

# NUR DU UND ICH -IST DAS JETZT OUT?

Immer öfter heißt es: Monogamie ist ein überholtes Konzept. Aber ist wirklich eine **offene Beziehung** die Lösung? Liebescoach Nils Terborg ist sogar davon überzeugt, dass sie Eifersucht und Streit verhindert



Nils Terborg schrieb einen Ratgeber zum Thema: „Offene Beziehung – wie sie funktioniert und was du wissen musst, wenn es brennt“, Schwarzkopf & Schwarzkopf, 9,99 Euro.

**BESTIMMT KENNEN SIE DAS AUCH AUS IHREM FREUNDESKREIS:** Erst jammern alle, dass sie Single sind. Dann beschweren sie sich über den Alltagstrott in ihrer Beziehung. Und zum Schluss sitzt man auf Dinnerpartys und diskutiert hitzig über Alternativen zu dem klassi-

schen Modell, wie wir es von unseren Eltern kennen. Unsere Beziehung sagt schließlich tausendmal mehr über uns aus als Job, Kleidungsstil und Wohnsituation zusammen! Sind wir reflektiert? Tolerant? Modern? Spießig? Unsicher? Eifersüchtig?

Beim Thema „offene Beziehung“ will momentan jeder mitreden, um zu beweisen, dass er nicht von gestern ist. Plötzlich halten sich immer mehr Menschen für entspannt genug, ihren Partner mit anderen zu teilen. Aber tauschen sie damit ihre alten Probleme nicht bloß gegen neue, viel



## GEHEN SIE DAVON AUS, DASS SICH IHR PARTNER GARANTIERT IN JEMAND ANDEREN VERLIEBT“

mehr in den Hintergrund. Und wenn man nicht davon abhängig ist, dass eine Beziehung funktioniert, sieht man vieles kritischer, beispielsweise einen Seitensprung. Das erkennt man einerseits daran, dass es viel mehr Scheidungen gibt, aber auch daran, dass häufiger nach alternativen Lösungen gesucht wird – und hier kommt die offene Beziehung ins Spiel: als eine Möglichkeit, etwas gegen Seitensprünge zu tun, beziehungsweise dagegen, dass sie eine Beziehung zerstören.

**Aber wie funktioniert diese Lösung denn in der Praxis? „Schatz, ich hätte gerne eine offene Beziehung“ hört sich immerhin verdächtig nach „Schatz, du reichst mir nicht mehr ...“ an.**

Klar, da hängt viel am kommunikativen Fingerspitzengefühl. Wenn man zu sehr mit der Tür ins Haus fällt, baut man natürlich viel Druck auf. Ich würde das offener halten, beispielsweise fragen „Was denkst du eigentlich über offene Beziehungen, ich habe darüber letztes was gelesen ...“ Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Thema so anzubringen, dass es wie von außen an die Beziehung herangeht.

**Aus welchen Gründen entsteht das Bedürfnis denn überhaupt?**

Einerseits ist da der Wunsch nach Abwechslung. Viele Menschen, ob Männer oder Frauen, haben inzwischen einen gewaltigen Respekt vor dem Gedanken, ihr ganzes restliches Leben nur noch mit einer Person zu schlafen. Manche haben auch ganz allgemein den Wunsch nach mehr Freiheit, das ist dann eher die philosophisch-moralische Herangehensweise: Ich möchte meinem Partner nichts verbieten, mir nichts verbieten lassen. Und dann gibt es da noch den konkreten Anlass – dass man sich in jemand anderen verliebt und das ausleben will.

**Aber die meisten Menschen haben doch gerade deshalb Angst vor einer offenen Beziehung, weil sich der Partner in jemand anderes verlieben könnte! Was sagen Sie zu diesen Befürchtungen?**

Anstatt es zu befürchten, ist es besser, davon auszugehen, dass es garantiert passieren wird. Wir erzählen gerne und viel vom Auseinanderhalten von Sex und Gefühlen, aber das ist hormonell bedingt nun mal schwierig. Die Frage ist eher, wie man im Ernstfall damit umgeht!

**Na, dann erzählen Sie mal ...**

Wenn man von vornherein einen Plan für die Situation hat, entschärft das natürlich vieles. Das Bild, das man vom Verliebtsein hat, ist da ganz entscheidend. Viele denken: Wenn mein Partner sich in jemand anderen verliebt, liebt er mich automatisch weniger. Das halte ich für einen Trugschluss, ich sehe da eher eine Parallele zum Prinzip des Optimismus: Wenn man gut gelaunt durch die Welt geht, sieht man mehr Dinge, die einen noch besser gelaunt machen. Und wenn man sehr verliebt ist, betrachtet man auch andere Menschen mit liebevolleren Augen. Sobald man sich das klarmacht, bekommt das Ganze auf einmal ganz neue, weniger beängstigende Optionen.

