

# POLYAMORIE ALS LIEBESKONZEPT

Interview mit Autor und Seminarleiter Bernhard Reicher

In den letzten Jahren gibt es mehr und mehr Menschen, die eine andere Idealvorstellung als die Lebensform der klassischen Zweierbeziehung haben. Diese Menschen stellen in ihren Beziehungen das konventionelle Verständnis von Bindung und Treue in Frage. Sie bekennen sich zu einer neuen Form der Ehrlichkeit und Freiheit – und gestehen es sich und ihren Partnern zu, eine Liebesbeziehung nicht nur auf einen Menschen zu begrenzen. Eine der bekanntesten Formen der ethischen Non-Monogamie ist Polyamorie. Dieses Wort ist ein Neologismus, der seit Anfang der 1990er gebräuchlich ist und aus dem Griechischen *poly* (viel, mehrere) und dem Lateinischen *amor* (Liebe) gebildet wird; Polyamorie beschreibt die Praxis, romantische und sexuelle Beziehungen zu mehreren Menschen zur selben Zeit führen zu können – im vollen Wissen und der Zustimmung aller Beteiligten.

**Pulsar:** Während deines Vortrages am 22. Pulsar-Kongress hat sich mir die Frage gestellt, ob diese Lebensform wirklich etwas Neues ist oder ob es das klassische Fremdgehen nur für alle Beteiligten offenlegt?

Bernhard Reicher: Das kommt sicher darauf an, aus welcher Perspektive man das betrachtet. Die Einehe und das Gelöbnis zu lebenslanger Treue zwischen Mann und Frau gibt es menschheitsgeschichtlich gesehen erst seit sehr kurzer Zeit; sie wurzeln vor allem in wirtschaftlicher Notwendigkeit und den jüdisch-christlichen Geboten. In matrilinear orientierten Kulturen dürfte das, was wir heute unter Polyamorie verstehen, durchaus üblich gewesen sein.

Doch für jemanden, der Zweierbeziehungen als die einzige erstrebenswerte oder mögliche Form des Zusammenlebens ansieht, ist es sicher etwas Neues. Denn Polyamorie stellt ja genau diese Vorstellung in Frage ... und damit auch den identitätsstiftenden Faktor, den der Beziehungsstatus in unserer Gesellschaft erfüllt. Insofern kann Polyamorie für die traditionelle Sichtweise sogar eine Bedrohung darstellen. Es geht dabei ja nicht nur darum, dass Fremdgehen sozusagen erlaubt wird, sondern um



© Robert Kneschke | pixelio

weitaus mehr: Üblicherweise werden in polyamoren Beziehungs-Netzwerken keine oberflächlichen Seitensprünge angestrebt, sondern tiefgehende und erfüllende Partnerschaften – was nicht heißt, dass jeder, der polyamor empfindet, deswegen automatisch mehrere Beziehungen führen muss. Es geht um die Möglichkeit, seiner Liebe zu mehreren Menschen aufrichtig Ausdruck verleihen zu können.

Polyamorie geht in meinem Verständnis aber auch noch weit über ein reines Be-

ziehungsmodell hinaus. Ich verstehe darunter eine grundlegende Weltanschauung, in der es um die prinzipielle Bejahung der Vielfalt geht, das Loslösen von Hierarchien und Dogmen und das konkrete Annehmen der Fülle des Lebens. Denn ein wesentlicher Unterschied zu herkömmlichen Sichtweisen besteht in der Polyamorie unter anderem darin, Liebe nicht als Mangelware zu sehen, die errungen und verteidigt werden muss und verloren werden kann, sondern als etwas zu erleben, das

im Überfluss vorhanden ist. Es ist unbeschreiblich schön, mitzuerleben, wie sich plötzlich das ganze Wesen eines Menschen ändert, wenn sich diese Erkenntnis in ihm ausbreitet.

