

# Meine Liebe reicht für viele

Polyamor lebende Menschen führen nicht nur mit einem Partner, sondern mit mehreren gleichzeitig eine Beziehung – und zwar so, dass alle Beteiligten voneinander wissen. Kann das gut gehen?

VON THEODOR SCHAARSCHMIDT

**L**isa Stetter-Müller und Christopher Gottwald wirken wie zwei frisch verknallte Teenager, als ich sie zum Interview im Café Einstein in Berlin-Kreuzberg treffe. Während des Gesprächs turteln sie miteinander, werfen sich verliebte Blicke zu, dann und wann unterbrechen sie die Unterhaltung für eine kurze Knutscherei. Immer wieder muss ich mir in Erinnerung rufen, dass die zwei nicht nur einander lieben. Beide haben noch andere Beziehungen, durchaus ähnlich leidenschaftlich. Daraus machen sie keinen Hehl, sie wissen von den Liebschaften des Partners – ein Problem scheint das für sie nicht zu sein.

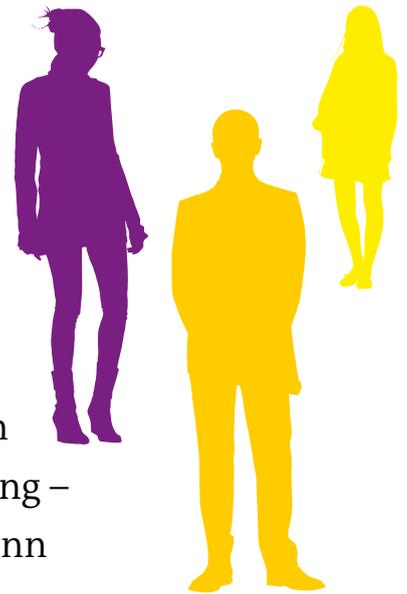
Die beiden leben »polyamor«. Während die Bezeichnung in den USA recht geläufig ist, kennt sie hier zu Lande noch kaum jemand. Das Kunstwort setzt sich aus dem griechischen Wort »polýs« (viele) und dem lateinischen »amor« (Liebe) zusammen. Und so wird der Begriff auch verstanden: »Polyamorie ist die Idee, mehrere Menschen zur gleichen Zeit zu lieben«, erklärt Gottwald. »Das kann im Einzelfall allerdings ganz verschieden gelebt werden. Ich habe da die unterschiedlichsten Formen kennen gelernt.« Er muss es wissen: Seine frühere Tätigkeit als Theaterregisseur hat der 44-Jährige an den Nagel gehängt, seitdem macht er seine Lebensform zum Beruf und vernetzt sich mit Polyamoren in ganz Deutschland. Er bietet Beratungen für Einsteiger an, organisiert Treffen und gibt Workshops.

Tatsächlich ist das Spektrum nicht monogamer Liebesformen breit und verwirrend. Die geläufigste Spielart ist wohl die offene Beziehung, in der zwei Menschen als festes Paar zusammenleben, sich aber gegenseitig Seitensprünge zugestehen. Manche führen auch parallel mehrere gleichwertige Partnerschaften. Im unübersichtlichsten Fall bilden sich komplexe Gefüge aus Dreiecks-, Vierecks- oder gar Achtecksbeziehungen.

## Wunderwaffe Transparenz

Neu ist der Gedanke natürlich nicht: Die sexuelle Revolution der 68er Jahre machte die Idee der freien Liebe populär. Besitzansprüche in Partnerschaften wurden damals radikal in Frage gestellt, promiskues Verhalten galt nicht mehr als Tabu. »Wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment«, hieß es einst. Viele Polyamore grenzen sich von den damaligen Idealen ab. Ihnen geht es eher um liebevolle Beziehungen als um sexuelle Befreiung. Außerdem ist ihnen das Einverständnis aller Beteiligten wichtig. Die verschiedenen Partner sollen voneinander wissen, Heimlichkeiten sind verpönt und gelten als Vertrauensbruch.

