

Frau Dr. Donatsch, woher weiß ich, ob meine Beziehung bereit für eine Öffnung ist?

Es gibt verschiedene Fragen, die Sie sich persönlich und als Paar stellen können. Zum Beispiel: Wie stabil fühle ich mich emotional? Wie stabil ist unsere Beziehung? Wie gut kenne ich meine Bedürfnisse, auch sexuell? Kann ich Grenzen setzen? Mit Eifersucht, Angst, Unsicherheit umgehen? Habe ich ausreichend Zeit? Wie gut können wir als Paar miteinander sprechen? Vertrauen wir einander, dass Vereinbarungen eingehalten werden?

Wenn ich und mein Partner tatsächlich nicht mehr monogam leben möchten – was wäre Ihr wichtigster Tipp?

Man sollte sich bewusst sein, weshalb man das tun möchte – als Individuum und als Paar. Viele Paare kommen zu mir, nachdem sie ihre Beziehung geöffnet haben, weil sie große Probleme haben. Das liegt häufig daran, dass das Motiv am Anfang nicht klar kommuniziert wurde und vielleicht auch gar nicht klar war.

Das heißt, es könnte sein, dass die Wünsche nicht übereinstimmen – dass einer etwa sexuelle Erfahrungen machen möchte, die andere Person aber eine neue emotionale Bindung sucht? Zum Beispiel, und das kann zu riesigen Missverständnissen führen, die auf den Tisch kommen, sobald es um erste Erfahrungen außerhalb der Beziehung geht. Dann gibt es Verletzungen, die vermieden hätten werden können.

Sie vergleichen den Wechsel hin zu einer offenen Beziehung gerne mit einer Reise in ein unbekanntes Land. Wieso kann dieses Bild hilfreich sein?

Es zeigt, dass es um ein gemeinsames Projekt geht. Wenn einer schon mal vorfährt, ist es ja keine gemeinsame Reise mehr. Außerdem ist die neue Beziehungsform genauso unbekannt wie ein fremdes Land, und so sollte man sich auch verhalten: sich vorsichtig annähern, gut vorbereiten. Und sowohl in der Beziehung als auch bei solch einer Reise ist es wichtig, immer wieder innezuhalten und zu schauen: Ist es okay, wie wir unterwegs sind? Gefällt es uns hier noch?

Die Reise in die Fremde hat auch etwas Gefährliches an sich.

Ja, und die Gefahren sollte man auch bei einer Öffnung der Beziehung nicht unterschätzen. Ich beobachte immer wieder Paare, die „einfach mal ausprobieren“. Das würde man bei einer Reise nach Madagaskar oder Honduras nie machen, oder?

Sie sagen: Eine Beziehung kann sich öffnen lassen, selbst wenn einer von beiden skeptisch ist.

Es ist selten, dass beide direkt sagen: *Wir are all in*. Ängste und Skepsis sind normal. Wichtig ist, dass grundsätzlich beide einverstanden sind, der Konsens da ist. Denn man kann ja Ängste haben, etwas aber trotzdem wollen.

Die Basis ist in jedem Fall, dass beide sagen: Wir wollen das?

Ja, der Konsens ist essenziell. Und der wird häufig verwischt.

Was meinen Sie mit „verwischt“?

Mir begegnen oft sogenannte Arrangements. Das tönt dann so: „Meine Partnerin nimmt das schon in Kauf, sie weiß ja, dass ich unzufrieden bin.“ Oder: „Wir hatten doch vor zwei oder drei Jahren drüber geredet, dass eine offene Beziehung eine Option wäre.“ Das ist kein Konsens! Es kann nicht einer allein sagen: Wir haben eine offene Beziehung.

Empfehlen Sie deswegen, als Paar wöchentliche Check-ins zu vereinbaren – Verabredungen, bei denen man die Beziehung reflektiert, dies in einem Protokoll festhält und für die man sich die Woche über Notizen macht?

Niemand muss eine Vereinbarung durchhalten, wenn er oder sie eigentlich nicht mehr hinter ihr steht. Niemand sollte das Gefühl haben, alleine durch Sorgen und Angst durchzugehen. Durch die Regelmäßigkeit der Check-ins kann verhindert werden, dass negative Gefühle unentdeckt bleiben. Und wenn man wöchentlich zu einer festen Zeit miteinander spricht, kommt es auch nicht dazu, dass immer nur der, der ein Date anstehen hat oder etwas anderes will, die Initiative ergreifen muss. Das führt nämlich schnell zu ungunstigen Dynamiken.

