

POLYAMORIE

ICH LIEBE MEHR
ALS EINEN MENSCHEN

TEXT JANA STUDNICKA

Im Grunde genommen ist das auch ganz einfach. Wir alle lieben mehr als einen Menschen. Wir alle haben Freund*innen, Geschwister, Eltern, Kinder, die wir gern haben, wir haben Hobbies, Tätigkeiten, wo wir die Liebe im aktiven Tun erleben, wir lieben das gute Leben, feines Essen, lauschige Abende, den Urlaub, den Flow, die Sonne auf der Haut.

Liebe ist nie das Problem

Und doch gilt in unserer Gesellschaft die vorherrschende Meinung, dass die romantische Liebe nur einer Person vorbehalten sein darf, dass mehr als einen Menschen zu lieben nicht richtig sei. Andere Formen der romantischen Liebe werden oftmals belächelt, es wird die Fähigkeit abgesprochen, sich tiefer zu verbinden, als treibende Kraft wird eine enthemmte, gar unverantwortliche Sexualität gesehen.

Gleich vorweg: mir geht es nicht darum, die Polyamorie als besser als die Monogamie darzustellen oder alle Vorurteile in ein paar Zeilen aufzulösen. Es geht mir vielmehr darum, die Monogamie und die Polyamorie – und damit meine ich die romantische, konsensuelle Liebe zu mehr als einem Menschen – als Alternativen, als gleichwertige Möglichkeiten der romantischen Entfaltung vorzustellen.

Was ist das, Polyamorie?

Es handelt sich um eine Wortschöpfung, in der zwei verschiedene Sprachen zusammengefunden haben. So setzt sich der Begriff aus „poly“ – griech. „viel“ – und „amor“ – lat. „Liebe“ – zusammen. Geläufige Synonyme für Polyamorie (PA) umfassen die konsensuelle Nicht-Monogamie (CNM) oder auch ethische Nicht-Monogamie (ENM). Die Betonung liegt hier auf dem ethischen Aspekt: Polyamorie ist es nur dann, wenn es auf einer konsensualen Basis aufgebaut ist. Das bedeutet, es gibt eine Einvernehmlichkeit, alle Beteiligten sind im Dialog miteinander, Information wird frei ausgetauscht anstatt vorenthalten.

Weiters abzugrenzen ist auch der Begriff der Polygamie – von griech. „gamos“, der Heirat. Daher bezeichnet die Polygamie die Vielehe und ist eher von patriarchalen, religiös untermauerten Haremsfantasien geprägt als von konsensualen Beziehungen auf Augenhöhe.

Dabei könnte auch eine Haremsfantasie rein theoretisch vollkommen konsensual und ethisch ablaufen, wenn alle Beteiligten gleiche Grundrechte besitzen würden

und frei darüber entscheiden könnten, wie diese Beziehung strukturiert ist. Meistens allerdings besitzt der Mann in solchen Beziehungskonstellationen Rechte, von denen Frauen nur träumen dürfen.

Die Kunst der Kommunikation

Die explizite Kommunikation über meine Wünsche und Grenzen ist etwas, das ich in der Polyamorie lernen durfte. Polyamorie ist für mich ein Synonym für Kommunikation geworden. In vielen Poly-Haushalten, in denen ich zu Besuch war, finden sich an den Wänden Kommunikationsleitfäden und Spickzettel. Sehr beliebt ist etwa die Auflistung verschiedener Emotionen, wie sie in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg zu finden sind. Dieser Kommunikationsbedarf ergibt sich einerseits aus der Vielfalt an Möglichkeiten der Polyamorie, andererseits auch, weil der Shift von Monogamie zu Polyamorie viel an Umdenken, Neu-Denken und Hinterfragen erfordert. Als besonders hilfreich haben sich in diesem Zusammenhang Werkzeuge aus der Imago Paartherapie erwiesen.

Einander aufmerksam zuzuhören, das Gehörte zu spiegeln und damit sicherzugehen, auch korrekt gehört zu haben, die Sichtweise des Gegenübers zu respektieren und gelten zu lassen, ohne zustimmen oder widersprechen zu müssen: All das kann zu einem vertieften wechselseitigen Verständnis und einer Stärkung der Beziehung führen. Denn oft geht es bei Polyamorie um vermeintlich unvereinbare Bedürfnisse. Eine Person wünscht sich mehr Sicherheit, die andere mehr Freiheit. Doch bei genauem Hinhören wird meist klar, dass es ein verbindendes Bedürfnis nach authentischer Liebe gibt. Sobald wir uns mit all unserer Verletzlichkeit und unseren wahren Bedürfnissen zeigen, können sich diese scheinbar unüberwindbaren Pole nähern, und eine authentische Begegnung kann stattfinden.