In diesem Punkt birgt die Polyamorie auch eine Kritik an den Gepflogenheiten herkömmlicher Beziehungen. Schließlich fühlen sich auch monogam lebende Menschen oft längst nicht nur zu ihrem Partner hingezogen. Mehr als jeder



FOTOLIA / IMAGELIBRO [M]

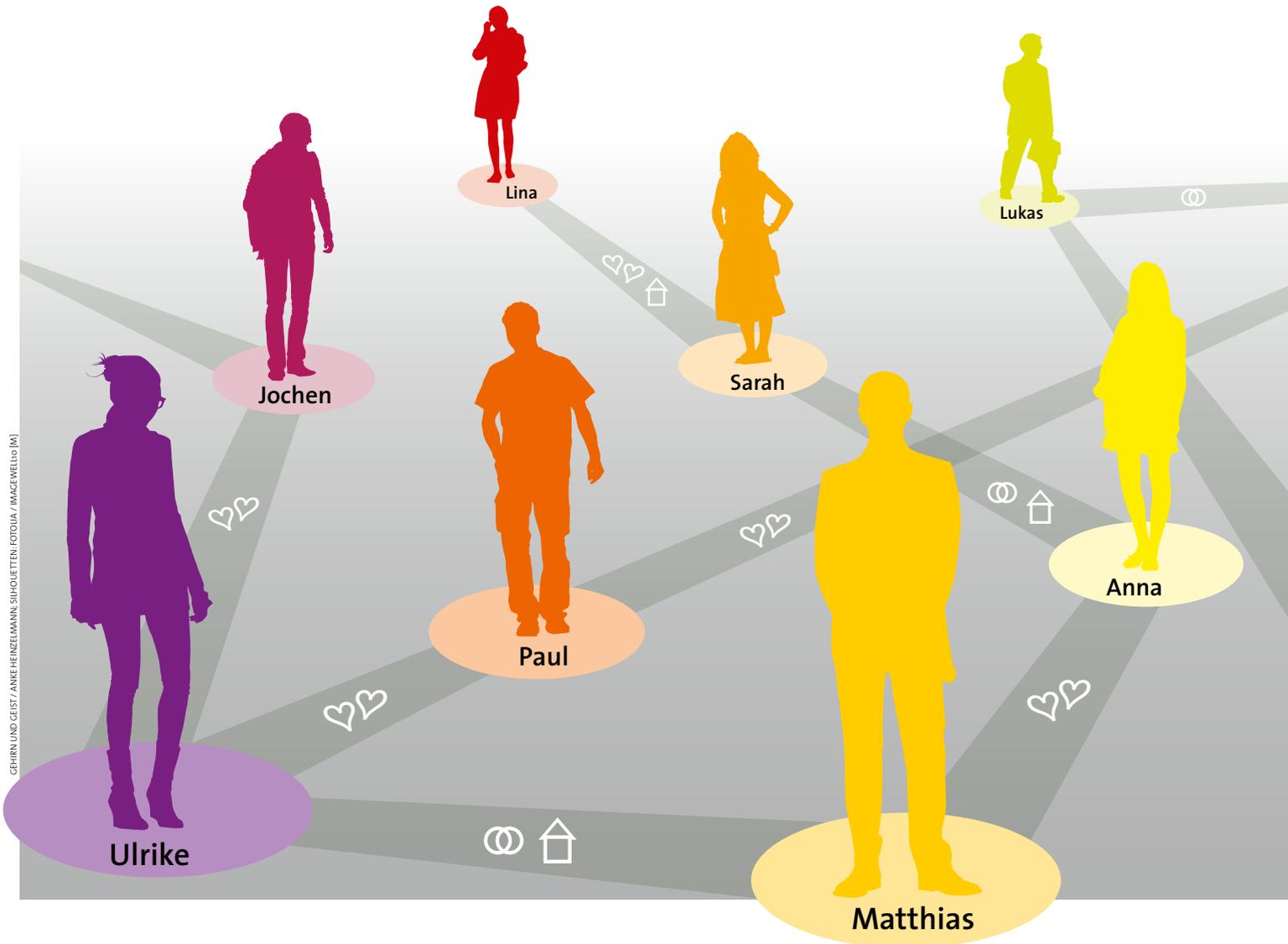
## AUF EINEN BLICK

### Hasi, Schatz und ich

**1** Etwa 10 000 Menschen in Deutschland leben polyamor – sie führen einvernehmlich mit mehreren Menschen Liebesbeziehungen.

