

# «Der Sex mit anderen Partnern hat unsere Ehe gerettet»

Was für die meisten Paare unverstellbar ist, leben Stefanie und Jacek in vollen Zügen aus: Sie erlauben sich gegenseitig Affären und Sex mit andern Partnern. Die Eltern eines achtjährigen Jungen leben eine offene Beziehung. Wie eine einvernehmliche Liebesbeziehung zu mehreren Menschen funktionieren kann – und zu welchen Regeln Paartherapeuten raten – davon handelt dieser Text.

*Text: Alma Pfeifer Bilder: Daniel Auf der Maur / 13 Photo*





**E**in Mehrfamilienhaus in einer Luzerner Gemeinde, Mittwochabend. Stefanie\* steht im Badezimmer und schminkt sich. Tim sitzt am Küchentisch und schreibt an seiner Piratengeschichte. Die Mutter beugt sich über ihren Sohn, küsst ihn auf die Stirn. «Tschüss, mein Lieber, wir sehen uns morgen Mittag nach der Schule.» Dann verabschiedet sich Stefanie von ihr Mann Jacek\* und macht sich auf den Weg zu ihrem Geliebten. Seit vier Jahren treffen sich die beiden einmal pro Woche.

Stefanie teilt ihr Leben mit mehreren Männern. Sie und ihr Mann Jacek kennen sich seit 14 Jahren. Vor sechs Jahren haben sie beschlossen, ihre Erotik mit jeweils anderen Partnern auszuleben, terminlich vereinbart und transparent kommuniziert. Beide treffen sich mit festen oder wechselnden Partnern für Sex und Erotik. Die meisten Wochenenden verbringen sie zu zweit und mit ihrem gemeinsamen achtjährigen Sohn. «Wir sind glücklich», erzählen Stefanie und Jacek. «Dass wir unsere Sexualität mit Dritten ausleben, hat unsere Ehe gerettet.»

Feste Partnerschaften mit mehreren Sexualpartnern, Intimität nach Terminkalender oder eine Beziehung ganz ohne Sex: Individuell ausgehandelte Arrangements bestimmen zunehmend das Leben von vielen Paaren: «Liebespraktiken, die lange als Sittenverfall stigmatisiert wurden, rücken von den Rändern der Gesellschaft in den Mainstream», sagt Andreas Steinle, Geschäftsführer des deutschen Zukunftsinstitutes in Frankfurt. «Verpflichtende Moralvorstellungen wie sie seitens der Kirche formuliert werden, lassen mit der Individualisierung der Gesellschaft nach».

