



Ursina Donatsch

Verbunden und trotzdem frei

Das Praxishandbuch für offene Beziehungen
und Polyamorie

Verbunden und trotzdem frei

Verbunden und trotzdem frei

Ursina Donatsch

Ursina Donatsch

Verbunden und trotzdem frei

Das Praxishandbuch für offene Beziehungen
und Polyamorie

Dr. Ursina Donatsch
ursinadonatsch@gmail.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Redaktionelle Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Natalia Mikhaleva
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96404-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76404-7)
ISBN 978-3-456-86404-4
<https://doi.org/10.1024/86404-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Danksagung	9
1 Einleitung	11
2 Einführung	15
2.1 Kategorien	16
2.2 Varianten	17
2.3 Mythen und Fakten	24
2.4 Persönliche Einstellung	26
2.5 Hintergründe	28
2.6 Aktueller Stand	31
3 Ausgangslage	33
3.1 Chancen	33
3.2 Beweggründe	36
3.3 Voraussetzungen	42
3.4 Ausschlusskriterien	49
4 Beziehungsöffnung	53
4.1 Vier Ebenen	53
4.2 Einzelne Schritte	56
5 Weg in die Polyamorie	69
5.1 Fragestellungen	69
5.2 Vier Ebenen	72
5.3 Herausforderungen	76
6 Schlüsselemente	83
6.1 Kommunikation	84
6.2 Check-ins	86
6.3 Konsens	110

6.4 Grenzen 116

6.5 Vereinbarungen 134

6.6 Selbstverantwortung 140

7 Umgang mit Hürden 147

7.1 Eifersucht und Unsicherheiten 148

7.2 Vertrauensbruch 160

7.3 Emotionale Überforderung 166

7.4 Einseitigkeit und Ungleichgewicht 174

7.5 Zweifel an der offenen Beziehungsstruktur 178

7.6 Vorurteile und Stigmatisierung 181

7.7 Starrheit und Konzeptgläubigkeit 185

7.8 Neue Partnerschaften bei Polyamorie 188

8 Rollen in der Polyamorie 197

8.1 Metamours 197

8.2 Hinge 200

8.3 Weitere Rollen 204

9 Kinder in offenen Beziehungsformen 209

10 Für Fachpersonen 217

10.1 Persönliche Haltung 218

10.2 Therapieanleitung 223

10.3 Therapiethemen 230

10.4 Therapieansätze 258

11 Schlusswort 275

Literaturverzeichnis 277

Autorin 279

Vorwort

Hast du dich schon einmal gefragt, ob es nur eine einzige „richtige“ Art zu lieben gibt? Die Beziehungswelt ist vielfältiger denn je. Neben der traditionellen monogamen Partnerschaft gewinnen alternative Beziehungsmodelle wie die konsensuelle Nicht-Monogamie (KNM) oder polyamore Beziehungen zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig werfen diese Beziehungsformen viele Fragen auf und stellen Paare vor neue Herausforderungen. Doch es geht nicht darum, eine bestimmte Beziehungsform zu propagieren, sondern darum, die Vielfalt menschlicher Beziehungen zu würdigen und zu verstehen.

Als Psychotherapeutin, Sexologin und Paartherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Paaren und Einzelpersonen in alternativen Beziehungskonstellationen setze ich mich intensiv mit diesen Lebensmodellen auseinander. Möchtest du deine Beziehung öffnen? Lebst du bereits in einer offenen oder polyamoren Beziehung und suchst Rat? Oder bist du Therapeut*in und begleitest Menschen auf ihrem Weg zu einer alternativen Beziehungsform? Dieses Buch ist ein umfassender Leitfaden für alle, die neugierig auf die Vielfalt menschlicher Beziehungen sind und nach nicht-monogamen Wegen suchen, sich zu verbinden. Egal, ob du gerade die ersten Schritte in eine offene Beziehungsform wagst, eine solche anstrebst oder mit ihr an Grenzen stößt, einfach mehr darüber erfahren möchtest oder als Fachperson praxisorientierte Interventionen für die Arbeit mit alternativen Beziehungsmodellen suchst – dieses Buch bietet dir einen umfassenden Leitfaden.

Ich teile darin mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir. Du erfährst, was die Voraussetzungen für eine offene Beziehung sind, wie du den Weg dorthin gestalten kannst, wie du emotionale und praktische Herausforderungen meistern kannst und wie du unterschiedliche Rol-

len in polyamoren Systemen handhabst. Anhand von praktischen Beispielen aus der KNM-Beratung und mithilfe bewährter psychologischer Methoden zeige ich dir, wie du diese Herausforderungen als Wachstumsmöglichkeiten nutzen kannst und deine ganz persönliche Beziehungsgestaltung entwickelst. Mit konkreten Werkzeugen, Checklisten, Strategien und zahlreichen Praxisbeispielen unterstützt dich dieses Buch dabei, eine erfüllende offene Beziehungsform zu finden und zu leben. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt – mit seinen individuellen Bedürfnissen nach Verbindung, Sicherheit, Autonomie und persönlicher Entwicklung.

Bist du bereit, deine Beziehung neu zu denken? Entdecke die Vielfalt der menschlichen Beziehungen und finde Wege, deine eigene Beziehungsform zu gestalten. Denn Liebe kennt keine Grenzen und kann sich auf vielfältige Weise entfalten. Der große Vorteil dabei: In offenen Beziehungsmodellen lässt sich sowohl Verbundenheit als auch Freiheit vereinen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Danksagung

Dieses Buch wäre ohne die vielen inspirierenden Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben, nicht möglich gewesen. Ich danke allen, die mich in irgendeiner Weise unterstützt haben.

Besonders dankbar bin ich meiner Familie und meinen Freund*innen. Ihr habt mir immer den Rücken gestärkt und wart stets offen für neue Perspektiven. Eure Bereitschaft, über alternative Beziehungskonzepte nachzudenken und eure Vorurteile zu hinterfragen, hat mich tief beeindruckt.

Ein herzlicher Dank geht auch an die Gemeinschaft der Menschen, die sich für vielfältige Beziehungsformen interessieren und sie leben. Euer Engagement, herkömmliche Beziehungsformen zu reflektieren, euer Mut und eure Freiheit, Neues zu denken und zu diskutieren, tragen entscheidend dazu bei, dass unsere Gesellschaft vielfältiger und inklusiver wird.

