

Die Liebe der Anderen

Warum nur einen Partner haben, wenn man mehrere haben kann? Nicht-monogame und polyamore Beziehungsmodelle sind längst keine Seltenheit mehr. Sind offene Beziehungen vielleicht sogar die bessere Alternative? Von Julian Klödy

Es war nur ein Satz ihrer Oma, aber der hat Sophia tief berührt: „Lebe nicht das Leben der Anderen.“ Ihre Großmutter war die erste aus der erweiterten Familie, der sie es gesagt hat, erzählt Sophia von ihrem „Outing“. Ihre Eltern wussten es schon sehr früh und haben sie immer unterstützt – für sie spielt es keine Rolle, für welchen Lebensentwurf sich ihre Tochter entscheidet.

Die meisten Eltern wünschen sich heute dennoch, dass das eigene Kind irgendwann den Partner oder die Partnerin fürs Leben findet. Doch was, wenn es gar nicht den einen oder die eine gibt? Wenn es sogar mehrere gibt, die man liebt? Sollte man sich dann entscheiden – muss man sich entscheiden? Diese klassische, romantisierte Vorstellung einer Beziehung gilt längst nicht mehr als die einzige, sondern wird immer wieder hinterfragt. Besonders jüngere Generationen zeigen eine große Offenheit gegenüber nicht-monogamen Beziehungen. Die Vorstellung, dass Partnerschaften zwangsläufig monogam sein müssen, wird immer häufiger um flexiblere Modelle ergänzt, die auf extreme Offenheit und Kommunikation setzen.

„In den letzten Jahren ist es eine Art Trend geworden, in einer offenen Beziehung zu leben“, sagt Ursina Donatsch. Die Paartherapeutin beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit offenen Beziehungsmodellen und erlebt in ihrer täglichen Arbeit, dass sich immer mehr Menschen ausprobieren wollen – für sie ist das auch eine Errungenschaft des Feminismus. „Ich merke allerdings auch, dass es eine gewisse Gefahr mit sich bringt, wenn Paare meinen, das einmal probieren zu müssen, vor allem, wenn nicht vorher klar ist, was beide wirklich wollen“, so Donatsch. Um diesen Menschen eine Art Handlungsanweisung an die Hand zu geben, hat die Therapeutin ein Praxishandbuch für offene Beziehungen und Polyamorie geschrieben.

Doch was bedeutet es eigentlich, eine offene Beziehung zu führen, und wie unterscheidet sie sich von Polyamorie? „Nicht-monogame Beziehungsmodelle sind so vielfältig wie die Menschen, die sie führen“, sagt die promovierte Therapeutin. Es komme auf die Wünsche und Vorstellungen der einzelnen Personen an, wenn es darum gehe, romantische oder sexuelle Verbindungen jenseits der klassischen Zweierbeziehung zu gestalten. Die konsensuelle Nicht-Monogamie ist der Überbegriff, unter den viele verschiedene Formen fallen. Zu den bekanntesten Kategorien zählen die offene Beziehung, in der Sex außerhalb der Paarbeziehung erlaubt ist, während die romantische und emotionale Bindung in der Regel exklusiv bleibt. Bei der Polyamorie bestehen mehrere romantische Liebesbeziehungen gleichzeitig, in denen die emotionale Nähe und Bindung im Fokus stehen. Polyamore Beziehungen können unterschiedlich strukturiert sein, jedoch spielt die Frage nach der Hierarchie eine entscheidende Rolle. „Während manche Menschen klare Prioritäten zwischen ihren Beziehungen setzen, streben andere eine gleichwertige Gestaltung aller Verbindungen an. Beide Modelle haben spezifische Vor- und Nachteile und beeinflussen maßgeblich die Dynamik innerhalb der Beziehungen“, sagt Donatsch.

