

OPEN

LEGITIME ALTERNATIVE ODER NUR AUSREDE FÜR UNTREUE?

Text: Vera Matt

SEBASTIAN (NAME GEÄNDERT) FINDET DAS KONZEPT „OFFENE BEZIEHUNG“ TOLL. Ihm bietet es das perfekte Deckmäntelchen für Liebschaften nebenher. Er strahlt, ist happy und lebt sich sexuell völlig aus. Er hat ständig Affären und Außenbeziehungen, die weit über einen einfachen Seitensprung hinaus reichen. Früher ging er heimlich fremd, inzwischen kennt seine Partnerin Lea (Name geändert) zumindest einen kleinen Teil der Wahrheit.

Immer mehr Menschen brechen aus dem traditionellen Beziehungskonzept aus. So erlebe ich das häufig in meiner Praxis für Paartherapie. Eine offene Beziehung erscheint vielen als echte Möglichkeit, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen, während sie trotzdem in einer (überwiegend) monogamen Partnerschaft leben. Laut einer im Auftrag von Ashley Madison, dem Dating-Portal für Vergebene, geführten YouGov-Studie wünschen sich mittlerweile schon 18 Prozent der Deutschen eine nicht-monogame Beziehung.

Wer es wagt, die eigene Partnerschaft jenseits der üblichen Form zu gestalten, wird schnell als untreu abgestempelt. Um zu verstehen, was Untreue eigentlich ist, muss zuerst der Begriff „Treue“ näher beleuchtet werden.

Zurück zu Sebastian und Lea. Sie ist sehr unglücklich mit der Situation. Still erduldet sie Sebastians sexuelle Eskapaden, lässt sich nichts anmerken. Freunde staunen, wie toll sie das im Griff haben, wie offen und tolerant Lea und Sebastian ihre Beziehung führen. Doch hinter den Kulissen gibt es viel Leid, Verletzung und Wut.

Lea ist traurig, verunsichert und spricht mit niemandem über ihre Situation. Stattdessen versucht sie, Sebastian nachzueifern, geht allein aus. Der hübschen jungen Frau fällt es nicht schwer, in einer Bar einen knackigen Typen abzuschleppen. Aber noch im Hotelzimmer spürt sie nur Leere. Tut sie das, um mit Sebastian gleichzuziehen? Lea steht völlig neben sich, lässt die verdutzte Barbekanntschaft ohne weitere Worte sausen und knallt die Hotelzimmertür von außen zu. Sie möchte überhaupt nicht fremdgehen, sie will Sebastian! Sebastians offene Beziehung ist nicht ihre offene Beziehung. Sie fühlt sich nach wie vor betrogen. Sebastians Affäre Sophie ist nicht weniger unglücklich. Zu vielen Partys muss sie allein gehen und Feiertage bedeuten Einsamkeit. Zu Weihnachten und Silvester macht der fröhliche Sebastian auf Familie mit Lea. Aber Sophie ist verliebt. Sie hegt Hoffnungen. Er soll Lea verlassen. Sophie wünscht sich, richtig mit ihm

LOVE

unglücklich mit dich
le Eskapaden lässt
oll sie das im Gefüh
bastian ihre Beziehun
s viel Leid, Verleu

t niemanden über
ian nachzuerle
es nicht sehen, an
eppen. Aber noch
das, um mit Sebastian
ch, lässt die treuen
sen und knallt die
berhaup nicht über
ne Beziehung ist
wie vor-ber
unglücklich. Zu
bedeuten Em
fröhliche Sebastian
Sie hegt Hoffun
sich, trägt

zusammenzukommen. Sie könnte sich sogar vorstellen, gemeinsam mit Lea und Sebastian zu leben. Zwei unglücklich, damit einer seinen Spaß haben kann? Auf Dauer funktioniert das nicht. Eines Tages platzt die Bombe. Alle im Umfeld sind überrascht und machen große Augen.

Andere Paare finden sich selbst super tolerant, haben einen Ehevertrag, sprechen über alles und jeder macht sein Ding. Fremdgehen wird nicht zum Thema, weil man sich ja nie Treue versprochen hat. Doch auch hier kann es zu Problemen kommen, sobald sich einer der beiden in einen anderen Menschen außerhalb der Paarkonstellation verliebt. Vögeln erlaubt. Verlieben nicht. Und wieder geht es um Treue.

Wer treu in der eigenen Partnerschaft ist, hält sich an alle Absprachen und überschreitet keine zuvor besprochenen Grenzen. Man ist im Gespräch, kennt und respektiert die Werte des anderen. Je nach gemeinsamem Nenner und persönlicher Flexibilität ergibt sich der Grad der eigenen sozialen, emotionalen und sexuellen Treue. Soziale Treue bedeutet, dass beide Partner zueinander stehen und sich auch versorgen und unterstützen.

