

Wenn Liebe kein begrenztes Gut ist

Wie gehen sie mit Eifersucht um? Und wie haben die beiden ihre Kinder an das Thema herangeführt? Ein polyamor lebendes Paar erzählt über das Öffnen seiner Ehe.

Von Franziska Herrmann

Seit 20 Jahren leben Amanda und ihr Mann Matteo (Namen geändert) in einer monogamen Ehe. Doch immer wieder verliebt sich Amanda, häufig in andere Frauen. „Früher war der Gedanke verbreitet, dass man monogam zu leben hat, wenn man verheiratet ist. Daher dachte ich, mein Bedürfnis nach Verbundenheit mit vielen Menschen wäre etwas Falsches“, erzählt die 39-Jährige.

2023 lernt sie einen Mann kennen, den sie nicht vergessen kann und will. Sie will ihr Bedürfnis nicht weitere 20 Jahre hinten anstellen. „Er hat eine Lebendigkeit in mir geweckt, die ich gar nicht mehr kannte“, erzählt sie. „Dass ich mich aufgrund von gesellschaftlichen Erwartungen von jemandem, den ich toll finde, entfernen soll, konnte ich nicht begreifen.“

Dass Amanda die Beziehung öffnen will, weckt starke Gefühle in Matteo: Neid, Eifersucht und Traurigkeit. „In der Reflexion merkte ich, dass mein Selbstwertgefühl stark an meine Beziehung gekoppelt war“, sagt der 42-Jährige. Amandas Bedürfnis bringt ihn an seine Grenzen. Matteo trennt sich.

Die Psycho- und Paartherapeutin Ursina Donatsch hat ein Handbuch geschrieben, in dem es darum geht, ob monogame Beziehungen noch zeitgemäß sind und wie offene Beziehungen und Polyamorie heute gelebt werden können. Sie sagt, dass wir zunächst verstehen müssten, dass Liebe kein begrenztes Gut sei. „Wenn ein zweites Kind geboren wird, wird die Liebe zum Erstgeborenen nicht weniger“, erläutert sie. Die Monogamie habe für viele Jahre gut funktioniert, doch die Erwartung, dass ein Mensch über 50 Jahre alle Bedürfnisse abdecke, sei nicht erfüllbar.

Ist das eine offene Beziehung oder Polyamorie?

„Historisch betrachtet waren Viehehen sehr einseitig und nicht konsensbasiert. In offenen oder polyamor Beziehungen geht es genau um diesen Konsens“, sagt Donatsch. Sie erklärt, wann von einer offenen Beziehung und wann von Polyamorie gesprochen wird: „In einer offenen Beziehung bleibt die emotionale Intimität exklusiv, aber die sexuelle Exklusivität gilt nicht mehr. Sexuelle Kontakte außerhalb sind möglich, ohne dass die emotionale Bindung geöffnet wird.“ Während bei der Polyamorie mehrere Partnerschaften gelebt werden: Dabei gehe es nicht nur um Sexualität, sondern auch um emotionale Beziehungen.

In ihrer Praxis begleitet die Psychotherapeutin Paare, die ihre Beziehung öffnen möchten. Paaren mit diesem Wunsch empfiehlt sie, zunächst zu schauen, ob es einen Weg gibt, innerhalb der Beziehung wieder mehr Anziehung oder Nähe herzustellen. „Die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was fehlt, ist die Voraussetzung für eine Öffnung“, sagt sie.

Letztlich gehe es immer um das Bedürfnis, das hinter dem Wunsch steht. „Das können unterschiedliche sexuelle Vorlieben sein, aber auch Neugier und Lust auf neue Er-



Über Wünsche sprechen: Kein Partner kann über 50 Jahre alle Bedürfnisse innerhalb einer Zweisamkeit abdecken.

