ausdrücklich, dass es sich dabei um ein *multidimensionales Phänomen* handelt. Gerade deswegen erscheint es allerdings ungewohnt apodiktisch, wenn Thouin-Savard freiweg erklärt, ihre drei Komponenten zeichnen „ein umfassendes Bild“ (2021, 117) und darüber hinaus fänden sich in den Interviews „keine weiteren bedeutsamen Themen“ (2021, 118). Einige Aspekte, so scheint es, wurden einfach zu selten erwähnt, um, gegeben die methodologischen Verpflichtungen ihres Ansatzes, Beachtung zu erfahren. In Abschnitt 4 argumentieren wir dafür, dass Thouin-Savard aus diesem Grund wichtige affektive, evaluative und konative Facetten von Compersion übersehen hat, die in den Blick geraten, wenn man die von Ferrer (2019) vorgeschlagene buddhistische Perspektive entsprechend erweitert. Dies erfordert jedoch ein wenig Hintergrund.

3 Die *brahmavihāras* – erhabene und heilsame Geisteshaltungen

Bevor wir die von uns vorgeschlagene buddhistische Perspektive charakterisieren können, sind ein paar allgemeine Bemerkungen unabdingbar. Da es eine Vielzahl buddhistischer Schultraditionen gibt, wäre jede Rede von so etwas wie ‚der‘ buddhistischen Ethik vermessen (z. B. Goodman, 2021). Um die Bedeutung der buddhistischen Perspektive auf Compersion zu erfassen, auf die es uns in Abschnitt 4 ankommen wird, ist es dennoch hilfreich, sich zu vergegenwärtigen, warum die Kultivierung der als ‚*brahmavihāras*‘ bezeichneten erhabenen und heilsamen Geisteshaltungen, die wir im Folgenden umreißen werden, aus Sicht zumindest *einer* buddhistischen Ethik als Schlüssel zu einem gelingenden Leben gelten kann. Auch wenn es buddhistische Schulen gibt, die in den *brahmavihāras* nur eine Ergänzung des sogenannten ‚Edlen Achtfachen Pfades‘ sehen, der *allen* buddhistischen Schulen als eine Anleitung zum Erreichen der Erlösung, des *nibbāna*, gilt, vertreten manche (z. B. Gombrich, 2009) die Auffassung, dass die *brahmavihāras* für sich genommen zur vollständigen Erlösung führen können. Daher werden wir uns, ohne weiter auf grundlegende Auslegungsfragen einzugehen, im Folgenden auf die *brahmavihāras* konzentrieren und uns dabei insbesondere an den *Visuddhimagga* halten, eine der maßgeblichen Abhandlungen über das, was im Pāli-Kanon gelehrt wird, die in praktisch allen buddhistischen Schulen akzeptiert wird. Beginnen wir mit zwei der zentralen Lehren des *Visuddhimagga*, die von nahezu allen buddhistischen Schulen geteilt werden. Das erste Prinzip des ‚bedingten Entstehens‘ (*paticca-samuppāda*) besagt, dass jedes Phänomen (*dhamma*) in seinem Entstehen von zahllosen Ursachen und Bedingungen abhängt. Diese Einsicht kann durch einen kontinuierlichen Prozess der Entfaltung des Geistes (*bhāvanā*)⁵ vollständig durchdrungen werden, was schließlich zu der Erfahrungsweisheit (*pañña*) des Nicht-Selbst (*anatta*) führt, d. h. zu dem verkörperten Wissen, dass unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen kein ‚wahres Selbst‘ zugrunde liegt – genau wie alles andere sind sie abhängig von kontingenten Umwelteinflüssen sowie körperlichen und mentalen Faktoren.

5 Anders als eine landläufige Meditation ist diese Kultivierung des Geistes kein vorübergehender Rückzug aus der Hektik des Lebens, sondern muss kontinuierlich in den alltäglichen Aktivitäten praktiziert werden, um den Geist von ungesunden Eigenschaften wie Begierde und Abneigung zu reinigen und positive Eigenschaften wie Güte und Mitgefühl zu fördern (vgl. Rāhula, 1974, Kap. 7).

Das zweite Prinzip besagt, dass *dukkha* schlecht ist. Der Ausdruck ‚*dukkha*‘ wird in der Regel als ‚Leiden‘ übersetzt, meint aber eigentlich eine vielschichtigere Form der ‚Unbefriedigung‘. (1) *Dukkha-dukkhatā* ist die gewöhnliche körperliche oder geistige Unbefriedigung, etwa durch Hunger, Schmerz oder Kummer entstehendes Leiden. (2) *Vipariṇāma-dukkhatā* bezieht sich auf vordergründig angenehme Gefühle, die aber latent Leiden in sich tragen, weil sie aufgrund des fortwährenden Entstehens und Vergehens aller Phänomene, das sich aus dem Prinzip des bedingten Entstehens ergibt, vergänglich sind. (3) *Saṅkhāra-dukkhatā* schließlich ist eine Art von Unbefriedigung, die dadurch entsteht, dass man etwas als ‚ich‘, ‚mich‘ oder ‚mein‘ kategorisiert oder anstrebt – denn angesichts der grundlegend unbeständigen Bedingtheit von allem, die sich aus dem ersten Prinzip ergibt, wird jedes Begehren und jedes Festhalten an egozentrisch bemessenen Gütern am Ende zu Leiden führen.

Da *dukkha* gemäß einer buddhistischen Ethik schlecht ist, sollte man es vermeiden. Und da das Prinzip der bedingten Entstehung besagt, dass alles bedingt ist, lässt sich dies bewerkstelligen, indem man weitere Ursachen von *dukkha* vermeidet. Gelingt dies, kann man dem *saṃsāra*, dem ewigen Kreislauf des Lebens und der Wiedergeburt und der daraus resultierenden Unbefriedigung, entkommen.⁶ Man erreicht dann den Zustand des *nibbāna*, der am häufigsten als dasjenige beschrieben wird, was bedingungslos, d. h. nicht auf weitere Ursachen und Bedingungen zurückzuführen, ist. Zumindest ein Weg zum *nibbāna* ist die Vermeidung von *dukkha* durch die Kultivierung der *brahmavihāras*, der sogenannten ‚vier göttlichen Verweilzustände‘ oder auch ‚Unermesslichen‘, die der Gelehrtenmönch Buddhaghosa im fünften Jahrhundert im *Visuddhimagga* beschrieb, der ersten systematischen Darstellung des *Theravāda*, der ältesten existierenden Schultradition des Buddhismus. Bei den *brahmavihāras* handelt sich um nicht-egozentrische Einstellungen, um edle und erhabene Geisteshaltungen, deren Kultivierung es ermöglicht, anstatt einer übermäßigen Selbstbezogenheit die eigene vernetzte Wirklichkeit wertzuschätzen. Alle vier *brahmavihāras* haben sogenannte

6 Im Buddhismus sind Geburt und Tod nicht auf ihre konventionellen Bedeutungen beschränkt. Die körperlichen und geistigen Aspekte des Menschen sind vielmehr im ständigen Wechsel des Zerfallens und Entstehens begriffen, ohne dass ihnen ein unveränderliches Selbst zugrunde liegt. Dies kann als ein Kreislauf von Geburt und Tod betrachtet werden (Rāhula, 1974, 33). Der Geisteszustand, in den man hineingeboren wird, wird durch das eigene *kamma* (Handlungen) beeinflusst. Wie Gethin (1998, 119) es ausdrückt, kommt diese enge Beziehung einer „Gleichwertigkeit von Kosmologie und Psychologie“ gleich.