Meiner Erfahrung nach ist ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zwischen monogamen und polyamoren Beziehungen der Bedarf an Kommunikation. So gibt es in monogamen Beziehungen viele traditionelle, oftmals unhinterfragte Normen, sodass diese häufig funktionieren, ohne dass die individuellen Grenzen und Wünsche jemals offengelegt werden müssen. Dabei erfüllt eine offene und authentische Kommunikation ein Grundbedürfnis des Menschen, nämlich das, gesehen zu werden. Mit Hilfe der speziellen Struktur eines Imago Dialogs kann es gelingen, genau dieses Grundbedürfnis zu



Wenn vorgegebene Beziehungsrituale fehlen, wird häufiges Hinterfragen und Umdenken verlangt. Polyamorie erfordert bewusste Gespräche, um Klarheit über Erwartungen zu schaffen.

erfüllen. Langsamkeit, Aufmerksamkeit, Einander-zugewandt-Sein, entspanntes Zuhören – all das sind Elemente, die wesentlich für uns Menschen als Beziehungswesen sind.

Ein weiterer Grund für den erhöhten Bedarf an Kommunikation ist das Fehlen an vorgegebenen, etablierten Ritualen, wie sie etwa in der Monogamie bestehen. So gibt es in monogamen Partnerschaften eine gewisse Ähnlichkeit der Beziehungsbiografien, sie verlaufen meist nach dem Schema der sogenannten Beziehungsrolltreppe: Dating, der erste Kuss, der erste Sex, dann die Exklusivität, gefolgt von Zusammenziehen, Heirat, Kinder, Eigenheim.

Bei der Polyamorie hingegen ist es anders. So kann es sein, dass die neue Partnerin schon mit einem*iner anderen Partner*in zusammenwohnt und ein Zusammenziehen gar nicht auf der Agenda steht. Allein aus diesem Fehlen von klaren Abläufen und dem Wegfallen von entsprechenden Erwartungen ergibt sich ein völlig anderer Bedarf an Kommunikation. Um diesen Kommunikationsprozess zu erleichtern, gibt es einerseits



Polyamorie entlastet romantische Beziehungen, verteilt Bedürfnisse auf mehrere Partner*innen und fördert Emanzipation sowie neue Perspektiven.

zu Beginn der Beziehung Hilfestellungen, um Gemeinsamkeiten und Grenzen systematisch zu finden, etwa im Non-Escalator-Worksheet oder durch das Beziehungs-Smörgäsbord (s. Textboxen). Der wohl wichtigste Punkt dabei ist, dass eine offene Kommunikation in der Polyamorie unverzichtbar ist, womit die Wahrscheinlichkeit, nicht gesehen oder gehört zu werden, deutlich sinkt.

Unterschiedliche Modelle und ihre Herausforderungen

Der erste Schritt Richtung Polyamorie erfolgt oftmals über das Beziehungsmodell der offenen Beziehung, welches zwar sexuell offen ist, aber emotional exklusiv. Das Trennen der Gefühle von Sexualität funktioniert für manche gut, birgt allerdings für viele Menschen einiges an Herausforderungen und Beziehungskrisen. Allerdings gilt auch hier, dass sich jede Beziehung ihr Beziehungsmodell selbst definiert und es verschiedene Grade an Offenheit gibt. Grundlegend ist in einer offenen Beziehung nicht der Aufbau mehrerer gleichberechtigter Partnerschaften das Ziel,

sondern das Ausleben sexueller Freiheit bei Bewahrung der Hauptbeziehung.

Auch im Feld der grundsätzlich emotional offenen Polyamorie gibt es Abstufungen in Bezug auf Hierarchie. Eine klare Rangordnung existiert in der hierarchischen Polyamorie, meistens ausgehend von einem Paar, das sich „Primaries“, also die „Ersten“, nennt. Entsprechend werden die weiteren Partner*innen als die „Secondaries“, die „Zweiten“, bezeichnet. Es gibt also explizit benannte Unterschiede. Dies macht z.B. Sinn, wenn Primaries miteinander Kinder haben und somit der Beziehung mit dem Kindesvater/der Kindesmutter ausdrücklich den Vorzug gegenüber anderen Partner*innen geben möchten.

Eine flachere Hierarchie findet sich in der Benennung als „nesting partner“, also „Nestpartner*innen“. Damit werden Menschen bezeichnet, die gemeinsam wohnen, sich eine gemeinsame Zukunft aufbauen wollen und einander Vorrang geben. Man spricht hier eher von einer impliziten Hierarchie.

