

## ***Polyamorie: Warum (nicht) einfach lieben?***

Marion Herbert, Alexandra Radeva, Erik Zika

### **Zusammenfassung**

*Dieser Artikel beschäftigt sich mit der Beziehungsoption Polyamorie. Darunter wird ein Beziehungskonzept verstanden, welches es den beteiligten Personen ermöglicht, in transparenter Weise sexuelle und/oder Liebesbeziehungen mit mehreren Partner\_innen gleichzeitig einzugehen. Dazu wurden polyamorös l(i)ebende Menschen mittels Fragebögen interviewt und nach ihren Erfahrungen, Werten sowie ihren Anliegen an Psychotherapeut\_innen befragt. Die Ergebnisse der Befragung werden exemplarisch dargestellt und mögliche Aspekte (Auswirkungen?) für die psychotherapeutische Praxis diskutiert.*

*Schlüsselwörter: Beziehungsmodelle, Polyamorie, Psychotherapie*

### **Abstract**

#### ***Why (not) simply loving?***

*This article deals with the relationship option of polyamory: this is a relationship concept that enables the involved people to live sexual and/or love relationships with several partners at the same time in a transparent way. Interviews with polyamorously living/loving persons were conducted by questionnaire, in which they were invited to share their experiences, beliefs, as well as their concerns and wishes regarding psychotherapists. The results of these interviews are presented and possible aspects regarding the psychotherapeutic practice are discussed.*

*Key words: relationship models, polyamory, psychotherapy*

### **Einleitung**

Mit diesem Artikel möchten die AutorInnen das Beziehungskonzept der Polyamorie im psychotherapeutischen Feld thematisieren. Menschen mit polyamorösen Beziehungsformen und Identitäten sind gesellschaftlichen Diskriminierungen ausgesetzt und erleben in ihrem sozialen Umfeld sowie im professio-

nellen Kontext immer wieder Vorurteile, Diskriminierungen und Pathologisierungen. Die AutorInnen gehen davon aus, dass weiterhin ein – wie schon vor einigen Jahren von Klesse (2007) vermuteter – Beratungsnotstand für polyamorös l(i)ebende Menschen existiert. Um das Thema Polyamorie im psychotherapeutischen Feld zu erhellen, haben die AutorInnen anhand eines selbst entworfenen Fragebogens Menschen mit polyamoröser Beziehungsoption befragt. Auszüge aus dieser Befragung werden im folgenden Artikel dargestellt und in Bezug auf eine mögliche Bedeutung für die Psychotherapie diskutiert.

### Zum Begriff der Polyamorie

Polyamorie ist ursprünglich eine Selbstbezeichnung für Beziehungsoptionen, denen ein nicht-monogamer Charakter gemeinsam ist. Den Begriff Polyamorie kann mensch übersetzen mit „viele“ (poly) „Lieben“ (amore). Im Gegensatz zur Monogamie handelt es sich hierbei um eine Option, intime Beziehungen mit mehreren Menschen in deren Wissen und im möglichen Konsens aller zu leben. Polyamorie „... ist ein Beziehungskonzept, das es ermöglicht sexuelle und/oder Liebesbeziehungen mit mehreren Partner\_innen gleichzeitig einzugehen. Voraussetzung ist, dass alle Beteiligten um den nicht-monogamen Charakter der Beziehungen wissen und diesen befürworten. Offenheit, Kommunikation und Konsensfindung sind zentrale Werte dieser Beziehungsphilosophie und begründen ihren ethischen Anspruch.“ (Klesse 2007, S. 316). Eine befragte Person bietet folgende Definition von polyamoröser Beziehung nach dem Ausschließungsprinzip: „Ganz klar ist für mich, eine Beziehung, die ‚Fremdverlieben‘ ablehnt, ist keine polyamoröse Beziehung.“ Das heißt weiters: „Eine Partnerschaft muss aber auch nicht zwangsläufig mehr als zwei beinhalten um polyamorös zu sein, denn es geht erstmal um die Möglichkeit.“<sup>1</sup>

Der Begriff der Polyamorie wird seit den 1970er Jahren verwendet und „... präsentiert sich als gelebte Kritik überkommener Beziehungsideale und einer repressiven Geschlechter- und Sexualitätsordnung“ (Klesse 2007, S. 318). Im Unterschied zur Monogamie sind Gefühle von starker und oft dauerhafter Zugehörigkeit gegenüber mehreren Menschen möglich. Dabei

1) Wörtlich übernommene Zitate aus der Befragung sind kursiv gesetzt.

geht es vielen polyamor l(i)ebenden darum, eine Alternative zur klassischen, monogamen Zweierbeziehung zu versuchen, die mehr den individuellen Bedürfnissen entspricht. Von einigen Interviewpartner\_innen wird allerdings auch angemerkt, dass Konzepte, wie das der Polyamorie, wieder „neue Kategorien und Bewertungen schaffen“, was von manchen als „nicht nötig“ angesehen wird.

Zur geschichtlichen Entwicklung des Konzeptes Polyamorie sowie dessen „Vorgänger\_innen“ wie z.B. das Konzept der „freien Liebe“ siehe Schroedter & Vetter (2010).

Den AutorInnen scheint die Abgrenzung des Begriffs „Polyamorie“ von den Begriffen „offene Partner\_innenschaft“ und „Polygamie“ für diesen Artikel wichtig. Bei einer offenen Partner\_innenschaft ist in der Regel die Liebe exklusiv und die Sexualität nicht, d.h., Sex mit einer anderen Person, außerhalb der Zweierbeziehung, ist erlaubt, verlieben hingegen nicht. Polygamie wiederum wird definiert als „Form der Partnerbeziehung, bei der ein Geschlechtspartner zugleich mit mehreren Partnern des anderen Geschlechts verbunden ist.“ (Brockhaus 2002). Der Begriff der Polygamie wird im allgemeinen Sprachgebrauch<sup>2</sup> eher negativ bewertet und u. a. mit Promiskuität und Betrügen assoziiert und gilt meist für offiziell verheiratete, heterosexuelle Personen. Für eine detailliertere Abgrenzung des Begriffs der Polyamorie zu anderen Beziehungsoptionen siehe Schroedter & Vetter (2010).

*Polyamorie versus Polygamie*

### Befragung von polyamorös l(i)ebenden Menschen

Die AutorInnen erarbeiteten einen Fragebogen mit 20 abschließlich offen gestellten Fragen. Die Befragung fand im Zeitraum Sommer/Herbst 2011 statt und wurde über die Homepage von Erik Zika ([www.erikzika.at/news](http://www.erikzika.at/news)) sowie durch Mundpropaganda beworben. 14 Fragebögen wurden beantwortet und retourniert. Die Auswertung der Befragung erhebt keinen sozialwissenschaftlichen Anspruch, sondern sieht sich als Zusammenfassung unterschiedlicher Erfahrungen und Sichtweisen zum Thema Polyamorie. Wörtlich übernommene Zitate aus der Befragung sind kursiv gesetzt.

2) in westlich-industrialisierten Kulturen

*Den Begriff Polyamorie kann mensch übersetzen mit „viele“ (poly) „Lieben“ (amore)*

*Voraussetzung ist, dass alle Beteiligten um den nicht-monogamen Charakter der Beziehungen wissen und diesen befürworten*

*Polyamorie „als gelebte Kritik überkommener Beziehungsideale und einer repressiven Geschlechter- und Sexualitätsordnung“*

**Die Befragten**

In Bezug auf ihre aktuelle geschlechtliche Identität bezeichneten sich 11 der befragten Personen als weiblich, 2 als männlich und 1 Person als „genderfluid-weiblich“<sup>3</sup>.

Die Anzahl der polyamorös l(i)ebenden Menschen ist nicht genau bekannt, die Webseite Polyamorie.de (www.polyamorie.de) schätzt 10.000 in Deutschland, für Österreich haben die AutorInnen keine Daten gefunden.

