



Alex hatte das Thema Polyamorie in seinen früheren Beziehungen schon angesprochen, ohne dass es auf positive Resonanz gestoßen war. Um mit den Personen zusammen bleiben zu können, nahm er die Monogamie in Kauf. Deshalb erscheint es ihm nun wie ein glücklicher Zufall, dass Maja bereit war, es mal auszuprobieren. Jetzt hat er zwei Freundinnen: Maja und Louise.

Beide wissen voneinander und haben sich getroffen. Alex hatte zuerst das Gefühl, dass sie sich gut verstanden hätten und auch auf einer Wellenlänge wären, aber im Nachhinein merkt er, dass sie sich mit dieser Konstellation doch schwerer tun, als ihm lieb ist. Das Hauptproblem ist Eifersucht – ein Gefühl, das er selbst nicht spürt, sondern viel mehr für ein Konstrukt hält, welches mit der Suche nach Sicherheit zu tun hat und aus Verlustangst entsteht. Deshalb verdeutlicht er beiden immer wieder, dass er Maja nicht weniger liebt, nur weil er auch Louise liebt, dass es keine Konkurrenz zwischen beiden zu geben braucht, weil er sich niemals zwischen ihnen entscheiden wird. Lernt eine seiner Partnerinnen hingegen jemanden kennen, freut er sich für sie. Warum sollte er sich nicht freuen, wenn seine

Freundin etwas Schönes erlebt? Schließlich ist er auch nicht eifersüchtig, wenn ein Kumpel von ihm weitere Kumpels hat. Für Maja und Louise ist das allerdings nicht so einfach.

Alex wünscht sich manchmal, einfach so drauf los erzählen zu können, aber er weiß oft nicht, wie viel er der einen von der anderen sagen kann, ohne dass es sie verletzt. Beide sagen zwar, dass er nichts verheimlichen soll, aber trotzdem ist es für ihn schwierig zu wissen, wie offensiv er von der anderen sprechen sollte. So erzählt er meistens nur, wenn er gefragt wird.

Planung ist für Alex eine große Herausforderung. Er teilt seine Zeit ziemlich genau ein und versucht beide Freundinnen regelmäßig zu besuchen. Allerdings funktioniert es nicht, beide gleich viel zu sehen. Maja sieht er alle zwei Wochen für ein Wochenende, da sie weiter weg wohnt. Louise wohnt in der Nähe und deshalb sieht er sie häufiger. Gemeinsame Aktivitäten ergeben sich meist aus der Situation heraus: Alex entscheidet danach, wer zuerst gefragt hat oder wer sich eher für das interessieren würde, was ansteht.

Wenn Alex an die Zukunft denkt, hat er vor allem Angst davor, dass eine seiner Freundinnen sich gegen die Polyamorie entscheiden und er sie dadurch verlieren würde. Er kann nichts dagegen tun - er könnte sich niemals für eine entscheiden. Für ihn ist Monogamie nicht richtig. „Warum möchte ein Homosexueller nicht Heterosexuell sein?“ Das sei dasselbe, „das geht einfach nicht“.

-----

Polyamorie kam in Louises Leben, als sie Alex kennengelernt hat. Sie sieht es als Chance zu wachsen und auch als Selbstversuch.

Louise bezeichnet Alex nicht „ihren Freund“, für sie ist die Beziehung dadurch definiert, dass sie nicht definiert ist. Es ist einfach ein besonderes Miteinander, das sich durch die Gespräche und Begegnungen, nicht durch die Betitelung, auszeichnet.

Eifersucht ist die größte Herausforderung für Louise. Am liebsten möchte sie dieses Gefühl nicht haben. Es erscheint ihr weder wertvoll noch positiv, nicht einmal als wirklich real. Aber wenn die Eifersucht da ist, lässt

sie diese zu und versucht sie ins Verhältnis zur Realität zu setzen. Wie viel kann sie von einem Partner erwarten? Sie möchte doch keinen Menschen besitzen! Sie passt auf, dass sie ihre eigenen Wünsche nicht in andere Menschen projiziert und sich dann etwas von ihnen erhofft, sondern versucht bei sich zu bleiben. Es ist wie ein kleines, immer präsent Gefühl. Wenn sie weiß, dass Maja gerade bei Alex zu Besuch ist, ist es wie ein kurzes Zwicken, aber keine Qual. Sollte es zur Qual werden, würde sie es sofort beenden – das hat sie sich versprochen. Denn es ist ja ein Selbstversuch.

Eine weitere Beziehung neben Alex einzugehen, hat ihr sehr geholfen. Die Beziehungen sind sehr unterschiedlich und Louise versucht, sie nicht zu vergleichen. Aber manchmal, wenn sie beide Männer kurz hintereinander trifft und es nicht schafft, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, strengt es sie an. Es kann passieren, dass wenn sie die Augen zu macht, sie nicht weiß, wer von beiden gerade neben ihr liegt. Verbringt sie viel Zeit mit einer Person, nähert sie sich dieser so an, dass der andere Partner weniger präsent ist. Louise mag das nicht, denn sie möchte sich nicht zu sehr auf eine Person fixieren.

