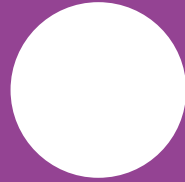


Verbreitung und Reflexion



Vielfältige Liebe: Polyamorie gestalten

EIN GESPRÄCH MIT PROF. DR. SONJA BRÖNING
ANLÄSSLICH IHRES NEUEN BUCHES.



PROF. DR. SONJA BRÖNING

Zur Person: Prof. Dr. Sonja Bröning (sie/ihr) ist Entwicklungspsychologin und forscht zu aktuellen Einflüssen auf Partnerschaft, Liebe und Sexualität. Neben ihrer Arbeit als Wissenschaftlerin und Lehrende an der Medical School Hamburg ist sie in freier Praxis als Mediatorin, Paar- und Sexualtherapeutin tätig. Ihre besondere Leidenschaft gilt dem fruchtbaren Transfer zwischen Wissenschaft und (beraterischer) Praxis.

info@sonjabroening.de

In Erwartung der Veröffentlichung von **Vielfältige Liebe. Polyamorie gestalten (Sonja Bröning & Agostino Mazziotta)** sprechen wir mit Prof. Dr. **Sonja Bröning**, Entwicklungspsychologin, systemische Paar- und Sexualtherapeutin sowie Forscherin, die sich mit den aktuellen Veränderungen von Liebe und Beziehung auseinandersetzt.

Polyamorie und andere konsensuelle nicht-monogame Beziehungsformen stellen traditionelle Liebesnormen infrage und eröffnen neue Fragen zu Nähe, Verbindlichkeit und Verantwortung.

Ihre Arbeit fokussiert sich auf relationale Vielfalt, konsensuelle nicht-monogame Beziehungen sowie auf die Erfahrungen von LGBTQIA+-Personen im therapeutischen Kontext. In diesem Gespräch nähern wir uns aktuellen Forschungsergebnissen und der Frage, wie solche Prozesse in Psychotherapie und Psychodrama sensibel und fachlich fundiert begleitet werden können.

Welche Beobachtungen in der Psychotherapie, in der Forschung oder in der Gesellschaft haben sie motiviert, Vielfältige Liebe zu schreiben?

Ich habe angefangen, immer mehr mit queeren, Paaren zu arbeiten. Ich bin ja schon viele Jahre Paartherapeutin. Als ich nach Hamburg gezogen bin, habe ich eine neue Klientel bekommen, und diese lebte häufiger in einvernehmlich nicht monogamen Beziehungsmodellen.

Das fand ich sehr spannend. Gleichzeitig habe ich gemerkt, dass ich dazu in meiner Ausbildung nichts gelernt hatte. Also habe ich

angefangen zu schauen: Was gibt es dazu? Und weil ich selbst auch forschen kann, habe ich begonnen, mich damit wissenschaftlich zu beschäftigen. Mich hat vor allem interessiert, wie Bindung in diesen Kontexten funktioniert. Es gibt ja Menschen, die sagen, man könne kein gutes Attachment mit mehreren Personen haben.

Und dann war es so verrückt: Noch bevor ich diese Forschung überhaupt veröffentlicht hatte, haben sich bereits große deutsche Leitmedien bei mir gemeldet und wollten über Polyamorie sprechen. Da habe ich gemerkt, dass dieses Thema gerade einen großen gesellschaftlichen Schwung hat – und so habe ich weiter geforscht.

Was hat die Forschung bisher darüber gezeigt, warum sich Menschen für Polyamorie interessieren, und welche Herausforderungen treten dabei häufig auf?

Also, wie auch andere Forschungen zu diesem Thema habe ich bisher nur eine Querschnittsstudie gemacht. Das heißt, ich habe gefragt: Wer lebt poly, wer lebt polyamor? Und dann habe ich diese Personen befragt. Was wir bislang nicht haben – darauf kommen wir später noch –, sind Studien über längere Zeiträume: Wie entwickeln sich solche Beziehungen?

