



## Werte in der Polyamorie

Die folgenden Werte spielen im polyamoren Umfeld eine Rolle. Sie basieren zum Teil auf dem englischsprachigen Konzept von Morning Glory Zell-Ravenheart (aus dem Jahr 1990), auf dem deutschsprachigen Wikipedia-Artikel (der seit 2004 gepflegt wird), sowie auf Notizen aus Gesprächsrunden bei unseren Stammtischtreffen. Grundsätzlich können diese Werte in vielen Partnerschaften hilfreich sein. In monogamen Beziehungen werden sie nur teilweise in anderer Ausprägung gelebt. Die vorliegende Sammlung dient als Anregung zur Reflexion.

**Ehrlichkeit:** Offene Kommunikation ist relevant, um Missverständnisse und Unsicherheiten zu vermeiden. Sie schafft Informiertheit und ermöglicht, dass alle Beteiligten wissen, woran sie sind.

**Respekt:** Auch in nicht-monogamen Beziehungen begegnen sich Menschen mit verschiedenen Ansichten, Erfahrungen, Gefühlen und Grenzen. Jede Person sollte Respekt erfahren.

**Konsens:** Einverständnis ist grundlegend. Alle Beteiligten müssen mit der Struktur der Verbindungen und den Prinzipien des Miteinanders einverstanden sein.

**Vertrauen:** Ohne Vertrauen kann keine Beziehung gedeihen. Besonders in polyamoren Netzwerken, in denen mehrere emotionale Verbindungen gleichzeitig bestehen. Vertrauen zu schenken erfordert auch Selbstvertrauen.

**Empathie:** Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, ist wichtig für gegenseitige Unterstützung und Verständnis; insbesondere in herausfordernden Zeiten. Mitfreude ist auch eine Form von Empathie.

**Commitment:** Unabhängig aller Offenheit, zum Beispiel in der Kommunikation sowie im emotionalen oder sexuellen Bereich, sind Verbindlichkeit und Engagement für Viele wichtige Werte.

**Verhandlung:** Regelmäßige Gespräche helfen, die Bedürfnisse aller Beteiligten zu berücksichtigen. Dabei kann es relevant sein zuzuhören oder nachzufragen, sich mitzuteilen oder auch Konflikte zu lösen.

**Autonomie:** Polyamorie betont die Freiheit und Selbstbestimmung jeder einzelnen Person. Hier geht es darum, sich selbst treu zu bleiben und gleichzeitig offen für Verbindung zu sein.

**Verantwortung:** Kann sich auf den Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken beziehen, den Umgang mit Vereinbarungen oder auch auf ein Interesse am Wohlergehen aller Beteiligten.

**Reflexion:** Über sich selbst sowie die eigenen Wünsche und Ziele nachzudenken und offen für Weiterentwicklung zu sein, ist relevant, um konstruktiv mit anderen interagieren zu können.

**Zeitmanagement:** Jede Beziehung braucht individuelle Aufmerksamkeit. Nicht selten ist die Aufgabe hier, eine Balance zu finden, die sowohl den Bedürfnissen anderer als auch den eigenen gerecht wird.

**Beständigkeit:** Ebenso wie in monogamen Partnerschaften besteht auch in vielen polyamoren Beziehungen oder Verbindungen die Absicht diese langfristig und vertrauensvoll zu gestalten.

**Geduld:** Der Wechsel von einer monogamen Prägung zu einem polyamoren Miteinander braucht Zeit. Fehler können wertvolle Lernmöglichkeiten sein. Beziehungsgestaltung ist ein fortlaufender Prozess.

**Freundschaft:** Morning Glory sieht die Basis für polyamore Beziehungen in tiefen gegenseitigen Freundschaften zwischen Menschen verwurzelt. Freundschaft basiert auf Freiwilligkeit, Vertrauen und Sympathie.

**Liebe** kann vieles sein: Ein Gefühl, ein Zustand, ein Wert, eine Haltung – eine intensive Form von Zuneigung und Wertschätzung. Sie kann romantisch, platonisch, sexuell, spirituell, freundschaftlich oder familiär sein. Im Laufe der Zeit kann sich Liebe verändern: Sie kann entstehen, wachsen, sich vertiefen, schwanken, ausbleiben oder transformieren. Das Verständnis von Liebe ist vom kulturellen, zeitlichen und sozialen Kontext geprägt. In der Polyamorie ist Liebe keine begrenzte Ressource, sondern ein offener Raum, der von gemeinsamen Vereinbarungen getragen wird.

## **Anmerkung**

Die vorangegangene Übersicht umfasst nicht nur Werte im engeren Sinn (erstrebenswerte Eigenschaften), sondern auch Kompetenzen (erlernbare Fähigkeiten) und Tugenden (gelebte Haltungen). Da alle benannten Aspekte für Beziehungen bedeutsam sind, werden sie hier unter dem Begriff „Werte“ zusammengefasst.

Dieser Text stammt von [www.poly-koeln.de](http://www.poly-koeln.de). Über unsere Webseite findet ihr weitere Informationen im Themenbereich Beziehungskonzepte und Polyamorie.