



**TV-TIPP**  
**20.15, ARD: «Venezianisches Finale». Donna-Leon-Krimi mit Uwe Kockisch als Brunetti.**

Mehr TV auf Seite 38

**BUND5**

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

# Mehr als einen lieben



**Ist Freiheit in der Liebe möglich? Kann man tiefe Beziehungen zu mehreren Partnern gleichzeitig haben? Es gibt Menschen, die dies mit Überzeugung bejahen.**

INTERVIEW VON ARNO RENGLI

**Felix Ihlefeldt, viele Menschen haben irgendwann polygame Sehnsüchte. Aber die wenigsten setzen sie offen um. Das Konzept der Monogamie scheint irgendwie in uns verankert.**

**Felix Ihlefeldt:** Ich vermeide den Begriff Polygamie, weil er gesellschaftlich negativ besetzt ist, und spreche lieber von polyamoren Beziehungen. Ich denke, es ist ein Vorurteil, dass der Mensch nur für Monogamie gemacht ist. Diese hat leider immer noch ein starkes moralisches Übergewicht. Zudem sind wir geprägt von den 68er-Experimenten, in denen freie Liebe fast wahllos praktiziert wurde und die das Grundbedürfnis nach wahrer Liebe übersehen haben. Das polyamore Konzept geht davon aus, dass Menschen tiefe und stabile Beziehungen mit mehreren Partnern haben können.

**Aber genau hier setzt das wichtigste Argument der Monogamie an: Dass mit mehreren Partnern eben die Tiefe und Treue verloren geht, die man mit einem Partner sozusagen exklusiv hat.**

**Ihlefeldt:** Ich halte das für eine reine Schutzbehauptung, um das monogame Prinzip zu verteidigen. Treue kann man auf sehr unterschiedliche Weise definieren. Etwa mit Verlässlichkeit oder Zueinanderstehen. Diese zentralen Qualitäten werden durch die Monoga-

mie alleine nicht gesichert. Polyamore Partnerschaften können die einzelne Beziehung sogar stärken und vertiefen.

**Inwiefern?**

**Ihlefeldt:** Selten kann eine Beziehung alle Bedürfnisse abdecken. Wenn es andere Partner gibt, kann das ziemlich viel Druck wegnehmen. Auf der anderen Seite lernt man Qualitäten einer Beziehung besonders schätzen, die man in den anderen Beziehungen nicht findet. Und zudem wird in polyamoren Partnerschaften oft viel mehr über die eigene Beziehung geredet. Denn die Aussenbeziehungen bringen immer neue Gesprächsthemen ans Licht.

**Viele Leute hätten wohl Angst, dass sie ständig mit einem anderen Partner verglichen würden. Zum Beispiel in der Sexualität, die ja besonders heikel ist.**

**Ihlefeldt:** Tatsächlich sind wir stark gewohnt, zu vergleichen und zu bewerten. Selbst da, wo es eigentlich unsinnig ist. Ein Beispiel: Hans hatte schon 100-mal Sex mit Marianne. Es ist möglich, dass dieser nicht mehr so aufregend ist wie am Anfang. Warum soll er nun nicht Sex mit Anna haben dürfen?

**Weil Marianne dann verletzt wäre.**

**Ihlefeldt:** Doch Marianne weiss ja, dass es nicht an ihr liegt, wenn der Sex mit Anna am Anfang aufregender ist. Und dass sich dies nach einiger Zeit wieder ausgleichen wird.

**Das ist doch Wunschdenken. In der Praxis sind wir so, wie wir sind: potenziell eifersüchtig, voller Selbstzweifel, voller Angst, etwas zu verlieren.**

**Ihlefeldt:** Schon. Aber nehmen wir die Eifersucht. Gehört sie wirklich zum Menschen oder ist sie nicht vielmehr sozial geprägt? Es gibt Menschen, welche die Eifersucht überwunden und zumindest gelernt haben, damit umzugehen. Der erste Schritt ist das Bewusstsein: Eifersucht ist mein eigenes Gefühl,

ich bin dafür verantwortlich. Nicht der andere, den es dann zu bestrafen gilt.

**Denken Sie, dass im Grunde jeder für polyamore Beziehungen gemacht wäre?**

**Ihlefeldt:** Nein! Es gibt Menschen, die kein Bedürfnis danach haben. Mir geht es vielmehr darum, dass man neben der Monogamie auch andere Bezie-

hungsformen anerkennt. Übrigens bin ich überzeugt, dass auch Monogamie leichter lebbar würde, wenn im Bewusstsein der Menschen offenere Möglichkeiten wählbar wären.

