

BERATUNG AKTUELL



Fachjournal für Theorie und Praxis

Heft 1 | 2025

**Konsensuelle Nicht-Monogamie
Polyamorie und offene Beziehungen**

Impressum

Beratung aktuell

Fachjournal für Theorie und Praxis

eISSN 1437-3181

beratung-aktuell.de | 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

Wenn Sie einen Beitrag einreichen

möchten, beachten Sie bitte

die Publikationshinweise:

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

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/>

Inhalt

Editorial	5
<i>Die neue Beratung aktuell</i>	
<i>Johanna L. Degen, Judith Lurweg & Monika Wacker</i>	
Grußwort	11
<i>25 Jahre Herausgeberschaft Beratung aktuell</i>	
<i>Rudolf Sanders</i>	
Fachbeiträge	
Was wissen wir über Polyamorie als Beziehungsmodell?	15
Forschungsüberblick und Schlussfolgerungen für Beratungskontexte	
<i>Sonja Bröning, Rahel Korinth & Agostino Mazziotta</i>	
Von Hügeln und dem Hochgebirge	35
Therapeutische Begleitung von Menschen in konsensuell nicht-monogamen Beziehungen	
<i>Jonas Bamert</i>	
Aus der Praxis	
Konsensuelle Nicht-Monogamie früher und heute	53
Interview mit Ulrich Clement, geführt von Johanna L. Degen	
Sensible Respektlosigkeit als Haltung	57
Vorannahmen und Stolpersteine bei konsensuell nicht-monogamen (KNM) Beziehungen in der Beratung	
Kommentar	
<i>Andreas J. Jaszczuk</i>	
Polyamorie-Online-Konferenz	61
Beziehung als Praxis zwischen Theorie, Erfahrung und Beratung	
<i>Leonie Henning & Annika Ackermann</i>	

Beziehungsvielfalt – Polyamorie in der Beratungspraxis	65
Interview mit Sonja Jüngling, geführt von Monika Wacker	

Buchbesprechung

Jessica Fern (2023), <i>Polysecure. Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie</i>	73
<i>Judith Lurweg</i>	

Ankündigungen

Veranstaltungshinweise 2025	79
------------------------------------	----

In eigener Sache	83
-------------------------	----

Editorial

Die neue *Beratung aktuell*

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 5–9

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-5>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Liebe Leserschaft der *Beratung aktuell*,

mit dem 25-jährigen Jubiläum wird die *Beratung aktuell* neu aufgelegt; mit neuer Herausgeberschaft, neuer Verlagsheimat beim Psychosozial-Verlag und der damit einhergehenden Listung in wissenschaftlichen Datenbanken, einem Wissenschafts- und Praxisbeirat und aktualisierten Publikationsverfahren sowie neuem thematischem Schwerpunkt auf intime Beziehungen und Sexualitäten.

An dieser Stelle danken wir Dr. Rudolf Sanders als Gründer und bisherigem Herausgeber für 25 Jahre wertvoller Beiträge und ihrem wichtigen Mehrwert für die Beratungspraxis und den Wissenstransfer.

Als Herausgeberinnen stellen sich Dr. Johanna L. Degen, Sozialpsychologin und Wissenschaftlerin an der Europa-Universität Flensburg, Sexual- & Paartherapeutin und systemische Beraterin und neue Chief Editorin der *Beratung aktuell*, Dr. Judith Lurweg, Paar- und Sexualtherapeutin in eigener Praxis, und Monika Wacker, Gründerin von besser:lieben und ebenfalls Paar- und Sexualtherapeutin, vor.

Die Zeitschrift wird ab sofort open access, also niedrigschwellig und für Sie gratis zugänglich bei Psychosozial und über die gewohnte URL beratung-aktuell.de erscheinen. Kongruent mit der neuen Verlagsheimat vertritt die *Beratung aktuell* eine humanistische, kritische sowie pluralistische Perspektive in der beraterischen und therapeutischen Tradition, über die Teildisziplinen der Psychoanalyse, Systemik, Verhaltenstherapie, Embodiment und anderen hinweg.

Mit den Herausgeberinnen begibt sich die *Beratung aktuell* auf eine neue Reise im Wissenstransfer. Dahingehend laden wir zu konzeptionellen und empirischen wissenschaftlichen Artikeln, fundierten Praxis-

berichten, Fachgesprächen und Interviews, Tagungsberichten und Buchrezensionen, Eventankündigungen sowie Kommentaren aller Traditionen ein (beratung-aktuell.de/about/submissions). Jede Ausgabe bietet zudem Platz für einen freien Artikel, der nicht auf den Themenschwerpunkt begrenzt ist.

Qualitätsbezogen freuen wir uns über die Unterstützung vom neuen Wissenschafts- und Praxisbeirat und begrüßen Prof. Dr. Andrea Kleeberg-Niepage, Prof. Dr. Sonja Bröning, Neda Mohagheghi sowie Prof. Dr. Agostino Mazziotta bei der *Beratung aktuell*. Gemeinsam haben wir neue Verfahren für Publikationen in der Form eines Peer-Reviews entwickelt, die auch Ihre Publikationen aufwerten. Weiterhin bleiben wir eine inklusive Fachzeitschrift zwischen Theorie und Praxis und kombinieren niedrigschwellige und anspruchsvolle Inhalte.

Konsensuelle Nicht-Monogamie (KNM): Polyamorie und offene Beziehungen

Inhaltlich widmet sich diese Jubiläumsausgabe der wachsenden Bedeutung alternativer Beziehungsmodelle in der Form von Konsensueller Nicht-Monogamie (KNM, inkl. Polyamorie) in der Beratung. In der alltäglichen Beobachtung indiziert sich dahingehend, dass immer mehr Menschen KNM leben und auch gesellschaftlich und medial wird das Thema breit debattiert. Mit wachsender Akzeptanz und Sichtbarkeit entstehen neue Möglichkeitsspielräume, Liebe und Beziehung zu mehreren Personen öffentlich zu leben, Bedürfnisse differenziert zu befriedigen und sich sozial breiter einzubetten. Bei vielen zeigt sich auch Neugier auf Neues und mitunter schwingt die Hoffnung mit, KNM könne eine Antwort auf Probleme in Beziehungen, z. B. eine integrale Alternative zu nicht-einvernehmlichen Außenbeziehungen sein und mit neuer Energie und externer Stimulation dienen. Auf gesellschaftlicher Ebene wird zudem angeführt, dass KNM hegemonialer Ordnung und patriarchalen Machtgefügen über die Privatheit entgegenwirken kann, indem Verantwortlichkeiten, Rollen und Erwartungen neu und laufend verhandelt werden. Demgegenüber stehen Perspektiven, die durch Besorgnis, Kritik oder auch Skepsis geprägt sind. Diese verstehen KNM mitunter als kurzfristigen Trend oder als fragmentiert gedachte Strategie der Bedürfnisbefriedigung. Gesellschaftliche Befürchtungen

betreffen eine mögliche Gefährdung von Orientierung und Sicherheit, Stabilität von Beziehungen und Familien oder auch Verflüssigung von Normen und Moral. Dazwischen differenzieren sich etliche neue Erkenntnisse, persönliche und professionelle Haltungen, Erfahrungen und Meinungen aus, die im besten Falle miteinander in den explorativen Dialog treten.

In der Praxis zeigt sich, dass immer mehr Anliegen und Fragen zu Polyamorie oder offenen Beziehungen auftauchen, während das Thema für manche Fachkräfte noch neu oder in Teilen befremdlich sein kann. Als solches fehlt es noch an Aus- und Fortbildung, fachlichem und kollegialem Austausch und Überblick zum Forschungsstand, der zudem noch in Entwicklung und dementsprechend lückenhaft ist.

Wir freuen uns, diese Lücke zu adressieren und Einblicke in die aktuelle Forschung und Erfahrungen aus der Praxis zu geben. In diesem Heft finden Sie dazu folgende Beiträge:

Der wissenschaftliche Beitrag von *Sonja Bröning, Rahel Korinth und Agostino Mazziotta* (2025) gibt zu Beginn einen Überblick über die noch recht junge empirische Forschung zu KNM und formuliert Implikationen für Beratungsfachkräfte.

Jonas Bamert (2025) entwickelt ein Therapie-Modell zur Begleitung von KNM-Beziehungen in beraterisch-therapeutischen Settings. Er betreibt seit vielen Jahren eine Praxis mit Schwerpunkt (KNM-)Beziehungen in der Schweiz. Dort hat er hunderte Personen bei der Beziehungsöffnung oder der Rücknahme einer Öffnung begleitet. Entlang eines typischen Falles stellt er seine Modellkonzeption als strukturiertes Vorgehen samt Interventionen vor.

Ulrich Clement (2025) trägt als einer der zentralen Denker im Bereich der Sexualtherapie mit einem Interview bei. Dabei grenzt er Polyamorie von der freien Liebe der 1970er ab und spricht über Mythen, Schwachstellen und beraterische Haltung – man muss nicht alles selbst erleben, um dazu gut zu beraten!

Im kritischen Kommentar adressiert *Andreas Jaszczyk* (2025) Herausforderungen im Kontext von KNM-Beratung und zeigt mögliche Fallstricke in der Beratung auf.

Als Praxisfokus geben *Annika Ackermann* und *Leonie Henning* (2025) Einblicke in die Inhalte der Polyamoriekonferenz 2024.

Im Gespräch beschreibt *Sonja Jüngling* (2025), die eine KNM-Schwerpunktpraxis führt, die aktuellen Entwicklungen und formuliert Hand-

lungsempfehlungen, beispielsweise zu polyamoren Beziehungen und Elternschaft.

Judith Lurweg (2025) bietet im Rahmen einer Buchbesprechung Einblicke in das Buch *Polysecure* von Jessica Fern, welches die klassische Bindungstheorie mit nicht-monogamen Beziehungsmodellen verbindet.

Herzlichen Dank an dieser Stelle für die Beiträge zum neuen Auftakt der *Beratung aktuell*. Registrieren Sie sich gerne für den Newsletter, um die Zeitschrift und zukünftige Calls für Beiträge zu erhalten (<https://beratung-aktuell.de/newsletter>). Sie erreichen uns zudem unter der Mail-Adresse: redaktion@beratung-aktuell.de

Die geplanten nächsten Hefte erscheinen halbjährlich und wenden sich in der Reihenfolge folgenden Themen zu: Parasozialität (Internetsexualität und -beziehung) (2/2025), Paar- und Sexualtherapie im Gesundheitswesen (1/2026), Sexuelle Bildung und Beratung in Kollaboration mit Andreas Gloël und Niklas Albers von der *pro familia* (2/2026), und aktuelle Entwicklungen im Diskurs um Sexualität (z. B. Normalisierung von Rough Sex) (1/2027). Die Calls und Fristen für Ihre Einsendungen entnehmen Sie bitte der Website: beratung-aktuell.de

Wir freuen uns auf den Diskurs und Ihre Beitragszuschriften!

Dr. Johanna L. Degen, Dr. Judith Lurweg, Monika Wacker

Literatur

- Bamert, Jonas (2025). Von Hügeln und dem Hochgebirge. Therapeutische Begleitung von Menschen in konsensuell nicht-monogamen Beziehungen. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 35–52. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-35>
- Bröning, Sonja, Korinth, Rahel & Mazziotta, Agostino (2025). Was wissen wir über Polyamorie als Beziehungsmodell? Forschungsüberblick und Schlussfolgerungen für Beratungskontexte. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 15–33. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-15>
- Henning, Leonie & Ackermann, Annika (2025). Polyamorie-Online-Konferenz: Beziehung als Praxis zwischen Theorie, Erfahrung und Beratung. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 61–63. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-61>
- Interview mit Sonja Jüngling (2025). »Beziehungsvielfalt. Polyamorie in der Beratungspraxis«, geführt von Monika Wacker. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 65–72. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-65>
- Interview mit Ulrich Clement (2025). »Konsensuelle Nicht-Monogamie früher und heute«, geführt von Johanna L. Degen. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 53–55. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-53>

- Jaszczuk, Andreas (2025). Sensible Respektlosigkeit als Haltung: Vorannahmen und Stolpersteine bei konsensuell nicht-monogamen (KNM) Beziehungen in der Beratung. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 57–59. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-57>
- Lurweg, Judith (2025). Jessica Fern, Polysecure. Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie. *Beratung aktuell. Fachjournal für Theorie und Praxis*, 26(1), 73–77. <https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-73>

Anzeige

Selbsterfahrung für Paare und Polyküle

für Menschen, die beruflich mit Beziehungen arbeiten – und privat darin leben.

Du begleitest Klient*innen durch emotionale Tiefen, kommunizierst feinfühlig, analysierst Muster – und stellst dennoch fest: In der eigenen Beziehung wird's komplex? - Diese **Selbsterfahrung** richtet sich an Paare und Polyküle, in denen mindestens eine Person selbst berät oder therapeutisch arbeitet. In einem sicheren Rahmen könnt ihr eure emotionale Verbundenheit stärken und erkunden, wie **Nähe, Bindung und Verletzlichkeit** gelingen können – jenseits von beruflicher Rolle, mit Platz für Vielfalt und Tiefe.

Zeit & Ort: 30.10.2025, 15.00 Uhr bis 2.11.2025, 13.00 Uhr in Münster

Referent*innen: Monika und Christian Wacker

Kosten: 350€/Person

Anmeldung: <https://besserlieben.de/selbsterfahrungen>





Heinz-Jürgen Voß, Harald Stumpe (Hg.)

Grundlagen des Sexocorporel **Ein Modell für die körperorientierte Sexualberatung** **und Sexuelle Bildung**



2024 · 298 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3312-3

- ▶ **Erste umfassende Darstellung des Modells Sexocorporel in deutscher Sprache**
- ▶ **Wendet sich an in der Sexualberatung und -therapie Tätige**
- ▶ **Macht Grundlagentexte von Jean-Yves Desjardins erstmals in deutscher Sprache verfügbar**

Mit dem Modell Sexocorporel, das von Jean-Yves Desjardins entwickelt wurde, ist der Körper in die Sexualwissenschaft und Sexualberatung zurückgekehrt. Atmung, An- und Entspannung von Muskeln sowie ein Bezug zum eigenen Körper und zur eigenen Selbstbefriedigung werden in diesem Modell als Ausgangspunkte für eine gelingende Sexualität betrachtet: Sie bieten nicht nur Möglichkeiten zur Steigerung des eigenen sexuellen Wohlbefindens, sondern können auch der Bearbeitung von Sexualproblemen dienen.

Der hier vorliegende Band erläutert die Grundlagen von Sexocorporel.

Mit Beiträgen von Nicole Audette, Mirreille Baumgartner, Karoline Bischof, Dominique Chatton, Jean-Yves Desjardins, Lise Desjardins, Ann-Marlene Henning, Ben Kneubühler, Wolfgang Kostenwein, Adriane Krem, Esther Elisabeth Schütz, Julia Sparmann, Harald Stumpe, Michael Sztenc, Mélanie Tremblay, Heinz-Jürgen Voß und Bettina Weidinger

Grußwort

25 Jahre Herausgeberschaft *Beratung aktuell*

Rudolf Sanders

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 11–13

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-11>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Die Entwicklung der institutionellen Landschaft der Paarberatung nahm mit der Gründung der DAJEB (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.) im Jahr 1949 ihren Anfang. Der Verein machte es sich zum Ziel, Eheberatungsstellen einzurichten und wissenschaftlich fundiert die Eheberatung weiterzuentwickeln. Es folgten andere Träger, insbesondere der katholischen und der evangelischen Kirche, getragen vor allen Dingen von ehrenamtlichem Engagement. In den 1970er und 1980er Jahren gab es fast in jeder Stadt eine Eheberatungsstelle. Damit einher ging seit den 1980er Jahren eine deutliche Professionalisierung der Paarberatung und ehrenamtliche Angebote wurden von qualifizierten hauptamtlichen Beraterinnen und Beratern übernommen. Heute gehen die institutionellen Angebote zurück und der freiberufliche Anteil der Paarberatung wächst. Dennoch bleibt es für Paare schwierig, ein qualifiziertes Hilfsangebot zu finden. So habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Qualität und Professionalisierung der Paarberatung voranzutreiben, unter anderem mit der Entwicklung der *Partnerschule*, einem integrativen Beziehungs-Kompetenzen-Training für Paare, das in der *Grünen Liste Prävention* beim Justizministerium in Niedersachsen geführt wird.

Gutes tun und davon reden

Gutes tun und davon reden war schon immer mein Motto. So begründete ich die *Fachzeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung*. Exemplarisch für die Qualität und deren Bedeutung für die Professionalisierung der Be-

beratung als angewandte Wissenschaft möchte ich drei Artikel nennen, die bis heute hilfreich und aktuell sind:

- 1) Eine wunderbare Möglichkeit der Erstdiagnostik bei Paaren, das *Oral History Interview* nach John Gottman stellte Ende der 1990er Jahre Prof. Dr. Kurt Hahlweg aus Braunschweig interessierten Kolleginnen und Kollegen vor. In der Ausgabe 2000-3 veröffentlichte Heike Saßmann dieses als *Paar-Interview zur Beziehungsgeschichte*.
- 2) Zusammen mit Dr. Notker Klann wertete sie dann eine EMIND-Studie aus, die der spannenden Frage nachging: *Was suchen Rat-suchende eigentlich in der Beratung?* (Saßmann & Klann 2004).
- 3) Des Weiteren sei erwähnt ein Artikel aus dem Jahr 2013, veröffentlicht anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des *Katholischen Ehebe-rater-Verbandes*, in dem Klann diesen kritisch hinterfragt: *Bekommen die Paare eigentlich das in der Beratung, was sie suchen?*

Ende der Herausgeberschaft nach 25 Jahren

Mit der Ausgabe 1-2024 habe ich nach 25 Jahren die Herausgeberschaft beendet. Im Zuge dessen wurde mir nochmals deutlich, welchen Einfluss die Zeitschrift in der Beratungswissenschaft hatte. Als ich nach fast einem Jahr noch einmal die Rückmeldungen gelesen habe, um dieses Grußwort zu verfassen, war ich überwältigt. Denn mit dieser Wertschätzung meiner Herausgeberschaft hätte ich nicht gerechnet.

Zugleich verdankte die Zeitschrift ihr hohes Niveau der zuverlässigen Zusammenarbeit mit dem Junfermann-Verlag, dem intensiven fachlichen Austausch mit Dr. Notker Klann und Prof. Dr. Christine Kröger.

Beratung aktuell lebt weiter – Der Staffelstab ist übergeben

Mit Beendigung meiner Herausgabe bot Monika Wacker, Gründerin des Expert*innen-Netzwerks besser:lieben an, die Herausgeberschaft zu übernehmen und die dortigen Kontakte zu Fachleuten und Autor*innen für ein Weiterleben und Neugestalten der Zeitschrift zu nutzen.

Seit ich im Jahr 1998 die Idee hatte, die Zeitschrift zu gründen, hat sich das Feld der institutionellen Paarberatung stark verändert und der Schwer-

punkt liegt mittlerweile eher bei freiberuflichen Akteur*innen im Feld. Das bedarf neuer Ideen und Kraft. Ein Hub dafür ist die Plattform *besser:lieben*, die freiberufliche Berater*innen in einer multiprofessionellen Community zusammenführt.

»Liebe Monika, mein kluges Unbewusstes ist sich ganz sicher, dass Du und dein Team einen wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Beratungswissenschaft mit der Übernahme der Herausgabe von Beratung aktuell leisten werdet. So ich wünsche ich Dir und deinem Team ein herzliches Glück auf! Rudolf«

Biografische Notiz

Dr. Rudolf Sanders, Dr. Phil., Dipl. Päd., Integrativer Paartherapeut (EAG/FPI), Ehe- Familien und Lebensberater (Kath. BAG), Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Ehe- und Paarberatung, Begründer des Verfahrens Partnerschule ein anderer Weg in Ehe- und Paarberatung, Coaching und Therapie, bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen & Iserlohn, seit 2016 Mitglied im Vorstand der DAJEB, der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend und Eheberatung. Rudolf Sanders findet man weiterhin unter PlanetPsy.de.

Sie suchen eine effektive, bindungsbasierte Paartherapiemethode?

Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) nach Sue Johnson ist eine bewährte Methode, die die Erkenntnisse aus der Bindungswissenschaft, systemische Elemente und die erlebende Arbeit mit Emotionen zu einem verknüpft und weltweit Anwendung findet. Das EFT-Basistraining im EFT-Ausbildungszentrum in Hannover ist das erste Modul der Ausbildung und findet vom 30.4. – 3.5.2026 statt.

Infos und Anmeldung: <https://eft-ausbildungszentrum.de>



besser:lieben-Peergroup zum life lessons-Kurs „Klinische Sexologie & Sexocorporel“

An sechs Terminen kannst du mit anderen zusammen dein Wissen aus der **Online-Fortbildung vertiefen**, Verständnisfragen klären, **Körperübungen** und ihre Wirkung neu erfahren, körperliche **Zusammenhänge** noch weiter verstehen und **Anwendungsbereiche** der Übungen in der Praxis reflektieren.

