

"Es war wichtig, dass ich dabei war, als mein Mann mit einer anderen Frau schlief"

Stand: 14:33 Uhr | Lesedauer: 9 Minuten



Von **Katja Mitic**
Redakteurin



„Monogamie ist ein Modell, das für viele Frauen sehr lustreduzierend wirkt“, sagt Paartherapeutin Aino Simon

Quelle: Matthias Erfurt

Die Berliner Therapeutin Aino Simon berät monogame Paare – aber auch solche, die polyamor sind, also mehrere Partner haben. Sie lebt selbst in einer offenen Beziehung und weiß, wann es sinnvoll ist, auch eine solche wieder zu schließen.

Monogame Beziehungen sind gesellschaftlich akzeptiert. Doch was ist, wenn jemand untreu wird oder beide sich sexuelle Abenteuer außerhalb der Beziehung wünschen? Die Berliner Therapeutin Aino Simon, 40, lebt selbst in einer offenen Ehe und berät mit ihrem Praxisprogramm „Couple Care (<https://couplecare.de/author/aino/>)“ auch Paare, die polyamor leben, also mehrere Menschen lieben. Sie weiß aus eigener Erfahrung, welche Herausforderungen das mit sich bringt.

WELT: Frau Simon, was genau bedeutet Polyamorie?

Simon: Polyamorie ist erst mal ein Sammelbegriff für alle Arten von Beziehungen, die nicht auf die Liebe zu zweit reduziert sind. Ganz grundsätzlich zeichnen sich polyamore Beziehungen dadurch aus, dass nichts im Geheimen geschieht und alle Beteiligten voneinander wissen und miteinander Einvernehmen herstellen. Im Detail gibt es aber vermutlich so viele verschiedene Modelle, wie es Paare gibt. Es gibt Paare, die sich weitere Liebesbeziehungen zu anderen zugestehen, entweder hierarchisch abgestuft als Haupt- und Zweitbeziehung oder aber völlig gleichberechtigt. Hierbei spielen natürlich auch die Gefühle eine große Rolle. Es gibt aber auch Paare, die grundsätzlich eine Zweierbeziehung führen – ähnlich wie in der Monogamie –, aber wo es unter bestimmten Umständen sexuelle Begegnungen mit anderen geben darf. Dann spricht man von einer offenen Beziehung.

WELT: Wo sehen Sie sich mit Ihrem Mann?

Simon: Mein Mann und ich haben seit 16 Jahren eine geöffnete Beziehung, in der wir uns sexuelle Kontakte und Beziehungen zu anderen erlauben. Aber bei uns war von Anfang an klar, dass wir eine verbindliche Hauptbeziehung miteinander haben, in der wir einander sehr große Priorität einräumen und immer wieder überprüfen, ob es gerade Raum für andere gibt oder nicht. Unser gemeinsames Leben mit unseren Kindern hat immer Vorrang.

WELT: Wie kam es dazu?

Simon: Als ich meinen Mann kennenlernte, war Sexualität, also unsere Wünsche diesbezüglich und welche Erfahrungen wir bislang gemacht hatten, eines unserer ersten großen Themen im Gespräch. In meinen vorherigen Beziehungen war ich zwar immer sehr verliebt, aber irgendwann gab es plötzlich doch jemanden, den ich so spannend fand, dass ich fremdgegangen bin. Meinem Mann ging es genauso. Er hat sich damals nur heimlich erlaubt, seine Lust auf andere Frauen auszuleben.

WELT: Was haben Sie also vereinbart?

Simon: Die ersten zwei, drei Jahre hatten wir keine Kontakte mit anderen, dann aber tauchten Menschen auf in unserem Leben, wo wir gemerkt haben, wir müssen darüber reden. Und dann haben wir einfach ausprobiert, mal zusammen, mal allein, und das immer wieder intensiv besprochen.

WELT: Welche Folgen hatte das für Ihre Beziehung?

Simon: Es passierte das Gegenteil von dem, was man erwarten würde, wenn der Partner Sex mit jemand anderem hat. Es hat uns einander nähergebracht. Eine wichtige Erfahrung war, dass ich dabei sein konnte, wenn mein Mann mit einer anderen Frau schläft. Dadurch habe ich gemerkt, dass dabei nichts Schlimmes passiert. Da entstehen gute Gefühle, und das war's. Und er liebt mich trotzdem noch – sogar eher mehr. Danach hatten wir als Paar eine gute Energie und Kraft, weil wir uns beide ausleben durften, uns wohl und gewollt fühlten. Und weil wir uns die Erlaubnis dafür gegeben hatten, konnten wir auch gut über das Erlebte reden. Es sind aber natürlich auch blöde Sachen passiert.

WELT: Zum Beispiel?

