

All we need is Love

Für viele ist Treue das Wichtigste in einer Beziehung. Aber wenn ein Ausrutscher die Trennung bedeutet, wird die **Monogamie** zum Feind der Liebe. Ist das Konzept überholt? Die neuen **Beziehungsformen** im Check – vielleicht ist auch was für Sie dabei!

Z

Zu keiner anderen Jahreszeit gibt es so viel zu feiern wie jetzt. Reunion mit den alten Schulfreunden, Party im Büro, die wilde Silvestersause ... Und als wäre uns nicht eh schon schlecht genug, steht dann auch noch Fasching an. Wir sind ständig in Gesellschaft, haben dauernd einen im Tee, flirten so viel wie nie – und weil es so kalt ist, macht halt auch Kuscheln viel mehr Spaß. Hoppsala, ist das etwa gar nicht Ihr Liebster, in dessen Arme Sie sich da gerade schmiegen? Kommt vor. Und zwar verdammt häufig: Statistiken zufolge gehen rund 90 Prozent aller Männer und 75 Prozent aller Frauen mindestens einmal im Leben fremd. Seitensprünge und Affären zählen zu den häufigsten Trennungsgründen. Eigentlich ist Treue also eher die Ausnahme als die Regel, meint auch Holger

Lendt, Diplom-Psychologe, Paarberater und Koautor des Buches *Treue ist auch keine Lösung* (Piper, 9,99 €, treueistauchkeine_loesung.de). Wie groß die Gefahr ist, dass Sie fremdgehen oder Ihr Partner Sie betrügt, wissen Sie am besten. Ja, versuchen Sie mal eine realistische Einschätzung abzugeben, anstatt den Gedanken so weit weg wie möglich zu schieben! Denn: Nach einem Betrug kann eine Welt nur zusammenbrechen, wenn Sie vorher daran geglaubt haben, dass Treue Ihre Welt zusammenhält. Tut sie das wirklich? Oder stehen in Ihrer Beziehung andere Werte im Vordergrund? „Menschen in Partnerschaften sollten sich immer wieder neu erforschen und einander fragen: Wie wollen wir lieben? Wie leben wir jetzt zusammen? Was ist jetzt für uns richtig?“



jolie.de
 Geht Ihr Liebster
 fremd? An diesen zehn
 Zeichen erkennen Sie's:
www.jolie.de/untreue

Nach ein paar Jahren fällt man eben nicht mehr ständig übereinander her. Die Liebe wird ja nicht schlechter – nur anders, das aber ständig.“ Es kann sich lohnen, das Standardkonzept der strikten Monogamie zu überdenken und sich andere Beziehungsformen genauer anzugucken. Vielleicht ist was dabei, das zu Ihnen und Ihrem Freund viel besser passt. Aber was gibt es für Alternativen? Und welche ist die richtige für Sie? Was passt, ist nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern hängt auch von der Lebensphase ab, in der Sie sich befinden – und mit wem Sie sie teilen.

Schöne neue Beziehungswelt

Was ist denn zum Beispiel mit dieser Polyamorie, von der immer alle reden? Und lebt die überhaupt irgendwer außer Rainer Langhans und Tilda Swinton, die mal mit ihrem Mann, mal mit ihrem Lover auf dem roten Teppich steht? Das Oxford English Dictionary beschreibt Polyamorie als „Praxis, Zustand oder Fähigkeit, mehr als eine liebevolle sexuelle Beziehung zur gleichen Zeit zu führen mit vollem Wissen und Einverständnis der beteiligten Partner“. Sprich: Sie teilen Ihr Herz, Bett und Ihre Sorgen und Nöte nicht mit einem, sondern mehreren Menschen. Die voneinander wissen. Und cool damit sind. Klingt kompliziert? Ist es auch! „Wer poly lebt, muss sich viel stärker mit Beziehungsfragen auseinandersetzen. Poly-Paare sind meist irgendwann selbst Amateurpaarberater“, sagt Holger Lendt. Eifersucht, Vertrauen, Verlustängste – ohne gute Kommunikation kann keine Poly-Beziehung klappen. So anstrengend das sein mag, es ist die authentischste Lebensform für Sie, wenn Sie in mehr als eine Person verliebt sind. Und sie hat den Vorteil, dass man sich bewusst und offen seinen wahren Wünschen stellt: „Poly-Paare müssen sich Fragen stellen, mit denen sich manche monogamen Paare in 50 Ehejahren nicht auseinandersetzen. Die meisten sexuellen Wünsche sind nämlich immer noch schambesetzt“, meint Lendt. Die ganze Nummer ist Ihnen so crazy, aber Lust auf das ein oder andere Auswärtsspiel hätten Sie schon? Vielleicht ist die New Monogamy ja Ihr Ding:

Menschen, die diese Beziehungsform leben, versuchen, das Dogma um die einzige große, wahre Liebe einfach wegzulassen. Sie führen eine klassische Zweierbeziehung – in der man sich ab und an auch mal woanders vergnügen darf. Natürlich zu vorher abgesprochenen Konditionen: Nur mit Kondom, niemals im gemeinsamen Bett, nur oberhalb der Hüfte, nicht mit gemeinsamen Bekannten, keine Gespräche mit dem Partner über Dritte ... Was die New Monogamy mit der klassischen Monogamie gemeinsam hat, sind klare Regeln, die unbedingt eingehalten werden sollten – weil man sonst das Vertrauen des Partners verspielt. Das Schlimmste, was Sie tun könnten: einfach mal so fremdzugehen und erst dann reden. „Beim Fremdgehen ist nicht der Sex an sich das Problem, sondern der Vertrauensbruch. Das Misstrauen ist danach nur sehr schwer zu überwinden“, weiß der Paarberater. „Eine offene Beziehung basiert meist auf gegenseitigem Vertrauen, und das entsteht vor allem durch Reden.“ Diese Verhandlerei mag sich zwar unromantisch anhören. Aber anders funktioniert das Ganze selten. Und selbst nach ganz vielen intensiven Gesprächen bleibt ein Restrisiko. Denn klar kann es passieren, dass sich einer von Ihnen beim erlaubten Fremdvoögeln verliebt. Wie stabil das Fundament Ihrer Beziehung ist, wissen Sie selbst am besten.

FOTOS: TRINETTE REED/GETTY IMAGES

Keine Verpflichtungen, dafür aber jede Menge Spaß

Sie wollen sich noch weiter von der klassischen Paarbeziehung entfernen, aber sehnen sich hin und wieder doch nach ein bisschen Beständigkeit? Klingt, als wären Sie gern ein Mingle. Der Neologismus aus „Mixed“ und „Single“ aka die personifizierte Nichtfestlegeritis ist genau Ihr Ding, wenn Sie Lust auf körperliche Nähe ohne den ganzen Emo-Stress drumherum haben. Klappt ... manchmal. Am besten mit jemandem, den Sie so wirklich gar nicht an Ihrer Seite sehen. Und er Sie auch nicht an seiner. Kino, essen gehen, knutschen im Club – alles fein, aber Ihre Mama wird er in diesem Leben nicht mehr kennenlernen. Nachteile? Die alte Kiste mit den Kuschelhormonen. Meist kommen irgendwann eben doch Gefühle ins Spiel, und dann will's wieder keiner gewesen sein. Erinnern Sie sich zwischendurch an die peinlichen Schuhe oder Weltansichten, mit denen er so durch die Gegend läuft. Alles kein Hindernis? Dann gestehen Sie ihm Ihre Gefühle. Im schlimmsten Fall haben Sie Klarheit, im besten oder, je nach Perspektive, zweitschlimmsten Fall finden Sie sich plötzlich in einer klassisch romantisch-monogamen Beziehung wieder.

Sie haben die Wahl: Wie wollen Sie lieben?