**2** Dieses Gegenmodell zur Monogamie fand bereits im 20. Jahrhundert berühmte Anhänger wie zum Beispiel Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre.

**3** Polyamore bescheiden ihren Beziehungen große Intimität und scheinen sie tatsächlich als verschiedene Paar Stiefel zu sehen. Dennoch sind sie vor Eifersucht nicht gefeit.



fünfte Deutsche in einer festen Beziehung ging bereits fremd, ergab eine repräsentative Umfrage an 9500 Personen im Auftrag der Singlebörse ElitePartner 2012. Gut möglich, dass die tatsächliche Zahl noch wesentlich höher liegt. Eindeutige Statistiken dazu gibt es nicht.

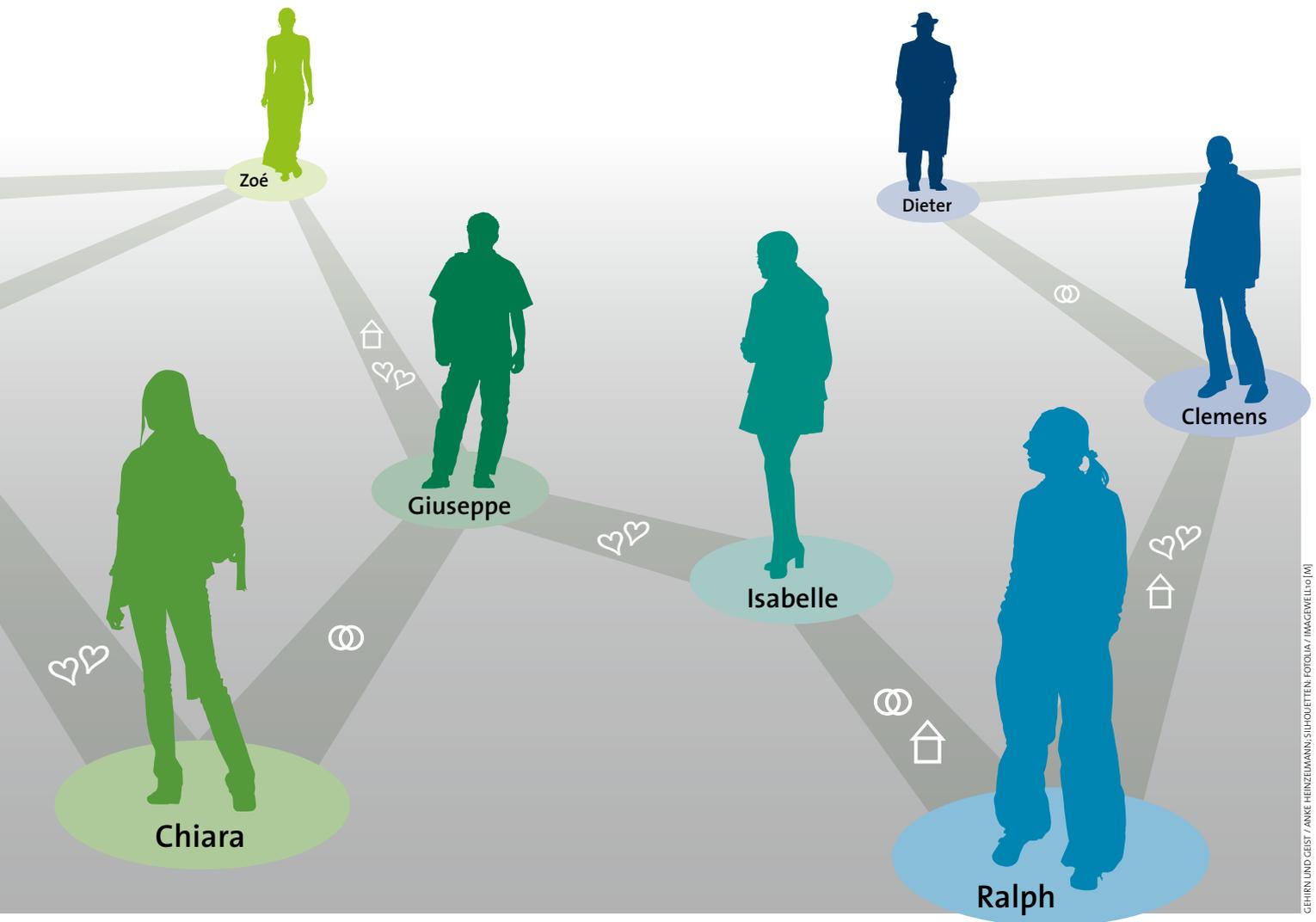
Untreue ist nach wie vor ein Tabuthema. »Mich wundert, dass viele Paare es nicht einmal ansprechen. Sie bekommen mit, wie Freunde und Bekannte fremdgehen, und trotzdem lehnen sie sich zurück und tun so, als könne ihnen das nie passieren«, sagt Mathias Miklaw. Der Sexual- und Paartherapeut hat sich auf polyamore Beziehungen spezialisiert, berät aber auch monogame Paare. Seiner Erfahrung nach trauen sich viele nicht, mit ihrem Partner offen über den Wunsch nach Abenteuern außerhalb der Beziehung zu reden. »Sie machen das dann heimlich und denken, der andere merke es nicht.