**Welche zum Beispiel?**

In den meisten Fällen kommt es dann zu einem Sowohl-als-auch: Die alte Beziehung bleibt erhalten, aber die neue findet auch irgendwie ihren Platz. Natürlich sollte man vorher mit kühlem Kopf eigene Regeln festlegen. Ob eine Affäre akzeptabel wäre beispielsweise.

**Und das soll dann auf Dauer funktionieren?**

Es stimmt schon, nicht selten drängt einer der Beteiligten zu einem klaren Schnitt. Aber es gibt auch Alternativen, zum Beispiel kann es sich in Richtung Polyamorie entwickeln, wo dann mehrere Menschen eine feste Beziehung miteinander führen. Es gibt viele, die das schon erfolgreich praktizieren, man muss sich nur im Klaren darüber sein, das so etwas viel Zeit und Energie kostet. In den meisten Fällen wird aus der Verliebtheit eine freundschaftliche Affäre, die nicht ewig hält. Oft kommen ein paar schöne, aufregende Monate dabei heraus und vielleicht auch eine wertvolle Freundschaft.

kompliziertere? GRAZIA wollte das von Beziehungs-Coach und Buchautor Nils Terborg (29) genau wissen. Dabei wurden wir von ihm bei einigen Vorurteilen erwischt – und haben eigentlich mehr über Liebe erfahren als über Sex ...

**Herr Terborg, alle reden gerade über „offene Beziehungen“. Warum, glauben Sie, ist das Thema so im Trend?**

Wir stellen immer höhere Ansprüche an unsere Beziehung. Früher waren Existenzsicherung und finanzielle Abhängigkeit wichtige Aspekte, sie treten aber immer



**Aber wo bleibt da die seelische Intimität und Exklusivität mit dem eigentlichen Partner? Kann man da nicht gleich Schluss machen, befreundet bleiben und Sex haben, mit wem man will?**

Ich bin mir nicht sicher, ob ich die Argumentation verstehe. Warum sollte da plötzlich etwas fehlen? Es kann natürlich sein, dass in einer offenen Beziehung zu wenig Zeit für den Partner bleibt und darunter die Intimität leidet. Doch das dürfte dann relativ schnell thematisiert werden, weil auf mindestens einer Seite ein Leidensdruck entsteht. Aber beispielsweise am Sex ändert sich ja theoretisch nichts dadurch, dass man auch noch mit anderen schläft. Im Optimalfall wird er sogar aufregender!

**Na ja, aber der Klassiker, den viele vor Augen haben, geht ja eher so: „Wir sind zusammen eigentlich glücklich, Freundeskreis, Kinder, alles super, aber irgendwie ist die Luft raus ...“**

Ach so, jetzt verstehe ich. Sie meinen den Fall, dass der Sex in der Beziehung nicht mehr so das Wahre ist und der Verzicht auf Monogamie dann als Lösung für dieses Problem dienen soll?

**Ja! Empfehlen Sie das etwa nicht?**

Nicht wirklich! Wenn jemand zu mir in die Paarberatung kommt und sagt: „Der Sex ist nicht mehr so gut, wir denken über eine offene Beziehung nach“, frage ich immer: Wo ist da der Zusammenhang? Ob und wie gut der Sex ist, sollte man innerhalb der Beziehung klären, da helfen zusätzliche Personen wenig! Wichtig ist, dass man sich wieder mehr aufeinander einlässt, sich dem anderen öffnet und wieder für Intimität sorgt, vielleicht zusammen etwas Neues ausprobiert ...

**Es geht also gar nicht darum, eine kriselnde Beziehung zu reanimieren, sondern darum, einer glücklichen Beziehung einen faszinierenden Aspekt hinzuzufügen?**

Genau. Sicher sehen das viele Leute anders. Es bekommen ja auch Leute Kinder oder heiraten, weil es nicht mehr so läuft, und hoffen, dass es dadurch besser wird ...