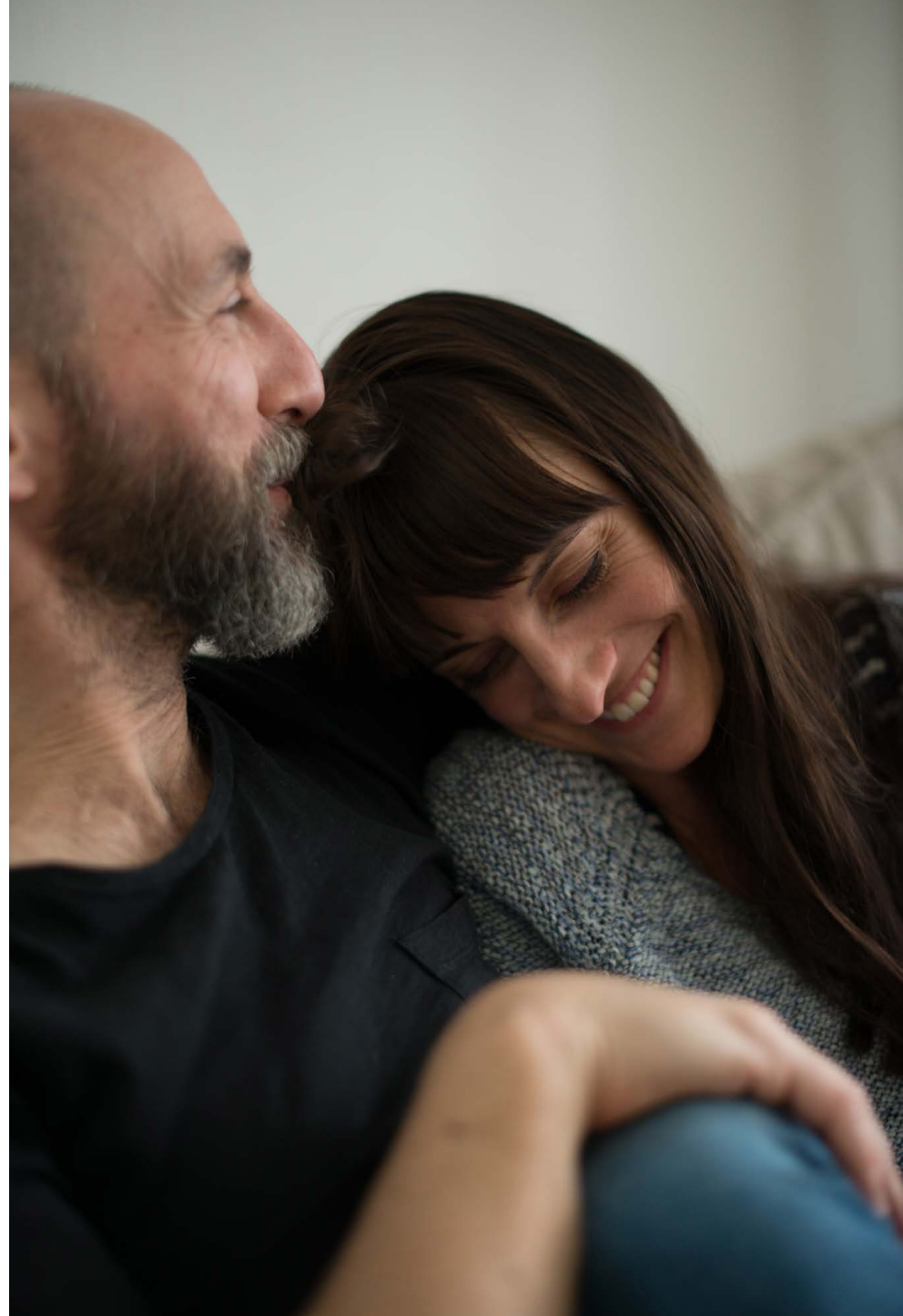
#### Ausweg aus der Ehekrise

Dem Partner und sich selbst Seitensprünge offiziell zu gestatten, können sich nur die wenigsten vor-

stellen: Zu riskant, zu kompliziert, zu aufwändig, zu verletzend sei diese Form des Zusammenlebens.

Stefanie und Jacek haben einen Weg gefunden und ihr Kind sowie Familie und Freunde in ihr Beziehungsmodell eingeweiht. Der Grund für ihr getrenntes Liebesleben liegt im erfolglosen Versuch, ein zweites Kind zu bekommen. Den Druck, den beide sich gemacht hätten, um für Tim ein Geschwisterchen zu bekommen, sei irgendwann

*Für viele Paare ist eine offene Beziehung unvorstellbar: zu riskant, zu kompliziert, zu aufwändig, zu verletzend.*



so gross geworden, dass im Bett gar nichts mehr ging, erinnert sich Jacek.

«Am Anfang unserer Beziehung stimmte die Erotik für uns beide», sagt Stefanie. «Doch damals schon war die Freundschaft zwischen uns stärker als die Erotik. Beim Versuch, ein zweites Mal schwanger zu werden, kam alles zusammen. Mein Frust, nicht die Art von Sexualität ausleben zu können, die ich mir wünschte und der Druck bei uns im Ehebett. Ich war ganz und gar ratlos», erinnert sich die 38-Jährige. «Ich dachte, ich sei nicht mehr weiblich, nicht mehr anziehend genug für meinen Mann, ich sehnte mich danach, begehrt zu werden, fühlte mich nicht mehr wohl in meinem Körper. Dabei stand ich doch in der Blüte meines Lebens. Ich beneidete andere Frauen um die Leichtigkeit in deren Beziehung, wünschte mir auch, mich ausleben zu können.»

Als Stefanie und Jacek in einem Zeitungsartikel von einem Paar lasen, dass sich liebt, aber Sex mit anderen hat, begannen sie darüber zu sprechen, ob das auch für sie eine Möglichkeit wäre. Heute sind sie überzeugt, dass ihre offene Beziehung ihre Partnerschaft gerettet hat.

«Attraktivität und wilder Sex weichen nach einigen Jahren Vertrauen, Geborgenheit und Zweisamkeit des Zusammenlebens», sagt der Thurgauer Psychologe Gerhard Dammann. Das liege in der Natur der Sache: «Erotische Anziehungskraft braucht Fremdheit und eine gewisse Form der Unsicherheit. Der Preis, der in einer enger werdenden Partnerschaft entsteht, ist ein Gewinn an Nähe und ein Verlust an Fremdheit.»

Das Paradoxe dabei ist: Der Wunsch, mit einer bestimmten Person sehr viel Zeit zu verbringen und so oft wie möglich Gelegenheiten zu nutzen, sich gegenseitig zu entkleiden, ist das Fundament der meisten Liebesbeziehungen in modernen Gesellschaften. Trotzdem wird Sexualität im Laufe der Paar-Zeit von

einer Selbstverständlichkeit zum Problem: Einer der Hauptgründe für das Scheitern von Paarbeziehungen ist sexuelle Frustration.

Eine 2017 veröffentlichte Untersuchung des Online-Partnervermittlungsinstituts Parship ergab, dass die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs nach fünf Jahren rapide abnimmt. Der Anteil an Paaren, die nur noch alle paar Monate bis gar nie Sex hatten, liegt ab fünf Jahren Beziehungsdauer bei 19 Prozent, in über zehnjährigen Beziehungen bei 26 Prozent und ab 20 Jahren Beziehungsdauer sogar bei 35 Prozent.

#### Sexualität von Liebe trennen

Dass Sex in der Ehe weniger wird, hat auch evolutionsbiologische Ursachen. In der ersten Verliebtheit werden die Glückshormone Dopamin, Noradrenalin und Serotonin ausgeschüttet – mit dem Ziel, möglichst oft zusammen zu kommen, damit die Nachkommenschaft gesichert wird. Ist dieses Ziel erreicht, kommen die harmonisierenden, beruhigenden Botenstoffe wie Oxytocin und Vasopressin zum Tragen: Die Anziehung weicht der Erziehung. Aus Frau und Mann werden Mama und Papa.