Ein besonderer Dank gilt den Paaren und Poly-Menschen, die ich in meiner Praxis begleiten durfte. Eure Geschichten und Erfahrungen haben mich immer wieder bereichert und mein Verständnis von Beziehungen nachhaltig geprägt. Letztlich haben sie mein Denken über Liebe und Beziehungen revolutioniert und meine paartherapeutische Arbeit maßgeblich beeinflusst. Eure Offenheit und Ehrlichkeit waren für mich von unschätzbarem Wert und haben mich inspiriert, dieses Thema noch intensiver zu erforschen und dieses Buch zu schreiben.

Möge dieses Buch dazu beitragen, die Vielfalt menschlicher Beziehungen zu feiern und ein offenes Gespräch über Liebe und Beziehungen anzuregen.

1 Einleitung

Ist die Monogamie ein Auslaufmodell? Ein romantisches Ideal, das an der Realität scheitert? Ist die offene Beziehung die Antwort auf all unsere Beziehungsprobleme oder doch nur eine gute Ausrede für Fremdgehen? Ist die Polyamorie die Lösung für unsere Sehnsucht nach Vielfalt und Freiheit oder doch nur eine Flucht vor der Verantwortung und Verbindlichkeit?

Hast du dich schon einmal gefragt, ob es nur eine einzige „richtige“ Art zu lieben gibt? Die monogame Beziehung, in der sich zwei Partner*innen exklusiv einander widmen, ist in unserer Gesellschaft tief verankert. Sie gilt als Norm und wird oft als Garant für eine glückliche und dauerhafte Beziehung angesehen. Doch immer mehr Menschen hinterfragen dieses Modell und suchen nach alternativen Wegen, ihre Beziehungen zu gestalten. Liebe ist vielfältig. Sie kennt keine Grenzen und kann sich in unzähligen Formen entfalten. Doch was bedeutet es, eine Beziehung zu leben, die über die traditionelle Monogamie hinausgeht? Die Art und Weise, wie wir Beziehungen leben, hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. In einer Welt, die zunehmend diverser und individueller wird, öffnen sich immer mehr Menschen neuen Wegen, Liebe und Verbundenheit zu erleben. Beziehungen jenseits der klassischen Monogamie, sei es in Form von offenen Partnerschaften oder polyamoren Netzwerken, finden ihren Platz in unserer Gesellschaft – und das nicht mehr nur am Rand, sondern zunehmend in der Mitte. Doch mit dieser Öffnung kommen auch neue Herausforderungen, Fragen und Unsicherheiten.

Dieses Buch lädt dich ein, die Welt der offenen und polyamoren Beziehungen zu erkunden. Vielleicht stehst du gerade an einem Wendepunkt in deiner Beziehung. Vielleicht hast du begonnen, über alternative Beziehungsformen nachzudenken, weil du dir mehr Freiheit oder

Wachstum wünschst. Vielleicht erlebst du aber auch Spannungen in deiner aktuellen Beziehung, die sich nicht in das gewohnte Raster „klassischer“ Lösungen einfügen lassen. Oder du bist neugierig auf die Geschichten anderer, die in offenen oder polyamoren Beziehungen Antworten auf ihre Beziehungsfragen gesucht und gefunden haben. Vielleicht bist du aber auch als psychologische oder paartherapeutische Fachkraft hier – auf der Suche nach fundierten Informationen und praxisnaher Unterstützung für deine Arbeit mit Menschen in nicht-mono-gamen Beziehungskonstellationen. Das letzte Kapitel ist deshalb eigens ausgewiesen für Fachpersonen, mit Impulsen, Reflexionsfragen und Anregungen für die therapeutische oder beratende Praxis.

Die konsensuelle Nicht-Monogamie (KNM) ist kein einheitliches Konzept, sondern ein vielseitiger, dynamischer Ansatz, der von den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der Menschen, die ihn leben, geprägt ist. Sie kann Raum für mehr Freiheit und Authentizität schaffen, erfordert aber auch klare Kommunikation, emotionale Arbeit und die Bereitschaft, sich mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten auseinanderzusetzen.

In diesem Buch führe ich dich Schritt für Schritt durch die Grundlagen alternativer Beziehungsmodelle. Du erfährst, welche Voraussetzungen hilfreich sind, welche Stolpersteine auf dem Weg liegen können und wie du diesen begegnen kannst. Dabei stehen nicht nur theoretische Überlegungen im Mittelpunkt, sondern auch praktische Werkzeuge, Reflexionsfragen und Fallbeispiele, die dir helfen, das Gelernte direkt anzuwenden. Auch für Fachkräfte bieten diese Reflexionen zusätzlich die Möglichkeit, Impulse in die eigene Arbeit mit Paaren oder Einzelpersonen zu integrieren. Denn alternative Beziehungsmodelle sind keine abstrakten Konzepte – sie sind lebendige, pulsierende Systeme, die mit den Menschen wachsen, die sie gestalten.

Als Paartherapeutin habe ich festgestellt, dass viele Menschen sich nach Autonomie, gleichzeitig Intimität und Erfüllung in ihren Beziehungen sehnen. Dieses Buch zeigt dir, wie du diese Wünsche in Einklang mit den Bedürfnissen deiner Partner*innen bringen kannst. Dabei geht es nicht darum, eine bestimmte Beziehungsform zu propagieren, sondern darum, dir die Freiheit zu geben, deine eigene Wahrheit zu finden.

Ich erinnere mich noch gut an ein Paar, das seit Jahren monogam zusammen war und nun den Wunsch verspürte, seine Beziehung zu öffnen. Die Frau war voller Neugier und sah darin eine Chance für mehr Vielfalt und Intensität. Ihr Partner hingegen war unsicher und fürchtete, die Beziehung zu gefährden. Gemeinsam haben wir erarbeitet, wie sie ihre unterschiedlichen Bedürfnisse in Einklang bringen können, ohne dass Eifersucht oder Unsicherheit die Beziehung belasten. Ein anderes polyamor lebendes Paar, das ich begleitete, hatte sich von einer dritten Person getrennt. Die verbleibenden beiden Partner kämpften mit intensiven Schuldgefühlen und Eifersucht. Gemeinsam entwickelten wir Strategien, um diese schwierige Phase zu meistern und ihre Beziehung zu stärken. Oder nicht selten erlebe ich die Situation, dass einer der Partner den Wunsch hat, die Beziehung zu öffnen, während der andere sich damit schwertut. Gemeinsam soll erkundet werden, welche Bedürfnisse und Ängste hinter diesen unterschiedlichen Perspektiven stehen und wie eine Lösung gefunden werden kann, die für beide stimmt.

