

Tim K. Wiesendanger

# **ABSCHIED VOM MYTHOS MONOGAMIE**

**Wege zur authentischen  
Beziehungsgestaltung**

© Querverlag GmbH, Berlin 2018

Erste Auflage: März 2018

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlag und grafische Realisierung von Sergio Vitale unter Verwendung einer Fotografie von fotolia (© rawpixel).

Druck und Weiterverarbeitung: Finidr

ISBN 978-3-89656-264-7

Printed in the Czech Republic

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Querverlag GmbH

Akazienstraße 25, 10823 Berlin

[www.querverlag.de](http://www.querverlag.de)

## Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre

Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre,  
ich bin doch zu schade für einen allein.  
Wenn ich jetzt grad dir Treue schwöre,  
wird wieder ein anderer ganz unglücklich sein.

Ja soll denn etwas so Schönes nur einem gefallen?  
Die Sonne, die Sterne gehören doch auch allen.  
Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre,  
ich glaub, ich gehöre nur mir ganz allein.

Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre,  
ich bin doch zu schade für einen allein.  
Wenn ich jetzt grad dir Treue schwöre,  
wird wieder ein anderer ganz unglücklich sein.

Ja soll denn etwas so Schönes nur einem gefallen?  
Die Sonne, die Sterne gehören doch auch allen.  
Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre.

Ich glaub, ich gehöre nur mir ganz allein.

*Robert Liebmann / Friedrich Hollaender, 1932  
interpretiert von Marlene Dietrich*

# Inhaltsverzeichnis

Vergebliche Liebesmüh? Eine Einführung .....	9
Mythos Monogamie .....	15
In der Monogamiefalle? .....	22
Das Eigene im Fokus .....	31
Seelische Dramen in Kindheit und Jugend sowie ihre Auswirkungen im Erwachsenenleben .....	44
Eros – Synergie von Empfindungen und Gefühlen .....	50
Anima und Animus – Intimität und Autonomie .....	57
Prüfe, wer sich (ewig) bindet! .....	71
Eifersucht und schlechtes Gewissen – Der Griff zum Giftschrank .....	97
Was Ernstes? Was Authentisches! .....	113
Mann-Frau-Beziehungen vor dem Hintergrund des Mythos Monogamie .....	136
Mut zum befreiten Eros – von der Theorie zur Praxis .....	149
Steh zu Deinen rosa Eiern! .....	164
Literatur .....	170

## Vergebliche Liebesmüh? Eine Einführung

„Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre“, sang Marlene Dietrich in den 1930er Jahren und war damit ihrer Zeit weit voraus. Was ist falsch daran, jemanden oder auch gleichzeitig mehrere Menschen so lange zu lieben und mit ihnen Eros zu teilen, wie Liebe und Eros tatsächlich fließen, und nicht jemanden für ein ganzes Leben haben zu wollen oder gar haben zu müssen? Was zeugt von mehr Respekt füreinander?

Angesichts erstarkender rechtspopulistischer Parteien und Strömungen, die sich mit unheilvollen nationalistischen Parolen und altbackenen gesellschaftspolitischen Einstellungen aus so finsternen Zeiten vermischen wie damals, als die Dietrich dieses Lied sang, mag diese Frage wohl provokant, aber gerade deshalb umso berechtigter sein.

Es sind jedoch nicht nur Kräfte am rechten politischen Rand, die bis heute die lebenslang ausgerichtete monogame Ehe als Maßstab definieren. Bis weit über die politische Mitte der westlichen Gesellschaft hinaus und bis in welt- und wertoffene Schichten hinein besteht ein allgemeiner Konsens, dass möglichst lebenslange Beziehungsformen anderen vorzuziehen seien.

Freiheitlich Denkende werden zwar nicht generell die klassische, aufs Leben angelegte Ehe als Blaupause für die Beziehungsgestaltung brauchen. Sie schreiben Lebensabschnittspartnerschaften, Patchwork-Familien und selbstverständlich auch gleichgeschlechtlichen Beziehungen ohne Wenn und Aber ebenso die volle Berechtigung zu – Errungenschaften, für die gerade wir LGBT (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender) jahrzehntelang gekämpft haben.

Doch wie frei von Wertungen bleiben sie, wenn feste Partnerschaften polygamen oder polyamourösen Beziehungsformen gegenüberstehen? Zumindest insgeheim stünden feste Partnerschaften, die möglichst lange dauern, wohl doch auch bei

ihnen als wertvoller da, als wenn zwei, drei oder gar noch mehr Menschen in unterschiedlichen Konstellationen genau so lange zusammenbleiben, wie es für alle auf seelischer und erotischer Ebene tatsächlich stimmig ist.

Auch hier scheinen also zwei Faktoren wenig hinterfragter Wertigkeit zu bestehen, nämlich, dass eine Partnerschaft, je länger sie dauert, umso wertvoller ist, und dass sich diese selbstredend zwischen zwei und nicht mehr Menschen abspielt.