FOTO: IMAGO/PANTHERMEDIA

fahrungen.“ Problematisch werde es, wenn der Gedanke aus einer akuten Krise heraus entstehe. „Wenn einer von beiden jemanden kennengelernt hat und daher öffnen will, ist das für den anderen Partner nicht einladend, sondern bedrohlich.“

Amanda und Matteo konnten erst durch eine kurzfristige Trennung den Weg in ein polyamores Beziehungskonstrukt finden. Matteo suchte in dieser Zeit psychologische Unterstützung. Zum Umdenken brachte ihn die Aussage von Amanda, dass sie ohne Schranken auf Menschen zugehen wolle. „Mir wurde klar, dass ich mir diese Ungezwungenheit auch für mein Leben wünsche“, erzählt er. Dass es derjenige sein würde, der ein Jahr später zwei weitere romantische Beziehungen führt, damit hätte er nicht gerechnet.

Mit den Kindern Normen diskutieren

Ihre drei Kinder haben sie eingeweiht. Um den beiden jüngeren Polyamorie zu erklären, haben sie gemeinsam Normen diskutiert. Sie schrieben Aktivitäten auf, die die Paare mehrheitlich tun, zum Beispiel zusammen wohnen, zusammen in den Urlaub fahren, nur miteinander

der Sex haben. Den Kindern erklärten sie, dass sie diese Regeln nicht wollen – und was sie stattdessen dürfen: füreinander sorgen, in derselben Wohnung leben, gemeinsame Kinder haben, mit anderen Leuten in die Ferien fahren, bei



Die bewusste Auseinandersetzung mit dem, was fehlt, ist die Voraussetzung für eine Öffnung.

Ursina Donatsch,
Psycho- und Paartherapeutin

anderen übernachten und auch mit ihnen Sex haben. Die jüngste Tochter, erzählt Amanda, interviewe ihren Papa jetzt regelmäßig, wenn er von seiner Freundin kommt.

Dass ihr Mann die Nacht mit anderen verbringt, sei nur schwer gewesen, als sie akuten Liebeskummer hatte. „Mit einem Menschen

zusammenzuleben, der zufrieden grinsend seine neue Lebendigkeit ausdrückt, gefällt mir sehr“, sagt die 39-Jährige.

Immer wieder rät Donatsch Paaren von der Öffnung ab. „Man muss aufpassen, ein Problem aus der bestehenden Beziehung nicht nach außen zu verlagern, anstatt es sich anzuschauen.“ Ein Bedürfnis, verschiedene emotionale Beziehungen zu führen, um unterschiedliche Ebenen von Nähe, Austausch und gemeinsamen Erfahrungen zu leben, sei hingegen ein guter Grund.

Ob sich Liebe zu vielen Partnern leben lässt, entschieden auch der Bindungsstil, Kapazitäten und Lebensumstände. Menschen mit einem vermeidenden Bindungsstil hätten es tendenziell schwerer, sich auf eine polyamore Beziehung einzulassen. Eine sicher gebundene Person bringe weniger Verlustängste, mehr Selbstreflexion und mehr innere Sicherheit mit – alles günstigere Voraussetzungen für Polyamorie, so Donatsch.

Denn vor allem der Umgang mit Eifersucht ist bei alternativen Beziehungsformen ein Dauerthema. Erlebt der Partner auch mit anderen Menschen Beziehungen oder Sexualität, triggere das automa-

tisch etwas. „Was ich dann fühle, dafür kann ich niemandem die Schuld geben“, sagt die Therapeutin.

Die Monogamie setze vieles stillschweigend voraus, was die Polyamorie offen verhandelt. So würden Treue und Verpflichtung in vielen monogamen Beziehungen nicht besprochen. Doch am Ende sei nicht die Beziehungsform ent-



Rät Paaren immer wieder von einer Öffnung ab: Laut Expertin Ursina Donatsch müsse man aufpassen, „ein Problem aus der bestehenden Beziehung nicht nach außen zu verlagern, anstatt es sich anzuschauen.“ FOTO: PRIVAT

scheidend, sondern die Bereitschaft zu einem ehrlichen Austausch über Bedürfnisse.