Start: 07.08., 21.08., 04.09., 18.09., 02.10., 16.10., jeweils 18-19.30 Uhr

Ort: Online (Zoom)

Referent*innen: Bettina Schriever & Ky Papenkort, Klinische Sexolog*innen (ISI)

Kosten: 300€

Anmeldung: <https://besserlieben.de/lifelessons-peergroup>



Was wissen wir über Polyamorie als Beziehungsmodell?

Forschungsüberblick und Schlussfolgerungen für Beratungskontexte

Sonja Bröning, Rahel Korinth & Agostino Mazziotta

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 15–33

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-15>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Abstract: Die Art und Weise, wie Menschen Liebes- und Sexualbeziehungen gestalten, hat sich in den letzten Jahrzehnten erheblich gewandelt. Während monogame Partnerschaften lange als gesellschaftliche Norm galten, gewinnen alternative Beziehungsformen wie Polyamorie zunehmend an Bedeutung.

Dieser Beitrag gibt einen umfassenden Überblick über die aktuelle Forschung zu Konsensueller Nicht-Monogamie (KNM). Er beleuchtet die Verbreitung und gesellschaftliche Akzeptanz, stellt verschiedene Beziehungsmodelle vor und analysiert empirische Befunde zu Wohlbefinden, Beziehungszufriedenheit und Herausforderungen innerhalb polyamorer Beziehungen. Zudem wird die Rolle von Bindungssicherheit und Kommunikation diskutiert. Ein zusätzlicher Fokus liegt auf den Erfahrungen von Kindern in polyamoren Familienstrukturen, für die es bislang nur begrenzte empirische Daten gibt.

Abschließend werden praxisnahe Schlussfolgerungen für die Beratung von Menschen in KNM-Beziehungen gezogen. Der Beitrag verdeutlicht, dass Polyamorie weder pauschal als idealisiertes noch als problematisches Beziehungsmodell betrachtet werden sollte, sondern einer differenzierten, wissenschaftlich fundierten Auseinandersetzung bedarf.

Einführung

Die Art und Weise, wie Menschen ihre Liebes- und Sexualbeziehungen gestalten, hat sich in den letzten Jahrzehnten tiefgreifend verändert. Ge-

gesellschaftliche Entwicklungen wie Säkularisierung, Pluralisierung und wachsende Bedeutung persönlicher Selbstverwirklichung haben traditionelle Beziehungsnormen herausgefordert. Partnerschaften sollen heute nicht nur emotionale Sicherheit bieten, sondern zugleich persönliche Entfaltung, sexuelle Erfüllung und lebenslange Beständigkeit ermöglichen. Gleichzeitig sind Trennungen und Scheidungen gesellschaftlich akzeptierter und einfacher geworden. Dies stellt langfristige Beziehungen vor Herausforderungen, wie die konstant hohen Trennungsraten zeigen (Roesler & Bröning, 2024). Parallel dazu gewinnen alternative Beziehungsmodelle zunehmend an Sichtbarkeit. Während monogame Partnerschaften historisch als Standard galten, rücken nun Konzepte wie Polyamorie, offene Beziehungen oder Beziehungsanarchie verstärkt in den öffentlichen Diskurs. Besonders in queeren und feministischen Kontexten wurden solche Modelle schon lange erprobt, doch erst in den letzten Jahren treten sie aus der gesellschaftlichen Nische heraus. Der Einfluss sozialer Medien, populärkultureller Darstellungen und Dating-Apps wie Tinder oder Bumble trägt dazu bei, alternative Beziehungskonzepte zu normalisieren und neue Begriffe wie *Situationship* in den Mainstream zu bringen.

Umfragen in Deutschland deuten auf eine wachsende Offenheit gegenüber konsensuell nicht-monogamen (KNM) Beziehungsformen hin (ElitePartner, 2023; Parship, 2023). Besonders unter jungen Erwachsenen und in urbanen Milieus wird Polyamorie teilweise als zeitgemäßes Ideal gesehen. Gleichzeitig ist KNM mit Herausforderungen verbunden, die sich sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene zeigen. Dieser Beitrag gibt einen Überblick über die aktuelle Forschungslage zu KNM-Beziehungen. Dabei gehen wir auf die Verbreitung und gesellschaftliche Akzeptanz ein, beleuchten verschiedene Beziehungsmodelle, analysieren empirische Befunde zum Wohlbefinden in KNM-Beziehungen und widmen uns schließlich der Frage, welche Herausforderungen für Kinder in polyamoren Familienstrukturen bestehen. Abschließend ziehen wir Schlussfolgerungen für die Beratungspraxis.

KNM zwischen Emanzipation und Herausforderung

In soziologischen und feministischen Veröffentlichungen (z. B. Klesse, 2018) wird KNM als eine Möglichkeit diskutiert, sich dem Druck lebenslanger (heterosexuellen) Monogamie-Norm zu lösen. Der Anspruch auf

exklusive Treue könne patriarchalische Machtstrukturen stabilisieren und hohe Erwartungen an die Verfügbarkeit und Kompromissbereitschaft von Beziehungspersonen erzeugen – insbesondere an Frauen. KNM-Beziehungen böten die Möglichkeit, diese fest gebahnten normativen Wege zu verlassen, um neue Werte jenseits traditioneller Geschlechterrollen einzüben wie Augenhöhe und Gleichberechtigung, Fürsorge und freundschaftliches Miteinander in größeren Gemeinschaften.

Gleichzeitig werden auch potenzielle Risiken nicht-monogamer Beziehungsmodelle thematisiert. So können Bindungen durch begrenzte strukturelle, finanzielle und zeitliche Ressourcen instabiler und fragiler sein (Kauppi, 2021). Zudem besteht die Gefahr, dass sich patriarchalische Muster im neuen Gewand fortsetzt – etwa, wenn Care-Arbeit umgangen oder wirtschaftlich abhängige Frauen in die (unfreiwillige) Nicht-Monogamie gedrängt werden. In konservativeren Kontexten führt ein offenes Bekenntnis zur Nicht-Monogamie häufig zu gesellschaftlicher Stigmatisierung, da solche Beziehungsformen als »amoralisch« oder »defizitär« wahrgenommen werden (Thompson et al., 2018). Weitere kritische Stimmen verweisen auf negative Erfahrungen mit nicht-monogamen Lebensmodellen. Verletzungen entstehen nicht nur durch ungleiche Bedürfnisse, sondern auch durch sozialen oder partnerschaftlichen Druck, sich auf KNM-Konstellationen einzulassen. Die Diskrepanz zwischen dem idealisierten Ethos der Polyamorie (»Liebe wird nicht kleiner, wenn man sie teilt«) und der praktischen Umsetzung zeigt sich bereits in früheren Versuchen nicht-monogamer Lebensweisen, etwa in den 1970er Jahren.

Vielfalt konsensueller Nicht-Monogamie

Es kann vielfältige Gründe für das Führen einer KNM-Beziehung geben. Hnatkovičová und Bianchi (2022) identifizierten in ihrer Studie acht Motive unter ihren polyamor lebenden Proband*innen: Persönliches Wachstum und Autonomie, Erfüllung von Bedürfnissen, die in einer monogamen Beziehung nicht erfüllt werden, Identitätsentwicklung in der Polyamorie, Ausdruck politischer Werte, Erforschung von Minderheitenidentitäten (sexuelle Fluidität und Bisexualität), Wunsch nach sexueller Vielfalt, Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und psychodynamische Gründe.

Genauso vielfältig wie die Motive sind KNM-Beziehungsformen. Sie

unterscheiden sich erheblich in ihren Organisationsformen, Dynamiken und zugrunde liegenden Prinzipien. Während konsensuelle Nicht-Monogamie als Oberbegriff zahlreiche Beziehungsmodelle umfasst, rückt die Forschung und therapeutische Praxis insbesondere Polyamorie in den Fokus. Dies liegt möglicherweise daran, dass Polyamorie als Beziehungsmodell besonders auf emotionale Nähe und langfristige Bindungen setzt, während andere KNM-Formen, wie offene Beziehungen oder Swinging, oft stärker auf sexuelle Aspekte fokussiert sind. In der Polyamorie erlauben sich Menschen in festen Beziehungen gegenseitig, nicht nur Sexualität, sondern auch Romantik und Liebe mit weiteren Menschen zu teilen. Dies sieht in der Praxis sehr verschieden aus. Die Beziehungsstruktur polyamor lebender Menschen wird als *Polykül* bezeichnet – eine Anlehnung an ein Molekül, das aus mehreren miteinander verbundenen Elementen besteht. Ein Polykül beschreibt ein Netzwerk aus Beziehungspersonen, das entweder *offen* für neue Partner*innen oder *geschlossen* sein kann. Die Struktur eines Polyküls variiert: Manche bestehen aus *Triaden* (drei Personen) oder *Quads* (vier Personen), während andere größere, *komplexe Netzwerke* bilden. Einige Polyküle sind *hierarchisch* organisiert, wobei *primäre Partner*innen* zusammenleben, finanzielle Verantwortung teilen oder Kinder erziehen, während *sekundäre Partner*innen* eine weniger zentrale Rolle haben (Balzarini et al., 2019). Andere bevorzugen eine *gleichberechtigte Struktur ohne feste Hierarchien*. Polyamore Beziehungen sind oft dynamisch und können sich im Laufe der Zeit verändern – von Freundschaften zu romantischen Partnerschaften, von losen Verbindungen zu stabilen Gemeinschaften oder gemeinsamen Wohnprojekten (Vaughan & Burnes, 2022). Viele polyamore Menschen definieren Familie über traditionelle Strukturen hinaus und beziehen nicht nur direkte Partner*innen, sondern auch Metamours (die Partner*innen ihrer Partner*innen) sowie enge Freund*innen aktiv in ihr Beziehungsnetz ein.

Neben Polyamorie existieren weitere KNM-Beziehungsmodelle mit unterschiedlichen Schwerpunkten. *Offene Beziehungen* erlauben sexuelle Kontakte außerhalb der Hauptpartnerschaft, ohne dass tiefere emotionale Bindungen angestrebt werden. *Swinging* beschreibt sexuelle Begegnungen mit anderen, meist in speziell dafür vorgesehenen Räumen wie Swingerclubs, häufig gemeinsam als Paar. Eine Zwischenform stellt die *Mono-Flexibilität* dar – eine grundsätzlich monogame Beziehung, die jedoch unter bestimmten Bedingungen Ausnahmen zulässt. Hierzu zählen beispielsweise Praktiken wie *Cuckolding*, bei dem eine Person bewusst zulässt, dass ihr Partner sexuelle Erlebnisse mit Dritten hat – oft mit der Möglich-

keit, dies zu beobachten oder davon zu erfahren. Was all diese Beziehungsmodelle eint, ist ihr *konsensueller Charakter*. Im Gegensatz zu Affären oder heimlicher Untreue erfolgen emotionale und sexuelle Außenkontakte nicht verdeckt, sondern in Offenheit, gegenseitigem Einverständnis und mit klaren Absprachen (Scoats & Campbell, 2022). Genau dieser Aspekt stellt Berater*innen vor neue Herausforderungen: Statt um den Umgang mit Betrug und Vertrauensbruch geht es in der Begleitung von Personen in KNM-Beziehungen darum, Aushandlungsprozesse zu unterstützen, Eifersucht und Ängste zu managen, Fehlentwicklungen vorzubeugen und Paare oder Einzelpersonen in der bewussten Gestaltung alternativer Beziehungsmodelle zu begleiten.

Wie verbreitet sind KNM-Beziehungen?

Die Verbreitung von KNM-Beziehungen ist schwer zu erfassen, da sich die Forschungslage je nach Region und Methodik unterscheidet. Schätzungen zufolge haben etwa 4–5 % der Menschen in ihrem Leben bereits eine nicht-monogame Beziehung geführt (Fairbrother et al., 2019; Hauptert et al., 2017). Für Deutschland gibt es bislang nur begrenzte Daten. Unveröffentlichte Ergebnisse der GeSiD-Studie zeigen, dass derzeit lediglich 1–2 % der Befragten in einer KNM-Beziehung leben. Andere Befragungen liefern jedoch höhere Zahlen: In einer Umfrage mit 6.763 Erwachsenen gaben 14 % der Männer und 7 % der Frauen an, bereits Erfahrungen mit einer offenen Beziehung gemacht zu haben (ElitePartner, 2023). Zudem zeigten sich 17 % der Teilnehmenden grundsätzlich offen für eine nicht-monogame Beziehungsform – wobei Männer tendenziell aufgeschlossener waren als Frauen. Auch Online-Dating-Plattformen bestätigen das wachsende Interesse an alternativen Beziehungsmodellen: Eine Umfrage mit 1.009 Personen ergab, dass 35 % sich eine offene Beziehung vorstellen konnten, während 27 % Polyamorie als eine attraktive Option betrachteten (Parship, 2023). Besonders junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren sowie queere Gemeinschaften sind offener für nicht-monogame Beziehungsmodelle (Bröning & Mazziotta, 2024; Hauptert et al., 2017). Neuere Studien zeigen, dass mehr als 50 % der bi+sexuellen (z. B. bisexuell, pansexuell, plurisexuell) und genderqueeren Personen bereits Erfahrungen mit KNM-Beziehungen gemacht haben (Korinth et al., 2024; Korinth & Bröning, 2025, in Vorb.).

Erfahrungen und Wohlbefinden von Menschen in KNM-Beziehungen

In bisherigen Forschungsarbeiten weisen Menschen in KNM-Beziehungen in Zufriedenheit, Bindung und Kommunikation vergleichbare Werte wie monogame Paare auf (Gupta et al., 2024). Dieses Ergebnismuster replizierten wir auch in Deutschland mit bi+sexuellen Personen (Korinth & Bröning, 2025, in Vorb.): Die subjektive Beziehungsqualität unterschied sich nicht zwischen monogamen und nicht-monogamen Teilnehmenden, jedoch berichteten Letztere über eine höhere sexuelle Zufriedenheit. Neben der Verfügbarkeit weiterer Sexualpartner*innen ist dies möglicherweise auch darauf zurückzuführen, dass über Sexualität und Bedürfnisse bei polyamor lebenden Menschen zwangsläufig mehr gesprochen wird. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass diese auch erfüllt werden. Interessanterweise nahm in dieser bi+sexuellen Stichprobe bei monogam lebenden Personen die Beziehungsqualität mit zunehmender Beziehungsdauer ab, während sie in nicht-monogamen Beziehungen stabil blieb. Die Antworten auf unsere offenen Fragen deuteten darauf hin, dass dies für Bi+Menschen auch mit der Möglichkeit zusammenhängt, Sexualität mit mehreren Geschlechtern leben zu können. Menschen in KNM-Beziehungen berichten häufig eine besonders hohe Bindungssicherheit, persönliches Wachstum und Compersion, d.h. die Freude daran, das Glück ihrer Partner*innen zu teilen. (Bricker & Horne, 2007; Moors et al., 2015; Morrison et al., 2013). Allerdings beeinflusst die Position in der Beziehungsstruktur das Sicherheitsempfinden: Menschen in KNM-Konstellationen fühlen sich in primären Beziehungen oft sicherer als in sekundären Beziehungen. Primäre Beziehungen, die häufig auch gleichzeitig Nestpartner*innen, d.h. zusammenlebende Beziehungspersonen meinen, dienen häufiger als emotionaler Anker, gestützt durch gemeinsame Verpflichtungen, längere Beziehungsdauer und mehr geteilte Zeit (Bröning et al., 2024).

Eine eigene qualitative Interviewstudie (Bröning et al., 2024) deutet ebenfalls auf eine hohe Beziehungsqualität und Bindungssicherheit in polyamoren Beziehungen hin. Sie bestätigte den Befund anderer Untersuchungen, dass Bindungssicherheit, d.h. die Fähigkeit, sowohl emotionale Nähe als auch Autonomie in nahen Beziehungen gut zu navigieren, für das Führen von KNM-Beziehungen besonders zentral sein könnte. So zeigten in den Untersuchungen von Moors und Kolleg*innen (2015, 2017) Menschen mit eher vermeidendem Bindungsstil positive Einstellungen gegenüber

KNM, waren aber in der KNM lebenden Gruppe unterrepräsentiert (Katz & Katz, 2022; Moors et al., 2015). Dies war für Menschen mit ängstlichem Bindungsstil nicht der Fall, obwohl auch sie KNM häufig tendenziell kritischer gegenüberstanden. Da in KNM mehrere emotionale und sexuelle Beziehungen parallel bestehen, können Ängste und Ambiguitäten entstehen, die bei ausgeprägter Bindungsängstlichkeit schwer zu regulieren scheinen. Sichere Bindungen, Selbstbewusstsein und kognitive Flexibilität erleichtern den Umgang mit derlei Herausforderungen (Bröning et al., 2024).

Eine offene und ehrliche Kommunikation wird für das erfolgreiche Führen einer KNM-Beziehung als essenziell betrachtet (Vaughan & Burnes, 2022). Sie setzt Klarheit über eigene Bedürfnisse und Grenzen, Selbstregulationsfähigkeiten und ausgeprägte Kommunikationskompetenzen voraus. Ob eine KNM-Beziehung als bereichernd oder belastend empfunden wird, hängt außerdem auch von persönlichen Eigenschaften, Motiven und Beziehungsstrategien ab (Gupta et al., 2024; Mogilski et al., 2021). Menschen mit hoher Offenheit für neue Erfahrungen, sex-positiver Einstellung und starkem sexuellen Verlangen stehen KNM oft positiver gegenüber (Moors et al., 2017). Personen mit hoher Soziosexualität – also größerer Offenheit für unverbindliche sexuelle Kontakte – fühlen sich in KNM-Beziehungen häufig wohler als in monogamen Partnerschaften (Rodrigues et al., 2018, 2019). Wer dagegen KNM aus äußeren Gründen wie sexueller Unzufriedenheit oder einer Fernbeziehung eingeht, empfindet sie oft als weniger erfüllend (Conley & Piemonte, 2021).

Gesellschaftliche Akzeptanz spielt eine große Rolle für das Wohlbefinden in polyamoren Konstellationen (Borgogna et al., 2021). Häufig sind KNM-Beziehungen mit Vorurteilen und gesellschaftlicher Stigmatisierung behaftet. Kritiker*innen halten sie für instabil oder für ungeeignet zur Kindererziehung (Lippmann et al., 2024). Menschen in solchen Beziehungen erleben daher sozialen Druck, der sich durch Faktoren wie Klasse oder Status noch verstärken kann (Schechinger et al., 2018). Die Minderheitenstress-Theorie beschreibt, wie Diskriminierung das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen kann (Meyer, 2003). Besonders LGBTIQ*-Personen berichten von erhöhtem Risiko für Gewalt in Beziehungen, geringerer Lebenszufriedenheit und schlechterer psychischer Gesundheit (Witherspoon & Theodore, 2021). KNM kann diesen Stress zusätzlich verstärken, da gesellschaftliche Vorurteile oft unbewusst internalisiert werden und so das Selbstbild negativ beeinflussen (Schechinger et al., 2018).

Gleichzeitig kann KNM auch als Befreiung von gesellschaftlichen Zwängen erlebt werden. In einer Re-Analyse der bereits erwähnten Interviewstudie (Bröning, in Überarbeitung) zeigte sich die Bedeutung einer solchen empfundenen Autonomie. Die Studienteilnehmenden schätzten die Freiheit in ihren Beziehungen sowohl auf der individuellen Ebene, indem sie durch die KNM strukturelle und emotionale Verschmelzung vermieden, als auch auf der gesellschaftlichen Ebene, indem sie sich frei von gesellschaftlichen Normen und Erwartungen fühlten. Sie erlebten sich als frei von der Einschränkung, auf eine standardisierte oder unauthentische Weise leben zu müssen oder die Fülle an Liebe und Gefühlen, die sie erlebten, zu unterdrücken. Auch Farrell (2022) unterstreicht die Tatsache, dass Polyamorie eine Möglichkeit ist, Autonomiebedürfnisse zu befriedigen, ohne bestehende Partner*innen abzuwerten oder zu verlassen, zum Beispiel im Falle sexueller Inkompatibilität. Die Interviewten schätzten auch die Freiheit von unrealistischen Erwartungen: Sie wollten nicht »der Monopolist« sein, d. h. »alles« für eine:n Partner:in, und sie wollten auch nicht von einem:r Partner:in abhängig sein, um alle dessen Bedürfnisse zu erfüllen.