#### **Ist die Polyamorie ein erfolgversprechendes Zukunftsmodell?**

Für mich persönlich auf alle Fälle. Ich sehe Polyamorie aber keinesfalls pauschal als einen besseren Weg; es ist eine von mehreren Alternativen zum herkömmlichen monogamen Modell – und zwar eine Alternative, die, wie sich in den letzten Jahren beobachten lässt, mehr und mehr Menschen zu entsprechen scheint. Dass sich mit einem neuen Paradigma auch neue Herausforderungen auftun, liegt in der Natur der Sache: Durch eine polyamore Lebensweise verschwinden die Probleme nicht, es tauchen mitunter ganz neue auf. Wie erfolgversprechend das allgemein sein wird, liegt letztlich also sicher wie immer an den Menschen, die sich darauf einlassen und es mitgestalten.

**Du sprichst so freudestrahlend über die Polyamorie. Eine Stimme in mir sagt, dass dies eine inter-**

#### ***essante Option ist, eine andere schließt dies kategorisch aus. Hattest du anfänglich auch mit diesem Zwiespalt zu kämpfen?***

Diese ambivalenten Empfindungen haben die meisten Menschen, wenn sie beginnen, sich mit Polyamorie zu beschäftigen (vermutlich ist das aber generell so, wenn man faszinierendes Neuland betritt, egal in welcher Hinsicht). Bei mir gab es diesen Zwiespalt erstaunlicherweise nicht – irgend etwas in mir hat „Klick“ gemacht und ich habe auf allen Ebenen eindeutig gespürt: „Das ist genau meins.“ Natürlich habe ich das auch immer wieder kritisch beleuchtet, weil ich es wichtig finde, vor allem jene Aspekte in Frage stellen zu können, von denen man besonders überzeugt zu sein glaubt, aber es ist immer bei dieser inneren Zustimmung geblieben.

Es ist befreiend: Weder muss der Mensch, den ich liebe, alle meine Idealvorstellungen erfüllen, noch muss ich selbst den Inbegriff aller Wunschbilder darstellen. Wir begegnen uns auf Augenhöhe, alte Projektionen lösen sich auf und etliche Dramen, die das Ego gerne spielt, wer-

den plötzlich obsolet. Und das Leben wird viel bunter und reichhaltiger.

#### ***Im Zusammenleben mit einem einzigen Menschen entwickelt sich im Laufe der Jahre eine Tiefe. Wie kann dies bei diesem vielseitigen Modell entstehen?***

Ich habe solch eine Tiefe auch schon öfters erlebt, wenn ich Menschen das erste Mal begegnet bin. Ich gehe also nicht davon aus, dass dafür unbedingt eine gewisse Zeit verstreichen muss ... was nicht heißt, dass sich mit den Jahren eine schon bestehende innige Verbindung nicht auch noch weiter vertiefen kann, klar. Im Poly-Umfeld machen wir sogar häufig die Erfahrung, dass solche tiefen Verbindungen nicht nur überraschend schnell entstehen, sondern auch dauerhaft bestehen können. Ich nehme an, das hat damit zu tun, wie sehr alle Beteiligten dazu bereit sind, ihr Herz zu öffnen und sich authentisch auf Menschen einzulassen.

#### ***Ist nicht für dich eine Person die wichtigste und die anderen sind im Grunde nur nebensächlich oder eine Art willkommene Abwechslung?***

Nein. Für Eltern ist es ja auch nicht so, dass ein Kind das wichtigste ist und dessen Geschwister nebensächlich oder eine willkommene Abwechslung sind. Liebe ist ja nichts Quantitatives. Die Liebe, die ich zu einem Menschen empfinde, wird nicht weniger, wenn ich einen anderen Menschen liebe – im Gegenteil! Je mehr Liebe ich verströme, desto mehr empfange ich.

#### ***Mehrere Partner eröffnen einem ein gewisses Maß an Freiheit. Aber kann man diese Freiheit tatsächlich nutzen oder ist sie manchmal eine Last?***

Wir sagen gerne scherhaft: Jede Beziehung ist ein Spiegel ... und in der Polyamorie hat man es zuweilen mit einem ganzen Spiegelkabinett zu tun. Die vielfältigen und nicht immer angenehmen Aspekte, die man da gespiegelt bekommt, können einem schon mal gehörig zu schaffen machen! Das kann man als Last sehen oder als Entwicklungschance begreifen, lustig ist Schattenarbeit aber natürlich selten.

