

*Sonja Jüngling, Monika Wacker*

# Beziehungsvielfalt – Polyamorie in der Beratungspraxis

**BERATUNG  
AKTUELL**



Fachjournal für Theorie und Praxis

Heft 1 | 2025

Konsensuelle Nicht-Monogamie  
Polyamorie und offene Beziehungen

## **Beratung Aktuell**

26. Jahrgang, Nr. 1, 2025, Seite 65–72

DOI: [10.30820/1437-3181-2025-1-65](https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-65)

Psychozial-Verlag



# Impressum

## Beratung aktuell

Fachjournal für Theorie und Praxis

eISSN 1437-3181

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de/beratung-aktuell)

26. Jahrgang, 2025, Heft 1

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1>



*Beratung aktuell* ist das inhaltlich unabhängige Fachjournal von besser:lieben und als Publikationsorgan an das Psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert.



Supported by APW und Teach LOVE.

## Herausgeberinnen

Dr. Johanna Degen,

Dr. Judith Lurweg,

Monika Wacker

## Beitragseinreichung

[redaktion@beratung-aktuell.de](mailto:redaktion@beratung-aktuell.de)

Wenn Sie einen Beitrag einreichen

möchten, beachten Sie bitte

die Publikationshinweise:

[beratung-aktuell.de/about/submissions](http://beratung-aktuell.de/about/submissions)

## ViSdP

Die Herausgeberinnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autor\*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeberinnen oder des Verlags dar.

## Psychosozial-Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstraße 10

35390 Gießen, Deutschland

[info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)



Die Beiträge dieser Zeitschrift unterliegen der Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# Beziehungsvielfalt – Polyamorie in der Beratungspraxis

## Interview mit Sonja Jüngling, geführt von Monika Wacker

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 65–72

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-65>

[beratung-aktuell.de](http://beratung-aktuell.de) | [besserlieben.de/beratung-aktuell](http://besserlieben.de)

CC BY-NC-ND 4.0

Sonja Jüngling, Biologin und Systemische Therapeutin (DGSF), ist seit 20 Jahren im KNM-Feld beratend tätig. Im Interview gibt sie Einblicke in ihre Praxis als Paar- und Sexualberaterin mit dem Schwerpunktthema Beziehungsöffnungen. Monika Wacker befragt sie zu Mythen, Wissenslücken und beraterischen Haltungen im Bereich Polyamorie.

**MW:** *Sonja, als du 2005 gestartet bist: Gab es in deiner Praxis ein Bewusstsein für das Konzept Polyamorie bzw. KNM?*

**SJ:** Ich habe zu Beginn meiner Arbeit vor allem Paare begleitet, die aufgrund unterschiedlicher sexueller Vorlieben ihre Beziehung öffnen wollten. Weder ihnen noch mir war damals bewusst, dass sich eine Öffnung auf die zwei unterschiedlichen Bereiche »Sexualität« und »Beziehungsstruktur« bezieht. Die meisten Menschen sprachen von »Spielpartnerschaften« oder »Sexfreund\*innen«, ohne wahrzunehmen, dass diese Bezeichnung eine Beziehung impliziert, die Pflege und entsprechend Ressourcen braucht.

Der Begriff Polyamorie war Anfang der 2000er noch nicht allgemein bekannt, obwohl erste Literatur sich bereits in den 1990er Jahren auf diese Lebensform bezog, z. B. *Schlampen mit Moral* von Dossie Easton und Janet W. Hardy. In Anlehnung an die »freie Liebe« der 1970er, einer kommunenähnlichen Form des Zusammenlebens ohne feste partnerschaftliche Struktur, war die Polyamorie anfänglich noch mit der tantrischen Szene verwoben und hatte oft eine spirituelle Ausrichtung. Erst später löste sie sich von der tantrischen Szene und gelangte in das Bewusstsein der Öffentlichkeit: Eine

Untersuchung von Ossmann (2021) analysiert, dass die Anzahl der Nennungen des Begriffs Polyamorie in den Medien seit 2011 deutlich gestiegen ist.

**MW:** *Wie siehst du das berufliche Feld heute?*

**SJ:** Mittlerweile sollten Personen, die beruflich etwas mit Beziehungen zu tun haben, von den Konzepten Nicht-Monogamie und Polyamorie gehört haben. Die Medien sprechen über diese Lebensformen seit ungefähr zwei Jahren nicht mehr so abwertend wie vorher. Über meine Vernetzung in der Beratungslandschaft bekomme ich mit, wie der Schwerpunkt KNM auch dort seit dem Jahr 2023 zunimmt. Oft beraten Menschen in der Doppelrolle als peer und Fachperson. In den Curricula der Ausbildungen sind diese Themen noch nicht hinreichend integriert.