Mit langjähriger Erfahrung begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einer nicht-monogamen Beziehungsgestaltung. In diesem Buch teile ich mein Wissen und meine Erfahrungen mit dir. Du erfährst, wie du unterschiedliche Herausforderungen und Unsicherheiten meistern kannst und wie du deine ganz persönliche Beziehungsform entwickeln kannst. Anhand von realen Fallbeispielen und konkreten Handlungsempfehlungen lernst du, wie du dein Beziehungsleben aktiv gestalten kannst. Das Buch deckt alle wichtigen Aspekte ab, von der Theorie über die Praxis bis hin zur therapeutischen Begleitung. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch oder das Paar mit seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen.

In diesem Buch erfährst du:

- welche Arten von alternativen Beziehungsmodellen es gibt,
- welche Motive und Gründe es für eine nicht-monogame Beziehung gibt,
- wie du eine offene oder polyamore Beziehung erfolgreich beginnen und gestalten kannst,
- was die zentralen Elemente dabei sind,
- wie du mit Herausforderungen wie Eifersucht, Unsicherheiten, Umsetzungshürden und gesellschaftlichem Druck umgehen kannst,

- welche Rolle die Kommunikation in alternativen Beziehungen spielt,
- wie du deine Bedürfnisse und Grenzen klar kommunizieren kannst,
- wie du eine gesunde Balance zwischen deinen verschiedenen Beziehungen finden kannst.

Dieses Buch unterscheidet sich von anderen Werken zu diesem Thema dadurch, dass es nicht nur theoretische Überlegungen anstellt, sondern vor allem auf zahlreichen praktischen Beispielen basiert. Es hilft dir, deine eigenen Fragen zu beantworten. Es begleitet dich auf dem Weg zu deiner ganz persönlich passenden Beziehungsform und Beziehungsgestaltung, ohne die Beziehung zu dir selbst aus dem Auge zu verlieren. Fachkräfte profitieren zusätzlich von konkreten Methoden, Reflexionsfragen und Tools zur Integration in Beratung, Coaching oder Therapie.

Ein besonderes Anliegen ist es mir, dir zu zeigen, dass alternative Beziehungsmodelle nicht besser oder schlechter als monogame Partnerschaften sind – sie sind einfach anders. Dieses Buch soll nicht missionieren, sondern Perspektiven eröffnen. Es soll dich ermutigen, die Art von Beziehung zu finden, die zu dir passt, und dir dabei helfen, diese auf eine gesunde, respektvolle und nachhaltige Weise zu gestalten.

Lass uns gemeinsam eintauchen in die Vielfalt der Liebe. Lass uns lernen, wie wir verbunden bleiben können, ohne uns einzuschränken. Denn am Ende geht es nicht darum, einem vorgefertigten Modell zu folgen, sondern darum, die Beziehungen zu führen, die dich glücklich machen. Willkommen zu einer Reise, die deine Sicht auf Liebe und Beziehungen verändern könnte – und vielleicht auch ein wenig auf dich selbst.

2 Einführung

Beziehungen sind so vielfältig wie die Menschen, die sie führen. Während die monogame Zweierbeziehung lange Zeit als einzig gültiges Ideal galt, entdecken immer mehr Menschen, dass Liebe und Partnerschaft sich auf ganz unterschiedliche Weise gestalten lassen. Konsensuelle Nicht-Monogamie (englisch: „consensual non-monogamy“, KNM) – ein Sammelbegriff für Beziehungsformen wie offene Partnerschaften, Polyamorie, Beziehungsanarchie oder Swinging – bietet Alternativen, die auf Offenheit, Kommunikation und Einvernehmlichkeit basieren. Gemeinsam ist allen diesen Formen, dass die Beteiligten sich bewusst dafür entscheiden, intime Beziehungen mit mehreren Partner*innen einzugehen. Diese Modelle fordern uns jedoch auch heraus, da sie etablierte Normen und Erwartungen infrage stellen.

Doch was bedeutet es, alternative Beziehungsmodelle zu leben? Worin liegen ihre Chancen, und welche Herausforderungen bringen sie mit sich? Wie unterscheidet sich Polyamorie von einer offenen Beziehung? Warum entscheiden sich Menschen überhaupt für diese Wege? Und wie können solche Modelle in einer Welt, die immer noch stark von monogamen Idealen geprägt ist, erfolgreich gelebt werden?

Diese Einführung bietet dir einen ersten Überblick über das Thema KNM und lädt dich dazu ein, deine eigenen Überzeugungen und Vorstellungen zu hinterfragen. Dabei geht es nicht nur um die Gestaltung von Beziehungen, sondern auch um gesellschaftliche, kulturelle und persönliche Faktoren, die unsere Sicht auf Liebe und Partnerschaft prägen.

2.1

Kategorien

Alternative beziehungsweise KNM-Beziehungsmodelle bezeichnen Beziehungen, bei denen die Beteiligten einvernehmlich vereinbaren, romantische oder sexuelle Verbindungen außerhalb der klassischen Zweierbeziehung zuzulassen. Anders als bei heimlichem Betrug oder „Serienmonogamie“, bei der Menschen von einer festen Beziehung in die nächste wechseln, stehen hier Offenheit und gegenseitige Absprachen im Mittelpunkt.

Zu den bekanntesten Kategorien zählen:

Offene Beziehung: Hierbei ist die sexuelle Beziehung außerhalb der Paarbeziehung erlaubt, während die emotionale und romantische Bindung in der Regel exklusiv bleibt. Synonyme sind polysexuell oder freie Liebe.

Polyamorie: Bei der Polyamorie bestehen mehrere romantische Liebesbeziehungen gleichzeitig, in denen emotionale Nähe und Bindung im Fokus stehen. Wobei alle Beteiligten informiert und einverstanden sind. Der Begriff setzt sich aus dem griechischen Wort „polýs“ („viel“, „mehrere“) und dem lateinischen Wort „amor“ („Liebe“) zusammen. Eine Person, die in der Lage ist, mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig zu führen, wird als polyamor bezeichnet. Das Adjektiv „polyamor“ beschreibt eine Beziehung oder ein Verhalten, das sich auf Polyamorie bezieht.