Eine weitere Form der Polyamorie, die nicht ganz klar abzugrenzen ist, findet sich im Modell der „kitchen table polyamory“ (Küchentisch-Polyamorie). Dabei geht es um die Vision einer Gemeinschaft an Beziehungsgeflechten (ein sogenanntes Polykül, analog zu Molekül), bei der alle Beziehungspartner*innen entspannt an einem Tisch sitzen können.

Eifersucht und Unsicherheit

Der vollkommene Verzicht auf Hierarchien findet sich schließlich in der Beziehungsanarchie, in der als Ziel definiert ist, dass alle Beziehungen gleichwertig sind und es weder Vorzugsbehandlung noch Benachteiligung für eine Person im Beziehungskonstrukt gibt. Trotz aller Bereitschaft und Kommunikation sehen sich Menschen in – durchaus auch etablierten – (polyamoren) Beziehungen einem Schreckgespenst gegenüber: der Eifersucht. Diese ist oft so stark, dass sie ein unüberwindbares Hindernis darstellen kann.

Häufig liegt hier der Fehlschluss zugrunde, dass Eifersucht ein Maß für die Stärke der Liebe sei. In meiner Wahrnehmung ist Eifersucht aber viel mehr ein Zeichen von Unsicherheit und Verlustangst. Auf den Punkt gebracht wird dies in der bekannten Phrase: „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“.

Die deutsche Sprache differenziert Begriffe für Eifersucht, Neid und Schadenfreude. Deutlich seltener wird der Begriff der Mitfreude verwendet (engl. compersion), für den es so gut

wie keine Synonyme oder Begriffsverwandtschaften gibt. Damit wird in der Polyamorie das Gefühl von Freude beschrieben, das ich empfinden kann, wenn es meinem*meiner Partner*in gut geht – auch ohne mich.

Als ich nach Monaten gelebter Polyamorie das erste Mal Mitfreude fühlte, war dies ein Meilenstein für mich. Ich habe gelernt zu vertrauen, mich sicher in unserer Bindung zu fühlen, und ich habe gar nicht erst begonnen, mich zu vergleichen. Dort hinzukommen war ein steiniger, schwieriger Weg. Als eher ängstlich-vermeidender Bindungstyp fällt es mir schwer, ein stimmiges Nähe-Distanz-Verhältnis in Beziehungen zu finden und meine Wünsche und Erwartungen klar zu artikulieren, geschweige denn mit meinen Gefühlen konstruktiv umzugehen. Ich hätte mir, besonders im ersten Jahr der Polyamorie, therapeutische Unterstützung gewünscht. Allerdings erfuhr das Thema bei meiner damaligen Therapeutin nur Ablehnung. Hilfestellung fand ich eher bei polyamoren Stammtischen, wo ein Austausch über all meine offenen Fragen möglich und erwünscht war und wo ich Unterstützung und Rückhalt fand.

Leider gibt es bezüglich Eifersucht keine einfachen Antworten. Für mich war es ein jahrelanges Auseinandersetzen, auch im therapeutischen Kontext, mit Grundfragen: Was brauche ich, um mich in einer Beziehung sicher zu fühlen? Wie kann ich ein Gefühl von Sicherheit in mir herstellen? Wie kann ich meine Emotionen regulieren und mit ihnen konstruktiv umgehen? Wie kann ich meinen Wunsch nach Sicherheit an meine Partner*innen auf eine Art und Weise kommunizieren, die nicht als vereinnahmend oder einschränkend wahrgenommen wird? Auf diese Fragen, und viele mehr, musste ich meine eigenen Antworten finden, um mich in polyamoren Beziehungen wohlfühlen zu können. Diese intensive Auseinandersetzung mit meinen Grenzen und Bedürfnissen, mit mir selbst, hat mich in vielen Bereichen meines Lebens wachsen lassen.

Bindungstheorie und Polyamorie

Häufig ist der Einwand zu hören, Bindungstheorie und Polyamorie würden einander widersprechen, und eine sichere, stabile Bindung sei nur mit einem*r Partner*in möglich. Die Bindungstheorie nach John Bowlby und Mary Ainsworth baut auf den Untersuchungen der Interaktionen von Säuglingen und ihren Bindungspersonen auf. Doch Säuglinge und Kleinkinder haben selten nur eine Bindungsperson. Zumindest in den klassischen, heteronormativen Beziehungskonstellationen

gibt es neben der Mutter auch den Vater, und darüber hinaus Tanten, Onkel, Großeltern, Geschwister, die allesamt als Bezugspersonen für Kinder in Frage kommen.