**MW:** *Mit welchen Mythen über Polyamorie würdest du gern aufräumen?*

**SJ:** »*Polyamore seien bindungsgestört und wollten sowieso nur Sex und Bestätigung.*« Diese Personen existieren bestimmt. Meistens ist es jedoch andersherum: Für polyamore Menschen haben Bindung und Beziehung häufig einen hohen Stellenwert – auch und gerade abseits vom Ideal der Kleinfamilie: Sie messen der emotionalen Qualität der Beziehung eine höhere Bedeutung zu als ihrer Struktur, die sich beispielsweise in einem gemeinsamen Haushalt und Lebensplan ausdrückt.

»*Wer poly ist, sei automatisch auch queer oder kinky.*« Einige Studien belegen Überschneidungen zwischen der kinky, queeren und polyamoren Community. Allgemeingültig ist das trotzdem nicht. Ich kann mit Vehemenz sagen, dass nicht alle polyamoren Menschen kinky sind, nicht alle Kinkster queer und nicht alle Queeren poly.

»*Im Polykül habe jeder Sex mit jedem.*« Diese Aussage reduziert Polyamorie auf die sexuelle Komponente von Beziehungen, was ihr nicht gerecht wird: Sex spielt nicht notwendigerweise eine wesentliche Rolle. In manchen Kontexten mag das Klischee allerdings stimmen. Nicht umsonst leben Polyküle oft eine sex-positive Einstellung und gute STI-Management-Konzepte.

»*Poly sei immer Drama und zerstöre Beziehungen.*« Durch die höhere Anzahl von Beziehungen und Beziehungswechseln ist das Potenzial für Drama in polyamoren Kontexten verständlicherweise größer. Solche Veränderungen können jedoch auch zivilisiert und

leise vor sich gehen. Genauso kann es in einer Monoamorie mit großen Konflikten auch einmal laut werden. Grundsätzlich sind Monoamorien triggerreicher, weil die Beteiligten weniger Eifersuchtsituationen und Angriffe auf den eigenen Selbstwert erleben als in komplexen Beziehungskonstellationen; dadurch wird Polyamorie jedoch nicht automatisch dramareicher. Es kommt auf die spezifische Konstellation von Personen, auf Transparenz, Kommunikations- und Selbstregulationskompetenz an.

»Eine zusätzliche Partnerperson zeige, dass etwas mit der Beziehung nicht in Ordnung sei.« Die Existenz zusätzlicher Verbindungen sagt erst einmal nichts über die Stabilität der Bestandsbeziehung aus. In meiner Erfahrung schätzen Menschen, die polyamor leben, ihre Bestandsbeziehung sehr und wählen bewusst, was sie zusätzlich brauchen. Natürlich kommen auch Klient\*innen in meine Praxis, die ihre Partnerschaft für Außenkontakte öffnen, weil sie sich darin nicht mehr gut fühlen. Doch ist Polyamorie an dieser Stelle meistens nicht die Lösung, sondern eher ein neues Problem.

**MW:** *Was ist wichtig, über Polyamorie zu wissen? Worüber sollten wir aufgeklärter sein?*

**SJ:** Zunächst möchte ich festhalten: Es gibt nicht *die* Polyamorie, sondern viele verschiedene Formen polyamorer Beziehungen mit unterschiedlichen hierarchischen oder nicht-hierarchischen Strukturen. Häufig werde ich gefragt, wie sich polyamore Beziehungen von Beziehungen zwischen zwei Personen unterscheiden. Grundsätzlich gar nicht! Denn auch polyamore Beziehungen bestehen aus Dyaden.

Eine neue Metastudie (Anderson et. al., 2025) vergleicht die Beziehungsqualität und sexuelle Zufriedenheit in monoamoren und polyamoren Beziehungen und stellt keinen Unterschied fest! Die untersuchten Einzelstudien erkennen je nach Methodik aber durchaus Differenzen – und diese sind gut belegt und erklärbar, z. B. sinkt die Zufriedenheit in der Beziehung, wenn mit hierarchischen Strukturen eine wahrgenommene mangelnde soziale Anerkennung einhergeht. Doch ist dies oft auf die spezifische Konstellation und nicht auf die Beziehungsstruktur selbst zurückzuführen. Die Varianz innerhalb der beiden Kategorien Monoamorie und Polyamorie ist dabei deutlich höher, als wenn sie nebeneinandergestellt werden. Meine Schlussfolgerung: Über das Gelingen einer Beziehung entscheidet nicht die Beziehungsform, sondern ihre Handhabung.

