

Polyamorie

Netzwerkliche, bei welcher sowohl die Frau als auch der Mann mehrere Partner haben können: Es wäre die Enttabuisierung und Anerkennung des vielfältigen menschlichen Kontakts ohne Anspruch auf Exklusivität. Unterschwellig leben 40 bis 50 Prozent aller Beziehungsmenschen diese Idee bereits ohnehin, allerdings mit schlechtem Gewissen oder einem Abonnement bei Alibi-Agenturen. Was ist unter Polyamorie zu verstehen? Und, entspricht Polyamorie unserem Zeitgeist?

Seit fünfzehn Jahren hat Markus eine feste Partnerin. Vor ein paar Jahren haben die beiden ihre Beziehung geöffnet und leben seither polyamourös. Ausserhalb ihrer «Primärbeziehung» verbringen beide noch Zeit mit jeweils zwei bis drei anderen Partnern.



«Loslassen, Einlassen und Vertrauen sind dabei die grössten Herausforderungen – und ein gutes Zeitmanagement», sagt Markus schmunzelnd. «Ich kann nicht ausschliessen, dass ich auch eifersüchtig werde. Aber mit ehrlicher Kommunikation und Vertrauen gelangt man zum Punkt, an dem man sich mitfreut, wenn der Partner sein Glück mit jemand anderem genießt.» Die Öffnung aus der Exklusivität entkrampfte die Hauptbeziehung auch, sagt der 44-jährige Lehrer. «Da sind mehrere Menschen, die wir lieben, mit denen wir unterschiedliche Dinge teilen. Durch die polyamouröse Lebensweise sind meine Partnerin und ich uns sogar näher als zuvor.» Neben der Form von Polyamorie, die Markus lebt, gibt es noch diverse andere polyamouröse Beziehungsentwürfe, wie etwa die Beziehungsanarchie. Diese lehnt es ab, Liebesbeziehungen in hierarchische Kategorien wie «primäre» und «sekundäre» Partnerschaften aufzuteilen.

Mein Mann ist nicht Eigentum

Anna, Peter, Max, Lisa und Eva sind Menschen, die sich dazu entschieden haben, polyamor zu leben. Das bedeutet, dass sie nicht nur eine, sondern mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig führen. Anna ist mit Peter verheiratet und führt gleichzeitig mit Markus eine Beziehung. Peter hat neben Anna eine zweite Partnerin. Auch Max ist mit zwei verschiedenen Frauen zusammen, Lisa mit zwei Männern. Und Eva ist im Moment Single, hat aber ebenfalls schon Beziehungen geführt, in denen sie gleichzeitig mit mehreren Männern oder Frauen zusammen war. Im Gespräch mit ihnen wird rasch deutlich: Es braucht Mut, sich aus dem gängigen Beziehungsmuster der Zweisamkeit zu verabschieden. Denn Menschen, die sich dazu entscheiden, gleichzeitig mit mehreren Partnern zu leben, werden mit Vorurteilen konfrontiert. Lisa erzählt, dass ihr Mann vor kurzem ohne sie weggefahren sei. Zusammen mit ihrer besten Freundin, mit der er eine Affäre hatte – in den Augen vieler Menschen wohl ein Trennungsgrund. Doch Lisa störte das keineswegs. «Da sind zwei Menschen, die ich gerne mag und die eine schöne Zeit miteinander verbringen. Was wäre ich für ein Idiot, wenn ich sagen würde, das sei nicht in Ordnung?» Keine Spur von Eifersucht.



Die Scheidungsrate in den deutschsprachigen Ländern beträgt über 40 Prozent – eine Zahl, die am Idealbild der monogamen Ehe rüttelt. Ist die polyamore Lebensweise das Patentrezept gegen zerbrechende Ehen? In einer offenen Beziehung erlauben sich die Partner den sexuellen Kontakt mit anderen Personen. Bei der polyamoren Beziehung darf man sich sogar in andere Menschen verlieben – und gleichzeitig mit mehreren Personen eine Partnerschaft leben.