Beziehungsanarchie: Sowohl Beziehungsanarchie als auch KNM bieten flexible Alternativen zur Monogamie. Beide fokussieren auf individuelle Gestaltung und erlauben mehrere gleichwertige Beziehungen. Beziehungsanarchie geht jedoch noch einen Schritt weiter: Sie lehnt jegliche Hierarchie zwischen Beziehungen ab und ist noch offener für individuelle Bedürfnisse und betrachtet alle Beziehungen – ob romantisch, freundschaftlich oder familiär – als gleichwertig.

2.2

Varianten

Nicht-monogame Beziehungsmodelle sind ebenso vielfältig wie die Menschen, die sie führen. Im Kern bieten sie die Möglichkeit, romantische und/oder sexuelle Verbindungen jenseits der klassischen Zweierbeziehung zu gestalten. Dabei können unterschiedliche Bedürfnisse, Wünsche und Werte in den Vordergrund treten. Beziehungen können nämlich romantisch, aromantisch, sexuell, nicht-sexuell oder auf strukturelle Bedürfnisse wie Wohnen und Finanzen ausgerichtet sein.

So vielfältig die Gründe sind, so vielfältig sind auch die Formen von nicht-monogamen Beziehungen. Einige leben eine offene Beziehung und erlauben sich Flirten bis hin zu Sexualität mit anderen Personen. Bei manchen liegt ein einmaliges Treffen drin, bei anderen auch mehrmalige Treffen mit der gleichen Person. Manchmal besteht die Vereinbarung, dass der Außenkontakt abgebrochen wird, sobald Gefühle ins Spiel kommen. Andere suchen eben gerade dieses Gefühlserleben in polyamoren Beziehungen. Diese können hierarchisch gelebt werden, wobei meist die älteste Beziehung an erster Stelle steht, bei anderen sind alle Beziehungen gleichberechtigt.

Um die Vielfalt besser zu verstehen, beschreibe ich im Folgenden die häufigsten Variationen von KNM: hierarchische und nicht-hierarchische Polyamorie. Polyamore Beziehungen können unterschiedlich strukturiert sein, wobei die Frage nach Hierarchie eine zentrale Rolle spielt. Während einige Menschen klare Prioritäten zwischen ihren Beziehungen setzen, streben andere eine gleichwertige Gestaltung aller Verbindungen an. Beide Modelle haben spezifische Vor- und Nachteile und beeinflussen maßgeblich die Dynamik innerhalb der Beziehungen.

2.2.1

Hierarchische Polyamorie

In hierarchischen Beziehungsmodellen gibt es eine primäre Partnerschaft, die oft eine enge Verflechtung des Lebens bedeutet – zum Beispiel gemeinsames Wohnen, geteilte Finanzen oder gemeinsame Kinder. Sekundäre oder tertiäre Beziehungen existieren parallel dazu, sind aber weniger stark in den Alltag und die langfristige Lebensplanung

eingebunden. Die hierarchische Polyamorie weist sowohl Vor- als auch Nachteile auf, die ich im Folgenden erläutere.

Vorteile:

- **Sicherheit und Orientierung:** Eine klare Priorisierung kann Stabilität bieten und Unsicherheiten reduzieren.
- **Strukturierte Organisation:** Gemeinsame Verpflichtungen lassen sich einfacher koordinieren.
- **Flexibilität für zusätzliche Beziehungen:** Während die primäre Beziehung bestehen bleibt, können sekundäre Beziehungen ergänzende Bedürfnisse erfüllen.

Nachteile:

- **Gefühl der Ungleichwertigkeit:** Sekundärpartner*innen könnten sich „zweitrangig“ fühlen.
- **Machtungleichgewicht:** Primärbeziehungen können Entscheidungen treffen, die sich auf sekundäre Verbindungen auswirken.
- **Entwicklungseinschränkungen:** Strikte Hierarchien können verhindern, dass sich Beziehungen organisch weiterentwickeln.

Die Studie von Balzarini et al. (2018) zeigt, dass primäre Beziehungen tendenziell höhere Werte in Bezug auf Zufriedenheit, Investitionen, Engagement und Akzeptanz durch Freunde und Familie aufweisen. Sekundärbeziehungen hingegen sind häufiger mit Geheimhaltung und einer stärkeren Betonung von Sexualität verbunden.

2.2.2

Nicht-hierarchische Polyamorie

In nicht-hierarchischen Beziehungsmodellen gibt es keine festgelegten Prioritäten. Jede Beziehung wird individuell betrachtet und je nach Bedürfnissen und Dynamik gestaltet. Hierbei lassen sich zwei Unterkategorien unterscheiden:

- **Ko-primäre Beziehungen:** Alle Partner*innen werden als gleichwertig angesehen, was zu einer ausgewogeneren Verteilung von Zeit, Aufmerksamkeit und Engagement führt.

- **Nicht-primäre Beziehungen:** Es gibt keine übergeordnete oder bevorzugte Verbindung. Unterschiede in der Beziehungsqualität bestehen zwar weiterhin, sind jedoch weniger stark ausgeprägt als in primär-sekundären Modellen.

Laut Balzarini et al. (2018) nehmen nicht-hierarchische Beziehungsmodelle in der polyamoren Gemeinschaft zu: Während sich 2013 etwa 38 % der Befragten mit einem nicht-hierarchischen Modell identifizierten, stieg dieser Anteil 2017 auf 55 %. Trotz der angestrebten Gleichwertigkeit bleiben allerdings gewisse Unterschiede bestehen – etwa in Bezug auf Investitionen, Akzeptanz durch das soziale Umfeld und Geheimhaltung.

Vorteile:

- **Gleichwertigkeit:** Alle Beziehungen werden individuell wertgeschätzt, ohne eine übergeordnete Priorität.
- **Offene Kommunikation:** Da keine Beziehung als „wichtiger“ gilt, sind Verhandlungen über Zeit und Ressourcen transparenter.
- **Flexibilität und Wachstum:** Beziehungen können sich frei entwickeln, ohne durch vorgegebene Hierarchien eingeschränkt zu werden.

Nachteile:

- **Organisatorischer Mehraufwand:** Da keine festen Prioritäten bestehen, erfordert das Zeitmanagement mehr Absprache.
- **Emotionale Herausforderung:** Der Verzicht auf eine zentrale „sichere Basis“ kann Unsicherheiten verstärken.
- **Individuelle Unterschiede:** Trotz Gleichwertigkeit können Partner*innen verschiedene Bedürfnisse haben, die eine Balance erfordern.