Und dann ist es wichtig, während der Check-ins Protokoll zu führen?

Ja. Ich beobachte oft, dass vor allem am Anfang der Öffnung leichtfertige Dinge beschlossen werden und einer dann sagt: Das haben wir doch gemeinsam entschieden – der andere es aber ganz anders erinnert. Im Protokoll hält man zum Beispiel fest: Beim Check-in am 22. Januar haben wir vereinbart, dass wir jetzt einen Schritt weiter gehen und Übermachungen bei anderen in Ordnung sind.

Das klingt so, als sei eine offene oder polyamore Beziehung sehr viel mehr Arbeit als eine monogame.

In alternativen Beziehungsformen findet diese Arbeit einfach bewusster statt. In einer monogamen Beziehung wäre sie genauso nötig, nur hat es sich da nicht etabliert, weil die Monogamie schon ein Gerüst vorgibt. Das muss man in einer alternativen Beziehungsform erst bauen. Die Frage bei Beziehungen, in denen diese Gespräche nicht geführt werden, ist immer: Was passiert, wenn schwierige Themen aufkommen? Halten beide das aus?

Besonders mühsam scheint der Umgang mit Eifersucht zu sein. Ist sie bei der Öffnung einer Beziehung nicht erst mal berechtigt? Denn wenn weitere Personen hinzukommen, schwindet die Zeit, die es für den eigenen Partner noch gibt.

Es ist ein Mythos, dass man nicht eifersüchtig sein darf und sollte, wenn man in einer offenen Beziehung ist. Eifersucht ist ein Gefühl, das immer dazugehört. In offenen Beziehungen geht es darum, zu schauen: Was ist unter der Eifersucht? Wann kommt sie und weshalb? Oftmals gelangen Menschen dann an Themen, die ganz, ganz persönlich sind und die mit unseren Prägungen zu tun haben. Da lohnt es sich, hinzuschauen.

Mit der eigenen Eifersucht sollte man sich also auch erst mal selbst auseinandersetzen?

Ja, häufig hat sie mit dem eigenen Selbstbewusstsein zu tun. Das schwankt immerzu. Ist es schwächer, habe ich vielleicht eher Angst vor der Konkurrenz. Das ist aber auch in monogamen Beziehungen so. Dort kommt es nur weniger aufs Tapet. In der offenen Beziehung wird die Eifersucht viel konkreter.

Sie sagen: Es ist normal, dass ich nicht alle Bedürfnisse meines Partners stillen kann.

Ich finde, es ist eine ungeheuerliche Vorstellung, dass ein Mensch über Jahre, Jahrzehnte oder sogar über das ganze Leben hinweg alle Bedürfnisse eines anderen Menschen abdecken soll. Genauso ungeheuerlich finde ich die Idee, dass man nur eine Person über das ganze Leben hinweg attraktiv finden darf. Das heißt aber noch nicht, dass eine offene Beziehung dafür die Lösung ist.

Wieso ist es keine gute Idee, eine Beziehung zu öffnen, nachdem einer den anderen betrogen hat?

Das ist ein Vertrauensmissbrauch. Aus so einer Situation heraus sollte eine Beziehung nie geöffnet werden. Das Motiv ist das falsche. Es sollte immer erst um die Heilung gehen, die so eine Beziehungsverletzung benötigt.

Auch wenn die Person, die fremdgegangen ist, sich verliebt hat?

Ja, auch dann. Ich weiß: Das ist einfach gesagt. Ich kenne diese Situationen gut in der Praxis, die sind sehr kompliziert. Aber wenn das Paar zusammenbleiben will, dann muss es zuerst an seiner Beziehung arbeiten, bevor es sie öffnet. Sonst besteht kein Konsens. Oft stimmt die betrogene Person einer Öffnung zu aus Angst, den anderen zu verlieren. Da bin ich dann sehr, sehr streng. Es ist kein Konsens, wenn die Entscheidung unter Druck stattfindet.

Ganz allgemein: Kann eine Beziehung funktionieren, in der nur einer etwas mit anderen Menschen hat?

