



**Irgendwann kommt bei fast allen Paaren der Gedanke:
Das kann doch nicht alles gewesen sein. Aber was
kommt dann? Wir haben drei Menschen getroffen, die
versuchen, Liebe anders zu leben: zu dritt, mit vielen
– die Geschichte einer Versuchung**



Von
Jenny Marrenbach

Illustrationen
Malika Favre

*Unsere Illustrationen zeigen das
Ideal: erfüllten Sex zwischen zwei
Menschen, die sich lieben. Aber was,
wenn das unerreichbar ist? Manche
halten Polyamorie, die Liebe zu
mehreren Menschen, für einen Weg*

Ein Festival, ein Wolkenbruch, mitten in der Nacht. Es prasselte. Er hatte einen Schirm, und sie stand drunter. Die Liebe von Lea und Noam begann ganz einfach, so wie Liebesgeschichten eben manchmal beginnen.

»Du hast mich geküsst, damit hatte ich gar nicht gerechnet«, sagt sie. Lea und Noam, beide Mitte 30, schauen sich an. Sie haben sich bereit erklärt, ihre ganz intime Geschichte zu erzählen, deshalb wollen sie nicht mit ihrem echten Namen in der Zeitung stehen. Wir treffen uns in einem kleinen Café in Berlin. Unter Leas Augen haben verfeierte Nächte Spuren gezeichnet. Noam dreht sich eine Zigarette.

Einen ganzen Sommer lang waren die beiden fürchterlich verliebt. Dann der Moment im Auto, als sie den Kopf zu ihm wandte und sagte: Das könnte was Ernstes sein. Nach neun Monaten sprach er zum ersten Mal die Worte: Ich liebe dich.

Noam und Lea, Lea und Noam. Anfangs war nicht daran zu denken, dass da jemand anders eine Rolle spielen könnte. So ging das. Erst ein Jahr und dann noch eins. Aus Aufregung wurde Vertrauen, aus Gemeinsamkeiten Liebe, aus Abenteuer Alltag, ein schöner Alltag. Und dann wieder so ein Moment, eines Tages, sie sagte: Das kann doch noch nicht alles gewesen sein.

Alles – das soll die Liebe sein? Ein Mensch für den Rest des Lebens, durch dick und dünn, in guten wie in schlechten Zeiten, blindes Verstehen, Seelenverwandtschaft, keine Zweifel. Und noch mehr: Romantik, Sehnsucht, Verzehren, Aufregung, Erotik, Abenteuer. Sex. Ein Mensch, der uns ein Leben lang begleitet und nach dem wir uns trotzdem jede Sekunde verzehren. *Soul mate* und *sex bomb*, Sicherheit und Abenteuer. Das kann eigentlich nicht funktionieren.

Keiner hat diesen Widerspruch bislang so gut analysiert wie die israelische Soziologin Eva Illouz in ihrem viel besprochenen Buch *Warum Liebe weh tut*. Dieser Widerspruch ist die Quelle eines riesigen, universellen Liebesfrusts, der seinen Niederschlag in durchheulten Nächten und leer gekratzten Schokoeispackungen, massenweise Ratgeberliteratur und unzähligen Therapiesitzungen findet. Gibt es einen Ausweg? Erst ein radikales Umdenken, eine neue Definition von Erotik und romantischen Sehnsüchten, könnte uns helfen, so schreibt jedenfalls Illouz. Aber wie sieht das in der Wirklichkeit aus? Wie geht es Menschen, die versuchen, in der Liebe umzudenken.

In den sechziger und siebziger Jahren wurde schon einmal versucht, den Widerspruch zwischen der Vorstellung von Liebe und der Realität zu überwinden. Langhans, Obermaier, Kommune I, freie Liebe und Feminismus stellten alte Denkmuster auf den Kopf. Doch trotz aller Versuche, Liebe anders zu leben, trifft man auch heute samstags beim Ausgehen immer wieder alkoholisierte Menschen in T-Shirts, auf denen steht: »Ich bin ein Jungeselle. Holt mich hier raus!« Weise Voraussicht? Denn weder Alkohol noch Jungesellenabschiede schützen die meisten Paare vor dem Gedanken: Das kann doch nicht alles gewesen sein.

Bei den Um-die-30-Jährigen gibt es einige, die versuchen, die Widersprüche der Liebe anders zu lösen.

Sie sind meist unabhängig, gut ausgebildet und bereit, die Werte einer Gesellschaft, die ihnen eine Krise nach der anderen beschert, infrage zu stellen. Weit entfernt von den Klischees schmuddeliger Swingerclubs, erkunden sie neue Formen der Liebe, auf der Suche nach einer Brücke zwischen Vertrautheit und Aufregung, Verbindlichkeit und Freiheit. Etwa in sogenannten polyamoren Beziehungen – in denen die Liebe mit mehreren Partnern versucht wird. Offen und im gegenseitigen Einverständnis »die Liebe größer werden lassen« – so beschreibt der Psychologe Silvio Wirth auf seiner Homepage polyamorie.de diesen Weg, den er viele Jahre lang selbst gegangen ist.