Die Fragen wurden bewusst offen gestellt, um ein möglichst breites Antwortspektrum zu erhalten, was sich beispielsweise auch bei der Frage nach der sexuellen Orientierung zeigt: „Falls Sie sich einer sexuellen Orientierung derzeit zuordnen ... welche ist das?“ Demnach definieren sich die befragten Personen wie folgt:

5 lesbische Frauen,  
1 pansexuelle<sup>4</sup> Frau,  
1 bisexuelle Frau,  
1 heterosexuelle Frau mit Fragezeichen,  
1 Frau, die sich keiner sexuellen Orientierung zuordnen will,  
1 heteroflexibler Mann,  
1 Mann, der Frauen spannender findet,  
sowie 3 Frauen, die noch ausführlicher antworteten:  
1 Frau mit ausschließlich heterosexuellen Erfahrungen, die gerade offener für die Attraktivität des eigenen Geschlechts wird (wobei es ihr in erster Linie auf den Menschen ankommt und das Geschlecht nachgeordnet ist),  
1 heterosexuelle Frau, die Sex mit Frauen durchaus interessiert gegenübersteht,  
1 Frau, die sich grundsätzlich in Männer verliebt, körperliche Anziehung auch zu Frauen erfahren hat und in eine Frau verliebt war.

3) mit männlichen und weiblichen Seiten, die relativ ausgewogen sind, aber abwechselnd überwiegen können

4) Pansexualität wird häufig für die sexuelle Identität von Personen verwendet, die in ihrem Begehren keine Vorauswahl nach Geschlecht bzw. Geschlechtsidentität treffen, also keinen Unterschied machen zwischen Männern, Frauen, transidenten Personen, Intersexuellen etc. Pansexualität ist abzugrenzen von der Bisexualität, bei der die sexuelle Orientierung spezifisch auf den Geschlechtsaspekt, nämlich auf beide dominanten Geschlechter Mann/Frau, gerichtet ist.

**Was ermöglichen polyamoröse Beziehungen?**

## ► Freiheit für individuelle Bedürfnisse

Vielen Befragungsteilnehmer\_innen ermöglichen polyamoröse Beziehungen „wirklich hinzuspüren“, mit welchem\_r Partner\_in sie genau welches ihrer individuellen Bedürfnisse (Nähe, Sexualität, Wohnen, Kreativität, Urlaub etc.) leben möchten. Man\_frau nimmt sich die Freiheit, „*abseits vom monogamen Schema der Mehrheit die Rahmenbedingungen dieser Beziehungen auf den Einzelnen individuell abzustimmen*“.

## ► Liebe und Mensch sind wichtiger als Beziehungsvorstellungen

Die von den Befragten auserwählten Partner\_innen und die Liebe zueinander mit ihren vielfältigen Ausdrucksformen stehen im Mittelpunkt und sollen sich frei entfalten können. „*Diese Menschen sind wichtiger als diverse Vorstellungen darüber, wie Beziehungen oder sonstige Verbundenheiten zu leben sind.*“ Ein Mehr an gegenseitigem „Sehen“ und „Gesehen werden“ wird möglich, wenn kein Beziehungskonzept zwischen den Menschen steht. „*Es wird nicht mehr versucht einer Beziehungsform, sondern verschiedenen Menschen gleichzeitig treu zu sein.*“ Manche Befragungsteilnehmer\_innen meinen, sie können sich in polyamorösen Beziehungen stärker auf den\_die Partner\_in beziehen, da sie sich innerlich freier fühlen und in ihrem „Selbstwert weniger abhängig von dem, was eine bestimmte Person (nicht) tut“, empfinden.

## ► Ehrlichkeit und Befreiung vom schlechten Gewissen

„*Jedes Gefühl darf grundsätzlich sein*“, dann wird ein (offener) Umgang damit gesucht, was in einer monogamen Beziehung für die Befragten schwierig(er) zu sein scheint. Man\_frau möchte „*Ehrlichkeit in der Beziehung und nicht heimlich betrogen werden*“ oder selbst zum\_r Betrüger\_in werden bzw. wie ein\_e Interviewteilnehmer\_in es formuliert: „*ohne es unterdrücken zu müssen oder mich schlecht zu fühlen, Gefühle für verschiedene Menschen entwickeln, mich verlieben, lieben, Beziehungen aufbauen und weiterentwickeln*“.

## ► Offenheit, Transparenz und Vertrauen

Ein polyamoröses Beziehungskonzept wird oftmals mit offener, transparenter Kommunikation in Verbindung gebracht und idealerweise im „*Einvernehmen und gegenseitiger Wertschät-*

*Manche Befragungsteilnehmer\_innen können sich in polyamorösen Beziehungen in ihrem „Selbstwert weniger abhängig von dem, was eine bestimmte Person (nicht) tut“, empfinden*

*„Jedes Gefühl darf grundsätzlich sein“*

zung aller Beteiligten“ gelebt. Das Ziel ist, durch die offene Kommunikation mit der Zeit eine ganz neue Vertrauensbasis in der/den Beziehung/en zu schaffen.

► **Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung**  
Polyamoröse Partner\_innenschaften bieten die Möglichkeit, „mit Neugierde die eigenen Gedanken und Gefühle zu erforschen“, sensibler mit den eigenen Bedürfnissen umgehen zu lernen, sich selbst im positiven Sinn ernster zu nehmen und, vorausgesetzt einer Bereitschaft zur Auseinandersetzung, sich persönlich und die Beziehung/en weiterzuentwickeln.

► **Selbstverantwortung für Emotionen und eigenen Selbstwert**

Als weiterer wichtiger Aspekt wird die Selbstverantwortung für die eigenen Bedürfnisse, den eigenen Selbstwert und damit auch für die eigenen (schmerzlichen) Emotionen z. B. Eifersucht genannt. Wenn unangenehme Gefühle aufkommen, wird nicht mehr prinzipiell vom\_von der Partner\_in erwartet, dass er\_sie Beziehungen beendet oder sein Verhalten ändert, sondern der Fokus wird auf das gemeinsame Gespräch und die Reflexion (im Beziehungsgeflecht und/oder für sich allein) gelegt. Ideal wäre „ein Selbstvertrauen zu entwickeln, das einen ruhig und gelassen macht und daher wenig Eifersucht spüren lässt“, „und auch mein/e Partner/innen können andere lieben und begehren, ohne dass es mir schlecht damit geht“.

► **Befreiung von gesellschaftlich dominanten Moralanforderungen**

Es ist zwar ein längerer bzw. für manche ein aktuell noch andauernder Prozess, alte (anerzogene) Vorstellungen von Liebe und Beziehung aufzulösen. Jedoch werden die Dekonstruktion des Monogamie-Ideals und die Befreiung von „Moralanforderungen an Beziehungen“ von vielen als Horizont und Möglichkeiten erweiternd erlebt.

► **Neues und Vielfältigkeit erfahren**

Das polyamoröse Beziehungskonzept ermöglicht den interviewten Personen, sich auf verschiedene Menschen einzulassen, Neues zu entdecken und zu probieren und damit Vielfältigkeit bzw. „mehr Buntheit“ im sexuellen und emotionalen Erleben zu genießen. „Ich kann mich einem Mann und einer Frau ganz nahe fühlen und mit beiden Sex haben (oder zu

dritt)“. Diese Abwechslung fordert die Befragten auch heraus, da mehrere Ebenen in ihrer Person angesprochen werden. Von manchen wird speziell das „Immer wieder neu Beginnen“ als anregend empfunden.

► **„Sowohl – als auch“ statt „Entweder – oder“**

Da in einer polyamorösen Beziehung nicht auf eine Entscheidung für eine\_n Partner\_in hingedrängt wird, können die beteiligten Personen ein „Sowohl – als auch“, anstelle eines „Entweder – oder“ leben. Freiheit und Selbstverantwortlichkeit auf der einen und Vertrauen, Intimität und Verbindlichkeit auf der anderen Seite sollen sich nicht gegenseitig ausschließen, sondern miteinander verbunden werden.

► **Befreiung vom Anspruch nach der EINEN perfekten Liebe**  
Dass Bedürfnisse in polyamorösen Beziehungen nicht von einem\_r Partner\_in erfüllt werden müssen, nimmt den Interviewteilnehmer\_innen häufig den Druck, die „eine perfekte Liebe“ finden zu müssen. Man\_frau kann „von diesem hohen Anspruch befreit entspannt sein und tiefgehende Beziehungen aufbauen, die ganz unterschiedlich und jeweils einzigartig sein können“.