Auf jeden Fall. Es ist ohnehin nicht planbar, wer wie viel außerhalb der Beziehung aktiv ist. Ich erlebe oft, dass Paare mit wilden Vorstellungen in die Öffnung gehen – und dann merkt einer von beiden: Ich date gar nicht gerne. Oder: Ich bekomme gar keine Matches. Vermeintlich faire Absprachen à la „Jeder von uns darf gleich viele Dates haben“ sind da unrealistisch.

Es geht darum, dass es sich für beide gut anfühlen muss?

Richtig. Man kann es nicht sachlich vergleichen. Der eine hat vielleicht am liebsten One-Night-Stands außerhalb der Beziehung. Aber sein Partner sagt: Das interessiert mich nicht. Ich muss eine Person zuerst kennenlernen. Das ist ja dann streng genommen nicht fair, aber so was lässt sich auch nicht gegeneinander aufwiegen. Trotzdem ist das in meiner Praxis ein riesiges Thema. Wir Menschen haben fest in uns verankert: Es muss aber fair sein!

Fairness spielt in Beziehungen mit Kindern eine besonders große Rolle. Wie kann ich eine Beziehung mit Kindern öffnen, ohne dass diese darunter leiden?

Kinder brauchen Sicherheit. Und die muss immer gewährleistet sein. Am häufigsten fragen mich Paare mit Kindern: Wie viel erzählen wir ihnen denn jetzt? Ich brems da immer direkt. Und sage: Ihr erzählt nur so viel, wie die Kinder wissen wollen und was sie direkt betrifft.

Weil alles andere deren Sicherheitsgefühl beeinträchtigen könnte?

Genau. Für die Kinder ist relevant, wenn die Eltern ursprünglich zu zweit waren: Sind beide noch da für mich?

„Viele Paare haben wilde Vorstellungen, wenn sie ihre Beziehung öffnen“

Alternative Paarformen liegen im Trend. Das ist gefährlich, sagt die Therapeutin Ursina Donatsch. Sie erklärt, wie man sich richtig von der Monogamie verabschiedet – und warum das nicht immer eine gute Idee ist.



„Natürlich ist auch die Beziehungsarbeit in der Polyamorie mindestens hoch zwei“, sagt die Paarexpertin.

Foto Plainpicture

Auch das Vorstellen von Dritten ist da lange nicht nötig. Das verunsichert die Kinder nur.

Sie raten in Ihrem Buch: Für jede „Einheit“ im Außen – etwa ein Date mit einer neuen Person – sollte es auch eine „Einheit“ im Innen geben, also gemeinsame Zeit als Paar. Das kann beispielsweise ein Abendessen sein, ein intensives Gespräch, eine Aktivität oder Sex. Wäre Ihr Rat auch, dass Paare das gezielt planen sollten? Ja. Denn eine neue Person ist immer spannender – sexuell und emotional. Da hat eine bestehende langjährige Beziehung keine Chance. Man

muss dann aktiv dafür sorgen, dass das Altbekannte noch seinen Platz findet.

Sie schlagen vor, dem Partner bei Bedarf das Interesse an jemand anderem zu kommunizieren, indem man sagt: „Ich habe auf Tinder jemanden kennengelernt, mit dem ich seit ein paar Tagen schreibe. Es fühlt sich spannend an, und ich würde ihn gerne einmal treffen. Wie geht es dir damit?“ Was ist an diesem Satz so gut? Nur diese Formulierung gibt dem Gegenüber eine echte Chance und stellt ihn nicht vor vollendete Tatsachen. So zeige ich ein aufrichtiges Inte-

resse an der Perspektive meines Partners und werfe ihm nicht nur ein Ich-will-das-jetzt-vor-die-Füße. Die meisten Menschen fragen: Darf ich diese andere Person treffen? Das führt zu einem sofortigen Machtgefälle: Ich frage – der andere erlaubt. Paartherapeutisch gesehen sind beide Rollen gefährlich: die des Erlaubnisgebenden und die des Fragenden. Was wäre, wenn der Erlaubnisgebende Nein sagt? Er wird sich fragen: Was darf ich dafür dann nicht?

Von einem Satz raten Sie ab: „Ich habe neulich jemanden kennengelernt, wir verstehen uns echt gut, mal sehen, was sich da entwickelt.“ Wieso?

Er ist viel zu offen. Was will denn diese Person jetzt genau? Das kann den Partner enorm verunsichern.