**MW:** *Was sind häufige Formen von Polyamorie in deinem Praxisalltag?*

**SJ:** Ich erlebe in meiner Praxis vor allem zwei Gruppen: Einige Klient\*innen wünschen sich ein hierarchisches Modell, in dem das Kernpaar priorisiert wird. Andere lehnen jegliche Hierarchie ab und streben an, keinen Unterschied zwischen ihren Beziehungspersonen zu machen.

Die gleichberechtigte Triade wird zusätzlich häufig gewünscht. Sie ist jedoch äußerst selten und eine der schwierigsten Konstellationen, da in den drei Zweierbeziehungen schnell die Gefahr besteht, sich ausgeschlossen zu fühlen. Besonders kompliziert wird es, wenn das Bestandspaar sich eine zusätzliche Gefährtin erhofft, die sich genau in seine Erwartungen einschmiegt.

**MW:** *Welche Rolle spielt strukturelle Hierarchie für Menschen in polyamoren Beziehungen?*

**SJ:** In einer hierarchischen Polyamorie besteht unweigerlich ein Ungleichgewicht zwischen der Zusatzperson und dem Bestandspaar, das eventuell zusammenwohnt und verheiratet ist. Viele der Zusatzpersonen sind mit dieser Kombination zufrieden, weil sie selbst eine Hauptbeziehung haben, ihre Freiheit genießen oder das Positive daran sehen, ein exotischer Zusatz zu sein; manche leiden darunter, sich als »Mensch zweiter Klasse« zu fühlen.

Andere Menschen gestalten ihre Beziehung nicht bewusst hierarchisch, doch entsteht durch die Struktur des Zusammenwohnens, gemeinsamer Finanzen und gemeinsamer Kinder eine unterschiedliche Behandlung der Beziehungspersonen. Solange alle Beteiligten mitbestimmen dürfen und für die eigenen Bedürfnisse eintreten, ist diese strukturelle Ungleichheit in der Praxis meist gut händelbar. So könnte zum Beispiel auf Wunsch einer Beziehungsperson die übliche Urlaubsregelung unter allen Mitgliedern des Polyküls neu verhandelt werden.

**MW:** *Wie ist es, wenn Kinder Teil des Polyküls sind?*

**SJ:** Elisabeth Sheff hat zu diesem Thema geforscht ein zauberhaftes populärwissenschaftliches Buch herausgebracht: *Children in polyamorous families* (2020). Dort sind nützliche Informationen für Eltern zusammengefasst. Es gilt: »Altersabhängig so wenig Informationen wie möglich und so viele wie nötig.«

Unehrllichkeiten in Bezug auf die Lebensform ziehen meist Konsequenzen nach sich. Manche Klient\*innen stellen etwa im Alter von 20 oder 30 Jahren fest, dass der »Onkel« eigentlich ein Liebhaber

der Mutter war, und fragen sich zurecht: »Wo wurde ich noch angelegen?«

Die Forschung zeigt im Blick auf die Entwicklung von Kindern aktuell keinen Unterschied zwischen monogamen und nichtmonogamen Paaren: Die Art, wie die Beziehung zu den Kindern gestaltet wird, ist relevant, nicht die Beziehungsform! Sind die Bezugspersonen stabil? Gibt es einen liebevollen und verlässlichen Umgang? Werden die Grenzen eingehalten? Hat das Kind genug Raum, zu verdauen? Hat das Kind die logistischen und emotionalen Voraussetzungen, gut zu gedeihen?

**MW:** *Was braucht es, um Menschen in polyamoren Kontexten zu beraten?*

**SJ:** Zunächst einmal Entspannung. Ich bekomme den Eindruck, dass Berater\*innen, die bisher mit hetero-, cis- und mono-Klient\*innen gearbeitet haben, einen großen Druck verspüren, sich spezielle Fachbegriffe und Interventionen anzueignen. Das führt häufig zu Unsicherheiten. Es ist im Kontakt mit polyamoren Klient\*innen ratsam, den eigenen Kenntnisstand authentisch zu navigieren oder sich an eine Fachsupervision zu wenden.