Für Sophia ist klar: „Hierarchische Beziehungen sollten ein Auslaufmodell sein.“ Die 27-Jährige lebt heute in einer ethisch-polyamoren Beziehung mit zwei Männern. Von vornherein geplant war das nicht – „reingestolpert“ sei sie da. „Anfangen hat es mit einer offenen Beziehung, als ich nach Aachen gezogen bin“, erzählt sie. Trotz Fernbeziehung habe sie das Bedürfnis nach Nähe gehabt und die Beziehung mit ihrem Partner geöffnet. „Dann habe ich hier zwei ganz liebe Menschen kennengelernt“, sagt Sophia. Gleichzeitig habe sie gemerkt, dass sie ein Problem mit hierarchischen Verhältnissen in Beziehungen hat. „Ich glaube, deshalb hat auch die offene Beziehung nicht so gut für

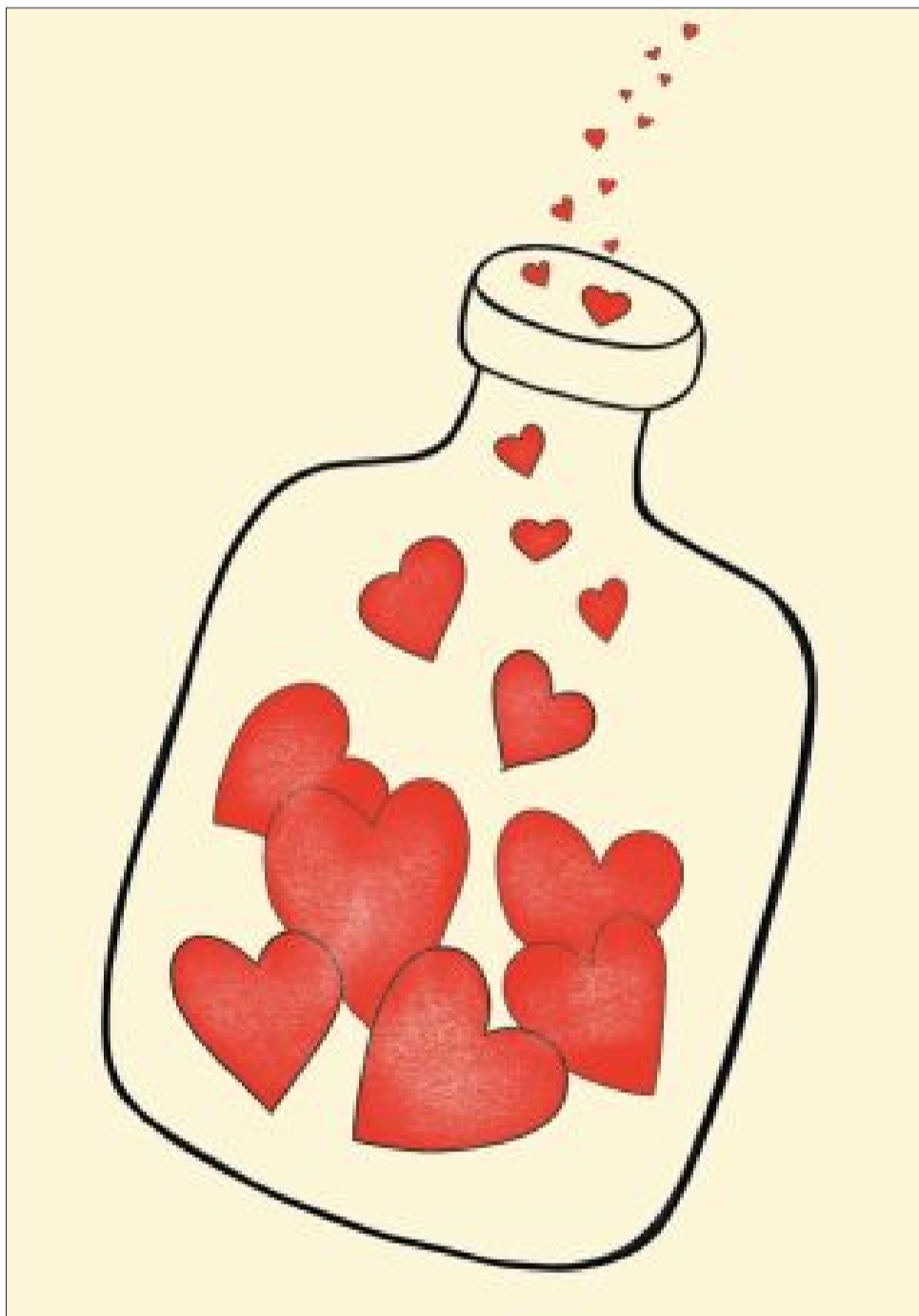


FOTO: IMAGO / IRINA CHEVREKINA

mich gepasst“, sagt die gelernte Tischlerin. „In monoamoren Partnerschaften hat der Partner oder die Partnerin Macht über den Alltag, über Finanzen, darüber, mit wem Zeit verbracht wird, oder über grundsätzliche Lebensentscheidungen. Das muss natürlich nicht für alle gelten – es gibt auch sehr egalitäre romantische Beziehungen.“ Dennoch müsse man sich der Hierarchien bewusst sein und sie hinterfragen, meint Sophia. Für sie hat es sich im Laufe der Jahre seit 2020 organisch entwickelt, dass sie nicht nur eine Partnerschaft geführt hat – sie wollte sich ganz einfach nicht zwischen verschiedenen Menschen entscheiden.



DIE EXPERTIN
Die gebürtige Bündnerin Ursina Donatsch hat in Zürich Psychologie studiert und sich zur systemischen Psychotherapeutin, Paar- und Sexualtherapeutin weitergebildet, sowie in Sexualwissenschaften promoviert. Seit vielen Jahren führt sie eine eigene Praxis in Zürich und doziert an verschiedenen psychologischen Instituten.