Die Studie, die ich gemacht habe, war eine Interviewstudie mit Menschen, die sich freiwillig gemeldet haben und gesagt haben: Wir leben das. Ich habe sie gefragt: Was gefällt euch daran am besten? Und was findet ihr am schwierigsten? Was viele als besonders positiv beschrieben haben,

war ein Gefühl von Fülle und Vielfalt sowie die Möglichkeit, sich frei zu entfalten – also ein klarer Entwicklungsaspekt. Dazu kamen Eigenständigkeit und Autonomie: nicht auf eine Person angewiesen zu sein und selbst auch nicht die einzige Bezugsperson zu sein. Manche fanden es auch entlastend, sich von gesellschaftlichen Erwartungen zu lösen und nicht in einer traditionellen Beziehungsbox leben zu müssen.

Als besonders schwierig wurde der Umgang mit Ressourcen beschrieben: Zeit und Geld sind begrenzt, es braucht Wohnraum, gemeinsame Urlaubsplanung und eine Menge Alltagslogistik. Fragen wie: Wer trifft wann wen? – all das gut zu balancieren, empfanden viele als herausfordernd.

Schwierig war für viele auch die Kommunikation nach außen. Das Umfeld versteht oft nicht, was da gelebt wird, und reagiert mit Unverständnis oder Abwertung. Eifersucht spielte in dieser Gruppe kaum eine Rolle eine kleinere Rolle als ich dachte. Es handelte sich um Menschen, die bewusst gesagt haben: Wir leben das, und wir mögen das. Die meisten lebten schon seit längerer Zeit in polyamoren Beziehungen.

Sie haben das vorher kurz angedeutet... Wie beeinflusst die Bindungsbiografie, wie Menschen Beziehungen leben oder auswählen? Ist es sinnvoll, über bestimmte Faktoren zu sprechen, die konsensuelle, nicht monogame Beziehungen erleichtern oder erschweren könnten?

Ja. Also ich finde, dass es sehr wichtig ist, sich das anzuschauen, nicht nur generell, sondern

auch bezogen auf Sexualität. Dazu gibt es noch sehr wenig Forschung. Zum Beispiel haben wir gerade eine Studie gemacht, die ich noch gar nicht veröffentlicht habe, mit über 1.000 Teilnehmenden zu Rough-Sex-Erfahrungen, also zu Erfahrungen mit und einvernehmlichen, härteren sexuellen Praktiken (Hier hier wird wie bei BDSM/Kink -spielerische, erotisierte-Gewalt ausgeübt – allerdings ohne den festen Rahmen und die oft genauen Regeln der BDSM-Community..

Auch dort haben wir wieder einen deutlichen Zusammenhang zwischen Bindungssicherheit und dem sexuellen Vergnügen beim Ausüben von solchen Praktiken gefunden, vor allem aber auch eine größere Ambivalenz gegenüber diesem sexuellen Erleben bei Menschen mit unsicherer Bindung. Deshalb glaube ich schon – und dazu gibt es auch viel Forschung –, dass Bindungsunsicherheit Sexualität beeinträchtigen kann. Zum Beispiel, dass Menschen Dinge tun, die sie eigentlich gar nicht möchten, aus einem Beziehungsmotiv heraus.

Wenn jemand bindungsängstlich ist, gibt es oft mehr Ambivalenz und schwierige Gefühle in der Sexualität. In unserer Studie zeigte sich zum Beispiel mehr Emotionsarbeit: etwa Orgasmen vortäuschen oder Schmerzen nicht zeigen und weitermachen, um die andere Person nicht zu verletzen.

Gleichzeitig gibt es eine andere Bindungsstrategie, die Bindungsvermeidung, ebenfalls eine Form von Unsicherheit. Diese beeinflusst Sexualität zum Beispiel dahingehend, dass sie weniger in Beziehungen stattfindet.

Was polyamore Beziehungsmodelle angeht, gibt es Forschung, die zeigt, dass Menschen, die gerne länger in solchen Beziehungen leben und das auch schaffen, häufiger eher bindungssicher sind. Das zeigte sich auch in meiner kleinen Studie.

Denn diese Beziehungen bedeuten, dass man viel Komplexität navigieren muss. Das fällt leichter, wenn man sich grundsätzlich wohl und sicher in Beziehungen fühlt. Dann kann man Nähe und Autonomie gut balancieren, hat einen guten Zugang zu den eigenen Gefühlen und kann offen kommunizieren.

Wir hatten auch einige Teilnehmende, die gesagt haben, dass sie in diesen Beziehungen sicherer geworden sind und das als Entwicklungsfeld genutzt haben. Wir haben allerdings nur eine Querschnittsstudie gemacht.

