MONOGAMIE & CO.

Wie Sie die Regeln in Ihrer Beziehung verhandeln

Experten wissen: Die Regeln Ihrer Beziehung können Sie selbst verhandeln!(Bild: stock.adobe.com – africa-studio.com (Olga Yastremska and Leonid Yastremskiy))

Die klassische, monogame Ehe zwischen Mann und Frau ist nicht die einzige Möglichkeit, wie geliebt und gelebt wird. Und ein Blick in die Geschichtsbücher zeigt: Das war sie auch nie! Im Experten-Talk zeigt sich: Beziehungen sind heute verhandelbar. Krone+ weiß, wie das gelingen kann.

Christian (27) ist seit mehreren Jahren mit seiner Partnerin glücklich, vor kurzem folgte die Verlobung. Die beiden sind sich treu. „Wir nehmen uns aber die Freiheit, darüber zu sprechen, auch andere zu daten", erklärt der junge Mann, der ehrenamtlich sogenannte Sexpositiv-Partys mitorganisiert. Das sind Feiern zu meist elektronischer Musik, bei denen sexuelle Handlungen erlaubt und alle Körper, Geschlechter, Sexualitäten, Orientierungen und Identitäten willkommen sind. Christian: „Auf diesen Veranstaltungen ist es sozusagen normal, unnormal zu sein. Auch ich kann dort so sein, wie ich denke, dass es gut ist, solange niemand dadurch verletzt wird."

„Verlangen nach etwas Anderem"

Wenn Christian sich unter Gleichaltrigen umschaut, fällt ihm vor allem eines auf: „Viele sind unsicher, wie sie mit anderen in Beziehung stehen wollen oder was die Regeln sind. Unsere Generation merkt durch das Internet, die Globalisierung und Social Media sehr stark, dass die klassischen Rollen- und Beziehungsbilder nicht unbedingt der beste Rahmen sind und hat das Verlangen nach etwas Anderem, etwas Neuem, etwas Besserem für sich selbst. Viele von uns sind sich aber nicht ganz sicher, was das ist."

Die GenZ – das sind alle, die zwischen 1995 und 2010 geboren wurden - wisse vielleicht nicht, wie sie mit Sex und Beziehung umgehen soll, aber, so der junge Mann: „Sie weiß: Sie will es nicht so machen, wie ihre Eltern."

Ob man monogam sein will, ob bisexuelle Seiten ausgelebt werden sollen, und so weiter – all diese Fragen haben sich Menschen früher gar nicht gestellt.

Christian, 27, organisiert Sexpositiv-Partys
Bild: Katharina Scheitz

Aber wie haben es die Generationen davor eigentlich tatsächlich gemacht? Fest steht: Die meisten erwachsenen Menschen in Österreich leben heute in einer Beziehung, entweder als Ehepaar oder in einer Lebensgemeinschaft. Im Jahr 2024 gab es rund 1,8 Millionen Ehepaar-

Haushalte und 446.700 Lebensgemeinschaften mit oder ohne Kinder. Etwa zwei Millionen Personen im Land waren letztes Jahr Single. Jährlich werden mehrere Hundert gleichgeschlechtliche Ehen geschlossen.

Veraltetes Ideal

Wer offene oder polyamore Beziehungen führt, scheint in keiner Statistik auf: Schätzungen zufolge könnten 30.000 bis 40.000 Personen im Lande mit mehr als einer Person zugleich in Partnerschaft sein. Psychotherapeutin Natascha Ditha Berger weiß: „In Österreich streben wir nach dem Ideal der romantischen Zweierbeziehung und der Kleinfamilie. Auch der Gesetzgeber unterstützt die Ehe sehr. Das geht aber mittlerweile total an der Lebensrealität vieler vorbei." Und wer sich mit den Fakten aus den Geschichtsbüchern befasst, stellt schnell fest: Wir eifern etwas nach, was eigentlich nie erfolgreich war.

Eine Parship-Umfrage zeigt, dass eine offene Beziehung für viele (noch?) nicht infrage kommt.(Bild: stock.adobe, Krone KREATIV)

Es handelt sich bei Zweierbeziehung und monogamer Ehe tatsächlich um eher neue Erfindungen. Natascha Ditha Berger: „Die meisten von uns glauben, dass es früher so gelebt wurde, aber das stimmt eigentlich gar nicht." In den meisten Epochen der Menschheit war Exklusivität in Beziehungen nicht die Regel. Berger: „Das Ideal der Monogamie hatte seinen Höhepunkt um das Jahr 1960 herum, und das hat so eigentlich nie funktioniert, sondern war nur eine romantische Vorstellung."

