

TOP
STORY 3

NETFLIX

STRANGER
THING
DREIER-
BEZIEHUNG

Schauspieler Gedeon
Burkhard lebt glücklich
mit Ann-Britt Dietmar und
Sasha Veduta zusammen.



*Polyamorie - so klappt die
Liebe zu mehreren Personen*

AUS ZWEI MACH MEHR

Ich liebe dich. Und dich. Und dich auch! Wer polyamor lebt, liebt **mehrere Personen** gleichzeitig. Welche Chancen und Herausforderungen dieses Beziehungsmodell mit sich bringen kann.

Wie heißt es so schön? „Wo die Liebe hinfällt...“ Wir können uns nicht immer aussuchen, in wen wir uns verlieben – oft passiert es einfach. Die Liebe ist individuell. Beziehungen sind unterschiedlicher wie sie nicht sein könnten, in ihrer Intensität, ihrer Komplexität – und in der Anzahl der Personen, die daran beteiligt sind. Denn während manche Menschen in der trauten Zweisamkeit ihr Glück finden, so verschenken andere ihr Herz gerne an mehrere Personen – zur selben Zeit.

Polyamorie – was ist das? Geschieht dies im Wissen und unter Einverständnis aller Beteiligten, so spricht man von Polyamorie. Der Begriff setzt sich aus den beiden Worten „poly“, altgriechisch für „viele“ und „amor“, lateinisch für „Liebe“, zusammen. Die Polyamorie, also die romantische, emotionale, intime und sexuelle Liebe und Beziehung zu mehreren Personen gleichzeitig, kann unterschiedlich aussehen: zwei Männer, eine Frau; zwei Männer, zwei Frauen; ein Mann, drei Frauen. Polyamore Konstellationen und Formen gibt viele. Die Partner entscheiden individuell, welche davon für sie passend ist. Stichwort Entscheidung: Polyamore Beziehungen entstehen oft aus Zweierbeziehungen. Einer der beiden Partner verliebt sich in eine weitere Person

– das passiert oft „einfach so“. Die dritte Person dann allerdings in die bestehende Zweierbeziehung zu integrieren, das ist eine bewusste Entscheidung. Eine solche Beziehung funktioniert nur dann, wenn alle Beteiligten intrinsisch dazu motiviert und damit einverstanden sind.

Weg mit den Vorurteilen! Bei Polyamorie denken nun viele im ersten Moment an den ständigen Partnerwechsel oder sogar an Untreue. Nicht selten sind Menschen, die polyamor leben, daher



mit Vorurteilen, Skepsis, Stereotypisierung und der Vorstellung von sexuellen Ausschweifeln konfrontiert. Immerhin leben sie nicht das „klassische Ideal“ einer Liebesbeziehung, das auf Monogamie und Zweisamkeit beruht (was ja schön und gut, aber in dieser alleinigen Form heute längst überholt ist). Fakt ist: Polyamorie hat nichts mit Betrug oder Fremdgehen zu tun. Vielmehr streben Partner, die in polyamoren Beziehungen leben, ein langfristiges und vertrauensvolles Miteinander, Gleichberechtigung, Ehrlichkeit und Transparenz an. Verbindlichkeit ist dabei das Hauptelement – genauso wie in monogamen Beziehungen auch.

Prominente Polyamorie. Für ein solches Lebensmodell hat sich auch Schauspieler Gedeon Burkhard entschieden: Nicht nur als „Kommissar Rex“ eroberte er zahlreiche (TV-)Her-

RESPEKT & EMPATHIE
- die Basis jeder Beziehung. Ganz gleich, ob zu zweit oder zu mehr – alle Beteiligten sollten sich wohl und verstanden fühlen.

zen – auch privat fliegen ihm die Herzen nur so zu, und das gleich zweifach. Denn Gedeon Burkhard lebt in einer glücklichen Dreierbeziehung mit zwei Frauen, wie er erst kürzlich den Medien verriet. „Und ich bin jetzt nicht der große Zampano, der zwei Frauen hat. Nein, nein. Das ist eine richtige Dreierbeziehung – nicht nur sexuell, sondern eine in allen Aspekten ausgewogene und tiefgehende Verbundenheit“, betont der Schauspieler.

Mamas Segen. Gedeon lebt mit seinen beiden Lebensgefährtinnen Ann-Britt Dittmar und Sasha Veduta in Berlin in einer großzügigen Altbauwohnung zusammen. Erst kürzlich soll auch Gedeons Mutter dort eingezogen sein. „Meine Mutter war von meinem für andere Menschen vielleicht ungewöhnlichen Lebens- bzw. Beziehungsmodell nicht unbedingt begeistert“, erzählt Gedeon in der „Bunte“. „Dass sie sich dann in meine beiden Mädels schockverliebt hat, das kann man sich ja wirklich nicht ausdenken“, lacht er.

Das Bett ist zu klein. Bleibt nur mehr folgende Herausforderung: Das übliche 180 x 200cm-Bett im gemeinsamen Schlafzimmer wird Gedeon und seinen Damen langsam aber doch zu klein. „Das ist die nächste Aufgabe, an die Gedeon bald ran muss“, scherzt Ann-Britt Dittmar. „Ich möchte das Bett in jede Richtung 30 bis 40 Zentimeter vergrößern. Wer weiß, vielleicht treffe ich damit ja eine Marktlücke“, lacht der Schauspieler. Für seine Damen steht allerdings eines bereits fest: „Noch jemand passt nicht mit ins Bett. Egal, wie groß es irgendwann ist.“

Ganz schön (herausfordernd). Keine Sonne ohne Schatten oder „die andere Seite der Medaille“: Was in Gedeon Burkhard's Fall scheinbar reibungslos und harmonisch funktioniert, kann auch ganz schön herausfordernd →

STOPP!
Es ist unabgebracht, Menschen, die mehrere Partner haben, mit Vorurteilen zu begegnen. Polyamorie hat nichts mit Betrug oder Untreue zu tun.