Trotzdem bleibt für mich eine zentrale Frage: Kann ich das emotional gut aushalten, wenn meine Partnerin oder mein Partner mit mehreren Menschen eine Beziehung führt?

Darauf sind Sie eben schon kurz eingegangen. Welche Formen der Kommunikation und welche weiteren wichtigen Faktoren sind Ihrer Meinung nach wichtig, um eine polyamore Beziehung gut zu gestalten?

Und es wäre auch interessant zu wissen: Was können auch monogame Beziehungen von dieser Komplexität lernen? Was wäre vielleicht hilfreich in jeder Beziehung?

Also ich habe in meiner bisherigen Arbeit und durch meine praktischen Einblicke festgestellt, dass Menschen, die diese Modelle leben, sehr

gerne in Beziehung und viel über Beziehung kommunizieren. Man braucht einen Zugang zu Reflexion und muss das auch gut finden.

Denn man muss viele Dinge selbst entscheiden. Wenn ich zum Beispiel zwei Partner habe und beide mich treffen wollen, muss ich entscheiden: Wer bekommt jetzt Priorität und warum? Und das muss ich vertreten können. Dafür brauche ich ein gutes Standing.

Ich muss meine Grenzen klar definieren können, kommunikativ fit sein und auch Lust darauf haben. Viele hören irgendwann auf und sagen: Das war mir emotional und kommunikativ zu anstrengend.

Das sind meine Beobachtungen. Und ich glaube schon, dass die Monogamie viel von Polys lernen kann, wenn Poly gut gemacht ist. Man kann jede Beziehung schlecht gestalten – das gilt für mono- wie für polyamore Beziehungen –, und man kann sie auch sehr gut gestalten.

Es gibt einige Aspekte, die man gut mitnehmen kann: zum Beispiel der offene Austausch über Grenzen. Oder Treue nicht als Exklusivität zu verstehen, sondern als Treue zu gemeinsamen Abmachungen. Transparenz als gelebter Wert.

Auch Eigenständigkeit ist wichtig: wirklich man selbst sein zu können, alleine stehen zu können, ohne symbiotisch ineinander zu verschwimmen. Das ist etwas, das monogame Beziehungen lernen können.

Polys sind oft sehr offen nach außen. Sie haben häufig viele Freundschaften, Gemeinschaft

und eine erweiterte Community. Monogame Paare dagegen schotten sich oft stärker ab. Eine inklusive Haltung kann man hier gut lernen.

Außerdem gehen Polys mit starken Gefühlen wie Eifersucht oder Angst oft ähnlich um wie wir manchmal mit Stress: Es ist da, und ich muss lernen, es zu navigieren, statt es zu vermeiden. Viele monogame Menschen sagen: Das könnte ich nicht, ich bin viel zu eifersüchtig. Polys sagen eher: Ja, ich bin eifersüchtig, ich habe starke Gefühle – und ich lerne, damit umzugehen.

Ich lerne, meinen Körper wahrzunehmen und diese Gefühle zu navigieren. Da steckt sehr viel Selbsterfahrung drin.

Ja, danke schön. Jetzt gehen wir zum Thema Familie. Was wissen wir über das Leben von Kindern und Jugendlichen, die in polyamoren Familien aufwachsen? Und welchen Stress erleben Familien in diesem Bereich, vor allem in Bezug auf Erziehung?

Das ist auf jeden Fall ein Thema, zu dem es bisher sehr, sehr wenig Forschung gibt. Ich versuche gerade selbst, dafür Forschungsgelder zu bekommen, weil ich beobachte, dass es kaum Wissen dazu gibt – obwohl viele Kinder in polyamoren Konstellationen leben.

Es gibt eine Forscherin, Elizabeth Sheff, die sich intensiv mit diesem Thema beschäftigt hat, allerdings vor allem mit queeren Konstellationen. Sie hat herausgefunden – und das entspricht auch meiner Beobachtung –, dass Kinder häufig sehr sozial kompetente

Eltern haben, die ihnen viele soziale, emotionale und kommunikative Fähigkeiten vermitteln.

Durch mehrere Bezugspersonen lernen Kinder unterschiedliche Beziehungsformen kennen. Sie haben eine breitere Perspektive und kommen in der Regel gut zurecht.