FOTO: URSINA DONATSCH/OHO

Heute lebt sie mit einem ihrer Partner zusammen, ihr anderer Freund hat eine eigene Wohnung. Sie treffen sich aber auch gemeinsam, etwa um Gesellschaftsspiele zu spielen – eine Leidenschaft der drei. „Das ist praktisch, dann hat man immer genug Leute, um zu spielen“, sagt Sophia. Eine solche Form der nicht-hierarchischen Polyamorie zeichne sich vor allem dadurch aus, dass alle Beziehungen individuell wertgeschätzt werden und offen über Zeit und Ressourcen gesprochen werden muss, sagt die Therapeutin.

Doch welche Rolle spielt Eifersucht in einer romantischen Beziehung zwischen mehreren Personen? „Die verschwindet natürlich nicht plötzlich, nur weil man sich für ein anderes Beziehungsmodell entscheidet. Sie ist da, und sie will wahrgenommen werden“, sagt Ursina Donatsch. Es sei entscheidend, die Ursachen zu verstehen: Geht es um die Angst vor Verlust? Darum, nicht zu genügen? Um die Sorge, ersetzt zu werden? Für Sophia Mitbewohner ist es keine Gefahr, wenn sie sich mit anderen Menschen trifft. „Ich stehe nicht in Konkurrenz zu anderen Menschen. Neue Beziehungen bereichern nicht nur ihr Leben, sondern auch meins“, sagt er.

Eine aufrichtige und gute Kommunikation sei auch in einer „klassischen“ Beziehung der Idealfall und überaus wünschenswert, erklärt Donatsch. „Alle Themen, die ich in mei-

nen engsten Freundinnen und Freunden im Kern ganz ähnlich“, sagt Sophia. „Es fühlt sich für mich an wie warmer Tee im Bauch – unabhängig davon, ob sie nun romantischer oder platonischer Natur ist.“ Die Qualität ihrer Liebe bemesse sich nicht an ihrer Exklusivität, sondern an ihrer Echtheit und gegenseitigen Wertschätzung.