Dann ist auch noch ein zielliches Maß an Behutsamkeit und Einfühlungsvermögen gefordert, die Bedürfnisse

Seit 1995 | Keine Vorkenntnisse nötig | 3 Jahre | Zertifikat

## Gesundheit ist Ihnen wichtig? Sie lieben Tiere?

Sie wollten schon immer für die Gesundheit aller Lebewesen arbeiten?

Kennen Sie Omnipathie?

+43-2764-2712 (Di-Fr, 6:30-7:30) | [omnipathie.com](http://omnipathie.com)



aller Partner auszugleichen und bei all dem auch nicht auf sich selbst zu vergessen. Da hilft einem schon mal eine große Portion Humor.

Es kann auch vorkommen, dass die Schwierigkeiten, die ein geliebter Mensch gerade mit einem anderen im Netzwerk hat, auch mich belasten. Ich lerne noch, mich da entsprechend abgrenzen zu können. Andererseits färben auch die schönen Gefühle, die Partner mit anderen erleben, auf mich ab – und dann potenziert sich die Freude geradezu.

#### ***Allein durch die äußeren Gegebenheiten ist man mehr oder weniger zu einem Hauptpartner gezwungen. Lebt man in der Polyamorie zu weit oder eher in Form einer Kommune?***

Ich fühle mich überhaupt nicht durch äußere Gegebenheiten dazu gezwungen, zwischen Haupt- und Nebenpartnern zu unterscheiden, aber das ist meine individuelle Sichtweise. Ich lebe allein und meine Liebsten entweder auch oder gemeinsam mit Partnern. Da gibt es alle möglichen Varianten: Singlehaushalte neben Konstellationen, die zu dritt, zu viert oder zu fünf zusammenleben, Fernbeziehungen genauso wie Geliebte in unmittelbarer Nähe, fixe oder wechselnde Wohngemeinschaften, Kommunen ... die Möglichkeiten sind da extrem vielfältig. Ich nehme an, dass Polys da auch gern mit unterschiedlichen Erfahrungen experimentieren.

#### ***Was unterscheidet die Polyamorie von der Kommune?***

In vielen Kommunen ging es früher um ein Aufbrechen sexueller Normen, wobei auch promiskuitives Verhalten propagiert wurde: „Wer zweimal mit demselben pennt, gehört schon zum Establishment“ war ein bekannter Slogan. Das konnte autoritäre Züge annehmen und aus ideologischen Gründen zu Gruppenzwang führen.

Im Gegensatz dazu steht in polyamoren Beziehungen Achtsamkeit, Transparenz und (sexuelle) Selbstbestimmung im Vordergrund: Dazu gehört, dass alle Beteiligten informiert und einverstanden sind. Schwierigen Emotionen wie Eifersucht oder Neid schenkt man eine deutlich größere Beachtung wie früher in den Kommunen und Monogamie wird nicht als bourgeois abgewertet, sondern als gleichwertige Entscheidung gesehen.

#### ***Waren die Osho-Zentren ein Vorbild für Dich?***

Nein. Ich habe mich kaum mit Osho beschäftigt und weiß viel zu wenig darüber, wie diese Zentren konzipiert waren, insofern konnten sie gar kein Vorbild für mich sein.

#### ***Man kann so leben, dass man eine Beziehung hat, aber man kann sich auch in andere verlieben und mit denen auch schöne Zeiten verbringen. Der einzige Unterschied zur Polyamorie ist der, dass man auch mit anderen Personen Sexualität lebt. Also ist im Grunde die Sexualität der spritzende Punkt, oder?***

Nicht notwendigerweise. Ich kenne Beziehungen, in denen sich die Partner se-

xuelle Abenteuer außerhalb der Beziehung „erlauben“, weil es eben „nur Sex“ ist. Aber wehe, jemand verliebt sich dabei in einen anderen! In der Polyamorie stehen jedoch, wie das Wort schon sagt, Liebesbeziehungen im Mittelpunkt – und natürlich spielt Sexualität in den meisten Fällen auch eine große Rolle, doch wenn es nur um Sex ginge, könnte man das heutzutage wesentlich einfacher haben und sich all das Kommunizieren und die Beziehungsarbeit ersparen. Dafür gibt's ja schließlich zum Beispiel Swingerclubs oder Sexarbeiterinnen, die ihr Service für Paare anbieten (was jetzt keinesfalls eine Geringschätzung von Swingerclubs oder Sexarbeiterinnen ausdrücken soll).