Gleichzeitig machen sich Eltern sehr viele Gedanken. Vor allem geht es um Fragen des Outings: Sollen wir es den Kindern erzählen? Erzählen die es dann weiter, zum Beispiel Oma, Opa, Tante oder Onkel? Und erleben sie dann Stigmatisierung? Oder: Wie ist das, wenn wir als Dreier-Elternteam in der Kita auftreten?

Oft geht es um Sichtbarkeit nach außen und um die Frage: Was ist für Kinder eigentlich schwieriger – ein Geheimnis zu bewahren oder offen damit umzugehen? Wie viel müssen Kinder wann wissen, und was bekommen sie überhaupt mit?

Es gibt auch ganz alltägliche Fragen: Mama ist zwei Abende nicht da – wo ist sie dann? Was sagen wir dazu? Ist das für Kinder schwierig? Eltern haben hier viele Unsicherheiten.

Den Kindern geht es – ähnlich wie bei Regenbogenfamilien – grundsätzlich gut. Gleichzeitig fallen sie aus der Norm, und das haben sie sich nicht ausgesucht. Die Eltern haben sich für diese Lebensform entschieden, die Kinder nicht. Und sie werden dann gefragt: Warum hast du drei Eltern?

Ein Unterschied zu Regenbogenfamilien ist, dass Polyamorie versteckbar ist. Ein queeres Paar ist sichtbar – zwei Mütter oder zwei

Väter kann man nicht verbergen. Polyamorie hingegen ist eine sogenannte „concealable identity“. Man kann sagen: Das ist einfach ein Freund oder eine Freundin der Familie. Deshalb beschäftigen sich Eltern oft intensiv mit der Frage: Wie offen oder wie heimlich leben wir?

Was könnte Ihrer Meinung nach helfen, gesellschaftliche Vorurteile zu verringern?

Das hängt direkt mit dem vorherigen Thema zusammen. Ich glaube, gesellschaftliche Vorurteile verändern sich, wenn man im Alltag funktionierende Beispiele sieht – nicht nur in den Medien.

Dadurch, dass Polyamorie versteckbar ist, sieht man diese Lebensformen oft nicht. Sie werden häufig in bestimmten Bubbles gelebt, zum Beispiel in progressiven, akademischen oder jüngeren Milieus, etwa in Großstädten. Oft sind es auch queere Kontexte, aber nicht ausschließlich.

Es bräuchte mehr Sichtbarkeit von Normalität: zu zeigen, wie solche Beziehungsformen im Alltag verantwortungsvoll gelebt werden können. Gleichzeitig wissen wir aus der Forschung sehr gut, dass Menschen in nicht monogamen Beziehungen weiterhin stark abgewertet werden.

Ihnen wird Promiskuität vorgeworfen, Untreue oder dass sie anderen schaden würden. Diese negativen Zuschreibungen sind nach wie vor sehr präsent.

Das führt auch zu Spannungen im Freundeskreis. Wenn jemand offen polyamor

lebt und mit monogamen Paaren befreundet ist, kann das sehr herausfordernd sein. Monogamie ist selbst nicht einfach, und viele Paare sprechen ungern über ihre Schwierigkeiten.

Wenn andere offen alternative Modelle leben, kommen diese Themen plötzlich auf den Tisch. Das möchten viele vermeiden, und es kommt zu Ausgrenzung.

Diese Versteckbarkeit und das Stigma verhindern also Sichtbarkeit. Trotzdem glaube ich, dass sich das verändern wird. Durch Online-Dating ist Polyamorie sichtbarer geworden, weil man dort explizit angeben kann, welche Beziehungsform man sucht.

Dadurch fragen sich mehr Menschen: Warum sollte Liebe über sexuelle Exklusivität definiert sein? Und manche probieren es aus. Hier sehen wir klare Veränderungen.

Und wie kann die Forschung dazu beitragen, dass Stigmatisierung abnimmt?

Wir hoffen natürlich, dass unser Buch, auf das Sie sich bezogen haben und das nächstes Jahr erscheint, einen Beitrag leisten kann. Darin gibt es viele Reflexionsangebote, aber auch ganz konkrete Tools für Therapeutinnen und Berater*innen.

Vor allem zeigen wir, was wir aus der Forschung wissen: Es kommt weniger auf die Struktur einer Beziehung an – ob monogam, alleinerziehend, Patchwork oder nicht –, sondern darauf, wie Beziehungen gelebt werden. Und genau dafür geben wir in unserem Buch viele Anregungen.