Polyamorie geschieht im Wissen und **Einverständnis aller Partner** – seelisch wie körperlich, ausgerichtet auf Langfristigkeit & Vertrauen.

sein. Kein Wunder – schließlich geht es um Beziehungen. Polyamore Partnerschaftskonstellationen bringen in der Regel vor allem Herausforderungen im Umgang mit Eifersucht mit sich. Und natürlich bergen zeitgleiche Liebesbeziehungen zu mehr als einem Mensch auch mehr Konfliktpotenzial. Die gesellschaftliche Moral ist heute zwar nicht mehr derart stark traditionell gesteuert; durch die dadurch gewonnene Freiheit entsteht aber natürlich auch Verantwortung: etwas Neues zu gestalten, sodass alle Beteiligten glücklich werden können.

Reden, reden, reden.

Der Schlüssel liegt wohl im gemeinsamen Gespräch, im gegenseitigen Verständnis und in der Empathie. Für Sie haben wir beim Paartherapeuten-Ehepaar nachgefragt, was es für polyamore Beziehungen tatsächlich und unbedingt braucht. (siehe rechts)

LISA TÜRK ■

DO'S
Regeln, die gemeinsam anerkannt wurden, sollten dann auch für alle Partner gelten. Dabei sind individuelle Grenzen zu wahren. Niemand darf sich verraten fühlen.



BUCH-TIPP
„Liebe, wie geht's?“
von Dr. Sabine & Roland Bösel, Orac-Verlag um 23,00 Euro.

Ein Paartherapeuten-Ehepaar im Gespräch

„NIEMAND DARF ÜBRIG BLEIBEN“

Seit vielen Jahren begleiten Dr. Sabine Bösel und Roland Bösel Menschen auf ihrem Weg. Die beiden Paartherapeuten über Polyamorie.

Warum entscheiden sich manche Menschen für die Polyamorie? Oder passiert das „einfach so“?

SABINE BÖSEL: Wir sehen in unserer Praxis, dass polyamore Beziehungen meist aus Zweierbeziehungen entstehen. Mit der Zeit passiert es z.B. dass man sich zusätzlich in weitere Personen verliebt. Die Entscheidung, weitere Personen in die Liebesbeziehung mit aufzunehmen, wird dann aber wieder bewusst getroffen, das passiert nicht einfach so.

Welche Herausforderungen entstehen dadurch?

SABINE BÖSEL: Polyamorie ist heute möglich, weil „die Moral“ nicht mehr so stark wie früher von Traditionen, der Familie oder der Kirche gesteuert ist. Diese genutzte neue Freiheit bringt an Herausforderungen natürlich viele Gelegenheiten für Eifersucht mit sich.

Das ist real, Eifersucht wird auch in diesen Beziehungen empfunden.

Wie kann Polyamorie funktionieren?

ROLAND BÖSEL: Diese Beziehungen funktionieren am besten dann, wenn die Motive, sie einzugehen, intrinsisch sind. Wenn die Beteiligten diese Beziehungsform wirklich wollen. Als Rebellion gegen irgendetwas sind sie



EXPERTEN-PAAR Dr. Sabine Bösel & Roland Bösel, Psychotherapeuten in Wien.

keine Form von Freiheit. Und wenn die polyamore Beziehung sozusagen von einem Part erduldet wird, aus Angst, den anderen zu verlieren, weil der eine polyamore Beziehung will – das ist, wie so viele Kompromisse, eine tickende Zeitbombe.

Was sind die Dos and Don'ts?

SABINE BÖSEL: „Dos“: Für Ausgewogenheit sorgen. Niemand darf übrig bleiben oder sich verraten fühlen. Regeln, die gemeinsam anerkannt wurden, haben zu gelten. Grenzen jedes und jeder Beteiligten sind zu wahren.

ROLAND BÖSEL: „Dont's“: Vergleiche zu ziehen zwischen den verschiedenen eigenen Partner:innen, birgt besonders viel Konfliktpotenzial, Konkurrenz zu schüren ist das absolute Gift. Und Probleme, die man mit einem Partner, einer Partnerin in der Beziehung hat, dürfen nicht auf die anderen projiziert werden.

Wie wissen Menschen, ob die Polyamorie für sie geeignet ist?

SABINE BÖSEL: Wenn sie sich richtig anfühlt, auch für länger, auch dann, wenn man genau hinspürt. Wenn der Wunsch nach dieser Beziehungsform von innen kommt und nicht aus einem Widerstand gegen Einschränkungen heraus. Und wenn man – was für alle Partnerschaften wichtig ist – die Bereitschaft mitbringt, sich und die Beziehung zu entwickeln. Das Polyamore-Beziehungsgeflecht ist noch komplexer als das in Zweierbeziehungen. Es zu klären, erfordert oft entsprechend mehr Zeit.

“ Polyamorie klappt am besten, wenn alle Beteiligten diese Beziehungsform wirklich wollen.

Dr. Sabine Bösel & Roland Bösel, www.boesels.at