**Was mir bei den Interviews in Ihrem Buch aufgefallen ist: Die meisten Menschen in polyamoren Beziehungen haben einen Hauptpartner und dazu eine oder mehrere Nebenbeziehungen. Es scheint also auch bei ihnen das Bedürfnis nach einer Nummer 1 zu geben. Und selber Nummer 1 zu sein.**

**Ihlefeldt:** Das stimmt bei vielen, es gibt aber auch Beziehungsgeflechte ohne eine solche Priorisierung. Das ist nicht besser oder schlechter. Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse.

**Aber bei den Leuten in Ihrem Buch gibt es Analogien, die sie für Polyamory prädestinieren. Sie sind freiheitsliebend, experimentierfreudig, oft mit bisexueller Tendenz, esoterisch interessiert, mit einer Biografie, in der die Beziehung der Eltern ein abschreckendes Beispiel bot.**

**Ihlefeldt:** Ich sehe vor allem folgende Gemeinsamkeiten: Es sind oft Menschen mit Aussenseiterbiografien, die gelernt haben, nicht nur mit dem Strom zu schwimmen, unabhängig vom Urteil anderer. Zudem sind sie in der Lage, offen und ohne Schuldzuweisungen über Probleme und Bedürfnisse zu reden. Und sicher gibt es auch spirituelle Neigungen, welche dazu führen, dass man Antworten auch ausserhalb gewohnter Denkmuster sucht.

**Nehmen wir an, jemand ist in einer monogamen Beziehung und verspürt polyamore Bedürfnisse. Ist es nicht sehr schwierig, diese gegenüber dem Partner zur Sprache zu bringen?**

## POLYAMORY

### Offene Beziehungen statt Seitensprünge

In seinem Buch «Wenn man mehr als einen liebt» porträtiert der Berliner Sozialtherapeut Felix Ihlefeldt elf polyamore Beziehungskonstellationen, indem er die verschiedenen Beteiligten direkt erzählen lässt. Dabei ist von positiven Erfahrungen genauso die Rede wie von Problemen und Konflikten. Klar ist, dass es nicht um Seitensprünge geht. Sondern um Beziehungen, von denen alle Beteiligten wissen und bei denen die verschiedenen Partner einer Person im Idealfall auch untereinander befreundet sind.

#### Innerschweizer Treff in Luzern

Interessierte finden auf der Homepage [www.polyamory.ch](http://www.polyamory.ch) nicht nur Hinweise auf Literatur oder Seminare zum Thema, sondern auch Kontakte. In Luzern etwa findet ein regelmässiger Innerschweizer Poly-Treff statt. Auf der Site finden sich zudem Erfahrungsberichte von polyamor lebenden Menschen. So schreibt Karin: «Seit 20 Jahren lebe ich in mehreren Beziehungen. Und jeder weitere Schritt fühlt sich richtiger, runder an.» *are*

Polyamory bedeutet, dass man mit mehreren Personen zugleich eine Liebesbeziehung hat und dass alle Partner voneinander wissen.

BILD VON COVER DES BUCHES «WENN MAN MEHR ALS EINEN LIEBT» (SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF, FR. 18.90.–)

## EXPRESS

► Der Berliner Sozialtherapeut Felix Ihlefeldt schrieb ein Buch über offene Liebe.

► Darin kommen rund 30 Menschen zu Wort, die in Mehrfachbeziehungen leben.

**Ihlefeldt:** Das ist schwierig. Und darum ist es am besten, es gleich am Anfang der Beziehung klarzustellen. Viele Leute stolpern in blinder Verliebtheit in monogame Beziehungen und sind auf Dauer nicht glücklich. Häufig kommt es zu heimlichen Seitensprünge oder Affären und zu einer Spirale von Lügen. Statt dass man sich ehrlich mit der Frage auseinandersetzt: Auf welcher Basis steht unsere Beziehung? Und was brauchen wir tatsächlich?

**Aufgefallen ist mir, dass die Leute in Ihrem Buch viel Energie in ihr Beziehungsgeflecht investieren müssen und dass es oft zu Stresssituationen kommt.**

**Ihlefeldt:** Sicher muss man bereit sein, zu investieren. Aber das gilt genauso für eine monogame Beziehung. Und das Stresspotenzial ist sicher auch nicht grösser. Dafür gibt es vielleicht mehr Lösungsmöglichkeiten.

**Haben Sie persönlich Erfahrung mit polyamoren Beziehungen?**

**Ihlefeldt:** Ja, die habe ich. Aber ich bin jetzt 59 und single. In meinem Alter bin ich nicht sicher, ob ich eine neue Beziehung polyamor leben möchte. Sicher bin ich aber, dass ich mir Monogamie ungern verordnen lassen würde.