Kinder von in KNM-Beziehungen lebenden Eltern, »Poly-Familien« und »Poly-Parenting«

Sehr wenig bekannt ist bislang über die Auswirkungen nicht-monogamer Beziehungen auf Familienstrukturen. Eine kanadische Studie zeigt, dass etwa ein Drittel der Menschen in KNM-Beziehungen mindestens ein minderjähriges Kind im Haushalt hat (Boyd, 2017). In Deutschland gibt es hierzu bislang jedoch kaum empirische Daten, so dass die Lebensrealität von Kindern in polyamoren oder offenen Familien noch weitgehend unerforscht bleibt. Insbesondere die psychosoziale Anpassung von Kindern in Familien mit nicht-monogamen Eltern ist bislang kaum untersucht. Qualitative Studien zeigen jedoch, dass polyamore Familien vor ähnlichen Herausforderungen stehen wie Regenbogenfamilien bzw. Eltern, die einer sexuellen Minderheitengruppe angehören. Dazu gehören Probleme im Sorgerecht, die Frage, wann und wie ein Outing innerhalb der Familie und im sozialen Umfeld erfolgt, sowie Unsicherheiten bezüglich der gesellschaftlichen Akzeptanz (Mazziotta et al., 2024; Goldfeder & Sheff, 2013). Besonders herausfordernd ist schon die Suche nach geeigneten

Bezeichnungen für Co-Eltern, ein Thema, das auch gleichgeschlechtliche Eltern betrifft. Häufig erschwert der Mangel an etablierten Vorbildern für sexuelle Minderheiten das Verständnis und die Anerkennung nicht-monomamer Familienstrukturen auch innerhalb der eigenen Herkunftsfamilie (Goldfeder & Sheff, 2013).

Studien unterscheiden verschiedene polyamore Familienformen. Manche ähneln in ihrer Dynamik Patchwork-Familien, wenn etwa Eltern, die in nicht-monomamen Beziehungen leben, keine Mehrelternschaft praktizieren und die Kinder vorrangig von den biologischen Eltern betreut werden (Raab, 2019). Andere versuchen, Kindererziehung auf mehrere Erwachsene aufzuteilen, was jedoch oft an fehlender rechtlicher und sozialer Anerkennung sowie an der Herausforderung scheitert, egalitäre Erziehungsmodelle in der Praxis umzusetzen.

Trotz solcher Herausforderungen zeigen Studien, dass Kinder aus polyamoren Haushalten oftmals von ihren vielfältigen sozialen und emotionalen Ressourcen profitieren. Die bisher einzige Langzeitstudie zu polyamoren Familien ergab, dass Kinder in queeren, polyamoren Haushalten reichlich physische, materielle und emotionale Unterstützung erhielten. Sie wurden als gesund und selbstbewusst beschrieben und berichteten rückblickend von Vorteilen wie der Fähigkeit, starke soziale Bindungen aufzubauen und Herausforderungen besser zu bewältigen (Sheff, 2014; Sheff et al., 2023). Eltern heben insbesondere die Vorteile einer offenen und ehrlichen Kommunikation hervor, die sich positiv auf die emotionale Entwicklung der Kinder auswirkt (Landry, Arseneau & Darling, 2021). Die größere Anzahl an Bezugspersonen innerhalb polyamorer Familien ermöglicht es im günstigen Fall, Erziehungsaufgaben flexibel zu verteilen, sodass Kinder von spezialisierten Rollen und unterschiedlichen Formen der Unterstützung profitieren können (Sheff, 2014). Gleichzeitig berichten einige Eltern von Herausforderungen, insbesondere wenn eine Bezugsperson nach einer Trennung aus dem Leben des Kindes verschwindet. In den meisten Fällen versuchen polyamore Eltern jedoch, frühere Partner*innen auch nach Beziehungsende weiterhin in die Kindererziehung einzubinden, um den Verlust für die Kinder zu minimieren (Sheff, 2014; Sheff et al., 2023).

Die Ergebnisse von Sheffs Forschung zu queeren polyamore Familien decken sich mit der Forschung zu Kindern von Eltern, die einer geschlechtlichen oder sexuellen Minderheit angehören. Diese zeigen keine systematischen Nachteile und weisen oft ähnliche oder sogar bessere psychosoziale Anpassungswerte auf als Kinder heterosexueller Eltern (APA, 2020; Zhang

et al., 2023). Denn polyamore Familienstrukturen können bedeutende Vorteile bieten: Die kollektive Erziehung durch mehrere Bezugspersonen kann zu besseren Wohnbedingungen, höherer elterlicher Aufsicht und verbessertem Zugang zu Bildung und Ernährung führen. Diese positiven Effekte eines erweiterten elterlichen Unterstützungsnetzwerks sind in der Forschung dokumentiert (Liu et al., 2020; Sattler, 2022).

Vermutlich wird das Wohlbefinden der Kinder auch mit davon abhängen, wie offen die Eltern ihre KNM-Beziehungen leben. Das Verheimlichen wichtiger Aspekte der elterlichen Identität, etwa gegenüber der erweiterten Familie, könnte in bestimmten Entwicklungsphasen Stress erzeugen und als belastend empfunden werden (Meyer, 2003), vor allem wenn Kinder zu Geheimnisträger*innen werden. Eine weitere Herausforderung ist die Stigmatisierung durch die Gesellschaft, da KNM besonders negativ beurteilt wird, wenn Kinder involviert sind (Séguin, 2019). Viele Eltern befürchten, dass ein Outing ihre Kinder sozial isolieren oder sie Mobbing durch Gleichaltrige oder Familienmitglieder*innen aussetzen könnte (Landry, 2021; Pallotta-Chiarolli et al., 2020).

Tatsächlich gaben in Pallotta-Chiarollis (2006) Studie nur 30 % der 5.000 befragten Eltern an, ihre KNM-Beziehung gegenüber ihren Kindern offengelegt zu haben. Von diesen reagierten 45 % der Kinder positiv, 40 % neutral oder desinteressiert, während 15 % ablehnend waren – meist aufgrund gesellschaftlicher Normen und Reaktionen. Eine Interviewstudie von Alarie (2023) ergab zudem, dass Kinder oft Zurückhaltung oder Widerstand zeigten, wenn ihnen ein neuer, nicht im Haushalt lebender Partner oder eine Partnerin vorgestellt wurde. Ähnliche Anpassungsschwierigkeiten sind auch aus der Forschung zu Patchwork-Familien bekannt, da emotionale Nähe zwischen Kindern und neuen Bezugspersonen nicht automatisch entsteht (King et al., 2015). Letztlich kann das Wohlbefinden der Kinder in KNM-Familien entsprechend von mehreren Faktoren abhängen, wie von der gesellschaftlichen Akzeptanz, der Offenheit innerhalb der Familie und der Qualität der elterlichen Beziehungen.

Was wir noch nicht wissen

Obwohl erste Studien Hinweise auf die Auswirkungen von KNM-Beziehungen liefern, fehlen umfassende Langzeituntersuchungen zu Entwicklungsverläufen im Poly-Kontext. So ist z. B. unklar, wie sich KNM-

Beziehungen auf Erwachsene und Kinder über längere Zeit auswirken. Eine prospektive Studie zeigte, dass Personen in KNM-Beziehungen nach sieben Monaten größere sexuelle Fluidität und Veränderungen in ihrer Anziehungskraft erlebten als monogame Teilnehmende (Manley et al., 2015). Eine weitere Untersuchung beobachtete Menschen, die eine KNM-Beziehung eingingen, über zwei Monate und fand, dass sich ihre sexuelle Zufriedenheit signifikant steigerte, während ihre Lebenszufriedenheit und die Qualität der primären Beziehung unverändert blieben (Murphy et al., 2020). Weitere Längsschnittstudien zu den langfristigen sozialen und psychologischen Konsequenzen für polyamor lebende Erwachsene und ihre Familien liegen nicht vor. Auch wer langfristig von KNM profitiert, und wovon dies abhängt, bleibt aufgrund fehlender Forschungsdaten bislang unklar.

Beratung von Menschen, die KNM leben (wollen)

Die wachsende Nachfrage nach Fortbildungen zeigt, dass KNM-Beziehungen zunehmend Teil der Beratungspraxis werden. Schon lange vor der Einführung entsprechender Begriffe lebten Menschen ihre Beziehungen einvernehmlich offen – doch während dies früher selten in Beratungen thematisiert wurde, suchen heute immer mehr Menschen gezielt Unterstützung bei der bewussten Gestaltung ihrer KNM-Beziehungen. Die gesellschaftliche Norm der monogamen Ehe hat alternative Beziehungsmodelle lange delegitimiert. Nun verändert sich das gesellschaftliche Klima: Paar- und Beziehungsberatung wird zunehmend nicht mehr als Zeichen von Scheitern oder Störung verstanden, sondern als präventive Ressource für Beziehungsqualität. Besonders junge und queere Menschen – aber nicht nur sie – bringen Themen rund um Polyamorie und offene Beziehungen in die Beratung. Diese Entwicklung ist begrüßenswert, denn unabhängig vom Beziehungsmodell haben intime Beziehungen einen erheblichen Einfluss auf Wohlbefinden, psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit (Holt-Lunstad, 2022; Kamp et al., 2005). In jeder Liebesbeziehung stellen sich zentrale Fragen: »Wie wollen wir lieben?«, »Welche Bedürfnisse haben wir?« und »Wie gestalten wir Veränderungen?« Paar- und Beziehungsberatung bietet Raum, um diese Fragen bewusst zu reflektieren, Missverständnisse zu klären und Verletzungen zu verarbeiten.

Wenn Menschen in KNM-Beziehungen Beratung suchen, steht ihre Be-

ziehungsform oft nicht im Mittelpunkt. Sie wird manchmal erst im Verlauf des Prozesses thematisiert – entweder, weil sie für das konkrete Anliegen unerheblich ist oder aus Sorge vor Ablehnung durch die Fachkraft. Entscheidend ist, dass Beratende nicht vorschnell die Beziehungsform in den Fokus rücken, nur weil sie gesellschaftlich seltener vorkommt. Dies kann zum Salienz-Effekt führen: Auffällige oder normabweichende Merkmale ziehen überproportional viel Aufmerksamkeit auf sich, auch wenn sie nicht ursächlich für das Problem sind. Dadurch besteht die Gefahr, Unsicherheiten, Kommunikationsprobleme oder strukturelle Belastungen fälschlicherweise primär auf die KNM-Beziehungsform zurückzuführen.

Wenn die Beziehungsform jedoch eine zentrale Rolle spielt, betreffen die häufigsten Anliegen (Kauppi, 2021): *Ambivalenzen in der Beziehungsgestaltung* (Öffnung oder Schließung der Beziehung?), *Eifersucht und Unsicherheiten*, *Herausforderungen nach einer Öffnung*, *Klärung von Grenzen und Vereinbarungen*, *Ressourcenverteilung* (Zeit, emotionale Zuwendung, finanzielle Mittel), *Kommunikation mit Metamours* sowie das *Coming-out* als nicht-monogam, insbesondere gegenüber Familie, Kindern oder dem sozialen Umfeld. Zwischenzeitlich liegen umfassende Fachveröffentlichungen zur Beratung von Menschen in KNM-Beziehungen vor (Neves & Davies, 2023; Kauppi, 2021; Mazziotta, 2021; Orion, 2018).

Schlussfolgerungen für die beraterische Arbeit

Unsere partizipative Forschung zu den Beratungs- und Therapieerfahrungen queerer und in KNM-Beziehungen lebender Menschen zeigt, dass sie in psychosozialen Angeboten sowohl hilfreiche als auch belastende Erfahrungen machen (Bröning & Mazziotta, 2024; Mazziotta & Bröning, 2024). Positiv wird insbesondere erlebt, wenn Fachkräfte interessiert und lernbereit sind, anstatt vorschnelle Annahmen über KNM zu treffen. Eine wertfreie, nicht-pathologisierende Haltung kann bereits entlastend wirken und dazu beitragen, dass sich Klient*innen verstanden und ernst genommen fühlen. Eine affirmative Anerkennung ihrer Identität und Beziehungsgestaltung stärkt das Vertrauen und fördert Offenheit im Beratungsprozess. Besonders hilfreich ist es, wenn Fachkräfte eigene Unsicherheiten im Umgang mit KNM reflektieren, sich weiterbilden und fundiertes Wissen zu nicht-monogamen Beziehungsmodellen mitbringen. Dabei kann es beispielsweise hilfreich sein, wenn Fachkräfte sich intensiv mit dem

aktuellen Forschungsstand und den Bedürfnissen von Menschen in KNM-Beziehungen auseinandersetzen, Fortbildungen besuchen, Arbeitskreisen beitreten, sich mit KNM-spezifischen Netzwerken vernetzen und ihr erworbenes Wissen kontinuierlich im Kollegium weitergeben.

In der Beratung sollte das soziale Umfeld – insbesondere in polyamoren Familienstrukturen – berücksichtigt werden. So kann es sinnvoll sein, in Phasen des Outings von Eltern auch Familien- und Einzelgespräche mit den Kindern anzubieten. Ebenso hilfreich ist die Vermittlung zu weiterführenden Angeboten, wie Poly-Stammtische, Rechtsberatungen oder queere Fachberatungsstellen.

Es geht nicht nur darum, einen sicheren, sondern vor allem einen mutigen Raum – einen *Brave Space* – in der Beratung zu schaffen. Dieser ermöglicht es, schwierige, aber notwendige Gespräche respektvoll zu führen. Dazu gehört, Macht- und Abhängigkeitsdynamiken zu hinterfragen, divergierende Bedürfnisse zu erkunden und tragfähige Lösungen zu entwickeln, die immer wieder neu verhandelt werden. Dies erfordert von Klient*innen die Bereitschaft, sich dem Gegenüber zuzumuten – das eigene Wollen, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen klar zu benennen und gleichzeitig auszuhalten, dass die andere Person eine eigene, möglicherweise abweichende Perspektive hat. Beratende können hier wesentliche Beiträge zur Selbstklärung und -stärkung leisten. Auch bedeutet der Weg in die Polyamorie, Ambivalenzen zu akzeptieren, sich experimentell an neue Beziehungsformen heranzutasten und Wege jenseits etablierter Rollenbilder zu erproben. Hier sind Beratende aufgefordert, diesen Prozess möglichst empathisch und akzeptierend zu begleiten – mit Achtsamkeit, Offenheit, Neugier und der Bereitschaft, Unsicherheiten gemeinsam mit den Klient*innen auszuhalten.

Eine Haltung der *informierten Naivität* ist in der therapeutischen Arbeit empfehlenswert: Fachkräfte sollten über grundlegendes Wissen zu offenen Beziehungen, Polyamorie und anderen Formen von KNM verfügen, dabei aber keine vorschnellen Annahmen treffen oder normative Vorstellungen auf ihr Gegenüber übertragen. Vielmehr gilt es, gemeinsam die individuelle Innenwelt der Klient*innen zu erkunden: Was bedeutet es für sie, eine Beziehung zu öffnen? Welche Wünsche, Sehnsüchte und Identitätsaspekte sind damit verbunden? Welche Befürchtungen gibt es? Welche Dynamiken oder unausgesprochenen Erwartungen spielen eine Rolle? Auch eine Haltung des Nicht-Wollens ist wichtig: Es geht nicht darum, die Klient*innen in eine Richtung zu lenken, sondern ihre Autonomie und

Selbstbestimmung konsequent zu respektieren. Das kann auch bedeuten, dass Paare nach einem längeren Beratungsprozess keine endgültige Entscheidung treffen – und kann auch für den Moment genau die richtige Entscheidung sein. Ebenso wichtig ist der Mut, Herausforderungen und mögliche Risiken einer Beziehungsöffnung offen anzusprechen. Eine zentrale Frage kann dabei sein: »Was verlieren wir als Paar, wenn wir die Beziehung öffnen?«

Berater*innen haben die Aufgabe, diesen mutigen Raum für ehrlichen Austausch zu schaffen – sei es, um Beziehungen zu klären, zu stärken oder eine respektvolle Trennung zu begleiten. Ein professioneller Reflexionsraum hilft, destruktive Muster zu vermeiden und Beziehungsmodelle, seien sie traditionell oder alternativ, konstruktiv zu gestalten. Wissenschaftliche Erkenntnisse können in der Suchbewegung in die Polyamorie als Orientierungshilfe dienen: Sie strukturieren die Debatte, bieten Sicherheit und helfen, relevante Fragen zu identifizieren. Auch wenn jede Beziehung einzigartig bleibt, kann fundiertes Wissen über Liebe, Bindung und Beziehungsgestaltung wertvolle Impulse für die individuelle Gestaltung geben. Ebenso wichtig ist das geschilderte Wissen für die Reflexion der Berater*innen selbst. Auch sie haben eine Beziehungsbiografie und beurteilen Aspekte wie sexuelle Positivität, Eifersucht, Macht, Konsens, den Umgang mit Geheimnissen, Kindererziehung etc. durch die Brille ihrer Erfahrungen. Um die Perspektive ihrer Klient*innen zu verstehen, können Kenntnisse über Diversität und queere Lebenswelten sehr hilfreich sein, wofür es mittlerweile einige Publikationen und auch (Online) Kurse gibt. Dagegen mangelt es noch an Ausbildungscurricula oder Material zu KNM, bis auf die genannten Fachbücher und die ebenfalls sehr lesenswerten Werke von Jessica Fern (*Polysecure* und *Polywise*). Eine eigene Buchpublikation dazu soll Ende 2025 erscheinen (Bröning & Mazziotta, in Vorb.). Angesichts des steigenden Interesses an der Polyamorie ist in diesem Bereich in den nächsten Jahren mit viel Bewegung zu rechnen.

Partnerschaften – ob monogam, monoflexibel oder polyamor – sind eine zentrale Ressource. Sie funktionieren am besten, wenn Partner*innen sich gegenseitig fundamentale Lebenswerte und Träume zugestehen, ohne einander gleichzeitig Alleinverantwortung für deren Erfüllung zuzuschieben. Dies lässt sich in besonderer Weise von KNM-Beziehungen lernen: Menschen in nahen Beziehungen, ob monogam oder nicht, können einander unterstützen und begleiten, können die besonderen Qualitäten ihrer Beziehungen würdigen. Doch letztlich ist in der Postmoderne jede*r Einzelne

auch selbst dafür verantwortlich, das eigene Leben und die eigene Intimität so zu gestalten, dass es rückblickend stimmig erscheint. Die eigene Zukunft muss selbst erfunden, die wichtigen Zutaten individuell zusammengestellt und gelebt werden – je nach Lebensphase, Möglichkeiten und Begrenzungen. Die Balance mit den Wünschen des Gegenübers zu finden ist ebenso wichtig und erfordert Kreativität. Letztlich geht es nicht um das *richtige* Ziel, sondern um den *stimmigen* Weg. Für diese Suchprozesse kann Beratung wichtige Impulse liefern.