Die Entscheidung zwischen hierarchischer und nicht-hierarchischer Polyamorie ist individuell und sollte von den Bedürfnissen aller Beteiligten abhängen. Während hierarchische Modelle Stabilität und Struktur bieten, ermöglichen nicht-hierarchische Beziehungen eine gleichberechtigte Gestaltung aller Verbindungen. Die zunehmende Verbreitung nicht-hierarchischer Modelle zeigt, dass viele Menschen Wert auf flexiblere, gleichwertige Beziehungskonfigurationen legen –

dennoch bleibt jede Beziehung einzigartig und sollte an den individuellen Wünschen ausgerichtet sein.

2.2.3

Solo-Polyamorie

Menschen, die Solo-Polyamorie leben, legen großen Wert auf ihre Unabhängigkeit. Sie führen mehrere romantische oder sexuelle Beziehungen, ohne sich in eine primäre Beziehung zu begeben oder mit Partner*innen zusammenzuziehen. Dieser Ansatz bietet maximale Autonomie und Flexibilität.

Beispiel

Eine Person führt zwei langfristige Beziehungen, lebt aber allein und entscheidet bewusst, keine finanzielle oder räumliche Bindung einzugehen.

Vorteile:

- Maximale Unabhängigkeit ermöglicht es, eigene Bedürfnisse und Werte in den Vordergrund zu stellen.
- Keine Verpflichtung, den Alltag oder finanzielle Ressourcen zu teilen.
- Flexibilität in der Gestaltung von Beziehungen ohne gesellschaftlichen oder familiären Druck.

Nachteile:

- Kann für Partner*innen, die stärkere Bindungen wünschen, schwierig sein.
- Weniger emotionale und logistische Unterstützung in Krisenzeiten.
- Erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Selbstfürsorge.

2.2.4

Mono-Polyamorie

Dieses Modell beschreibt Beziehungen, in denen eine Person polyamor lebt, während die andere monogam bleibt. Diese Konstellation erfordert ein hohes Maß an Kommunikation und Verständnis, um sicherzu-

stellen, dass beide Partner*innen zufrieden sind und ihre Bedürfnisse respektiert werden.

Beispiel

Ein Partner hat zwei partnerschaftliche Liebesbeziehungen, während der andere entscheidet, keine weiteren romantischen Verbindungen einzugehen.

Vorteile:

- Erlaubt es, unterschiedliche Beziehungswünsche innerhalb einer Partnerschaft zu integrieren.
- Kann eine Brücke zwischen monogamen und polyamoren Lebensstilen schaffen.
- Eine Person kann monogame Sicherheit genießen, während die Partnerperson die Freiheit nicht-monogamer Beziehungen auslebt.

Nachteile:

- Potenzial für Ungleichgewichte und Frustration, wenn die monogame Person sich benachteiligt oder ausgeschlossen fühlt.
- Erfordert intensive Kommunikation, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden.
- Risiko, dass die Beziehung langfristig nicht den Bedürfnissen beider Personen entspricht.

2.2.5

Spezifische Formen

Polygamie

Polygamie bezeichnet die Ehe mit mehreren Partner*innen und ist oft kulturell oder religiös geprägt. Es gibt verschiedene Formen, wie die Polygynie (ein Mann, mehrere Ehefrauen) oder die Polyandrie (eine Frau, mehrere Ehemänner). Eine verwandte, aber eigenständige Form ist die Bigamie, die die Ehe mit genau zwei Partner*innen gleichzeitig beschreibt. Sie ist in vielen Ländern gesetzlich verboten, wird jedoch in bestimmten Kulturen oder Kontexten praktiziert.

Im westlichen Kontext wird Polygamie häufig mit patriarchalen Strukturen verbunden, in denen nicht alle Beteiligten eine gleichberechtigte Wahl haben. Zudem setzt sie nicht zwingend Konsens oder persönliche Entscheidungsfreiheit voraus – gesellschaftliche, religiöse oder wirtschaftliche Zwänge können eine Rolle spielen.

Daher unterscheiden sich Polygamie und Bigamie grundlegend von KNM, das auf Transparenz, Freiwilligkeit und ausgehandelten Vereinbarungen basiert. Im KNM-Kontext wird der Begriff „Polygamie“ daher kaum verwendet, da er irreführend sein kann und nicht die Prinzipien von Einvernehmlichkeit und Selbstbestimmung widerspiegelt.

Swinging

Swinging ist eine Form der konsensuellen Nicht-Monogamie, bei der Paare gelegentliche sexuelle Interaktionen mit anderen Menschen oder Paaren eingehen. Dies geschieht häufig in speziell organisierten Veranstaltungen oder Swingerclubs und basiert auf klaren Absprachen, die das Paar zuvor getroffen hat.

Vee

Eine Vee ist eine Beziehungskonstellation im Rahmen der Polyamorie, in der eine Person zwei separate Beziehungen führt. Die beiden anderen Personen sind jedoch weder romantisch noch sexuell miteinander verbunden. Diese Konstellation wird oft durch die zentrale Person – den sogenannten Scharnierpunkt – zusammengehalten.

Beispiel

Anna ist romantisch mit Ben und Clara verbunden, die jedoch keine direkte Verbindung zueinander haben. Anna ist der Mittelpunkt der Vee-Konstellation (die verbindende Person, oft als „Hinge-Punkt“ oder „Pivot“ bezeichnet). Ben und Clara stehen an den beiden Enden des „V“ und haben keine romantische oder sexuelle Beziehung miteinander.

Triade

In einer Triade sind drei Menschen alle jeweils miteinander romantisch und/oder sexuell verbunden. Diese Beziehungen können symmetrisch sein, wobei alle drei Personen gleichberechtigt involviert sind,

oder asymmetrisch, wenn die Verbindungen unterschiedlich intensiv sind.

Quad, Sanduhr oder Netzwerke

Eine Quad besteht aus vier Personen, die auf irgendeine Weise miteinander verbunden sind. Solche Konstellationen können geschlossen sein, wobei keine Verbindungen außerhalb der Gruppe erlaubt sind, oder offen gestaltet werden.

Beispiel

Zwei Paare entscheiden sich, ihre Beziehungen zu öffnen, und alle vier Personen beginnen, Verbindungen zueinander zu entwickeln.