Simon: Dass wir uns auf jemanden eingelassen haben, mit dem es sich irgendwann nicht mehr gut anfühlte. Einmal habe ich mich auch richtig verliebt. Darüber war ich sehr schockiert. Ich hatte angenommen, ich könnte beim Sex mit anderen die Gefühle außen vor lassen. Diese Erkenntnis hat uns richtig in die Krise gestürzt. Wir haben die Beziehung dann erst einmal wieder geschlossen, um uns zu sortieren, was übrigens mindestens genauso schwer ist, wie eine Beziehung zu öffnen. Aber so ist das mit Erfahrungen: Erst wenn ich etwas erlebe, weiß ich hinterher, ob es gut oder schlecht ist. Dabei hilft es natürlich, feinfühlig mit sich selbst in Kontakt zu sein, Gefühle differenziert wahrzunehmen und zu merken, was das Erlebte mit einem macht.

WELT: Das klingt irgendwie zeitaufwendig und nach sehr viel Selbstreflexion.

Simon: Polyamorie ist ein Weg der Selbsterkenntnis. Um nichts anderes geht es dabei. Oder andersherum gesagt: Ohne Selbsterkenntnis kann Polyamorie nicht funktionieren.

WELT: Viele verstehen unter dieser Lebensform eher eine Art Freifahrtschein.

Simon: Polyamorie bedeutet nicht, ohne Rücksicht mit jedem zu schlafen, der mir gefällt. Manchmal gehört es auch dazu, etwas gerade NICHT zu tun, weil es nicht gut wäre für die Beziehung. Ich erlaube mir aber, meine Bedürfnisse erst einmal wahrzunehmen und darüber zu sprechen.

WELT: Wie über das Bedürfnis, mit jemand anderem zu schlafen?

Simon: Richtig. Das hat ja auch sehr viel mit Tabus zu tun, denn es gibt Wünsche, die in unserer Kultur als verboten gelten. Leider steht das nicht im Einklang mit unserer Biologie. In dem Fall gibt es drei Möglichkeiten. Entweder man unterdrückt diese Bedürfnisse. Viele Leute kommen damit auch klar, aber es kann dazu führen, dass man sich auf Dauer unlebendig und unzufrieden fühlt. Oder man tut es eben heimlich. Das ist der häufigste Weg, den die Menschen wählen. Wenn man aber in diese Fallen nicht tappen möchte, dann bleibt nur, darüber zu reden. Wer redet, der kann entdecken. Aber auch Paare, die schon polyamor leben, verlieren zuweilen den Dialog miteinander. In jeder Beziehung geht es immer wieder darum, den Raum für Begegnung zu schaffen, für Offenheit. Dazu braucht es Mut und Entschlossenheit. Die gemeinsame Suche nach neuen Lösungen und Erkenntnissen kann Paare ungemein glücklich machen.

WELT: Paare, die sich von Ihnen beraten lassen, leben ja schon häufig polyamor. Über welche Probleme wollen sie dann noch sprechen?

Simon: Gerade das polyamore Liebesmodell erfordert ein sehr hohes Maß an Beziehungskompetenz und Selbstfürsorge. Und da hapert es in vielen Fällen. Wenn Paare zu mir kommen, ist die Beziehung oft in einer Krise. Deshalb geht es in der Beratung größtenteils um zwei Themen: Kommunikation und den Umgang mit Gefühlen. Viele sind sehr verletzt, manchmal ist ein Betrug passiert. Das gibt es auch im polyamoren Kontext. Polyamore Paare müssen schneller als monogame Paare lernen, Selbstverantwortung für ihre Gefühle zu übernehmen und emotionale Reife anzustreben, weil sie auch viel schneller unter Druck geraten. Bei mehreren Beziehungen – und wenn man dann vielleicht auch noch Kinder hat – besteht immer die Gefahr, jemanden zu enttäuschen und Bedürfnissen nicht gerecht zu werden.

Oft ist bei Paaren, die zu mir kommen, auch die Sexualität vererbt. Vor allem die Frauen verlieren die Lust, auch wenn der Mann noch möchte. Dann fangen die Paare an, darüber nachzudenken, ob der Mann seine Sexualität mit jemand anderem ausleben könnte – das ist ein recht häufiger Grund, warum Paare anfangen, an Polyamorie zu denken.

WELT: Verliert die Frau die Lust nur zu ihrem Mann oder generell?

Simon: Frauen haben keineswegs weniger Lust als Männer. Aber die Monogamie ist ein Modell, das für viele Frauen sehr lustreduzierend wirkt. Ganz viele Frauen denken, es läge an ihnen oder dem Partner. Aber in Wirklichkeit sind wir für die Abwechslung gemacht, wie zahlreiche neuere Studien über weibliche Sexualität zeigen. Wenn Frauen dann erleben dürfen, sich einem Fremden anzunähern, oder einfach mal was Neues ausprobieren, passiert meistens so etwas wie: Whooom! – und das Feuer ist wieder da.