Doch wieso ist dem eigentlich so? Bei strammen Konservativen ist klar, dass dem so ist, weil es angeblich schon immer so war. Oft, wenn auch nicht zwingend, folgt noch der Imperativ, dass Gott es so will.

Abgesehen davon, dass es weder anthropologisch noch historisch stimmt, dass „es schon immer so war“, erschüttern mich Menschen immer wieder, die genau wissen, wo Gott hockt. Wenn jemand religiöse Gebote und Verbote für sich selbst zum Lebenskompass macht, bleibt dies ihre respektive seine freie Entscheidung. Doch wenn ebendiese über andere gestülpt werden und so erstickender, moralischer Druck aufgebaut wird, nenne ich das Machtmissbrauch, egal, aus welcher politischen oder gesellschaftlichen Ecke er stammt, und egal, als wie „normal“ oder „doch nur gut gemeint“ dieser Imperativ daherkommt.

Bei Rechtskonservativen und Frommen werde ich mit diesem Buch gewiss kein offenes Ohr finden. Doch ich hoffe, bei weltoffenen Menschen einiges an Impulsen in den Diskurs über authentische Beziehungsformen einbringen zu können, bei dem klar wird, dass die Grundlage ihrer bisherigen Wertung einem Mythos entspringt, der im 21. Jahrhundert unbedingt durchschaut und hinterfragt werden sollte.

Dieser Mythos heißt Monogamie. Er ist überaus robust und in diesem Sinne höchst erfolgreich. In den verschiedenen Kapiteln dieses Buches wird er nun aber mit gewichtigen biologischen und psychologischen Fakten konfrontiert, die ihn weniger wie ein unangreifbares Ideal erscheinen lassen.

So gehen wir im Kapitel *Mythos Monogamie* dem grundsätzlichen Wesen von Mythen nach, um das Spezifische an der Langleblichkeit des Mythos Monogamie zu verstehen.

Das Kapitel *In der Monogamiefalle?* zeigt auf, wie unreflektiert man sich meist dem Mythos Monogamie unterwirft, und hilft zu erkennen, dass der eigene Eros womöglich eine ganz andere Sprache spricht.

Auf diesen gehen wir in *Eros – Synergie von Empfindungen und Gefühlen* ein. Zunächst lernen wir, die Ebene der Körperempfindungen von der der Gefühlen zu unterscheiden. Diese Analyse verbessert die Eigenwahrnehmung und die Kommunikation. Selbstverständlich gehören beide, Empfindungen und Gefühle, in ihrer Synthese als essenzielle Triebfedern des Menschen in der Gestalt von Eros letztlich wieder zusammen.

Mit dem Kapitel *Das Eigene im Fokus* breche ich beherzt eine Lanze zugunsten des Menschenbildes der Humanistischen Psychologie, um so das Vertrauen in die eigene, möglichst unverstellte Wahrnehmung zu stärken. Wir lernen zu unterscheiden zwischen echten Gefühlen auf der Grundlage von Liebe, Freude oder konstruktiver Wut einerseits und eingeredeten „Gefühlen“ auf der Basis von Angst, Scham, Schuld oder Schande andererseits, die gar keine echten Gefühle, sondern letztlich verinnerlichte negative Kognitionen sind.

Ein zentrales psychotherapeutisches Grundgesetz beschreibt die *Seelischen Dramen in Kindheit und Jugend sowie ihre Auswirkungen im Erwachsenenleben*. Die Tiefenpsychologie zeigt eindrücklich auf, wie sehr uns die Erfahrungen aus der Kindheit und der Jugend unbewusst ein Leben lang prägen und welch enorme emotionale Herausforderung es darstellt, solche „alten Zöpfe“ nachhaltig abzuscheiden. Dabei gilt es, den Spezifika für LGBT im Kindes- und Jugendalter angesichts eines heteronormativen sowie homo- und transphoben Umfelds ein besonderes Augenmerk zu schenken.

Überaus große Verwirrungen und Missverständnisse entstehen namentlich auf der Basis der Dichotomie von *Anima und Animus*, welche die Prinzipien der beiden Pole *Intimität und Autonomie* repräsentieren. Wir alle, egal, ob im Körper eines Mädchens oder Jungens geboren, und egal, ob wir hetero-, bi-, homo- oder transsexuell sind, tragen seelisch weibliche (Anima) und männliche (Animus) Anteile in uns. Sich ihrer gewahr zu

werden, kommt einer überaus reichen Ernte gleich. Außerdem erklären Anima und Animus unsere naturgegebene Ambivalenz zwischen den Bedürfnissen nach Nähe und Verschmelzung auf der einen sowie nach Autonomie und Seinen-eigenen-Weg-Gehen auf der anderen Seite. Dabei sollten wir aber tunlichst den Fehler vermeiden, Anima mit Frau und Animus mit Mann zu übersetzen, um nicht abermals der ansonsten alles ersticken- den Dichotomie zwischen Frau und Mann auf den Leim zu gehen.

