

# Ich liebe VIELE

Liebe ist niemals richtig oder falsch. Sie muss nur echt sein. Auch, wenn man viele liebt.

Das nennt man dann Polyamorie. Ein Gespräch mit dem Grazer Poly-Paar Bernhard und Iris.

Text Yvonne Hözl Fotos Thomas Luef, Shutterstock



Polyamorie ist keine sexuelle Ausrichtung, es ist viel mehr eine alternative Beziehungsform, zu der man sich bewusst entschließt. Etwas, das passiert. So wie die Liebe selbst. Dann nämlich, wenn man sich ganz plötzlich in mehrere Menschen verliebt und mit diesen seine Liebe und Sexualität teilen möchte. Ein Thema, das auch die Netflix-Serie „you me her“ aufgreift und zeigt, dass Vielfachtreue – mit dem Wissen und Einverständnis aller Beteiligten – möglich ist. Allerdings mit den einen oder anderen Beziehungshürden. Wie das nun in der Realität aussieht und wie polyamoröse Beziehungen funktionieren, erklärt der steirische Poly-Coach Bernhard Reicher, zusammen mit einer seiner Frauen Iris.

*Was ist Polyamorie und wie definiert Ihr diese Beziehungsform für Eure Gemeinschaft?*

**Bernhard:** Polyamorie ist die Praxis, tiefgehende Liebesbeziehungen mit mehr als einem Menschen zur selben Zeit führen zu können – im vollen Wissen und mit der Zustimmung aller Beteiligten. Aufrichtigkeit, Konsens und Kommunikation sind dabei Grundvoraussetzungen.

**Iris:** Ich habe das für mich nie genau definiert, es fühlt sich einfach richtig so an, wie es ist. Ich führe Beziehungen mit mehreren Menschen, würde mich aber auch als „poly“ sehen, wenn ich nur eine Beziehung hätte. Einfach weil für mich immer die Möglichkeit bestünde, weitere Beziehungen einzugehen.

*Geht es dabei um Liebe oder nur um Sex?*

**Iris:** „Beziehung“ impliziert für mich schon „Liebe“. Also ja, bei Polyamorie geht es grundsätzlich um Liebe. Da-

durch, dass man die Exklusivität von monogamen Beziehungen nicht hat, kann man auch einfach mal Sex außerhalb der Beziehung haben. Wenn es aber ausschließlich um Sex geht, fällt es für mich eher unter den Begriff „offene Beziehung“ oder „Swinger“.

**Bernhard:** Wenn es sich nur um Sex drehen würde, könnte man das wesentlich einfacher haben und sich die ganze Beziehungsarbeit sparen. Was aber nicht ausschließt, dass Menschen auch einfach mal Sex haben, weil es gerade schön ist.

*Wie sieht Eure Gemeinschaft genau aus?*

**Iris:** Ich lebe seit gut fünf Jahren mit meinem Mann und meinen zwei Kindern zusammen. Einer meiner Partner, mit dem ich jetzt ein Jahr zusammen bin, ist die Hälfte der Woche bei uns. Mit Bernhard führe ich eine „Fernbeziehung“ in derselben Stadt. Und meine Frau wohnt fünf Gehminuten entfernt, was spontane Treffen sehr erleichtert. Wenn man dann noch die PartnerInnen meiner PartnerInnen dazu nimmt, wird das schon recht komplex.

**Bernhard:** Iris ist seit eineinhalb Jahren eine von drei meiner wunderbaren Geliebten, die ihrerseits weitere Liebste haben. Ich bin auch mit ihren anderen beiden Partnern befreundet.

Darüber hinaus gibt es das eine oder andere Gspusi oder erotische Abenteuer. Ich wohne alleine.

*Seid Ihr in dieser Konstellation einander treu?*

**Bernhard:** Treue ist ein wichtiger Wert in der Polyamorie; er wird aber nicht als sexuelles Besitzdenken definiert, sondern als Loyalität zu Menschen, die einem am Herzen liegen. Es spricht also nichts dagegen, wenn meine Partnerinnen auch andere daten und lieben.

**Iris:** Der Sinn von Polyamorie ist,

dass wir so viele Personen lieben dürfen, wie wir möchten. Dass irgendwann die zeitlichen Ressourcen ausgeschöpft sind, ist dann wieder eine andere Geschichte. Treue: ja. Exklusivität: nein.

*Liebe passiert, egal ob in der Monogamie oder Polyamorie. Wie ist es bei Ihnen passiert?*

**Iris:** Ich habe mich halt verliebt ... Die Exklusivität von monogamen Beziehungen habe ich aber nie verstanden und hatte irgendwann das Glück, andere Menschen zu treffen, die meine Vorstellung von Beziehungen teilen. Und das sind mehr, als man oft denken mag.

**Bernhard:** Ich war früher extrem eifersüchtig – und als sich dann meine damalige Freundin und mein bester →



*Monogamy  
is not  
for everyone*



→ Freund ineinander verliebt haben, hätte das eigentlich nur mit einem Duell im Morgengrauen enden können. Stattdessen haben wir viel miteinander geredet und mir wurde plötzlich klar: Ich liebe ihn. Ich liebe sie. Wo ist das Problem?! Das war ein unglaublicher und sehr befreiender Aha-Moment und seither lebe ich poly.

#### Und wie verhält es sich mit der Eifersucht jetzt?

**Iris:** Ich war nie ein eifersüchtiger Mensch. Was ich von Freunden gehört habe, ist offene Kommunikation dabei sehr wichtig. Genauso wie herauszufinden, woher die Eifersucht eigentlich kommt.

**Bernhard:** Eifersucht darf ja grundsätzlich sein. Wichtig ist nur, dass man nicht anderen dafür die Schuld gibt, sondern die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernimmt. Und das, was daran toxisch ist, mit der Zeit auflöst.