*Befreiung vom  
Anspruch nach der  
EINEN perfekten  
Liebe*

► **Einzigartigkeit und Ergänzung statt Konkurrenz**

Wie eine der befragten Personen es auf den Punkt bringt, ist ein mögliches Anliegen polyamorös l(i)ebender Menschen, „anzuerkennen, dass jede zwischenmenschliche Beziehung einzigartig ist, so wie alle Menschen einzigartig sind. Beziehungen sind nicht miteinander vergleichbar und können deshalb auch nicht in Konkurrenz zueinander treten, sie können parallel zueinander existieren.“ Es geht um „Beziehungen, die sich gegenseitig nichts nehmen, sondern eher ergänzen und voneinander profitieren“.

► **Durch Einzigartigkeit und Veränderung zu Beständigkeit und Tiefe**

Die Befragten weisen immer wieder darauf hin, dass Menschen, Beziehungen, Gefühle weder statisch noch standardisierbar sind, sondern sich meistens in einem Entwicklungsprozess befinden. Indem man\_frau die Einzigartigkeit und Veränderbarkeit von Partner\_innenschaften anerkennt, wird es möglich „Beständigkeit und Vertiefung in Liebesbeziehungen zu erreichen, die zeitgleich geführt werden können“.

► **Treue, Verantwortung und Langfristigkeit**

Der Aspekt der starken Zugehörigkeit und langfristigen Verbindlichkeit gegenüber den Partner\_innen wird in der Befragung mehrmals betont: *„Treue besteht nicht in sexueller Ausschließlichkeit, sondern in menschlicher Loyalität und in einer Zuneigung, die dauerhaft ist – auch wenn Ausdrucksformen und Lebensumstände sich ändern. Man stärkt einander den Rücken und unterstützt einander in der jeweils persönlichen situativen Eigenart und Lebensgestaltung.“* Oder an anderer Stelle: *„Beziehung schließt ausdrücklich das Übernehmen von Verantwortung und eine gewisse Langfristigkeit ein.“* Auch der verantwortliche Umgang mit Safer Sex wird in diesem Zusammenhang erwähnt.

*Ein polyamoröses Beziehungsgeflecht kann auch als Familie, die Geborgenheit spendet, empfunden werden*

► **„Polyamoröse Familie“ und ein dichtes soziales Leben**

Ein polyamoröses Beziehungsgeflecht kann auch als Familie, die Geborgenheit spendet, empfunden werden. Auch auf materieller Ebene ist es möglich, jenseits des Konzeptes der Kleinfamilie, Ressourcen zum Bestreiten des Alltages zu bündeln. Es kann ein *„sozial sehr dichtes, lustvolles und glückliches Leben“* geführt werden. Man\_frau hat *„die Möglichkeit, verschiedene Lebensmittelpunkte zu haben und [...] nicht allein zu sein – eine Kampfansage an die Gefahr der Vereinsamung in unserer schnelllebigen Zeit“*, wie eine\_r der Befragten es ausdrückt.

► **Freiheit und Autonomie**

Einen zentralen Stellenwert nimmt für mehrere Befragte das Gefühl von persönlicher Freiheit und Autonomie ein, die durch das polyamoröse Beziehungskonzept gestärkt werden können und sich folglich auf individueller, Beziehungs- oder auch gesellschaftlicher Ebene äußern können.

*Die öffentliche Repräsentation einer polyamorösen Community kann identitätsstiftend und selbstwertstärkend wirken*

► **Subkultur und politisches Auftreten**

Die öffentliche Repräsentation einer polyamorösen Community kann identitätsstiftend und selbstwertstärkend wirken. Ein\_e Interviewpartner\_in bringt das *„freie Ausleben ihrer Gefühle und sexuellen Wünsche“* in direkte Verbindung mit queer-feministischen Konzepten: *„Dass es einen Namen hat und eine gewachsene Bewegung dahintersteht, gibt mir die Möglichkeit, mich zu identifizieren und mit dem Selbstverständnis und dem Selbstbewusstsein einer queeren Subkultur meine Rechte als polyamoröse Frau zu vertreten und zu leben.“*

**Welche Herausforderungen oder Schwierigkeiten wurden erlebt?**

► **Die Kunst der gerechten (Zeit)Aufteilung – „Allen recht getan, ist eine Kunst, die keine/r kann?“**

Als eine der größten Herausforderungen bzw. Schwierigkeiten im polyamorösen Beziehungsleben wurde das Zeitmanagement genannt. Den Alltag von Poly-Beziehungen in einer Gesellschaft zu organisieren, die *„nicht auf poly ausgerichtet“* ist, scheint den Befragten zeitlich (und emotional) viel abzuverlangen. Man\_frau möchte niemanden benachteiligen und ist vor die gar nicht so einfache Aufgabe gestellt, Zeit und Aufmerksamkeit *„gerecht“* aufzuteilen. Zusätzlich zur alltäglichen Terminplanung kommen spezielle organisatorische Aspekte wie z. B. *„jeder isst gern was anderes ...“*, und darüber hinaus sollen auch Urlaube (*„die Leute haben ja auch Jobs und Teams“*), Familienfeste etc. geplant werden. Es geht immer wieder um die Fragen *„Wer sieht wen, wann, wo, wie oft, warum etc.“* und die vielen damit verbundenen kleinen und größeren Entscheidungen, die auf der anderen Seite tolerant aufgenommen werden sollen/möchten – man\_frau lernt auch: *„Welche Bemerkungen mache ich (nicht), wenn einer der Geliebten Zeit mit einer anderen verbringen will?“*

*Zeitmanagement als eine der größten Herausforderungen bzw. Schwierigkeiten im polyamorösen Beziehungsleben*

*„Manche Beziehungsmenschen hätten gern mehr gemeinsame Zeit, vor allem, wenn sie keine anderen Lieben pflegen.“* Die Interviewten kämpfen oftmals damit, *„selbst nicht unterzugehen, in der Sorge, dass es den anderen gut geht“*. Vor allem die Person, die die Position *„in der Mitte“* einnimmt, bewegt sich in einem starken Spannungsfeld. Zeit, Aufmerksamkeit, die Gefühle und Bedürfnisse der Partner\_innen und die eigenen in guter Balance zu halten ist eine Kunst, die für die Befragungsteilnehmer\_innen *„stressig“*, *„anstrengend“*, *„druckvoll“* und jedenfalls sehr zeitaufwändig sein kann. So wird auch geäußert, dass ein polyamoröses Leben manchmal so *„dicht“* wird, dass es wenig Zeit für Beziehungen außerhalb des Geflechts z. B. Freund\_innenschaften lässt.

► **Viele Bedürfnisse unter einen Hut: Zylinder, Mütze oder Zauberhut?**

Wie bereits angesprochen, ist es für die Befragten eine besondere Herausforderung, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu balancieren bzw. aufeinander abzustimmen. Eine der interview-

ten Personen erzählt, dass ihr Partner sich nach einem Jahr „an den (polyamorösen) Gedanken gewöhnt“ habe: „Etwas Angst ist zwar da, auch von meiner Seite, aber wir würden das Wagnis aufnehmen. Diesmal ist es der zweite Mann, der sich entschieden dagegen ausspricht.“ Ein\_e weitere\_r Befragte\_r meint dazu: „Es ist nur logisch: Wenn es schon schwierig ist, zwei Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen, so ist es noch schwieriger bei dreien. Die Chance, dass alle Beteiligten zufrieden gestellt werden können, sinkt mit der Anzahl der Beteiligten. Vielleicht steigt sie aber mit der Zeit, in der man/frau sich kennt, in der Vertrauen aufgebaut werden kann, wieder?“ In manchen Fällen geht es nicht nur darum, mehrere Geliebte zu koordinieren, sondern Freund\_innen- und ganze Familiensysteme z. B. mit Kindern aufeinander abzustimmen.