Daher der Appell in *Prüfe, wer sich (ewig) bindet!* Bei Weitem nicht allen Menschen entsprechen lebenslange oder zumindest langjährige monogame Beziehungen. Die gute Nachricht dazu lautet, dass sie diese auch gar nicht eingehen müssen und dass ebendies auch nicht im Geringsten mit einem Entwicklungs- defizit zu tun hat. Für sie *ist* Monogamie schlicht vergebliche Liebesmüh. Doch schuldbeladen, den Geboten des Mythos Monogamie nicht zu entsprechen, schämen sie sich oft für ihr natürliches Bedürfnis, ihre Liebe und Sexualität mit verschiedenen Partner\_innen ausleben zu wollen. In Kombination mit der Unkenntnis ihrer in Anima und Animus begründeten Ambivalenz hinsichtlich Intimität und Autonomie gehen nicht wenige x-mal den Weg in die Sackgasse einer „treuen“ Zweierbeziehung oder befinden sich aktuell gerade wieder in einer solchen. Dieses Kapitel möchte eine Selbsteinschätzung der eigenen Anteile an Anima und an Animus ermöglichen und zwar gesondert für die Sexual- und die Herzenergieebene. Und es möchte animieren, ebendiese Einschätzung auch bezüglich der potentiellen Partner\_innen rechtzeitig vorzunehmen.

Auf diese Weise wäre nämlich auch der *Griff zum Giftschrank* mittels *Eifersucht und schlechtem Gewissen* vermeidbar. Diese zutiefst (selbst-)destruktiven Erlebens- und Verhaltensweisen sind in Tat und Wahrheit das Gegenteil von dem, was sie für sich reklamieren, nämlich, einen Kompass für wahre Liebe zu sein. Vielmehr legitimieren sich Eifersucht und schlechtes Gewissen durch absurde Besitzansprüche, die sich aus kollektiv nicht aufgearbeiteten Gesellschaftskonzepten rund um den



Mythos Monogamie ableiten und „Untreue“ in die Schmutz- und Schäm-dich-Ecke verbannen. Allen, die in ihrer Kindheit und Jugend keine bedingungslose Liebe erfahren haben – und wen betrifft dies in seiner Absolutheit schon nicht? – und daher unbewusst ihre eigenen Empfindungen und Gefühle nicht zum Gradmesser für ihre Lebensgestaltung machen konnten, steht hierin eine große Arbeit an emotionaler Aufarbeitung bevor, wollen sie sich von ihrer Eifersucht respektive ihrem schlechten Gewissen nachhaltig befreien.

Das Kapitel *Was Ernstes? Was Authentisches!* versucht einem weiteren Mythos den Wind aus den Segeln zu nehmen, nämlich, dem Gebot nach Beziehungsfähigkeit auf der einen Seite und dem angeblichen Unvermögen dazu auf der anderen Seite. So wird die Beziehungsfähigkeit eines Menschen meist unreflektiert vor dem Hintergrund des Monogamie-Imperativs gemessen. Nur ist dies ebenso abstrus, wie die Farbe Rot daran zu messen, wie blau sie ist. Um in diesem Bild zu bleiben, ist die Welt und sind wir alle rot *und* blau. Nicht rot die Guten und blau die Bösen. Die entscheidende Frage lautet also keineswegs, wie lange es jemand mit einem anderen Menschen in sexueller Ausschließlichkeit aushält, um daran seine Beziehungsfähigkeit abzuleiten. Vielmehr gilt es, die eigene authentische Form von Beziehung\_en – im Singular oder Plural – herauszuarbeiten, auf diesen Erkenntnisgewinn stolz zu sein und *darauf* sein Beziehungsleben auszurichten.

Einen Ausblick über LGBT hinaus und in die Mehrheit heterosexueller Partnerschaften hinein wagt das Kapitel *Mann-Frau-Beziehungen vor dem Hintergrund des Mythos Monogamie* und versucht, die Spezifika dieser häufigsten Form von Beziehungen zu ergründen.

Das Kapitel *Mut zum befreiten Eros – von der Theorie zur Praxis* gibt ein paar Tipps, wie man die Erkenntnisse aus seinem Abschied vom Mythos Monogamie nun konkret umsetzen kann. Es stellt ein Plädoyer dar, im wahrsten Sinn des Wortes zu Sinnen – und zwar zu seinen eigenen – zu kommen. Es ist ein Appell, in sich hineinzuhören und zu spüren, um sich nachhaltig vom kollektiven Leim zu befreien, auf den sehr viele

angesichts des allumfassenden Mythos Monogamie von Kindheit an – und nichts Böses ahnend – gegangen sind.

Und schlussendlich lernen wir mit der Geschichte des Huhns Rosa, wie wichtig der Leitsatz *Steh zu Deinen rosa Eiern!* bei jeglichem Persönlichkeitsentwicklungsprozess ist.

Auf dass wir keine Energie mehr verschwenden für vergebliche Liebesmüh! Und auf dass wir die so eingesparte Energie dafür verwenden, was uns wirklich weiterführt: unseren Eros zu befreien. In diesem Sinne wünsche ich allen Leser\_innen sinnstiftende Inspiration.

Tim Wiesendanger  
Zürich, März 2018