

Polyamorie – das Interview

Erotikmedien.info hat mit Paar- und Sexualberaterin Bettina Disler aus Zürich gesprochen und weitere Stimmen gesammelt:

	<p>Bettina Disler Paar- und Sexualberaterin Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung DGfS CH-Zürich</p> <p>www.paar-sexualberatung.ch</p>
---	---

Die monogame Ehe, in der Mann und Frau als Kleinfamilie leben, ist noch keine 200 Jahre alt. Sie verlangt von den Partnern, sich gegenseitig möglichst alles zu sein. Das überfordert viele Beziehungen völlig. Ist diese Beziehungsform noch zeitgemäss?

«Monogam», «Ehe» und «Kleinfamilie» zusammengefügt ergeben eines von vielen möglichen Beziehungsmodellen. Schauen wir uns jedoch jeder dieser Begriffe losgelöst voneinander an, widerspiegelt jeder einen zeitgemässen Aspekt:

Der Begriff *monogam* ist sehr zeitgemäss, und zwar wenn man ihn im Kontext eines noch nicht sehr alten Beziehungsmodells anschaut: die serielle Monogamie.

Serielle Monogamisten unterscheiden sich gegenüber herkömmlichen Monogamisten in ihrer Haltung was die Qualität der Beziehung anbelangt. Serielle Monogamisten sind ihren jeweiligen Lebensabschnittspartnern sexuell treu, und zwar so lange, so lange die Beziehung für sie stimmt. Das heisst sie arbeiten und wachsen an einer Beziehung, investieren viel, weil ihnen die Qualität der Partnerschaft sehr wichtig ist. Wenn eine Beziehung nicht mehr funktioniert, sich Partner in unterschiedliche Richtungen entwickeln, dann verabschieden sich serielle Monogamisten meistens in bleibender Freundschaft voneinander, mit Respekt und Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit. Sie fühlen sich nicht als Versager, «es nicht geschafft zu haben», sondern anerkennen, dass eine Beziehung nicht auf Biegen und Brechen aufrechtgehalten werden muss.

Die *Ehe* ist gerade bei den Jungen wieder sehr im Kommen. Die Vorstellung, sich für den Rest des Lebens mit einem einzigen Menschen zusammen zu tun, nimmt vielen Menschen die Angst vor dem Alleinsein. Wenn ich junge Paare in meiner Praxis frage, weshalb sie heiraten wollen, antworten mir nicht wenige, dass sie einmal im weissen Kleid eine grosse Party schmeissen möchten. Einmal im Leben so etwas Grosses erleben dürfen. Hier geht es alleine um ein Erlebnis. Sehr zeitgemäss ist auch wieder die rein pragmatische Überlegung sich zu ehelichen, weil etwa Kinder da sind, oder aus finanziellen Gründen.

Den Begriff *Kleinfamilie* würde ich eher als zeitlos einstufen, er hält sich über die Jahre in etwa gleich, tendenziell abnehmend, da immer mehr Frauen sich dagegen entscheiden, Kinder zu bekommen. Die Kleinfamilie ist aber sicher zeitgemässer gegenüber der Grossfamilie.

Ein polyamores Leben übt auf viele Frauen eine Faszination aus. Ist Polyamorie feministisch?

Das kann ich so nicht bestätigen. Ich habe in etwa gleich viele Frauen wie Männer in meiner Praxis, die sich für eine polyamore Beziehung begeistern.

Wo lassen sich Polyamorie, Vielliebhabelei, freie Liebe, offene Beziehung und kontrollierte Untreue abgrenzen?

Es gibt keine festgelegte Regel. Der «Fächer» reicht von einer monogamen Zweierbeziehung, über «Swingerpaare», die sich treu sind und innerhalb eines Zeitfensters gemeinsam Sex mit anderen Menschen haben, eine sogenannte kontrollierte Untreue leben. Weiter gibt es Paare, die ihre Beziehung öffnen, also sich gegenseitig rein sexuelle Begegnungen unabhängig voneinander zugestehen - wobei es auch hier verschiedene Abstufungen bezüglich des Öffnens gibt - bis hin zur polyamoren Beziehung, wo Paare sowohl weitere sexuelle wie auch emotionale Beziehungen parallel und transparent leben.



Warum fällt es den Menschen heute schwerer sexuell treu zu sein als früher?

Früher waren die Menschen nicht weniger untreu als heute, nur wurde dies nicht thematisiert.