Eine weitere Möglichkeit, offener zu werden, sind immer öfter stattfindende Partys, auf denen fast alles erlaubt ist. Sie sind nicht kommerziell und finden an privaten Orten statt. Man muss sie suchen, findet sie durch Mundpropaganda oder in den Chatforen Sozialer Netzwerke. Wer mitmachen will, muss sich vorstellen oder ein »Freundesfreund« sein, denn Voyeurismus und Anonymität sind nicht erwünscht. Dafür sind die Partys für jeden zugänglich, der sich und seine Sexualität neu entdecken oder anders ausleben will, egal, ob als Pärchen, als Single, als Homo, Hetero oder Transgender.

Max, 28, ist Single und eine Art Lebenskünstler, auch er will nicht, dass sein wirklicher Name öffentlich wird. Max organisiert alternative Sexpartys. Wir sitzen am Küchentisch in seiner WG, und er erzählt, dass das alles ganz zufällig begonnen habe. Mit seinen Mitbewohnern und ein paar Freunden hatte er alte Sofas in den Hof gestellt und sie haben es sich gemütlich gemacht. »Draußen die letzten Sonnenstrahlen, der Dunst von aufgeheizten Straßen. Ein perfekter Abend, allen ging es gut.

Irgendwann fingen ein paar an, sich zu küssen.« Max macht eine Pause und schenkt noch Tee nach aus der roten Blechkanne. Dann erzählt er weiter: »Der Abend ist mir nicht mehr aus dem Kopf gegangen und die Frage: Wie wäre das erst, wenn wir eine Orgie machen?«

Was wäre, wenn?

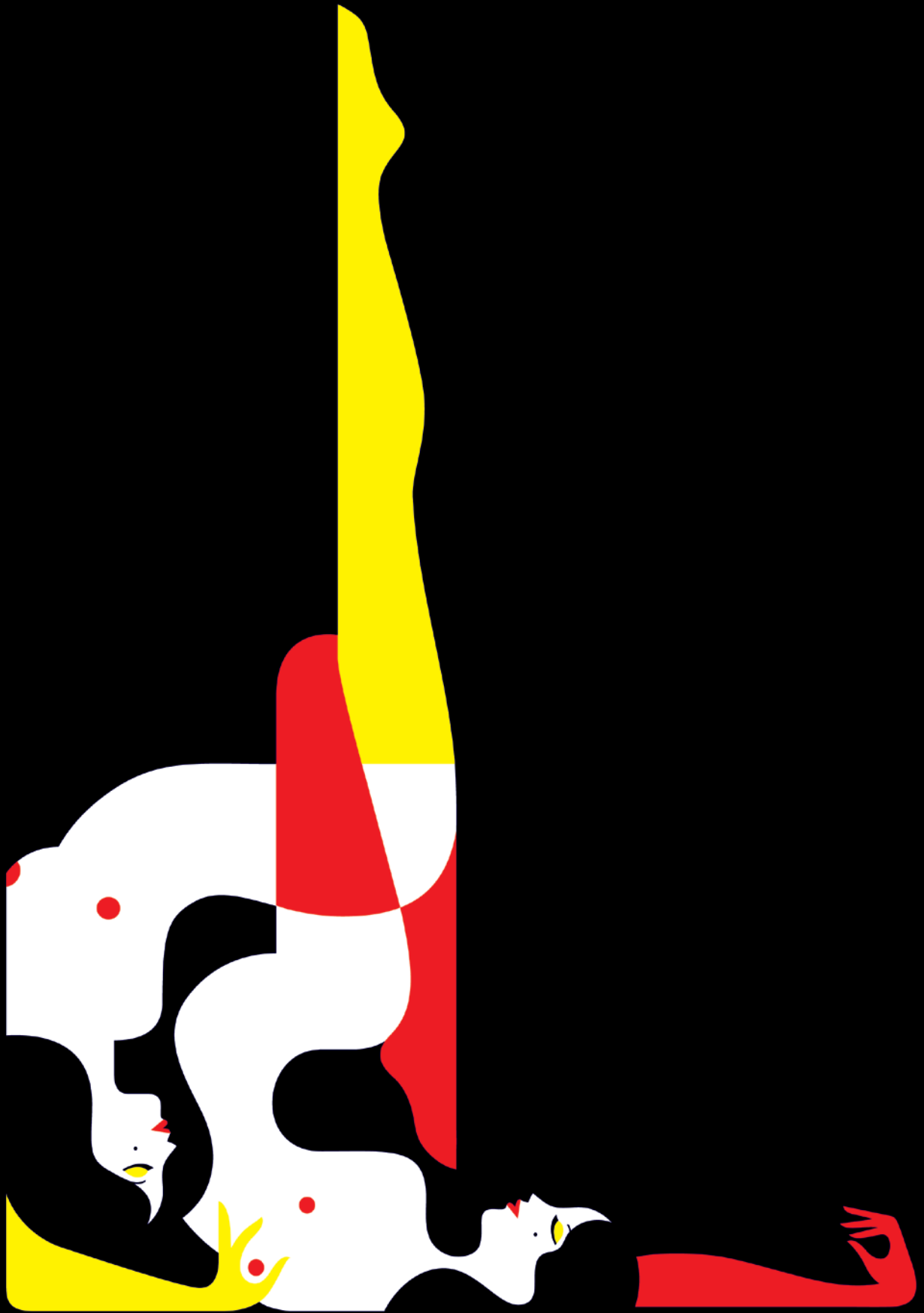
Bei Lea und Noam fing es ganz anders an als bei Max, weniger spontan, überlegter. Bei ihnen begann die Suche nach einer anderen Form zu lieben mit vielen Gesprächen und vielen Zweifeln. Leas Hang zum Extremen und Noams Sicherheitsbedürfnis, in den ersten zwei Jahren war das ein wunderbares Gleichgewicht. Aber Gleichgewicht ohne Abenteuer, das ist auf die Dauer für viele langweilig. Da saß dann Noam mit niedergeschlagenem Blick, Lea mit schuldigen Tränen. Im Bett unglücklich zu sein ist das eine, die Entscheidung, sich zu trennen, das andere. Denn sie liebten sich, daran zweifeln sie nicht. »Unglücklich bleiben ist Stillstand«, sagt Lea. »Eine Trennung ist Schmerz«, sagt Noam. Eine Veränderung ist Glatteis.