Wenn sie ihren Partner daraufhin ständig anlügen müssen, bleibt von der Liebesbeziehung am Ende nur noch eine leere Hülse.«

Genau das wollen Polyamore um jeden Preis vermeiden. Ihr Rezept gegen die schleichende Entfremdung in der Liebe lautet: radikale Offenheit. »Ich vereinbare mit meinen Partnern, dass wir vollkommen ehrlich miteinander umgehen«, sagt Stetter-Müller. Sie ist 30 und lebt mit ihren beiden Töchtern in einer Kleinstadt in Bayern.

### Sollbruchstelle Eifersucht

Früher, erzählt sie, wäre es ihr nie in den Sinn gekommen, polyamor zu leben. Acht Jahre lang war sie verheiratet. »Damals war ich der eifersüchtigste Mensch weit und breit«, sagt sie und lacht. »Dann lernte ich einen Mann kennen, der selbst mit mehreren Frauen zur gleichen Zeit



GEHRN UND GIBST / ANKE HEINZELMANN-SILHOUETTEN; FOTOLIA / IMAGEWELLDIO [M]

zusammen war. Das brachte mich zum Nachdenken. Irgendwann besuchte ich einen Poly-Stammtisch in Nürnberg, wo ich Christopher kennen lernte.«

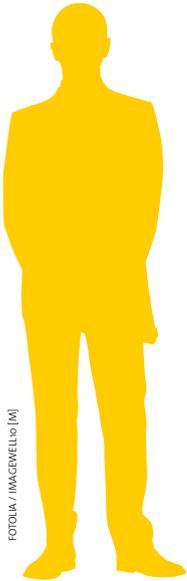
Niemand beschneidet den anderen in seiner Freiheit, die Beziehungen sind frei von Lüge und Betrug, alle haben sich lieb: Viele polyamor lebende Menschen preisen ihre Beziehungsform als Wunderheilmittel gegen Bigotterie und zwischenmenschliche Tragödien an. Doch ist es tatsächlich so einfach? Immerhin beruhen die meisten Partnerschaften nicht ohne Grund auf wechselseitiger Exklusivität. Wer seinen Partner eng umschlungen mit einem anderen erwischt, empfindet in der Regel brennende Eifersucht, eine Melange aus Angst, Zorn und Enttäuschung. Als »grünäugiges Ungeheuer, das unser Fleisch verhöhnt, eh es uns frisst« beschrieb William Shakespeare die Eifersucht in »Othello«. Die un-

schönen Folgen dieses Gefühls ziehen sich quer durch die Geschichte: Aus Eifersucht wurden seit jeher Duelle ausgefochten, Ehemänner vergiftet und Expartner gestalkt.

