

Anzeigen Jobs Immobilien Auto Kleinanzeigen Glückwünsche Trauer Partnertreff

fränkischer Tag Kundentag Tagesschau Sonstige Zeitung Die Kitzinger

**i inFranken.de** 11 als Startseite

Region Überregional Regionalsport Community Termine Anzeigen Abo & Service

Dossier: Denkmalschutz Weltkulturberuf NBU Prozess Ul Hoerns Wagner-Jahr Karstall

Überregional // Ratgeber

## Liebe ohne Grenzen: Wie polyamore Beziehungen gelingen können

Liebe zu drei, zu vier, zu fünf - und der Partner ist damit einverstanden. Polyamore Beziehungen bewegen sich außerhalb der Norm. Dabei geht es nicht nur um Abwechslung beim Sex. Polys suchen die Liebe und wollen kein Gefühl unterdrücken.



kommt immer nur mit, wenn in Beziehungen etwas nicht funktioniert. Etwa wenn sich ein Partner in einen anderen verliebt, und der Wunsch nach etwas Neuem aufkommt. Polyamorie steht sie skeptisch gegenüber. „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, hält Aigner für normal. Es ablegen zu wollen, sei unrealistisch. „Ich kenne niemanden, der das glaubwürdig geschafft hätte.“

Vielen falle 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“, sagt Aigner. Auf Dauer könne so etwas nicht gutgehen. Meist bleibe es bei einer Phase, in der Paare herumexperimentieren. Die meisten kehren dann aber wieder zur Monogamie zurück, trennen sich oder suchen einen neuen Partner.

Für einen neuen Versuch mit Monogamie hat sich der 42-jährige Silvio Wirth entschieden, Diplompsychologe und Betreiber der Seite polyamorie.de. Seit zehn Jahren ist er mit seiner Freundin zusammen, seit fast zwei Jahren wieder monogam. „Wir wollten einfach wieder den Fokus auf die Hauptbeziehung legen. Wir hatten zu wenig Zeit füreinander“, erzählt er. Als Silvio 23 Jahre alt war, verliebte er sich in zwei Frauen und suchte nach einer Lösung, mit der er alles zusammenbringen konnte. Polyamorie erschien ihm als passende Möglichkeit. „Es ist ein sehr reichhaltiges und vielseitiges Liebesleben“, erzählt er. Paare müssten sich aber Regeln geben, damit es funktionieren kann.

Oberstes Gebot sei, nur mit Menschen etwas anzufangen, die genau so denken. „Es bringt nichts, wenn einer nur an die Monogamie glaubt und dann irgendwann versucht, einen von meinem Partner wegzutreiben“, sagt Wirth. Polyamoristen dürften keine Besitzansprüche anmelden. Warum verzichten Menschen überhaupt auf Monogamie? Laut der Paartherapeutin Aigner ist es heute angesichts der hohen Lebenserwartung sowie persönlicher und beruflicher Umbrüche unrealistisch, das Gelübde „bis dass der Tod uns scheidet“ einzuhalten. Das bedeutet aber nicht, dass alle eine offene Beziehung mit mehreren Partnern parallel führen. Stattdessen seien die meisten seriell monogam - die sogenannten Lebensabschnittspartner, mit denen man nacheinander monogame Beziehungen führe.

Christopher Gottwald wollte seine Partnerin als wichtigen Menschen nicht aus seinem Leben verlieren, nur, weil er sich in jemand anderen verliebt hat. „Flirten macht so viel Spaß. In einer monogamen Beziehung denkt man dann gleich, man würde den Partner damit verletzen oder dass dieser Flirt auf nichts hinauslaufen darf.“ In polyamoren Beziehungen gebe es diese Einschränkung nicht. „So eine lange Beziehung wie mit Heike hatte ich noch nie, denn es gibt weniger Gründe zum Schluss machen und gleichzeitig mehr Ehrlichkeit.“

Polyamorie sei kein Entwurf, bei dem Menschen ausgenutzt würden, findet Psychotherapeutin Heike Melzer. Denn es gehe Polys nicht nur darum, ihre Triebe auszuleben, sondern um Liebe, um Verbindlichkeit und Vertrauen. Frauen suchten beispielsweise Männer, die sie als Person wahrnehmen, nicht nur ihren Körper. Seien sich alle Beteiligten einer polyamoren Beziehung einig, könne das aufgehen.

Polyamorie gibt Paaren die Freiheit, sich selbst die Frage zu beantworten, was einen glücklich macht. Für Christopher Gottwald geht es dabei nicht nur um Sex. Silvio Wirth hofft, dass Polyamorie in fünf bis zehn Jahren kein Tabuthema mehr sein wird.

Doch wie lässt sich die Beziehung zu mehreren Partnern Eltern, Freunden oder Arbeitskollegen erklären, die damit nichts anfangen können? „Wenn man etwas gefunden hat, was einen erfüllt und glücklich macht, muss man damit umgehen können“, sagt Psychotherapeutin Heike Melzer. „Man muss einsehen, dass man zwar nicht zur Norm gehört, aber dennoch erhobenen Hauptes dazu stehen kann.“

## Liebe ohne Grenzen: Wie polyamore Beziehungen gelingen können

München. Nur einen Menschen lieben: Das ist bei der Polyamorie nicht vorgesehen. 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.

Aber kann das funktionieren? Können Partner ihre Eifersucht bei diesem Konzept überwinden?