Insofern scheint mir die Annahme, Menschen seien nur zur Bindung an eine einzige Person fähig, zu kurz gegriffen. Wir alle haben vielfältige Beziehungen zu verschiedenen Menschen und müssen deren Aufmerksamkeit, Zeit und Energie mit anderen teilen. Wenn es jedoch zu romantischen Beziehungen zwischen Erwachsenen kommt, sollen wir uns nur mit einer Person verbinden und nur diese eine Person als Quelle der Erfüllung unserer Ansprüche an Verbindung, Sexualität und Romantik sehen?

Für mich nimmt Polyamorie einen immensen Druck aus meinen Beziehungen, alle Wünsche und Ansprüche meines*meiner Partner*in erfüllen zu müssen und auch im Gegenzug alle meine unerfüllten Bedürfnisse auf meine*n Partner*in zu projizieren. Damit ist Polyamorie für mich auch eine emanzipatorische Haltung. Ich bin aufgefordert, mich für die Erfüllung meiner Wunschträume selbst verantwortlich zu fühlen und diese nicht an andere Personen zu delegieren.

Die Imago Theorie geht von der Annahme aus, dass in einer Liebesbeziehung notwendigerweise jene (unerfüllten) Bedürfnisse auftauchen, die in der Kindheit nicht erfüllt wurden. Der*die Partner*in ist der Spiegel für diese (unerfüllten) Bedürfnisse. Umgelegt auf polyamore Beziehungen bekomme ich nicht nur einen Spiegel vorgehalten, sondern gleich mehrere. Verschiedene Partner*innen können mir verschiedene Aspekte oder neue Wege aufzeigen, um mit meinen unerfüllten Bedürfnissen umzugehen. Ich bin in einem Spiegelkabinett zuhause und kann mich in jeder Partnerperson neu verlieren und neu finden. Ich kann meine Muster neu erleben, neue Perspektiven auf Herausforderungen erkennen oder mich auch einfach mal verlieben, ohne Angst, meine vorhandene(n) Beziehung(en) zu verlieren.

Polyamorie bedeutet für mich Emanzipation, Vertrauen und Verbindung. Es ist eine philosophische Haltung, die weniger mit Verboten, sondern viel eher mit einem Reichtum an Erfahrungen und Freiheiten lockt, die an das Gute im Menschen glaubt. An unsere Fähigkeit zu lieben.

Das Polyamorie-Smorgsboard

veranschaulicht die Vielfalt und Flexibilität der Beziehungsformen innerhalb der Polyamorie.

Das Wort „Smorgsboard“ stammt aus dem Schwedischen und bezeichnet eine Art Buffet, bei dem man sich aus verschiedenen Speisen das aussucht, was man gerne essen möchte. Übertragen auf Polyamorie bedeutet es, dass jede Person ihre Beziehungen so gestalten kann, wie es für sie am besten passt – aus einer Vielfalt von Möglichkeiten wählen, was für sie funktioniert.

Das Polyamorie Non-Escalator Worksheet

hilft Menschen, ihre polyamoren Beziehungen bewusst zu gestalten. Dabei geht es vor allem darum, die klassische Beziehungsrolltreppe (Dating, Kuss, Sex, Zusammenziehen, Heirat, Kinder, Eigenheim) zu hinterfragen und gemeinsam zu überlegen, wie die Beziehung sich entwickeln soll und welche Richtung bzw. welche Schritte dabei erwünscht sind.



Dr.ⁱⁿ Jana Studnicka

Ärztin, Vortragende und Workshopleiterin zu Consent und Intimität, Festivalgründerin von The Intimate Revolution

jana.studnicka@hotmail.com

IG: @janasmiles

Neben ihrer Tätigkeit als Ärztin ist Jana Studnicka, die in Salzburg lebt, auch als Autorin bei vaginamuseum.at aktiv und als Workshopleiterin zu Consent und Intimität, etwa bei der Ärztekammer Wien und der VHS. Darüber hinaus engagiert sie sich bei achtung^oliebe und beim Indian Institute for Mother and Child in Kalkutta, Indien. Sie war Präsidentin des Schwelle Vereins, Vortragende bei TedX („The Power of Saying No“) und ist Gründerin des Festival „The Intimate Revolution“.

Jana Studnicka lebt und liebt seit vielen Jahren in polyamoren Beziehungen.

Literaturhinweise:

EASTON D, HARDY J W (1997), *The Ethical Slut: A Guide to Infinite Sexual Possibilities*. Berkeley: Celestial Arts

FERN J (2020), *Polysecure: Beziehungen aufbauen und bewahren in der Polyamorie*. Portland, Thorntree Press;

ROSENBERG M B (2001), *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann

RYAN C, JETHA C (2010), *Sex at Dawn: How We Mate, Why We Stray, and What It Means for Modern Relationships*. New York: Harper Perennial