Ich glaube, dass dieser wertebasierte Ansatz helfen kann, Vorurteile abzubauen. Es geht nicht darum, verantwortungslos zu handeln oder Kinder allein zu lassen, sondern um verantwortliches Handeln in Beziehungen.

Dadurch können Menschen offener werden und erkennen, dass diejenigen, die in solchen Beziehungsformen leben, laut Forschung mindestens genauso zufrieden sind, teilweise sogar zufriedener als Menschen in monogamen Beziehungen.

Für manche Menschen, zum Beispiel bi- oder pansexuelle Personen, sind offene Beziehungsmodelle auch eng mit Identität verbunden. Gerade bei Bisexualität erleben Menschen oft, dass sie je nach Beziehung unterschiedlich gelesen werden: Sind sie mit einer Frau zusammen, gehören sie zur queeren Community, sind sie mit einem Mann zusammen, werden sie plötzlich als heterosexuell gelesen und Dabei erleben sie, dass sie von Freund*innen aus der queeren Community abgelehnt werden. Für diese Menschen sind offene Beziehungsmodelle deshalb häufig auch eine Art, ihre Identität zu leben.

Dieses "doppelte Leben" kennen wir auch aus einer größeren Studie, die wir gerade erst fertiggestellt haben und in den nächsten ein bis zwei Wochen einreichen. Dafür haben wir viele bi- und pansexuelle Menschen befragt.

Ich glaube, dass Forschung dazu beitragen kann, solche Themen und Stimmen sichtbarer zu machen. Das Feld ist noch emerging. Also die entsteht jetzt über die Zeit.

Und was ist aus Ihrer Sicht wichtig, um Menschengutzubegleiten, die konsensuell nicht-monogame Beziehungsformen leben oder ausprobieren möchten? Sie haben gesagt, dass es in Ihrem Buch auch viele Tools dazu gibt.

Ja, genau. Ich glaube, es ist erst einmal wichtig, sich selbst zu prüfen und gut zu reflektieren: Was sind eigentlich meine eigenen Beziehungsvorstellungen?

Denn Menschen kommen ja in Beratung oder Therapie, weil es Probleme gibt. Sonst würden sie nicht kommen. Und dann könnte man natürlich schnell sagen: Na ja, da sieht man ja, das kann nicht funktionieren. Das würde man aber genauso über monogame Beziehungen sagen – auch dort kommen Menschen immer mit Problemen.

Deshalb muss man wirklich das eigene Unbewusste checken, so wie man es auch tut, wenn man als heterosexuelle Person mit queeren Menschen arbeitet. Man muss die eigenen Privilegien, Normen und Werte kennen und darf nicht glauben, schon zu wissen, wie es für die anderen ist.

Das ist für mich eine ganz grundlegende Voraussetzung: nicht nur kritisch auf diese Beziehungsformen zu schauen, sondern auch ihre Stärken wahrzunehmen. In diesen Konstellationen gibt es wirklich viel zu gewinnen. Dafür braucht es ein gewisses Wissen, damit man ihnen nicht mit einem grundsätzlich negativen Blick begegnet.

Wir wissen auch aus einer Studie, die wir letztes Jahr im Psychotherapeutenjournal veröffentlicht haben, dass viele Menschen

in nicht-monogamen Beziehungen sehr negative Beratungserfahrungen machen. Sie berichten, dass ihre Beziehungsform als nicht lebensfähig oder als defizitär angesehen wird oder dass ihnen gesagt wird: Das kann ja nicht funktionieren.

Ich glaube, wenn man erst einmal sagt: Doch, warum nicht? Das kann genauso funktionieren – es kommt auf das Wie an –, dann ist das schon die halbe Miete.

Die andere Hälfte besteht darin, dass Menschen in diesen Modellen oft fluider mit Veränderung, Beweglichkeit und Autonomie umgehen als viele Berater*innen selbst. Deshalb muss ich ihnen Räume zur Reflexion anbieten. Ich muss ihnen die Möglichkeit geben, sozusagen – da sind wir auch schon fast beim Psychodrama – im Körper zu fühlen: Wo stehe ich? Was will ich? Wie fühlt sich diese Eigenständigkeit, diese Einzigartigkeit an? Dafür sozusagen eine Plattform zu bieten, für diesen Prozess, in dem sie gerade stehen.