Beziehungspflege ist ein großer Aspekt

Ihrem Mann fühle sie sich deutlich verbundener, seit sie diese Freiheiten habe und so sein könne, wie sie ist, sagt Amanda. „Es funktioniert, weil wir wissen, dass wir uns die wichtigsten Menschen sind.“ Ihre Ehe leben sie jetzt mit klaren Vereinbarungen. Einmal wöchentlich sprechen sie über ihre Beziehungsebene. Dann erzählen sie sich, wie es ihnen geht und welche Wünsche sie aneinander haben.

Für das Organisatorische gibt es einen Extra-Termin. „Die Verantwortung für die Kinder, unsere Jobs und drei verschiedene Liebesbeziehungen zu koordinieren, bedarf einer guten Planung“, sagt Amanda.

Die Beziehungen zu seinen anderen beiden Partnerinnen sind für Matteo kein Nebenschauplatz. Es ist ihm wichtig, diese Beziehungen zu pflegen und viel Zeit und Energie zu investieren. „Spannend wird es noch diesen Monat“, erzählt Amanda, „dann gehe ich das erste Mal mit einer Freundin meines Mannes aus.“

Mein Freund, der Bot

Hört immer zu und urteilt nicht: Bei der vermeintlichen Vertrautheit zwischen Kind und KI sollten Eltern genau hinschauen.

Von Amelie Breitenhuber

Chatbots sind für viele Kinder und Jugendliche tägliche Begleiter. Sie unterstützen bei den Hausaufgaben oder beim Lernen. Manchmal geht die Beziehung zwischen Kind und KI aber tiefer. Da wird der Chatbot zum Vertrauten, spendet Trost in schwierigen Lebenslagen, gibt Ratschläge und ist einfach immer da.

Wenn Künstliche Intelligenz zum digitalen „Freund“ wird, sollten Eltern genauer hinschauen. Darauf macht die Medienkompetenz-Initiative „Flimmo“ aufmerksam. „Es ist wichtig, Kindern zu vermitteln:

Hinter vermeintlicher Nähe steckt nur ein Programm. Echte Gefühle und der Austausch mit anderen Menschen sind nicht ersetzbar“, so Thorsten Schmiege, Präsident der für „Flimmo“ hauptverantwortlichen Bayerischen Landeszentrale für neue Medien (BLM).

Problematisch werde die Freundschaft zwischen KI und Kind dann, wenn Kinder erleben, dass Gespräche mit echten Menschen anstrengender sind als mit einem Chatbot. Es bestehe die Gefahr, dass sie die KI bevorzugen. Darunter könnten auf lange Sicht auch Kompetenzen wie Konfliktlösung, kriti-



Bevor der Chatbot der beste „Freund“ wird: Eltern sollten sich lieber gemeinsam mit ihrem Kind mit dem Thema KI auseinandersetzen. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

sches Denken und der Umgang mit anderen Meinungen leiden. Auch eine emotionale Abhängigkeit sei möglich, so die Experten.

Datenschutz und Sicherheit sind ebenfalls kritische Punkte. Und im schlimmsten Fall geben KI-Chatbots problematische oder gefährliche Ratschläge.

Was sollten Eltern mit Blick auf die KI-Nutzung ihrer Kinder beachten? „Flimmo“ empfiehlt drei Ansatzpunkte:

■ **Erklären:** Wie funktioniert KI? Das sollten Eltern ihren Kindern verständlich machen. Wichtig sei, darauf einzugehen, dass Chatbots kei-

ne Gefühle und kein echtes Verständnis haben und Antworten durch Berechnungen entstehen – nicht durch Mitgefühl.

■ **Echte Beziehungen pflegen:** Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, dass Freundschaften und soziale Kontakte unersetzbar sind – und auch Enttäuschungen und Versöhnungen dazu gehören.

■ **Im Gespräch bleiben:** Eltern sollten sich Zeit für ihre Kinder nehmen und aufmerksam zuhören. „Wenn Kinder sich gesehen und ernst genommen fühlen, verlieren digitale ‚Zuhörer‘ an Bedeutung“, heißt es von der Initiative.