Ich möchte gleichzeitig Mut machen: Auch in polyamoren Konstellationen berate ich in erster Linie ein Paar mit Kommunikationsschwierigkeiten. Berater\*innen können auch hier die Lösung in den Klient\*innen selbst vermuten und diese mit ihnen herausarbeiten. Hilfreich dafür ist es, über die verschiedenen Bindungsstile informiert zu sein und einen differenzierten Blick auf Eifersucht zu erlernen. Zusätzlich ergibt es Sinn, sich mit den Themen Transparenz und radical honesty auseinanderzusetzen.

**MW:** *Wie komme ich an fundiertes Fachwissen, wenn ich an meine Grenzen stoße?*

**SJ:** Um erste Wissenslücken aufzufüllen, eignet sich das Buch *Polyamorie für Dummies* (Grant, 2025). *111 Gründe offen zu lieben* (Jönsson & Maresch, 2018) ist außerdem sehr praxisnah formuliert.

In den letzten Jahren sind viele Fachbücher zum Thema Polyamorie erschienen, die sich an den neuesten Forschungsergebnissen orientieren. Auch in der Fortbildungslandschaft entstehen Angebote – wenn auch bisher noch kein allumfassender Ausbildungslehrgang, der sich als besonders geeignet herausstellt. Fachwissen ist also zurzeit eher autodidaktisch oder in Tagesworkshops zu erwerben. Dabei ist es wichtig, die Seriosität und Qualität der Angebote über ihre theo-

retische Fundierung zu prüfen, um nicht an selbsternannte Fachleute zu geraten.

**MW:** *Inwiefern ist es für Beratende aus dem Bereich der monogamen Paartherapie eine Herausforderung, dass mit dem Konzept von Polyamorie eigene Überzeugungen und alte Theorien in Frage gestellt werden?*

**SJ:** Wir sind alle monogam geprägt. Je länger diese Prägung das Leben bestimmt, desto schwerer fällt es, sich umzustellen. Alte Wertungen und Glaubenssätze brauchen Zeit und emotionale Arbeit, um sich zu verändern. Das ist bei mir selbst genauso: Obwohl ich mich seit 20 Jahren mit der Materie beschäftige, habe ich noch mono-normative Narrative im Kopf.

Ich wünsche mir unter Berater\*innen eine größere Fehlerkultur und Akzeptanz. Es dauert verständlicherweise, neue Konzepte in das eigene System zu integrieren. Erst wenn wir anerkennen, dass wir nicht perfekt sind, können wir uns reflektieren und entwickeln.

Als Beraterin für Menschen im Polykontext benötige ich eine erhöhte Prozessliebe, Ambiguitätstoleranz und Beziehungskompetenz. Für manche mag das überfordernd sein. Und es ist völlig legitim, zu sagen: »Ich berate monogame Paare und da bleibe ich gern bei.«

**MW:** *Du sagst, Polyberatung lädt zu einem neuen Blick auf Beziehungen ein. Was meinst du damit?*

**SJ:** Monogame Paarberater\*innen dürfen ihre Selbstverständlichkeiten prüfen und hinterfragen, was Beziehung für sie bedeutet und welche Aspekte sie beinhaltet. Die klassische Choreographie monogamer Beziehungen wird häufig mit dem Begriff »Beziehungsrolltreppe« beschrieben. Eine aufsteigende Reihenfolge ist festgelegt: »Händchenhalten, Küssen, erste Übernachtung, Eltern vorstellen, zusammenziehen, heiraten, Kinder kriegen ...«

Durch andere Konzepte wie Polyamorie wird die Perspektive auf Beziehungen vielfältiger. »Zusammensein« kann bedeuten »Wir wohnen zusammen« oder »Wir haben Sex«, aber auch »Wir sind monogam verheiratet und leben in unterschiedlichen Städten«. Manche Paare wohnen in einem Haushalt, bekommen aber ein Kind mit einer anderen Person – ganz bewusst. Sie entkoppeln damit die Struktur der Beziehung von ihrer emotionalen Qualität. Partnerschaft bedeutet in meinem Verständnis vor allem: Gute Kommunikation, Verbindlichkeit und verbale, emotionale und körperliche Intimität.

