

unterschiedlich gestalten. Selbstverständlich gehört auch die Körperlichkeit zum Menschsein dazu, zum Mannsein, zum Frausein und zur Begegnung zwischen Mann und Frau.

**Könnten Sie als Experte die Vorteile und die Nachteile der polyamoren Denkweise gegenüberstellen?** Schauen Sie sich Ihre Freundin an: Sie kann nicht mehrere Männer gleichzeitig lieben. Sie kann nicht mehrere Männer gleichzeitig kennen lernen. Wirklich kennen lernen, so von Herz zu Herz, von Frau zu Mann. Sie schränkt sich emotional ein.

**Objektiv gesehen ja. Doch sie würde jetzt sagen: „Ich brauche nicht mehr als einen Mann.“ Der Mensch hat ja die Eigenschaft, dass er den Partner, den er liebt, mit niemandem teilen möchte.** Liebe sollte nie besitzergreifend sein, sondern Freiheit schenken. Das ist natürlich mit Verlustängsten verbunden. Und damit wir uns diesen nicht stellen müssen, versuchen wir, den anderen einzusperren, schränken ihn ein und sagen: „Du darfst nur mich lieben.“

**Diese Angst drückt sich meist in Form von Eifersucht aus – wahrscheinlich auch eines der Hauptprobleme in polyamoren Beziehungen.** Eifersucht, oder genauer Verlustangst, ist einer der Hauptgründe für einschränkende Zweierbeziehungen.

**Sind Sie von Eifersucht befreit?** Schön wär's. Das ist ein Gefühl, das man sein Leben lang mit sich schleppt. Man kann nur lernen, damit umzugehen.

**Können Sie das Gefühl Eifersucht erklären?** Eifersucht gibt es gar nicht. Es handelt sich vielmehr um ein Konglomerat vieler Gefühle. Da ist Angst, verlassen zu werden, alleine zu sein, zu verlieren, von einem Konkurrenten ausgestochen zu werden...

**Da Sie schon in polyamoren Beziehungen gelebt haben, müssten Sie Ihre Eifersucht unter Kontrolle haben. Wie gelingt Ihnen das?** Wenn ich in einer Dreierbeziehung lebe und plötzlich ein Gefühl von Verlustangst oder Eifersucht spüre, vergegenwärtige ich mir, dass ich meine Freundin ja nicht dadurch verliere, dass sie noch einen anderen Menschen liebt. Sie liebt mich ja trotzdem.

**Aber eben auch einen anderen.** Und das ist doch ganz wunderbar. Wenn meine Partnerin beispielsweise einen Mann kennen lernt, der sie glücklich macht,



**„Es gibt so viele hübsche und interessante Frauen auf dieser Welt. Es wäre doch schade, sie aus seinem Leben auszuschließen, bloß weil man schon eine hat“**

kann das doch nicht schlecht für mich sein. Es ist vielmehr eine Bereicherung, die neue Optionen eröffnet. Nämlich unter anderem die, dass auch ich einen neuen Menschen kennen lerne. **Heißt das, Sie würden sich mit diesem Mann treffen wollen?** Selbstverständlich! **Aber wenn der Partner sich in einen anderen Menschen verliebt, bekommt man doch automatisch das Gefühl, dass der ihm etwas geben kann, wozu man selbst nicht in der Lage ist.** Was ist denn so schlecht daran? Niemand ist eine Eierlegende Wollmilchsaue. Ich habe meine Qualitäten, die für meine Partnerin wichtig sind. Wenn sie noch jemanden trifft, der eine positive Bereicherung für ihr Leben dar-

stellt, habe ich doch deshalb nicht das Recht, ihr dieses Glück zu verweigern. **Was gibt Ihnen denn die Sicherheit, dass Ihre Frau Sie nicht einfach sitzen lässt?** Wenn ich mir sicher bin, dass meine Partnerin mich so liebt, wie ich bin, warum sollte ich dann Angst davor haben verlassen zu werden? Nur weil sie Gefühle für jemand anderen entwickelt? **Ganz genau.** Das unterstellt, dass man nur einen Menschen lieben kann, dass man sich immer zwischen zwei Menschen entscheiden müsste. Muss man aber nicht. **Aber Sie sind doch bestimmt schon mal verlassen worden.** Ja, natürlich. **Hat das wehgetan?** Das tut immer weh.



**Und dran erinnert man sich doch in solchen Situationen. Wie verhindern Sie, dass Sie dem Konkurrenten nicht an die Gurgel springen?** Indem ich trenne zwischen damals und heute.

**Das klingt immer so einfach, wenn Therapeuten das sagen.** Mag sein. Aber was ist denn wirklich so schlimm daran? Das Leben geht weiter. Die Liebe geht weiter. Ihre Entwicklung geht weiter. Stellen Sie sich vor, die Angst verlassen zu werden, wäre unbegründet.