Beziehungen konstant im Wandel

Fest steht: Beziehungen haben sich im Laufe der Zeit immer wieder gewandelt. Wunschbilder und Normen werden auch von der Gesellschaft mit geformt. Markus Böckle, Leiter des Departments für Wissenschaft und Forschung beim Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie, ergänzt: „In den letzten Jahren kommen immer mehr unterschiedliche Beziehungsformen auf, zum einen heterosexuelle und nicht heterosexuelle, zum anderen monogame oder polyamore und offene Beziehungsmuster. Bei jungen Erwachsenen und teilweise auch Jugendlichen gehört es heute fast schon zum guten Ton, dass man über offene Beziehungen spricht."

Qualität hat nichts mit Beziehungsform zu tun

Internationale Forschungsergebnisse zeigen übrigens, dass die Beziehungsqualität bei allen Beziehungsformen gleich hoch ist, egal ob monogam und heterosexuell oder nicht. Markus Böckle: „Die Zufriedenheit ist gleich hoch, was Sexualität, Vertrauen oder Nähe betrifft. Das Vorurteil, dass nur heteronormative und monogame Beziehungen funktionieren, stimmt aus wissenschaftlicher Perspektive also nicht." Wie wir Beziehungen tatsächlich führen, hänge stark damit zusammen, wie wir sie erfahren haben - also Beziehungsbildern, die uns in der eigenen Kindheit und Jugend vorgelebt wurden, so der Experte. Diese prägen unser späteres Ideal.

Nicht-Monogamie ist immer öfter Thema. Es gehört schon fast zum guten Ton, darüber zu sprechen.

Markus Böckle, Psychotherapeut
Bild: Markus Gmeiner

Miteinander ins Gespräch kommen

In seiner psychotherapeutischen Praxis werde das Thema Nicht-Monogamie mittlerweile sehr häufig angesprochen, so Böckle: „Da ist es wichtig, dass es Therapeuten gibt, die darauf geschult sind und idealerweise auch damit Erfahrung haben, damit sie gut unterstützen können." Um die Kommunikation der Beziehungspartner zu fördern und zu erleichtern, können auch Hilfsmittel herangezogen werden. Neu vorgestellt wurde etwa gerade „Open Cards", ein Karten-Set mit unterschiedlichen Themen. Diese werden priorisiert, verglichen und gemeinsam besprochen, was eine offene Kommunikation ermöglichen soll.

Böckle: „Solche Tools kann man auch zu Hause miteinander anwenden, sofern keine komplexen oder schweren Dynamiken vorliegen – dann würde ich die Unterstützung einer Paartherapie empfehlen." Auch Natascha Ditha Berger sieht Instrumente wie „Open Cards" als gute Möglichkeit, Beziehung miteinander (neu) zu verhandeln. Denn dafür müssten die gesellschaftlichen Normen und Konventionen, die auf uns unbewusst wirken, erst einmal sichtbar gemacht und genau unter die Lupe genommen werden, so die Expertin.

Jeder sollte wissen: Beziehung ist verhandelbar.

Natascha Ditha Berger, Psychotherapeutin
Bild: Robert May

Gute Gesprächsumgebung schaffen

Wichtig für das gute Gelingen ist auch ein passendes Setting. Berger: „Vielleicht an einem entspannten Sonntagnachmittag, bitte nicht erst im Streitfall. Der erste Schritt ist, miteinander über die Beziehung und seine Vorstellungen zu sprechen." Wichtige Fragen wären etwa: Wie stelle ich mir mein Leben vor? Was möchte ich in einer Beziehung, was nicht? Gibt es einen Kinderwunsch? Zieht es mich in Richtung offene Beziehung, oder ist mir Monogamie ganz wichtig? Idealerweise verwenden Sie Ich-Botschaften, um Gefühle und Bedürfnisse ohne Vorwürfe auszudrücken. Wichtig ist auch, dem anderen aktiv zuzuhören.

Denise Zöhrer

MAGAZINE DER KRONEN ZEITUNG Alle Magazine