Besteht in einer polyamoren Beziehung nicht die Gefahr, dass ein Partner das dritte Rad am Wagen ist?

Bei drei Beteiligten besteht diese Gefahr immer. Sind mehrere Partner in einer polyamoren Beziehung beteiligt, kann sich das natürlich wieder etwas ausgleichen.

Wie verhalten sich Mann und Frau in polyamoren Beziehungen? Gibt es da erkennbare Unterschiede?

In meiner Praxis begegnen mir meistens nur diejenigen Paare, die gerade Schwierigkeiten haben, mit den Eifersuchtsgefühlen in ihrer polyamoren Beziehung umzugehen. Dabei haben sich keine auffälligen Unterschiede gezeigt: sowohl Mann als auch Frau nehmen sich in der Verliebtheitsphase ihren Raum mit dem neuen Partner. Und beide versuchen über das Gespräch mit dem verliebten Partner, besser mit ihren Verlustängsten umzugehen.

Verlaufen polyamore Beziehungen harmonischer als monogame?

Nein, kein Beziehungsmodell ist grundsätzlich harmonischer als ein anderes. Das hängt immer von den Beteiligten ab, wie sie ihre Beziehung gestalten und vor allem wie gut sie miteinander verhandeln.

Ist Polyamorie ein Mittel gegen ein langweiliges Sexualleben? Ist der Sex besser in einer polyamoren Beziehung?

Nein. Sie können sich auch in einer polyamoren Beziehung beim Sex langweilen...

Was raten Sie einem Paar, bei dem sich der Mann oder die Frau in jemand anderen verliebt?

Verliebten rate ich, genau hinzuschauen und sich zu fragen, welche Seite in ihnen sich zu der neuen Person hingezogen fühlt. Welche Punkte hat diese Person bei der verliebten Person getriggert? Welche Sehnsüchte werden plötzlich befriedigt? Das sind spannende Themen, wo es sich hinzuschauen lohnt. Auch für die Partner. Wie gehen sie mit dieser neuen Seite um? Welche Punkte werden wiederum bei ihnen dadurch getriggert?

Was erzählt man seinen Kindern, wenn plötzlich mehrere Frauen oder Männer zu Hause ein und aus gehen?

Das kann man so pauschal nicht beantworten. Je nachdem in welchem Alter die Kinder sind, kann man mit ihnen über verschiedene Beziehungsmodelle sprechen. Es gibt nicht nur die Zweierbeziehung, sondern noch viele andere Modelle. Hilfreich könnten hierfür auch Beispiele aus anderen Kulturen sein, so sehen die Kinder, dass auf der ganzen Welt Menschen auf unterschiedliche Art und Weise ihre Beziehungen leben.

Welche Menschen sind für Polyamorie geeignet?


Menschen, die dem Leben gegenüber offen sind, die ihre Gefühle wahrnehmen und bereit sind, mit ihnen umzugehen. Es sind sicher auch Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein, die eine gewisse Grosszügigkeit und Toleranz gegenüber anderen mitbringen. Menschen, die sich Herausforderungen stellen und sich mit ihren Partnern ehrlich austauschen wollen.

Lässt sich eine bestehende, langjährige monogame Beziehung in eine offene oder gar polyamore Beziehung umwandeln?

Ja, das ist durchaus möglich. Partnerschaften durchlaufen verschiedene Phasen, so kann es auch mal eine polyamore Phase geben, vielleicht für viele Jahre, vielleicht aber auch nur für eine kurze Zeit. Das hängt von den Wünschen aller Beteiligten ab und wie sie diese miteinander verhandeln.

Weitere Kommentare

	Heike Melzer Psychotherapeutin D-Stuttgart
<p>Polyamorie ist ein Balanceakt, der viel Energie kostet und viel Mut bedeutet. Die Betroffenen begeben sich auf unsicheres, neues Terrain, weit weg von der romantisch-monogamen Beziehungsform.</p> <p>Wenn man etwas gefunden hat, was einen erfüllt und glücklich macht, muss man damit umgehen können. Man muss einsehen, dass man zwar nicht zur Norm gehört, aber dennoch erhobenen Hauptes dazu stehen kann.</p>	