**Glauben Sie denn, dass ein Paar theoretisch in der Lage sein müsste, ein Leben lang erfüllten Sex miteinander zu haben?**

Ja, auch wenn das nicht so leicht ist. Der amerikanische Paartherapeut David Schnarch hat darüber viel geschrieben. Auch bei ihm geht es vor allem um Formen der Intimität. Er sagt im Wesentlichen, dass man sich dem Partner immer wieder neu offenbaren, ihm die eigenen



**DADURCH, DASS MAN AUCH NOCH MIT ANDEREN SCHLÄFT, ÄNDERT SICH JA NICHTS AM SEX, DEN MAN MITEINANDER HAT“**

verletzlichen Seiten zeigen muss, sodass man sich quasi immer besser und facettenreicher kennenlernt. Dadurch nimmt man nämlich auch die Unterschiede zueinander deutlicher wahr. Und verschmilzt nicht.

**Verschmelzen ist schlecht?**

Na ja, zumindest eine Gefahr für die sexuelle Spannung. Sie entsteht durch Kontraste! Und die nach Jahren in einer Beziehung immer noch zu finden, das ist eben die Kunst.

**Klar, jeder möchte seine Beziehung am liebsten für immer frisch und aufregend halten, aber viele Menschen führen eine Partnerschaft ja auch aus einem hohen Sicherheitsbedürfnis heraus. Wie verträgt sich das mit einer offenen Beziehung?**

Die beiden Modelle müssen sich nicht unbedingt widersprechen, im Gegenteil! Ich würde sogar sagen, für einen Menschen mit hohem Sicherheitsbedürfnis kann eine offene Beziehung durchaus Sinn machen, denn immerhin wird die Wahrscheinlichkeit verringert, dass die Beziehung durch einen verletzenden Seitensprung kaputtgeht! Der Vertrauensbruch, oft das Schlimmste am Fremdgehen, ist einfach nicht mehr so groß, wenn man vorher Übereinkünfte getroffen und sich gegenseitig die Möglichkeit eines „Fehltritts“ eingeräumt hat.

**Was für positive Aspekte – außer Sex haben zu können, mit wem man will – kann das Öffnen einer Beziehung noch haben?**

Ich finde ja die Konfrontation mit der eigenen Eifersucht sehr positiv, sie verrät einem viel über das eigene Selbstwertgefühl, über den Umgang mit Emotionen und darüber, wie gut man sich selbst regulieren kann. Außerdem lernt man spannende neue Leute kennen, die einem Impulse geben, man entwickelt sich weiter. Man gewinnt natürlich auch an kommunikativen Fähigkeiten, weil es so

wichtig ist, dass man sehr genau und detailliert mit dem Partner kommuniziert. **Wie genau darf's denn sein? Sollte man sich alles brühwarm erzählen?**

Anfangs sicher nicht, man sollte sich vorsichtig herantasten. Aber auf Dauer ein „Don't ask, don't tell“ zu betreiben finde ich schwierig. Denn damit klammert man einen wichtigen Lebensbereich aus der Partnerschaft aus, und das kann wiederum wirklich zu einem Verlust von Intimität führen.

**Stichwort Eifersucht: Kann man die einfach so wegoptimieren?**

Das vielleicht nicht, aber ich persönlich finde, dass Eifersucht in einer glücklichen Beziehung unnötig ist. Sie ist auch sehr starken sozialen Normen unterworfen: Wer nicht eifersüchtig ist, liebt nicht richtig, suggeriert die Gesellschaft. Da sind so viele sozialpsychologische Prozesse zugange ...

**Der Partner als Besitz, zum Beispiel?**

Ja, zum Beispiel. Der gehörnte Ehemann, die eifersüchtige Furie, das sind hartnäckige Klischees. Die übrigens, biologisch gesehen, völlig haltlos sind. Denn dem Ursprung nach sind die Menschen nicht monogam veranlagt, und bis vor 10 000 Jahren war es auch unter Jägern und Sammlern nicht üblich, dass man in Paaren zusammengelebt hat.

**Ach! Aber das wird Frauen doch immer vorgebetet: dass sie Monogamie in den Genen hätten, im Gegensatz zum Samen verteilenden Mann!**

Einer der vielen inzwischen widerlegten Steinzeitmythen. Der aktuelle Forschungsstand weiß mehr über die damaligen Geschlechterrollen: Menschen lebten in der Steinzeit in Gruppen von etwa 50 Personen zusammen. Und keiner hatte den Überblick darüber, wer die biologischen Väter der Kinder waren. Eine gute Reproduktionsstrategie, denn so sorgte jeder Mann für jedes Kind! Damals gab es noch kein Besitzdenken.

*Interview: Nadine Kaminski*