Sex wird zur Nebensache, das Aufziehen der Kinder steht im Vordergrund. «Die Ehe wird verbindlich vor allem, wenn Kinder da sind», sagt die Walliser Generationenforscherin Pasqualina Perrig-Chiello. «Aber das Versprechen, bis dass der

Tod euch scheidet, einzuhalten, ist etwas, das bisher noch keine Generation in dieser zeitlichen Länge einhalten musste. Wir müssen die Ehe neu definieren.»

#### Sexualität auslagern

Die Sexualität mit jemand Drittem auszuleben ist eine Möglichkeit – in der Fachsprache Polyamorie oder Polysexualität genannt. Dahinter steckt die Idee, Sexualität von Liebe in Beziehungen zu trennen. Die israelische Soziologin Eva Illouz ist die Vordenkerin dieses Konzepts. Illouz fordert uns auf, uns in Familien zu versuchen, Romanze von Partnerschaft zu trennen, also Kinder mit Freunden grosszuziehen und Leidenschaft mit anderen Partnern zu leben. Sie sagt: «Ich möchte die Liebe als Konzept auch nicht völlig aufgeben. Familien müssen sich weiter darauf stützen. Aber muss es denn diese sehr enge Form der romantischen Liebe sein? Unsere Gesellschaft ist zu sehr fixiert auf die heterosexuelle Liebe. Bei den alten Griechen war Liebe ein sehr viel durchlässigeres Konzept. Wir sollten das auch erwägen.»

Als Stefanie und Jacek sich auf dem Höhepunkt ihrer Lustlosigkeit befanden, gab es zwei Möglichkeiten: durchbeissen oder sich trennen. Letzteres war nie ein Thema. «Warum auch? Es läuft doch sonst alles gut zwischen uns.» Die Erotik auszulagern bedeutet nicht das >>>

Anzeige

**INSERAT  
1/8 quer  
satzspiegel  
92x59mm**



**Im Verlauf einer Beziehung weichen Attraktivität und wilder Sex, Vertrauen, Geborgenheit und Zweisamkeit werden wichtiger.**

Ich erzähle

**«Man muss wissen, wo man zu Hause ist»**

Für Stefanie, 38, war es eine Entlastung, als ihr Partner Jacek sich auch mit anderen Frauen für Sex traf. Seit sechs Jahren leben die beiden eine offene Beziehung; ihr aussereheliches Leben hat sich eingespielt. Beide gestehen sich mit ihren jeweiligen Aussenbeziehungen sogar Ferien zu.

*Aufgezeichnet: Alma Pfeifer*

«Es begann damit, dass Jacek mir einen Zeitungsartikel zeigte. Darin berichtete ein schwules Paar über seine offene Beziehung. Ich wusste nicht, ob dieser Artikel ein Hinweis auf unsere Beziehung sein sollte. Ein paar Tage sprachen wir auf einem Spaziergang darüber, und ich hatte erstmals die Idee, unsere Beziehung zu öffnen.

Wir sprachen über Regeln, die wir aufstellen müssten, damit ein solches Modell für uns beide stimmt: Nur einmal mit derselben Person schlafen. Nur Sex und keine anderen Unternehmungen, wie beispielsweise auswärts Essen oder ins Kino gehen. Diese Sex-Dates sollte im Geheimen passieren, niemals dürfte ein Sexpartner, eine Sexpartnerin zu uns nach Hause kommen. Auswärts zu übernachten ist Tabu.

Ebenso vereinbarten wir, nicht über unsere Erfahrungen zu sprechen.

Ich wurde zuerst aktiv und genoss es in vollen Zügen. Es war eine Entlastung für mich, als Jacek ebenfalls aktiv wurde und mit anderen Frauen Kontakt aufnahm. Ich hatte nie Angst, meinen Mann zu verlieren. Wir führten nie eine Beziehung mit Besitzansprüchen und haben uns immer unsere Freiheiten gelassen.

Natürlich habe ich mich auch schon verliebt. Einmal mit Haut und Haaren, das war eine sehr turbulente, spannend, aber auch anstrengend und emotionale Zeit. Der Spagat zwischen den drei Rollen, jener der Mutter und Ehefrau und der Liebhaberin, setzte mir zu. Rückblickend war es deshalb so schwierig, weil ich mich das erste Mal seit Jacek wieder verliebt hatte und dieser Verliebtheit viel Bedeutung zuschrieb, Heute verlief ich mich auch, weiss aber genau, dass diese Gefühle wieder vergehen. Ich genieße sie, nehme sie aber nicht mehr ernst. Ich weiss genau, dass meine Basis bei Jacek ist.

Das Wichtigste in einer offenen Beziehung ist eine absolut offene, ehrliche Kommunikation. Man muss wissen, wo man zu Hause ist. Funktionieren kann ein solches Modell nur, wenn man ein Organisationstalent ist. Es muss definiert sein, wer an welchen Abenden Ausgang hat und wer beim Kind bleibt.

Probleme mit unserem unkonventionellen Paarlebensmodell hatten wir anfangs wegen Reaktionen in unserem Umfeld. Man kann nicht alles haben, fanden viele. Warum sich nicht mässigen und sich damit zufrieden geben, was

man hat? So dachten viele.