Mir ist jedoch klar, was du mit der Frage meinst und die Sexualität dürfte für viele Menschen tatsächlich der springende Punkt sein ... aber wo will man da die Grenzlinie ziehen? Immerhin kann ein Kuss manchmal wesentlich inniger, erotischer und erfüllender sein als Geschlechtsverkehr.

Sprechen wir da nicht in erster Linie über gesellschaftliche Konventionen? Vor hundert Jahren wäre es vermutlich ein Skandal gewesen, wenn sich die Ehefrau eines angesehenen Bürgers ohne diesen in aller Öffentlichkeit mit einem anderen Mann trifft und ihn mit einem Kuss auf die Wange begrüßt. Noch etwas weiter zurück hätte das wahrscheinlich einen Scheidungsgrund dargestellt oder ein Duell gerechtfertigt. In meiner Kindheit wäre es bei uns ziemlich undenkbar gewesen, dass zwei

Männer händchenhaltend die Straße entlangschlendern. Das alles ändert sich sehr schnell und ich ziehe für mich persönlich da praktisch keine Grenzlinie mehr. Ich habe zum Beispiel auch nie verstanden, weshalb eine innige Freundschaft an der Bettkante enden muss.

#### ***Wie sieht es mit Kindern aus? Für sie ist das Leben wie in einer Kommune, oder?***

Da komme ich wieder auf die etlichen Möglichkeiten zurück, wie polyamores Zusammenleben aussehen kann. Ebenso unterschiedlich ist das dann auch für Kinder. Generell spielen Verbindlichkeit und Verantwortlichkeit in Poly-Kreisen eine große Rolle und daher stellt es, wie ich es bisher beobachten kann, für die Kinder das geringste Problem dar: Sie haben nur umso mehr Bezugspersonen, die sich um sie kümmern. Und für die Erwachsenen ist es meistens auch eine Erleichterung, wenn mehrere Partner an der Kindererziehung beteiligt sind.

#### ***Mir würde für solch ein Beziehungsmodell schwierig die Zeit fehlen. Passt die Polyamorie vielleicht am besten in die Studienzeit oder wenn man arbeitslos ist? Wenn man einen Beruf und eine Familie hat, bleibt ja höchstens Zeit für einen Seitensprung.***

Naja, ich muss auch nicht zwangsläufig studieren oder arbeitslos sein, um einen großen Freundeskreis pflegen zu können. Aber das Zeitmanagement ist schon eine Herausforderung, da gebe ich dir recht! Dennoch: Es lässt sich einteilen und Poly-Konstellationen

finden sich in allen Alters- und Berufsgruppen. Wir unternehmen auch oft etwas gemeinsam und unterstützen uns gegenseitig, dadurch wird viel wettgemacht. Und die Zeit, Energie und Aufmerksamkeit, die für funktionierende Poly-Beziehungen aufgewendet werden müssen, werden durch das persönliche Wachstum, die Selbstentfaltung und die Lebendigkeit mehr als ausgeglichen.

**Gibt es in der Polyamorie-Szene auch Unehrlichkeit in Beziehungen? – Eine andere Bezeichnung für den heimlichen Seitensprung.** Ehrlichkeit sollte sowieso die Grundlage jeder Beziehung sein, egal ob monogam oder polyamor. Und Treue wird auch im Poly-Kontext als sehr wichtig erachtet; sie wird nur anders definiert: nicht als sexuelles Besitzdenken, sondern als Loyalität zu einem Menschen. Wenn dann heimliche Seitensprünge vorkommen, kann das nur um so verletzender sein. Polyamorie kann wie alles andere missbraucht werden, und jemand, der sie sich als Mäntelchen umhängt, um sie als Vorwand zu benutzen, andere Menschen gefühlsmäßig auszubeuten, hat ihre Prinzipien sicher nicht verstanden. Doch die Tatsache, dass etwas auch gründlich schiefgehen kann, ist kein Beweis dafür, dass es an sich schlecht wäre (dann müsste die Monogamie mit allen daraus resultierenden Eifersuchtszenen, Scheidungsdramen und Familiengründen schon längst in Verruf geraten sein). Und die Tatsache, dass ein Schiff auch untergehen kann, muss kein Grund dafür sein, sich nicht aufs Meer

hinauszuwagen und neue Horizonte zu entdecken.