‚nahe‘ und ‚ferne‘ Feinde. Die ‚fernen Feinde‘ sind egozentrische Zustände, die zu einer Unbefriedigung führen, aber insofern unproblematisch sind, als ihr schädlicher Charakter leicht zu erkennen ist. In Acht nehmen muss man sich hingegen vor den ‚nahen Feinden‘ – diese sind auch egozentrische, und daher ebenfalls schädliche, Geisteshaltungen, aber den *brahmavihāras* oberflächlich betrachtet sehr ähnlich, und daher so, dass Unaufmerksame oder Unerfahrene sie leicht verwechseln können.

(1) Die erste der *brahmavihāras* ist *mettā*, was in der Regel als ‚Liebe‘ oder ‚liebende Güte‘ wiedergegeben wird. Es handelt sich dabei um die Motivation und die Fähigkeit, sich selbst und andere Wesen glücklich zu machen, indem man sich und andere als liebenswert ansieht. Der ferne Feind von *mettā* ist Hass oder böser Wille. Der nahe Feind ist *raga*, eine Form von Gier, die sich als *sineha* manifestiert, als engstirnige, egozentrische Zuneigung oder ‚klebrige‘ Anhaftung, in der eine Person anderen Beachtung und Zuneigung nur insofern zukommen lässt, als sie in ihnen ‚ihre‘ Geliebten, ‚ihre‘ Schätze usw. sieht und so blind dafür wird, dass auch andere ihrer Liebe wert sind und ihrer Fürsorge bedürfen.

(2) Die zweite der *brahmavihāras* ist *karuṇā*, eine Einstellung, die oftmals als ‚Mitgefühl‘ bezeichnet wird, tatsächlich aber durch den Begriff ‚Fürsorge‘ besser erfasst wird. Bei *karuṇā* geht es nämlich nicht nur darum, passiv die natürliche *samsārische* Tendenz aller Wesen zu *erkennen* und mit ihrem Leiden *mitzufühlen*, sondern ganz auch darum, aktiv das damit einhergehende *dukkha* zu *lindern*. Der ferne Feind von *karuṇā* ist die Grausamkeit. Der nahe Feind ist ein pures Mitgefühl, der passive Kummer, den Laien gewohnheitsmäßig dann empfinden, wenn Wünsche unerfüllt bleiben – schmerzgeplagte Untätigkeit.

Anders als ihre nahen Feinde sind *mettā* und *karuṇā* keine passiven affektiven Zustände, sondern die aktive Ausübung von Wahrnehmungs- und Empfindungsfähigkeiten – *mettā* verlangt, liebenswerte Aspekte zu erkennen und Mittel zu ergreifen, um Glück zu fördern. *Karuṇā* verlangt, Leiden zu erkennen und Mittel zur Linderung zu ergreifen. Im Gegensatz dazu ist die dritte der *brahmavihāras*, *muditā*, in erster Linie wahrnehmungsorientiert und affektiv.

(3) *Muditā* ist die selbstlose Freude für den Erfolg oder das Glück anderer und wird in der Regel als ‚mitfühlende Freude‘ bezeichnet. Der ferne Feind von *muditā* ist Abneigung oder Neid. Der nahe Feind ist eine emotionale Freude, die Laien gewohnheitsmäßig dann erleben, wenn Wünsche erfüllt werden, die letztlich aber *vipariṇāma-dukkhatā* ist und eine latente Unbe-

friedigung in sich birgt – ein falscher Rausch oder eine unreflektierte Heiterkeit, die sich, seine Vergänglichkeit übersehend, am Vergnügen ergötzt.

(4) Die vierte der *brahmavihāras* ist *upekkhā*, in aller Regel als ‚Gleichmut‘ umschrieben. Es handelt sich dabei um eine positiv wie negativ *unvoreingenommene* Haltung gegenüber allen Wesen und insbesondere auch gegenüber den eigenen Gefühlen. Wer *upekkhā* praktiziert, versucht, alle Wesen so zu sehen, wie sie wirklich sind, ihnen also weder blindlings zu schmeicheln noch sie zu tadeln, sondern ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen, und die eigenen Gefühle achtsam zur Kenntnis zu nehmen, sie aber nicht aus Gewohnheit zu bewerten, anzustreben, zu vermeiden usw.⁷ Ferne Feinde von *upekkhā* sind Gier und Groll. Der nahe Feind ist unreflektierte Gleichgültigkeit oder Desinteresse. *Upekkhā* ist die tragende Säule der *brahmavihāras*: Sie befähigt dazu, die Fesseln nutzlosen Strebens und Vermeidens abzustreifen und schafft damit die Wahrnehmungsvoraussetzungen für *mettā*, *karuṇā* und *muditā* sowie die freien Ressourcen, um entsprechend zu handeln und nicht den nahen Feinden zum Opfer zu fallen.

Fassen wir für die weitere Diskussion in Abschnitt 4 die einschlägige Terminologie noch einmal zusammen:

Pāli Ausdrücke	Übersetzung	alternative Übersetzungen	‚ferne Feinde‘	‚nahe Feinde‘
<i>mettā</i>	liebende Güte	Liebe, Wohlwollen, Freundlichkeit	Böswilligkeit, Bosheit	egozentrische Zuneigung, Anhaftung, bedingte Liebe
<i>karuṇā</i>	Fürsorge	Mitgefühl	Grausamkeit, Gemeinheit	Kummer, Mitleid, Trauer
<i>muditā</i>	mitfühlende Freude	Mitfreude, einfühlsame Freude	Abneigung, Neid, Eifersucht, Konkurrenz	falsche Fröhlichkeit, unreflektierte Heiterkeit, Hedonismus, eigennützige Freude
<i>upekkhā</i>	Gleichmut	Unvoreingenommenheit, Gelassenheit	Geiz, Groll, Vorurteil	Unkenntnis, Gleichgültigkeit

7 McRae (2013) widmet sich der Frage, wie die Praxis von *upekkhā* in einer intimen Beziehung die Beseitigung von Voreingenommenheit und liebevolle Aufmerksamkeit fördert.

4 Compersion als existenzielle Orientierung – eine buddhistische Perspektive

Wir beabsichtigen im Folgenden ganz ausdrücklich weder, eine *Theorie* zu formulieren, die ein für alle Mal festlegt, was Compersion ist, noch eine normative Messlatte zu legen, die vorschreibt, wie Compersion zu empfinden ist. Ziel ist es, vor dem Hintergrund der skizzierten Grundzüge *einer* buddhistischen Ethik, die allgemein auf ein gelingendes Leben abzielt, eine Perspektive auf das zu entwickeln, was Compersion umfassen *kann*, und einige zum Teil moralisch relevante Facetten zu beleuchten, die aus einer solchen Perspektive stärker in den Blick geraten, als sie es sonst täten. Konkret machen wir zunächst deutlich, dass sich in dem, was Personen in nicht-monogamen Beziehungen, insbesondere im Zusammenhang mit polyamoren Beziehungskonstellationen, berichten, keineswegs nur, wie Ferrer (2019, 2022) vermuten lassen würde, *muditā* manifestiert, sondern dass darin alle vier *brahmavihāras* zu erkennen sind. Anschließend schärfen wir diese buddhistische Perspektive weiter, indem wir deutlich machen, dass ein Gewahrsein der vier ‚nahen Feinde‘ der *brahmavihāras* dazu beitragen kann, sowohl Vorurteile gegenüber Personen in polyamoren Beziehungen auszuräumen, als auch Irrtümer zu vermeiden, die diesen in ihren Beziehungen zum Schaden gereichen können. Abschließend verorten wir Compersion in der zeitgenössischen Emotionsdebatte und zeigen auf, inwieweit sich einige etablierte Meinungen über Compersion mit dieser Debatte nicht in Einklang bringen lassen.