Literatur

- Alarie, M. (2024). Family and consensual non-monogamy. Parents' perceptions of benefits and challenges. *Journal of Marriage and Family*, 8, 494–512. <https://doi.org/10.1111/jomf.12955>
- American Psychological Association. (2020). *APA resolution on sexual orientation, gender identity (SOGI), parents and their children*. Verfügbar unter: <https://www.apa.org/about/policy/resolution-sexual-orientation-parents-children.pdf>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmiller, J. J., Harman, J. J. & Holmes, B. M. (2019). Comparing relationship quality across different types of romantic partners in polyamorous and monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 1749–1767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1416-7>
- Borgogna, N. C., Aita, S. L. & Aita, L. J. (2021). Minority stress in consensually non-monogamous individuals. Mental health implications. *Sexual and Relationship Therapy*, 39, 46–65. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.1959545>
- Boyd, J.-P. (2017). *Polyamory in Canada: Research on an emerging family structure*. Verfügbar unter <https://prism.ucalgary.ca/server/api/core/bitstreams/35ed4238-928d-4637-88e3-d561ddd2cafa/content>
- Bricker, M. E. & Horne, S. G. (2007). Gay men in long-term relationships. The impact of monogamy and non-monogamy on relational health. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6, 27–47. https://doi.org/10.1300/J398v06n04_02
- Bröning, S. & Mazziotta, A. (in Vorb.). *Die Liebe öffnen: Wege in die Polyamorie*. Berlin: Springer.
- Bröning, S. (in Überarbeitung). *Love has no boundaries, but people do. The role of autonomy in multi-partnered relationships*.
- Bröning, S., Clüver, A. & Gebhard, K. P. (2024). Facetten von Intimität in konsensuell nicht-monogamen Liebesbeziehungen. Eine qualitative Interviewstudie. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 37, 133–141. <https://doi.org/10.1055/a-2339-4107>
- Bröning, S. & Mazziotta, A. (2024). Therapy and counselling experiences of queer adults in Germany. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24, 1660–1669. <https://doi.org/10.1002/capr.12814>
- Bröning, S. & Wartberg, L. (2022). Attached to your smartphone? A dyadic perspective on perceived partner phubbing and attachment in long-term couple relationships. *Computers in Human Behavior*, 126, 106996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106996>

- Conley & Piemonte (2021). Are there »better« and »worse« ways to be consensually non-monogamous (CNM)? CNM types and CNM-specific predictors of dyadic adjustment. *Archives of Sexual Behavior*, 50, 1273–1286. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02027-3>
- ElitePartner. (2023). *So liebt Deutschland*. Verfügbar unter <https://www.elitepartner.de/studien/offene-beziehung/>
- Fairbrother, N., Hart, T. A. & Fairbrother, M. (2019). Open relationship prevalence, characteristics, and correlates in a nationally representative sample of Canadian adults. *Journal of Sex Research*, 56, 695–704. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1580667>
- Farrell, R. M. (2022). Polyam affect. Working with emotions in CNM. In M. D. Vaughan & T. R. Burnes (Hrsg.), *Handbook of consensual non-monogamy: Affirming mental health practice* (S. 74–96). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Fern, J. (2023). *Polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie*. Köln: Divana.
- Fern, J. & Cooley, D. (2023). *Polywise: A deeper dive into navigating open relationships*. Melbourne, AUS: Scribe.
- Goldfeder, M. & Sheff, E. (2013): Children of polyamorous families. A first empirical look. *LSD Journal*, 5, 150–243.
- Gupta, S., Tarantino, M. & Sanner, C. (2024). A scoping review of research on polyamory and consensual non-monogamy. Implications for a more inclusive family science. *Journal of Family Theory & Review*, 16, 151–190. <https://doi.org/10.1111/jftr.12546>
- Hauptert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E. & Garcia, J. R. (2017). Prevalence of experiences with consensual nonmonogamous relationships. Findings from two national samples of single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43, 424–440. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1178675>
- Hnatkovičová, D. & Bianchi, G. (2022). Model of motivations for engaging in polyamorous relationships. *Sexologies*, 31, 184–194. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2022.03.003>
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social Connection as a public health issue. The evidence and a systemic framework for prioritizing the »social« in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43, 193–213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Kamp Dush, C. M. & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607–627. <https://doi.org/10.1177/026540750505056438>
- Katz, M. & Katz, E. (2022). Reconceptualizing attachment theory through the lens of polyamory. *Sexuality & Culture*, 26, 792–809.
- Kauppi, M. (2021). *Polyamory: A clinical toolkit for therapists (and their clients)*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- King, V., Boyd, L. M. & Thorsen, M. L. (2015). Adolescents' perceptions of family belonging in stepfamilies. *Journal of Marriage and Family*, 77, 761–774. <https://doi.org/10.1111/jomf.12181>
- Klesse, C. (2018). Theorizing multi-partner relationships and sexualities – Recent work on non-monogamy and polyamory. *Sexualities*, 21, 1109–1124. <https://doi.org/10.1177/1363460717701691>
- Korinth, R., Bröning, S. & Martyniuk, U. (2024). Making the invisible visible. Experiences

- of identity (in)visibility in bi+sexual individuals in Germany. *Journal of Bisexuality*, 24, 508–533. <https://doi.org/10.1080/15299716.2024.2364663>
- Korinith, R. & Bröning, S. (in Vorb.). *Bi+-Intimate. Exploring Relationship Experiences of Bi+sexual Individuals in German-Speaking Countries*.
- Lippmann, M., Olwert, M. R. & Leistner, C. E. (2024). Emerging adults' perspectives on consensually nonmonogamous parenting. *Archives of Sexual Behavior*, 53, 321–339. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02720-5>
- Liu, Y., Sulaimani, M. & Henning, J. (2020). The significance of parental involvement in the development in infancy. *Journal of Educational Research and Practice*, 10, 161–166. <https://doi.org/10.5590/JERAP.2020.10.1.11>
- Manley, M. H., Diamond, L. M. & Van Anders, S. M. (2015). Polyamory, monoamory, and sexual fluidity. A longitudinal study of identity and sexual trajectories. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2, 168–180. <https://doi.org/10.1037/sgd0000098>
- Mazziotta, A. (2021). Anregungen für die Beratung von Klient*innen, die in einvernehmlich nicht monogamen Beziehungen leben (wollen). *Verhaltenstherapie & psycho-soziale Praxis*, 53, 141–156.
- Mazziotta, A., Möller-Kallista, B. & McCann, J. P. (2024). LSBTIQ*-Eltern in der Erziehungs-, Beziehungs- und Familienberatung. *Blickpunkt EFL-Beratung*, 52, 44–53.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations. conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129, 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Mogilski J., Rodrigues D. L., Lehmler J. J. & Balzarini R. N. (2021). Maintaining multi-partner relationships. Evolution, sexual ethics, and consensual non-monogamy. Psy-ArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/k4r9e>
- Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S. & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32, 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>
- Moors, A. C., Selterman, D. F. & Conley, T. D. (2017). Personality correlates of desire to engage in consensual non-monogamy among lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Bisexuality*, 17, 418–434. <https://doi.org/10.1080/15299716.2017.1367982>
- Morrison, T. G., Beaulieu, D., Brockman, M. & Beaglaioich, C. Ó. (2013). A comparison of polyamorous and monoamorous persons. Are there differences in indices of relationship well-being and sociosexuality? *Psychology & Sexuality*, 4, 75–91. <https://doi.org/10.1080/19419899.2011.631571>
- Murphy, A., Joel, S. & Muise, A. (2020). A prospective investigation of the decision to open up a romantic relationship. *Social Psychological and Personality Science*, 12, 194–201. <https://doi.org/10.1177/1948550619897157>
- Neves, S. & Davies, D. (Hrsg.). (2023). *Relationally queer. A pink therapy guide for practitioners*. London, U. K.: Taylor & Francis.
- Orion, R. (2018). *A therapist's guide to consensual nonmonogamy. Polyamory, swinging, and open marriage*. London, U. K.: Routledge.
- Pallotta-Chiarolli, M. (2006). Polyparents having children, raising children, schooling children. *Lesbian & Gay Psychology Review*, 7, 48–53. <https://doi.org/10.53841/bpslg.2006.7.1.48>

- Pallotta-Chiarolli, M., Sheff, E. & Mountford, R. (2020). Polyamorous parenting in contemporary research: Developments and future directions. In A. E. Goldberg & K. R. Allen (Hrsg.), *LGBTQ-Parent Families* (S. 171–183). Berlin: Springer.
- Parship. (2023). *Die vielen Gesichter der Liebe: Welche Beziehungsformen l(i)eben wir?* Verfügbar unter <https://www.parship.de/studien/die-vielen-gesichter-der-liebe-welche-beziehungsformen-lieben-wir/>
- Raab, M. (2019). *Care in konsensuell-nichtmonogamen Beziehungsnetzwerken. Sorgende Netze jenseits der Norm*. Leverkusen: Barbara Budrich.
- Rodrigues, D. L., Lopes, D., Pereira, M., De Visser, R. & Cabaceira, I. (2019). Sociosexual attitudes and quality of life in (non)monogamous relationships. The role of attraction and constraining forces among users of the second love web site. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 1795–1809. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1272-x>
- Rodrigues, D., Fasoli, F., Huic, A. & Lopes, D. (2018). Which partners are more human? Monogamy matters more than sexual orientation for dehumanization in three European countries. *Sexuality Research and Social Policy*, 15, 504–515. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0290-0>
- Roesler, C. & Bröning, S. (2024). *Paarbeziehung im 21. Jahrhundert*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Sattler, K. M. P. (2022). Protective factors against child neglect among families in poverty. *Child Abuse & Neglect*, 124, 105438. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105438>
- Schechinger, H. A., Sakaluk, J. K. & Moors, A. C. (2018). Harmful and helpful therapy practices with consensually non-monogamous clients. Toward an inclusive framework. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86, 879–891. <https://doi.org/10.1037/ccp0000349>
- Scots, R. & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy? *Current Opinion in Psychology*, 48, 101468. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468>
- Séguin, L. (2019). The good, the bad, and the ugly. Lay attitudes and perceptions of polyamory. *Sexualities*, 22, 669–690. <https://doi.org/10.1177/1363460717713382>
- Sheff, E. (2014). *The polyamorists next door. Inside multiple-partner relationships and families*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield.
- Sheff, E., Rhoten, K. & Lane, J. (2023). A whole village. Polyamorous families and the best interests of the child standard. *Cornell Journal of Law and Public Policy*, 31, 287–330.
- Thompson, A. E., Bagley, A. J. & Moore, E. A. (2018). Young men and women's implicit attitudes towards consensually nonmonogamous relationships. *Psychology & Sexuality*, 9, 117–131. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1435560>
- Vaughan, D. M. & Burnes, T. R. (2022). *The handbook of consensual non-monogamy. Affirming mental health practice. Diverse sexualities, genders, and relationships*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Witherspoon, R. G. & Theodore, P. S. (2021). Exploring minority stress and resilience in a polyamorous sample. *Archives of Sexual Behavior*, 50, 1367–1388. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01995-w>
- Zhang, Y., Huang, H., Wang, M., Zhu, J., Tan, S., Tian, W., Mo, J., Jiang, L., Mo, J., Pan, W. & Ning C. (2023). *Family outcome disparities between sexual minority and heterosexual families. A systematic review and meta-analysis*. *BMJ Global Health* 2023;8:e010556.

Biografische Notiz

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 Fortbildnerin, Mediatorin (BM) und systemische Paar-/Sexualtherapeutin (DGSF/DGfS) tätig. 2024 erschien ihr Buch *Paarbeziehung im 21. Jahrhundert* (Roesler/Bröning) im Kohlhammer-Verlag.

Rahel Korinth (sie/ihr) ist Sexualwissenschaftlerin und Sexualpädagogin. Als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Lehre und Forschung an der MSH Medical School Hamburg widmet sie sich der Vermittlung und Erforschung der Themen Diversität, Beziehungen und Sexualität. Darüber hinaus engagiert sie sich als Aktivistin für Bi+sexualität.

Prof. Dr. *Agostino Mazziotta* (er/ihn), Diplom-Psychologe und Master of Counseling in Ehe-, Familien und Lebensberatung (BAG), systemischer Sexualtherapeut (IGST) und Supervisor (DGSv), forscht zu (queeren) Liebesbeziehungen, Vorurteilen und Vergeben/Versöhnen. Neben seiner Arbeit als Professor für Diversität und Community Work an der FH Münster ist er in freier Praxis als Fortbilder, Beziehungs- und Sexualtherapeut sowie Supervisor tätig.

Anzeige

besser:lieben-Peergroup „Slow Sex im Blended Counseling“



Der Onlinekurs „Slow Sex für Paare“ von Angela und Christoph Kraus im Beratungskontext – eine Peergroup für Paar- und Sexualberater*innen. Drei moderierte **Online-Module für Paar- und Sexualtherapeut*innen**, die den Onlinekurs „Achtsam lieben lernen – Slow Sex für Paare“ mit professioneller Brille kennenlernen und gezielt für die eigene Beratung nutzbar machen möchten.

Start: September 2025, **Ort:** Online

Referent*innen: Angela und Christoph Kraus, Monika Wacker

Kosten: 120€ Peergroup-Gebühr + 275€ für den Onlinekurs

Zielgruppe: Paar- und Sexualberater*innen mit Interesse an körperorientierter, achtsamkeitsbasierter Prozessgestaltung

Anmeldung: <https://besserlieben.de/fortbildungen>

 **besser:lieben**
DIREKT GUT BERATEN



Konrad Weller, Heinz-Jürgen Voß (Hg.)

Sexualität und Partnerschaft der Deutschen Erkenntnisse aus den PARTNER-5-Studien



2023 · 362 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3194-5

- ▶ **Eine der wichtigsten bundesweiten Studien zum Thema**
- ▶ **Soziologisch-empirischer Blick auf Sexualität im Wandel**
- ▶ **Gute Basis für Bildungsangebote, Beratung und Therapie**
- ▶ **Ermöglicht Vergleiche zwischen den Generationen**

Die Studie *PARTNER 5* erforscht verschiedene Bereiche des Lebens, vor allem aber Partnerschaft und Sexualität. Hierbei geht es sowohl um die schönen Erlebnisse als auch um Grenzverletzungen und Gewalterfahrungen. Die Ergebnisse liefern eine konkrete und facettenreiche empirische Analyse aktueller Verhältnisse und dokumentieren den sexualkulturellen Liberalisierungsprozess in Deutschland.

Die Autor*innen geben die Ergebnisse der Studie wieder, die wesentliche Prozesse des sexualkulturellen Wandels herausstellen, wie die Geschlechterangleichung in sexuellen und partnerlichen Einstellungen und Verhaltensweisen, die Durchsetzung der Verhandlungsmoral, die Diversifizierung geschlechtlicher Identitäten, Orientierungen und Praktiken, die Sensibilisierung gegenüber sexualisierter Gewalt und die Medialisierung sexueller Umgangsformen.

Mit Beiträgen von Gustav-Wilhelm Bathke, Eva Kubitzka, Gunter Schmidt, Kurt Starke, Maria Urban, Heinz-Jürgen Voß, Cornelia Weller und Konrad Weller

Von Hügeln und dem Hochgebirge

Therapeutische Begleitung von Menschen in konsensuell nicht-monogamen Beziehungen

Jonas Bamert

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 35–52

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-35>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Abstract: Die Begleitung von Einzelpersonen, Paaren oder Mehrpersonen-konstellationen (Polykülen) in konsensuell nicht-monogamen (KNM) Beziehungen kann beratende und therapeutische Fachpersonen vor Herausforderungen stellen und zu Konflikten in ihrer eigenen Haltung führen, zum Beispiel in Bezug auf Ethik, Moral oder auch Gewohnheit und Expertise. Da die Nachfrage nach Therapie und Beratung für Menschen in KNM-Konstellationen stetig steigt, soll dieser Praxisbericht ein therapeutisch-beraterisches Vorgehen entlang einer Fallvignette skizzieren. Ziel ist es, Fachkräfte darin zu unterstützen, Berührungspunkte abzubauen und sich vorbereitet auf die komplexe und vielschichtige Arbeit einzulassen, sowie den professionellen Diskurs voranzutreiben.

Von Hügeln und dem Hochgebirge

Wenn Paare mit dem Ziel einer funktionierenden konsensuell nicht-monogamen Beziehung (KNM-Beziehung) meine Praxis aufsuchen, befinden sie sich meist in einer Phase erster Herausforderungen nach einer Beziehungsöffnung oder einer Veränderung der Beziehungsform. Da es aktuell mitunter als »trendy« gilt, sich mit alternativen Beziehungsmodellen auseinanderzusetzen, ist die Frage häufig: »Wenn es bei anderen so scheinbar leicht klappt, warum dann nicht bei uns?«.

Auf einer rational-intellektuellen Ebene mag es sinnvoll erscheinen, sich sexuell-romantisch auf mehrere Menschen einzulassen. Sind wir doch soziale Wesen, die vielfältige zwischenmenschliche Kontakte genießen und diverse und ambivalente Bedürfnisse haben. Heute darf man theoretisch

alles, aber wie sieht das praktisch aus? Zumindest das Bindungssystem hält sich weder an Intellektualisierung, Trend noch rationale Prinzipien.

Oft haben Paare in ihrem Umfeld von anderen gehört, die ihre Beziehung geöffnet haben oder alternative Beziehungsformen ausprobieren. Sie bringen eigene Vorstellungen und Ideen mit, haben Artikel gelesen, Podcasts gehört oder Bücher zu dem Thema studiert. Sie fühlen sich vorbereitet. Doch sobald es konkret wird, zeigen sich häufig unerwartete Herausforderungen.

Ich vergleiche den Weg von einer monogamen hin zu einer nicht-monogamen Beziehung gerne mit einer Bergwanderung: Man beginnt in sanften Hügellandschaften und bewegt sich allmählich in anspruchsvollere Gefilde hin ins Hochgebirge, wo die Luft dünner wird und der Sauerstoffgehalt sinkt. Nicht alle Menschen können sich gleichermaßen gut an diese Höhe anpassen – ihre emotionale und bindungsbasierte Konstitution und persönliche sowie beziehungsbezogene Entwicklung spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wichtig ist hierbei zu betonen, dass »höher« nicht gleichbedeutend mit »besser« ist. Vielmehr geht es darum, die passende Route für sich und die eigene Beziehung zu finden.

Anna und Tim

Anna und Tim sind seit acht Jahren ein Paar, Anfang 30, haben sich im Studium kennengelernt, waren schon zusammen auf zahlreichen Auslandsreisen. Sie wünschen sich in zwei bis drei Jahren auch gemeinsame Kinder. Bis dahin möchten sie noch sexuelle und allenfalls auch romantische Erfahrungen mit anderen Menschen machen. Sie haben einige befreundete Paare in ihrem Umfeld, die von aufregenden Erlebnissen berichten und sogar meinen, die neue Beziehungsform habe ihre Beziehung gestärkt und sie noch näher zusammengebracht. Seit Anna es gewagt hat, das Thema gegenüber Tim anzusprechen, haben sie einige Nachtessen mit polyamorös lebenden Freunden gehabt und auch bereits zwei Bücher zum Thema gelesen. Sie sind sich einig und wollen beide jeweils ein Profil auf den üblichen (Online-)Plattformen erstellen. Ihre Profile haben sie im Sinne der Transparenz beide gegengelesen und vereinbaren sich laufend über alles zu informieren.

Wie als Cis-Frau oft üblich (Degen, 2024), bekam Anna viel mehr und schneller Anfragen bzw. Matches, was Tim etwas genervt hat – nach zwei Wochen hatte aber auch er seinen ersten Match und die

Woche darauf auch ein Date. Anna ist noch etwas überfordert bezüglich der vielen Anfragen und erlebt die oft sexualisierte Kommunikation ihrer bisherigen Matches auch nicht als anregend – sie ist eher enttäuscht. Tim hingegen geht auf sein erstes Date mit Vanessa, bei dem die beiden auch intim werden.

Tim ist begeistert, er fühlt sich so lebendig wie schon lange nicht mehr und nach zwei Monaten kann er, der sich lediglich ein paar neue sexuelle Erfahrungen erhofft hat, berichten, dass er verliebt ist und sich auch gerne eine romantische Zweitbeziehung mit Vanessa vorstellen könnte, allenfalls im Sinne einer polyamoren Beziehung. Als Tim dies Anna eröffnet, kriegt sie keine Luft mehr. Dieses Gefühl kennt sie – die Panikattacken ihrer Jugendzeit sind zurück – sie erlebt den totalen »Bindungsalarm« und schämt sich zudem, als eigentliche Initiatorin dieses »Projekts« jetzt schwierige Gefühle zu haben.

Was ist passiert?

Durch die Veränderung der Beziehungsform von monogamen hin zu KNM-Beziehungen entstehen oft unerwartete Herausforderungen für die beteiligten Bindungssysteme (Fern, 2020). Die neue Beziehungsform kann die Wahrnehmung des Selbst und der inneren wie äusseren Sicherheit verändern und (unerwartete) individuelle Bindungsunsicherheiten hervortreten lassen.

Aus der Perspektive der Bindungstheorie (Bowlby, 1988) müssen wir uns mit anderen Menschen verbunden fühlen, um zu überleben. Unser Nervensystem setzt die emotionale Verbindung mit Sicherheit gleich und emotionale Trennung mit Gefahr und Bedrohung; und kollektiv wird zudem erlernt, dass Monogamie sichere Bindung sei und Außen- oder konkurrierende Beziehungen Unsicherheit bedeuten. Diese Gefahren müssen nicht wirklich real eintreffen, um das Bindungssystem zu alarmieren und Stress hervorzurufen. Sue Johnson (2019) nennt diese Zustände »Primal Panic«, ich nenne sie »Bindungsalarm«.

Bindungsgeschichte unserer Protagonistin

Anna hat eine ambivalente Bindung zu ihrer Mutter, mit Tim konnte sie dann aber in der monogamen Beziehungsform eine sichere Bindung aufbauen und er konnte zu ihrer primären Bindungsperson

werden, mit der sie sich endlich sicher fühlte. Dass Tim jetzt nicht nur sexuelle Verbindungen knüpft, was sie aufgrund ihrer starken gegenseitigen Bindung womöglich nicht sonderlich bedrohen würde, sondern auch eine romantische Beziehung zu Vanessa aufbauen möchte, bringt ihre Bindungssicherheit ins Wanken. Ihre eingeübte Ko-Regulation greift in der Veränderung nicht mehr.

Oft gewinnen Betroffene Sicherheit aus der Beziehungsstruktur und nicht unbedingt durch die Beziehungserfahrungen mit der Partner:in. Die Frage ist, gab Tim Anna die Sicherheit oder die monogame Struktur? Wenn die bisherige, Sicherheit gebende Struktur, die nur eine Partner:in vorsieht, verändert wird, treten viele Unsicherheiten hervor. In solchen Fällen sind der innere Selbstwert und die Bindungssicherheit an die Partner:schaft und ihre exklusive Form gekoppelt (Fern, 2020). Das zu erfahren, kann zunächst herausfordernd sein, obwohl es für viele programmatisch ist.

Im Kontext von KNM-Beziehungen können vermeintlich einfache Gegebenheiten (*»Darf ich mit der anderen Beziehungsperson samstags ausgehen?«*) tief in unserer Bindungsgeschichte rühren: Werde ich wertgeschätzt von der anderen Beziehungsperson, schätzt meine Partner:in mich auch wenn sie mit sonst jemandem ausgeht? Wie klar muss ich wissen, wann wir uns wiedersehen? Wie sehr bin ich mir einer gemeinsamen Zukunft sicher? Werde ich zurückgelassen mit schmerzvoller Unsicherheit?