Dann käme die Frage: Kennen Sie das Psychodrama? Haben Sie bereits mit psychodramatischen Techniken gearbeitet? Und wie könnten aus Ihrer Sicht Körperarbeit oder das Arbeiten mit Rollen, Szenen und kreativen Verfahren dabei helfen, Themen aus nicht-monogamen Beziehungen besser zu verstehen?

Ja, genau. Also, ich habe keine Psychodrama-Ausbildung. Aber ich arbeite sehr viel mit dem Körper, mit inneren Anteilen und auch mit kleinen Szenen. Ich finde das unheimlich hilfreich, weil sich Psychodrama sehr gut eignet, um mit Vielschichtigkeit in Kontakt

zu kommen. Wenn zum Beispiel eine Stimme sagt: Ich sollte gehen, und eine andere sagt: Ich sollte bleiben – wo stehe ich eigentlich in dieser Konstellation?

Ich glaube, eine wirklich zentrale Fähigkeit ist, Mehrdeutigkeit und Ambiguität aushalten zu können. Das ist in diesen Beziehungen oft ganz fein verwoben.

Mein Partner kommt nach Hause und ist super gut gelaunt. Liegt das daran, dass er sich freut, mich zu sehen? Oder hatte er gerade tollen Sex mit jemand anderem? Ich spüre dann Dinge, da ist ganz viel in der Luft, ganz viel Vielschichtigkeit.

Mehrere Stimmen, innere Konflikte und unterschiedliche Positionierungen lassen sich oft viel besser im Körper spüren, als sie rein rational zu durchdenken.

Deshalb finde ich szenisches Arbeiten sehr hilfreich: Wie nah? Wie weit? Wie stehen wir zueinander? Man kann gut mit mehreren Personen arbeiten, mit Polykülen, aber auch innere Anteile sichtbar machen.

Viele der Menschen, mit denen ich arbeite, reflektieren sehr viel, auch auf der somatischen Ebene. Da es oft queere Menschen sind, tragen viele von ihnen auch Entwicklungsstrauma im Körper, weil sie schon früh Ablehnung erfahren haben. Deshalb ist der Körper ein zentraler Zugang, und Emotionsregulation spielt eine große Rolle. Für all diese Themen halte ich körperorientierte und szenische Verfahren für wirklich sehr geeignet.

Welche Fragen sind in der Forschung zur Vielfalt von Beziehungen aus Ihrer Sicht noch offen, und wohin sollte sich dieses Forschungsfeld weiterentwickeln?

Ich habe ja schon gesagt: Wir wissen immer noch sehr wenig über Familien.

Wir wissen auch wenig aus differenzieller Forschung, also darüber, wer über längere Zeit eher von welchen Beziehungsformen profitiert und wer nicht. Meist halten wir sozusagen nur kurz ein Thermometer rein und fragen: Lebst du poly? Erzähl mal. Aber wie sich das über die Zeit entwickelt, wissen wir kaum.

Ich wünsche mir deshalb – auch wenn das sehr aufwendig ist und man dafür Geld braucht, das man leider fast nie bekommt –, dass Familien über einen längeren Zeitraum begleitet werden können. Das wäre wirklich sehr wichtig.

Außerdem wünsche ich mir mehr Forschung zu unterschiedlichen Rollen innerhalb nicht-monogamer Konstellationen. Zum Beispiel: Da gibt es eine Familie, und zusätzlich eine zweite Partnerin, die allein lebt. Wie erleben Menschen diese verschiedenen Rollen?

Wir wissen auch sehr wenig über ältere Menschen in solchen Beziehungsformen: Wie ist das mit Pflege, mit Krankheit, mit Tod? Also am anderen Ende der Lebensspanne gibt es fast keine Forschung.

Ähnlich ist es bei queeren Personen, auch hier fehlen nach wie vor Studien zu Themen wie Generativität.

Und ich wünsche mir auch mehr Prävention und Intervention, also zum Beispiel Beziehungstrainings. So etwas gibt es ja auch für Paare, wenn auch eher selten. Es wäre wichtig, solche Angebote auch für offene Beziehungsmodelle weiterzuentwickeln und wissenschaftlich zu begleiten.

Wie stellen Sie sich die Zukunft gesellschaftlicher Gespräche über Sexualität, Liebe, Bindung und unterschiedliche Beziehungsformen vor?