4.1 Compersion und die vier brahmavihāras

Zwei der vier *brahmavihāras* traten bereits in Abschnitt 2 bei der kurzen Skizze von Thouin-Savards (2021) Diskussion von Compersion deutlich zu Tage, namentlich *muditā* und *karuṇā*.

Was Thouin-Savard als ‚empathische Freude‘ und Ferrer (2019, 2022) als ‚sympathische Freude‘ bezeichnen, ist *muditā*, die so oft mit Compersion assoziierte ‚Mitfreude‘:

(1) *muditā* (mitfühlende Freude) – die Freude über das Glück anderer, von nicht-monogamen Personen beschrieben in Passagen wie den folgenden:

[T]heir joy is my joy. (Thouin-Savard, 2021, 553)

I love this person, and seeing them be happy is happy making. Like that is like the most basic part of being in love is delighting in the person's, like wanting the person to be happy. And so seeing them be happy in a relationship with someone else is happy making. (2021, 306)

[W]hat I feel is that when you love somebody so much and you want their happiness, that you're happy when they're happy. (2021, 342)
 Well, to me, it's like, when you feel Big Love, okay, when you feel ... how do I put that ...? [...] I feel big love when my kid opens a present. And I see the look on their face, and I get so excited watching them open that present, right. And it's the same thing, sort of, in that I would like, watch him be happy. You know, like, I would watch him be happy and say, Oh, that's, that's wonderful. [...] This is amazing. It feels great! (2021, 552–553)

Diese mitfühlende Freude ist allerdings keineswegs die einzige Ausprägung von *Compersion* – weshalb wir, wie eingangs erwähnt, den Anglizismus den offiziellen deutschen Ausdrücken ‚Mitfreude‘ und ‚Resonanzfreude‘ vorziehen. Eine andere wichtige Facette von *Compersion*, die beispielsweise übersehen wird, wenn man sich auf die empathische Freude über die Freude anderer beschränkt, tritt unter anderem im Lichte der ursprünglichen Bedeutung des Ausdrucks ‚*muditā*‘ deutlich zutage. Für Buddhist*innen ist Glück eng mit (spirituellem) Erfolg in Gestalt von *sampatti* verknüpft: Das Beachten des Erfolgs, der anderen zuteilwird, ist die unmittelbare Ursache von *muditā*. *Muditā* bedeutet daher, sich nicht nur an der *Freude* anderer zu erfreuen, sondern auch an ihrem *Wohlergehen*, ihrem ‚Gedeihen‘ (Brunner, 2020), daran, dass sie sich auf positive Weise entwickeln. Beides fällt nicht zwangsläufig zusammen: Wer eine schwere Zeit in einer weiteren Beziehung durchlebt, mag alles andere als glücklich sein, womit eine bloße mitfühlende Freude unangebracht wäre, kann sich dabei aber dennoch weiterentwickeln und am Ende davon profitieren – und just Letzteres wird von der zweiten der *brahmavihāras* eingefangen.

Thouin-Savard (2021) betont völlig zu Recht die Rolle, die Empathie im Zusammenhang mit *Compersion* spielt (s. Abschnitt 2). Während sich die Idee der empathischen *Freude* allerdings nur auf das Überschwappen *positiver Gefühle* konzentriert, kann man für Partner*innen auch dann Empathie empfinden, wenn sie Enttäuschungen oder Frustrationen erleben (2021, 112). Das ist das, worum es bei *karuṇā* geht:

(2) *karuṇā* (Fürsorge) – die liebevolle Unterstützung in Momenten der Not, beschrieben in Passagen wie:

And James was so, like, at the end of it when it all fell apart, he was there for me and everything. (2021, 335)

I just broke up with somebody I had a lot of emotional investment in, and I feel awful and your partner says gee, that's too bad, and is gentle and loving with you. So I think that's so there's a compersion for the negative things that happen as well. (2021, 351).

For me, it wasn't so much a question of like deciding when or why to be non monogamous, but figuring out with my long term partner at the time, what kind of relationship we wanted. And the non monogamy was not the question we were asking ourselves. It was more like, how do we want to support each other? How do we want to care for each other? (2021, 410)

Karuṇā macht den entschieden nicht-individualistischen Charakter dieses Aspekts von Compersion deutlicher als vergleichbare westliche Begriffe wie ‚Fürsorge‘ usw. *Karuṇā* lässt nämlich erkennen, dass eine Beziehung kein Nullsummenspiel ist, bei dem das, was ein*e Partner*in ‚gewinnt‘, ein*e andere*r ‚verliert‘, weil eine Person erst einmal Fürsorge ‚leisten‘ muss, damit eine andere diese ‚erhalten‘ kann. Wie bei allen *brahmavihāras* wirkt sich die Kultivierung von *karuṇā* vielmehr positiv auf *alle Beteiligten* aus: Ein*e Partner*in profitiert davon, dass die Not gelindert wird, der*die andere profitiert davon, dass er*sie die Situation wertschätzen kann, weil sie eine Möglichkeit zu persönlicher Entwicklung bietet.

Zusätzlich zu diesen beiden Facetten von Compersion, *muditā* und *karuṇā*, spiegeln sich in den Interviews von Thouin-Savard allerdings auch zweifellos die beiden anderen *brahmavihāras* wider, die von ihr überhaupt nicht thematisiert werden, nämlich *mettā* und *upekkhā*.

Erstens berichten manche, dass es bei ihrer Compersion weder um mitfühlende Freude noch um Fürsorge für ihre Partner*innen geht, sondern darum, dass sie – teilweise durch aktive Übung – lernen mussten, ihre Metamours zu mögen und Wohlwollen und guten Willen ihnen gegenüber zu pflegen. Das ist *mettā*:

(3) *mettā* (liebende Güte) – aktiv daran arbeiten, sich selbst und anderen gegenüber gütig zu sein, beschrieben in Passagen wie:

[M]y first love left me for another woman. My immediate reaction was complete jealousy [...] the only way I was able to get over my jealousy was to convert my hate into love for this other woman. [...] I found that it not only alleviated my jealousy but it actually became my first experience of compersion (Deri, 2015, 62)

I realized that I needed to change my mindset so that I was treating these people like family members. (Thouin-Savard, 2021, 412)

I think that valuing Martin’s relationships and my relationships with other people and valuing my metamours and shared partners, like it is so important. And so compersion is one way to do that. (2021, 419)

Erneut hilft ein Verständnis des ursprünglichen Ausdrucks, ein oberflächliches Verständnis zu vermeiden. Um Compersion zu empfinden, muss man Metamours nicht buchstäblich selbst romantisch ‚lieben‘. Der Ausdruck ‚*mettā*‘ teilt seine etymologische Wurzel mit dem Begriff ‚*mitta*‘, der ‚Freund*in‘ bedeutet, und kann daher auch für eine platonische, nicht-romantische Art von Güte oder Zugetanheit stehen (Garfield, 2022, 132).