Viele Paare erleben, nach ihren ersten Herausforderungen oder Bindungskrisen im Ausprobieren nicht-monogamer Beziehungsformen, ein Gefühl des Scheiterns. Gelingt es, im beraterischen- oder therapeutischen Prozess das Paar dabei zu begleiten, sich nicht als gescheitert wahrzunehmen, und dementsprechend blockiert zu sein, sondern sich mit neuer Hoffnung zurück ins *»Basecamp«* zu begeben, sich neu auszurüsten und sich schrittweise in der neuen Landschaft zu akklimatisieren, steht die nächste Erkundung unter einem anderen Stern.

Im Basecamp

Nachdem betroffene Menschen realisiert haben, dass die Rückkehr zum Basecamp nicht ein Scheitern oder eine *»allgemeine Unfähigkeit«* ihrerseits bedeutet (und sie bei Bedarf auch einen psychoedukativen Zugang zur Funktionsweise ihres Bindungssystems erhalten haben), können wir uns an

die Arbeit machen und die nötigen Voraussetzungen für den Umgang mit einer sicher(er)en langsam(er)en Route schaffen.

An dieser Stelle ist es mir nochmals wichtig zu betonen, dass Schuld- und Schamgefühle der Klientinnen bezüglich den ersten »Gehversuchen« in den KNM-Beziehungen wohlwollend adressiert und beleuchtet werden sollten. Häufig sind Menschen, die sich auf diese Reise einlassen, in ihrem Leben gut etabliert und grundsätzlich sozial-, beruflich- und romantisch erfolgreich – umso mehr verunsichern sie die ungewohnten Reaktionen ihres Bindungssystems.

Ferner ist es seitens der Beratungsperson wichtig, keine Versprechen bezüglich des Outcomes zu machen: In meiner Erfahrung bleibt es für etwa ein Drittel der interessierten Personen und Paare dauerhaft schwierig, eine KNM-Beziehung zu führen oder ihr Bindungssystem dahingehend zu beruhigen, dass weitere Ausflüge ins »Hochgebirge« unternommen werden können. Dies mag für Einige enttäuschend sein, insgesamt profitieren aber die meisten KNM-Interessierten in jedem Fall von einer differenzierteren Auseinandersetzung mit ihren Bindungsmustern, Erweiterung von Selbstregulationsstrategien und einem mutigen Austausch mit ihren Partner:innen. Für die Praxis bieten sich bei der Begleitung drei Schritte an, die im Folgenden genauer beleuchtet werden sollen.

Akklimatisierung (KNM-Intervention)

Nachdem die betroffenen Beziehungsmenschen die ersten Herausforderungen mit der neuen Beziehungsform erlebt haben, geht es darum, die gemeinsame Bindungssicherheit unter den neuen Umständen zurückzuerlangen oder gar zu erweitern und dabei etwaige Asymmetrien zu berücksichtigen.

Oft geht es bei Therapiebeginn erstmal um die akute Enttäuschung und Bindungsnot. An diesem Punkt ist eine behutsame Auftragsklärung und Stabilisierung wichtig: Jegliche Art von Stigmatisierung der Betroffenen durch die therapierende Person ist zu vermeiden (Schechtinger et al., 2018) da sie die Selbstzweifel, Bindungsverunsicherung und Scham der Betroffenen nur noch verstärken und folgenden therapeutischen Prozessen entgegenwirken. In dieser vulnerablen Phase benötigen Klient:innen mehr denn je eine bedingungslose Wertschätzung und Akzeptanz – sowohl für ihren Versuch der Beziehungsöffnung als auch für die teils verunsichernden Reaktionen ihres Bindungssystems.

Dies bedeutet, dass das *Basecamp* einen geschützten »Container« bieten soll, wo sich die Klient:innen nicht weiteren (Bindungs-)Gefahren ausgesetzt sehen. Allenfalls kann dies bedeuten, dass Zweitbeziehungen vorübergehend in angepasster Form gelebt werden (beispielsweise weniger Treffen, andere Form von Treffen, Pause) solche »Sicherheitsvorkehrungen« können helfen, sollen aber eher als temporäre Massnahmen angeschaut werden um wieder (Bindungs-)sicherheit zu gewinnen (Fern, 2023).

Bei Anna und Tim war es für Anna wichtig, dass Tim vorübergehend nur noch Tagestreffen mit Vanessa vereinbart und nicht mehr bei ihr übernachtet. Da Anna nicht über Tim bestimmen möchte und Vanessa auch ganz nett findet, will sie den Beiden keinesfalls einfach den Kontakt verbieten, sie bemerkt jedoch, dass ihre Komfortzone bei Übernachtungsdates stets sehr strapaziert wird und sie sich dem nicht mehr einfach entziehen kann ohne in Flucht- und Vermeidungsschemata reinzukommen.

Sobald durch die Wiedererlangung der Bindungssicherheit im Paar die Alarmreaktionen abnehmen, kann die Arbeit an der Rückerlangung und womöglich auch der Ausbau der Bindungssicherheit erfolgen.

Für die Rückerlangung und Stärkung der Bindungssicherheit hat sich in meiner Praxis und andernorts die Emotionsfokussierte Paartherapie (Johnson, 2019) als hilfreich erwiesen (Edwards et al. 2023; Kolmes & Witherpoon, 2017). Zudem nutze ich auch die Paarschematherapie (Roediger & Noyon, 2021) mit KNM-Paaren.

Neben ihrer guten Evidenzbasierung (Beasley & Ager 2019; Spengler et al., 2022) ermöglichen emotionsfokussierte Konzepte korrektive Bindungserfahrungen, was in dieser Phase essentiell ist. Mehrere sichere Bindungsbeziehungen zu bilden und aufrecht zu erhalten (welche die Erfüllung unterschiedlicher Bindungsbedürfnisse erfüllen und gleichzeitig eine sichere Basis für individuelle und beziehungsbezogene Entdeckungen bieten), ist eines der Hauptziele der therapeutischen Begleitung von KNM-Beziehungen (Edwards et al., 2023).

Emotionsfokussierte Therapie befasst sich mit herausfordernden Interaktionsmustern in Paaren und zielt darauf ab, diese schwierigen Zirkel hin zu einer gegenseitig sicheren Bindung zu transformieren, indem es die emotionale Kohärenz und gegenseitige Empathie fördert (Johnson, 2019). Sue Johnson, die Begründerin der Emotionsfokussierten Paartherapie, spricht

etwa, bezüglich dem, was wir in Beziehungen suchen, von drei Fragen: Bist du verfügbar? Bist du ansprechbar? Bist du emotional involviert? In der Emotionsfokussierten Paartherapie geht es demnach darum, sich mit seinen aktivierten emotionalen Reaktionen zeigen zu können und schließlich auch zu erleben, dass die Partnermenschen achtsam mit diesen umgehen können (Johnson, 2019). Uns auch im schwierigen emotionalen Erleben verstanden und unterstützt zu fühlen und nicht Angst haben zu müssen verlassen, angegriffen oder für unser Verhalten bewertet zu werden, ist entscheidend. Erleben wir im Verlauf der Therapie dieses zugewandte bindungsorientierte Verständnis unserer Partnermenschen, gewinnen wir Sicherheit und unser Bindungs- und Nervensystem kann sich entspannen.

Auch die Paarschematherapie befasst sich mit dem gegenseitigen Verstehen von Bindungsmustern und der gegenseitigen Bindungsgeschichte und unterstützt die Partnermenschen dabei in strukturierter Weise das Verständnis und die Unterstützung des Gegenübers zu erleben (Rödiger & Noyon, 2021).

Bei beiden Verfahren kommen üblicherweise auch Einzeltermine zum Zug, die helfen sollen, individuelle Bindungsmuster und -Schemata besser kennenzulernen, was dann auch den Austausch über diese im Paar- oder Mehrpersonensetting erleichtern kann (Edwards et al., 2023). Die in den Verfahren enthaltenen (therapeutischen) Inszenierungen partnerschaftlicher Verbundenheit, auch in Momenten in denen bedrohliche Emotionen wie (Verlust-)Ängste oder Gefühle des Alleinseins auftauchen, können helfen die Aktivierung ungesunder Schemata zu vermindern. Ziel ist es, negative Zirkel, die sich etabliert haben, aufzudecken, ins Bewusstsein der Beteiligten zu bringen und sie dabei zu unterstützen, diese selbständig und gemeinsam zu unterbrechen (Welch, 2019).

So soll die Ko-Regulation zwischen Partner:innen verbessert werden, ohne dabei in eine gegenseitige Ko-Abhängigkeit bezüglich der Selbstregulation zu gelangen (Johnson, 2019).

Im therapeutischen Prozess kann es hilfreich sein, sekundäre Emotionen wie Eifersucht, Wut oder Schuld zu tieferen primären Emotionen wie Angst und Traurigkeit zu linken (Johnson, 2019). Die Arbeit an primären Emotionen hilft dann oft automatisch, die sekundären Emotionen aufzulösen.

Tim kennt Annas Geschichte und weiß, dass ihre Mutter nicht immer verlässlich für sie da war. Er war sich jedoch nicht bewusst, was für eine existentielle Not getriggert wird, wenn die entsprechenden

Schemata aktiviert werden. Da er als gewissenhafter Partner in ihrer monogamen Beziehung stets verfügbar war, gab es auch kaum Anlass für heftige Reaktionen seitens Anna. In der Sicherheit des Therapie- raums kann sich Anna ausführlich mit ihren Ängsten zeigen, die sie heute in Zusammenhang mit Vanessa erlebt. Tim realisiert nicht nur kognitiv, wie herausfordernd dieses Erleben für Anna wohl ist, sondern kann es mit der Unterstützung des strukturierten, emotions- fokussierten Vorgehens richtiggehend nachfühlen und dieses emotio- nale Verständnis Anna auch zeigen.

Dieses erlebte Mitgefühl berührt beide tief und führt Schritt für Schritt dazu, dass Anna ihre Sicherheit mit Tim zurückgewinnt und sogar ausbauen kann – sogar soweit, dass sie sich in der Beziehung in einer neuen, nie dagewesenen Verbundenheit wiederfinden.

Im Verlauf der Therapie kann sich, durch das neue Sicherheits- erleben, auch Tim mit bisher verborgenen herausfordernden Emo- tionen und Ängsten zeigen. Die Offenbarung seiner Verletzlichkeit führt auch bei Anna dazu, Tim in seinem Erleben und in seiner Ver- bundenheit zu ihr als emotional glaubwürdig zu erleben und zusätz- liches Vertrauen aufzubauen.

Bowlby (1988) spricht sowohl von einem sicheren Hafen, zu dem wir zurückkehren können und einer sicheren Basis, von der aus wir explorieren dürfen, um uns bei einer Bindungsperson sicher zu fühlen. Die Partner- menschen als Quelle von emotionalem Support und Komfort zu erleben und dadurch ergebnisoffene Handlungsfreiheit zu gewinnen, ist Ziel der erwähnten Therapieverfahren.

Die Akklimatisierungsphase soll also nicht nur der Deeskalation und Stabilisierung dienen, sondern auch das Erkennen und Durchbrechen negativer Interaktionsmuster ermöglichen. Gelingt dies, hat die therapeutische Begleitung dazu geführt, dass die beteiligten Bindungsbedürfnisse sichtbar werden und Strategien zur Adressierung auf Subjekt- und Paarebene ent- wickelt wurden. Alle beteiligten Partner:innen haben unterdessen idealer- weise ihre emotionale Reaktionsfähigkeit, Zugänglichkeit und ihr Verständ- nis für die Ängste und Bedürfnisse ihres Gegenübers gestärkt.

Auch wenn die Akklimatisierung und (Rück-)Erlangung von Sicherheit im Basecamp noch läuft, kann es parallel dazu sinnvoll sein, sich bereits mit der passenden Ausrüstung zu befassen, um schließlich weitere Er- kundungen in höhere Gefilde unternehmen zu können.

Ausrüstung (KNM-Kompetenzaufbau)

KNM-Beziehungen brauchen, wie wir im vorangegangenen Abschnitt gesehen haben, eine zusätzliche Schicht an Vertrauen. Wenn es Menschen schaffen, diese hinzuzufügen, berichten viele sogar von einer Verbesserung ihrer Beziehung, da sie mehr Kompetenzen haben, herausfordernde Situationen zu meistern. Mit jedem Paar oder Polykül ist es wichtig, ihre eigene Version und Adaption der konsensuellen Nicht-Monogamie zu finden, dabei darf man ruhig kreativ zugehen. Bevor wir uns ein paar nützliche »Ausrüstungsteile« anschauen, ist es mir an dieser Stelle ein Anliegen, die Wichtigkeit der psychologischen Flexibilität zu betonen: Wie es auf einer Bergtour auch entscheidend ist, flexibel auf unterschiedlichste Gegebenheiten und Ereignisse reagieren zu können, ist es auch in KNM-Beziehungen wichtig, Erlebnisse und Gegebenheiten differenziert anzuschauen und passgenaue, situative Lösungen zu finden.

Sobald Partner:innen die individuelle Bindungssensibilitäten verstehen, können sie auch Vereinbarungen eingehen, um diesen individuellen Bedürfnissen und der benötigten Sicherheit innerhalb der Beziehung Rechnung zu tragen. Zu bemerken ist, oft werden Vereinbarungen über die Zeit freier – mit zunehmender Gewöhnung und abnehmender Ambivalenz und Sorge dem neuen Erleben gegenüber.

Sowohl Anna als auch Tim konnten jetzt schon einige Male rechtzeitig reagieren und haben schnell erkannt, wenn das Gegenüber in eine Situation kam, in welcher der Bindungsalarm ausgelöst wurde und sich das Gegenüber in (Bindungs-)Not befand. So konnten sie situations- und emotionsgerecht auf die Bedürfnisse der anderen Person reagieren. Früher hätten sie dagegen wahrscheinlich auf ihre fixen Regeln oder Abmachungen beharrt und hätten sich so noch mehr in eine Spirale der Entfremdung begeben und mit Konflikten die tiefer liegenden Themen überlagert.

Mit zunehmender Differenzierung und psychologischer Flexibilität geht es nicht mehr darum, Probleme in alter Routine zu beschwichtigen, sondern situationsgerecht zu reagieren. Ansonsten entsteht das Gefühl, man müsste einfach genügend Wissen haben oder Regeln kennen, dann klappt es schon – oft ist dies ein Irrtum, da jede KNM-Beziehung einzigartig ist und sich auch laufend verändert.

Um dies umzusetzen, braucht es aber auch einige Ausrüstungstools, die bei keiner weiteren Erkundung fehlen sollten. Nachfolgend soll nun auf drei essentielle Tools genauer eingegangen werden: Vereinbarungen, (Selbst-)Regulation und KNM-Kommunikationstools.

Vereinbarungen

Vereinbarungen bieten einen sicherheitsgebenden Rahmen, an welchem sich die Beteiligten orientieren können und der auch verändert werden kann. Fern (2020) betont, dass Vereinbarungen regelmäßig überprüft und angepasst werden sollten, da sich Bedürfnisse und Lebensumstände verändern und echte Erfahrungen antizipiertes Erleben korrigieren. Eine Verschriftlichung in klarer Sprache kann dabei vorteilhaft sein, um sich einerseits daran zu orientieren, aber auch immer wieder eine Grundlage für eine Revision zu haben (Kolmes & Witherspoon, 2017; Veaux & Rickert, 2014).

Als Therapeut:in kann es wichtig sein, mit den Klient:innen spezifisch anzuschauen, wie sie ihre Vereinbarungen auf unterschiedlichen Ebenen (emotional, sexuell, logistisch, außenpolitisch etc.) entwickeln. Das Wissen darüber kann der therapierenden Person helfen, zu eruieren, wann es nötig ist, etwas zu verändern (Edwards et al., 2023; Finn et al., 2012).

Die Vereinbarung, dass Tim bei Vanessa nicht schlafen darf, wurde mit der Ergänzung versehen, dass sie nach zwei Monaten die Erfahrungen und Gefühle mit dieser Vereinbarung nochmal anschauen und allfällig revidieren. So gibt es Anna für die kommende Zeit Sicherheit für ihr Bindungserleben und auch Tim erlebt, dass seine Bedürfnisse Berücksichtigung finden (werden).

Regulation

Da wir in KNM-Beziehungen immer wieder Momente erleben, wo wir auf uns alleine gestellt sind, ist es unabdingbar, uns selbst regulieren zu können, wenn schwierige Gefühle aktiviert werden und wir allenfalls in eine Bindungsnot geraten. Fern (2020) spricht von drei Arten der Regulation:

Selbstregulation

- Selbstberuhigung über den Körper: Atmung, Körperarbeit, Muskelentspannung, mentale Techniken (Reframing)
- Selbstberuhigung über Kognition: Ablenkung (Lesen, Podcast, Kunst machen/kreativ sein, Swiping)
- Angelehnt an die Arbeit mit der Inneren Familie von Schwartz & Sweezy (2019) kann auch sehr hilfreich sein, sich mit inneren Anteilen auseinanderzusetzen

Externe Regulation (zwischenmenschlich)

- Kontaktaufnahme mit anderen Menschen, um sich Unterstützung zu holen
- Sich mit Freund:innen austauschen

Interaktive Regulation (beziehungsintern)

- Gegenseitige Regulation mit einer anderen Person
- Gegenseitiges Einschwingen (sobald die Partnerperson wieder da ist)
- Beispiele: Tanzen, Umarmungen, Dialoge führen, Musizieren, zusammen kochen (sobald die Partnerperson wieder da ist)

Bei den ersten Dates von Anna hatte sich Tim vorgenommen, das Ganze einfach »auszuhalten«, so schlimm könne es ja wohl nicht werden und er findet es ja unterdessen sowieso gut, dass sie ihre Beziehung geöffnet haben. Er hat dabei seine Rechnung ohne sein Bindungssystem gemacht und ordentliche Selbstzweifel tauchten auf: Schwierige Gefühle, wie er sie aus seiner Jugend kennt. Dies ist teilweise so weit gegangen, dass er sich selbst nicht mehr zu helfen wusste und zur Dämpfung seiner Emotionen Alkohol konsumiert hat und daneben teilweise auch in einen »Pornorausgang«, wie er es selbst nennt, reingekommen ist.

Unterdessen hat er in der Therapie unterschiedliche, für ihn passendere, Regulationsstrategien für solche Fälle bereit: Er hat ein hochintensives Sportprogramm mit anschließenden Atemübungen zusammengestellt. Danach gehe es ihm jeweils deutlich besser und er kann zu anderen Strategien wechseln. Etwa, sich auch mit anderen nahestehenden Menschen treffen, während Anna auf Dates geht.

KNM-Kommunikationstools

In KNM-Beziehungen sind Kommunikationsräume, in denen sich die beteiligten Partnernmenschen über ihr Erleben austauschen oder mehr von ihren Gefühlen teilen, unabdingbar. In der Folge sollen zwei davon genauer beleuchtet werden. Eines davon ist ein sogenanntes Beziehungs-Check-In mit dem Titel »Radar« (Winston et al., 2023), das andere eine Methode, um unvoreingenommen die Gefühle und Erlebnisse des Gegenübers zu ergründen, der sogenannte »Initiator-Inquirer-Prozess« von Bader & Pearson (1998). Diese Tools können natürlich auch in monogamen Beziehungen sehr nützlich sein.

Radar

Den Radar kann man als monatliche (nach Bedarf auch öfter) Paarversammlung ansehen, in welcher die beteiligten Partner:innen sich darüber austauschen, wie es ihrer Beziehung geht und potentielle Herausforderungen ansprechen, bevor es zur Eskalation kommt. Ein solches Vorgehen, das vorzugsweise in guter psychischer und physischer Verfassung (genügend Schlaf, kein Hunger, ruhiger Ort, genug Zeit) durchgeführt wird, ermöglicht es den beteiligten Personen, in einem strukturierten sicheren Setting herausfordernde Gefühle und Wünsche auszudrücken. Das Vorgehen hat meist verschiedene Teile wie: Rückblick auf die letzte Zeit, Traktanden, Diskussion, Aushandeln von Maßnahmen, die bis zum nächsten Termin ausprobiert werden sollen, und dann eine Würdigung der getanen Arbeit und eine (Wieder)-Verbindung mit den Partnernmenschen. Eine ausführliche Anleitung findet sich unter: <https://www.multiamory.com/radar>

Initiator-Inquirer-Prozess

Beim Initiator-Inquirer-Prozess geht es darum, unvoreingenommen dem Partnernmenschen vom eigenen (Gefühls-)Erleben zu erzählen. Eine Person offenbart dem Gegenüber eine Gegebenheit oder ein Gefühl, wobei das Gegenüber mit einem »Forschendenmindset« zuhört und die erzählende Person möglichst gut verstehen möchte, ohne zu bewerten oder bereits eigene Hypothesen zu bilden. Ziel ist, sich vom Gegenüber gesehen und verstanden zu fühlen. Damit wird stets auch die Bindung gestärkt. Mehr dazu: <https://www.couplesinstitute.com/utilize-the-initiator-inquirer-process-in-couples-therapy>

Als Anna und Tim mit ihrer neuen Beziehungsform gestartet sind, waren sie überzeugt, dass sie dann »einfach so« über aufkommende Herausforderungen sprechen können – sie hätten ja sonst auch eine direkte und fortlaufende Kommunikationskultur. So waren sie sehr erstaunt, wie schwer es ihnen fällt, fortlaufend und unmittelbar über Emotionales zu sprechen. Seit sie einen Podcast gehört haben, in dem das RADAR-Vorgehen vorgestellt wurde und dieses nun auch anwenden (anfänglich wöchentlich, jetzt alle zwei Wochen), fühlen sie sich viel sicherer in der neuen Beziehungsform.