Zur romantischen Liebe gehört für viele Menschen auch der Sex. Ein Vorurteil, dem Menschen in nicht-monogamen Beziehungen immer wieder begegnen, ist, dass sie rastlos seien und „nur auf Sex aus“ wären. „Das ist völlig überholt“, sagt Donatsch deutlich. In ihrer Praxis begegnet sie einer großen Vielfalt an Beweggründen: Körperliche Lust ist nur ein Anteil; häufig spielen emotionale Vielfalt, persönliche Weiterentwicklung, Gemeinschaftsdenken und gegenseitige Unterstützung eine große Rolle.

Bei Sophia sorgen solche Klischees eher für ein Lächeln – und manchmal auch für genervtes Kopfschütteln. „Viele denken, Polyamorie sei eine Dauerparty ohne Verpflichtungen. Die Realität ist oft das Gegenteil: Termine abstimmen, Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen, Grenzen verhandeln – das ist Arbeit, aber eine, die ich gerne investiere.“ Und ja, zu ihren Beziehungen gehöre auch die sexuelle Dimension. „Und wie bei monogamen Beziehungen ist auch die sexuelle Dynamik mit unterschiedlichen Partnern entsprechend verschieden“, sagt sie. Ihr ist es wichtig zu betonen, dass sie von ihren persönlichen Erfahrungen mit Polyamorie spricht. Bei anderen Paaren und Beziehungskonstellationen kann das ganz unterschiedlich aussehen.

Gesellschaftlich gibt es – trotz wachsender Akzeptanz – deutliche Vorbehalte. Donatsch rät deshalb, bewusst zu entscheiden, wer vom Beziehungsmodell erfährt. „Man sollte überlegen, ob man die Reaktionen und Fragen aus dem Umfeld auffangen und beantworten möchte. Nicht jede neugierige Nachfrage ist empathisch gemeint.“ Neue Beziehungsformen seien eine zusätzliche Option neben den etablierten. Allerdings fehle es an Vorbildern, stattdessen dominierten hartnäckige Mythen. „Die Stärke der heutigen Zeit liegt in der Möglichkeit, Lebens- und Liebesmodelle den eigenen Bedürfnissen und Lebensphasen anzupassen.“

Für Sophia fühlt sich Polyamorie momentan richtig an – aber nicht, weil sie Monogamie ablehnt. „Für mich ist das die einzig ehrliche Art zu lieben, weil ich nichts verheimlichen muss“, sagt sie. „Vielleicht werde ich auch mal nur mit einer Person zusammen sein. Poly zu sein bedeutet für mich, dass meine Partner mich kennen, so wie ich bin, und dass ich nichts verbergen muss. Es ist eine Haltung, egal wie viele Beziehungen ich gleichzeitig führe.“

Sophia tut also – trotz der Vorurteile, die manche gegen ihre Beziehungen haben mögen – das, was ihre Oma ihr geraten hat: Sie lebt ihr Leben. Und nicht das der Anderen.

DAS BUCH

Kann Polyamorie die Sehnsucht nach Freiheit und Vielfalt erfüllen? Die Autorin und Psychotherapeutin Dr. Ursina Donatsch will mit ihrem Handbuch neue Perspektiven eröffnen. Es enthält leicht anwendbare Strategien für gelingende Beziehungsgestaltung, wertschätzende Kommunikation und emotionale Balance.

Ursina Donatsch, Verbunden und trotzdem frei. Das Praxishandbuch für offene Beziehungen und Polyamorie, Hogrefe Verlag, 2026, 28 Euro.



BEZIEHUNGSKISTE

Grenzen setzen

Die Bindung zu den Großeltern ist wichtig. Aber sie sollte nicht die Erziehung der Eltern untergraben.