Schon Kleinkinder neigen offenbar zu Eifersüchteleien. Das legt eine Studie der texanischen Entwicklungsforscherin Sibyl Hart an über 90 Säuglingen aus dem Jahr 2004 nahe. Die sechs Monate alten Babys blickten traurig drein und suchten vehement die Nähe der Mutter, sobald diese liebevoll mit einer lebensecht aussehenden Puppe spielte.

Eifersucht ist ein mächtiges, möglicherweise sogar angeborenes Gefühl. Können polyamor lebende Menschen sich ihm wirklich entziehen? Der Heidelberger Psychologe und Paartherapeut Ulrich Clement bezweifelt das: »In der Liebe wollen wir für den anderen einzigartig sein, nicht austauschbar. Genau das ist bei der Polyamorie

**Ein Netz der Liebe**  
Unter polyamoren Menschen entsteht oft ein kompliziertes Geflecht aus homo- und heterosexuellen Beziehungen.



## Neuer Begriff für eine alte Idee

**A**uch wenn der Begriff Polyamorie erst in den 1990er Jahren populär wurde: Das Phänomen ist schon viel älter. Gerade unter Künstlern und Intellektuellen waren Beziehungsexperimente jenseits der Monogamie keine Seltenheit.

Die Philosophen **Simone de Beauvoir** (1908–1986) und **Jean-Paul Sartre** (1905–1980) gelten als wegweisende Vertreter des französischen Existenzialismus. Darüber hinaus waren sie ein recht ungewöhnliches Liebespaar: Die beiden beschlossen, füreinander stets die Nummer eins sein; gleichzeitig gestatteten sie sich aber auch andere Partner. Das klappte mal mehr, mal weniger gut: Verlustängste und Eifersüchteleien stellten ihre Vereinbarung immer wieder in Frage. Einige der anfänglichen »Zufallsbekanntschaften« wurden bald zu einer ernsthaften Bedrohung. Dennoch hielt ihr Liebespakt ein Leben lang.

**Bertrand Russell** (1872–1970) prangerte als Philosoph die rigide Sexualmoral des viktorianischen Zeitalters an und setzte sich für alternative Formen des Zusammenlebens ein, etwa für Liebesbeziehungen jenseits der Ehe. Er war mit der Schauspielerin Constance Malleson liiert, die verheiratet war. Ihr Ehemann stand ihrer Beziehung zu Russell jedoch aufgeschlossen gegenüber.

Auch die britische Schriftstellerin **Virginia Woolf** (1882–1941) führte mehrere Beziehungen zur gleichen Zeit. Gemeinsam mit ihrem Ehemann war sie Mitglied der so genannten Bloomsbury Group, eines Zusammenschlusses von Wissenschaftlern, Autoren und anderen Intellektuellen, der zu Anfang des 20. Jahrhunderts die Moderne entscheidend prägte. Neben der Leidenschaft fürs Denken verband die »Bloomsberries« ein kompliziertes Geflecht aus Ehen, Freundschaften und Affären.

### KURZ ERKLÄRT

**Polyamorie** bedeutet, mehrere Partner zur selben Zeit zu lieben und mit ihnen einvernehmlich zusammen zu sein. Im Vergleich zu einer offenen Beziehung, die Seitensprünge gestattet, liegt der Fokus auf einer langfristigen und vertrauensvollen Beziehung mit mehreren Menschen.

**Polygamie** bezeichnet die Ehe von mehr als zwei Menschen. In der Praxis sind Bündnisse zwischen einem Mann und mehreren Frauen verbreiteter als umgekehrt. Während die Mehrfachehe in einigen muslimischen Ländern und Mormonengemeinschaften praktiziert wird, ist sie in nahezu allen westlichen Staaten verboten: In Deutschland steht auf eine Doppelehe (»Bigamie«) bis zu drei Jahre Gefängnis.

aber gegeben.« Immer wieder habe er beobachtet, dass der gute Wille zwar da war, die Beziehungen aber an der mangelnden Lebbarkeit scheiterten – weil die Gefühle nicht zu dem Konzept passten. »Ich erinnere mich an ein Ehepaar, bei dem der Mann eine neue Frau kennen gelernt hatte«, erzählt Clement. »Alle drei wollten unbedingt so leben, dass sich keiner in der Beziehung benachteiligt fühlte. Am Ende scheiterte der Versuch dennoch; die Dritte stieg aus.«

### Vom Fremd- zum Selbstbetrug

In vielen monogamen Beziehungen verhielten sich die Partner zwar unehrlich zueinander, glaubt Clement. Bei der Polyamorie seien die Beteiligten aber oft nicht aufrichtig gegenüber sich selbst. Kann eine Partnerschaft unter diesen Bedingungen überhaupt funktionieren?

