

# Lieben & Leben außerhalb monogamer Beziehungen

## Begriffsklärungen

- **Monogamie:** Liebesbeziehung zweier Personen, sowohl romantisch/emotional als auch sexuell exklusiv.
- **Offene Beziehung:** Eine Partnerschaft, in der beide Parteien einvernehmlich sexuelle Aktivitäten außerhalb der Hauptpartnerschaft haben.
- **Polyamorie:** Einvernehmliche, romantische Liebesbeziehung zu mehr als einer Person zur selben Zeit, mit dem Wissen und der Zustimmung aller Beteiligten. Grundwerte: Ehrlichkeit, Transparenz, Offenheit & Einverständnis.
- **Polygamie:** Das Führen mehrerer Ehen, oft kulturell oder religiös bedingt/verankert.
- **Beziehungsanarchie:** Eine Haltung gegenüber Beziehungen, bei der keine festen Regeln oder Hierarchien (wie z. B. Primär- und Sekundärpartner) bestehen. Jede Beziehung wird individuell definiert & ausgehandelt, frei von vorgegebenen Konzepten, Regeln oder Rollen.
- **Monogamish:** Das Hin und wieder Ausleben der Sexualität außerhalb der Beziehung, aber nicht in der Regelmäßigkeit wie bei offenen Beziehungen.
- **Ambiamorös:** Bezeichnet Menschen, die sich sowohl in monogamen als auch in polyamoren Beziehungsstrukturen wohlfühlen.

## Was können Lebens- und Liebesformen außerhalb der Monogamie hervorrufen:

Werte- und Moralkonflikte, Glaubenssätze, Vorurteile, Scham, Ängste, Selbstzweifel, Unsicherheit, Instabilität, Selbstwertthemen, Schuldgefühle, Gefühlschaos = große emotionale Belastung.

## Tipps für die Einzel- und Paarberatung:

Im Öffnungsprozess ganz genau nachfragen, was der Grund für die Öffnung ist.  
Was sind z.B. Erwartungen, Wünsche, Sorgen, Ängste; Was verstehen die Klient:innen unter den Begriffen und vor allem was erhoffen sie sich durch die ethische Nicht-Monogamie?  
Achtung bei „Vetorechten“ in hierarchischen Beziehungen.  
Oft wird auch eine Wissensberatung & Erfahrungswerte über das Thema gewünscht.

## Haltung der Lebensberater\*innen

- **Offenheit, Neutralität, Empathie:** Alle Beziehungsformen sollten urteilsfrei und respektvoll behandelt werden. Unsere Rolle in der Lebensberatung besteht darin, die Bedürfnisse und Ziele der Klient:innen zu verstehen, ohne (eigene) Vorurteile oder Normen aufzuzwingen. Jede Beziehung ist einzigartig, es gibt keine „richtige“ Art, Beziehung(en) zu führen. Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse und Grenzen.
- **Offene Fragen, aktives Zuhören und ehrliches Interesse:** Klient:innen ermutigen, die Bedürfnisse klar zu kommunizieren, ehrliches Nachfragen ohne neugierig zu sein.
- **Wissensberatung:** Eine umfassende Auseinandersetzung mit ethischer Nicht-Monogamie und Grundkonzepten ist unumgänglich, wenn ich als Berater:in diese Themen begleiten möchte.

## Was man als Berater:in vermeiden sollte

- **Moralische Urteile:** Jegliche Bewertung von Beziehungsformen als „besser“ oder „schlechter“ oder „normal“ sollte vermieden werden.
- **Hierarchisierung von Beziehungsformen:** Es sollte nicht impliziert werden, dass monogame Beziehungen wertvoller oder "normaler" als ethisch nicht-monogame Beziehungen sind.
- **Übersehen von Eifersucht oder Unsicherheiten:** Diese Gefühle sollten nicht ignoriert oder unterbewertet werden. Sie sind in allen Beziehungsformen natürlich und sollten aktiv bearbeitet werden.

## Methode für Beziehungscheck-in

**R.A.D.A.R.** kurz erklärt: es ist ein abgesteckter Rahmen um regelmäßige, schwierige, aber auch schöne Gespräche zu führen – es eignet sich super für Liebesbeziehungen, aber auch für Freundschaften. Wenn diese Check-ins regelmäßig stattfinden, kann das Druck rausnehmen, wenn man weiß, dass man einen fixen Termin hat, um Punkte zu besprechen – das gibt nämlich auch Sicherheit.

<b>Review</b>	was war los & hat es funktioniert, was wir besprochen haben?
<b>Agenda</b>	was sind die Punkte für heute?
<b>Discuss</b>	wir sprechen darüber
<b>Action points</b>	was funktioniert gerade nicht so gut & was wollen wir bis zum nächsten Mal probieren
<b>Reconnect</b>	einander wieder näherkommen



Bedenke: Menschen, die Nicht-Monogamie leben, haben oft noch einen längeren Leidensweg hinter sich, bevor sie sich entschließen zur Lebensberatung zu kommen.

## Ressourcen:

### **Podcasts:**

Polyamorie Podcast: <https://open.spotify.com/episode/6GCaR7nfLEc7KtjmNzSzxR>

Sonja Jüngling Podcast: <https://www.podcast.de/podcast/3327356/mono-poly-co>

### **Link zu meinem TEDx Talk über Individuelle Beziehungsgestaltung & Polyamorie:**

[https://www.youtube.com/watch?v=4Wq3\\_latV4g](https://www.youtube.com/watch?v=4Wq3_latV4g)

### **Bücher:**

- 10 Antworten auf die 10 großen Fragen der Polyamorie (von Stefan F. Ossmann)
- Schlampen mit Moral: Eine praktische Anleitung für Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer (von Dossie Easton, Janet Hardy)
- Treue ist auch keine Lösung. Ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe
- (von Lisa Fischbach, Holger Lend)
- Sexpositiv – Intimität und Beziehung neu verhandelt (von Beatrix Roidinger, Barbara Zuschnig)
- Polyamorie & Identität in der psychotherapeutischen Beziehung (von Natascha Ditha Berger)

### **Link zu den Open Cards, ein Kartenspiel um in Beziehung in Verhandlung zu gehen:**

<https://www.open-cards.online/>

Du möchtest anderen erzählen, wie du meinen Vortrag erlebt hast?

Dann freue ich mich über deine Rezension auf Google ☺: <https://g.co/kgs/SVi7rD>