



**Polyamorie:**  
Liebe hat viele Farben

Simon Klima  
1. Oktober 2020  
[www.poly-koeln.de](http://www.poly-koeln.de)

# Beziehungsmodelle

Der vorliegende Artikel ist besonders für Menschen gedacht, für die das Thema Polyamorie neu ist. Dabei wird eine einfache Einteilung von Beziehungen in drei Varianten verwendet, um eine erste Vorstellung über Unterschiede und Gemeinsamkeiten von verschiedenen Beziehungsmodellen vermitteln zu können.

## Monogamie

Das Wort Monogamie ist aus zwei griechischen Wortbestandteilen zusammengesetzt: Monos (ein) und Gamos (Ehe). Heute wird der Begriff besonders dann verwendet, wenn von emotional und sexuell exklusiven Partnerschaften (mit einer Person) die Rede ist. Die häufigste Variante dieser Beziehungsform ist dabei die „serielle Monogamie“. Womit gemeint ist, dass Menschen im Verlauf ihres Lebens heute meist mehrere Beziehungen, Partnerschaften oder auch Ehen nacheinander eingehen (1). Bei der Einstellung zur Monogamie dürfte es sich häufig um ein Ergebnis aus der Vermittlung kultureller und gesellschaftlicher Normen und Werte handeln – auch über Bücher, Filme und Musik (2). Unabhängig von den Hintergründen geht es bei grundsätzlichen Beziehungsfragen jedoch auch um individuelle Bedürfnisse und Bereitschaften. Wenn monogame Bedingungen für beide Partner\*innen passen, handelt es sich um das Modell der Wahl.

## Offene Beziehung

Andernfalls gibt es heute auch Alternativen. Zum Beispiel sexuell offene Beziehungen, in denen die Beteiligten sich gegenseitig die Freiheit gewähren weitere Sexualpartner haben zu dürfen. Damit erweitern offene Beziehungen das Konzept der Selbstbestimmung auf die sexuelle Selbstbestimmung, womit ein veränderter Kommunikationsbedarf einhergehen kann. Das Ideal, Liebe mit einem Menschen zu teilen, bleibt hierbei bestehen. (3)

## Polyamorie

Das Wort „Polyamorie“ ist aus zwei griechisch-lateinischen Wortbestandteilen zusammengesetzt: Poly (viel) und Amor (Liebe). Bei Polyamorie handelt es sich um ein nicht-monogames Beziehungskonzept, das die Möglichkeit eröffnet, Liebesbeziehungen mit mehreren Menschen einzugehen, im Einverständnis mit allen Beteiligten. Da polyamore Beziehungen vielgestaltig sein können, zeichnet sich jede Beziehung (oder jedes Netzwerk) durch einen fortwährenden Entwicklungs- und Lernprozess aus. Dieser erfordert u.a. Kommunikationsbereitschaft, Zeit und Vertrauen. Dinge, die zuvor für selbstverständlich gehalten wurden, werden nun bewusst und klar miteinander thematisiert. Auf der einen Seite wundern sich nicht wenige darüber, wenn sie plötzlich merken, dass sie mehrere Menschen gleichzeitig lieben können. Auf der anderen Seite kann es hierbei auch zu Emotionen kommen, die sich unter dem Begriff der Eifersucht zusammenfassen lassen. Im Rahmen eines wertschätzenden Miteinanders lässt sich der Umgang mit diesen Gefühlen verändern.

Mitfreude entsteht, wenn die Freude von Partnern oder Partnerinnen darüber geteilt wird, dass diese auch schöne Erlebnisse mit anderen Menschen haben. Zudem kann sich auch ein Zugewinn an Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen bemerkbar machen. Im Bestreben sind Polybeziehungen langfristig und vertrauensvoll angelegt. In der Praxis dauern manche sehr lange, andere wenige Monate oder Jahre. Menschen mit einer polyamoren Einstellung gibt es in vielen Altersgruppen, mit und ohne Kinder, verheiratet oder auch nicht.

### **Polyamorie als Bewegung**

Als soziale Bewegung betrachtet, besteht Polyamorie aus einer Vielzahl von unterschiedlichen Menschen, die ihre individuellen Beziehungen miteinander gestalten. Zum aktuellen Zeitpunkt kann von einer Subkultur gesprochen werden, die eigene Werte und eine eigene Geschichte hat, verschiedene Netzwerke (in Deutschland z.B. das PAN e.V.), sowie weiterhin offene Stammtisch-Treffpunkte zum Austausch in vielen größeren Städten. Nach und nach wächst das Literaturangebot. Herbert Csef, Professor für Psychosomatik, hält Polyamorie für ein anspruchsvolles Beziehungsmodell mit Zukunftspotential (4). Eine vergleichbare Ansicht vertritt auch der Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch (5). Die Psychologen Holger Lendt und Lisa Fischbach (6), ebenso wie der Philosoph Oliver Schott (7), sehen in Polyamorie eine zur Monogamie gleichwertige Entscheidung. Die gesellschaftliche Gleichberechtigung existiert bisher eher in der Theorie. Polyamor lebende Menschen sammeln häufig neue Wissens- und Erfahrungswerte, die auch im Umfeld ihres Freundes- und Familienkreises oft noch nicht bekannt sind oder waren. Nicht selten kommt es hierbei auch zu einem Coming Out, dass mit dem Selbstvertrauen verbunden ist, zur eigenen Beziehungsgestaltung zu stehen. Allgemein nimmt die soziale Akzeptanz zu (9).