Einerseits wissen sie, dass wenn Gefühle oder Gegebenheiten auftauchen, sie in absehbarer Zeit in einem sicheren und strukturierten Raum angesprochen werden können. Sie müssen sich nicht mehr immer damit befassen, wann wohl der allseits passendste Moment sein könnte, um etwas anzusprechen, sondern haben dafür einen vereinbarten Zeitpunkt.

Andererseits vermeiden sie schwierige Themen auch viel weniger und können ihre aufgekommenen Gefühle viel besser mitteilen, da sich die Sicherheit des strukturierten Rahmens etablieren konnte und sie sich in diesem Rahmen deutlich weniger Sorgen machen müssen, dass das Gegenüber schwierig reagiert und sie sich selbst dann noch verletzt fühlen. Ausnahmen zum strukturierten Austausch sind nach wie vor Notsituationen, in denen sie in einen großen Bindungsalarm kommen, der eine zeitnahe Zuwendung benötigt. Seit sie mit dem RADAR-Vorgehen begonnen haben, ist es jedoch auch viel seltener zu solchen Notsituationen gekommen.

Nach der Ausrüstung können, in einem Tempo, welches die Geschwindigkeit der Bindungssysteme aller Beteiligten beachtet, wieder Erkundungen außerhalb des Basecamps in Angriff genommen werden.

Erkundung (KNM-Training)

Da unsere überlebenswichtigen Bindungssysteme Veränderungen nur langsam zulassen und viel Sicherheit bedürfen, ist auch bei der Erkundung, der dritten Phase, ein behutsames Vorgehen angezeigt. In der Praxis hat sich eine langsame Steigerung oder Ausdehnung der Komfortzone in einer fest-

gelegten Zeitperiode als nützlich erwiesen. Bei der erneuten Erkundung ist neben der vorsichtigen Ausdehnung der Komfortzone zudem auch auf weitere Herausforderungen, wie den Einfluss der »Neuen Beziehungsenergie« Acht zu geben.

Dehnen statt Überdehnen

In seinem bekannten Werk zum optimalen menschlichen Funktionieren spricht Csikszentmihalyi (1987) von dem entscheidenden Verhältnis zwischen Herausforderung und Fähigkeit, das zu einem Flow-Zustand führt. Dabei gibt es Hinweise, dass eine leichte Dehnung hin zur Herausforderung das persönliche Wachstum begünstigt (Kotler, 2014). Dies beobachte ich ähnlich in der Arbeit mit Paaren, die sich auf den Weg machen, ihre Beziehungsform zu transformieren. Anfänglich wandern eigentlich alle zu schnell und zu hoch und überdehnen dabei meist die Komfortzone ihrer Bindungssysteme. Fragt man sie nach der ersten Krise in der Therapie oder Beratung, mit wieviel Prozent sie im Nachhinein die (Über-)Dehnung ihrer Komfortzone angeben würden, hört man selten Werte unter 20 %, meistens eher so 80–90 %.

Diesem Umstand wollen wir in Therapie und Beratung Rechnung tragen und gemeinsam mit dem Paar, oder den weiteren beteiligten Beziehungsmenschen, herausfinden, welche Art von Dehnung der Komfortzone für sie passend sein könnte. Ganz im Sinne von Vereinbarungen und nicht festgesetzten Regeln, sollten diese Maßnahmen immer wieder überprüft und ausgewertet werden und so nicht starr festgesetzt sein. Als »Faustregel« hat sich in meiner Praxis eine Dehnung von höchstens 5 % etabliert. Was genau innerhalb der erwähnten »gedehnten Komfortzone« liegt, kann sehr unterschiedlich sein. In unserem Fallbeispiel zeigt sich dazu Folgendes:

Nachdem Anna und Tim nach zwei Monaten die Vereinbarung, dass er nicht mehr bei Vanessa übernachtet, auswerten und gemeinsam schauen, ob eine weitere (Aus-)Dehnung möglich wäre, kommen sie überein, dass sie versuchen wollen, Übernachtungen wieder möglich zu machen. Dies vorerst jedoch nur unter der Voraussetzung, dass Anna an diesen Abenden auch mit jemandem etwas unternimmt und wenig Stress bei der Arbeit hat.

Neue Beziehungsenergie

Ein spezielles Phänomen in KNM-Beziehungen ist die »*Neue Beziehungsenergie*« (Easton & Hardy, 2017; Kauppi, 2022). Hierbei geht es um den Zustand von (positiver) Aufregung (oder vielleicht könnte man den Zustand auch als »*Verliebtheit*« beschreiben), in der man von den neuen Beziehungsmenschen emotional oft sehr jugendlich-ergriffen sein kann, am liebsten ganz viel Zeit mit diesen verbringen möchte und zuweilen auch grenzenlos von diesen berichtet.

Kauppi (2022) empfiehlt, gerade in diesen Phasen gut Acht zu geben, eine intentionale Balance gegenüber den bestehenden Beziehungen herzustellen – also Signale des Interesses und Momente der Nähe herzustellen. Dies deckt sich mit meinen Erfahrungen und kann beinhalten, dass man in dieser Phase das Commitment und Interesse zur bestehenden Beziehung mit zusätzlichen Aktivitäten stärkt: Dies könnte beispielsweise bedeuten, dass man zusätzliche Dates oder Beziehungs-Check-Ins mit den bestehenden Beziehungspersonen einplant.

Nachdem Tim auf Vanessa traf, zu der er sich nicht nur sexuell hingezogen fühlte, war er so sehr »aus dem Häuschen«, dass er am liebsten die ganze Zeit auf Dates mit ihr hätte gehen wollen. Zudem konnte er sich nicht zurückhalten und hat Anna immer wieder von Vanessa und ihren tollen Eigenschaften erzählt. Auch wenn sich Anna gefreut hat, dass nun auch Tim der neuen Beziehungsform etwas abgewinnen kann, war dies doch zu viel und sie fühlte sich einem ständigen Vergleich mit Vanessa ausgesetzt, den sie gefühlt nur verlieren konnte. Unterdessen geben die Beiden gut darauf acht, auch gemeinsam genügend verbindende und aufregende Dinge zu erleben und so auch ihre langfristige Verbundenheit zu erleben und die eigene Beziehung zu feiern.

Die meisten KNM-Paare, die am Punkt von Anna und Tim angekommen sind, haben die gefühlte Verbundenheit wiedererlangt, ihr Bindungserleben gestärkt und sich auch die Ausrüstung für weitere Erkundungen und Ausflüge in KNM-Beziehungskonstellationen erarbeitet.

Finale Gedanken für die Praxis

In Psychotherapie- oder Beratungsausbildungen wird oft gelernt, dass man einen ungesunden Bindungsstil, ein Trauma oder Probleme mit der mentalen Gesundheit hat, wenn man an mehreren intimen Beziehungen interessiert ist. Nach Fern (2020) gibt es jedoch keine Forschung, die zeigt, dass man nur eine gesunde Erwachsene Bindung leben kann. Ziel ist, interessiert und offen zu sein für das, was Klient:innen für sich als wertvoll und passend erachten.

Bezüglich der Begleitung von KNM-Beziehungen ist es essentiell, dass sich Beratende und Therapierende ihren Kompetenzen, Fähigkeiten und möglichen Verzerrungen durch eigene vergangene Erfahrungen oder moralische Codes bewusst sind. Sollten diese nicht zur KNM passen, mag es sinnvoll sein, diese Klientel nicht zu begleiten oder sich Supervision mit einer erfahrenen Fachperson zu holen (Edwards et al., 2023).

Für Paare und Konstellationen, die aus unterschiedlichen Gründen keine Paartherapie machen können oder wollen, gibt es auch gute Ressourcen, um sich selber oder untereinander mit den jeweiligen Bindungsbedürfnissen zu befassen: Wie etwa das Buch *Polysecure* von Jessica Fern (2020) oder *Halt mich fest* (2019) von Sue Johnson. Zu beiden etablierten Werken gibt es jeweils auch strukturierte Arbeitsbücher (Fern, 2022; Johnson, 2023). Insbesondere das von Jessica Fern entwickelte HEARTS-Modell eignet sich vorzüglich, um gemeinsam an den jeweiligen Bindungsbedürfnissen zu arbeiten (Fern, 2020).

Jede Wanderung ist schön

Wenn bei Ihnen als Therapeut:in oder Berater:in jetzt das Gefühl »*Pubhh, das ist ja alles gar komplex und klingt anstrengend*« aufkommt, plädiere ich fürs Einlassen auf die Vielschichtigkeit dieser Beziehungsformen. Die Möglichkeit, unterschiedlich verbundene Bindungssysteme gleichzeitig zu begleiten und im Auge zu behalten, mag herausfordernd klingen. Die vielfältigen, berührenden Momente der (erneuerten) Verbindungen zwischen zwei und mehr liebenden Menschen sind jedoch unvergleichlich berührend. Jede Wanderung, ob in einer Hügellandschaft oder im Hochgebirge, ist schön – genauso wie sie ist.

Literatur

- Bader, E., & Pearson, P. (2013). *In quest of the mythical mate: A developmental approach to diagnosis and treatment in couples therapy*. Routledge.
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1987). *Das flow-Erlebnis: jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Klett-Cotta.
- Degen, J. L. (2024). *Swipe, like, love*. Psychosozial-Verlag.
- Easton, D., & Hardy, J. (2017). *The ethical slut: A guide to infinite sexual possibilities*. Greenery Press.
- Edwards, C., Allan, R., Marzo, N., Wynfield, T., & Hicks, R. (2023). The use of emotionally focused therapy with polyamorous relationships. *Family process*, 62(4), 1362–1376. <https://doi.org/10.1111/famp.12934>
- Fern, J. (2020). *Polysecure: Attachment, trauma and consensual nonmonogamy*. Thorntree Press.
- Fern, J. (2022). *The Polysecure Workbook: Healing Your Attachment and Creating Security in Loving Relationships*. Thorntree Press.
- Finn, M. D., Tunariu, A. D., & Lee, K. C. (2012). A critical analysis of affirmative therapeutic engagements with consensual non-monogamy. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(3), 205–216. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.702893>
- Fern, J., & Cooley, D. (2023). *Polywise: a deeper dive into navigating open relationships*. Scribe Publications.
- Katz, M., & Katz, E. (2021). Reconceptualizing attachment theory through the lens of polyamory. *Sexuality and Culture*, 22, 792–809. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09902-0>
- Kauppi, M. (2021). *Polyamory: A clinical toolkit for therapists (and their clients)*. Rowman & Littlefield.
- Kotler, S. (2014). *The rise of superman: Decoding the science of ultimate human performance*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.
- Johnson, S. (2019). *Halt mich fest: Sieben Gespräche über lebenslange Liebe*. Junfermann Verlag.
- Johnson, S. (2023). *Halt mich fest – das Arbeitsbuch für lebenslange Liebe*. Junfermann Verlag.
- Kolmes, K., & Witherspoon, R. G. (2017). Therapy with a consensually nonmonogamous couple. *Journal of Clinical Psychology*, 73(8), 954–964. <https://doi.org/10.1002/jclp.22509>
- Roediger, E., & Frank-Noyon, E. (Eds.). (2021). *Paare bewegen: Schematherapie mit Paaren in der Praxis*. dgvt-Verlag.
- Schechinger, H. A., Sakaluk, J. K., & Moors, A. C. (2018). Harmful and helpful therapy practices with consensually non-monogamous clients: Toward an inclusive framework.

- Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(11), 879. <https://doi.org/10.1037/ccp0000349>
- Schwartz, R. C., & Sweezy, M. (2019). *Internal family systems therapy*. Guilford Publications.
- Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2022). A comprehensive meta analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cfp0000233>
- Welch, T. S., Lachmar, E. M., Leija, S. G., Easley, T., Blow, A. J., & Wittenborn, A. K. (2019). Establishing safety in emotionally focused couple therapy: A single-case process study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(4), 621–634. <https://doi.org/10.1111/jmft.12398>
- Veaux, F., & Rickert, E. (2014). *More than two: A practical guide to ethical polyamory*. Portland: Thorntree Press
- Winston, D., Lindgren J., & Matlack, E. S. (2023). *Multiamory: Essential Tools for Modern Relationships*. Cleis Press
- Zimmerman, K. J. (2012). Clients in sexually open relationships: Considerations for therapists. *Journal of Feminist Family Therapy*, 24(3), 272–289. <https://doi.org/10.1080/08952833.2012.648143>

Biografische Notiz

Jonas Bamert arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut/Beziehungstherapeut in eigener Praxis in Bern (CH). Vor seiner Praxistätigkeit arbeitete er in verschiedenen klinischen Settings und leitete die Beratungsstelle der Hochschulen in Luzern (CH). Als Beziehungstherapeut (Einzel-, Paar- & Mehrpersonensetting) begleitet er Menschen in unterschiedlichsten Beziehungskonstellationen – ein Schwerpunkt dabei ist die Begleitung von Menschen in konsensuell nicht-monogamen Beziehungen.

Konsensuelle Nicht-Monogamie früher und heute

**Interview mit Ulrich Clement,
geführt von Johanna L. Degen**

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 53–55

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-53>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Ulrich Clement ist einer der zentralen Denker der modernen Sexualtherapie im deutschsprachigen Raum. Als systemischer Therapeut, Professor für medizinische Psychologie und Autor zahlreicher einflussreicher Werke – darunter *Systemische Sexualtherapie* (2004) – hat er das Verständnis von Sexualität als kommunikatives, dynamisches und oft konflikthafte Feld geprägt. In seiner Arbeit verbindet er eine systemtheoretische Perspektive mit sexuellen Skripttheorien und untersucht, wie sich Begehren, Lust und sexuelle Identität in sozialen, kulturellen und individuellen Aushandlungsprozessen konstituieren.

Sexualität erscheint in seiner Theorie weder als reine Natur noch als bloße soziale Konstruktion, sondern als eine beständige Verhandlung zwischen persönlichen Wünschen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Dabei kritisiert er pathologisierende oder normative Ansätze der Sexualwissenschaft und setzt sich für eine erweiterte, prozessorientierte und nicht-moralisierende Betrachtung von Sexualität ein.

In diesem Gespräch diskutiert Johanna L. Degen mit Ulrich Clement über Konsensuelle Nicht-Monogamie über die Veränderung der Zeit von der freien Liebe in den 1970er bis heute.

JD: *Ulrich Clement, wie war die professionelle Haltung/allgemeine Meinung in Fachkreisen bzgl. Konsensueller Nicht-Monogamie (KNM) zu Beginn deiner Tätigkeit als Paar-/Sexualtherapeut?*

UC: Als ich Mitte/Ende der 1970er Jahre mit Sexualtherapie anfang, gab es die Begriffe Polyamorie oder KNM noch nicht. Nonmonogames Verhalten ist ja so alt wie die Sexualität, der Konsens als moralische

Markierung ist erst später aufgetaucht mit dem Begriff »Konsens-moral«, die handlungsleitend sein soll. Diese stellt die Verständigung zwischen den Sexualpartnern im Gegensatz zu einer Moral von oben, die für beide einschränkend ist, zentral.

JD: *Könnte man die Verpflichtung zur Transparenz und Aushandlung nicht auch als ein moralisches Dogma beschreiben? Oder gar als wiederkehrende Tyrannei der Innerlichkeit?*

UC: (lacht). Naja »Dogma« klingt mir zu katholisch und »Tyrannei« zu dramatisiert. Sagen wir: die Orientierung hat sich von einer verbietenden zu einer kommunikativen Moral entwickelt.

JD: *Hat sich dein eigener Blick auf KNM im Laufe deines Berufslebens verändert?*

UC: Ja.

JD: *Und würdest du davon etwas nachzeichnen wollen?*

UC: Ich habe in den Therapien mehr darauf geachtet, wie in Paar-konflikten Moral auch als argumentatives Kampfmittel eingesetzt wird, mit moralisierenden Vorwürfen zum Beispiel. Wer moralisiert, beansprucht damit eine überlegene Position.

JD: *Wie erlebst du persönlich denn die Veränderungen im Diskurs? Ist es nur ein neues Label für ein altes Phänomen, wie die freie Liebe der 1970er Jahre? In einer Erhebung hat ein älterer Teilnehmer mal gesagt, man könne doch einfach schauen, was damals nicht geklappt hat und verstehen, wieso es auch heute nicht klappen wird.*

UC: Die »freie Liebe« war ein Kulturphänomen, das auch mit politischen Visionen verbunden war, weniger mit der Intimität der Paar-beziehung. Die Legitimierungen für sexuelle Aktivität änderten sich. Der Polyamorie-Diskurs hat weit mehr das Paar im Blick als die Gesellschaft.

Die Veränderung ist weitreichend: Wir bewegen uns weg von einer Doppelmoral, von der vor allem Männer profitieren, zu einer konsensuellen Moral, die zwar theoretisch beide Geschlechter verpflichtet, praktisch aber die Selbstbestimmung der Frauen fokussiert. Dazwischen liegen Welten.

JD: *Magst du ein paar typische Fehlannahmen zur aktuellen KNM mit uns teilen?*

UC: Dass Polyamorie immer eine win-win-Situation ist. Die Partner, die sich polyamor verabreden, profitieren nicht unbedingt in gleichem Ausmaß davon, haben auch nicht unbedingt das gleiche Interesse

daran. Zugrunde liegt oft eine asymmetrische Konstellation, wobei Eifersucht ein mächtiger Spielverderber sein kann. Eine fair ausgehandelte KNM muss diese Asymmetrien berücksichtigen, z.B. wenn es berufliche Abhängigkeiten gibt, finanzielle Ungleichheiten, wenn Kinder im Spiel, wenn einer krank ist. Sonst ist Schluss mit lustig.

JD: *Polyamorie ist also nicht immer und nicht für alle Befreiung, auch hier spielt Macht eine (zu) große Rolle. Was wären denn typische Fehler in der Beratung und worauf achtest du besonders?*

UC: Zunächst ist eine zentrale Frage, ob ein Paar, das polyamor lebt oder leben möchte, nicht eigentlich eine »offene Beziehung« meint, also sich in der Logik des Fremdgehens bewegt und damit etwas gelassener umgehen möchte, ohne dass die primäre Beziehung in Frage gestellt wird. Oder ob es ein Etikettenschwindel ist, der eigentlich einen Blankoscheck für einseitiges Fremdgehen meint. Manchmal ist es auch schwebende Beziehungsangst, die dann hinter derlei Labels kaschiert statt adressiert wird.

Ich achte darauf, ob eine/r der Beteiligten einen höheren Preis zahlt, der unter dem Legitimationsschirm »Polyamorie« tabuisiert wird. Was sich oft bewährt, ist eine Einigung auf einen begrenzten Zeitraum, innerhalb dessen Erfahrungen gemacht und ausgewertet werden können.

JD: *Bist du der Meinung, jede Paartherapeutin, jeder Paartherapeut zu KNM beraten, oder braucht es eigene Ausbildungen und eigene Erfahrungen dazu? Oder besser gefragt: Was braucht es, um KNM zu beraten?*

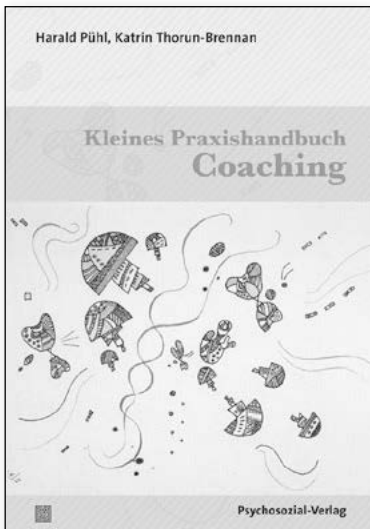
UC: Man muss nicht alles selbst erlebt haben, was die Klienten beschäftigt, wichtiger scheint mir ein emotionaler Abstand, der hilft bei einer reflektierten Draufsicht; und dass man nicht die eigene Paarbeziehung zum Maßstab macht und dass man neugierig auf das bleibt, was man noch nicht kennt.

JD: *Was wünschst du dem Diskurs für die Zukunft?*

UC: Alles Gute!



Harald Pühl, Katrin Thorun-Brennan
Kleines Praxishandbuch Coaching



*Juli 2023 · ca. 150 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3285-0*

Kompaktes Coaching-Wissen für die Praxis!

Harald Pühl und Katrin Thorun-Brennan sorgen für Orientierung im Coaching-Dschungel! Mit dem Handbuch geben Sie Einsteiger*innen und Profis Werkzeuge in die Hand, um neue Wege für das Beraterische Denken und Handeln zu finden.