Was passiert, wenn sich in einer offenen Beziehung einer von beiden fremd verliebt?

Das ist eine spannende Frage. Allein schon, weil es keine klare Grenze gibt, wann bei offenen Beziehungen das Verlieben beginnt. Dieser Fall muss unbedingt vorher besprochen werden. Denn es gibt ja die Möglichkeit, das zu verhindern. Zum Beispiel habe ich mit Paaren in der Therapie oft vereinbart: nicht mehr als zwei Treffen mit derselben Person. Sich zu verlieben, passiert nicht einfach so. Man kann diese Gefühle nähren oder auch nicht.

Neben einer offenen Beziehung gibt es die Polyamorie, in der mehrere Liebesbeziehungen gleichberechtigt oder einander untergeordnet laufen. Ist hier nicht die Zeit, die investiert werden muss, um allen gerecht zu werden, ein Problem?

Absolut! Das funktioniert nur, wenn man seine emotionale Energie und die zeitlichen Ressourcen gut einteilt. Neben der Zeit für andere braucht ja jeder auch noch Zeit für sich selbst. Natürlich ist auch die Beziehungsarbeit in der Polyamorie mindestens hoch zwei.

Sie sagen: Emotionale Überforderung ist bei offenen und polyamoren Beziehungen normal.

Ja, aber die kann es in einer monogamen Beziehung auch geben. Dort ist das Bewusstsein für die eigenen Gefühle nur nicht so ausgeprägt. In einer offenen Beziehung muss man sich mit seinen Emotionen befassen.



Ursina Donatsch ist Psychotherapeutin, Sexualwissenschaftlerin und Paartherapeutin mit eigener Praxis in Zürich. Sie hat zum Thema „Einfluss von Pornografie-Konsum auf die Paarsexualität“ promoviert. Gerade ist ihr Buch „Verbunden und trotzdem frei. Das Praxis-Handbuch für offene Beziehungen und Polyamorie“ im Hogrefe Verlag erschienen.

Foto privat

Was dann aber wiederum bedeutet, dass man lernt, besser mit den eigenen Gefühlen umzugehen?

Auf jeden Fall. Eine alternative Beziehungsform funktioniert nur, wenn man sich selbst reflektieren kann. Das ermöglicht persönliches Wachstum.

Ergibt es Sinn, es der Familie und dem Freundeskreis zu erzählen, wenn man seine Beziehung öffnet?

Man muss sich der Stigmatisierung bewusst sein, die Menschen in alternativen Beziehungsformen begegnen. Wem, wie und ob man es erzählt, sollte man als Paar unbedingt absprechen. Aber es kann einem Klarheit bringen, sich erklären zu müssen, wenn die Freunde sagen: Das macht doch keinen Sinn, das ist doch gefährlich, ihr hattet es doch so schön.

Haben Sie den Eindruck, unsere Gesellschaft ist offener geworden gegenüber alternativen Beziehungsformen?

Offene Beziehungen liegen gerade im Trend. Deswegen gehe ich mit diesem Thema auch an die Öffentlichkeit. Es ist nämlich gefährlich, wenn Paare ihre Beziehung öffnen, weil es gerade cool ist. So kommt es zu Beziehungsverletzungen, die dann wiederum in der Paartherapie geheilt werden sollen.

Gibt es gute Vorbilder für offene Beziehungen? Kommen Ihnen prominente, bekannte Persönlichkeiten in den Sinn?

Ich denke gerade an Lily Allen, die auf ihrem neuen Album über ihre gescheiterte offene Ehe singt. Das ist auch gefährlich, denn wir sehen ja nicht die ganze Geschichte, nur ihren Blickwinkel. Wir wissen nicht, wie es um den Konsens stand, um die Bindungssicherheit des Paares ...

Sie bezeichnen offene Beziehungen und Polyamorie als Ihr Lieblingsthema und engagieren sich sogar in einem Verein, der Vorurteile gegenüber alternativen Beziehungsformen abbauen soll. Warum?

Ich finde es schön, wenn jedes Paar schauen kann: Was passt für uns am besten? Anstatt: Es gibt die Monogamie und fertig. Diese Offenheit würde ich gerne unterstützen. Aber mit Achtsamkeit. Denn es geht hier nicht um Trends.

Die Fragen stellte Sarah Obertrietz.