Es haben sich zwar keine Freunde von mir abgewendet, aber einige stehen unserem Beziehungsmodell nach wie vor kritisch gegenüber. Wer das also lebt, muss einerseits ein gesundes Selbstbewusstsein haben, und andererseits nicht zu egoistisch sein, das heisst, dem anderen so viel zu zugestehen, wie man selbst einfordern möchte. Wichtig ist auch, dass man vereinbart, wie man im Umfeld mit dem Thema umgeht. Es braucht Verständnis für jene, die unsere Entscheidung nicht gut heissen können.

Im Laufe der Zeit haben sich unsere anfänglich aufgestellten Regeln komplett verändert. Heute verbringen wir auch mal ein Wochenende mit unseren anderen Partnern. Meine Freunde kommen offiziell zu uns nach Hause, wenn mein Mann und unser Sohn nicht da sind, das haben wir so gemeinsam vereinbart.

Für unser achtjähriges Kind ist unser Beziehungsleben normal. Papa und Mama haben einfach noch andere Freunde und Freundinnen. Ich nutze das offene Modell sicher mehr als Jacek. Das hat mit unseren unterschiedlichen Interessen, aber auch mit dem Altersunterschied zu tun. Auch ich merke, dass ich nicht mehr dieselbe Energie habe wie vor sechs Jahren, möchte nicht mehr so viele Sexpartner treffen. Gemeinsam setzen wir uns jeden Monat hin und besprechen, ob es immer noch so stimmt für beide, ob wir etwas ändern wollen oder müssen. Keiner von uns entscheidet etwas über den Kopf des anderen hinweg.»

>>> Ende der Beziehung, sagt Stefanie. «Vor allem nicht, wenn Liebe, Zärtlichkeit und körperliche Nähe nach wie vor gelebt werden.»

Bis die beiden einen gemeinsamen Weg aus der Krise fanden, gab es viele Versuche und Irrtümer, Verträge und unzählige Gespräche. Wie viele Nächte durfte jeder ausserhalb verbringen? Was geht zu weit? «Einfach war es nicht», erinnert sich Stefanie. «Vor allem als Freunde und Familie mitbekamen, auf was für ein Experiment wir uns eingelassen hatten.» Nachbarn wurden stutzig, als

ein anderer Mann in der Wohnung von Stefanie und Jacek ein und aus ging. Bekannte fragten nach, ob sich das Paar getrennt hätte, nachdem man sie in der Stadt in den Armen eines anderen gesehen habe, erzählt Stefanie. «Die Eltern machten sich Sorgen um unseren Sohn, um mich, die in ihren Augen jede Vernunft verloren hatte. Ich aber blühte auf, das brachte mich meinem Mann wieder näher, wenn auch auf der Ebene einer tiefer Freundschaft.»

Heute hat sich das Arrangement eingespielt. Beide treffen sich jeweils

an einem bis zwei Abenden die Woche mit anderen, gestehen sich Wochenenden mit den Aussenpartnern zu. Auch Treffen in der gemeinsamen Wohnung sind erlaubt.

**Das Tabuthema Treue**

Das Paar rüttelt damit an einem der letzten Tabus unserer Gesellschaft: der körperlichen Treue.» Treue ist eins der zehn Gebote, das wir überhaupt noch einhalten können, daran hängen wir sehr», schreibt Stefanie Katerle in ihrem Buch «Seitensprünge». Nach wie vor wünschten >>>

**INSERAT  
1/4 quer satzspiegel  
190x59mm**





**Wollen Eltern ihre Sexualität mit anderen Partnern leben, ist es wichtig, gemeinsame Regeln zu vereinbaren und das Wohl des Kindes miteinzubeziehen.**

Ich erzähle

**«Ich habe keinen Anspruch auf meine Frau»**

Als das Paar ein zweites Kind wollte, litt Jacek, 45, unter dem Druck, Sex nach Plan und Knopfdruck zu haben. Als es nicht klappte, schlief das Sexleben ein. Als sie die Beziehung öffnete, hatte Jacek Mühe, zu ertragen, dass seine Frau sehr viel mehr Sex hatte als er.

*Aufgezeichnet: Alma Pfeifer*

«Wir versuchten alles Mögliche, damit Stefanie ein zweites Mal schwanger wird: Kerzenschein, einfühlsame Begegnungen, viel Romantik. Dennoch hat es nicht geklappt. Ich litt unter dem Druck, im Bett etwas leisten zu müssen, der Superhengst sein zu müssen, endlich meine Frau zu schwängern.

Irgendwann ging nichts mehr. Trotzdem war eine Trennung für mich nie ein Thema. Wir entschieden uns gemeinsam, unsere Beziehung zu öffnen und den Sex auszulagern. Als Stefanie mir zum ersten Mal von einem sexuellen Abenteuer mit einem anderen Mann erzählte, irritierte mich das gewaltig. Ich beneidete sie darum, wie freizügig sie ihre neue Freiheit ausschöpfte. Dann begriff ich, dass auch ich mich um Kontakte kümmern musste,

damit nicht das Gefühl aufkommt, zu kurz zu kommen.

Es ist wichtig, dass beide Partner sich um ihre sexuellen Aussenbeziehungen kümmern. Es muss nicht zu hundert Prozent ausgeglichen sein, aber jeder sollte eigene Erfahrungen machen können, um sich nicht benachteiligt zu fühlen. Verantwortlich dafür ist aber jeder selber. Eine offene Beziehung nur zu erdulden, um den Partner nicht zu verlieren, ist ungesund.

