



Gedanken zum Mitnehmen

Das Ziel dieses Denkhefts ist nicht, Lösungen für Probleme rund um Treue und Monogamie zu liefern, sondern Denkanstöße zu geben, um Treue und Monogamie aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

. Was ist Treue?

Treue ist ein Konzept, das sehr stark von gesellschaftlichen Erwartungen geprägt ist. Damit ist oft gemeint, dass eine Person nicht fremdgeht.

Das ist aber nur so, weil es gesellschaftlich „normal“ ist, dass Menschen Liebesbeziehungen zu zweit eingehen und monogam leben.

Das heißt nicht, dass alle Menschen den Wunsch haben, nicht monogam zu leben, sondern vielmehr, dass jeder Mensch verschiedene Wünsche, Fantasien und Bedürfnisse hat. Werden gesellschaftliche Normen aber nicht hinterfragt, könnte es sein, dass die eigenen Wünsche und Bedürfnisse gar nicht erst wahrgenommen werden.

Für unsere Gesellschaft bedeutet Fremdgehen meist, Sex mit einer anderen Person als der eigenen Beziehungsperson zu haben.

Was ist aber, wenn es andere Bereiche im Leben und in Beziehungen gibt, die ebenfalls wichtig sind und exklusiv erlebt werden wollen? Was, wenn Sex nicht für alle Menschen „das Zentrum“ einer Beziehung ist? Denn wenn wir davon ausgehen, dass Treue einfach sexuelle Exklusivität bedeutet, dann meinen wir auch, dass Sexualität das Wichtigste in einer Liebesbeziehung ist – das Einzige, das nicht geteilt werden kann.

Beziehungen sind vielfältig. So möchten manche Menschen Kinobesuche, Reisen oder bestimmte Lebensgeschichten, Gedanken oder Gefühle nur mit einer Person oder ausschließlich mit ihrer Beziehungsperson teilen. Wir haben dafür zwar keine Begriffe oder Konzepte, aber muss wirklich immer nur Sex das sein, was nicht geteilt werden „soll“?

Es gibt auch Menschen, die grundsätzlich keine Exklusivität leben möchten. Sie fühlen sich mit einem inklusiven Beziehungsmodell wohler. In diesem können Menschen in jeder Beziehung individuell entscheiden: Was möchte ich mit dieser Person teilen? Was nicht? Unabhängig davon, welche Rolle diese Person in ihrem Leben hat.

Das Bedürfnis nach Exklusivität ist etwas Menschliches. Nicht alle Menschen spüren es, aber es ist ein menschliches Bedürfnis. Es könnte sein, dass dieses Bedürfnis aus der Angst entsteht, die Beziehungsperson oder die Beziehung zu verlieren. „Wenn meine Beziehungsperson mit jemand anderem schläft, ins Kino geht, tiefe Emotionen

teilt oder schöne Momente erlebt, dann könnte sie darauf kommen, dass sie lieber mit dieser anderen Person zusammen sein möchte als mit mir.“ Das wäre ein Gedanke, der aus Verlustangst entstehen kann. Gefühle wie Eifersucht, Traurigkeit, Frustration, Angst, Wut oder Enttäuschung sind dabei nicht selten.

Das alles heißt auf keinen Fall, dass wir lernen müssen, nie eifersüchtig zu sein oder keine Exklusivität zu wollen. Es geht vielmehr darum, uns immer wieder individuell zu fragen, was wir in unseren Beziehungen brauchen, um uns wohlfühlen – und danach, was die Beziehungsperson dafür braucht. Das Risiko, wenn wir gesellschaftliche Normen nicht hinterfragen, ist jedoch hoch, dass wir uns an sie anpassen, ohne zu spüren, ob sie sich für uns stimmig anfühlen. Das kann Leid verursachen und die Entwicklung von Beziehungen einschränken.

Ein Betrug ist also der Bruch der Norm der sexuellen Exklusivität. Mit Betrug ist normalerweise gemeint, dass eine Person sexuellen Kontakt mit einer anderen Person als der eigenen Beziehungsperson hatte.

Wo beginnt aber Untreue? Was ist, wenn Menschen sich nicht körperlich berühren, sondern sich emotional oder geistig nahekomen? Ist das dann kein Betrug? Was ist, wenn Menschen aus Pflicht keinen Sex mit einer anderen Person haben, aber Liebesgefühle für jemanden entwickeln?

Auch das Konzept „Betrug“ ist also nicht so eindeutig.

Ein untreues Verhalten kann uns jedoch oft darauf hinweisen, dass es ein unausgesprochenes Bedürfnis gibt. Ein Betrug ist häufig mit einem Vertrauensbruch verbunden und verursacht bei allen Beteiligten unangenehme Gefühle oder sogar Leid. Wird er aber als Anlass genommen, den Prozess des Hinterfragens zu beginnen, können sich daraus neue Entwicklungswege für Beziehungen eröffnen.

Reflexionsinputs:

Fragen zur Beziehung

- Fühle ich mich in meinen Beziehungen sicher?
- Fühle ich mich in meinen Beziehungen frei?
- Kann ich in meinen Beziehungen Dinge ansprechen, die mich stören? Wenn nicht, warum?
- Was bedeutet Vertrauen für mich?
- Vertraue ich den Menschen, mit denen ich Beziehungen pflege?
- Vertraue ich meiner(n) Beziehungsperson(en)?
- Habe ich Angst, meine Beziehungen oder Liebesbeziehungen zu verlieren?
- Habe ich Angst, geliebte Menschen zu verlieren?
- Habe ich Angst, geliebte Menschen an jemand anderen zu verlieren?
- Wie kann bzw. können mich meine Beziehungsperson(en) trösten?

[illegible]

.....
.....
.....
.....