#### Wie fühlt man sich als Mann in einer Poly-Beziehung? Gibt es emotionale, sexuelle Überforderungen?

**Bernhard:** Ich habe noch nie Überforderung erlebt, im Gegenteil. Tatsächlich fühle ich mich als Mann mit all meinen Stärken und Schwächen von unterschiedlichen Seiten gesehen und willkommen und darf verletzlich sein.

#### Iris, und wie nimmt man das als Frau wahr?

**Iris:** Man fühlt sich ehrlich gesagt schon geschmeichelt, wenn man von so vielen Menschen geliebt wird. Natürlich bringen mehr Menschen auch mehr Herausforderungen, aber man erfährt auch mehr Unterstützung und Halt.

#### Was sind die Vor- und Nachteile einer Poly-Beziehungsform?

**Bernhard:** Es gibt keine ungeschriebenen Gesetze wie in herkömmlichen Beziehungen, alles wird mit den Beteiligten ausdefiniert. Das ermöglicht mir eine viel größere Authentizität in der Begegnung. Ich habe so viel Liebe in mir, die frei strömen darf – es würde mir weh tun, wenn es anders wäre. Nachteile sind das Zeitmanagement.

**Iris:** Ich glaube, dass jeder schein-

bare Nachteil von Polybeziehungen sich daraus ergibt, dass Beziehungen zu führen eben nicht immer leicht ist – was genauso für monogame Beziehungen gilt. Also sind die Probleme damit individuell und personenbezogen, nicht aber der Beziehungsform geschuldet. Einen großen Vorteil sehe ich im Netzwerk, das ich vor allem mit den Kindern zu schätzen gelernt habe. Das bringt mehr liebevolle Bezugspersonen für sie und mehr Entlastung für uns Eltern.

#### Welche Grenzen werden bei Euch gesetzt?

**Iris:** Grenzen setzt jeder für sich selbst: Unter welchen Umständen fühle ich mich in einer Beziehung wohl? Aus den persönlichen Grenzen der einzelnen Personen kann man dann Vereinbarungen für die Beziehung(en) treffen. Für mich selbst steht beispielsweise Ehrlichkeit und offene Kommunikation an erster Stelle – wenn das nicht gegeben ist, kann ich mir eine Beziehung nicht vorstellen.

**Bernhard:** Sehe ich ganz genauso. Für mich wäre es auch eine Grenzüberschreitung, wenn mein Vertrauen missbraucht wird – zum Beispiel, wenn ich mich nicht darauf verlassen könnte, dass meine Partnerinnen Safer-Sex praktizieren.

#### Bernhard, Sie sind Poly-Coach. Welche Ratschläge möchten Sie Menschen mitgeben, die sich eine Poly-Beziehung wünschen?

**Bernhard:** Häufig taucht die Frage auf: „Bin ich poly oder nicht?“ Polyamorie ist jedoch keine sexuelle Orientierung. Es geht vielmehr um mein Verständnis von Liebe. Sehe ich sie etwa als Mangelware oder ist sie in Fülle vorhanden? Die bessere Frage wäre also: „Will ich poly sein?“ Das heißt nicht, dass es leicht wird, aber Beziehungsfähigkeit lässt sich lernen.

#### Wie reagiert das Umfeld auf Ihre Beziehungsform?

**Bernhard:** Bis vor etwas mehr als zehn Jahren bin ich durchaus mit Unverständnis und Ablehnung konfrontiert worden, aber mittlerweile reagieren alle sehr wohlwollend und entspannt auf die Thematik. Ich will ja auch niemanden missionieren.

**Iris:** Ich hatte noch nie eine negative



Reaktion auf mein Poly-Sein. Entweder es wird einfach als selbstverständlich hingenommen, oder es werden interessierte Fragen gestellt. Am lustigsten war bis jetzt eine Situation beim Einkaufen mit zwei meiner Partner. Auf die Frage der Verkäuferin, wer von den beiden denn jetzt mein Freund sei, habe ich „beide“ geantwortet. Kurz hat sie die beiden verwundert gemustert, dann hat sie geqrinst und gemeint „Hast du gut gemacht!“

#### Warum ist es Ihnen wichtig, Aufklärungsarbeit zu diesem Thema zu leisten?

**Iris:** Ich habe lange Zeit nur gewusst, dass Monogamie nichts für mich ist, wusste aber nichts von den Alternativen. Deshalb glaube ich, dass es wichtig ist darüber zu reden, damit die Informationen darüber für andere leichter zu finden sind.

**Bernhard:** Mir liegt es am Herzen, Menschen das Gefühl zu vermitteln, dass sie nicht falsch sind, wenn sie mehrere Menschen lieben. Und, dass wir eben nicht in einem emotionalen Einparteiensystem leben, sondern Wahlmöglichkeiten haben, wie wir unsere Beziehungen leben wollen. Dabei ist Polyamorie nicht das bessere Modell, aber eine gleichwertige Alternative.

#### Gibt es in Graz eine eigene Poly-Szene um Gleichgesinnte zu treffen?

**Iris:** Ja, eine sehr große sogar. Es gibt jeden letzten Montag im Monat den PolyTisch im Café Harrach. Der ist übrigens auch auf Facebook zu finden.

**Bernhard:** Da treffen sich jedes Mal mehrere Dutzend Menschen, die an non-monogamen Beziehungsformen interessiert sind. Und natürlich gibt es auch eine starke Vernetzung mit der Community in anderen Städten, vor allem in Wien.

#### TIPP

### POLYSTAMMTISCH

Café Harrach, Graz:  
graz@polyamory.at

oder auf Facebook:  
PolyTisch Graz