Polyfidelity

Polyfidelity beschreibt eine geschlossene Beziehung zwischen mehreren Personen, die ausschließlich innerhalb der Gruppe romantische und/oder sexuelle Verbindungen eingehen. Es ähnelt in gewisser Weise der Monogamie, jedoch mit mehr als zwei Personen.

Beispiel

Eine Gruppe von fünf Menschen entscheidet sich, romantisch und sexuell nur innerhalb ihrer Gemeinschaft zu leben.

Die Vielfalt nicht-monogamer Beziehungsmodelle zeigt, dass es keine „Einheitslösung“ gibt. Jede Variante bietet unterschiedliche Möglichkeiten, Bedürfnisse und Werte zu erfüllen. Wichtig ist, dass die gewählte Form auf den Prinzipien von Konsens, Kommunikation und Respekt basiert. Diese Modelle fordern eine bewusste und reflektierte Gestaltung von Beziehungen, die weit über traditionelle Beziehungsnormen hinausgeht.

Im gesamten Buch gehe ich auf die Herausforderungen und Chancen der verschiedenen Varianten ein. Jedes Fallbeispiel zeigt, wie Menschen in realen Situationen mit diesen Herausforderungen umgehen und welche Strategien ihnen helfen, ihre Beziehungen positiv zu gestalten. Dadurch kannst du nicht nur von den Erfahrungen anderer ler-

nen, sondern auch Anregungen für deine eigene Lebensrealität gewinnen.

2.3

Mythen und Fakten

Die Art und Weise, wie wir Beziehungen wahrnehmen und leben, ist tief in gesellschaftlichen Normen, kulturellen Werten und persönlichen Erfahrungen verwurzelt. Diese Normen und Werte prägen nicht nur unsere Erwartungen an uns selbst und unsere Partner*innen, sondern auch unser Verständnis von „richtig“ und „falsch“ in Beziehungen. Insbesondere alternative Beziehungsmodelle wie Polyamorie, offene Beziehungen oder andere Formen der konsensuellen Nicht-Monogamie (KNM) werden oft mit Vorurteilen und Missverständnissen konfrontiert.

Diese Mythen sind nicht nur ungenau, sondern können auch hinderlich sein – sowohl für Menschen, die alternative Beziehungsmodelle leben, als auch für diejenigen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten. In diesem Kapitel gehe ich den gängigsten Mythen auf den Grund und stelle ihnen fundierte Fakten gegenüber. Mein Ziel ist es, bestehende Vorurteile zu hinterfragen, ein realistischeres Bild alternativer Beziehungsmodelle zu zeichnen und dich dazu einzuladen, deine eigenen Ansichten kritisch zu reflektieren. Gleichzeitig kann ein fundiertes Wissen über die häufigsten Mythen und Fakten hilfreich sein, wenn du im Umfeld mit solchen Vorurteilen konfrontiert wirst. So kannst du souverän darauf reagieren und Missverständnisse aufklären. Mehr zu diesem Thema im Kapitel erfährst du in Kapitel 7.6 „Vorurteile und Stigmatisierung“.

Hier folgen die gängigsten Mythen und Fakten über alternative Beziehungsmodelle, die häufig missverstanden oder falsch dargestellt werden.

Mythos: Polyamorie ist nur eine Ausrede für Fremdgehen.

Fakt: Polyamorie basiert auf Transparenz, ethischen Grundsätzen und einvernehmlichen Vereinbarungen zwischen allen Beteiligten. Während Fremdgehen Geheimhaltung und das Brechen von Vereinbarun-

gen voraussetzt, ist Ehrlichkeit ein zentraler Bestandteil polyamorer Beziehungen. Partner*innen sprechen offen über ihre Wünsche, Grenzen und Unsicherheiten.

Mythos: Menschen in offenen Beziehungen sind nie eifersüchtig.

Fakt: Eifersucht ist ein menschliches Gefühl, das in jeder Beziehungsform auftreten kann – monogam oder nicht-monogam. Der Unterschied liegt darin, wie damit umgegangen wird. In offenen Beziehungen setzen viele Menschen gezielt auf Kommunikation und emotionale Arbeit, um Eifersucht zu verstehen und zu bewältigen.

Mythos: Nicht-monogame Beziehungen halten nicht lange.

Fakt: Die Stabilität einer Beziehung hängt nicht von ihrer Struktur ab, sondern von den Grundlagen, auf denen sie aufgebaut ist: Vertrauen, Respekt, Kommunikation und gemeinsame Werte. Nicht-monogame Beziehungen können ebenso stabil und langlebig sein wie monogame – wenn diese Grundlagen vorhanden sind.

Mythos: Nicht-monogame Beziehungen sind chaotisch und schädlich.

Fakt: Alternative Beziehungsmodelle hinterfragen traditionelle Normen, was für Außenstehende chaotisch wirken kann. Doch diese Beziehungen erfordern oft mehr Planung, Reflexion und Kommunikation als traditionelle Modelle – was sie keineswegs schädlich macht.

Mythos: In nicht-monogamen Beziehungen gibt es keine Regeln, und alles geschieht spontan.

Fakt: Erfolgreiche alternative Beziehungsmodelle erfordern oft noch klarere Vereinbarungen und Regeln als monogame Beziehungen. Grenzen werden gemeinsam definiert und regelmäßig überprüft.

Mythos: Alternative Beziehungsmodelle sind nur eine Flucht vor den eigenen Problemen.

Fakt: Statt Problemen auszuweichen, erfordern alternative Beziehungsmodelle oft ein tiefes Verständnis der eigenen Bedürfnisse, Ängste und Wünsche. Sie fördern Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung.

Mythen über alternative Beziehungsmodelle entspringen oft gesellschaftlichen Vorstellungen und Ängsten vor dem Unbekannten. Diese Missverständnisse können dazu führen, dass Menschen vorschnell urteilen oder sich von Vorurteilen leiten lassen. Ein bewusster Umgang mit Mythen und Fakten hilft jedoch, Vorurteile abzubauen und alternative Beziehungsmodelle unvoreingenommen zu betrachten. Doch neben gesellschaftlichen Einflüssen spielt auch die eigene Einstellung eine entscheidende Rolle. Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns damit, wie persönliche Werte, Erfahrungen und Überzeugungen unsere Sicht auf nicht-monogame Beziehungen prägen und welche Bedeutung Reflexion dabei hat.