Heute bin ich nicht mehr eifersüchtig auf die sexuellen Abenteuer meiner Frau. Ich denke, Eifersucht ist ein unnötiger Gedanke, denn ich habe und hatte nie einen Anspruch auf Stefanie. Besser ist es, sich auf sich selber zu konzentrieren und sich zu fragen, was einen glücklich macht.

Natürlich habe ich mich auch schon in andere Frauen verliebt – wohlwissend, dass dies vorübergehend ist. Ich bade dann regelrecht in diesen wunderbaren Gefühlen, die aber irgendwann auch wieder vorbei sind. Das Verliebtsein gefährdet die Beziehung zu meiner Frau nicht, sondern ist im Gegenteil eine Bereicherung.

Es gibt diese fixe Vorstellung in der Gesellschaft von Treue bis zum Tod, wobei darunter immer die sexuellen Treue verstanden wird. Ich persönlich finde Loyalität viel wichtiger als Treue. Schwierig wäre für mich nur, wenn eine Aussenbeziehung unsere Familieneinheit stören würde. Zum Beispiel, wenn ein anderer Mann bei uns wohnen würde, wir also Polyamorie leben würden. Oder wenn Stefanie die Hälfte der Woche oder ganz zu einem anderen Sexpartner ziehen würde. Das ginge für mich nicht.»

>>> sich fast alle Frauen und Männer einen sexuell treuen Partner, auch wenn sie es selber nicht immer so genau nehmen mit der Treue.

Schätzungen zufolge betrügen mehr als die Hälfte aller Männer und Frauen ihre Partnerinnen und Partner im Laufe ihrer Langzeitbeziehung. In ihrem Buch rät Katerle Paaren, offener über das Thema Treue zu sprechen und sich von Anfang an zu fragen, was eigentlich Treue bedeutet. «Was es heisst, zueinander zu stehen, was gemeinsame Werte sind, wofür man gemeinsam einsteht, was die Beziehung ausmacht ausser der sexuellen Exklusivität.» Denn das sei nur ein ganz winziger Teil einer Beziehung. Die anderen Teile seien viel grösser und wichtiger. «Es gibt eine gemeinsame Geschichte, gemeinsame Kinder. Man durchlebt Freud und Leid miteinander. Das soll alles plötzlich nichts mehr wert sein, weil einer mit einem anderen Menschen geschlafen hat?», schreibt Autorin Stefanie Katerle.

**Sollen Kinder eingeweiht werden?**

Stefanie und Jacek sind Eltern. Sie möchten ihrem Kind erklären, warum Mama öfter nachts weg bleibt,

weshalb Papa andere Frauen trifft. Wie geht ein Kind mit dieser Situation um, und wie spricht man am besten darüber?

Die Berner Paar- und Sexualberaterin Karin Frei berät in ihrer Praxis Paare, die ihre Beziehung öffnen möchten. «Meiner Erfahrung nach steht und fällt das Gelingen einer offenen Beziehung mit der Einstellung der Eltern», sagt Karin Frei. «Je klarer diese zu ihrer gewählten Beziehungsform stehen und Bewältigungsstrategien für Stresssituationen entwickelt haben, desto mehr Stabilität erfährt das Kind in diesem Gefüge».

Frei empfiehlt, dass man Kinder nicht unbedingt von Anfang an in alles einweihen müsse, sondern warten soll, bis diese sich interessieren und von sich aus Fragen stellen. Denn grundsätzlich interessieren sich Kinder nicht für die Sexualität ihrer Eltern. «Im Gegenteil. Je weniger sie darüber wissen müssen, desto besser. Kommt der Moment, da die Eltern ihre Sexualität mit anderen Partnern leben möchten, ist es wichtig, dass die Eltern gemeinsam klare Regeln vereinbaren und das Wohl des Kindes miteinbeziehen», rät Karin Frei.

Sind sich die Eltern hingegen selber noch unsicher, ist es ratsam, mit der Ehrlichkeit zu warten und den Kindern eine andere Erklärung zu geben, warum sie an manchen Abenden weg sind. «Eine gute Kommunikationskultur», so Frei, «ist bei solch einem Beziehungsmodell besonders wichtig. Kinder sollen sich frei fühlen, zu fragen und erzählen, was sie interessiert oder was ihnen auf dem Herzen liegt.» Das wiederum bedinge eine vertrauensvolle Beziehungsebene zwischen Eltern und Kind. Eine offene Partnerschaft führt nicht zwangsläufig zu einer psychischen Belastung des Kindes. Das Kind braucht die Sicherheit, dass das Familiensystem hält, unabhängig davon welche Beziehungsform das Paar lebt.

Eltern sollen gemeinsame Abmachungen treffen, was und wie viel sie den Kindern und auch dem Umfeld anvertrauen wollen. So lassen sich Missverständnisse verhindern. Die Kinder wissen vielleicht, dass es bei ihren Eltern anders läuft, als bei anderen Eltern. Doch so lange sie sich der Liebe ihrer Eltern gewiss sind können sie damit umgehen. Karin Frei ist überzeugt: «Kinder, deren Eltern sich ständig >>>

**INSERAT  
1/3 quer randabfallend  
210×97mm**

>>> streiten, leiden mehr als Kinder, deren Eltern ihre Sexualität anders leben und einen respektvollen, liebevollen Umgang miteinander pflegen.»