**MW:** *Welche Strategien entwickeln polyamore Familien im Umgang mit struktureller, sozialer und juristischer Diskriminierung?*

**SJ:** Eine häufige Strategie gegen Diskriminierung ist die Vermeidung: Viele Menschen in Poly-Beziehungen erzählen nicht von ihrer Beziehungsform. Andere wählen als Strategie die radikalfeministische Gegenbewegung: »Wir machen richtig Lärm und wollen das System verändern.«

Ansonsten nutzen viele gegebene Schlupflöcher innerhalb der gesellschaftlichen Standards: Im Krankenhaus bezeichnen sie ihre Beziehungsperson beispielsweise als »Ehemann« und vertrauen darauf, dass diese mononormative Sicht nicht hinterfragt wird, sodass nach Schichtwechsel nicht auffällt, wenn eine andere Person zu Besuch kommt.

**MW:** *Welche Dynamiken zeigen sich im Umgang mit moralischer Überlegenheit?*

**SJ:** Moralische Überlegenheit kommt in meiner Praxis durchaus vor. Einige meiner Klient\*innen stellen Polyamorie als die einzig wahre Beziehungsform dar. Sie blicken auf monoamore Personen herab und sprechen ihnen Beziehungskompetenzen ab. Und auf einer metaphorischen Ebene haben sie vielleicht recht: In einer Gesellschaft mit hundert oder zweihundert äußerst reflektierten, psychisch gesunden Personen, die keinen Krieg gegeneinander führen, könnte Polyamorie als hauptsächliche Beziehungsform fungieren. Doch ist Monoamorie ja aus vielen Gründen eine gute Strategie und passt für viele Menschen besonders gut. Wir alle sind auf verschiedenen Ebenen unterschiedlich kompetent. Die Frage ist: Woher kommt diese Arroganz, auf andere herabzublicken?

**MW:** *Beobachtest du auch innerhalb polyamorer Arrangements reproduktive Logiken von Markt, Verfügbarkeit und Selbstverwertung?*

**SJ:** Auch in polyamoren Arrangements finden sich reproduktive Logiken. Ein Phänomen ist beispielsweise das New Relationship Energy Chasing, bei dem einzelnen Menschen das Verliebtheitsgefühl mit immer neuen Personen verfolgen, ohne viel Rücksicht auf ihre bisherigen Beziehungspartner\*innen zu nehmen.

Und Selbstoptimierung spielt selbstverständlich auch in der Polyamorie eine Rolle: Das Konzept beinhaltet, mehr über sich selbst und das eigene Bindungsverhalten zu verstehen. Dabei kann die eigene Menschlichkeit zugunsten der angestrebten »perfekten Polyamorie-Person« aus dem Blick geraten.

**MW:** *Woran scheitern polyamore Beziehungen und wie stabil sind sie?*

**SJ:** Stabilität und Länge einer Beziehung sind zwei unabhängige Parameter. Stabilität heißt für mich, dass Menschen sich in einer Beziehung sicher fühlen und sich über die Bedeutung der Beziehung verständigt haben. Dafür ist die Länge der Beziehung nicht relevant. Eine stabile Beziehung kann beispielsweise anderthalb Jahre andauern. Dahingegen führen andere Personen über 20 Jahre eine Beziehung, die von außen stabil aussieht, im Inneren jedoch von ständigen Trennungsgedanken geprägt ist.

Meiner Erfahrung nach hat Stabilität etwas mit Transparenz, Kommunikation und Reflektiertheit zu tun. Da polyamore Menschen ihre Beziehungsprozesse meist stärker reflektieren, fällt ihnen eventuell schneller auf, dass sie sich unwohl fühlen, und sie beenden die Beziehung. Gleichzeitig verbleiben sie manchmal auch in Beziehungen, denen essenzielle Teile fehlen, weil sie diese mit anderen Verbindungen ausgleichen. Ich kann darauf keine eindeutige Antwort geben. Fest steht für mich: Weil in monoamoren und polyamoren Beziehungen die gleichen Probleme auftreten, trennen sie die Beziehungspersonen auch aus den gleichen Gründen.

## Literatur

- Anderson et al. (2025). Countering the Monogamy-Superiority Myth. A Meta-Analysis of the Differences in Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction as a Function of Relationship Orientation. *The Journal of Sex Research*, 62(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2462988>
- Easton, D. & Hardy, J.W. (2014). *Schlampen mit Moral. Eine praktische Anleitung für Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer*. München: mvg Verlag.
- Grant, M. (2025). *Polyamorie für Dummies*. Weinheim an der Bergstraße: Wiley-VCH.
- Jönsson, C. & Maresch, S. (2018). *111 Gründe offen zu lieben*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf.
- Ossmann, S.F. (2021). *Loving, living, acting, thinking and feeling poly. Polyamory in self-perception and media representation in the German-speaking region 2007–2017*. <https://doi.org/10.25365/thesis.70251>