2.4

Persönliche Einstellung

Die eigene Einstellung zu Beziehungen prägt maßgeblich, wie wir lieben, welche Erwartungen wir haben und welche Entscheidungen wir treffen. Ob bewusst oder unbewusst – unsere Überzeugungen und Glaubenssätze bestimmen, wie wir auf alternative Beziehungsmodelle blicken. Daher ist es wichtig, sich mit der eigenen Einstellung auseinanderzusetzen, insbesondere wenn man eine monogame Beziehung überdenkt oder neue Beziehungsformen ausprobieren möchte.

Auch innerhalb einer Partnerschaft können unterschiedliche Einstellungen zu Beziehungen, Treue oder Freiheit existieren. Diese Unterschiede bewusst zu machen, kann nicht nur Missverständnisse vermeiden, sondern auch die Basis für offene und ehrliche Gespräche schaffen.

Ein kritischer Blick auf die eigene Haltung hilft zudem, gesellschaftliche Prägungen und persönliche Überzeugungen zu hinterfragen. Ist das, was wir über Beziehungen glauben, wirklich unsere eigene Meinung – oder tragen wir unreflektierte Ideen und Ideale mit uns, die uns nicht mehr entsprechen?

Die folgenden Fragen kannst du nutzen, um deine persönliche Einstellung zu reflektieren. Welche Aussagen fühlen sich stimmig an? Welche lösen Widerstand oder Nachdenken aus?

- Ist Monogamie ein Auslaufmodell? Tatsache: Ca. 1/3 aller Menschen in monogamen Beziehungen geht fremd (Haversath & Kröger, 2014).

- Ist Monogamie eine menschliche Erfindung – aber eine, die Sinn ergibt?
- Ist Monogamie ein romantisches Ideal? Ein Konstrukt, das an der Realität scheitert? Tatsache: Ca. 40 % der Ehen enden laut deutschen und schweizerischen Bundesstatistiken in Scheidung.
- Sind wir für lebenslange Monogamie geschaffen? Oder könnte es sein, dass dieses Konzept gegen unsere Natur arbeitet?
- Ist Treue ein Beweis von Liebe – oder einfach Angst vor Verlust? Was genau definiert „Treue“ für dich?
- Fremdgehen als Realität: Sollte es wirklich tabu sein, oder zeigt es nur, dass Monogamie keinen Sinn ergibt?
- Sind offene Beziehungen ehrlicher als Monogamie? Gibt es mehr Integrität in einem Modell, das Offenheit und Kommunikation erfordert?
- Ist Eifersucht eine ungesunde Kontrolle? Oder ist sie ein natürlicher Ausdruck von Unsicherheit, den wir lernen können zu überwinden?
- Können wir eine Person wirklich „besitzen“? Ist der Wunsch nach Exklusivität ein Ausdruck von Liebe – oder von Besitzdenken?
- Wie realistisch ist es, dass eine Person alles sein kann? Partner*in, Liebhaber*in, bester Freund oder Freundin, Co-Elternteil, Vertraute*r und mehr – können all diese Rollen wirklich von einem einzigen Menschen erfüllt werden?
- Ist Monogamie nur ein gesellschaftliches Konstrukt? Würde ich monogam leben, wenn es keine gesellschaftlichen Erwartungen gäbe?
- Was, wenn Liebe keine Grenzen kennt? Kann die Liebe zu einer Person wirklich durch die Liebe zu einer anderen bedroht werden?
- Ist emotionale Exklusivität ein Konstrukt? Teilen wir nicht ohnehin tiefe Verbindungen mit anderen, sei es durch Freundschaften, Familie oder Kollegen?
- Wie viel Ehrlichkeit verträgt eine Beziehung? Könnte ich meinem/meiner Partner*in wirklich alles über meine Wünsche und Fantasien erzählen?

Vielleicht werden dabei auch Unterschiede in den Einstellungen innerhalb deiner oder eurer Partnerschaft sichtbar. Diese Punkte könnt ihr gemeinsam besprechen – dies könnte ein aufschlussreicher Einstieg in ein ehrliches Gespräch über eure Beziehungsvision sein.

2.5

Hintergründe

In diesem Kapitel werfen wir einen Blick auf die historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Hintergründe, die diese alternative Beziehungsvielfalt formen und vorantreiben.

2.5.1

Historisch

Die Wurzeln alternativer Beziehungsmodelle reichen weit zurück in die Geschichte.

Frühe Gemeinschaften und indigene Kulturen: Viele indigene Kulturen weltweit hatten in ihren sozialen Strukturen unterschiedliche Vorstellungen von Partnerschaft und Liebe. In vielen dieser Gemeinschaften war Polyamorie oder eine offene Form der Partnerschaft gesellschaftlich akzeptiert. In afrikanischen, asiatischen und südamerikanischen Kulturen gab es polygame oder polyandrische Strukturen, die als normale Form des Zusammenlebens galten. Auch in indigenen Völkern wie bei den Navajo in Nordamerika gab es flexible Beziehungen und Geschlechterrollen.

Die „Free Love“-Bewegung im 19. Jahrhundert: Im 19. Jahrhundert, besonders während der viktorianischen Ära, entstand die „Free Love“-Bewegung. Diese Bewegung setzte sich für sexuelle und romantische Freiheit ein und forderte die Aufhebung der gesellschaftlichen Normen, die Monogamie als einzig akzeptierte Form vorschrieben. Die Idee, dass Liebe und Sexualität nicht an Institutionen wie Ehe gebunden sein sollten, fand breitere Unterstützung.

Die sexuelle Revolution des 20. Jahrhunderts: Die sexuelle Revolution der 1960er-Jahre war ein Meilenstein für die Veränderung von Beziehungsnormen. Sie brachte neue Denkweisen zu Sexualität und Partnerschaft hervor, befeuert durch die Einführung von Verhütungsmitteln und die zunehmende Akzeptanz von Homosexualität. Alternative Beziehungsmodelle begannen, als legitime Optionen anerkannt zu werden.

Feministische Bewegungen und Emanzipation: Die Frauenbewegung der 1960er- und 1970er-Jahre forderte mehr Autonomie und Kontrolle über Partnerschaft und Sexualität. Diese Bewegungen trugen dazu bei, die Diskussion über monogame und nicht-monogame Beziehungen zu öffnen und die traditionellen Rollenbilder zu hinterfragen.

Der Einfluss des Aktivismus im 21. Jahrhundert: Aktivisten und Organisationen wie die Polyamory Society und die National Coalition for Sexual Freedom (NCSF) haben den Diskurs über nicht-monogame Beziehungen ins öffentliche Bewusstsein gerückt und kämpfen für die gesellschaftliche und rechtliche Anerkennung solcher Beziehungsmodelle.