► Hohe Komplexität, Reflexion, Kommunikation, Geduld  
 „Das Wichtige ist, dass man aufeinander achtet, sich zuhört und schaut, ob man das Gleiche will oder ob man Kompromisse finden kann, wie eigentlich in allen Beziehungen“, meint ein\_e Interviewpartner\_in. Jedoch gibt es in polyamorösen Beziehungen weniger Selbstverständliches, dafür aber mehr beteiligte Personen, was die Komplexität erhöht und folglich eine intensivere Selbst- und Beziehungsreflexion, Kommunikationsbereitschaft sowie viel Geduld fordern kann. „Je mehr Menschen große Gefühle haben, umso mehr Probleme kommen auf, wie bei jeder anderen Partnerschaft auch, nur dann in größerer Anzahl. Da hat man oft viel zu tun und viel zu reden.“ Eine der befragten Personen erzählt, dass ihre „Erklärungsversuche selten glücken“ und es auch bei besten Absichten zu „Rechtfertigungstiraden“ kommen kann.

„Auf wen beziehe ich mich?“ und „Wo ist mein Platz?“

► Sich auf Wechsel einstellen  
 Eine weitere Herausforderung stellt der Umgang mit dem ständigen Konstellationswechsel innerhalb der polyamorösen Beziehungen dar: „Mal bin ich mit meinem Mann zusammen, dann mit meiner Frau, dann sind wir zu dritt, dann bin ich alleine, während die beiden anderen zusammen sind ...“ „Auf wen beziehe ich mich?“ und „Wo ist mein Platz?“ sind Fragen, die auftauchen können. Immer wieder ist es notwendig sich neu einzustellen z. B. auch darauf, „welche Geliebte möchte wie gehalten werden?“, wie ein\_e andere\_r Interviewte\_r anmerkt.

► Eifersucht und (Verlust-)Ängste

Als weiteres zentrales herausforderndes Thema bei der Umsetzung polyamoröser Beziehungen nennen die Befragten die Konfrontation mit der Eifersucht, und zwar sowohl mit der eigenen als auch mit der des\_der Partner\_in. Um sich dem Ideal, dass „Liebe über Besitzdenken steht“, anzunähern, bemüht man\_frau sich um einen achtsamen sowie konstruktiven Umgang mit der Eifersucht, deren Aufkommen in diesem Zusammenhang als „normal und legitim“ bezeichnet wird. Die Befragten sind sich der Sensibilität des Themas durchaus bewusst und versuchen, die beteiligten Personen und sich selbst „nicht unnötig zu überfordern und zu kränken“. Eine\_r der Interviewpartner\_innen beschreibt dies folgendermaßen: Es geht darum, die „eigene Eifersucht ohne Vorwürfe aussprechen zu können, durch die Eifersucht mich nicht dazu bringen zu lassen, was zu tun, was ich bereuen werde. Wege finden, den Gefühlen Ausdruck/Raum zu geben, ohne jemandem zu schaden“. Manchmal braucht es mehrere polyamoröse Beziehungsanläufe, damit dieser entspannte Umgang auch in der Praxis gelingt: „In meiner ersten polyamorösen Beziehung, wo nicht davon ausgegangen wurde, dass jede für ihre Emotionen verantwortlich ist, gab es krasse Anschuldigungen.“

Um sich dem Ideal, dass „Liebe über Besitzdenken steht“, anzunähern, bemüht man\_frau sich um einen achtsamen sowie konstruktiven Umgang mit der Eifersucht

Ein\_e andere\_r Befragte\_r verweist auf die Schwierigkeit, „sich nicht in den ständigen Vergleich mit den anderen zu begeben, also mit den anderen Partnern meiner Lieben und dadurch Verlustängste zu bekommen“. Schmerzliche Erfahrungen können auch sein „sich ausgeschlossen zu fühlen“, wenn die Partner\_innen „anderer Meinung sind“ oder „etwas Intimes ohne einen selbst erleben“. Gefühle wie „man kann nicht mithalten, fühlt sich nicht gut genug“ kommen manchmal hoch. „Gleichzeitig ergibt sich jetzt die Chance, dieses Reaktionsmuster aus der Vergangenheit“, wie es an einer Stelle bezeichnet wird, „zu heilen“. In einem weiteren Fall war die Eifersucht auf die andere Partnerin des Partners „wie weggeblasen“, als die betreffende Person selbst noch eine zusätzliche Beziehung einging – plötzlich fühlte sie sich „frei, weit und voller Verständnis“. Und ein\_e andere\_r Interviewte\_r meint dazu: „Ich glaube, es ist selten, dass zwei meiner Freundinnen sich nicht mögen würden, oder dass ich die Freund\_innen meiner Freundinnen nicht mag. Ich finde, es ist wichtig zwischen Antipathie und verdeckter Eifersucht zu unterscheiden.“

► Selbstverantwortlicher Umgang mit unerfüllten Bedürfnissen

Die Interviewten sehen sich gefordert sehr bewusst zu leben, um herauszufinden, was einem/einer selbst bzw. der/dem anderen entspricht, und einen Umgang damit zu finden, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden können. Manche Befragte sehen sich auch „in frühe kindliche Muster zurückversetzt“, denen man\_frau nun mit mehr Reife, Selbstverantwortung und Selbstständigkeit begegnen möchte. Trotz aller Schwierigkeiten wird der Wunsch geäußert, „mich immer wieder dafür zu entscheiden, mein Herz zu öffnen“.

► Ehrlichkeit

„Im klassischen Polyverständnis ist der Ehrlichkeitsdiskurs sehr dominant: Alles in Absprache mit der/den anderen, offen und transparent. Die Idee dahinter dürfte sein, Sicherheit etc. zu vermitteln, weil das Polykonzept mehr Unsicherheiten mit sich bringen kann, als die (vermeintlich) sichere monogame 2er Beziehung“, erklärt eine\_r der Befragten. Auch andere sprechen die „Herausforderung der absoluten Ehrlichkeit, des Vertrauens, der Offenheit“ an: „Ohne diese funktionieren Polybeziehungen nicht, sie sind aber manchmal nur schwer durchzuhalten.“ „Wirklich aufrichtig und ehrlich sein in allen Belangen, das ist oft schwieriger, als man sich eingestehen möchte. Ist völlige Ehrlichkeit immer gut? Es ist eine Herausforderung, die richtigen Worte zu finden, ehrlich zu sein, ohne zu verletzen.“ Und es wird auch die Frage gestellt: „Müssen/sollen/können/wollen wirklich alle ‚alles‘ wissen? Oder kommt es zu einer Überforderung durch den hohen Offenheitsanspruch und was ist mit dem Recht auf Privatsphäre?“

► Sprechen wir poly?

Bei der Umsetzung eines polyamorösen Konzepts kann es einerseits passieren, dass mit der Zeit ein\_e Partner\_in merkt, dass ihm\_ihr dieses doch nicht entspricht, andererseits können in der Praxis die Beteiligten erfahren, dass sie das Konzept auch unterschiedlich verstehen: „Wir glauben beide, wir reden vom gleichen Poly Konzept, tun wir aber nicht, wie wir dann entsetzt feststellen.“ „Auch das ‚Verhandeln‘ des Beziehungsstatus ist immer wieder konfliktrichtig, weil die Interpretation der Vereinbarung sich oft mit dem emotionalen Erleben verändert und ein Gefühl des ‚Das war aber anders ausgemacht‘ entsteht.“ Und eine besondere Herausforderung ist es, „einem

„Müssen/sollen/können/wollen wirklich alle ‚alles‘ wissen?“

grundsätzlich monogamen Menschen ein solches Liebesverständnis nahe zu bringen“ bzw. als überzeugter Poly, wenn Partner\_innen mit dem polyamorösen Konzept doch nicht zu recht kommen, einen Umgang damit zu finden, „ohne sich zu verbiegen“.

► Monogame Wünsche?

