PLÖTZLICH POLY

Trotz intakter Ehe: „Verliebte mich in eine Frau!“

Intim27.07.2026 18:55

Lisa Opel ist verheiratet und Mutter. Krone+ erzählte sie von ihrer Liebesgeschichte mit einer anderen Frau.(Bild: Krone KREATIV/Lisa Opel, stock.adobe.com)

Von Denise Zöhrer

Lisa Opel ist verheiratet und zieht mit ihrem Mann zwei Kinder groß. Dass sie auch auf Frauen steht, war nie ein Thema – bis zu einem schicksalhaften Abend vor drei Jahren. Doch ihre Geschichte zeigt: Verliebtheit in eine andere Person muss nicht automatisch das Ende einer Beziehung bedeuten.

▶ Artikel anhören Teilen 8 Kommentare

Google Kronen Zeitung als bevorzugte Google-Quelle hinzufügen

„Sie hat den ganzen Abend ihren Blick nicht von mir gewendet. Und ich wusste gleich: Da ist mehr!“ Lisa Opel erinnert sich noch genau an den Moment vor drei Jahren, der ihr Liebesleben auf den Kopf stellen sollte. Denn sie war zu diesem Zeitpunkt schon eine lange Zeit verheiratet und hatte zwei Kinder. „Und in mir war das gesellschaftliche Bild fest installiert, dass eine vergebene Mutter so etwas nicht macht!“

Anziehung war zu stark

Dabei habe sie schon immer gewusst, dass sie „ein bisschen auf Frauen“ stehe, erinnert sich die 42 Jahre alte Autorin und Podcasterin („Please pinch me hard“). „Aber ich bin in einem katholisch geprägten Land aufgewachsen, es gab also weder Vorbilder noch Gespräche über dieses Thema.“ Doch die Anziehung zu dieser Frau, die sie getroffen hatte, war zu stark. „Wir konnten es nicht aufhalten!“

Emotionale Gespräche mit Ehemann

Schließlich war es ihr Mann, der die Gefühle seiner Frau ansprach. Lisa: „Er sagte schon früh: Ich merke, dass da was ist, während ich es noch ignorieren und an der monogamen Beziehung festhalten wollte.“ Sie habe große Verlustängste gehabt und befürchtet, dass ihr Mann sich dann scheiden lassen will. Die Gespräche seien sehr emotional gewesen. Lisa über diese schwierige Zeit: „Mein Mann und ich hatten ja niemals Kontakt mit Nichtmonogamie gehabt.“

„Die meisten von uns sind monogam. Offiziell zumindest. Denn die Realität sieht anders aus“, sagt Expertin Natascha Ditha Berger. (Bild: Alena - stock.adobe.com)

Polyamorie gab es schon immer

So geht es vielen Paaren, obwohl Polyamorie eigentlich ein alter Hut ist, wie Psychotherapeutin und Beziehungsexpertin Natascha Ditha Berger weiß: „Schon in den Königshäusern hatte man ganz offen Geliebte. Und auch wenn man dann nicht danach handelt, geht es ja in diesem Diskurs auch einfach um das Bewusstsein, dass man nicht nur die Partnerin oder den Partner attraktiv finden kann, sondern auch andere Menschen.“

„Verliebtheit ist ein Ausnahmezustand“

Ähnlich betrachtet die Expertin auch den Fall, wenn man trotz intakter Beziehung tiefere Gefühle für jemanden anderen entwickelt. „Die Wissenschaft beschreibt Verliebtheit als einen hormonellen Ausnahmezustand, der laut Studien im Normalfall zwischen sechs und 24 Monaten dauert. Die Symptomatik ist mit einem Wahn vergleichbar. Auf Verliebtheit folgt dann Liebe – und Liebe ist eine Entscheidung!“

Beziehung kann individuell verhandelt werden

Die Beziehungsarbeit liege darin, sich immer wieder für den Partner zu entscheiden, so die Expertin: „Ich kenne Menschen in Beziehungen, die von sich selbst sagen, dass sie sich am laufenden Band verlieben, aber dann nicht danach handeln oder den Partnern davon erzählen, weil es eigentlich für sie gar nicht so wichtig ist. Die Frage ist also auch immer: Welche Bedeutung geben wir dem?“

> ***Der Mensch mag den Nervenkitzel. Es ist wunderbar, sich zu Hause sicher zu fühlen, aber es ist natürlich nicht so aufregend wie ein Date mit einer neuen Person.***

Natascha Ditha Berger, Autorin „Mono Offen Poly?“
Bild: Justin Bockey

Eine Affäre habe meist nichts mit der Paarbeziehung zu tun, sondern nur mit einem selbst, so Berger: „Es kann sein, dass mir in meiner Partnerschaft etwas fehlt, es muss aber nicht so sein. Wer auf den Kick des Verbotenen steht, wird eher fremdgehen“, so die Psychotherapeutin. „Den bekomme ich nämlich dann auch nicht, wenn die Beziehung offiziell geöffnet wurde.“

„Eheprobleme hatten nichts mit ihr zu tun!“

Lisa Opel zieht ein ehrliches Resümee über ihre Ehe: „Wir waren damals 24 Stunden Eltern, hatten das berühmte Dorf nicht und waren überlastet. Aber unsere Probleme hatten mit der anderen Person ja gar nichts zu tun – sie lebte nicht einmal in derselben Stadt!“ Für die beiden Frauen wurde aus Verliebtheit schließlich Liebe. Die beiden führten eine Fernbeziehung, die zwei Jahre dauern sollte.