Vielleicht können Sie über diesen Hippie-Quatsch ja sowieso nur den Kopf schütteln. Ihr Schatz hat nur Blicke für Sie, und das ist gut so, denn bei der ersten Fremdknutscherei wäre die Sache over and out. Vertrauen, Liebe, Löffelchensex, ... und nach mehreren Jahren fallen Sie immer noch übereinander her. Dieser Beziehungsraum hat nur einen Haken: „In den meisten klassisch monogamen Beziehungen bedeutet Treue: ‚Schlaf mit keinem anderen.‘ So werden Beziehungen sehr viel anfälliger, als sie es eigentlich sein müssten“, sagt der Psychologe. „Wer Treue so definiert, gibt die Macht an andere. In einer Beziehung, in der Menschen sich lieben, sollten sie selbst definieren, was richtig und falsch für sie ist“ – und nicht die Gesellschaft. Was nie schadet: sich zu fragen, in welcher Art von Beziehung man ist und sein will. Lendt vergleicht das mit dem Bild seines Kollegen Wolfgang Schmidbauer: „In einem Auto ist ein Rostloch blöd, aber zu verschmerzen. Bei einem Flugzeug sieht die Sache schon anders aus. In einem Raumschiff führt so ein Leck zum sofortigen Tod aller Insassen.“ Also: In welchem Gefährt wollen Sie durch Beziehungshausen navigieren? Ist Knutschen schon Fremdgehen? „Wenn in einer Beziehung die Außenwelt völlig negiert wird, ist das gefährlich, weil man nicht einmal darüber sprechen, geschweige denn einen Umgang damit finden kann. Wenn sich aber zwei Partner wichtig sind und dennoch entspannt gegenüber anderen, könnten sie Treue anders definieren“, gibt Holger Lendt zu bedenken. Für Beziehungsastronauten kann einmal betrunken Fremdknutschen also der Tod einer eigentlich tolen Liebe sein, während Sie einen entspannten Roadtrip vermutlich mit einem Schulterzucken fortsetzen könnten – wenn Sie die Sache vorher durchgesprochen haben! Treue bedeutet im Wortsinn: stark, fest, solide, verlässlich. Und sollte als Ge- statt als Verbot verstanden werden. „Sagen Sie nicht: ‚Liebe keinen anderen!‘ Sagen Sie lieber: ‚Liebe mich! Beziehe dich auf mich, ordne dich mir zu, mit all deinen Wünschen, Fantasien und Sorgen, deiner Freude, Liebe und Lust!‘“, empfiehlt der Paarberater. Dann ist nämlich nicht nur offen, welche Beziehungsform sich darum rankt – sondern auch, wie Sie beide die ganze Nummer eigentlich definieren wollen. Vieles ist möglich. Solange Sie ehrlich dabei sind.

THERESA LACHNER

Locker oder fest?

Wie halten Sie es mit der Treue?
 Wir haben auf der Straße nachgefragt

Gleiches Recht für alle

„Treue ist in einer festen Beziehung zwar wichtig, steht für mich aber nicht an oberster Stelle. Heißt: Fremdsex ist nicht zwingend ein Trennungsgrund. Meinem Freund habe ich seinen Seitensprung verziehen und das bereue ich auch bis heute nicht. Schließlich habe ich auch schon mal mit einem anderen Typen geschlafen ...“

Johanna, 24

Was sie nicht weiß ...

„Untreue fängt für mich beim Sex an – und Treue ist mir eigentlich sehr wichtig. Trotzdem habe ich meine Exfreundin betrogen. Das habe ich ihr aber nie gesagt. Und es ist auch nicht aufgefliegen.“

Maximilian, 28

Verzeihen? Nicht noch mal!

„Obwohl ich eigentlich kein Typ für eine offene Beziehung bin, habe ich meinem Exfreund seinen ‚Ausrutscher‘ großzügig verziehen. Das war aber ein Riesenfehler. Der Blödmann hat mich nämlich weiter beschissen.“

Marina, 25

Offene Zukunft

„Ich kann es nicht leiden, wenn mein Freund mit einer anderen Frau flirtet. Das geht gar nicht! Und Betrug fängt beim Fremdknutschen an. Soviel ich weiß, wurde ich noch nie betrogen – im Moment wäre es das Ende der Beziehung. Aber ich könnte mir vorstellen, dass ich das in einigen Jahren lockerer sehe.“

Patricia, 20

Hauptsache mit Gummi

„Ich glaube, dass es in jeder längeren Beziehung Momente gibt, wo es total schwer ist, Augen und Hände bei sich zu behalten. Deswegen habe ich mit meinem Mann abgemacht: Wenn uns so etwas passiert, dann quälen wir den anderen nicht damit, sondern behalten es für uns. Einzige Auflage: Wir benutzen auf jeden Fall ein Kondom!“

Nina, 27