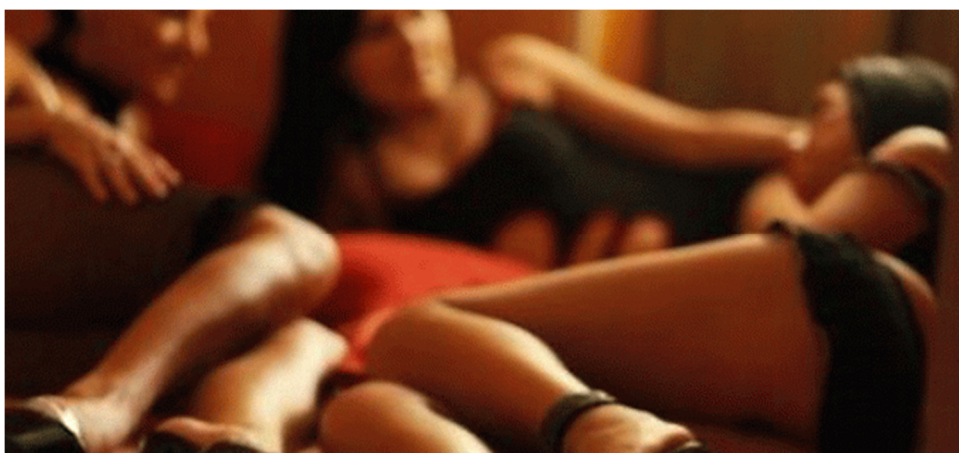


Meine Liebe reicht für viele

Polyamorie ist Liebeskonzept und Beziehungsform, gesellschaftspolitische Haltung und Familientheorie. Manchen dient sie als sexueller Freibrief, andere rebellieren damit gegen das klassische Bild der Kleinfamilie. Wie die Polyamorie gelebt wird, das handeln die Partner unter sich aus. Einen Leitfaden gibt es nicht. Nur eine Überzeugung eint alle: Liebe ist nicht exklusiv. Als Vorkämpferin der Polyamorie gilt Simone de Beauvoir.



1973 hat sie festgehalten: «Wenn das, was man eine freie Verbindung nennt, unter den gleichen Bedingungen abläuft wie eine Ehe - wenn man also einen gemeinsamen Haushalt hat, wo regelmässig gegessen wird -, wird die Frau trotz allem die Frauenrolle spielen. Da gibt es zu einer Ehe kaum einen Unterschied. Wir hingegen haben eine sehr flexible Lebensweise, die uns manchmal erlaubt hat, unter demselben Dach zu leben, ohne ganz zusammen zu sein.»



Die Ehe, welche Zweisamkeit, Treue und tiefe Gefühle voraussetzt, erfuhr - historisch gesehen schon bald darauf - die ersten Erschütterungen: Anfang des 20. Jahrhunderts benannten anarchistische Kreise die «offene Beziehung» und stellten wie nachfolgende Bewegungen auch sowohl die Monogamie als auch das Konzept der Ehe in Frage. Die Ehe aber hatte Bestand, was längst nicht immer hiess, dass nur zwei Personen daran teilnahmen. «Fremdgehen» wurde praktiziert, blieb jedoch ein Tabu.

Diese Doppelmoral versuchte die 68er-Bewegung aufzuheben. Die 70er-Jahre machten den Begriff der «offenen Beziehung» wieder populär, und orientierten sich wie die Vertreter der «Nicht-Monogamie» aus den 80ern ebenfalls an der Idee, dass Sex auch ausserhalb der festen Beziehung möglich sein sollte. Ein zentrales Anliegen der polyamoren Bewegung ist das Hinterfragen der strikten Grenzziehung zwischen Liebe, Sex und Freundschaft.



Polyamorie oder nur Lust auf Abwechslung?
Gerade in längeren monogamen Beziehungen kommt bei vielen ein Gefühl der Neugierde auf Neues auf – doch ist das schon Polyamorie? Sei es nun sexuell oder emotional, Abwechslung übt oft einen starken und nicht zu unterschätzenden Reiz aus. Sei es der Wunsch nach einer gleichgeschlechtlichen Liebesbeziehung, einem flotten Dreier mit dem Partner und einem Dritten oder die heimliche