Emotionale Treue ist dann gegeben, wenn man private Gefühle und Emotionen nur mit dem Partner oder der Partnerin teilt und

nicht mit anderen Menschen außerhalb der Partnerschaft. Dazu gehört auch eine Ebene der Loyalität und des Vertrauens, die auf Kommunikation und gemeinsamen Werten beruht. Sexuell treu ist, wer vereinfacht gesagt, nicht fremdvögelt.

Sebastian ist Lea emotional und sozial treu, er kümmert sich um sie, liebt sie, baut mit ihr gemeinsam ein Haus und träumt davon, endlich Kinder mit ihr zu haben. Am Ende seiner Tage hofft er, mit ihr gemeinsam im Schaukelstuhl auf der Veranda zu sitzen. Sebastian will Lea weder verletzen noch verlassen. Sexuelle Aktivitäten mit anderen Frauen sind für ihn ein Thema, das gefühlt nichts mit seiner Liebe zu ihr zu tun hat.

Ein scheinbar anderes Thema: die Treue sich selbst gegenüber. Wer nach den eigenen Gesetzen lebt und zu seinen Ansichten steht, ist sich selbst treu, ehrlich zu sich selbst und kennt sich selbst sehr gut. Das setzt voraus, dass man sich mit der eigenen Persönlichkeit beschäftigt. Sich selbst treu zu sein, bedingt nicht automatisch, auch in der Beziehung treu zu sein. Sebastian zum Beispiel ist es wichtig, tun und lassen zu können, wann und was er will. Er mag sich nicht absprechen. Er lebt sich aus. So ist er sich selbst treu, nicht aber Lea gegenüber.

Anderen gegenüber treu zu sein bedeutet, dass es Vereinbarungen



gibt und Grenzen klar gezogen werden. Das wiederum kann zu dem Konflikt führen, dass man zwar in der Partnerschaft treu ist, nicht aber sich selbst. Ein scheinbares Dilemma. Natürlich sind Absprachen keine Garantie dafür, dass sich nicht doch einer verliebt und der andere sich verletzt fühlt. Dem kann man am besten vorbeugen, wenn von Anfang an klar ist, welche Art Beziehung man anstrebt. Es gibt Portale, die Menschen in festen Beziehungen dabei helfen, ein Abenteuer zu finden. Ashley Madison ist eines dieser Portale, das eine klare und ehrliche Botschaft sendet. Niemand würde dort nach der großen Liebe oder einer festen Beziehung suchen. Eine Episode nebenher – nicht mehr, nicht weniger. Durch Klarheit in der offenen Beziehung und den Rahmen, das Dating-Portal nur als Spielwiese zu sehen, sinkt die Gefahr, hinterher ein Drama enttäuschter Erwartungen zu erleben. Offene Beziehungen können eine wirkliche Alternative zur klassisch-monogamen Ehe oder Partnerschaft sein. Laut einer Umfrage von Ashley Madison ist es gerade die Generation Z, die sich immer mehr von der Tradition der Ehe verabschiedet. Die Mehrheit der jungen Menschen kann sich gar nicht mehr vorstellen,

eines Tages zu heiraten, und 59 Prozent wünschen sich entweder eine offene oder sogar eine polyamoröse Partnerschaft. Die Beziehungsform sagt dabei nichts darüber aus, ob die Partner oder Partnerinnen treu oder untreu, glücklich oder unglücklich sind. Denn das Kriterium für Treue – wie auch für Glück – steckt nicht in dem, was draußen draufsteht, sondern in der eigenen Authentizität, Offenheit und dem Respekt vor den gesetzten Grenzen aller Beteiligten. ♥



Vera Matt ist seit 2000 selbstständige Paartherapeutin aus Leidenschaft mit eigener Praxis am Berliner Stadtrand. Seit 2022 unterstützt sie das weltweit führende Dating-Portal für Vergebene, Ashley Madison, als Expertin. Ashley Madison ist eine Plattform für Menschen, die sich in einer Partnerschaft befinden, aber trotzdem daten möchten. Das Portal führt regelmäßig Studien rund um die Themen Sexualität, Lust, Verlangen und Seitensprünge durch und beobachtet den Wandel von Beziehungsmodellen.

W
FAN

Serien zum
rung, -umbau
es zuhauf. Das
entfalten könn
Faible für Des
sönliche Dram
hat. Doch bis
Reality-TV alle
Wohnzimmer,
„How to Build
Genre jetzt auf
Dimension von
Die quirlige
Rose bringt r
und der ans
zung definitiv
das Sexleben
spricht sie zu
ligen Paar übe
deren sexuell
tationen, genau
Es wird dabei
aber Rose sel
Gegenüber se
gegen. So w
einen kinder
dem Eltern v
sein dürfen

HOW
SE



Séparée No.