

## **Das vollständige Interview über Polyamorie geführt am 11.2.15 von Christine Thurner (Nürnberger Nachrichten) mit Dr. Wolfram Dorrman**

---

### **Ist Polyamorie ein Thema bei Ihnen in der Beratung/Therapie? Nimmt es zu?**

WD: Als ich vor über 30 Jahren in der Sexualberatung bei Pro Familia gearbeitet habe, gab es den Begriff noch gar nicht. Nebenbeziehungen und sogenannte Seitensprünge waren in der Paartherapie zwar Thema aber sie wurden eher als Symptom einer unglücklichen nicht funktionierenden Beziehung angesehen. Revolutionär war da schon die Ansicht einer meiner damaligen Ausbilderinnen, die Familientherapeutin Rosemarie Welter-Enderlin, die Untreue als Ausdruck der Treue zu sich selbst angesehen hat. Heute kommen Patienten selbst mit diesem Thema und wollen mit mir darüber diskutieren, inwieweit die Polyamorie als Form der Beziehungsgestaltung eine Möglichkeit wäre, ihre scheinbar unlösbaren Probleme, wie z.B. eigene Untreue oder die des Partners, Unzufriedenheit in der Zweierbeziehung oder auch sexsüchtiges Verhalten in den Griff zu bekommen.

### **Wenn sich ein Partner in eine dritte Person verliebt hat: für welche Menschen kommt dann das polyamore Lebensmodell grundsätzlich in Frage und für wen nicht?**

WD: Wenn dieses Verliebtsein sich nicht alleine auflöst, sich vielleicht sogar noch intensiviert und eine noch tiefere Verbundenheit entsteht, kann ein Paar sich überlegen, ob es sich diese Großzügigkeit und Freiheit zugestehen will. Heute kann jedes Paar selbst die Regeln für die Gestaltung der eigenen Partnerschaft einvernehmlich festlegen und muss sich nicht mehr den von außen gesetzten Regeln der Gesellschaft unterwerfen. Insbesondere wenn ein Paar sich weiterhin emotional verbunden fühlt oder die gemeinsame Entwicklung wertschätzt und nicht abbrechen möchte. Wer sich für dieses Beziehungsmodell vor allem den Kindern zuliebe entscheidet, hat nur geringe Chancen, dies langfristig aufrecht zu erhalten.

Aber häufig lohnt es sich, nicht gleich aufzugeben, vor allem wenn vordergründige Ursachen, wie Konflikte oder Unzufriedenheit in der eigenen Partnerschaft zu diesem Zustand von Verliebtsein geführt haben. So verlieben sich Menschen, die sich einsam fühlen viel leichter, und man kann durchaus auch in einer Partnerschaft große Einsamkeit erleben.

### **Wie geht es dem - gefühlt oder real - betrogenen Partner? Er ist ja in der emotional schwierigsten Situation.**

WD: Das stimmt. Es erfordert von diesem sehr viel Kraft und psychische Stabilität eine solche Situation auszuhalten, aber hier ist natürlich auch die Liebe der Partnerin (oder des Partners) eine notwendige Voraussetzung. Vom ihm oder ihr sind Rücksichtnahme oder auch Trost und Mitgefühl gefordert. Schafft es das Paar nicht alleine oder mit der Unterstützung von Freunden, die Situation zu bewältigen, kann auch eine Paarberatung sinnvoll sein. Wenn einer der Partner unter den eigenen extremen Gefühlen von Eifersucht oder Verletztsein leidet, kann er sich natürlich zusätzliche psychotherapeutische Hilfe holen. Es gibt aber auch ambivalente Gefühle, wie die des Mannes, der gleichzeitig einen gewissen Stolz empfand, als er erfuhr, dass sich ein sehr viel jüngerer Mann für seine Frau interessiert und sich in sie verliebt hatte.