	Volkmar Sigusch Psychiater und Sexualwissenschaftler D-Stuttgart
<p>Drei sind einer zu viel – so sehen es wohl die meisten in der Liebe. Nicht so Volkmar Sigusch: Monogamie hat keine Zukunft. Die Menschen werden bald mit mehreren Partnern leben.</p> <p>Polyamorie ist die Zukunft unserer Kultur. Allein schon weil wir immer älter werden und immer länger mit einem Partner zusammenleben sollen. Demnach passiert es mit der Zeit nicht selten, dass das gegenseitige Begehren sinkt und die Sehnsucht nach einem neuen Sexualpartner wächst.</p> <p>Mit einer offenen Beziehung könnten Paare sogar ihre abflauende Liebe retten. Oft tritt dann das Verlangen nach Sexualität mit anderen in den Hintergrund. Weil das, was man sowieso tun kann, seinen Reiz verliert. Eines Tages wird die Mehrpersonenehe selbstverständlich sein.</p>	



Matthias Neuenschwander
Psychiater und Paartherapeut
CH-Bern

Wenn wir mehr über die Liebe wüssten, blieben uns viele Dramen erspart.

Kompromisse erzeugen in Beziehungen nur Verlierer.



Gabriele Aigner
Paar- und Sexualtherapeutin
D-München

Es wird immer Menschen geben, die das für sich ausprobieren - einzig wichtig ist daran, dass es den Beteiligten gut geht. Dass gerade bei diesem Modell Eifersucht aufkommt, halte ich für normal. Es ablegen zu wollen, ist unrealistisch. Ich kenne niemanden, der das glaubwürdig geschafft hätte.

Vielen fällt die Vorstellung schwer, alleine zu Hause zu sitzen, während sich der Partner mit einem oder einer anderen trifft. Man kommt doch nicht drum herum, sich auszumalen, was der Partner mit dem oder der Geliebten gerade macht. Auf Dauer kann so etwas nicht gutgehen. Meist bleibt es bei einer Phase, in der Paare herumexperimentieren. Die meisten kehren dann wieder zur Monogamie zurück, trennen sich oder suchen einen neuen Partner.



Eric Hegmann
Paarberater und Singlecoach
D-Hamburg

Ich halte polyamore Beziehungen für eine Ausnahme, weil die meisten Menschen sich eben doch eine Zweierbeziehung wünschen, in der sie ungeteilte Liebe erfahren. Ausserdem müsste in vielen polyamoren Beziehungsgeflechten mindestens eine Person bisexuell sein. Dass das Konzept für eine ganze Gesellschaft taugt, ist schon alleine deshalb fragwürdig.

Hinter Polyamorie kann auch Bindungsangst stecken.

Es ist eher ein Schritt zurück in die Höhle zu sagen, Menschen könnten nicht treu sein. Die Forschung hat gezeigt, dass das Hormon Oxytocin dafür sorgt, dass wir uns nach Bindung sehnen. Der Wunsch nach einer polyamoren Beziehung mag in einigen Fällen auch eine Form von Bindungsangst sein.

Die Leidenschaft zu ein und demselben Partner bleibt nicht zwangsläufig ein Leben lang bestehen. Bleibt der Sex aus, geht damit auch eine wichtige Bindung zwischen den Partnern verloren. Ein Treuegelöbnis, das gegen die eigenen Bedürfnisse aufrecht erhalten wird, macht daher wenig Sinn. Liebeskummer erleben, sich neu verlieben - all das kann einen persönlich weiter bringen.

Eifersucht, mit der sich Partner gegenseitig kontrollieren, sehe ich als kritisch. Polyamore Beziehungen machen durchaus richtig, dass sie Egoismus in Frage stellen.



Wulf Mirko Weinreich
Psychologe
D-Leipzig

Die Transzendenz von Eifersucht ist das Hauptthema für Polyamorie: Liebe ich meinen Partner so sehr, dass ich mich freuen kann, wenn es ihm mit einem anderen Menschen gut geht?



Jana Feuerbach
Autorin
Experiment Liebe

Es gibt zu viele einzigartige Menschen, um nur einen davon zu lieben. Mein Ideal ist, einen Mann und eine Frau gleichermassen zu lieben.

Das traditionelle Beziehungskonzept von zwei Menschen, die sich ein Leben lang im Herzen, im Bett und im Geiste genügen, ist in der heutigen Zeit nicht mehr für alle passend. Denn jeder Mensch hat viele verschiedene Bedürfnisse, die ein einziger Partner oft nicht erfüllen kann. Die Öffnung einer Beziehung ist eine flexible Alternative, wenn man mehr als einen an seinem Leben teilhaben lassen will.



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