Einer von vielen neuen Horizonten trägt den Namen Mitfreude. Sie gilt den Polys als Gegenentwurf zur Eifersucht: Mitfreude beschreibt die Freude am Glück der Geliebten mit anderen Partnern. So vergiftend Eifersucht sich anfühlen und so destruktiv sie sich auswirken kann, so unfassbar schön ist Mitfreude. Es fällt mir schwer in Worte zu fassen, wie besiegend das sein kann.

**Abschließend möchte ich noch zwei Fragen anhängen: Inwiefern hängt die Polyamorie mit deiner medialen Begabung zusammen? Und was würdest du Menschen raten, die das komplette Gegen teil von dir leben – nämlich als Single, die das Problem haben, nicht einmal einen Partner zu finden?**

Ich habe ja vorher gemeint, dass es bei mir damals „Klick“ gemacht hat; das war im Rahmen einer Geschichte, die ich oft erzähle, weil sie wirklich ein Initialerlebnis war ... und in gewisser Weise ist es durch mediale Unterstützung zustande gekommen. Meine damalige Freundin hatte sich in meinen besten Freund verliebt, was vielleicht der perfekte Ausgangspunkt für eine griechische Tragödie gewesen wäre. Glücklicherweise haben wir aber sehr schnell zu dritt darüber gesprochen und es war bei weitem keine einfache Situation. Doch nach kurzer Zeit meldete sich meine Intuition mit den Worten: „Moment mal. Ich liebe ihn, ich liebe sie. Wo ist das Problem?“ In diesem Moment legte sich

sozusagen ein Schalter in mir um, es war ein unglaubliches Aha-Erlebnis. Damals kannte ich das Wort „Polyamorie“ zwar noch nicht, dennoch liebte ich seit diesem Tag als Poly. Und meine mediale Begabung hilft mir in dieser Hinsicht nach wie vor, nicht zuletzt auch durch Inspirationen während des Coachings.

Die beiden entliebten sich übrigens nach einiger Zeit wieder. Er ist heute noch mein bester Freund und die Beziehung mit ihr dauerte noch etwa ein Jahr. Zwischen dieser und anderen Beziehungen war ich aber auch selbst immer wieder für längere Zeit Single und kenne das frustrierende Gefühl, wenn sich scheinbar niemand finden will, der zu einem passt. Es mag abgedroschen klingen, aber die

wichtigste Erfahrung, die ich daraus gezogen habe, war, mich selbst zu lieben und mit mir selbst Freude zu haben. Wenn das nicht gegeben ist, kann jede Beziehung schnell der Gefahr ausgesetzt sein, einen Mangel kompensieren zu müssen. Es ist schließlich nicht die Aufgabe meines Partners, mich glücklich zu machen – egal ob ich mono oder poly bin. ■

Nähere Informationen zum Thema:  
[www.feigenblatt.net](http://www.feigenblatt.net)

#### Zur Person:

Bernhard Reicher ist als Seminarleiter, Mythologe, Medium, Erzähler und Drehbuchautor tätig. Aus dieser Vielseitigkeit ist wiederum seine heutige Beschäftigung hervorgegangen: Er unterstützt Menschen darin, ihre Bestimmung zu finden.  
[www.bernhardreicher.at](http://www.bernhardreicher.at)

## 2. Seiersberger Naturheiltage

Gesundheitsmesse für alternative Behandlungsmethoden



**3.-5. Juni 2016**

Sport Zentrum Seiersberg  
Stocksporthalle, Schlarweg 7  
[www.natur-heiler.at](http://www.natur-heiler.at)



Foto © Subbotina | dreamstime.com

**Eintritt:**  
Freiwillige Spende

**Programm:**  
Vorträge, Workshops, Beratungen, Behandlungen, Rituale, Musik, Verkaufsstände