2.5.2

Kulturell

In den letzten Jahren hat die Sichtbarkeit alternativer Beziehungsmodelle in der Populärkultur erheblich zugenommen. Filme, Serien, Bücher und Aktivismus tragen dazu bei, dass nicht-monogame Beziehungen zunehmend thematisiert und akzeptiert werden. Medien und gesellschaftlicher Aktivismus sind Schlüsselfaktoren für die Veränderung der Wahrnehmung solcher Lebensentwürfe.

Populärkultur als Spiegel und Treiber: Filme und Serien, die alternative Beziehungsformen thematisieren, haben eine große Rolle dabei gespielt, neue Beziehungsmodelle einer breiten Öffentlichkeit näherzubringen. Ein Beispiel ist die Serie „Big Love“ (2006–2011), die das Leben einer nicht-monogamen Familie darstellt. Sie hat die Diskussion über alternative Beziehungsformen ins öffentliche Bewusstsein gerückt und dazu beigetragen, das Bild von monogamen Beziehungen als alleinige „richtige“ Form zu hinterfragen.

Das Buch „The Ethical Slut“ von Janet Hardy und Dossie Easton ist ebenfalls ein Schlüsselinstrument für die Auseinandersetzung mit offenen und polyamoren Beziehungen. Es hat vielen Menschen geholfen, ein Verständnis für gesunde, respektvolle und ethische nicht-monogame Beziehungen zu entwickeln und so zur Normalisierung solcher Modelle beigetragen.

Aktivismus und gesellschaftliche Bewegungen: Aktivistische Organisationen wie die Polyamory Society und NCSF setzen sich nicht nur für die gesellschaftliche Akzeptanz von Polyamorie und offenen Beziehungen ein, sondern auch für rechtliche Anerkennung und Schutz. Die Polyamory-Pride-Bewegung hat ebenfalls dazu beigetragen, einen Raum für Menschen zu schaffen, die sich mit alternativen Beziehungsmodellen identifizieren und sich mit anderen in ähnlichen Lebensmodellen vernetzen möchten.

2.5.3

Gesellschaftlich

Das Hinterfragen traditioneller Normen ist ein zentraler Aspekt der gesellschaftlichen Entwicklung alternativer Beziehungsmodelle. Monogamie war lange Zeit die einzig akzeptierte Form der Partnerschaft, doch heute gibt es zunehmend eine Ablehnung der Idee, dass Beziehungen nur in einer exklusiven, dauerhaften Partnerschaft verwirklicht werden können. Menschen hinterfragen die traditionellen Vorstellungen von Ehe und Partnerschaft und orientieren sich immer stärker an individuellen Bedürfnissen und Werten.

Die zunehmende Anerkennung von Geschlechter- und sexueller Diversität trägt dazu bei, dass alternative Beziehungsmodelle nicht mehr als Randphänomen gelten, sondern zunehmend als respektierte Lebensentwürfe anerkannt werden. Medien und Aktivismus haben eine entscheidende Rolle bei der breiten gesellschaftlichen Akzeptanz alternativer Beziehungsformen gespielt, wodurch die Vielfalt menschlicher Beziehungen zunehmend akzeptiert wird.

Die Entwicklung alternativer Beziehungsmodelle spiegelt den gesellschaftlichen Wandel und die zunehmende Vielfalt menschlicher Lebensentwürfe wider. Historische, kulturelle und soziale Veränderungen haben den Boden für ein wachsendes Interesse an nicht-monogamen Beziehungsformen bereitet. Während früher vor allem traditionelle Partnerschaftsmodelle im Vordergrund standen, öffnen sich heute immer mehr Menschen für neue Konzepte von Liebe und Bindung. Die zunehmende Akzeptanz, geprägt durch Populärkultur und Aktivismus, zeigt, dass sich Partnerschaftsformen weiter diversifizieren. Im nächsten Kapitel betrachten wir, wie sich diese Veränderungen in der Gegen-

wart widerspiegeln und welchen Stellenwert nicht-monogame Beziehungen heute in der Gesellschaft einnehmen.

2.6

Aktueller Stand

In den letzten Jahren ist das Interesse an alternativen Beziehungsmodellen wie Polyamorie und offenen Beziehungen spürbar gewachsen, was auf einen Wandel in gesellschaftlichen Normen und Werten hinweist. Eine nationale Umfrage aus dem Jahr 2014 ergab, dass rund 4 % der Befragten in den USA in einer offenen Beziehung leben (Levine, Herbenick, Martinez, Fu & Dodge, 2018). In zwei US-basierten Stichproben gaben rund 20 % der alleinstehenden Erwachsenen an, mindestens einmal im Leben in einer KNM-Beziehung gewesen zu sein (Haupt, Gesselman, Moors, Fisher & Garcia, 2017). Obwohl diese Zahlen vergleichsweise klein erscheinen, verdeutlichen sie das wachsende Interesse an nicht-monogamen Beziehungsmodellen.

Besonders jüngere Generationen zeigen eine größere Offenheit gegenüber nicht-monogamen Beziehungsformen. Diese Entwicklung spiegelt sich nicht nur in Umfragen wider, sondern auch im gesellschaftlichen Diskurs: Die Vorstellung, dass Beziehungen zwangsläufig monogam sein müssen, wird zunehmend durch flexiblere, auf Vertrauen und Kommunikation basierende Konzepte ergänzt.

Trotz dieser wachsenden Sichtbarkeit gibt es nach wie vor Herausforderungen. Bisher gibt es nämlich kaum therapeutische Modelle, die speziell auf polyamore Beziehungen zugeschnitten sind (Edwards, Allen, Marzo, Wynfield & Hicks, 2023). Dies führt dazu, dass Menschen in KNM-Beziehungen mit ihren spezifischen Themen – etwa Kommunikation, emotionale Sicherheit oder der Umgang mit Eifersucht – häufig auf wenig spezialisierte Unterstützung stoßen.

Um dieser Realität gerecht zu werden, braucht es eine Weiterentwicklung therapeutischer Modelle, die die Vielfalt von Beziehungsformen anerkennen und Fachkräfte darin schulen, KNM-Paare kompetent zu begleiten. Der gesellschaftliche Wandel ist in vollem Gange – nun gilt es, auch professionelle Strukturen daran anzupassen.