### **Wie sollte er/sie reagieren auf die „Beichte“ ?**

WD: Es ist zwar leicht gesagt, aber er/sie sollte nicht überreagieren. Manchen tut es zwar gut, erst mal allen Gefühlen von Schmerz und Verzweiflung Ausdruck zu verleihen aber sehr schnell kann so eine Situation auch umkippen und man kann die Kontrolle verlieren. Für viele ist so ein Geständnis ein großer Schock bei dem Rückzug und einen kühlen Kopf bewahren sinnvoller ist. Also am besten,

sich erst mal zurückziehen, den besten Freund oder Freundin aufsuchen, Tagebuch schreiben und nicht zuletzt vielleicht auch mal den selbstkritischen Blick auf sich selbst werfen, ob man nicht selbst schon mal solchen Gefühlen gerne nachgegeben hätte oder dies sogar getan hat.

### **Warum reagieren wir so heftig, wenn das Zweiermodell in Frage gestellt wird?**

WD: Weil wir uns dann häufig selbst ganz grundlegend in Frage stellen. Wie ein Kind, das sich von Mutter oder Vater nicht mehr geliebt oder verstoßen fühlt. Wenn wir solche Erfahrungen in der Kindheit gemacht haben, fühlen wir uns besonders hilflos und wertlos. Es erfordert sehr viel Selbstsicherheit und ein stabiles Selbstwertgefühl eine solche Situation souverän zu meistern.

### **Unter welchen Voraussetzungen kann ein polyamores Beziehungsmodell gelingen?**

WD: Offenheit und Ehrlichkeit und die Bereitschaft lieber die Wahrheit zu ertragen, als sich voneinander zu entfremden, sind sicherlich eine Grundvoraussetzung. Außerdem muss man die Veränderung mehr lieben als die Stabilität. Diese Freiheit im Ausleben der Gefühle ist immer auch ein Risiko und geht natürlich auf Kosten der sicheren Geborgenheit. Dennoch gibt es in stabilen polyamorösen Beziehungen häufig eine Hauptbeziehung, in der die Partner ihre Hauptverantwortung spüren und regeln. Paare, die polyamor leben, geben sich trotz aller Freiheiten aber auch konkrete Regeln, um mögliche Probleme zu vermeiden. Sie verpflichten sich z.B. dem andern immer mitzuteilen, wo man sich aufhält, erklären das gemeinsame Schlafzimmer zur Tabu-Zone, verpflichten sich zu Safer Sex oder dazu, manche Sexualpraktiken nur in der Hauptbeziehung zu pflegen.

„Gelingen“ heißt hier auch nicht unbedingt, dass dies als lebenslanges Modell stabil bleiben muss. Wie in allen Beziehungsmodellen muss man davon ausgehen, dass sich Zeiten des Gelingens und vielleicht auch des Glücks mit Zeiten von Konflikten und Distanz abwechseln.

### **Sehen Sie Gefahren für die Beteiligten und wenn ja, welche?**

WD: Das Gefühl des Verliebtseins beim Eingehen von anderen Beziehungen zum Suchtmittel werden. Die Folge sind dann keine stabilen tiefergehenden längeren Beziehungen sondern kurze Affären. Die Gefahr dabei ist, dass das ständige Streben nach diesem Gefühl den Wert der stabilen Hauptbeziehung verblassen lässt und diese vernachlässigt wird. Ein anders Problem ist es, dass ein Partner dieses Beziehungsmodell nur toleriert, weil er den Partner nicht verlieren will. Er leidet heimlich und betrügt damit nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Partner indem er ihm vorspielt, anders zu fühlen als er es in Wirklichkeit tut.

*Dr. Wolfram Dorrman* ist Mitglied im Leitungsgremium des Instituts für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin und Sexuologie (IVS) in Nürnberg/Fürth. Er ist berufstätig seit 1978 in der Erziehungsberatung, Sexualberatung, der stationären Suchtbehandlung und heute in eigener Praxis in Fürth. Schwerpunkte: Verhaltenstherapeutisch fundierte Psychotherapie, Imaginative Verfahren, Hypnotherapie und Systemische Therapie