Zweitens beschreiben viele nicht-monogame Personen eine positive Gleichmut – keine Gleichgültigkeit im Sinne von kühler Distanziertheit oder Desinteresse an den Metamours oder den Beziehungen ihrer Partner*innen, sondern eine Gemütsruhe, die sie davon absehen lässt, sich von Begierden und Abneigungen leiten zu lassen, und sie stattdessen anhält, Gelassenheit und Ruhe auszustrahlen und anzuerkennen, dass alle Beteiligten gleich wertvoll sind. Das ist *upekkhā*:

(4) *upekkhā* (Gleichmut) – inmitten des Geschehens eine ausgeglichene Haltung bewahren, beschrieben in Aussagen wie:

I am a lot more loving, forgiving and non judgmental than I used to be. (2021, 533)

[A]ll my relationships live and die by their own right, you know, and I will not like, sacrifice one to please another. (2021, 400)

[B]oth of us places a high value on treating everybody like a complex human being, whose feelings are just as valuable as mine, or as are Martin’s. (2021, 413)

Wer *upekkhā* kultiviert, versetzt sich in die Lage, die wahren Bedürfnisse geliebter Menschen zu sehen, etwa ihr Bedürfnis, auch andere zu lieben, ohne sie dafür negativ zu verurteilen oder sich von den eigenen Emotionen in Bezug auf die Situation überwältigen zu lassen, seien sie freudig oder traurig. Das kontinuierliche Einüben dieser ausgeglichenen Haltung kann zu einer Art von Compersion führen, die sich nicht, wie Emotionen typischerweise, in einem momentanen Zustand wie Freude niederschlägt, sondern sich eher als Charakterzug, Haltung oder allgemeine Orientierung manifestiert (siehe unten).

Was nicht-monogame Personen über ihr Erleben von Compersion berichten, spricht also stark dafür, Ferrers (2019) buddhistische Perspektive

so zu erweitern, dass alle vier *brahmavihāras* einbezogen werden. Natürlich erlebt nicht jede*r Compersion auf alle beschriebenen Arten und Weisen. Allerdings macht eine buddhistische Perspektive verständlich, warum es von Vorteil wäre, alle Facetten gleichermaßen zu pflegen. Werden die *brahmavihāras* nämlich nicht zusammen kultiviert, können sie zu leicht mit ihren nahen Feinden verwechselt werden. Zu erkennen, dass die oben beschriebenen Facetten von Compersion auch so etwas wie nahe Feinde haben und Maßnahmen zu ergreifen, um diese zu vermeiden, kann nicht nur, wie wir sehen werden, dazu beitragen, Vorurteile von außen zu zerstreuen. Es kann auch den Menschen innerhalb nicht-monogamer Beziehungen dabei helfen, Warnzeichen dafür wahrzunehmen, dass die Art und Weise, wie sie einen Aspekt der eigenen Beziehung betrachten, potenziell selbstbetrügerisch und schädlich ist.

4.2 Compersion und ihre ‚nahen Feinde‘

Inwiefern eine Sensitivität für die Vorstellung ‚naher Feinde‘ der *brahmavihāras* als Korrektiv für bestehende Vorurteile gegenüber Compersion dienen kann, lässt sich anhand der beiden folgenden Beispiele veranschaulichen.

Einer der häufigsten Stereotypen über nicht-monogame Beziehungen besagt, dass „Sexsucht oder hohe sexuelle Bedürfnisse die Hauptmotivation für die Suche nach neuen Partnern sind“ (Grunt-Mejer und Chańska, 2020, 2837). Eine buddhistische Perspektive verdeutlicht, dass dies nicht so sein muss: Bei *muditā* geht es gerade *nicht* um das eigene momentane Vergnügen, sondern um das Glück oder das Gedeihen anderer. Nur wer *muditā* mit dem nahen Feind, dem Rausch oder der egozentrischen Freude, verwechselt, kann Menschen in nicht-monogamen Beziehungen generalisiert für Hedonist*innen halten, die blind flüchtigen Freuden nachjagen.

Ein weiteres – ebenso weit verbreitetes wie beunruhigendes – Klischee besagt, dass Menschen in nicht-monogamen Beziehungen ihre Partner*innen gleichgültig sind. Wiederum entlarvt eine buddhistische Perspektive dieses ungerechtfertigte Zerrbild: Bei *upekkhā* geht es gerade *nicht* darum, unbeteiligt, unnahbar oder gefühllos zu sein, sondern darum, aufmerksam und achtsam zu sein, aber eben auf eine unparteiische Weise, die es ermöglicht, angesichts der Wechselfälle der eigenen Beziehung und des eigenen Lebens unerschütterlich zu bleiben. Auch hier gilt: Nur wer *upekkhā* mit dem nahen Feind, der unwissenden Gleichgültigkeit, verwechselt, kann Menschen in nicht-monogamen Beziehungen generell für kaltherzig halten.

Inwiefern eine Sensitivität für die buddhistische Vorstellung naher Feinde überdies auch Menschen in nicht-monogamen Beziehungen zugutekommen kann, etwa indem verhindert wird, dass sie sich selbst oder ihre Partner*innen ungewollt täuschen, lässt sich unter anderem anhand der beiden folgenden Beispiele veranschaulichen.

Mettā ist die Fähigkeit und Motivation, Glück für sich selbst und andere zu schaffen. Während *mettā* darauf abzielt zu verbinden und allen zu nutzen, entfernt der nahe Feind, die egozentrische Anhänglichkeit, in letzter Konsequenz die Menschen voneinander und nutzt niemandem. Wer eine*n Partner*in nur aus einem Gefühl des ‚Stolzes‘ heraus teilt, versäumt es genauso, liebende Güte zu praktizieren, wie eine Person, die Freund*innen eine Runde mit ihrem teuren Auto drehen lässt und sich freut, weil sie damit angeben kann. Ebenso problematisch sind Fälle, in denen Liebe in dem Sinne ‚klebrig‘ ist, dass sie sich nur auf die eigenen Partner*innen beschränkt und den Metamours vorenthalten wird, oder wenn sie zu gewissen hierarchischen Strukturen führt, in denen eine Art der Beziehung anderen auf unangemessene Weise vorgezogen wird (s. Abschnitt 5). In solchen Fällen besteht die Gefahr, dass das, was oberflächlich betrachtet als liebende Güte erscheint, sich in Wirklichkeit als egozentrisch erweist und, wenn es unbemerkt bleibt, schädlich ist. Diese Gefahr entsteht, weil die Grenze zwischen den *brahmavihāras* und ihren nahen Feinden keine Frage dessen ist, was jemand *tut*, sondern davon abhängt, ob die dahinterstehende *Absicht* egozentrisch oder nicht-egozentrisch ist. Eine polyamore Person beschreibt die Beziehung zu einer ihrer Metamours zum Beispiel wie folgt:

I do care for her too. In large part, that is because my husband loves her, and my opinion is ‘how could I NOT love someone he loves?’ [...] I have developed my own fondness for her [...] (Cascais & Cardoso, 2013, 26)

Was sich auf den ersten Blick wie liebevolle Güte ausnimmt, *könnte* – man kann die Absicht aus dem Zitat nicht letztgültig herauslesen – in Wahrheit der nahe Feind sein, *wenn* die Person aus dem falschen Antrieb handelt: *Wenn* ihr an ihrer Metamour *nur* deshalb etwas liegt, weil ihr Mann sie liebt, ist ihre Anteilnahme parteiisch – denn sie basiert dann ja lediglich darauf, dass es sich um eine Partnerin *ihres Mannes* handelt. *Mettā* muss auf der Absicht beruhen, ein nicht-egozentrisches intrinsisches Interesse an einer anderen Person zu kultivieren, nicht auf der zufälligen Beziehung, in der sie zu einem steht.