Heike Melzer, Psychotherapeutin aus Stuttgart, sieht Polyamorie als „Balanceakt, der viel Energie kostet und viel Mut bedeutet“. Denn man begeben sich auf unsicheres, neues Terrain, weit weg von der romantisch-monogamen Beziehungsform. So eine Partnerschaft zu führen, setzt viel Gesprächsbereitschaft voraus. „Die Kommunikation muss hier das A und O sein“, sagt Melzer.

Christopher Gottwald vom Verein PolyAmores Netzwerk (PAN) ist 42 Jahre alt und lebt seit über zwölf Jahren in einer polyamoren Beziehung mit Heike. Seit neun Jahren wohnen sie zusammen und erziehen drei Kinder. Beide haben zusätzliche Partner. Mit Heike redet er über alles, offen und ehrlich. „Es ist wie eine Forschungsreise, auf die man geht, um herauszufinden, was die eigenen Gefühle mit einem machen“, sagt Christopher. Natürlich sei er manchmal eifersüchtig, aber er wolle seine Partnerin nicht einschränken.

Gabriele Aigner, Paar- und Sexualtherapeutin in München bekommt immer nur mit, wenn in Beziehungen etwas nicht funktioniert. Etwa wenn sich ein Partner in einen anderen verliebt, und der Wunsch nach etwas Neuem aufkommt. Polyamorie steht sie skeptisch gegenüber. „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, hält Aigner für normal. Es ablegen zu wollen, sei unrealistisch. „Ich kenne niemanden, der das glaubwürdig geschafft hätte.“

Vielen falle 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“, sagt Aigner. Auf Dauer könne so etwas nicht gutgehen. Meist bleibe es bei einer Phase, in der Paare herumexperimentieren. Die meisten kehren dann aber wieder zur Monogamie zurück, trennen sich oder suchen einen neuen Partner.

Für einen neuen Versuch mit Monogamie hat sich der 42-jährige Silvio Wirth entschieden, Diplompsychologe und Betreiber der Seite polyamorie.de. Seit zehn Jahren ist er mit seiner Freundin zusammen, seit fast zwei Jahren wieder monogam. „Wir wollten einfach wieder den Fokus auf die Hauptbeziehung legen. Wir hatten zu wenig Zeit füreinander“, erzählt er. Als Silvio 23 Jahre alt war, verliebte er sich in zwei Frauen und suchte nach einer Lösung, mit der er alles zusammenbringen konnte. Polyamorie erschien ihm als passende Möglichkeit. „Es ist ein sehr reichhaltiges und vielseitiges Liebesleben“, erzählt er. Paare müssten sich aber Regeln geben, damit es funktionieren kann.

Oberstes Gebot sei, nur mit Menschen etwas anzufangen, die genau so denken. „Es bringt nichts, wenn einer nur an die Monogamie glaubt und dann irgendwann versucht, einen von meinem Partner wegzutreiben“, sagt Wirth. Polyamoristen dürften keine Besitzansprüche anmelden. Warum verzichten Menschen überhaupt auf Monogamie? Laut der Paartherapeutin Aigner ist es heute angesichts der hohen Lebenserwartung sowie persönlicher und beruflicher Umbrüche unrealistisch, das Gelübde „bis dass der Tod uns scheidet“ einzuhalten. Das bedeutet aber nicht, dass alle eine offene Beziehung mit mehreren Partnern parallel führen. Stattdessen seien die meisten seriell monogam - die sogenannten Lebensabschnittspartner, mit denen man nacheinander monogame Beziehungen führe.

Christopher Gottwald wollte seine Partnerin als wichtigen Menschen nicht aus seinem Leben verlieren, nur, weil er sich in jemand anderen verliebt hat. „Flirten macht so viel Spaß. In einer monogamen Beziehung denkt man dann gleich, man würde den Partner damit verletzen oder dass dieser Flirt auf nichts hinauslaufen darf.“ In polyamoren Beziehungen gebe es diese Einschränkung nicht. „So eine lange Beziehung wie mit Heike hatte ich noch nie, denn es gibt weniger Gründe zum Schluss machen und gleichzeitig mehr Ehrlichkeit.“

Polyamorie sei kein Entwurf, bei dem Menschen ausgenutzt würden, findet Psychotherapeutin Heike Melzer. Denn es gehe Polys nicht nur darum, ihre Triebe auszuleben, sondern um Liebe, um Verbindlichkeit und Vertrauen. Frauen suchten beispielsweise Männer, die sie als Person wahrnehmen, nicht nur ihren Körper. Seien sich alle Beteiligten einer polyamoren Beziehung einig, könne das aufgehen.

Polyamorie gibt Paaren die Freiheit, sich selbst die Frage zu beantworten, was einen glücklich macht. Für Christopher Gottwald geht es dabei nicht nur um Sex. Silvio Wirth hofft, dass Polyamorie in fünf bis zehn Jahren kein Tabuthema mehr sein wird.

Doch wie lässt sich die Beziehung zu mehreren Partnern Eltern, Freunden oder Arbeitskollegen erklären, die damit nichts anfangen können? „Wenn man etwas gefunden hat, was einen erfüllt und glücklich macht, muss man damit umgehen können“, sagt Psychotherapeutin Heike Melzer. „Man muss einsehen, dass man zwar nicht zur Norm gehört, aber dennoch erhobenen Hauptes dazu stehen kann.“