



Kristina

Wir sind seit 21 Jahren zusammen und hatten von Anfang an in unserer Beziehung die gegenseitige Erlaubnis, körperlich in Kontakt mit anderen Menschen treten zu dürfen.

Richard

Vor 3 Jahren habe ich mich dann in eine andere Frau verliebt. Sie war verheiratet, aber ziemlich unzufrieden in ihrer Ehe. Sie hoffte, dass ich das Sprungbrett aus ihrer Beziehung sein könnte. Ich sagte ihr dann, dass es schön mit ihr ist und ich auch verliebt in sie bin, aber keinen Bedarf an einer neuen Lebenspartnerschaft habe.

Kristina

Ich hatte sehr stark damit zu kämpfen. Ich sah mich plötzlich in Konkurrenz zu der anderen Frau. Da war die Angst, neben ihr zu verblassen, unwichtig zu werden. Ich habe sie wie auf einen Sockel gestellt. Besser wurde es erst, als ich sie kennenlernte und sie mir auch ihre Schattenseiten gezeigt hat. Jetzt, nach über 3 Jahren, geht das alles deutlich einfacher. Zu Beginn schlief ich wirklich kaum, wenn Richard weg war oder ich musste abends Alkohol trinken, um einschlafen zu

können. Ich war nicht arbeitsfähig, sondern saß bei meiner Kollegin im Büro und habe geheult.

Dennoch wollte ich es so. Das ist wie Laufen lernen, am Anfang hat man ständig blaue Flecken vom Hinfallen, aber mit jedem Mal wurde es besser. Auch heute noch frage ich mich jedes Mal, wenn Richard zurückkommt, ob er wirklich aus freiem Herzen zurückkommt, oder ein Teil von ihm doch lieber dageblieben wäre.

Ich hatte leider bisher keine weiteren Beziehungen neben Richard.

Sexuelle Kontakte gab es aber schon, daraus hat sich nie mehr entwickelt. Das ist für mich okay, aber es gibt ein Ungleichgewicht zwischen uns. Er fährt einmal im Monat zu seiner Freundin und ich hocke mit den Kindern zuhause. Ich versuche aber schöne Sachen zu planen, mir Wochenenden freizuhalten, an denen ich mir etwas Gutes tue.

Richard

Den Kindern haben wir das relativ schnell erzählt, denn sie haben das ja sowieso mitbekommen. Wir haben sie getrennt informiert. Unsere ältere Tochter, damals 15 Jahre alt, hatte zuerst Angst, dass wir uns trennen und war dann froh, dass sich für sie doch nicht so viel verändert. Allerdings war

sie am Anfang reservierter zu mir. Zum Glück hat sie irgendwann mit jemandem in ihrem Alter drüber reden können. So hat es sich langsam eingerenkt.

Kristina

Unser Sohn war damals 11 Jahre alt. Eigentlich hat es ihn gar nicht so richtig interessiert. Ich habe ihm erklärt, dass so etwas auch bei Tieren, wie zum Beispiel Primaten, vorkommt. Er habe das auch in einer Tierdoku gesehen, sagte er mir dann. So konnte er es auf etwas beziehen, was er schon kannte. Schön war, dass die Kinder mal bei Richards Freundin Tessa übernachten durften, als sie einen Ausflug nach Hamburg gemacht haben, wo sie wohnt. Die fanden das ziemlich klasse und mögen Tessa gern. Inzwischen ist das recht normal für die Kinder. Unsere Tochter kann das inzwischen sogar nach außen vertreten.

Richard

Tessa und ich haben uns geeinigt, eine verbindliche Beziehung einzugehen, bei der aber klar ist, dass ich mit Katharina meine Lebenspartnerschaft habe. Sie will sich nicht hineindrängen, sondern nimmt die Räume, die da sind. Trotzdem ist sie eigentlich auch auf der Suche nach einem Partner für mehr, auch für

Kinder. Es ist klar, dass ich nicht der Richtige dafür bin und da einfach keine Kapazität für habe. Da ist immer die Frage der Definition. Wenn Menschen bereits in einer Beziehung sind und jemand neues dazukommt, gibt es etwas Bestehendes. Man muss sehen, wie alles zusammenpasst. Die Bedürfnisse aller sind gleichwertig, das ist ganz wichtig und man muss sich fragen, wie alle erfüllt werden können.

Kristina

Da zeigen sich auch gut unsere Knackpunkte. Ich möchte anderen nicht im Weg stehen. Wenn andere sich wegen mir etwas verbieten, ist das schwer für mich aushaltbar. Ich leide dann still vor mich hin, ohne mein Bedürfnis zu äußern. Dadurch weiß Richard natürlich nicht, ob ich mich gerade nicht traue, etwas zu sagen, oder es wirklich so meine.

Richard

Und da greift dann mein sozialisiertes Muster, die Erwartungen anderer zu antizipieren. Ich frage mich, was sie wirklich will und ob ich jetzt schon wieder etwas einfordern darf. Irgendwann werde ich dann trotzig und sage „Na dann halt nicht!“. So entsteht ein Konflikt.

Kristina

Die Möglichkeit, an alten Knackpunkten zu arbeiten, diese tatsächlich aufzulösen, ist ein Gewinn an Selbsterfahrung.

Leider gibt es wenige Vorbilder. Wenn du dich aus der Monogamie heraus begibst, wird plötzlich alles so super vielfältig. Es gibt nicht die eine Polyamorie! Jede Polykonstellation ist einzigartig, wie eine Schneeflocke.

Die Absprachen waren ein Prozess.

Anfangs habe ich gesagt, dass er mich bitte vorher anrufen soll, wenn er in körperliche Interaktion mit anderen gehen möchte. Das war für mich eine Katastrophe!

Das, was ich mir gewünscht habe, bewirkte genau das Gegenteil.

Ich schlief nachts nicht, sondern malte mir aus, wie die Frau sei und wie das mit den beiden so wäre. Seitdem möchte ich, dass er es mir im Nachhinein erzählt.

Mit der Zeit ist alles einfacher geworden, aber ich hätte am Anfang nicht gedacht, dass es so lange dauert, sich einzupendeln. Von dem Ideal, dass es mich irgendwann gar nicht mehr anticken wird, wenn Richard wegfährt, musste ich mich allerdings verabschieden.

Richard

Ich glaube, dass wir die Filme, die wir aus unserer Kindheit oder vorherigen Beziehungen mitbringen, wahrscheinlich nicht loswerden. Aber wir können lernen, damit umzugehen, uns weniger dafür zu verurteilen und uns weniger zu fetzen.

Kristina

Wenn ich einen Wunsch bei einer Fee frei hätte, würde ich sagen:

„Ich darf polyamor leben, aber mein Mann nicht.“. Das wäre für mich gefühlsmäßig am Einfachsten! Aber natürlich ist das eine sehr kindliche Vorstellung und ich möchte mir nicht nur die Rosinen rauspicken...

---

Dieses Gespräch basiert auf einem von Julia Kopylova geführten Interview mit Kristina R. und Richard R. im Herbst 2017.