Durch die klare Gliederung und die in sich geschlossenen Kapitel entsteht eine übersichtliche und fundierte Handlungsanleitung für Beratende. Dabei verfolgen Harald Pühl und Katrin Thorun-Brennan einen Ansatz, der Ratsuchende in ihrer Ganzheit zwischen Beruflichem und Privatem betrachtet und die Kontaktqualität zwischen Coach und Coachee in den Mittelpunkt stellt. Durch die persönliche Darstellung wird der Coachingprozess mit seinen vielen Facetten nachvollziehbar und es eröffnen sich ermutigende Perspektiven für die Beratungspraxis.

Sensible Respektlosigkeit als Haltung

Vorannahmen und Stolpersteine bei konsensuell nicht-monogamen (KNM) Beziehungen in der Beratung

Kommentar

Andreas J. Jaszczuk

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 57–59

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-57>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Konsensuell nicht-monogame Beziehungsformen treten zunehmend in der Beratungspraxis auf, sei es durch Ratsuchende, die aktiv in KNM-Beziehungen leben, oder durch Paare und Einzelpersonen, die mit dem Gedanken einer Öffnung spielen. In diesem Kontext lassen sich einige wiederkehrende Herausforderungen beobachten, die hier ohne moralisierenden Anspruch zur Diskussion gestellt werden sollen. Ziel ist nicht, die Legitimität oder das Potenzial von KNM zu hinterfragen, sondern zu beleuchten, wo es sinnvoll ist, diese Modelle trotz ihres attraktiven Images und ihrer diskursiven Aufwertung kritisch auf ihre Tragfähigkeit und Rolle zu prüfen.

Immer wieder wird KNM als vermeintliche Problemlösungsstrategie missverstanden, die im schlechtesten Fall tieferliegende Dynamiken überlagert. Zugrunde liegt dann u. a. die Idee, durch zusätzliche Möglichkeiten das sexuelle Repertoire zu erweitern oder neue emotionale Energie zu gewinnen. In manchen Fällen dient die Öffnung einer Beziehung dann nicht der Erweiterung oder authentisch co-regulierten Bedürfnissen, sondern der Vermeidung, zum Beispiel von Konflikten und Bindungsthemen.

Mitunter wird die Entscheidung für KNM auch durch einen gesellschaftlichen und medialen Druck motiviert, getrieben von dem Gefühl, »nicht alternativ genug« zu sein. Damit kann ein implizites Abwerten monogamer Lebensweisen als »vanilla« und eine Überhöhung polyamorer Lebensstile als besonders modern, erstrebenswert, feministisch und insgesamt begehrenswert einhergehen.

Oft wird KNM zudem mit Emanzipation, Egalität und einer Auflösung traditioneller Machtstrukturen assoziiert. Doch auch in KNM-Beziehungen wirken bestehende Ungleichheiten weiter und neue treten zutage. Diese Ungleichheiten zeigen sich etwa entlang von Attraktivität, ökonomischem Kapital, Alter oder Geschlecht. Gefragt werden kann dann nach Differenzlinien, Interessen, Macht und Teilhabe. In heterosexuellen Konstellationen ist zudem auffällig, dass auch dort stereotype Dynamiken reproduziert werden, z. B. wenn Männer mehrere Beziehungen eingehen wollen, die Partnerin aber nicht »teilen« möchten. Dies mag altertümlich anmuten, tritt aber auffällig oft auf. Die Asymmetrien, die in monogamen Beziehungen bestehen, werden in KNM-Kontexten nicht automatisch aufgehoben, sondern oft überlagert und mithin durch idealisierte Narrative unsichtbar gemacht (Balzarini & Muise, 2020).

Darüber hinaus stellt sich die Frage nach struktureller Teilhabe. Soziale Milieus, Bildung, geografische Lage oder infrastrukturelle Voraussetzungen wirken auch hier strukturbildend und exkludierend. Zugleich lassen sich in KNM-Modellen gesellschaftlich relevante Potenziale erkennen: Sie können eine Antwort auf den normativen Druck der Kleinfamilie darstellen, Einsamkeit abfedern und alternative Formen von Fürsorge etablieren. Studien zeigen zudem eine ähnliche Beziehungszufriedenheit im Vergleich zu monogamen Beziehungen (Rubel & Bogaert, 2015) sowie das Potenzial für konfliktarme, co-regulierte und ressourcenstarke Beziehungsgeflechte.

Insgesamt zeigen sich in der Beratungspraxis bei KNM Anliegen, die auch in dyadischen Beziehungen zentral sind (Anerkennung, Nähe, Vertrauen, Sexualität, Beziehungszufriedenheit), jedoch häufig in potenziert und erweiterter Form: komplexere Dynamiken, Stigma und Marginalisierung, multidimensionale Rollen, verdeckte Motive und ein erhöhter Koordinationsaufwand erfordern im Beratungssetting methodische Präzision, Zeit und eine reflektierte Haltung (Mazziotta, 2021; Rodrigues, 2024; Rubinsky & Niess, 2021; Schechinger et al., 2018). Die lückenhafte Versorgungslage von KNM-Anliegen bedarf dabei einer antidiskriminierenden, neugierigen und kompetenten Beratungslandschaft, die KNM weder ablehnt oder übersieht noch überhöht (Henrich & Trawinski, 2016).

Als beraterische Haltung könnte man eine sensible Respektlosigkeit anstreben, die sich von den Idealisierungen und vermeintlichen Andersartigkeit weder blenden noch abschrecken lässt und gleichzeitig die Vulnerabilitäten und Besonderheiten neugierig und angstfrei erkundet. Zugleich

zeigt sich, dass bereits vieles Notwendige an Kompetenz vorhanden ist und eine fachlich reflektierte Haltung gegenüber mononormativen Deutungsmustern und die weitergedachten, aber bewährten methodischen Zugänge gute Voraussetzungen bieten, auch in komplexeren Beziehungssettings wirksam zu arbeiten – mit dem notwendigen Bewusstsein für Mehrpersonenkonstellationen und soziale Differenz als adäquate Gesellschaftskritik.

Literatur

- Balzarini, R.N., & Muise, A. (2020). Beyond the dyad: A review of the novel insights gained from studying consensual non-monogamy. *Current Sexual Health Reports*, 12, 398–404. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00261-2>
- Henrich, D., & Trawinski, C. (2016). Social and therapeutic challenges facing polyamorous clients. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(3), 1–15. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1174331>
- Mazziotta, H. (2021). Anregungen für die Beratung von Klient*innen, die in einvernehmlich nicht-monogamen Beziehungen leben (wollen). *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 53, 141–156.
- Rodrigues, D.L. (2024). A narrative review of the dichotomy between the social views of non-monogamy and the experiences of consensual non-monogamous people. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 931–940.
- Rubel, A.N., & Bogaert, A.F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *Journal of Sex Research*, 52(9), 961–982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.976781>
- Rubinsky, V., & Niess, S. (2021). Relational communication and consensual non-monogamy. In *Oxford Encyclopedia of Queer Studies and Communication*. Oxford University Press.
- Schechinger, H.A., Sakaluk, J.K., & Moors, A.C. (2018). Harmful and helpful therapy practices with consensually non-monogamous clients: Toward an inclusive framework. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(11), 879–891. <https://doi.org/10.1037/ccp0000349>

Biografische Notiz

Andreas Jan Jaszczuk ist HPP, systemischer Berater, Trauma- und EMDR-Therapeut und Paarberater in eigener Praxis. Daneben ist er Geschäftsführer der Akademie für Psychologischen Wissenstransfer (APW), engagiert sich maßgeblich im psychosozialen Wissenstransfer und arbeitet als Dozent in verschiedenen beraterischen Ausbildungscurricula.



Susanne Vömel

Selbstwahrnehmung mit allen Sinnen

Wie ein gestärktes Körperbewusstsein zu mehr Selbstwert, Lebendigkeit und Lebensfreude verhilft



2025 · 145 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3379-6

Selbstbewusstsein und innere Lebendigkeit gründen in Körperbewusstsein. Wenn wir der sinnlichen Wahrnehmung unseres Körpers wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und unseren inneren Empfindungen nachspüren, werden wir mit einem vitaleren Lebensgefühl belohnt. In unserem Körpergedächtnis

sind verkörperte Beziehungserfahrungen mit frühen prägenden Bindungspersonen gespeichert. Dieses »innere Kind« bestimmt maßgeblich, wie wir aktuelle Lebensereignisse bewerten und beantworten. Gehemmt oder unverbunden können wir unsere Körperempfindungen nicht deuten, was zu psychosomatischen Beschwerden sowie Gefühlen der Leere und Leblosgkeit führen kann. In Therapie oder Selbsterfahrung kann das Zusammenspiel von Körperempfindungen mit inneren Bildern, Gedanken und Worten über Mentalisierungsprozesse wieder vereint und so die Symbolisierungsstörung aufgehoben werden.

Erfahrungsnah und mit zahlreichen Anregungen begleitet uns Susanne Vömel auf dem Weg, unseren inneren Dialog anzuregen. Sie unterstützt uns darin, Erkenntnisse für unsere persönliche Entwicklung zu gewinnen, unser emotionales Erleben in seinem gesamten Spektrum zu fördern und die Verwirklichung unserer angelegten Lebenspotenziale in Gang zu bringen, um Gefühle von Lebendigkeit und Lebensfreude freizusetzen.

Polyamorie-Online-Konferenz

Beziehung als Praxis zwischen Theorie, Erfahrung und Beratung

Leonie Henning & Annika Ackermann

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 61–63

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-61>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Seit 2023 versammelt die von Leonie Henning und Annika Ackermann initiierte Polyamorie-Online-Konferenz Fachpersonen, Aktivist*innen und Interessierte, die sich mit Beziehungsformen jenseits monogamer Normlogik befassen. Die Konferenz versteht sich als Raum kollektiver Reflexion, in dem persönliche Erfahrung, professionelle Praxis und theoretische Perspektiven in Beziehung treten. An der Konferenz im November 2024, die dieser Bericht näher beschreibt, nahmen 95 Personen teil.

Im Fokus stehen Fragen der Beziehungsfähigkeit unter Bedingungen wachsender Komplexität: Wie lassen sich Erwartungen, Grenzen und emotionale Reaktionen in Konstellationen denken und handhaben, in denen klassische Skripte nicht mehr greifen? Welche Muster wirken unterschwellig fort – auch dort, wo explizit andere Modelle gewählt werden?

Asymmetrien verstehen: Poly-Mono als Aushandlungssituation

Henning analysiert, wie Beziehungsformen zwischen polyamoren und monogamen Personen an strukturelle Grenzen stoßen. Im Zentrum steht nicht ein Plädoyer für Kompromisse, sondern die Einsicht, dass es um differenzierte Selbstklärung und Kommunikation geht – insbesondere über das, was nicht verhandelbar ist.

People Pleasing als verdeckte Dynamik

Ackermann benennt mit dem Phänomen des »People Pleasing« ein Muster, das gerade in der vermeintlich egalitären Offenheit polyamorer Konstellationen Spannungen erzeugt. Wenn Zustimmung zur Vermeidung von Konflikten erfolgt, wird Beziehung zur Performanz – und Beratungs-

räume werden zu Orten der Rekonstruktion persönlicher Handlungsmacht.

Transparenz jenseits von Offenheit

Sonja Jüngling entfaltet Transparenz als kontextbezogene Kompetenz: Nicht alles sagen heißt nicht lügen. Zentral ist die Fähigkeit, zwischen Relevanz, Bedürfnis und Zumutbarkeit zu navigieren – eine Herausforderung, die in komplexen Beziehungssystemen häufig unterschätzt wird. Offenheit ist kein Selbstzweck, sondern Teil einer relationalen Ethik.

Safer Heart Talk: Struktur für Unsicheres

Christina Gesings Vorschlag eines strukturierten Dialogformats zur Beziehungsanbahnung überträgt Methoden aus der sexuellen Risikokommunikation in den Bereich der emotionalen Navigation. Der Safer Heart Talk bietet Fragen, keine Antworten – aber genau darin liegt sein Wert: Er eröffnet Räume, in denen Unsagbares sagbar wird.

Eifersucht als Signal – nicht als Störung

Kim Begemann denkt Eifersucht als ein vielschichtiges Gefühl, das in offenen Beziehungen weder verdrängt noch pathologisiert werden sollte. Stattdessen plädiert Kim Begemann für eine Entfaltung seiner semantischen Tiefe: Was spricht aus dem Gefühl? Welche Verlustfantasien, welche ungesagten Bedürfnisse? Eifersucht wird zum Anlass, nicht zum Problem.

Ergebnisse und Ausblick

Die Konferenz macht deutlich, dass Polyamorie nicht als identitäre Position, sondern als relationale Praxis verstanden werden sollte. Sie verlangt Reflexion – nicht nur über Beziehung, sondern über Sprache, Macht, Körper und emotionale Ökonomie. Der Austausch zwischen Fachpraxis und Community bleibt dabei zentral: Nicht zur Herstellung von Konsens, sondern zur Anerkennung von Differenz.

Die dritte Ausgabe der Konferenz wird den Blick weiter öffnen – insbesondere für marginalisierte Perspektiven und intersektionale Spannungsfelder. Der Anspruch bleibt: Beziehung als soziale Praxis ernst zu nehmen – jenseits von Idealismus, jenseits von Anleitung.

Veranstalter*innen

Annika Ackermann ist Systemische Beraterin mit Fokus auf LGBTQ* und Polyamorie/ Nicht-Monogamie. Sie bietet kink- und sexarbeitsfreundliche Beratung in Berlin und online an. Derzeit erweitert sie ihre Expertise mit einer Weiterbildung zur Sexualberaterin.

Leonie Henning (M.A., LMU) ist Heilpraktikerin, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, Systemikerin und Sexualtherapeutin i.A. mit Spezialisierung auf Polyamorie. Sie arbeitet in ihrer Privatpraxis in München und online mit Einzelpersonen, Paaren und Polykülen.

Gemeinsam gründeten sie im Jahr 2023 das Expert*innen Netzwerks Polyamorie (ENP), eine Fachgruppe, die Therapeut*innen und Beratende vernetzt, die mit nicht-monogamen Klient*innen arbeiten und ihnen kollegiale Beratung sowie Unterstützung bietet. Zudem veranstalten sie regelmäßig Online-Workshops zu Polyamorie. www.netzwerk-polyamorie.de

Anzeige

besser:lieben-Peergroup „PaarBalance im Blended Counseling“

Die Kombination aus Live-Beratung und strukturierten Online-Impulsen gilt laut Forschung als besonders wirksam. Voraussetzung ist, dass Beraterinnen geeignete **Online-Tools wie PaarBalance** aus eigener Erfahrung kennen. Die Peergroup richtet sich an Paar- und Sexualtherapeutinnen, die das **wissenschaftlich fundierte Programm** sowohl professionell als auch selbsterfahrungsbasiert kennenlernen und gezielt im Blended Counseling einsetzen möchten.

Start: Oktober 2025, 3 Termine à 2 Stunden

Ort: Online (Zoom)

Referent*innen: Judith Gastner (PaarBalance), Monika Wacker (besser:lieben)

Kosten: 240€ (inkl. Onlineprogramm)

Anmeldung: <https://besserlieben.de/fortbildungen>



PaarBalance
ONLINE-COACHING



besser:lieben
DIREKT GUT BERATEN



Johanna L. Degen

Swipe, like, love

Intimität und Beziehung im digitalen Zeitalter



2024 · 166 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3287-4

- ▶ **Autorin ist medial als Dr. Tinder bekannt**
- ▶ **Neue Erkenntnisse über Beziehungen in Sozialen Medien**
- ▶ **Anschauliche therapeutische Perspektiven zu Parasozialität und Intimität**

Fast jede zweite Beziehung beginnt virtuell. Tinder, OnlyFans oder Instagram sind die Orte, an denen Annäherung stattfindet, Sex angebahnt wird und Beziehungen geführt werden. Lange verstand die Psychologie das um sich greifende Handynutzungsverhalten als Sucht, suchtähnlich oder als Fear of missing out. Neueste Erkenntnisse weisen aber auf Bindung hin, auf die Liebe zum Endgerät und zu den Personen im virtuellen Raum – seien es neue Online-Bekanntschaften, die langsam zu Real-Life-Beziehungen werden, oder Influencer*innen, die Orientierung bei alltäglichen Fragen und ungewöhnlichen Interessen geben.

Johanna L. Degen spürt der Bedeutung der verschiedenen Phänomene von Onlinedating bis Social-Media-Nutzung vor dem Hintergrund der gängigen Theorien von Intimität, Liebe, Sexualität und Beziehung nach und wendet den aktuellen Forschungsstand sowie Erkenntnisse aus der therapeutischen und paartherapeutischen Praxis auf diese Kontexte an.

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 | besserlieben.de/beratung-aktuell

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 triggerärmer, 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? Worum 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 und 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.«

Unehrlichkeiten 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 angelogen?«

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: mvv 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>

Buchbesprechung

Jessica Fern (2023), *Polysecure. Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie*

Judith Lurweg

Beratung aktuell, 26(1), 2025, 73–77

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-1-73>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Jessica Fern ist Psychologin und Konfliktforscherin und begleitet in ihrer Praxis in North-Carolina, USA, nicht-monogame Einzelpersonen, Paare und Familien. Auf Basis ihrer Qualifikationen, u. a. in narrativer und emotionsfokussierter Therapie sowie Somatic Experiencing (SE), arbeitet sie integrativ und traumainformiert. Ihre Bücher *Polysecure. Attachment, Trauma and Consensual Non-monogamy* (2022) und *Polywise. A Deeper Dive into Navigating Open Relationships* (2023) wurden in mehrere Sprachen übersetzt und verorten sich im polypositiven, eher neo-emanzipatorischen Diskursstrang.

Der Ratgeber *Polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie* erschien in deutscher Übersetzung 2023 im divana Verlag. In einem Umfang von 300 Seiten behandelt das Buch in zehn Kapiteln fachliche Hintergründe zu Bindungstheorie, Traumaforschung und den Dynamiken nicht-monogamer Beziehungen sowie eine praktische Anleitung für ein Leben in sicheren, liebevollen Beziehungen.

»Dieses Buch ist mein Versuch, die Monogamie aus der Bindungsforschung herauszulösen, damit wir all dieses wunderbare Wissen über menschliche Verbindung und Bindung auf einen nicht-monogamen Kontext anwenden können« (28).

So beschreibt Fern Motivation und Ziel ihrer Arbeit. Bindungsbasierte Ansätze der Paartherapie (beispielsweise die Emotionsfokussierte Paartherapie oder die Gottmann-Methode) sind mittlerweile gründlich er-

forscht, jedoch oft in einen mononormativen Kontext eingebettet. Mit der Hauptthese, sichere Bindung lasse sich erwerben, pflegen und mit mehreren Menschen leben, bearbeitet Fern diese Forschungslücke und erschließt das Wissen aus der Bindungsforschung für nicht-monogame Kontexte.

Teil I: Bindung und Trauma

Fern beginnt mit einer Einführung in die klassische Bindungstheorie und bezieht sich auf das kindliche Bindungsverhalten entlang der vier Bindungsstile, die Marie Ainsworth und John Bowlby in den 1960er-Jahre erforschten. Sie erläutert anschließend mithilfe der Forschung von Mario Mikulincer und Phillip R. Shaver die Übertragung des kindlichen Bindungsverhaltens auf das Erwachsenenleben.

Durchgehend spricht sich Fern für eine differenzierte Herangehensweise und gegen eine starre Klassifizierung der Bindungsstile aus (vgl. 45). Sie plädiert dafür, das Beziehungsverhalten von Menschen als wechselseitiges Zusammenspiel aus »Bindungsangst« und »Bindungsvermeidung« zu betrachten. Mit Reflexionsfragen und Beispielaussagen macht sie den Leser*innen die einzelnen Bindungsdimensionen zugänglich. Als Grundtenor hält sie fest: »Unsere frühkindlichen Bindungserfahrungen werden zur Blaupause für die Art von romantischen Beziehungen, die wir als Erwachsene erwarten und suchen« (39). Doch das müsse nicht so bleiben: Bindungsstile seien veränderbar. Emotionale Sicherheit lasse sich auch im Erwachsenenalter erlernen und kultivieren, sodass eine »erworbene sichere Bindung« (46) entstehe.

Dafür sei es notwendig, sich mit der eigenen Bindungsgeschichte und erlebten Verletzungen auseinanderzusetzen. So beschreibt Fern, wie traumatische Erlebnisse die Beziehungsfähigkeit beeinflussen – umgekehrt wirke »eine sichere Bindungsgeschichte wie ein Schutzpuffer gegen Traumata« (98). Dieses wechselseitige Zusammenspiel von Bindung und Trauma verdeutlicht Fern in ihrem eigens entwickelten »verschachtelten Modell von Bindung und Trauma« (101). Sie verbindet damit ein Plädoyer für ein erweitertes Verständnis von Bindung und Trauma auf verschiedenen Erfahrungsebenen: das Selbst, die Beziehungen, das Zuhause, die lokale Gemeinschaft und Kultur, die Gesellschaft und das Globale oder Kollektive (vgl. 99). Ihrem Verständnis nach hat jede Ebene das Potential, Brüche und Verletzungen des Bindungssystems zu verursachen. Gleichzeitig seien auf

jeder dieser Ebenen Ressourcen angesiedelt, die zu einer Heilung von erfahrenen Bindungstraumata beitragen könnten.