WELT: Wie wichtig sind Regeln bei mehreren Partnern? Zum Beispiel, dass man keine Beziehung mit jemandem aus dem Freundeskreis anfängt oder sich nicht zu Hause trifft.

Simon: Paare, die über eine Öffnung ihrer Beziehung nachdenken, wünschen sich gerade am Anfang feste Regeln, und das ist auch sinnvoll, weil sie Sicherheit geben. So etwas wie: Nicht übernachten beim anderen Partner, nicht mehr als ein Date pro Monat. Aber Regeln können nicht nur Sicherheit geben, sondern auch einengen. Und in der Folge versagen sie in der Praxis gerade dann, wenn man sie am dringendsten bräuchte. Wenn sie gebrochen werden oder wenn man an ihre Grenzen stößt, steht oft das ganze Modell infrage. Es braucht also einen konstanten Dialog darüber. Sie müssen immer wieder angepasst werden. Oder, mein Tipp: Man einigt sich als Paar eher auf gemeinsame Prinzipien anstatt auf starre Regeln. Deshalb ist Kommunikation so wichtig.

WELT: Reden zum Beispiel darüber, ob man jetzt doch eifersüchtig ist, wenn sich der Partner mit jemand anderem trifft, auch wenn man es vorher erlaubt hat?

Simon: Oh, Eifersucht, mein Lieblingsthema. Eifersucht ist eigentlich kein Gefühl, sondern eher ein Gefühlsgemisch, das sich ganz unterschiedlich anfühlen kann. Manche werden aggressiv oder traurig. Andere werden selbstzerstörerisch und denken, sie sind Versager. In unserer Gesellschaft darf man nicht eifersüchtig sein. Für mich als Beziehungscoach ist Eifersucht aber etwas sehr Wertvolles und Positives. Denn sie ist ein Angebot, sich Themen, die einen ein Leben lang beschäftigen, anzusehen.

WELT: Inwiefern?

Simon: Wenn mein Mann mit einer anderen Frau flirtet und ich deshalb wütend werde, kann ich nicht sagen: Du machst mich wütend! Denn ich mache mich in Wahrheit selbst wütend. Dem Partner die Schuld für die eigenen Gefühle zu geben ist ein großer Unfug. Gefühle

entstehen nur aus einem selbst heraus, und für meine eigenen Gefühle muss ich selbst die Verantwortung übernehmen. Schließlich kann ich auf einen Flirt meines Partners ganz unterschiedlich reagieren, ich kann das amüsant finden oder spannend oder verletzend oder beängstigend. Wie ich konkret reagiere, liegt vor allem in mir begründet und nur mittelbar im anderen und dessen Handeln. Man kann aber versuchen, die Ursache für diese Gefühle besser zu verstehen.

WELT: Also woher das Gefühl der Ablehnung oder Wut kommt?

Simon: Richtig. Gefühle, die bei Eifersucht hochkommen, sind eigentlich noch nicht abgeschlossene oder bewältigte Konflikte, die ich mit mir herumtrage. Deshalb ist Eifersucht auch eine Chance, zu erkennen, was mir fehlt.

WELT: Wozu raten Sie bei Eifersucht?

Simon: Zu drei Dingen. Erstens Akzeptanz. Lass die Eifersucht einfach mal da sein. Lerne sie auszuhalten, auch wenn sie nicht schön ist. Zweitens: Support. Der Mensch, der eifersüchtig ist, dem geht es schlecht. Er hat das Gefühl verloren, dass er liebenswert ist. Mein Mann und ich haben deshalb die Regel, dass derjenige, der eifersüchtig ist, auf den roten Teppich kommt, also extra viel Liebe, Gespräch, Zuwendung erhält. Wenn jemand erkältet wäre, würden wir uns ja auch kümmern, einen Tee machen oder eine Wärmflasche. Drittens: Transformation, also begreifen, warum ich so fühle. Was steckt dahinter? Welches unerfüllte Bedürfnis meldet sich da, und was ist der Handlungsauftrag dahinter? Gerade zum letzten Punkt arbeite ich ganz oft mit meinen Paaren in der Beratung.

WELT: Und was bedeutet für Polyamore Treue?

Simon: Aufrichtigkeit und Loyalität zum Partner, aber auch mir selbst gegenüber. Echte Treue bedeutet, anzuerkennen, was wir fühlen und brauchen – und das auch zu benennen. Es bringt nichts, mich selbst zu verleugnen nur der Partnerin zuliebe. Treue ist deshalb, jeden Tag neu zu sagen: Ich möchte mit dir zusammen sein. Ich will mit dir dieses Leben führen – und unsere Konflikte konstruktiv angehen. Das ist der Kern von Liebe.





**Abonnieren Sie hier den kostenlosen,
täglichen Vermischtes-Newsletter von WELT.**

JETZT BESTELLEN

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/206294577>