### **Geschichte**

Die Geschichte der Polyamorie lässt sich seit Anfang der neunziger Jahre aufzeigen. Hier wurde der Begriff besonders durch zwei Aktivistinnen für ethische Mehrfachbeziehungen unabhängig voneinander geprägt: Morning Glory Zell-Ravenheart (1990) und Jennifer Wesp (1992). Die Anfänge des Phänomens lassen sich über den Begriff „responsible non-monogamy“ in die 1960er Jahre zurückverfolgen. Wobei im europäischen Raum auch diesbezügliche Entwicklungen stattgefunden haben und es auch vor 1960 schon Menschen gab, die durch ihre Einstellung und Lebensweise (aus heutiger Sicht) als polyamor bezeichnet werden können. Erst 2006 wurde der Begriff ins Oxford English Dictionary aufgenommen. In der deutschsprachigen Wikipedia findet sich ein interessanter und relativ umfangreicher Artikel, der seit 2004 gepflegt wird. Die Wurzeln der Polyamorie zeigen sich in der Freie Liebe Bewegung ab 1850: eine soziale Bewegung von Menschen in mindestens sechs verschiedenen Ländern der Erde, die nahezu alle Formen von Liebe befürworteten und eine staatlich/kirchliche Einmischung in persönliche Beziehungen zurückwiesen. Die Bewegung ist eng mit der Geschichte des Feminismus verbunden, sowie den damals entstehenden politischen Bewegungen des Sozialismus, Liberalismus und Pazifismus. (8)

# Quellen Monogamie

## 1. Studienergebnisse

Schmidt, Matthiesen, Dekker, Starke (Studie 2006): Spätmoderne Beziehungswelten  
Eine deutliche Tendenz zu „seriellen Monogamie“ lässt sich einer aufwändigen deutschen Studie aus dem Jahr 2006 entnehmen, bei der Menschen aus verschiedenen Altersgruppen (30, 45 und 60 Jahre) zu ihrem Beziehungsverhalten befragt wurden. Die Autor/innen der Studie sind zudem der Ansicht, dass sich ähnliche Prozesse in allen westlichen Industriegesellschaften beobachten lassen.

## 2. Das romantische Liebeskonzept

Nach Ansicht einiger anthropologischer, soziologischer und psychologischer Autor/innen handelt es sich bei den heute eher weit verbreiteten Vorstellungen von romantischer Liebe keineswegs um ein Relikt aus menschlicher Frühzeit (wie manchmal angenommen wird), sondern vielmehr um Ideen, deren geschichtliche Entstehung und Verbreitung sich besonders seit dem Zeitalter der Romantik aufzeigen lassen. Auch die christliche Kirche hatte lange Zeit prägenden Einfluss auf Vorstellungen von Liebe, Partnerschaft und Sexualität. Zentrale Maßstäbe für die Sexualethik sind heutzutage eher: Die Würde der Person, Freiwilligkeit, Verantwortung und Menschenrechte. Liebe lässt sich heute auch als sehr starke Zuneigung und Wertschätzung zwischen Menschen bezeichnen.

- a) Irma Gleiss (Artikel 2007, Journal für Psychologie): Der romantische Liebesentwurf
- b) Marianne Pieper, Robin Bauer (Untersuchung, 2014): Mono-Normativität
- c) Barbara Kuchler, Stefan Behr (Buch, 2014): Soziologie der Liebe
- d) Wikipedia: Über die Verinnerlichung von sozialen Normen
- e) Wikipedia: Geschichte der Ehe in der Neuzeit
- f) Wikipedia: Kulturgeschichte der Monogamie
- g) Wikipedia: Sexualethik ab dem 20. Jahrhundert
- h) Wikipedia: Geschichte der Partnerschaft

# Quellen Offene Beziehung

## 3. Begriffsverwendung

Manchmal wird der Begriff „Offene Beziehung“ synonym zum Begriff „Polyamorie“ verwendet. Der vorliegende Text orientiert sich am gleichnamigen Artikel der Online Enzyklopädie Wikipedia: „Die Offenheit in einer offenen Beziehung beschreibt vorrangig den sexuellen Aspekt einer nicht ausschließlichen Beziehung; Polyamorie hingegen erlaubt, mehrere Bindungen (sexueller oder emotionaler Natur) einzugehen, die zu langfristigen Beziehungen führen.“