Teil II: Bindung und Nicht-Monogamie

Der zweite Teil des Buches definiert konsensuelle Nicht-Monogamie (KNM) als »Oberbegriff für die Praxis, gleichzeitig mehrere Sexual- oder Liebespartner*innen zu haben, wobei sich alle Beteiligten der Beziehungsstruktur bewusst sind und ihr zustimmen« (127). Nach einer Vorstellung der verschiedenen nicht-monogamen Lebensmodelle wendet Fern die Prinzipien aus der Bindungsforschung auf KNM an. Sie definiert die Prämisse, dass nicht die Struktur einer Beziehung für eine sichere Bindung ausschlaggebend sei, sondern ihre emotionale Qualität (vgl. 148). Für diese Beziehungsqualität verwendet sie den titelgebenden Begriff »polysecure«:

»polysecure (polysicher) ist der Zustand, in dem sowohl eine sichere Bindung zu mehreren romantischen Partner*innen besteht, als auch genügend innere Sicherheit vorhanden ist, um die strukturelle Beziehungsunsicherheit, die mit der Nicht-Monogamie einhergeht, sowie die erhöhte Komplexität und Ungewissheit, die mit mehreren Beziehungspersonen und Metas gegeben ist, zu bewältigen. Kurz gesagt: Polysecure zu sein bedeutet, eine sichere Bindung zu sich selbst und zu mehreren Partner*innen zu haben« (155).

Nicht-monogame Beziehungsstrukturen stellen im Verständnis Ferns eine besondere Herausforderung für die Beteiligten, aber auch eine Chance für korrigierende Bindungserfahrungen dar. Diese Ambivalenz zieht sich durch Ferns Erläuterungen: KNM könne sowohl sichere Bindungen gestalten lernen, als auch neue Bindungsbrüche verursachen. Die Realität der Nicht-Monogamie sei oft »kompliziert, schmerzhaft, dramatisch, verwirrend und sogar traumatisierend« (155) und KNM als Beziehungsstruktur von sich aus unsicher (vgl. 186). So werde KNM zu einem »Katalysator des Wachstums« (186), weil sie Bindungsunsicherheiten und alte Verletzungen sichtbar mache. Gleichzeitig lägen in der Umstrukturierung von Beziehung hin zu KNM auch Chancen zur Bewältigung dieser Verletzungen, wenn neue, korrigierende Bindungserfahrungen auf der Basis relationaler statt struktureller Sicherheit beruhten (vgl. 186).

Teil III: Polysecure werden

Als ersten konkreten Schritt hin zu einer sicheren Beziehung rät Fern zur Klärung der Frage »Wollen wir bindungsbasierte Partner*innen sein?« (190). Für einander Bezugspersonen zu sein, erfordere Zeit und Investition, die in manchen Lebenssituationen nicht geleistet werden könne. Die erste Basis für eine sichere Beziehung sei also die Zusage der beteiligten Personen, miteinander eine eben solche sichere Beziehung führen zu wollen.

Zweitens führt Fern in die Grundzüge des Polysecure-Seins ein: Als »schützender Hafen« könnten Partner*innen in Notlagen füreinander sorgen und einander helfen, sich zu beruhigen – die Bewegungsrichtung ist hier ein Zueinander (194). Gleichzeitig könnten sich die Partner*innen ermutigen, von einer »sicheren Basis« aus die Welt zu erkunden und Risiken und Entwicklungen einzugehen – in einer Bewegung nach außen (196).

Anhand des Akronyms HEARTS stellt Fern schließlich sechs spezifische Strategien für eine sichere Bindung in romantischen Beziehungen von Erwachsenen vor (203f.):

- H Here (Hier, körperlich und geistig anwesend)
- E Expressed Delight (Ausdruck von Begeisterung)
- A Attunement (Einstimmung aufeinander)
- R Rituals and Routines (Rituale und Routinen)
- T Turning towards after Conflict (Hinwendung nach einem Konflikt)
- S Secure Attachment with Self (Sichere Bindung mit sich selbst)

Diskussion

Da sich Polysecure sowohl an Fachkräfte als auch an ihre Klient*innen richten soll, zeichnet es sich durch eine wissens- und zugleich handlungsorientierte Schreibweise aus. Diese Verbindung von Theorie und Praxis ist zugleich als Stärke und Schwäche des Buches anzusehen.

Positiv ist die fundierte Zusammenfassung und Erweiterung der bisherigen Forschung zur Bindungstheorie auf KNM hervorzuheben. Fern ergänzt die bestehenden Ansätze um innovative eigene Modelle, erklärt komplexe psychologische Konzepte verständlich und bringt wissenschaftliche Erkenntnisse in eine anwendbare Form. Die knappen Begriffsdefinitionen sind für das Fachpersonal gerade ausreichend lang, um Verknüpfungen zu wissenschaftlichen Kontexten zu ziehen und für die Ratsuchenden kurz

genug, um interessiert zu bleiben. In Grafiken, Tabellen, Aufzählungen und Fragen stellt Fern die beschriebenen Inhalte klar und verständlich dar. Besonders überzeugend erscheinen die sorgfältige Aufbereitung und die strukturierte Gliederung der Buchinhalte sowie die Aufschlüsselung in das Akronym HEARTS, in dem die wesentlichen Erkenntnisse des Buches zusammenfließen.

Negativ fällt auf, dass die empirische Basis der Aussagen manchmal unpräzise bleibt, was der Vorreiterrolle und damit einhergehenden dünnen Forschungslage, aber auch dem Ratgeber-Format des Buches geschuldet sein mag.

Ich empfehle *Polysecure* als Einführungswerk für Berater*innen und Therapeut*innen, die ihre Kenntnisse im Bereich Bindungstheorie und KNM erweitern möchten, unter Umständen unter Reflexion der antifeministischen Machtmechanismen der Bindungstheorie. Der Fokus der Betrachtungen Ferns liegt – trotz ihrer anfänglichen Vision, eine umfassende Kontexterweiterung der Bindungstheorie vorzunehmen – auf individueller und partnerschaftlicher Ebene, weniger auf gesellschaftlichen und strukturellen Hintergründen von erlerntem Bindungsverhalten. Wird dies reflektiert, lohnt sich das Buch vor allem für Paradigmen der Ressourcenorientierung.

Meines Erachtens können sich Berater*innen und Therapeut*innen in der Lektüre »das Beste aus beiden Welten« – aus den theoretischen und praktischen Ausführungen – zunutze machen: Sie können *Polysecure* als fokussierten fachlichen Input und Nachschlagewerk zu KNM nutzen und zusätzlich die Übungen und Reflexionsfragen in den Beratungen einsetzen. Das Buch eignet sich somit als konkreter Leitfaden für den Therapieprozess und als begleitende Lektüre für Klient*innen. Die Anwendbarkeit wird vor allem da deutlich, wo Fern Fallbeispiele und Reflexionsfragen bietet: Die Inhalte sind leicht auf Beratungsprozesse übertragbar, nicht nur im Kontext von KNM-Beratungen, sondern für die Arbeit mit allen Klient*innen, die sich mit der emotionalen Sicherheit in ihren Beziehungen auseinandersetzen wollen.

Biografische Notiz

Dr. Judith Lurweg, Theologin und Rhetorikerin, Weiterbildungen in Systemischer Therapie (DGSF), Emotionsfokussierter Paartherapie (ICEEFT), Systemisch-integrativer Sexualtherapie und Systemisch-konstruktivistischer Didaktik. Freiberuflich tätig in eigener Praxis und Dozentin zu den Themen Kommunikation, Beziehung und Sexualität.



Marcus Heyn

Sexualpädagogik im Kreuzfeuer
Der *Sexualkunde-Atlas* 1969 und die Kritik
an schulischer Aufklärung



2023 · 563 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-3193-8

»Heyn schreibt die Geschichte der medialen Auseinandersetzung um das erste staatlich verantwortete sexualpädagogische Bildungsmedium.«

Prof. Dr. Meike Sophia Baader

Der *Sexualkunde-Atlas* von 1969 war das erste Aufklärungsbuch für den schulischen Unterricht in der Bundesrepublik. An ihm entzündete sich ein vielstimmiger und mit Heftigkeit geführter Diskurs um die Frage nach sexualpädagogischer Aufklärung. Diese Debatte war von Argumentationsmustern geprägt, die sich auch in aktuellen gesellschaftlichen Auseinandersetzungen um Formen und Orte sexueller Bildung zeigen.

Marcus Heyn untersucht den damaligen gesellschaftlichen Diskurs um sexuelle Bildung und zeigt, wie Akteur:innen und Materialien kontinuierlich zum Spielball politisch-ideologischer Kämpfe geraten. Mit seiner diskursanalytischen Untersuchung leistet er einen Beitrag zur Auseinandersetzung um Aufklärungsmaterialien in der BRD, der viele charakteristische Details zutage fördert, die es erlauben, nach Kontinuitäten in den heutigen Auseinandersetzungen zu fragen.

Veranstaltungshinweise 2025

Hinweis zu Anzeigen und Veranstaltungshinweisen:

Die in dieser Ausgabe platzierten bezahlten Anzeigen und Veranstaltungshinweise orientieren sich an inhaltlicher Relevanz. Wir danken den Inserierenden für die Unterstützung dieser Ausgabe.

Laufend

Monatliche Online-Supervisionen

von besser:lieben mit den Schwerpunkten Paartherapie, Sexualtherapie und traumasensible Beratung (mit Angelika Eck, Nele Sehrt, Friederike von Tiedemann, Katharina Klees, Sibylle Stahlberg, Anne Willing-Kertelge u. a.). Kosten: 75€. Anmeldung: <https://besserlieben.de/supervision-intervision>

Juli 2025

EMDR-Fortbildung in Hannover

EMDR Ausbildungszentrum Michael Raschke. Start 06./07.09.2025. 3 Module à 2 Tage. Infos und Anmeldung: <https://emdr-ausbildungszentrum.de>

August 2025

Peergroup zum life lessons-Kurs »Klinische Sexologie & Sexocorporel«

Mit Kolleg*innen zusammen Wissen vertiefen, Verständnisfragen klären, Körperübungen und ihre Wirkung neu erfahren, körperliche Zusammenhänge verstehen und Anwendungsbereiche in der Praxis reflektieren. Mit Ky Papenkort und Bettina Schriever. Kosten: 350€. Start 07.08.2025, 18–19.30 Uhr (insges. 6 Termine, online). Infos & Anmeldung: <https://besserlieben.de/lifellessons-peergroup>

Ankündigungen

Sexualtherapie Ausbildung für Ihre Paararbeit!

Onlineausbildung + 3 Präsenztage (Köln). Praxisorientiert & vielseitig mit Sexocorporel, Hamburger Modell und dem systemischen Ansatz. Stärken Sie Ihre Kompetenz bei sexuellen Themen: mit praxisnahen Übungen an realen Fällen und durch die Expertise erfahrener Dozent:innen. Start August 2025. Infos & Anmeldung: www.paartherapieausbildung.de

EMDR-Fortbildung in Köln

EMDR Ausbildungszentrum Michael Raschke. Start 30./31.08.2025. 3 Module à 2 Tage. Infos & Anmeldung: <https://emdr-ausbildungszentrum.de>

September 2025

Traumaisensibles Gruppen-Beziehungscoaching

für alle Beziehungsinteressierten: Muster erkennen, neue Wege finden. Start: 8.9.25, online. Infos & Anmeldung: www.paarpraxis-unger.de

Weiterbildung Paar- und Sexualberatung

Auf dem neuesten Stand der Forschung und therapeutischen Praxis. Umfassendes Wissen, kompakt und praxisrelevant. Kursleitung: Dr. Johanna Degen. Start September 2025 (mit zwei Präsenzterminen in Frankfurt am Main). Infos & Anmeldung: <https://teach-love.de/weiterbildung-paar-und-sexualberatung-frankfurt>

EMDR-Fortbildung in München

EMDR Ausbildungszentrum Michael Raschke. Start 13./14.09.2025. 3 Module à 2 Tage. Infos & Anmeldung: <https://emdr-ausbildungszentrum.de>

Peergroup »Slow Sex im Blended Counseling«

Für Paar- und Sexualberater*innen, die den Onlinekurs »Achtsam lieben lernen – Slow Sex für Paare« mit professioneller Brille kennenlernen und gezielt für Blended Counseling nutzbar machen möchten. Referent*innen: Angela und Christoph Kraus. Kosten: 395€ inkl. Onlinekurs. Start September 2025. Infos & Anmeldung: <https://besserlieben.de/fortbildungen>

EMDR-Fortbildung in Karlsruhe

EMDR Ausbildungszentrum Michael Raschke. Start 20./21.09.2025. 3 Module à 2 Tage. Infos & Anmeldung: <https://emdr-ausbildungszentrum.de>

Oktober 2025

Sie suchen eine effektive, bindungsbasierte Paartherapiemethode?

Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) nach Sue Johnson ist eine bewährte Methode, die die Erkenntnisse aus der Bindungswissenschaft, systemische Elemente und die erlebende Arbeit mit Emotionen zu einem verknüpft und weltweit Anwendung findet. Das ist das erste Modul der Ausbildung und findet vom 30.4.–3.5.2026 statt. Infos & Anmeldung: <https://eft-ausbildungszentrum.de>

Digitaler Infoabend zum Master of Counseling

sowie dem Zertifikat »Ehe-, Familien- und Lebensberater*in« (Kath. BAG e.V.) in Münster ab 2026. Infoabend 09.10.2025, 18.00 Uhr. Infos & Anmeldung: <https://www.chefamilieleben.de/master-weiterbildung>

Jetzt Paartherapeut:in werden!

Praxisnahe Onlineausbildung mit schematherapeutischem Schwerpunkt & einem Präsenz-Wochenende (Köln). Beziehungen nachhaltig stärken: Profitieren Sie von fundiertem Fachwissen, erfahrenen Dozenten und attraktiven beruflichen Perspektiven. Start Oktober 2025. Jetzt zur kostenfreien Infoveranstaltung anmelden: www.paartherapieausbildung.de

Peergroup zum life lessons-Kurs »Systemische Paar- und Sexualberatung« von Ulrich Clement

Nutze den Schwung der Gruppe, wenn du mit dem life lessons-Kurs starten möchtest, oder ihn schon mal angeschaut hast und dein Wissen auffrischen willst. Mit Dr. Judith Lurweg. Kosten: 350€. Start 28.10.2025 (8x1,5 Stunden). Infos & Anmeldung: <https://besserlieben.de/lifelessons-peergroup>

November 2025

Paar-Selbsterfahrung für Beratende (Paare und Polyküle)

auf Grundlage des »Hold me Tight«- Seminars von Sue Johnson. Referent*innen: Monika und Christian Wacker. Kosten: 350€/Person. 30.10.–01.11.2025 (Do–So) in Münster. Infos & Anmeldung: <https://besserlieben.de/selbsterfahrungen>

Dezember 2025

Im Dezember 2025 erscheint die nächste *Beratung aktuell*. Wenn Sie Veranstaltungshinweise veröffentlichen möchten, erfragen Sie gerne die Konditionen bei: redaktion@beratung-aktuell.de

Anzeige



EMDR
AUSBILDUNGSZENTRUM



EMDR Ausbildungszentrum

Michael Raschke
Helenenwallstraße 20
50679 Köln

emdr-ausbildungszentrum.de
office@emdr-ausbildungszentrum.de
Tel. +49 221 1682 4776

Traumatherapie, die wirkt.

Beginnen Sie jetzt Ihre fundierte und praxisorientierte EMDR-Fortbildung (3 Module à 2 Tage) in:

KÖLN – MÜNCHEN – HANNOVER – KARLSRUHE

Nächster Ausbildungsstart:

Köln:	30./31.08.2025
München:	13./14.09.2025
Hannover:	06./07.09.2025
Karlsruhe:	20./21.09.2025

Alle Termine finden Sie hier.

Anmeldung online über die Webseite

emdr-ausbildungszentrum.de/anmeldung

In eigener Sache

Transparenz und Unabhängigkeit

Wissenschaftliche Fundierung, Pluralität, Unabhängigkeit in der Themenwahl unter redaktioneller Verantwortung sind zentrale Grundsätze von *Beratung aktuell*. Alle wissenschaftlichen Beiträge durchlaufen ein standardisiertes doppelblindes Peer-Review-Verfahren. Die redaktionelle Entscheidung über Veröffentlichung und Schwerpunktsetzung obliegt dem Herausgeberinnenteam in Abstimmung mit dem wissenschaftlichen Beirat.

Beratung aktuell ist ein unabhängiges Fachjournal für professionelle Beratung, Paar- und Sexualtherapie und ist an das psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert. Eigentümerin gemäß Verlagsvertrag ist Monika Wacker (besser:lieben).

Redaktionelle Inhalte entstehen unabhängig von kommerziellen oder institutionellen Interessen. Mit dieser Struktur wird die Integrität der Fachzeitschrift gewahrt und die Anschlussfähigkeit an wissenschaftliche Diskurse sichergestellt.

Hinweis zu Anzeigen und Veranstaltungshinweisen

Die in dieser Ausgabe platzierten bezahlten Anzeigen und Veranstaltungshinweise orientieren sich an inhaltlicher Relevanz. Wir danken den Inserierenden für die Unterstützung dieser Ausgabe.

Anfragen zu Anzeigen und Veranstaltungshinweisen bitte an:
redaktion@beratung-aktuell.de

Newsletter

Ergänzend zu jeder Ausgabe der *Beratung aktuell* erscheint ein Praxis-Newsletter. Wenn Sie sich für den Newsletter eintragen möchten, klicken Sie hier:
<https://beratung-aktuell.de/newsletter>

Archiv zu den Ausgaben der *Beratung aktuell* (bis 2024)

Das Archiv der Ausgaben aus den Jahren 2000–2024 finden Sie hier:
<https://besserlieben.de/beratung-aktuell/archiv>

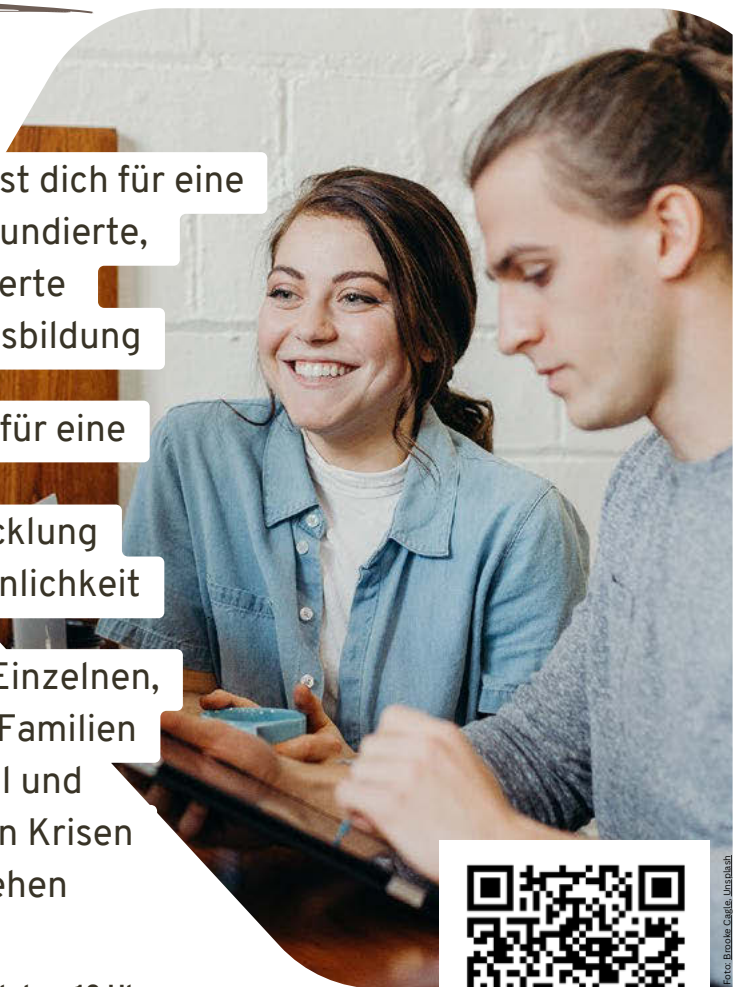
LUST AUF BERATUNG?

Master of
Counseling
EFL

 **EHE-, FAMILIEN- UND
LEBENSBERATUNG**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER
www.ehefamilieleben.de

DU ...

- ✓ ... interessierst dich für eine theoretisch fundierte, praxisorientierte Beratungsausbildung
- ✓ ... bist bereit für eine intensive Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit
- ✓ ...möchtest Einzelnen, Paaren und Familien professionell und kompetent in Krisen zur Seite stehen



Digitaler Infoabend: 9. Oktober, 18 Uhr
Bewerbungsfrist: 30. November



Der Studiengang wird in Kooperation mit der katho durchgeführt.
Für diese Maßnahme wurde für das Jahr 2026 beim BMFSFJ ein Zuschuss beantragt.