**Ich hätte trotzdem ein komisches Gefühl, dem Mann, der mit meiner Freundin ins Bett geht, die Hand zu schütteln.** Eifersucht ist eben ein sehr starkes und vereinnahmendes Gefühl. Da kommen Urängste zum Tragen. Wir kommen ja alle als Kinder von zwei Eltern zur Welt. Hier entsteht die erste Dreiecksbeziehung im Leben. Und die ist immer geprägt von Verlustängsten. Die Mutter, die wir begehren, bringt uns zu Bett, um anschließend mit dem Vater das Bett zu teilen. Die meisten Kinder schwören sich in dieser Phase: Irgendwann, wenn ich mal groß bin, da kommt mir kein anderer mehr dazwischen!

**Die Geburtsstätte der Eifersucht?** Genau. **Und wenn ein Bruder oder eine Schwester dazukommt?** Das ist eine weitere Geburtsstätte. Kommt ein neues Baby in die Familie, glauben Kinder, die Eltern müssten ihre Liebe jetzt aufteilen. Was

sie natürlich nicht tun, denn Liebe ist unteilbar. Aber als Kind empfindet man so.

**Also ist die Eifersucht angeboren. Was kann man dagegen tun?** Lernen, man selbst zu sein, unabhängig vom Rest der Welt. Ich als Mann bin Mann und mir als Mann genug. Wenn man es schafft, das zu verinnerlichen, verliert man seine Verlustängste.

**Gibt es eigentlich Menschen, die nie eifersüchtig sind?** Es gibt welche, denen das Gefühl von Eifersucht völlig fremd ist. Ich habe aber keine Erklärung dafür. Und glauben Sie mir, ich habe wirklich versucht, der Sache auf den Grund zu gehen. Vielleicht ist es ein Gendefekt.

**Neben die Eifersucht gesellt sich gerne Neid. Auch ein sehr starkes, negatives Gefühl.** Neid ist ein Signal dafür, dass Ihnen in Ihrem Leben etwas fehlt. Man sollte es als Chance verstehen, etwas zu ändern. **Sie denken so verdammt positiv!** Ja! (Lacht.) **Gibt es mehr polyamore Männer als Frauen?** Das hält sich die Waage.

**Ich hätte vermutet, Männer wären hier die treibende Kraft.** Männer lieben eher den Sex, Frauen eher die Romantik. Beide lieben die Liebe und den Sex – und die Freiheit.

**Eigentlich möchte doch jeder Mensch eine Beziehung. Dennoch führen immer mehr Menschen ein Singleleben. Woran liegt das?** Menschen sehnen sich nach Liebe, nach Verbundenheit, nach Ehrlichkeit. Gleichzeitig haben die meisten unheimliche Angst davor, was zum Vorschein kommen könnte, wenn sie sich jemandem wirklich öffnen würden.

**Jeder hat Angst davor, sein wahres Ich zu zeigen.** Das darf niemand sehen! Und je näher ich mich auf jemanden einlasse, desto größer wird die Gefahr, dass meine Ängste entdeckt werden.

**Gleichzeitig bietet eine Beziehung die Möglichkeit, viel über sich selbst zu lernen.** Ja! Eifersucht ist eine Chance, sich mit seinen Urängsten zu konfrontieren und ein stärkerer, gelassenerer Mensch zu werden.

**Gibt es einen Treuebegriff in der Polyamory?** Ja. Treue bedeutet: Dem anderen verlässlich und verbindlich seine Liebe zu schenken. Und dazu gehört, dass ich mich ganz bewusst für die Liebe öffne und sie offen halte. Treue bedeutet auch, dass ich mir selbst treu bin, meinen Gefühlen, meinen Wünschen, meinen Vorstellungen, meinen Ideen vom Leben.

**Das bedeutet, dass Menschen, die in polyamoren Beziehung leben, extrem tolerant sein müssen.** Das ist die größte Herausforderung in Polyamory. Aber sie wird auch oft belohnt. Es gibt Menschen, die in Dreiecksbeziehungen eine ganz tiefe Innigkeit gefunden haben, die sie selbst als göttliche Erfahrung beschreiben.

**Wir reden hier nicht vom flotten Dreier?** Nein, damit hat Polyamory wenig zu tun. Das verwechseln viele. Es geht bei dieser Erfahrung um einen qualitativen Sprung, der dadurch erreicht wird, dass man seine Urängste besiegt und sich von Eifersucht, Neid und Verlustängsten befreit.

**Ein Zustand völliger Angstbefreiung – der polyamore Orgasmus sozusagen.** Jetzt haben Sie es begriffen. ☺



**MARKUS BÄRLOCHER**

**Der 56-Jährige arbeitet als Paar- und Familientherapeut in Hüttenbach bei Nürnberg. Schon als Teenager bemerkte er, dass man mehr als eine Frau gleichzeitig lieben kann – eine Erfahrung, die sein privates und berufliches Leben geprägt hat. Heute lebt er nicht nur in so genannten polyamoren Beziehungen, er ist auch einer der wenigen Experten, die sich mit Polyamory beschäftigen.**

**WEITERE INFORMATIONEN: Ein Frühstück zu Dritt. Leben und lieben in Mehrfachbeziehungen von Bärbel Schlender und Erhard Söhner, Novum, 14,50 Euro. Netz: [www.polyamory.ch](http://www.polyamory.ch)**