Karuṇā ist die Fähigkeit und Motivation, liebevolle Fürsorge zu leisten. Auch hier gilt: Während *karuṇā* darauf abzielt zu verbinden und allen zu nutzen, entfernt der nahe Feind, der schmerzhaft Kummer, die Menschen in letzter Konsequenz voneinander und nutzt niemandem. Wer leidende Partner*innen mit Mitleid überschüttet, ohne ihnen zu helfen, praktiziert ebenso wenig wahre Fürsorge, wie eine Person, die die Haltungsbedingungen in der Fleischindustrie anprangert, aber weiterhin Fleisch aus dem Discounter kauft. Ebenso problematisch ist eine Art überbordender ‚Fürsorge‘, die dazu führt, dass man Partner*innen bevormundet. Die Grenze zwischen *karuṇā* und dem nahen Feind ist wiederum leicht zu übersehen. Einerseits zum Beispiel können gut gemeinte Vereinbarungen, die es einer Person in nicht-monogamen Beziehungen erlauben, ein Veto gegen problematische Außenbeziehungen der Partner*innen einzulegen, leicht zu einer ‚paternalistischen‘ Fürsorge führen. Andererseits kann wahre Fürsorge gerade verlangen, *nicht* zu warten, bis der Schaden angerichtet ist, sondern einzuschreiten, bevor ungesunde Konstellationen entstehen. Eine der Interviewpartnerinnen von Thouin-Savard beschreibt zum Beispiel folgende Episode:

There have been a few people that I dated that I shouldn't have been dating, like, they were not a good situation for me, and Sam never told me to stop dating them [...] And if I was getting any kind of happiness out of it at all, he encouraged me to work it out. [...] so even when I was having a really hard time, he was still really supportive. (2021, 291)

Sams Partnerin erlebte ihn als ‚wirklich fürsorglich‘. Aber stimmt das? Solange sie ‚irgendeine Art von Freude daraus ziehen konnte‘, so berichtet sie ja, riet Sam ihr nie, sie solle aufhören. Es scheint, als habe Sam in bester Absicht Fürsorge walten lassen wollen, sei aber ein Opfer von *vipariṇāma-dukkhatā* geworden und habe es versäumt, seiner Partnerin Leiden zu ersparen – nur weil sie immer noch vorübergehende Momente der Freude erlebte und weder sie noch Sam die Unbeständigkeit des rein *samsārischen* Charakters dieser Freude durchschauten.⁸

Auch wenn die vorstehenden Überlegungen kursorisch bleiben müssen, illustrieren sie doch, dass eine buddhistische Perspektive auf Compersi-

8 Ob es ethisch zu rechtfertigen oder gar geboten wäre, dass Sam ein Veto gegen die Beziehung seiner Partnerin einlegt, um ihr Leid zu ersparen, ist eine andere Frage. Eine Fürsorge im Sinne von *karuṇā* würde es auf jeden Fall erfordern, sie beim Lösen ihrer Probleme zu unterstützen.

on moralpraktisch relevante Differenzierungen ermöglicht, indem sie unter anderem authentische Facetten von Compersion von ihren nahen Feinden zu unterscheiden hilft und so dazu beiträgt, Selbsttäuschungen und die daraus resultierenden Missverständnisse und vielleicht sogar Verletzungen abzuwenden.

Eine Perspektive aus Sicht einer buddhistischen Ethik wie der hier skizzierten lässt erkennen, dass eine Charakterisierung von Compersion als *Gefühl* unterkomplex ist. Compersion ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine komplexe *Emotion*, die erst durch die Einübung einer tugendhaften charakterlichen Haltung zur vollen Entfaltung kommt.⁹ Als solche umfasst sie nicht nur affektive, sondern gleichermaßen auch evaluative und konative Aspekte, und die fragliche buddhistische Perspektive betont dies nachdrücklich: Die *brahmavihāras* sind keineswegs nur passive affektive Zustände, sondern umfassen in unterschiedlichem Maß auch evaluative und konative Aspekte, von denen einige eher der aktiven Ausübung erworbener Fähigkeiten oder relativ stabiler langfristiger Einstellungen oder Eigenschaften ähneln als flüchtigen kurzfristigen Erfahrungsepisoden.

4.3 Compersion im Kontext der modernen Emotionsdebatte

Die konativen oder motivationalen Aspekte von Compersion, die im Zusammenhang mit *mettā* und *karuṇā* hervorgehoben wurden, haben in der allgemeinen Diskussion über Compersion bisher kaum Beachtung gefunden (siehe aber Brunning, 2020). Im Gegensatz dazu wird die Unterscheidung zwischen einem *affektiven* und einem *evaluativen* Aspekt von Compersion sehr wohl diskutiert. Duma (2009) zum Beispiel unterscheidet zwischen Compersion als *Zustand* und *Eigenschaft*, und Thouin-Savard (2021) zwischen Compersion als *verkörperter Erfahrung* und *kognitiver Einstellung*. Für beide ist die erste Art von Compersion (Zustand/verkörperte Erfahrung) ihr affektiver Aspekt, der sich in Aussagen zeigt wie:

9 Ein:e anonyme Gutachter:in hat die berechnete Frage aufgeworfen, warum man angesichts dieser Komplexität überhaupt von *einer* Emotion der Compersion sprechen sollte. Ungewöhnlich ist das jedoch keinesfalls: Auch romantische Liebe beispielsweise ist *eine* Emotion, die sich je nach Person und Situation durch oder in ganz unterschiedliche(n) affektive(n) Facetten manifestieren kann, und dessen ungeachtet unzweifelhaft als ‚konstanter Kern‘ derselben erkannt wird: man *vermisst* die Partner*innen, wenn sie nicht da sind, *erfreut* sich an allem, was an sie erinnert, *leidet* in ihrer Abwesenheit, ist *verletzt* von ihrer Missachtung ...

I feel alive. I feel bubbly. (2021, 493)

[I]t feels kind of like, tickly and sparkly, like in your chest and up into your face ... almost intoxicating. (2021, 431)

[I]t's just happiness. It's that feeling of, I'd probably feel it in my chest and it's just a feeling of like yay! (2021, 307)

[I]t's an actual endorphin rush, kind of thing, I'm really excited. I'm really feeling joyful. (2021, 560)

Die zweite Art von Compersion (Eigenschaft/kognitive Einstellung) ist der evaluative Aspekt, der sich in Aussagen zeigt wie:

I sort of, I don't know, intellectually think like, Oh, it's, it's like a good thing that this happened to Laura-Lee. (2021, 443–444)

I experience compersion more as an awareness that ... Martin's partners make his life better and make my life better. (2021, 416)

I think compersion is probably [...] like, let's flex that muscle. [...] I have a lot of the tools in my tool chest around how to, you know, a lot of them are thinking tools, like how do I identify my story and deconstruct it and do the work [...]. (2021, 315)

Derartige Unterscheidungen, so plausibel sie auch erscheinen, sagen allerdings nichts darüber, wie diese scheinbare Dualität zu interpretieren ist. Sind affektive und evaluative Compersion unterschiedliche Phänomene? Sind sie voneinander abhängig? Muss das eine dem anderen vorausgehen? Wird das eine dem anderen ‚hinzugefügt‘ oder sind sie irgendwie miteinander ‚verschmolzen‘? Wir können diese Fragen an dieser Stelle noch nicht einmal andeutungsweise beantworten, möchten diesen Abschnitt aber mit einigen Bemerkungen beschließen, die zu einer weiteren Auseinandersetzung anregen sollen.