Als problematisch wird die anfängliche Akzeptanz der Poly-L(i)ebensform seitens mancher monogamen Partner\_in genannt, die unterschwellig darauf abzielt, den\_die Poly-Partner\_in, wenn er\_sie erst „richtig verliebt“ ist, doch zur Monogamie zu bekehren. Es kann jedoch auch passieren, dass man\_frau sich trotz Einigung über das polyamoröse Konzept an sich, mit folgendem Ungleichgewicht konfrontiert sieht: „Dass mein Mann unglücklich ist, nicht weil ich eine Affäre habe, sondern weil er keine hat. Da find ich dann, das steht sich nicht dafür, dann lass ich es auch bleiben (die zweite Beziehung sehe ich als Luxus, ohne den ich auch leben könnte). Aber er hält an dem Konzept fest, weil er prinzipiell die Möglichkeit haben will – zu einem anderen Zeitpunkt.“

► Umgang mit dem Umfeld und Geheimhaltung

Als Belastung wird von manchen Befragungsteilnehmer\_innen das Geheimhalten der Beziehungen in bestimmten Kontexten (v. a. Herkunftsfamilie, aber auch Kolleg\_innen) erlebt. Auch die Frage, inwieweit Kinder informiert werden sollen, scheint keine einfache zu sein. Man\_frau möchte sein\_ihr Umfeld, das in der Regel in den üblichen Kategorien denkt, nicht zu sehr verstören, aber „ist es möglich zu einem Familienfest so viele Geliebte mitzubringen, wie man will?“

Die Frage, inwieweit Kinder informiert werden sollen, scheint keine einfache zu sein

**Mit welchen Vorurteilen wurden die Befragten schon konfrontiert?**

► Bewertung nach monogamen Normen

In vielen Fällen begegnet das Umfeld polyamorösen Beziehungsformen mit Unverständnis – „Das geht nicht!“ – und allgemeiner Skepsis – „Was soll das bringen?“ Die Partner\_innenschaften und die Liebe werden nach den üblichen Normen bewertet und kategorisiert. Immer wieder hört man\_frau als polyamorös l(i)ebender Mensch Kommentare wie: „Das ist keine richtige Beziehung“; „Du kannst nicht zwei lieben“; „Das kann nur ein Kompromiss sein“; „Da stimmt in der Beziehung

„... wenn deine große Liebe kommt, lässt du deine Poly-Lieben bestimmt stehen“

Des Öfteren werden die Beziehungen als eine vorübergehende Phase gesehen, die „man nicht ernst nehmen kann“ oder auf eine Modeerscheinung reduziert

Die Befragten sind auch wiederholt mit dem Urteil konfrontiert, sie könnten sich „auf niemanden wirklich einlassen“, „wollen ‚Nähe‘ vermeiden“ und hätten „einfach nur ein schönes Wort für beziehungsunfähig gefunden“

was nicht, wenn's mehrere braucht“ oder wird „getröstet“ mit den Worten: „dass es schon irgendwann wird und man endlich weiß, was man will“ oder „wenn deine große Liebe kommt, lässt du deine Poly-Lieben bestimmt stehen“. Es wird oftmals schwer verstanden, „dass es sich in allen Fällen um Liebe handeln kann“. Eine befragte Person hat auch schon gehört: „Wenn man noch an jemand anderes denkt, dann ist es keine wahre Liebe.“

► Reduktion auf Traum, Trend oder einfach nur Sex  
Polyamorös l(i)ebenden Menschen wird auch zugeschrieben, sie seien desorientiert und würden unreifen Vorstellungen nachlaufen: „Mein Entschluss wurde auch öfter als jugendliche Spinnerei abgetan. Ein idealistischer Traum, der zwangsläufig in der rauen See des Lebens untergehen würde wie alle anderen Jugendträume.“ Des Öfteren werden die Beziehungen als eine vorübergehende Phase gesehen, die „man nicht ernst nehmen kann“ oder auf eine Modeerscheinung reduziert: „Ich habe gehört, es wäre ‚in der Stadt‘ gerade ‚hip‘, ‚poly‘ zu sein.“ Für gewöhnlich wird polyamorösen Partner\_innenschaften eine rein sexuelle Natur unterstellt. Der Aspekt der liebevollen Beziehung wird dann nicht wahrgenommen, dafür geraten Assoziationen mit Hippiekommunen, wilden Orgien und Grupensex in den Vordergrund – „du fickst herum“. Vor allem „als Frau wird man schnell in die Schlampen-Ecke gestellt“.

► Unterstellung von Beziehungsunfähigkeit  
Der polyamorösen Liebe wird immer wieder eine gewisse Oberflächlichkeit zugeschrieben und sie könne einfach nicht „so nah“ und tief sein, wie die Liebe in monogamen Beziehungen. In diesem Zusammenhang sind die Befragten auch wiederholt mit dem Urteil konfrontiert, sie könnten sich „auf niemanden wirklich einlassen“, „wollen ‚Nähe‘ vermeiden“ und hätten „einfach nur ein schönes Wort für beziehungsunfähig gefunden“.

► Unterstellung unbewusster Motive  
Hinter der l(i)ebensweise polyamoröser Menschen werden oft von Außenstehenden auch unbewusste Motive vermutet: „Einige sind der Ansicht, dass es sich um eine raffinierte Art des Selbstbetruges handelt und dass es langfristig schief gehen muss.“ Oder: „Manche denken, es wäre nur eine Strategie, um den Partner eifersüchtig zu machen, und dass das langfris-

tige unbewusste Ziel am Schluss doch Heirat und Monogamie wäre, was dann als besonders romantisch empfunden wird“ erzählen die Befragten. Und wiederum „andere finden, man würde es sich sehr einfach machen in diesem Beziehungskonzept, es wäre die bequemste Art, einander zu betrügen und ein Mittel, um von Problemen innerhalb der Beziehung abzulenken“.

► Ungeeignet für Familien(gründung)  
Polyamorösen Beziehungen wird grundsätzlich unterstellt, sie wären instabil, unverbindlich bzw. „nichts Festes“, worauf man\_frau eine Zukunft aufbauen könnte. In diesem Kontext ist eine weitere Behauptung, dass es „ungesund und traumatisierend für Kinder wäre, mit polyamorösen Eltern und deren Partnern aufzuwachsen“, sie sogar „psychotisch werden würden bei diesen Verhältnissen“.

► Destruktivität  
Poly-Beziehungen wären aber nicht nur für Kinder gefährlich, sondern hätten schon für die beteiligten (erwachsenen) Personen destruktive Auswirkungen. Ein\_e Interviewte\_r berichtet von Aussagen wie: „mein Mann würde mich missbrauchen“ oder „wir sind sadomasochistisch unterwegs“.

► Entscheidung muss sein  
Häufig drängt das soziale Umfeld auf Entscheidungen hinsichtlich der Partner\_innenwahl und setzt die polyamorös l(i)ebenden damit unter Druck, wobei vom sozialen Umfeld tendenziell der\_die Partner\_in bevorzugt wird, der\_die zu einer monogamen Beziehung bereit wäre. Ein\_e polyamoröse\_r Partner\_in gilt automatisch als weniger zuverlässig und deshalb „verlassens-würdiger“.