#### Schwieriges Experiment

Karin Frei ist eine der wenigen Beraterinnen, die einer offenen Beziehung unter gewissen Bedingungen durchaus Chancen einräumt. Die meisten stehen der Beziehungsform eher skeptisch gegenüber. Denn das Problem der offenen Beziehung liegt, so der Tenor, woanders: im Herzen. Sexuelle Interaktion in Langzeitliebesbeziehungen ist vor allem eine Möglichkeit, Grundbedürfnisse nach Angenommensein und Zugehörigkeit zu erfüllen. «In der Regel will der Mensch in seiner Einzigartigkeit wahrgenommen werden, vor allem in der Sexualität», sagt Sexualtherapeutin Gabriela Kirschbaum aus Brugg.

Eifersucht ist denn auch das Hauptproblem beim Versuch, die Beziehung für Dritte zu öffnen. «Die offene Beziehung ist ein heikles Experiment», sagt Kirschbaum. Ihr seien noch nie Paare begegnet, die gute Erfahrungen mit offenen Beziehungen gemacht hätten, selbst dann nicht, wenn die Partnerschaft von vornherein darauf angelegt gewesen sei.

Auch Ines Schweizer, Paartherapeutin aus Luzern, erlebt in ihrer Praxis viele Paare in erotischen Krisen. Dabei gehe es aber «nicht nur um die Lust auf Sex, die im Laufe einer Beziehung eingeschlafen ist. Viele erleben in ihrer Beziehung eine Art Ohnmacht angesichts der unterschiedlichen sexuellen Wünsche. Es geht meistens um die Balance zwischen der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und der Achtung gegenüber jenen des Partners.»

Das bedinge ein «gutes Wir», sagt die Zürcher Paar- und Familientherapeutin Doris Beerli. «Erotik und Sinnlichkeit brauchen Raum und

Pflege, ohne diese verschwinden sie. Oft sind Paare mit Beruf und Kindern und Freizeitaktivitäten total ausgefüllt, erliegen den Pflichten, sind Marionetten ihrer selbst, verlieren sich selber und den Kontakt zum anderen.» Eine Beziehung zu pflegen heisst, so Beerli, gemeinsame Zeit zu verbringen, sich regelmässig im Zwiegespräch auszutauschen,

um die Bindung zu stärken, um sein Herz zu öffnen, zu erzählen, wie es einem geht und zu hören, wie sich der Partner fühlt. «Dabei entsteht Tiefe und Nähe und somit seelische Intimität.»

Solche Begegnungen können zuhause, auf dem Waldspaziergang, beim Wandern oder im Hochgebirge sein, beim Erleben von gemein-



*Eine Beziehung zu pflegen heisst, gemeinsame Zeit zu verbringen, sein Herz zu öffnen, zu erzählen, wie es einem geht und zu hören, wie sich der Partner fühlt.*

samen Abenteuern. Wichtig sei, so Beerli, dass es Momente gebe, wo nur «die Zwei» da sind und zwischen ihnen immer wieder neu «das Dritte», also die Beziehung, entstehen kann und von ihnen belebt wird. Denn alle wünschen wir uns doch «einen Menschen, dem ich mich mit allen Seiten zeige und der mich im tiefsten Kern wahrnimmt und (er) kennt.» Solche Begegnungen braucht es immer wieder neu. Damit die Beziehung, die Verbundenheit bleibt, auch wenn dazwischen das ganz normale Chaos des Lebens stattfindet.

Als Tim am nächsten Tag von der Schule kommt, steht Stefanie in der Küche und bereitet das Mittagessen vor. «Liest du mir nachher deine Piratengeschichte vor?», und streicht ihm über den Kopf. Manchmal, so gesteht sie, frage sie sich, wie Tim

einmal über sie denken wird, wenn er besser versteht, wie seine Eltern ihre Beziehung gestalten. Sie hofft, dass er das mitnimmt, was ihr so wichtig ist: «Den eigenen Weg zu gehen, selbst wenn er unkonventionell ist, und ein Leben zu führen, das man aus tiefstem Herzen bejahen kann.» <<<

*\*Namen der Redaktion bekannt*

**Alma Pfeifer**

ist Lehrperson, freie Journalistin und lebt mit ihrem Partner und der gemeinsamen kleinen Tochter in Cham. Bei den Recherchen zu diesem Text hat sie beeindruckt, mit welcher Konsequenz Stefanie ihrem Herzen folgt..

**INSERAT  
1/2 quer randabfallend  
210×141mm**



## «Die meisten offenen Beziehungen halten dem Stress nicht stand»

Wie überlebt man als Paar im hektischen Familienalltag und kommt sich nicht abhanden? Wie wichtig ist Sexualität? Und geht Liebe ohne Sex? Der Berner Paartherapeut Klaus Heer warnt vor übertriebenen Erwartungen in einer globalisierten Welt, in der alles möglich scheint.