Also, wie stelle ich mir die Zukunft vor? quasi die future of conversation. Wie werden wir darüber sprechen?

Sie haben am Anfang kurz angedeutet, dass Sie denken, es müsste mehr darüber gesprochen werden, auch in der Öffentlichkeit.

Ja, genau. Ich glaube, diese Gespräche werden pluraler werden. Es wird mehr Vielfalt geben, mehr legitime Optionen. Gleichzeitig wird es auch immer Pushback geben und reaktionäre Tendenzen, die sagen: Das ist alles Quatsch. Das gehört wohl auch dazu.

Ich hoffe aber sehr, dass wir an einen Punkt kommen, ähnlich wie bei Trennung und Scheidung. Das war früher stark stigmatisiert – und ist es je nach Kontext, Stadt oder Land, religiösem Hintergrund, teilweise auch heute noch. Gleichzeitig sehen wir, dass viele Menschen inzwischen verstehen, dass es auf die Gestaltung ankommt: Wie gestalten wir den Kontakt nach einer Trennung? Wie kann das für Kinder gut gelingen?

Und genau das wünsche ich mir auch für Beziehungen insgesamt: dass wir mehr über

das Wie sprechen. Denn auch monogame Beziehungen gehen häufig auseinander und sind oft sehr schlecht gestaltet, ohne dass viel über Grenzen, Transparenz oder Einzigartigkeit nachgedacht wird. Dazu möchte ich gerne einen Beitrag leisten – zu diesem Gespräch über Prozesse.

Dann kommen wir zur letzten Frage: Welche Wirkung wünschen Sie sich, dass Vielfältige Liebe auf Fachpersonen und auf die Gesellschaft insgesamt hat?

Ja. Genau das wäre schön: wenn es diesen Conversation Shift gäbe, hin zu dem Wie. Ich habe dafür eine Art Wertekompass entwickelt, einen Leitstern für die Frage: Wie kann ich Beziehungen gut gestalten? Und dazu gibt es im Buch auch ganz viele konkrete Tools.

Ich wünsche mir, dass Menschen verstehen, dass Verantwortlichkeit nichts damit zu tun hat, welches Label auf einer Beziehung steht, sondern damit, was darin tatsächlich passiert. Und ich glaube auch, dass das, was in Beziehungen geschieht, eine wirklich transformative Kraft haben kann.

Zum Beispiel, wenn Männer mehr Fürsorge übernehmen und Frauen mehr Autonomie zugestehen. Oder wenn Frauen immer selbstständiger und selbstbewusster sagen: "Nein, ich möchte heute Abend rausgehen, und du wirst mich nicht davon abhalten". In Beziehungen können wir Werte einüben, die im Patriarchat lange untertrainiert waren.

In diesem Sinne sind Beziehungen wie ein Labor für die Gesellschaft: Wenn wir dieses Wie im Alltag üben, hat das aus meiner Sicht eine echte Veränderungskraft. Denn

gesellschaftlicher Wandel beginnt immer in unseren Beziehungen – ganz konkret, bei uns zu Hause.

Vielen Dank. Möchten Sie zum Abschluss noch etwas ergänzen, das Ihnen wichtig ist?

Ja, gerne. Ich würde vielleicht noch einen letzten Gedanken ergänzen, der mir gerade gekommen ist. Ein Teil von dem, was ich in diesen Polykülen immer wieder beobachte, ist, dass sich Menschen manchmal trennen und trotzdem verbunden bleiben.

Also, dass sie erschaffen, befreundet zu bleiben, weiterhin eine Art Familiengemeinschaft zu leben und insgesamt eine fluidere Vorstellung von Beziehung zu entwickeln. Sie denken Liebe vielfältiger.

Ich glaube, das würde uns auch gesellschaftlich guttun. Im Moment denken wir oft sehr schwarz-weiß: drin oder draußen, richtig oder falsch. Und durch soziale Medien ist das teilweise noch verstärkt worden.

Diese Vielschichtigkeit, diese Ambiguität, ist für mich ein spannendes Thema. Wie können wir in unserem Denken ein bisschen durchlässiger werden? Auch dafür sind solche Beziehungsformen eine Art Labor, finde ich.

**Das Interview führte Mar Trillo am 12. Dezember 2025.*