► Düstere Zukunftsprognosen  
Bei dieser Vielzahl an Vorurteilen wundert es nicht, dass die Zukunftsaussichten von polyamorösen Beziehungen von Außenstehenden oftmals schlecht eingeschätzt werden: „Es kann nicht für alle Beteiligten funktionieren“; „Es zahlt immer wer drauf“ und „Das geht (auf Dauer) nicht gut“ sind typische Prognosen, die man\_frau wiederholt hört. Eine\_r unserer Befragten meint dazu: „Ich kenn Leute, die sagen, sie haben es probiert und es funktioniert nicht, weil man\_frau dann doch eher wen kennen lernt, mit dem sie\_er lieber eine Beziehung führen

*will und die Erstbeziehung dann eher in die Brüche geht als eine monogame Beziehung. Wobei ich das für ein Vorurteil halte, weil ich die Zahlen drüber noch nicht gesehen habe ...“*

### Formen und Konstellationen von Poly-Beziehungen

Wie bei vielen Beziehungsformen gibt es auch bei polyamorösen Beziehungen den Versuch, diese zu unterscheiden bzw. erlebte Unterschiede zu beschreiben. Als Beispiele seien hier genannt:

*Primäre Beziehungen und Satelliten oder Triaden oder Ketten*

► Haupt-/Primär- und Neben-/Satellitenbeziehungen  
Hierbei gibt es eine klar kommunizierte, hierarchisch höhergestellte Primärbeziehung<sup>5</sup>, die insbesondere im Zweifels- oder Konfliktfall Vorrang hat. Auch wenn z. B. des Öfteren davon ausgegangen wird, dass grundsätzlich jede\_r für ihre\_seine Emotionen verantwortlich ist, wird, wenn es eine\_n expliziten „Hauptpartner\_in“ gibt, seinen\_ihren Gefühlen manchmal ein besonderer Stellenwert zugeschrieben. Es wurden Situationen erwähnt, „wo Verletzungen entstanden sind, weil nicht genug Rücksicht auf die so genannten Hauptpartner genommen wurde“. Oder an anderer Stelle wird erzählt: „In einem Fall hatte mein Partner nicht das nötige Vertrauen und war sich meiner Gefühle zu ihm nicht sicher genug. Seine Angst war zu groß, also nahm ich Abstand von dem zweiten potentiellen Partner.“

#### ► Dreiecksbeziehung/Triade

Bei einer Dreiecksbeziehung gehen drei Menschen eine Verbindung miteinander ein. Intimitäten können zu zweit (abwechselnd) oder zu dritt gelebt werden: „jede/r ist mit jeder/m zusammen“.

#### ► Kettenkonstellationen

Bei dieser Art von polyamorösen Beziehungsformen hat jeweils eine Person mit einer anderen (wenn sie selbst am „Ende“ einer Beziehungskette ist) oder mit zwei Personen (wenn sie selbst in der „Mitte“ einer Beziehungskette ist) jeweils eine intime Beziehung.

5) Manche Menschen bezeichnen die Hauptbeziehung auch als „Alpha“-Beziehung.

#### ► Beziehungsnetzwerke

Viele Beziehungen existieren nebeneinander, die beteiligten Personen lassen sich in den unterschiedlichsten Konstellationen aufeinander ein. Prinzipiell sind viele Kombinationen in so einem Netzwerk vorstellbar, z. B. „mehrere unterschiedliche freigestaltete Beziehungen ohne Hierarchie und klare Bezeichnung“.

### Überlegungen für die Psychotherapie

#### ► Erfahrungen mit Psychotherapie

Der Großteil der Interviewpartner\_innen hat unterschiedliche Erfahrungen mit Psychotherapie gemacht: eine der Befragten erzählt, dass ihre Therapeutin zwar „eine Weile gebraucht hat, um sich auf das Thema einzulassen, ist dann aber sehr positiv und nutzbringend damit umgegangen“.

Ein\_e Therapeut\_in wurde wie folgt zitiert: „Ach ja, das war zu meiner Jugend auch einmal modern, und ich hab das auch gemacht. Ich halte es heute allerdings für falsch und eine narzisstische Verletzung auf einer kindlichen Ebene. Aber das ist meine Meinung und alles, was ich dazu sage, beurteilen Sie es daher aus dieser Sicht kommend.“ Damit, dass die\_der Therapeut\_in ihren Zugang und ihre Sicht offen gelegt und „als eine mögliche Sichtweise“ relativiert hat, konnte die\_der Befragte gut umgehen.

Nachdem polyamorös l(i)ebende Menschen oft gesellschaftlichen Diskriminierungen ausgesetzt sind, bedarf es einem hohen Maß an Feingefühligkeit seitens der Therapeut\_innen, um diese Ausgrenzungsdynamik(en) nicht auch in der Psychotherapie fortzusetzen. Anders ausgedrückt, sollten polyamoröse Beziehungskonzepte als gleichberechtigte Ideen bzw. als eine Möglichkeit, Beziehung(en) zu gestalten, verstanden, wertgeschätzt und anerkannt (siehe z. B. Zika 2008) werden.

Dazu ist es notwendig, von polyamorösen Beziehungskonzepten schon gehört zu haben. Einige Interviewpartner\_innen betonen, dass sie nicht möchten, „erst das Konzept erklären zu müssen“, und sich von Therapeut\_innen erwarten, dass diese wissen, dass es auch polyamoröse L(i)ebensformen gibt. Auch der Wunsch nach „erfahrenen PolytherapeutInnen“ wurde geäußert: „Ich will kein Versuchskaninchen sein!“ In einem Erst-

*Einige Interviewpartner\_innen betonen, dass sie nicht möchten, „erst das Konzept erklären zu müssen“, und sich von Therapeut\_innen erwarten, dass diese wissen, dass es auch polyamoröse L(i)ebensformen gibt*

gespräch eröffnete eine Klientin das Gespräch mit der Aussage: „Ich bin zu Ihnen gekommen, weil ich nicht zu jemandem gehen wollte, dem es bei meiner Mehrpersonenbeziehung die Haare aufstellt.“ Eine Interviewpartner\_in erzählt, sie hatte „das Gefühl, dieses Thema nicht ansprechen zu können, weil es als pathologisch oder versponnen abgetan werden würde“.

Konkret könnten sich polyamorös l(i)ebende Klient\_innen vermutlich mehr angesprochen fühlen, wenn sie z. B. im Erstgespräch gefragt werden würden, ob sie in Beziehung oder in Beziehungen leben

Ähnlich wie bei heteronormativen Vorannahmen (z. B. wenn eine Therapeutin eine Klientin fragt, ob sie einen Partner habe, d. h., es wird nach einer heterosexuellen Beziehung gefragt) bedarf es einer sensiblen Wortwahl und Fragestellung, um nicht schon durch Formulierungen Beziehungsformen zu marginalisieren bzw. nicht anzusprechen (für eine spannende Auseinandersetzung mit Heteronormativität im psychotherapeutischen Kontext vgl. McGeorge & Carlson 2011).

Konkret könnten sich polyamorös l(i)ebende Klient\_innen vermutlich mehr angesprochen fühlen, wenn sie z. B. im Erstgespräch gefragt werden würden, ob sie in Beziehung oder in Beziehungen leben.

Eine in der Befragung berichtete enttäuschende Erfahrung war, dass Therapeut\_innen keine Vorstellung von Polykonzepten hatten und dann mit Neugierde, Verwunderung und Unwissenheit reagierten. Daher scheint eine selbstreflexive Auseinandersetzung des\_der Therapeut\_in mit eigenen Beziehungsvorstellungen und Haltungen unabdingbar.

Selbstreflexive Fragen für TherapeutInnen

Folgende ausgewählte Reflexionsfragen können hilfreich sein:

- ▶ Habe ich mich schon mit unterschiedlichen L(i)ebensweisen auseinandergesetzt (Polyamorie, romantische Zweierbeziehung, offene Partner\_innenschaft, freigewähltes Single-Dasein, So-tun-als-ob-Monogamie, Zweck-Ehen etc.)?
- ▶ Inwiefern bewerte ich unterschiedliche Beziehungskonzepte und -formen?
- ▶ Welche meiner Haltungen könnten in den therapeutischen Prozess hineinwirken?
- ▶ Welche Möglichkeiten, aber auch welche Herausforderungen könnten sich dadurch ergeben?
- ▶ Was ermöglicht mir ein Festhalten an meinen Haltungen und worin schränken sie mich ein?
- ▶ Welche meiner Haltungen möchte ich beibehalten und weshalb?

- ▶ Gibt es Haltungen, von denen ich mich verabschieden möchte und würde das meinen Handlungsspielraum erweitern?
- ▶ Möchte ich neue Haltung(en) einnehmen? Und wenn ja, welche?

Einige Interviewpartner\_innen wünschen sich dezidiert eine Transparenz bezüglich der persönlichen Haltung(en) der\_des Therapeut\_in: „*Persönliche Meinung der/des TherapeutIn zu Poly bzw. eigene Erfahrungen und Lebensentwürfe offenlegen (wie in Supervision) – das ist die Voraussetzung für Vertrauen.*“ Eine Befragte betonte auch, dass sie weitervermittelt werden möchte, falls es der\_dem Therapeut\_in nicht möglich ist, „*seine/ihre Konzepte, Theorien und Vorurteile hintanzustellen*“.