Interview: Alma Pfeifer

**Herr Heer, eine Paar-Beziehung auch nach Jahren des Zusammenlebens mit Kindern lebendig zu halten, ist eine grosse Herausforderung. Wie kann man sich selbst, dem andern als Paar und als Familie gerecht werden?**

Sie fahnden nach dem ultimativen Geheimrezept für eine beglückende Liebe. Mit Ihrer Fahndung aber veraten Sie sich: Sie sind dem Mainstream zu Diensten. Unsere gesamte Kultur ist voll von paradiesischen Liebesvorstellungen. Die Leute hegen übereinstimmend die fixe Idee, ständig zu kurz zu kommen. Wie ein Kind, das man mit zwei, drei Jahren auf einer einsamen Landstrasse ausgesetzt hat. Einzig die ganz grosse Liebe könnte das riesige Manko in ihrer Brust auffüllen. Das ist die fundamentale Täuschung, die immerfort neue Enttäuschungen produziert.

**Was also kann man tun, um sein eigenes Paarschicksal günstig zu beeinflussen?**

Eine Beziehung ist eine Gestaltungsaufgabe. Häufig heisst es an dieser Stelle, man müsse «miteinander reden». Diese Empfehlung ist genauso saftlos wie kontraproduktiv. Denn reden, das wollen und können alle – auch die vielen Männer, die als verstopft und mundfaul gelten. Es klemmt aber ganz woanders: Niemand will hören, was der andere sagt, sobald es nicht übereinstimmt mit den eigenen Ideen. Und sobald man sich angegriffen fühlt. Damit wird es vollkommen unmöglich, die

notwendigen Kurskorrekturen in der Beziehung einzuleiten und durchzuführen. Die Liebe erstickt langsam an den eigenen Störungen und am Mangel an überlebensnotwendigen neuen Impulsen.

**Was heisst das?**

Liebe und Sexualität sind auf konkreten Austausch angewiesen. Es genügt nicht, Vermutungen darüber anzustellen, was die Ursache der Störungen im Bett sein könnte. Die meisten intellektuellen Vermutungen und Erklärungen für sexuelle Beklemmnisse sind falsch und Teil des Problems, denn sie sind es, die eine Lösung behindern und verhindern.

**Was raten Sie konkret einem Par, das zu Ihnen in die Praxis kommt, weil sein Sexleben eingeschafen ist?**

Das Sexleben kann nicht «einschlafen», es ist nur scheinot. Das Paar hat vielmehr seine Sexualität auf Eis gelegt. Warum? Weil sie nicht mehr den Vorstellungen entspricht, die sich die beiden von ihr machen. Diese Vorstellungen stammen entweder aus der längst verflossenen Verliebtheitszeit oder aus der allgegenwärtigen Pornowelt. Und mein Ratschlag für die beiden? Ich ermutige sie, genau nachzusehen, welchen Körperkontakt sie konkret durch ihre schwierigen Zeiten bis heute gerettet haben. Dieser lässt sich nämlich entfalten und fruchtbar machen.

**Wie geht das konkret?**

Das gilt es zu entdecken, ganz konkret neugierig und schöpferisch

aktiv. In der Paartherapie wird das Paar dahingehend unterstützt, über die einfache Frage nachzudenken: Wie können wir uns körperlich wieder nahe kommen – ohne Sorgen und ohne Stress und ohne Angst? **Was, wenn sich die gegenseitigen Vorstellungen von Sex über die Jahre derart auseinander gegangen sind, dass sie im Bett nicht mehr zusammenfinden?**

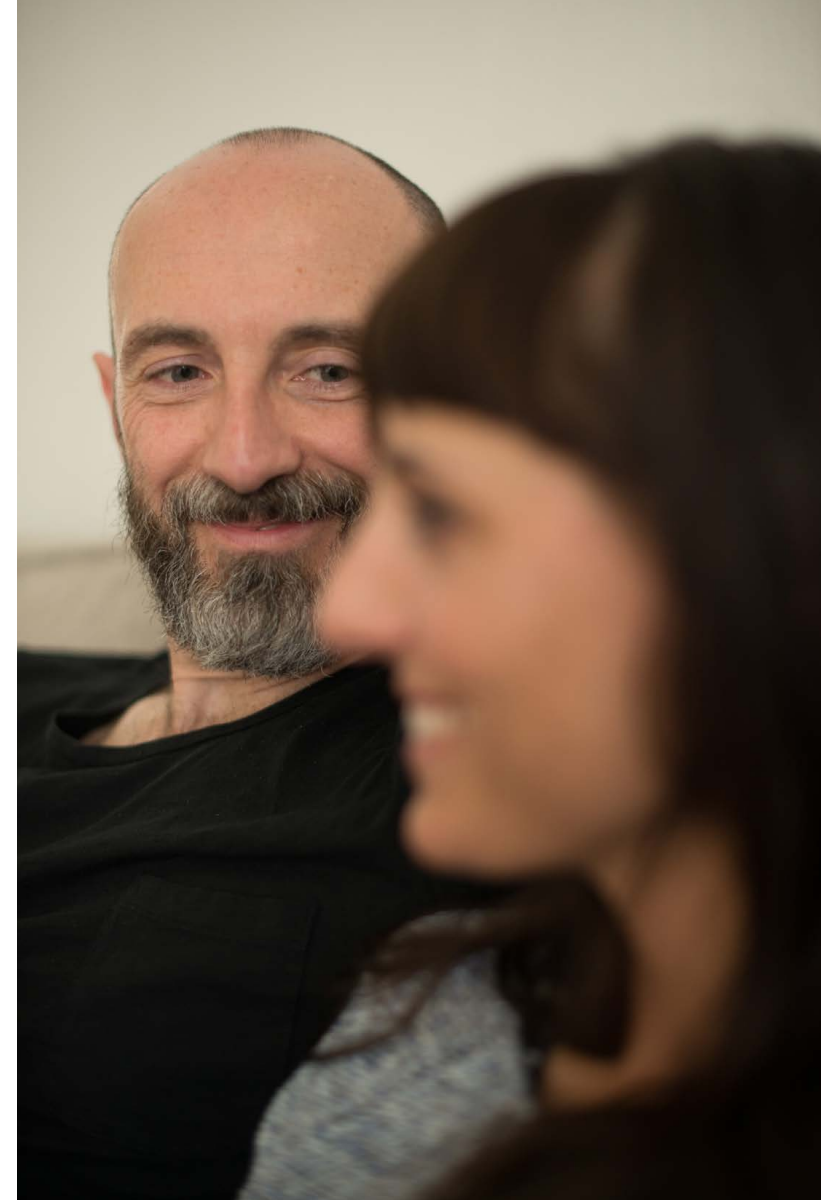
Ich komme, ehrlich gesagt, oft aus dem Staunen nicht heraus! Die Sexualität, das Kernland der Liebe, verwandeln viele Paare in regelrechte Kriegsgebiete. Sie machen sich Vorwürfe, bezichtigen sich der Vernachlässigung, beklagen genervt ihre sexuelle Unterversorgung, stellen strikte Forderungen, drohen mit drastischen Vergeltungsmassnahmen. Das Paar muss sich wirklich entscheiden, ob es sich dem Machtkampf widmen oder sorgfältig nach der Schnittmenge seiner Bedürfnisse suchen will. Beides geht nicht.