Zunächst einmal evoziert eine Gegenüberstellung von „verkörperten Erfahrungen von Compersion“ und ihren „kognitiven, einstellungsbezogenen Gegenstücken“, wie Thouin-Savard (2021, 86–87) sie vornimmt, die Vorstellung einer mehr oder minder strikten Zweiteilung. Diese Vorstellung ist allerdings in mehrfacher Hinsicht problematisch. Manchmal scheint Thouin-Savard zum Beispiel mit der Vorstellung zu liebäugeln, dass die einstellungsbezogene kognitive Compersion nur eine Übergangsphase auf dem Weg von Eifersucht zu verkörperter Compersion ist, aber verzichtbar wird, sobald letztere erreicht ist (2021, 105). Allerdings berichten viele, dass sie den Übergang zwar im Prinzip vollzogen hatten, es manchmal aber dennoch nicht schafften, zum Beispiel: „Sometimes it's like, I'm happy for you logi-

cally but my body is saying something else“ (2021, 324). Andere wiederum betonen, dass sie durch eine kognitive Umorientierung allein unmöglich zur verkörperten Compersion hätten gelangen können, hätten sie diese nicht zuallererst *gefühlt*, zum Beispiel: „I had to experience a lot of things to really fully feel them and understand how I feel about these things. It wasn't something that I could just sort of intellectually [...] cope with“ (2021, 376).

Ein weiteres Problem besteht darin, dass die Vorstellung einer Zweiteilung die Frage aufwirft, was die einstellungsbezogene Compersion zur einstellungsbezogenen und die verkörperte Compersion zur verkörperten macht. Thouin-Savard charakterisiert erstere als ein kognitives Phänomen, letztere als physiologischen, körperlichen Erregungszustand (2021, 85–86). In der Philosophie der Emotionen dominiert jedoch seit geraumer Zeit ein grundlegender Zweifel an der Tragfähigkeit einer solchen Gegenüberstellung zwischen ‚dem‘ Kognitiven und ‚dem‘ Körperlichen (z. B. Stephan et al., 2014). Insbesondere haben seit der Jahrtausendwende viele dafür argumentiert, dass die gefühlte körperliche Qualität einer Emotion nichts ist, was zur ‚kognitiven‘ Bewertung von etwas als positiv oder negativ einfach nur so ‚hinzukommt‘ (Goldie, 2000, Kap. 3). Bei Emotionen scheint die Bewertung vielmehr aufs Engste mit dem Gefühl selbst verwoben zu sein – Emotionen sind, wie Helm (2002) es treffend formuliert, „gefühlte Bewertungen“. Sie stellen die Welt im Lichte der spezifischen Anliegen der Fühlenden dar, tun dies aber mit einer besonderen Art von ‚affektiver Intentionalität‘ *sui generis* (z. B. Slaby und Stephan, 2008). Bei solchen Bewertungen – die für Helm (2002) ganz ausdrücklich auch den *motivationalen* Aspekt umfassen, der bei der Unterscheidung zwischen Compersion als Einstellung oder verkörpertem Verhalten völlig außer Acht gelassen wird (siehe oben) – sind die affektive und die evaluative Komponente untrennbar ineinander verwoben: Es handelt sich dabei um Zustände, in denen wir mit einer Art von Wahrnehmungsunmittelbarkeit erfassen, dass etwas eine bestimmte Bedeutung für uns hat, z. B. dass die anderen Beziehungen eine*r Partner*in als angenehm, freudig usw. bewertet werden. Auch dies ist durch die in dieser Arbeit skizzierte buddhistische Perspektive leichter zu verstehen: Es ist nicht nur Teil der Vorstellung der *brahmavihāras*, dass sie weder rein affektiv, noch rein konativ oder rein evaluativ sind, sondern eben gerade auch, dass diese Facetten untrennbar miteinander verwoben sind.

All das soll natürlich nicht heißen, dass das Mischungsverhältnis dieser verschiedenen Aspekte niemals variiert. Die Beschreibungen aus der Perspektive der Ersten Person, die wir angeführt haben, zeigen unmissver-

ständig, dass Compersion von verschiedenen Personen und manchmal von derselben Person zu verschiedenen Zeiten ganz unterschiedlich erlebt wird – und das ist auch gut so und geschieht ebenso im Fall der klassischen romantischen Liebe. Manchmal dominiert dabei der ‚sprudelnde‘ Aspekt, womöglich begleitet von unmittelbaren Handlungstendenzen, manchmal dominiert der evaluative Aspekt, manchmal wird Compersion als etwas erlebt, wofür man sich einfach entscheiden kann, während sie manchmal als so etwas wie eine allgemeine existenzielle Orientierung erlebt wird, die über lange Perioden hinweg bestimmend ist für die Art von Person, die man ist oder sein möchte usw. All das sind berechnete Erfahrungen von Compersion. Wer Compersion als eine Art von ‚affektiver Orientierung‘ (Saarinen, 2014) kultiviert und praktiziert, disponiert sich in unterschiedlichem Maße dazu, die Fähigkeit auszuüben, auf die eine oder andere Weise positiv auf die anderen Beziehungen der Partner*in(nen) zu reagieren.

5 Fazit

Es ist das Verdienst von Ferrer (2019), als erster die Brücke geschlagen zu haben zwischen dem westlichen Diskurs über Compersion und einer buddhistischen Ethik. Wenn man Compersion als das Gegenteil von Eifersucht auffasst (siehe Abschnitt 2) und Eifersucht als den fernen Feind von *muditā* ansieht, mag Ferrers einseitige Gleichsetzung von Compersion mit *muditā* verständlich erscheinen.¹⁰ Eine solche Sichtweise wird jedoch weder dem buddhistischen Hintergrund gerecht (siehe Abschnitt 3), noch der Reichhaltigkeit der Beschreibungen (siehe Abschnitt 4). Sie ignoriert, dass sich die *brahmavihāras* nicht isoliert voneinander kultivieren lassen, sondern dass, wie Fromm (1956) es ausgedrückt hätte, wirklich Lieben zu können eine reflektierte Entwicklung der ganzen Persönlichkeit voraussetzt. Und sie ignoriert, dass Menschen in nicht-monogamen und insbesondere polyamorren Beziehungen zwar häufig berichten, dass sie sich über das Glück ihre*r Partner*in(nen) freuen, aber auch eine ganze Reihe anderer Facetten beschreiben. Um diese beiden Punkte zu beheben, haben wir vorgeschlagen, die buddhistische Perspektive so zu erweitern (siehe Abschnitt 4), dass deutlich wird, dass Compersion nicht einfach nur ein konfuse und irrationales Gefühl im Kontext eines egozentrischen Strebens nach Glück ist. Erstens hat

10 Ursprünglich ist der ferne Feind von *muditā* die Abneigung (s. Abschnitt 3), aber Neid kann als Unterart der Abneigung aufgefasst werden und Eifersucht als Unterart des Neids.

Compersion zwar affektive Qualitäten, wie im Fall von *muditā* ersichtlich wird, aber auch konative Qualitäten, die bei *mettā* und *karuṇā* zutage treten, und evaluative Qualitäten, die zur Kultivierung aller *brahmavihāras* beitragen. Zweitens ist Compersion eine ausdrücklich nicht-egozentrische Haltung, die die Wertschätzung eines breiten Netzwerks verschiedener intimer Beziehungen erfordert und darauf abzielt, das Wohl *aller* Beteiligten *gleichermaßen* zu fördern. Wenn mehr Menschen dies einzusehen und zu würdigen begannen, würden damit zwar zweifellos nicht alle Herausforderungen gelöst, vor die sich nicht-monogame Personen gestellt sehen, aber es könnte – hoffentlich – leichter fallen, dem irrigen Vorurteil den Garaus zu machen, dass das, was sie umtreibt, nur etwas für bindungsscheue Nymphoman*innen, ansonsten aber schlecht für die Moral und die Gesellschaft ist.