MIT ISABEL ASARO

„Meine Eltern möchten ihre Enkel am liebsten jeden Tag betreuen. Ich habe aber das Gefühl, dass sie dabei oft meine Erziehungsprinzipien missachten. Was soll ich tun?“



Lieber Ratsuchender! Es ist großartig, dass Ihre Kinder so engagierte Großeltern haben, die sich gerne mit ihnen beschäftigen. Das ist ein großer Pluspunkt, den viele Familien nicht haben. Wenn es für alle Beteiligten passt, kann dies für die ganze Familie ein Gewinn sein und Sie als Elternteil entlasten. Da Sie jedoch das Gefühl haben, dass Ihre Eltern Ihre Erziehungsprinzipien nicht immer respektieren, sollten Sie Grenzen setzen. Fragen Sie sich: „Wie viele Tage pro Woche sind in Ordnung, wenn meine Eltern die Kinder betreuen? Bin ich zufrieden damit, wie sie mit den Kindern umgehen? Gibt es Verhaltensweisen, die ich nicht akzeptieren möchte?“ Ihre Eltern müssen die Enkelkinder nicht jeden Tag sehen – besonders dann nicht, wenn Sie empfinden, dass es Ihnen oder den Kindern zu viel wird. Sie und Ihr Partner sind die Kernfamilie und entscheiden, was Ihnen und Ihren Kindern guttut. Denken Sie daran: Sie sind die Eltern. Sie bestimmen die Spielregeln, nicht die Großeltern. Es ist wichtig, dass Ihre Eltern Ihre Erziehung akzeptieren und nicht untergraben. Gegenseitiges Vertrauen bedeutet, dass Sie keine Sorge haben müssen, die Kinder würden entgegen Ihren Vorstellungen betreut. Führen Sie ein offenes Gespräch mit Ihren Eltern, um Klarheit zu schaffen. Legen Sie Ihre Sichtweise dar und benennen Sie deutlich, was Ihnen wichtig ist und was für Sie nicht infrage kommt. Es sollte kein Zwang entstehen – und Sie sollten kein schlechtes Gewissen haben, wenn Ihre Eltern die Kinder einmal ein paar Tage nicht sehen. Besprechen Sie gemeinsam klare Rahmenbedingungen und machen Sie deutlich, dass Sie in Ihrer Erziehung ernst genommen werden möchten. Finden Sie eine Lösung, die sich für alle stimmig anfühlt. Auch wenn Ihre Eltern Ihr Verhalten nicht nachvollziehen können oder Ihnen vielleicht Vorwürfe machen, bleiben Sie bei Ihrer Haltung. Sie sind Ihren Eltern nichts schuldig – auch nicht regelmäßige „Enkelzeiten“. Viel Erfolg!

Liebe Leser, haben Sie ähnliche Fragen? Dann schicken Sie diese per Post an RHEINPFALZ am SONNTAG, Beziehungskiste; Ostbahnstraße 12, 76829 Landau oder per E-Mail an ras-beziehungskiste@rheinpfalz.de.

Isabel Asaro arbeitet als systemische Therapeutin in Frankenthal. www.Isabel-Schroth.com

FOTO: ASARO/OHO

ALBTRAUM DER WOCHE

FARBENFALLE

Gefahr in Pink



Sie tat alles richtig – parkte ordnungsgemäß, legte die Parkscheibe sichtbar aus, ging einkaufen. Und trotzdem hat eine 30-jährige Frau in Braunschweig ein Bußgeld von 20 Euro kassiert. Der Grund: die Farbe der Parkscheibe. Die war pink. Geht gar nicht. Im bürokratieversessenen Deutschland muss die nämlich blau-weiß sein. Und zwar ein bestimmtes Blau und ein bestimmtes Weiß – wo kämen wir denn sonst hin? Für Farbe, Ziffern und Schrift gibt es natürlich eine entsprechende DIN-Norm. Steht alles schwarz auf weiß in der Verkehrsblattverlautbarung Nr. 237 vom 24. November 1981. Hätte man wissen können. Sicherheit im Straßenverkehr kann so einfach sein. *kju*

FOTO: IMAGO IMAGES/FRANZ MEINERT