Liebe, die trotz fester Partnerschaft für einen Freund oder eine Freundin empfunden wird. Die Frage stellt sich, wie mit diesen Dingen umgegangen wird und wie sehr sie das Denken und Handeln bestimmen. Ob es auf Dauer genügt, diese Phantasien nur im Kopf zu verwirklichen oder ob sie gelebt werden müssen. So oder so ist es wichtig, dass mit dem Partner offen über Wünsche, Sehnsüchte und Gefühle gesprochen wird, bevor die ersten Schritte in die Polyamorie gewagt werden. Selbstzweifel, Eifersucht und Konflikte sind Herausforderungen, welche in solchen Situationen aufkommen können. Auch polyamore Menschen haben oft mit dem Gefühl der Eifersucht oder der Angst verlassen zu werden zu kämpfen. Misstrauen dem Partner gegenüber oder das Gefühl ausgeschlossen zu sein, können zu Eifersucht führen. Hilfreich könnte es dann sein, diese Eifersucht in sexuelle Erregung umzuwandeln.

Polyamorie ist oft komplex und deren Grenzen sind fließend. Entscheidend für eine funktionierende Polyamorie ist es, dass die Partner offen, ehrlich und respektvoll miteinander umgehen und alle Beteiligten mit der Art der Beziehungsführung einverstanden sind. Sind alle Partner gleichermassen zufrieden mit der Beziehung, kann die Liebe zu mehr als einer Person funktionieren. Die Leben weit weg von der romantisch-monogamen Beziehungsform bedarf einer grossen Portion an Kommunikation. Polyamorie will gesellschaftliche Anerkennung. Nicht alle weihen ihre Umgebung in ihre Lebensform ein. Selten jemand möchte mit vollem Namen genannt werden. Das polyamore Leben ist für viele eine Art Parallelwelt - zu gross ist die Sorge davor, was Arbeitskollegen und Nachbarn von solchen Liebes- und Lebenskonstruktionen halten. Angst herrscht vor dem häufigen Vorurteil, es ginge bei Polyamorie schlicht um Sex, um die Möglichkeit, quasi legitimiert viele Partner haben zu dürfen. Dabei bezieht sich das



Konzept der verbindlichen Mehrfachbeziehung deutlich auf ganz klassische Werte. Für Anna und Peter geht es um Ehrlichkeit: «Polyamorie hat nichts mit Fremdgehen zu tun. Die Polyamorie-Bewegung legt Wert darauf, dass ehrlich miteinander umgegangen wird, dass alles was angesprochen werden soll, auch angesprochen wird, dass eine Vertrauensbasis in den Beziehungen besteht, die nicht zerstört wird. Dass diese emotionale Ebene von Ehrlichkeit und Integrität, und aufeinander Zugehen und Zeit füreinander haben, dass das wichtig ist. Das all dies nicht mehr passiert, wird an der heutigen Gesellschaft kritisiert.» Und weiter: «Doch nichts ist exklusiv, es kann stets ein neuer Partner hinzukommen. Verflechten sich die Beziehungen miteinander, entstehen sogar grössere Familien, die gemeinsam unter einem Dach leben.»

Unterschiedliche Formen von Polyamorie

In Deutschland leben etwa 10'000 Menschen polyamor. Sie führen einvernehmlich mit mehreren Menschen Liebesbeziehungen und bescheinigen diesen grosse Intimität.

Polyamorie kann viele verschiedene Formen annehmen. So beispielsweise ist ein Paar, bei dem sich die Frau, mit Einverständnis ihres Mannes, alle paar Monate mal zu sexuellen Abenteuern mit einer Freundin trifft, genauso unter den Begriff der Polyamorie zu fassen wie ein Single, der mehrere langfristige Liebschaften führt. Die gelebten und praktizierten Formen der Polyamorie können viele verschiedene Formen annehmen, da jede einzelne Beziehung einzigartig ist und sich von anderen unterscheiden kann. Es gibt verschiedene Bezeichnungen für diese Beziehungsstrukturen, wobei diese jedoch nicht durchgehend einheitlich verwendet werden.



Es gibt verschiedene Bezeichnungen für diese Beziehungsstrukturen, wobei diese jedoch nicht durchgehend einheitlich verwendet werden.

Häufig gibt es eine Hauptbeziehung (primary relationship) oder Partnerschaft zwischen zwei (oder mehr) Partnern, die zusammen leben, wobei jeder der Partner nebenher noch weniger intensive oder enge Liebschaften oder Geliebte (secondary relationships) hat. Zusätzlich können noch tertiary relationships hinzukommen, wie etwa erweiterte, Sexualität

beinhaltende Freundschaften (Friends with benefits, intimate friendships) mit Personen, welche häufig weiter entfernt wohnen.