Betrachtet durch eine ganzheitliche buddhistische Perspektive entpuppt sich Compersion als allgemeine Charakterisierung dessen, was für grundsätzlich *jede Beziehung* wichtig ist. Schon Erich Fromm hat in *Die Kunst des Liebens* festgestellt:

Wenn [...] Liebe ein Charakterzug ist, dann muß sie notwendigerweise nicht nur in unseren Beziehungen zu unserer Familie und zu unseren Freunden, sondern auch in den Beziehungen zu all jenen zu finden sein, mit denen wir durch unsere Arbeit, unser Geschäft oder unseren Beruf in Kontakt kommen. Es gibt keine „Arbeitsteilung“ zwischen der Liebe zu den eigenen Angehörigen und der Liebe zu Fremden. (1956, 171–172)

Auf diesem Terrain ist Compersion der klassischen Verengung auf romantische Liebe und deren Bekenntnis zur Untrennbarkeit und Unverzichtbarkeit sexueller und emotionaler Beziehungen ausdrücklich vorzuziehen (vgl. auch Brunning, 2022). Eine buddhistische Perspektive hilft nicht nur zu verstehen, wie Menschen in nicht-monogamen Beziehungen auf weitere Beziehungen ihrer Partner*innen reagieren. Sobald die mono- und amatonormative¹¹ Mauer erste Risse hat, wird auch deutlich, dass die Förderung und Kultivierung von gesundem Zusammenleben in *jeder* Art von Beziehung von Wert ist. In Abschnitt 4 haben wir uns vor allem auf nicht-monogame und – ange-

11 Der von Brake (2012) geprägte Begriff der Amatonormativität bezieht sich auf eine Reihe von Normen, die besagen, dass romantische Liebesbeziehungen „besondere Orte des Werts“ (2012, 5) sind, wodurch zum Beispiel sexuelle Beziehungen oder Freundschaften abgewertet werden.

sichts ihrer Tendenz zu festen (und meist) romantischen und sexuell intimen Beziehungen – insbesondere polyamore Beziehungen konzentriert. Das ist insofern verständlich, als dies genau der Kontext ist, in dem das Konzept der Compersion ursprünglich entstanden ist. Es ist aber auch wichtig zu betonen, dass Polyamorie nicht zwangsläufig romantische und sexuelle Gefühle einschließen muss und umgekehrt diese Gefühle auch nicht notwendig für Compersion sind.

Auf einer allgemeineren Ebene kann eine buddhistische Perspektive auf Compersion daher auch Aufschluss darüber geben, wie etwa aromantische oder asexuelle Personen ihre Beziehungen erleben können. Darüber hinaus erinnert uns die Erkenntnis, dass Compersion in allen Arten von intimen oder engen Beziehungen entstehen kann, daran, dass positive Gefühle gegenüber anderen Menschen nicht an romantische Gefühle oder sexuelle Handlungen gebunden sind. Wenn der einzige Unterschied zwischen der Freude über das lang ersehnte Baby einer befreundeten Person und der Freude über das schöne Date eine*r Partner*in, der erstere angeblich ‚normal‘, ‚gesund‘ oder ‚menschlich‘ macht, darin besteht, dass erstere Teil einer Freundschaft, letztere aber Teil einer romantischen Beziehung ist, dann könnten wir uns ebenso gut fragen, warum wir überhaupt einen solchen Unterschied zwischen verschiedenen Arten von Beziehungen machen. Romantische Liebe und (sexuelle/emotionale) Exklusivität sind weder begrifflich noch normativ aneinander gebunden. Die starke Abgrenzung dieser Beziehungsformen, die für viele Vorurteile gegenüber Menschen in nicht-monogamen Beziehungen verantwortlich zeichnet, wird lediglich durch einen normativen Überbau zementiert, den eine buddhistische Perspektive aufdecken und (hoffentlich) abzubauen helfen kann.

Das bedeutet keineswegs, dass aus buddhistischer Perspektive alle Beziehungen gleichwertig sind. Aber sie sind alle *einzigartig*. Und in ihrer Einzigartigkeit können sie individuell gestaltet werden, ohne durch kontingente Normen darüber, was es bedeutet, in einer ‚romantischen‘ Beziehung zu sein oder eine ‚Freundschaft‘ zu führen, gegängelt zu werden. Vor diesem Hintergrund wird auch verständlich, warum Beziehungsanarchist*innen sich weigern, Beziehungen in Hierarchien einzuteilen (vgl. Nordgren, 2006). Hat man erst einmal erfahren, dass Außenkontakte sowohl das eigene Leben als auch das der Partner*in bereichern können, wenn man wirklich alle am eigenen Beziehungsnetz Beteiligten – seien es Freund*innen, Familie, romantische, sexuelle oder andere Beziehungen – als komplexe Wesen mit Bedürfnissen und Wünschen sieht und sie gleichermaßen mit liebevoller Güte

behandelt, ist es nur noch ein kleiner Schritt hin zu der Erkenntnis, dass Liebe kein Nullsummenspiel ist und daher keine*r von ihnen einem etwas von der Fülle an Ressourcen, Intimität, Liebe oder Sex in der Beziehung mit anderen wegnehmen kann. Dies sollte dazu beitragen zu verstehen, warum mononormative Ideale in den Augen vieler nicht mehr die einzige Beziehungsform und ganz gewiss nicht das Nonplusultra einfangen. Auf diese Weise kann man sich von der Vorstellung lösen, dass der Austausch körperlicher Intimität nur in romantischen Beziehungen möglich, zulässig oder gesund ist, und verstehen, dass das Zusammenleben mit geschätzten Freund*innen eine ebenso gültige Bindungs- und Lebensform ist und glücklich machen kann wie das Leben mit romantischen Partner*innen. Wenn Compersion auf diese Weise angegangen wird, kann diese so oft unverstandene Emotion ein Teil eines transformativen Weges zu sein, der toxische Beziehungsmythen durchbricht.

Literatur

- Anapol, Deborah. 2010. *Polyamory in the 21st Century: Love and Intimacy with Multiple Partners*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Balzarini, Rhonda, James McDonald, Taylor Kohut, Justin Lehmler, Bjarne Holmes und Jennifer Harman. 2021. „Compersion: When Jealousy-inducing Situations Don't (Just) Induce Jealousy“. *Archives of Sexual Behavior* 50: 1311–24. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01853-1>.
- Ben-Ze'ev, Aaron. 2022. „I'm Glad that My Partner Is Happy With Her Lover': On Jealousy and Compersion“. In *The Moral Psychology of Love*, herausgegeben von Arina Pismenny und Berit Brogaard, 127–50. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Brake, Elisabeth. 2012. *Minimizing Marriage: Marriage, Morality and the Law.*: Oxford University Press.
- Brunning, Luke. 2020. „Compersion: An Alternative to Jealousy?“ *Journal of the American Philosophical Association* 6 (2): 225–45. <https://doi.org/10.1017/apa.2019.35>.
- Brunning, Luke. 2022. „Polyamory: The Future of Love?“ In *Philosophy of Love in the Past, Present, and Future*, herausgegeben von André Grahle, Natasha McKeever und Joe Saunders. London: Routledge.
- Cardoso, Daniel, Patricia Pascoal, und Francisco Hertel Maiochi. 2021. „Defining Polyamory: A Thematic Analysis of Lay People's Definitions“. *Archives of Sexual Behavior*, 50, 1239–52. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02002-y>.