2013 befragte der Psychologe Todd Morrison fast 300 polyamore und monogame Männer und Frauen. Polyamore bescheinigten ihren Liebesbeziehungen im Schnitt größere Intimität als Menschen in einem klassischen Zweiergespann, selbst wenn man Einflüsse wie Alter, Einkommen und Bildung herausrechnet.

Auch eine Erhebung von Melissa Mitchell und Kollegen von der University of Georgia in Athens von 2014 spricht dafür, dass dieses Beziehungsmodell gelingen kann. Die Wissenschaftler untersuchten eine Stichprobe von über 1000 Polyamoren. Über einen Onlinefragebogen sollten die Teilnehmer angeben, wie glücklich sie sich in der Beziehung mit ihrem primären Lebensgefährten und einem weiteren Partner fühlten. Die Befragten schienen zum Großteil äußerst zufrieden mit ihrem Liebesleben zu sein. Interessanterweise hatten die beiden parallelen Beziehungen aber nur wenig miteinander zu tun: Wer seine Bedürfnisse durch Partner eins erfüllt sah, war deswegen mit Partner zwei kaum weniger zufrieden – und umgekehrt.

Das Ergebnis deutet darauf hin, dass Polyamore ihre Liebesbeziehungen tatsächlich als verschiedene Paar Stiefel ansehen. Natürlich kann es im Einzelfall trotzdem zu heftigen Reibereien und Eifersüchteleien kommen. Das Manko der Studie: Sie bezog nur Personen ein, die sich selbst als polyamor bezeichneten. Dagegen wird vermutlich kaum jemand teilgenommen haben, der mit dem Beziehungsmodell gescheitert war.

Zumindest für Stetter-Müller und Gottwald scheint die polyamore Lebensweise das Richtige zu sein. Doch wie lösen die beiden das Problem der Eifersucht? »Natürlich kenne ich das Gefühl auch – das geht nicht einfach weg«, erzählt Stetter-Müller, und Gottwald ergänzt: »Eifersucht sollte aber nicht als Totschlagargument dienen, um dem anderen den eigenen Willen aufzudrücken. Es geht auch nicht darum, das Gefühl tapfer zu erdulden. Für mich ist es immer ein Signal, dass irgendetwas nicht stimmt. Dann nehmen wir uns Zeit, herauszufinden, was genau hinter der Eifersucht steckt.«

## Monogamie nur eine Option

Obwohl auf den ersten Blick vieles ungezwungen wirkt: Auch Polyamore kennen Rituale, Normen und Regeln zur Beziehungsgestaltung. Tatsächlich treffen einige sogar umfassende Absprachen, die über die grundlegende Vereinbarung der Ehrlichkeit hinausgehen. Manche räumen dem Partner ein Vetorecht für neue Beziehungen ein oder einigen sich darauf, keine Affären in die gemeinsame Wohnung mitzubringen. »Solche Abmachungen haben vor allem Paare, die sich gerade öffnen wollen«, meint Gottwald. »Allerdings lassen sich nur Handlungen vereinbaren, keine Gefühle.« Sex mit anderen haben, aber sich nicht verlieben dürfen – das funktioniert nicht.

Der Begriff Polyamorie ist weit weniger verbreitet als die Beziehungsform selbst. Nicht jeder möchte für seine Lebensform gleich eine »konfessionelle Überschrift«, wie es Ulrich Clement nennt. In den USA bekennen sich etwa 100 000 Menschen zu einer polyamoren Lebensweise. In Deutschland wird die Zahl auf etwa 10 000 geschätzt, systematische Untersuchungen gibt es bislang jedoch nicht. Vermutlich leben viele Menschen in nicht monogamen Beziehungsgeflechten, ohne je von dem Begriff gehört zu haben.