- ▶ Coming-Out-Prozesse begleiten

Die meisten Interviewpartner\_innen berichten von einer „monogamen Vergangenheit“, z. B. wurde in der Befragung die Bezeichnung „*monogames Probejahr*“ in diesem Zusammenhang verwendet. Oftmals war man\_frau in einer glücklichen Beziehung und hat über die Zeit („*schleichend*“) die unerwartete Erfahrung gemacht, dass es trotzdem möglich ist, sich in andere zu verlieben. Beispielsweise verliebte sich eine unserer befragten Personen, während sie in einer monogamen heterosexuellen Beziehung war, überraschenderweise in ein Ehepaar, trennte sich von ihrem Ehepartner und lebt jetzt in einem polyamorösen Dreieck.

Coming-Out-Prozesse begleiten

Manchmal war es ein offener Umgang mit Affairen, aus dem heraus sich polyamoröse Beziehungen entwickelten, ohne dass die Befragten sie aktiv gesucht hätten.

Auf die Frage, welche Coming-Out-Erfahrungen die Befragten bezüglich ihrer polyamorösen L(i)ebensweise gemacht haben, wurde differenziert geantwortet: des Öfteren ist der offene Umgang im Freund\_innenkreis leichter möglich als mit der eigenen bzw. mit der Familie der\_des Partner\_in. Auch im beruflichen Kontext beschrieben die Interviewteilnehmer\_innen mehr Vorsicht und Zurückhaltung.

Manche vergleichen das „Poly-Coming-Out“ direkt mit ihrem lesbischen Coming-Out und es wurde auch darauf hingewiesen, dass von „*polyamorös lebenden Lesben unter Lesben erwartet wird, dass sie sich outen*“. Andere erzählen von einer

vorwiegend inneren Entwicklung, die eine\_n persönlich – auch aufgrund fehlender Vorbilder – fordert. Einige öffneten sich dem Umfeld nur selektiv bzw. nach und nach und würden diesen Prozess nicht als „großes Coming-Out“ bezeichnen.

Wie bereits beschrieben, erzählen die Befragten von unterschiedlichen Coming-Out-Prozessen (inneren und äußeren), die mit diversen Herausforderungen verbunden sein können. Zunächst auf individueller Ebene: eine Beziehungsform zu wählen – oder erstmals anzudenken –, die nicht gängigen Vorstellungen entspricht, kann zu Ambivalenzen/Multivalenzen führen oder zumindest für Verwirrung und manchmal Befremdung sich selbst gegenüber sorgen. Eine Interviewpartner\_in beschreibt eine „innere Gegenwehr“, da Vorbilder, Normen für die Bedürfnisse und die L(i)ebensweise bzw. eine konkrete Vorstellung, wie sie funktionieren soll, fehlen. Als potenziell polyamorös l(i)ebender Mensch ist man\_frau dann gefordert, „den eigenen individuellen Weg zu gehen und zu seinen Überzeugungen zu stehen und selber daran zu glauben, dass es gut ist, so zu leben, dass es das ist, was ich will, auch wenn in allen Poren gespeichert ist, das kann nicht gehen“.

Psychotherapeut\_innen können hilfreich sein, indem sie diesen Veränderungsprozess begleiten, sich gemeinsam mit der\_dem Klient\_in auf die Suche begeben, was ihren\_seinen Bedürfnissen entspricht, und achtsam sind gegenüber internalisierten Vorurteilen, die es erschweren, so zu leben, wie man\_frau es gerne möchte.

Es wurde auch erwähnt, dass „es im Einzelfall durchaus sinnvoll sein kann, die Polylebensform zu hinterfragen“, allerdings ohne der polyamorösen Liebe den Status der vollwertigen potenziellen Beziehungsform abzuerkennen.

Neben der Begleitung des inneren Coming-Outs kann auch der Unterstützung des äußeren Coming-Outs eine große Bedeutung zukommen:

- ▶ Wem erzähle ich wann von meinem Beziehungskonzept?
- ▶ Wie gehe ich mit Abwertungen, Ausgrenzungen und Diskriminierungen um?
- ▶ Wie erkläre ich meiner z.B. Herkunftsfamilie, dass „wir“ nicht mehr „zu zweit“ bedeutet?
- ▶ etc.

Wenn Partner\_innen in Mehrpersonentherapie kommen, besteht oft der Wunsch nach einem Rahmen, in dem polyamoröse Ideen besprechbar werden können. Weitzmann (1999) schlägt vor, Klient\_innen bei der Suche nach ihrer „passenden“ Beziehungsform zu unterstützen. Allparteilichkeit gegenüber unterschiedlichen Beziehungskonzepten und Partner\_innen kann zur therapeutischen Herausforderung werden.

Eine Befragte betonte, dass es in der Mehrpersonentherapie wichtig ist, dass sich alle verstanden fühlen und Therapeut\_innen „Bedürfnisse ernst nehmen und Klient\_innen in einem Prozess begleiten sollten, der das Ziel hat, dass es allen wieder besser geht (egal in welcher Konstellation)“.

- ▶ Beziehungskonzept als Ressource sehen und den Gestaltungsprozess unterstützen

Vielen Befragten war es wichtig zu betonen, dass sie nicht pathologisiert werden bzw. auch nicht als „verschoben“, „verwirrt“, „nicht normal“, „fehlentwickelt“ oder gar „beziehungsgestört“ gesehen werden wollen.

An dieser Stelle sei eine Interviewpartnerin zitiert, die auf die Frage, welche Erwartungen sie an Psychotherapie habe, antwortete: „Beziehung als Grundlage anerkennen, um Probleme zu lösen, nicht als Grundlage für die Probleme sehen.“

Aber auch subtilere Formen der Be-/Abwertung, z.B. falls die\_ der Therapeut\_in annehmen würde, dass Monogamie doch das beste oder „gesündere“ Beziehungskonzept sei, trüben die Gläser der Ressourcenbrille. Mit getrübttem therapeutischen Blick könnte leicht der Mut übersehen werden, den es braucht, um Beziehungsformen jenseits des dominanten heterozentristisch monogamistischen Mehrheitsdiskurses zu leben.

*Eine Bewertung von Monogamie als doch besseres oder „gesünderes“ Beziehungskonzept trübt die Gläser der therapeutischen Ressourcenbrille*

Nachdem polyamoröse Beziehungskonzepte noch weitgehend als unkonventionell gelten, bedarf es ein sensibles Hinspüren, Ausprobieren resp. Ausverhandeln der beteiligten Partner\_innen, was für wen gerade gut passt.

In der Befragung wurde die Unterstützung bei der „Entwicklung eines Modelles/Bildes, auf das man zurückkommen kann, wenn man sich verliert, da es gesellschaftlich fehlt“ als wichtiges Anliegen an die Psychotherapie formuliert. Eine „Empfeh-

*Unterstützung bei der „Entwicklung eines Modelles/Bildes, auf das man zurückkommen kann, wenn man sich verliert, da es gesellschaftlich fehlt“ als wichtiges Anliegen an die Psychotherapie*

lung“ für Therapeut\_innen könnte so gesehen sein, einen Raum zu schaffen, in dem der Gestaltungsprozess unterstützt und Entscheidungs- und Verhandlungsprozesse (z. B. Regeln, Grenzen) begleitet werden.

► „Paartherapie“ – wer fühlt sich da angesprochen? Sprache schafft Wirklichkeiten. Daher verwundert es nicht, dass sich viele Interviewpartner\_innen ein anderes Wort für Paartherapie wünschen: „*Ich hatte noch kein Bedürfnis in Paartherapie zu gehen, u. a. weil ich mich nicht als ‚Paar‘ sehe.*“ Eine Befragte betonte, dass in der „Paarberatung“ das Polymodell häufig als „*nicht lebbbar*“ abgelehnt werden würde, doch es sollte als valide Beziehungsform gesehen werden – wie könnte sich diese Validität auch in der Sprache abbilden? Weitzmann (1999) schlägt vor, „*changing language on forms (i. e. ‚name of partner/s‘, not ‚name of spouse‘)*“.