Ein Teil der Menschen, die Polyamorie praktizieren, lehnt jedoch das Konzept einer Hierarchie von Beziehungspartnern strikt ab, da es den individuellen Personen kaum gerecht wird. Liegt der Schwerpunkt auf der sexuellen Nicht-Ausschliesslichkeit, wird dies oft als «Offene Ehe» oder «Offene Beziehung» bezeichnet.

Es kann auch vorkommen, dass eine Gruppe von Menschen ein exklusives Netzwerk bildet, dessen Mitglieder jeweils nur untereinander emotionale und sexuelle Beziehungen haben - «Polyfidelity» oder klassische Polyamorie. Auch verbindliche Partnerschaften zwischen mehr als zwei Menschen (Group Marriages (Gruppenehe), Beziehungsnetzwerke von Menschen, die nicht mit jemandem zusammen leben (Intimate Networks), bis hin zu erweiterten Freundschaften, welche Sexualität als zusätzliche Option beinhalten, kommen vor. Für die Stellung von einzelnen Personen zueinander haben sich, besonders in englischsprachigen elektronischen Medien, bestimmte «geometrische» Bezeichnungen eingebürgert. Dabei wird etwa als V bezeichnet, wenn eine Person zu zwei anderen eine enge Beziehung hat.

Ist echte Verliebtheit unteilbar?

Die Philosophie geht davon aus, dass jeder Mensch mehr als einen Menschen lieben und begehren kann. Dabei geht es nicht darum, möglichst viele erotische Erlebnisse zu sammeln, sondern um echte Liebesbeziehungen. Davon ist auch die Theologin Eske Wollrad aus Hannover überzeugt.



Die Geschäftsführerin des Verbandes Evangelische Frauen in Deutschland hält fest, dass Frauen und Männer mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig führen und dabei ethisch verantwortlich handeln sowie auf der Basis christlicher Werte leben können. Christliche Werte wie Verantwortlichkeit, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, gegenseitiger Respekt oder Achtsamkeit könnten in allen möglichen Beziehungen gelebt werden. Andere betrachten das Modell Polyamorie als eine Selbsttäuschung.

Das Symbol für Polyamorie: Ein Herz mit einem Unendlich-Zeichen



Buchempfehlungen

111 Gründe, offen zu lieben

Cornelia Jönsson und Simone Maresch zeigen in ihrem Buch in 111 Kurz-Kapiteln, dass man sich lieben kann, ohne sich gegenseitig zu beschneiden, dass es möglich ist, mehr als eine Beziehung gleichzeitig zu leben. Und es ist nicht nur möglich, es bereichert sogar das Leben aller Beteiligten.



Über Alternativen zum traditionellen Beziehungskonzept
Ein Thema, das heute für viele -Menschen immer relevanter wird
111 Gründe, die dazu anregen, -den Pfad der Monogamie auch mal zu verlassen

Cornelia Jönsson & Simone Maresch

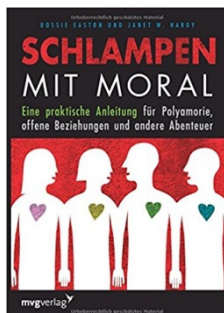
111 Gründe, offen zu lieben

Ein Loblied auf offene Beziehungen, Polyamorie und die Freundschaft
Aktualisierte und erweiterte Neuauflage. Mit elf Bonusgründen!

ISBN 978-3-86265-712-4, Erscheint am 1. August 2018

Schlampen mit Moral

Bestandsaufnahme an einem Abend, ausgestattet mit der amerikanischen Bibel der Polys, *The Ethical Slut*, die ethische Schlampe von Dossie Easton und Janet W. Hardy. Ein Handbuch für Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer, aus dem Jahr 1997. Es lehrt den Umgang mit der Eifersucht, und gibt ganz praktische Regel-Tipps für das Leben zu Mehreren.



Dossie Easton

Schlampen mit Moral

Eine praktische Anleitung für Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer

ISBN: 978-3-86882-508-4