Was unterscheidet jene, die sich für ein polyamores Beziehungsmodell entscheiden, von Menschen in einer klassischen Partnerschaft? Einen ersten Hinweis lieferte eine Untersuchung der Psychologin Sari van Anders von der Simon Fraser University in Burnaby (Kanada). Sie verglich den Testosteronwert im Speichel von Frauen und Männern in einer polyamoren Part-

nerschaft mit dem von Singles und jenen in einer monogamen Beziehung. In der Regel weisen Menschen beiderlei Geschlechts in einer festen Beziehung niedrigere Testosteronwerte auf als Alleinstehende. Das lässt vermuten, dass ein niedriger Pegel des Hormons mit einem stärkeren Bedürfnis nach der Sicherheit und Geborgenheit einer festen Beziehung einhergeht, während hohe Werte mit dem Wunsch nach Eroberungen zusammenhängen. Wie viel Testosteron besitzen dann Personen mit gleich mehreren Beziehungen? Ergebnis: Bei beiden Geschlechtern enthielt der Speichel von Polyamoren mehr Testosteron als jener von Menschen in einer exklusiven Partnerschaft, polyamore Frauen wiesen obendrein höhere Werte auf als Singles. Allerdings können diese Unterschiede auch eine Folge der polyamoren Lebensweise sein.

Auch diejenigen, die von »Mehrfachliebe« überhaupt nichts halten, könnten laut dem Göttinger Philosophen Oliver Schott von Polyamoren etwas lernen: Das exklusive Zweierverhältnis ist als Lebensmodell längst nicht in Stein gemeißelt. Monogamie ist – wie andere Lebensformen auch – mit vielen Erwartungen und Absprachen verbunden, die oft als selbstverständlich vorausgesetzt werden. Kaum jemand würde von einer geliebten Person verlangen: »Du darfst sexuell und emotional nur mir gehören.« Dabei bedeute die Frage »Willst du mit mir zusammen sein?« letztlich genau das, meint Schott in seinem Buch »Lob der offenen Beziehung«. Die verschiedenen Spielarten von Beziehungen – ob exklusiv zu zweit, offen oder polyamor – hält er für gleichwertige Alternativen. Er wünscht sich jedoch, dass die monogame Lebensweise als bewusste Wahl wahrgenommen wird, nicht als einzige mögliche Form des Zusammenlebens. »Das Problem«, so Schott, »besteht nicht darin, dass sich so viele für die Monogamie entscheiden. Sondern, dass es so wenige tun.« ~



*Theodor Schaarschmidt ist Diplompsychologe und freier Wissenschaftsjournalist in Berlin. Er ist Monogamist aus Bequemlichkeit: Zeitgleich mehrere Beziehungen zu führen, hört sich für ihn ziemlich anstrengend an.*



### Literaturtipps

**Easton, D., Hardy, J.W.:**

Schlampen mit Moral. mvg, München 2014

*Ratgeber für alle Beziehungsformen jenseits des exklusiven Pärchendaseins*

**Schott, O.:** Lob der offenen Beziehung: Über Liebe, Sex, Vernunft und Glück. Bertz & Fischer, Berlin 2013

*Der Philosoph Oliver Schott hinterfragt die Monopolstellung der Monogamie.*

### Quellen

**Van Anders, S.M. et al.:**

Multiple Partners Are Associated with Higher Testosterone in North American Men and Women. In: Hormones and Behavior 51, S. 454–459, 2007

**Hart, S.L. et al.:** When Infants Lose Exclusive Maternal Attention: Is it Jealousy? In: Infancy 6, S. 57–78, 2004

**Mitchell, M.E. et al.:** Need Fulfillment in Polyamorous Relationships. In: The Journal of Sex Research 51, S. 329–339, 2014

Weitere Quellen im Internet:  
[www.spektrum.de/artikel/1320521](http://www.spektrum.de/artikel/1320521)