**Wie lautet Ihr Lösungsansatz?**

Überlegen Sie und sprechen Sie miteinander liebevoll, aber auch hartnäckig, wie Sie es zu zustande bringen können, dass Ihnen beiden im Bett beim Sex wohl ist. Nichts weiter als wohl. Es geht nicht ohne miteinander reden und einander hören. Zuhören vor allem. Den Gehörgang öffnen, das Herz zu öffnen und zuzuhören.

**Ist es ratsam, die Beziehung zu öffnen und das Sexleben auszulagern?**

Das Sexleben «auslagern» ist eine



*«Sprechen Sie liebevoll miteinander, wie Sie es zustande bringen können, dass Ihnen beiden im Bett beim Sex wohl ist.»*

Bild: Daniel Auf der Maur / 13 Photo, Autorenbild: Ruben Ung

bestechende Idee in einer globalisierten Welt. Es könnte vielleicht auch wirklich funktionieren. Nach meiner Schätzung allerdings erst in 200 bis 250 Jahren. Bis dahin reagieren unsere Herzen immer noch wie eh und je, wenn wir unsere Liebe «öffnen»: Sie verkrampfen sich, es tut weh, macht Angst.

**Wann kann das Modell der offenen Beziehung vor einer Scheidung retten?**

Die meisten Beziehungen halten dem Stress nicht stand. Es ist nicht zu erwarten, dass diese Öffnung eine Beziehung zu «retten» vermag. Ganz im Gegenteil.

**Was müsste passieren, damit eine offene Beziehung funktionieren kann?**

Das weiss ich nicht. Bisher habe ich nur einschlägige Einzelschicksale zu Gesicht bekommen. Die meisten

gingen schief. Meine Aufgabe ist es für gewöhnlich, bei der Schadensbegrenzung mitzuwirken. Mir fällt auf, dass ausgewählte Erfolgsgeschichten in der Presse platziert werden. Und das seit fast fünfzig Jahren. Doch die Werbewirksamkeit dieser Geschichten ist bescheiden. Das Projekt scheitert offensichtlich an der Innenarchitektur unserer Herzen: die Eifersucht wacht knallwach über unsere Liebe, ob wir wollen oder nicht. Als besonders belastend erweist sich die Tatsache, dass die beiden Partner sich selten einig sind in den entscheidenden Fragen: Wie wollen wir die Öffnung konkret leben und wie handhaben wir die Aussenkontakte? Meistens wachsen sich diese Unterschiede zu schweren Konflikten aus, unter denen dann auch die Kinder zu leiden haben.

**Wie sollen Eltern, sofern sie sich über eine offene Beziehung einig sind, dies ihrem Kind kommunizieren?**

Wenn sich ein Paar, als Pionierpaar empfindet, eine offene Beziehung leben will und dabei ein gutes Gefühl hat, braucht es keinen Rat von aussen – ganz einfach weil es den nicht gibt. Es ist der eigene Mut, der ihm die Energie verschafft, sich abseits der sozialen Trampelpfade zu bewegen. Besonnen und gleichzeitig beherzt leben, das ist leidenschaftliches Leben. Dabei muss klar sein: Leidenschaft ohne Leiden ist, wie der Begriff sagt, undenkbar. Aber auch das könnten solche speziellen Eltern in kindergerechter Form dem Kind vermitteln.



Zur Person

**Klaus Heer** ist einer der bekanntesten Paartherapeuten der Schweiz und Sachbuchautor («Paarlauf – Wie einsam ist die Zweisamkeit», «Klaus Heer, was ist guter Sex?»).