Kinder wurden eingeweiht

„Meine Partnerin hatte schon viel Erfahrung mit nicht monogamen Beziehungsformen und hat mir geholfen, im Gespräch mit meinem Mann die richtigen Worte zu finden. Auch die Kinder wussten Bescheid, sie war mit uns gemeinsam im Urlaub und wir sind durch alle Höhen und Tiefen gegangen“, sagt die zweifache Mutter. Mit ihrem Mann begab sie sich in Paartherapie.

Der Prozess stärkte die Ehe

„Aber während wir schon viel über Poly-Beziehungen wussten, war die Therapeutin gar nicht versiert und zeigte stark mit dem Finger auf mich. Ich fühlte mich furchtbar, und mein Mann hat mich dann vor ihr verteidigen müssen.“ Nach vier oder fünf Einheiten reichte es den beiden. „Wir haben gemerkt: Wir wissen mehr als die Therapeutin. Und wir möchten enger zusammenwachsen und uns wieder als Paar finden.“

Lesen Sie auch:

TROTZ BELASTUNGEN
Mit diesen Tipps bleiben Eltern als Paar glücklich
30.04.2026

URLAUB OHNE HEMMUNGEN
Wo Singles und Paare sich richtig austoben können
01.07.2026

MONOGAMIE-RANKING
So treu sind wir im Vergleich zu Biber, Affe & Co.
10.12.2025

Natascha Ditha Berger wünschte sich als Fachfrau lange ein passendes therapeutisches Angebot auch für Menschen mit unkonventionellen Beziehungsformen und rief schließlich die „Kink Aware Professionals Association“ (KAPA) ins Leben. Diese bietet Weiterbildung für Fachkräfte aus sozialen und Gesundheitsberufen im Hinblick auf alternative Liebes- und Lebensstile sowie sexuelle Spielarten, damit Paare wie Lisa und ihr Mann besser begleitet werden können.

„Es scheitert oft an zu wenig Klartext!“
Die Expertin betont, dass es neue Möglichkeiten eröffnen kann, wenn man zu dem Schluss kommt, sich in so einem Fall vielleicht gar nicht trennen zu müssen: „Eine langjährige Bindung und eine Verliebtheit sind ja doch zwei unterschiedliche Dinge. Und: Beziehungen scheitern nicht an zu wenig Liebe. Sie scheitern an zu wenig Klartext.” Ihr Buch „Mono Offen Poly?“ dient als eine Art Werkzeugkasten für transparente Kommunikation und radikale Ehrlichkeit in Beziehungen.

Ehemann blieb monogam
Auch Lisa Opel und ihr Ehemann schwören auf transparente Kommunikation. Er hatte übrigens bis jetzt keine andere Partnerin neben ihr. Sie sagt: „Obwohl das Thema schon kurz aufkam. Wir haben für uns beschlossen, in einer wohlwollenden Beziehung sein zu wollen, und das funktioniert in beide Richtungen.“

„Ich liebe ihn abgöttisch!“
Ihre Liebesgeschichte mit der Frau hat schließlich ein Ende gefunden. Proaktiv nach jemandem Neuem suchen möchte sie nicht: „Damit will ich meine Zeit nicht füllen. Momentan ist mein Leben auch so voll, dass eigentlich kein Platz für einen anderen Menschen ist. Und nach wie vor gilt: Ich liebe meinen Mann abgöttisch!“

Intim27.07.2026 18:55

Jetzt kommentieren

Ähnliche Themen
KinderFrauen

MEHR KRONE+ ARTIKEL

SCHLANGEN, SKORPIONE
Einsätze wegen ungebetener Urlaubs-Mitbringsel

WIR HABEN’S GETESTET!
Steuersenkung: Zocken uns die Supermärkte ab?

„KÄRNTEN INOFFIZIELL“
Land erteilt freiheitlichen Anfragen eine Abfuhr

TALENTE ÜBERZEUGEN
Stuttgarts Sportboss schwärmt von Ländle-Duo

HEXENKESSEL WARTET
Darum drücken türkische Fans Sturm die Daumen!

AUF ERFOLGSKURS
Doppelmayr zog Megaauftrag in Guatemala an Land

Loading

TOP 3 >

MEHR INTIM
HAND AUFS HERZ
Muss man dem Ex sein Glück wirklich gönnen?
PLÖTZLICH POLY
Trotz intakter Ehe: „Verliebte mich in eine Frau!“
DER FEINE UNTERSCHIED
Porno-Paradoxon: Warum sie profitiert und er nicht
HAND AUFS HERZ
Haben Männer es beim Dating heutzutage schwerer?
EXPERTIN VERRÄT:
Was die Lust bei Frauen im Alter wieder entfacht

PRODUKT VERGLEICHE

Folsäure Test
ZUM VERGLEICH

Gin Vergleich
ZUM VERGLEICH

Johanniskraut Vergleich
ZUM VERGLEICH

Kokosöl Vergleich
ZUM VERGLEICH

Lockenstab Vergleich
ZUM VERGLEICH

Alle Produkte ansehen

KOSTENLOSE SPIELE > Alle Spiele

VORTEILSWELT > Alle Anzeigen