



*„Es liegt in
unserer Hand, die
Spielregeln neu
zu schreiben“*

**„Ich liebe mehr
als einen ...“**

**Durch das Teilen mit
anderen kommt die
wahre Liebe zum
Vorschein - darin sind
sich Jamira, Ozon (r.)
und Nathan einig**

Text: Caren Hodel **Fotos:** Tobias Gerber

Wie das wohl wäre, die Vorstellung von Liebe einfach umzukrempeln? Nicht einen Partner zu haben, sondern mehrere?

Jemand anderen zu küssen, ohne schlechtes Gewissen? Wie das wohl wäre, grenzenlos zu lieben? Als Jamira (41) zum ersten Mal diese Gedanken hat, ist sie Anfang 20, und ihr Freund hat sie betrogen – mit ihrer besten Freundin. „Ich war sehr verletzt“, erzählt die gelernte Schneiderin. „Trotzdem liebe ich die beiden von Herzen, und wir überlegten, ob das klappen könnte, eine Beziehung zu dritt. Ausprobiert haben wir es nie. Weil uns der Mut fehlte und es keine Vorbilder gab.“

Absolute Ehrlichkeit ist die Grundvoraussetzung

Das änderte sich, als Jamira 2003 in einem Meditations-Kurs Ozon (56) kennenlernt. Die beiden werden ein Paar. Doch da ist noch eine andere Frau, die Ozon liebt: Eva. „Ich habe schon immer polyamor gelebt“, sagt Ozon. „Mein Vater hat meine Mutter betrogen. So war es auch bei Jamira in der Familie. Wir haben beide mitbekommen, wie viel Schmerz dadurch entsteht, und waren uns einig, dass wir diese Art von Beziehung nicht wollen.“ – „Anfangs war es nicht leicht“, sagt Jamira.

„Natürlich war ich eifersüchtig, hatte Angst, dass er sie mehr liebt oder mit ihr schönere Dinge erlebt. Aber irgendwann begriff ich, dass das Gegenteil der Fall ist. Dass er mich noch mehr liebte, weil ich ihm die Freiheit ließ. Plötzlich konnte ich mich mit ihm freuen. Das war für mich der Schlüssel. Wir sollten nicht erwarten, dass der andere uns glücklich macht, sondern das Glück aus uns selbst schöpfen.“

Die Grundvoraussetzung, damit das „Liebteilen“, wie sie es nennen, funktioniert: absolute Ehrlichkeit. „Wünsche, Bedürfnisse, Ängste – alles wird offen angesprochen“, sagt Jamira. „Es gibt klare Regeln, die Basis-Beziehung steht immer an erster Stelle. Und der andere hat auch ein Vetorecht.“

Nach fünf Jahren verließ Eva die Beziehung, und inzwischen gehört Nathan (62) zum engsten Kreis. „Er und Ozon sind seit 30 Jahren befreundet“, erzählt Jamira. „Ozon ist temperamentvoll, Nathan strukturiert. Mit ihm unternehme ich am liebsten kulturelle Dinge, die

Ausflug im heimischen Espasingen. Immer mit dabei: Tochter Sophia und Hündin Sita

Ozon nicht interessieren.“ Aber das Trio ist auch zusammen aktiv. Sie leben nach der Philosophie von Komaja, einer spirituellen Bewegung, die die selbstlose Liebe lehrt. Regelmäßig treffen sie sich zur tantrischen Meditation. Aber es gibt auch gemeinsame Urlaube oder Spielesonntage mit Tochter Sophia. Die Fünfjährige wirkt offen und aufgeweckt – wie viel bekommt sie von dem ungewöhnlichen Beziehungsgeflecht mit? „Für Sophia ist Nathan ein guter

Freund“, sagt Jamira. „Wir küssen uns nicht, wenn sie dabei ist. Man sollte sich immer seiner Umgebung anpassen.“ Apropos: Wie reagieren die Menschen, wenn sie mitbekommen, dass es da mehr gibt als einen? „Manche verwundert, andere empört, aber die meisten positiv. Sie bewundern uns für unseren Mut.“

Mut, zur eigenen Lust zu stehen, Mut, sich Konventionen zu widersetzen, Mut, der eigenen Eifersucht zu begegnen. „Für uns ist es der ehrliche Weg“, betont Jamira. „Man braucht sich ja nur mal die Scheidungsstatistiken anzusehen ...“

Alle drei strahlen eine tiefe Zufriedenheit aus. Und alle drei betonen, dass es ihnen bei dem, was sie tun, nicht um Sex geht, sondern um bedingungslose Liebe. „Ozon und ich fühlen uns eng miteinander verbunden, gerade weil wir uns nicht aufeinander beschränken“, sagt Jamira. „Wir begegnen uns. Ohne Angst, dafür mit viel Freiheit – und paradoxerweise erschafft genau diese Freiheit ein wahnsinnig tiefes Gefühl von Verbundenheit.“ ●

Sich Freiheiten zu lassen schafft Nähe

EXPERTEN-INTERVIEW



Dr. Heike Melzer führt in München eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie

„Polyamore Beziehungen erfordern Mut“

Polyamorie – was genau steckt eigentlich dahinter?

Das Wort setzt sich zusammen aus dem griechischen „polýs“ für „viel“ und dem lateinischen „amor“ für „Liebe“. Im Gegensatz zu einer offenen Beziehung geht es nicht nur um Sex, sondern darum, parallel mehrere Menschen zu lieben.

Ein Modell, das gerade voll im Trend ist – woran liegt das?

Immer mehr Paare handeln ihre Beziehungen neu aus, Grenzen lösen sich auf. Wir erleben eine Vielfältigkeit, die durch das Internet und Dating-Apps noch verstärkt wird.

Was braucht es, damit diese Form von Beziehung klappt?

Die Voraussetzung ist eine gute Ich-Stärke und Gesprächsbereitschaft. Es braucht innerhalb des Beziehungsgeflechts eine Hierarchie, in der klar ist, wer welche Rolle spielt. Jeder bringt seine eigene Biografie, Ängste und Befindlichkeiten mit, deshalb muss viel verhandelt werden. Das ist ein Balanceakt, der viel Energie kostet und Mut erfordert.