- Cascais, António Fernando, und Daniel Cardoso. 2013. „'Loving Many': Polyamorous Love, Gender and Identity“. In *Gender and Love: Interdisciplinary Perspectives*, herausgegeben von Noemi de Haro Garcia und Maria-Anna Tseliou, 21–9. Oxford: Inter-Disciplinary Press.
- Deri, Jillian. 2012. „Polyamory or Polyagony? Jealousy in Open Relationships“. In *Emotions Matter: A Relational Approach to Emotions*, herausgegeben von Dale Spencer, Kevin Walby, und Alan Hunt, 223–39. Toronto: University of Toronto Press. <https://doi.org/10.3138/9781442699274-016>.
- Deri, Jillian. 2015. *Love's Refraction: Jealousy and Compersion in Queer Women's Polyamorous Relationships*. Toronto: University of Toronto Press.
- Duma, Ulrike. 2009. *Jealousy and Compersion in Close Relationships: Coping Styles by Relationship Types*. Diplomarbeit, Johannes Gutenberg Universität Mainz.
- Fairbrother, Nichole, Trevor Hart, und Malcolm Fairbrother. 2019. „Open Relationship Prevalence, Characteristics, and Correlates in a Nationally Representative Sample of Canadian Adults“. *Journal of Sex Research* 56 (6): 695–704. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1580667>.
- Ferrer, Jorge. 2019. „From Romantic Jealousy to Sympathetic Joy: Monogamy, Polyamory, and Beyond“. *International Journal of Transpersonal Studies*, 38(1). <https://doi.org/10.24972/ijts.2019.38.1.185>.
- Ferrer, Jorge. 2022. *Love and Freedom: Transcending Monogamy and Polyamory*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Fromm, Erich. 1956. *Die Kunst des Liebens*. Zürich: Manesse, 1993.
- Garfield, Jay. 2022. *Buddhist Ethics: A Philosophical Exploration*. Oxford: Oxford University Press.
- Gethin, Rupert. 1998). *The foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press.
- Goldie, Peter. 2000. *The Emotions: A Philosophical Exploration*. Oxford: Oxford University Press.
- Goodman, Charles. 2021. „Ethics in Indian and Tibetan Buddhism“, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2021 Edition), Edward N. Zalta (Hg.), <https://plato.stanford.edu/archives/sum2021/entries/ethics-indian-buddhism/>
- Grunt-Mejer, Katarczyna, und Weronika Chańska. 2020. „How Do They Even Know They Love?' The Image of Polyamory in Polish Expert Discourse“. *Archives of Sexual Behavior* 49: 2829–47. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01787-8>.
- Grunt-Mejer, Katarczyna, und Agnieszka Łyś. 2022. „They Must Be Sick: Consensual Nonmonogamy Through the Eyes of Psychotherapists“. *Sexual and Relationship Therapy* 37 (1): 58–81. doi.org/10.1080/14681994.2019.1670787.
- Hauptert, M. L., Amy Moors, Amanda Gesselman, und Justin Garcia. 2017. „Estimates and Correlates of Engagement in Consensually Non-monogamous Relationships“. *Current Sexual Health Reports* 9 (3): 155–65. <https://doi.org/10.1007/s11930-017-0121-6>.

- Helm, Bennett. 2000. Felt Evaluations: A Theory of Pleasure and Pain. *American Philosophical Quarterly* 39 (1): 13–30.
- Hutzler, Kevin, Traci Giuliano, Jordan Herselman, und Sarah Johnson. 2016. „Three’s a Crowd: Public Awareness and (Mis)perceptions of Polyamory.“ *Psychology & Sexuality* 7 (2): 69–87. <https://doi.org/10.1080/19419899.2015.1004102>.
- Johnston, Sally. 2022. „You Enjoy Being a Second Class Citizen’: Unicorn Dynamics and Identity Negotiation on Subreddit r/polyamory. *Sexualities*. <https://doi.org/10.1177/13634607221107821>.
- Kristjánsson, Kristján. 2002. *Justifying Emotions: Pride and Jealousy*. London: Routledge.
- Link, Bruce, und Jo Phelan. 2006. „Stigma and Its Public Health Implications“. *The Lancet* 367 (9509): 528–29. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)68184-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)68184-1).
- McRae, Emily. 2013. „Equanimity and intimacy: A Buddhist-feminist approach to the elimination of bias.“ *Sophia* 52 (3), 447–462. <https://doi.org/10.1007/s11841-013-0376-y>.
- Moors, Amy, Amanda Gesselman, und Justin Garcia. 2021. „Desire, Familiarity, and Engagement in Polyamory: Results From a National Sample of Single Adults in the United States“. *Frontiers in Psychology*, 12, 619640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640>.
- Nhất Hạnh. 1987. *Interbeing*. Mansfield: Parallax Press.
- Nordgren, Andie. 2006. *The short instructional manifesto for relationship anarchy*. The Anarchist Library.
- Pines, Ayala. 1998. *Romantic Jealousy: Causes, Symptoms, Cures*. London: Routledge.
- Quinn, D., und Valerie Earnshaw. 2013. „Concealable Stigmatized Identities and Psychological Well-being“. *Social and Personality Psychology Compass* 7 (1): 40–51. <https://doi.org/10.1111/spc3.12005>.
- Rāhula, Walpola. 1974. *What the Buddha taught*. New York: Grove Press.
- Ritchie, A., & Barker, M. (2006). „There Aren’t Words for What We Do or How We Feel so We Have to Make Them Up’: Constructing Polyamorous Languages in a Culture of Compulsory Monogamy“. *Sexualities* 9 (5): 584–601. <https://doi.org/10.1177/1363460706069987>.
- Rodrigues, David, Fabio Fasoli, Aleksandra Huic, und Diniz Lopes. 2018. „Which Partners Are More Human? Monogamy Matters More than Sexual Orientation for Dehumanization in Three European countries.“ *Sexuality Research and Social Policy* 15: 504–15. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0290-0>.
- Rodríguez-Castro, Yolanda, Almudena García Manso, Rosana Martínez-Román, Francisco Xavier Aguiar-Fernández, und Jose Manuel Peixoto Caldas. 2022. „Analysis of the Experiences of Polyamorists in Spain“. *Sexuality & Culture* 26: 1659–83. <https://doi.org/10.1007/s12119-022-09964-8>.

- Saarinen, Jussi. 2014. „The Oceanic Feeling: A Case Study in Existential Feeling.“ *Journal of Consciousness Studies* 21 (5–6): 196–217.
- Séguin, Léa. 2019. „The Good, the Bad, and the Ugly: Lay Attitudes and Perceptions of Polyamory.“ *Sexualities* 22 (4): 669–90. <https://doi.org/10.1177/1363460717713382>.
- Sheff, Elisabeth. 2014. *The Polyamorists Next Door*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Slaby, Jan, und Achim Stephan. 2008. „Affective Intentionality and Self-consciousness.“ *Consciousness and Cognition* 17 (2): 506–13. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.03.007>.
- Solomon, Robert C. 1994. *About Love. Reinventing Romance for Our Times*. Indianapolis: Hackett.
- Stephan, Achim, Sven Walter, und Wendy Wilutzky. 2014. „Emotions Beyond Brain and Body.“ *Philosophical Psychology* 27 (1): 65–81. <https://doi.org/10.1080/09515089.2013.828376>.
- Thouin-Savard, Marie. 2021. *Compersion in Consensually Nonmonogamous Relationships: A Grounded Theory Investigation*. Dissertation, California Institute of Integral Studies.
- Træen, Bente, und Frode Thuen. 2022. „Non-consensual and Consensual Non-monogamy in Norway.“ *International Journal of Sexual Health* 34 (1): 65–80. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1947931>.
- Watkins, Sarah, und Susan Boon. 2016. „Expectations Regarding Fidelity in Dating Relationships.“ *Journal of Social and Personal Relationships* 33 (2): 237–56. <https://doi.org/10.1177/0265407515574463>.