Die AutorInnen verwenden zusätzlich zum Begriff „Paartherapie“ vermehrt den Begriff „Mehrpersonentherapie“, wohlwollend um die Sperrigkeit des Begriffes – ein besserer ist ihnen noch nicht eingefallen. Für Hinweise sind die AutorInnen dankbar.

### Diskussion und Ausblick

So unterschiedlich polyamoröse L(i)ebensweisen auf den ersten Blick zu monogamen Beziehungsideen scheinen, so zeigen sich auch Gemeinsamkeiten:

*Die Sehnsucht nach Dauerhaftigkeit und Sicherheit dürfte sowohl in den RZBs (Romantischen Zweierbeziehungen) als auch in polyamorösen Beziehungen vorhanden sein*

Die Sehnsucht nach Dauerhaftigkeit und Sicherheit dürfte sowohl in den RZBs (Romantischen Zweierbeziehungen) als auch in polyamorösen Beziehungen vorhanden sein, allerdings mit verschiedenen Ideen zur Erlangung und Erhaltung eben dieser. In Hinblick auf die Dauerhaftigkeit scheinen manche polyamoröse Beziehungskonzepte der seriellen Monogamie entgegenwirken zu wollen. Ein\_e Klient\_in hat das einmal folgendermaßen auf den Punkt gebracht: „*Bevor ich alle drei bis fünf Jahre meine Partner\_in austausche, wie das viele in monogamen Beziehungen machen, lebe ich lieber poly und bin mit meinen Partner\_innen dann länger beisammen.*“

Weitere gemeinsame Werte dürften Loyalität und Treue, sofern sie nicht rein auf sexueller Ebene verstanden wird, sein.

Klarerweise stellen sich die Konstruktionen von Liebe zwischen RZB und polyamorösen Konzepten unterschiedlich dar. In polyamorösen Beziehungen gibt es die prinzipielle „Erlaubnis“, anderen Beziehungs- und Liebesbedürfnissen nachzugehen (Deine Liebe zu einer anderen Person hat nicht unbedingt etwas mit unserer – meiner und deiner – Liebe zu tun).

In der RZB scheint oft schon das Auftauchen von anderen Liebes- und Beziehungsbedürfnissen ein Hinweis für „mangelnde“ Liebe zu sein (Wenn du mich wirklich liebst, liebst du ausschließlich mich). Der Verzicht auf andere wird in der Regel nicht als ein Zurückstellen eigener Bedürfnisse, sondern als Liebesbeweis der\_dem Partner\_in gegenüber gedeutet. Werden die empfundenen Liebesgefühle zu einer neuen Person zu dominierend, wird bei einer bestehenden RZB meist erwartet, sich zwischen den beiden Partner\_innen zu entscheiden. In polyamorösen Beziehungskonzepten geht es hingegen eher um die Frage, welche Auswirkungen eine neue Beziehung auf (die) bisher bestehende Beziehung(-en) haben könnte. Eine Ausnahme stellt hierbei das polyamoröse Beziehungskonzept mit Haupt- und Nebenbeziehung(en) dar, wo der\_dem Hauptpartner\_in in manchen Fällen ein Vetorecht eingeräumt wird. In dieser Form der Polybeziehung scheint dem Verzicht auch ein Wert zugeschrieben zu werden.

Befreit von der Wahl des\_der „einen richtigen“ Partner\_in erleben polyamorös L(i)ebende manchmal eine andere Art von Entscheidungsdruck. Durch die Mehrpersonenkomplexität scheint sich der Entscheidungsbedarf vor allem bei Fragen im Alltag zu erhöhen, da nichts selbstverständlich und vorgegeben ist. Hilfreiche Orientierungsmittel wie z. B. Internetplattformen, Literatur, Workshops etc. müssen in der Regel erst gefunden werden. Weitzman (1999) empfiehlt daher, dass Psychotherapeut\_innen und Berater\_innen auch solche Informationen an Klient\_innen weitergeben sollen.

Polyamoröse Beziehungskonzepte können nicht unabhängig vom jeweiligen Kontext betrachtet werden: In einer heteronormativen patriarchalen Gesellschaft wird es vermutlich Unterschiede machen, ob poly in heterosexuellen, lesbischen, schwulen, bisexuellen oder queeren Zusammenhängen von Frauen\_Männern gelebt wird. Eine Beleuchtung eventueller

*In der RZB scheint oft schon das Auftauchen von anderen Liebes- und Beziehungsbedürfnissen ein Hinweis für „mangelnde“ Liebe zu sein*

*In einer heteronormativen patriarchalen Gesellschaft wird es vermutlich Unterschiede machen, ob poly in heterosexuellen, lesbischen, schwulen, bisexuellen oder queeren Zusammenhängen von Frauen\_Männern gelebt wird*

Gemeinsamkeiten und Differenzen könnte ein spannendes zukünftiges Forschungsfeld sein.

Interessant wäre auch die Frage, ob polyamorös l(i)ebende Menschen nach der „*Befreiung von gesellschaftlich dominanten Moralanforderungen*“ (die in der Befragung genannt wurde) sich dafür anderen Moralanforderungen der jeweiligen Communities ausgesetzt fühlen.

Von den Interviewpartner\_innen wurde auch explizit der Wunsch geäußert, in zukünftigen Befragungen den Umgang mit Kindern in Polybeziehungen zu thematisieren.

Aus den Interviews wurde auch deutlich, dass manche Befragte das Konzept der polyamorösen Beziehung als weitere Kategorisierung ambivalent erleben. Nicht alle entscheiden sich bewusst für oder gegen ein Beziehungskonzept. Manchmal ist es wie ein „*riesengroßer Zauber, der uns zusammengeführt hat und uns jedes Mal, wenn wir zu dritt waren, eine tiefe Zufriedenheit und eine Sehnsucht in uns weckte, die es uns wagen ließ, Nägel mit Köpfen zu machen – leben jetzt in Dreiecksbeziehung*“. Für andere wiederum scheint eine Benennung des gelebten Beziehungskonzeptes identitätsstiftend und orientierungsgebend zu sein.

Die AutorInnen hoffen, mit diesem Artikel einen Beitrag zur Sensibilisierung für die dominanten Normen und Diskurse sowie marginalisierter L(i)ebensformen und -weisen außerhalb dieser geleistet zu haben. Es ist ihnen bewusst, dass sie eine Vielzahl an möglichen Beziehungs- und Nicht-Beziehungsformen hier nicht thematisieren (können) – das Nichtgeschriebene würde Bücher füllen.

#### Literatur

- Brockhaus (2002) Grundlagenlexikon A-Z. SCM-Verlag, Mannheim  
 Klesse C (2007) Polyamory – Von dem Versprechen, viele zu lieben. *Z f Sexualforschung* 20(4):316-330  
 McGeorge C, Carlson TS (2011) Deconstructing Heterosexism: Becoming an LGB Affirmative Heterosexual Couple and Family Therapist. *J Marital and Family Therapy* 37(1):14-26  
 Schroedter T, Vetter C (2010) Polyamory. Eine Erinnerung. Schmetterling Verlag, Stuttgart

Weitzman G (1999) What Psychology Professionals Should Know About Polyamory. The Lifestyles and Mental Health Concerns of Polyamorous Individuals. Albany, NY: Paper presented at 8th Annual Diversity Conference. Im web: <http://www.polyamory.org/~joe/polypaper.htm> [Zugriff: 13.01.2013]

Zika E (2008) queer as u are – Konstitution und Konstruktion von (sexuellen) Identitäten. *Systeme* 22(1):47-77

Mag.<sup>a</sup> Marion Herbert  
 e-mail: [marionherbert@solutions.at](mailto:marionherbert@solutions.at)

Bakk.phil. Alexandra Radeva  
 e-mail: [office@solutions.at](mailto:office@solutions.at)

Erik Zika  
 e-mail: [zika@loesungsraum.at](mailto:zika@loesungsraum.at)

Krummgasse 3/10  
 A-1030 Wien