Wikipedia: Offene Beziehung

# Quellen Polyamorie

## Artikel und Literatur

4. Herbert Csef (Artikel, 2014): [Journal für Psychologie](#)
5. Volkmar Siegusch (Interview, 2015): [Zeit Magazin Campus](#)
6. Holger Lendt, Lisa Fischbach (Buch, 2011): [Ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe](#)
7. Oliver Schott (Buch, 2010): [Über Liebe, Sex, Vernunft und Glück](#)
8. Simon Klima (Artikel, 2018): [Freie Liebe Bewegung bis Polyamorie, 1850-1990](#)

## 9. Statistische Informationen, soziale Akzeptanz

Nach einem Artikel von [Dr. Elisabeth Sheff \(2019\)](#), zu überraschenden Studienergebnissen in den USA und Kanada, leben in diesen Ländern derzeit 4 bis 5 Prozent der Menschen in einvernehmlich nicht-monogamen Beziehungen. Wenn diese Prozentzahlen auf Deutschland übertragen werden, wird (bei circa 83 Millionen Einwohner\*innen) eine Anzahl von etwa 3 bis 4 Millionen Menschen ersichtlich. Eine themenbezogene Umfrage hierzulande von [Statista \(2017\)](#) lässt Rückschlüsse zu, die dafür sprechen. Zusammen mit der Anzahl an Menschen, die in derartigen Beziehungsformen leben, wächst auch die gesellschaftliche Akzeptanz.

## Weitere Artikel

- Wikipedia: [Mitfreude](#)
- Wikipedia: [Werte in der Polyamorie](#)
- Wikipedia: [Geschichte der Polyamorie](#)
- Philipp Schiebler (2009): [Thesen einer \(bedingungs-\)freieren Liebe](#)
- Amelie (2015): [Beziehungsanarchie in 9 Punkten](#)

## Weitere Literatur

- Kleine Auswahl zum Themeneinstieg: [Link](#)
- Wikipedia: [Literaturliste](#)
- PAN e.V.: [Literaturliste](#)
- Beziehungsgarten.net: [Literaturliste](#)
- Polyamorie.de: [Literaturliste](#)
- Goodreads (englisch): [List of Literature](#)

## Begegnung

Bei Interesse an Begegnungen und Austausch kann auf regelmäßig stattfindende Stammtisch-Treffen verwiesen werden (in NRW in 9 Städten und deutschlandweit in 41 Städten). Zudem gibt es inter/nationale Polyamorie-Events: [Weitere Infos](#).

## Forschung, Videos, Podcasts

Hinweise zu wissenschaftlich-orientierten Arbeiten, Forschungs-Projekten und Konferenzen im Themenbereich, ebenso wie einige weitere Artikel, als auch Videos und Podcasts, gibt es zum Beispiel [hier](#).

## Was bedeutet Beziehung?

Die Autor/innen von „Sexualpädagogik der Vielfalt“ (Buch 2012) schreiben hierzu:  
„Beziehung bezeichnet zunächst nichts anderes als eine Verbindung zwischen zwei oder mehreren Personen, über deren Inhalt und Qualität damit noch nicht viel gesagt ist. So kann eine Beziehung unabhängig vom Geschlecht der Beteiligten auf der emotionalen Ebene bestehen. Sie kann aber auch auf sexuellen Bedürfnissen basieren oder neben der Geschlechtlichkeit auch Aspekte wie Freundschaft, Partnerschaft, Liebe oder Abhängigkeit zur Grundlage haben. Wie der Begriff gefüllt wird, ist individuell unterschiedlich. Was für den einen schon eine Beziehung darstellt, ist für die andere noch längst keine solche. Für viele gehört sexuelle Treue unabdingbar dazu. Andere definieren Beziehung über das Gefühl der Zugehörigkeit, der Anerkennung, Solidarität oder Zuneigung. Und wieder andere sehen in der Sexualität den beziehungsstiftenden Aspekt.“

Ergänzend lässt sich der Psychologe Karl Kreichgauer anfügen (Webseite 2018):  
„Alle Partner in der Partnerschaft sollten voneinander wissen, welche Form von Partnerschaft jeder will und was jedem wichtig ist. Und da sich Wünsche und Werte ändern können, macht es Sinn, sich hin und wieder auch darüber auszutauschen.“

## Weitere Einteilungsmöglichkeiten

### a) Karl Kreichgauer (Webseite 2018): Beziehungskonzepte

Hier wurde unterteilt nach: a) Geschlecht der Partner, b) Verbindlichkeit, c) Rollenverständnis, d) Anzahl der beteiligten Personen, e) Umgang mit sexueller Treue, bzw. gelebte Form der Sexualität

### b) Kirstin Rohwer (Schaubild 2014): Liebesbeziehungskonzepte

Über das Schaubild finden sich weitere Unterteilungsmöglichkeiten, die als Anregungen zum Verständnis und für den Austausch miteinander hilfreich sein können.