„Es hat etwas Rastloses“, sagt sie. Komplett entspannen kann sie sich nie, weil sie immer ein bisschen auf der Hut bleibt.

Louise fragt Alex ziemlich viel über seine Erlebnisse mit anderen Frauen aus. Darüber nachzudenken empfindet sie schlimmer als die Realität zu erleben. Aber sie spürt selbst eine Hemmung, mit dem einen Partner über den anderen zu sprechen.

Das erste Treffen mit Maja war sehr entspannt und schön, obwohl Louise sich vorher ziemlich verrückt gemacht hat. Sie war danach sogar so glücklich, dass es ihr egal war, ob Alex und Maja Zeit miteinander verbringen oder nicht. In diesem Moment war sie überrascht von sich selbst und ihrer inneren Erfüllung. Das sind die emotionalen Errungenschaften, die sie anstrebt.

Louise lebt in einem Umfeld mit vielen polyamoren Menschen. Das wirkt inspirierend und bestärkend auf sie. Sie erzählt gern von ihrer Mitbewohnerin, die mit drei Menschen zusammen war bis sie merkte, dass sie eigentlich nur einen Freund braucht. Denn immer, wenn er etwas mit einer aus. Ihm ging es genauso und nun

anderen Frau hatte, hielt sie es nicht aus. Ihm ging es genauso und nun sind sie glücklich monogam zusammen. Louise mag diese Geschichte, weil es einfach natürlich passiert ist, dass ein so intensives Gefühl entstand und dabei die richtige Richtung vorgab. „Darauf warte ich“, sagt Louise.

----

Bevor sie Alex traf, hat Maja noch nie eine feste Beziehung geführt. Ihr war deshalb nicht klar, was ihre Alternativen gewesen wären in Bezug auf Beziehungsmodelle. Sie wusste nur, dass weder Alex noch sie von traditionellen Beziehungsformen überzeugt sind und dass es keinen Sinn ergibt, Liebe zu begrenzen. Sie denkt an „emotionalen Kapitalismus“, wenn sie an Monogamie denkt. Von Anfang an wollte sie die Erwartung nicht entstehen lassen, dass der Partner alle Bedürfnisse erfüllen muss, denn das birgt ständige Enttäuschungen. Sie möchte den Partner nicht aussaugen, sondern bereichern.

Wichtig war Maja, dass Louise kein gesichtsloses Wesen bleibt. Vorher interpretierte sie ziemlich viel in Louise hinein, aber beim ersten

Kennenlernen stellte sie fest, dass Louise auch nur ein Mensch ist.

Sie fand Louise nett und das Treffen lief gut ab. Aber sie war während der Situation und auch einige Zeit danach sehr distanziert zu Alex, denn sie musste das Treffen erstmal verdauen.

Maja weiß um die Gefahr, dass sie selbst für Alex weniger wichtig sein kann. Aber weil sie mit ihrem Leben sehr ausgelastet ist, macht ihr der Gedanke nicht so viel aus.

Im Gegenteil, sie fühlt sich sogar weniger unter Druck gesetzt. Niemals möchte sie sich abhängig machen.

Die Eifersucht auf Louise empfindet Maja als etwas sehr Abstraktes und Langfristiges, denn es gibt so gut wie keine Situationen, in denen sie Louise sieht und auf diese reagieren kann. Wenn sie drüber nachdenkt, dass Alex auch Louise begehrt, ist es ihr manchmal einfach egal.

Aber hin und wieder wurmt es Maja doch, vor allem der Gedanke daran, dass die beiden viel mehr Zeit miteinander verbringen können.

Und natürlich kommt das Gefühl auch manchmal ganz unvorbereitet, zum Beispiel wenn sie bei Alex etwas sieht, was sie an Louise erinnert.

Wenn Maja weiß, dass Alex seine andere Freundin kurz vorher zum Bahnhof gebracht

hat, kann sie ihn nicht küssen. Das fühlt sich für Maja dann einfach nicht richtig an, denn sie muss dann erstmal wieder Nähe zu ihm aufbauen.

Maja und Alex führen eine Fernbeziehung, deshalb fühlt sich jedes Treffen immer komplett anders an. Es gibt keinen Alltag. Das ist toll und ziemlich interessant, aber manchmal auch anstrengend, weil sie schwer einschätzen kann, wie die Situation wird. Die Polyamorie unterstützt das Gefühl zusätzlich in ihr, nie wirklich ankommen zu können.

Im Moment ist Maja frisch verliebt in einen weiteren Mann, der auch bei ihr in der Nähe wohnt. Sie findet es herausfordernd, beiden Partnern so viel Zeit zu schenken, wie sie es eigentlich möchte. Sie merkt, dass es ihr in letzter Zeit sehr schwer fällt, sich auf Alex einzulassen und sie sich weniger von ihm angezogen fühlt. Aber wahrscheinlich ist das nur eine Phase.

---

Dieser Text basiert auf drei von Julia Kopylova unabhängig geführten Interviews mit Alex C., Louise H. und Maja L. im Sommer 2017.