Sie fingen an zu reden. Beim Spaziergehen, am Telefon, auf dem Bett, den Ellbogen in das Daunenkissen gepresst. Ohne Ziel. Wie war diese Zeit des Aufbruchs, des Suchens nach Alternativen für sie? »Schneesturm«, sagt Lea. »Jammertal«, sagt Noam. Aber sie hörten nicht



Heute mal ein »P«? Wer beherrscht das Liebesalphabet schon so perfekt wie das Paar rechts?





auf zu reden. Zwischendurch gingen sie feiern und versuchten, das Thema zu vergessen.

Warum suchen wir nach etwas, was es gar nicht geben kann? Weil Liebe nicht gleich Liebe ist. Wir lieben heute anders als vor hundert Jahren. Die Wirtschaft, die Wissenschaft, die Politik – sie haben nicht nur verändert, wie wir leben, sondern auch, wie wir fühlen. Früher, in der vormodernen Welt, war die Liebe etwas Mystisches, unerklärbar und über allem schwebend. Dieses Konzept half, die enormen gesellschaftlichen Ungleichheiten zwischen Mann und Frau in gefühligen Nebel zu hüllen. Die Frau, gefesselt an den Haushalt und ohne große Rechte, erlangte durch die Liebe eine Aufgabe: zu lieben. Gleichzeitig war die Liebe eine wunderbare Rechtfertigung dafür, die eigenen Wünsche nach Freiheit und Selbstbestimmung denen des Mannes unterzuordnen. Das ging so lange gut, bis die Wissenschaft anfang, in unserem Zauberkabinett der Liebe aufzuräumen. Wo sonst Amors Pfeile, die göttliche Fügung und unerklärliche Kräfte als Erklärungen für unsere Gefühle hergehalten hatten, wurde nun alles auf Testosteron, Östrogen und Serotonin zurückgeführt. Liebe war erklärbar geworden, eine chemische Reaktion, ein biologischer Trieb, ein neuronaler Botenstoff. Außerdem hatten die Frauen begonnen, sich von den alten Mustern der männlichen Unterdrückung zu emanzipieren. Der ursprüngliche Zweck der Romantik, Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern zu verschleiern, hatte sich erschöpft oder war von der Wissenschaft wegrationalisiert worden. So weit die Theorie.

Im echten Leben hat die Romantik noch lange nicht ausgedient. Aber sie hat sich verändert, und bei vielen in der jüngeren Generation findet sie Ausdruck in dem Schritt aufs Glatteis. Eines Tages schaute Noam Lea an, und plötzlich kam die Frage, so als ob sie schon die ganze Zeit da gewesen sei, zu offensichtlich, um sie auszusprechen: Was willst du? Ihre Antwort war direkt: Ich will im Bett mehr experimentieren. Noam hatte Angst. Aber aufgeben wollte er auch nicht. Also Glatteis.

Stirnfalten bei beiden, als sie im Café von diesem Moment erzählen. Im Glas schwimmt eine Fliege. Der Kellner bringt einen Fruchtsaft aufs Haus, Lea cremt sich die Hände ein. Sie ist jetzt ganz ruhig und schaut Noam an. »Ich will, dass du jetzt weitererzählst.« Noam lächelt, sein Knie wippt unter dem Tisch. Kein Zweifel, die beiden sind geübt darin, sich ihre Bedürfnisse mitzuteilen. Doch dann erzählt Noam, wie sich das anfühlt, die Angst, dass alles schiefgehen könnte. Und von den Fragen, die plötzlich im Raum stehen: Was passiert, wenn du vor meinen Augen einen andere Mann küsst? Und wie das war, als über Angst und Fragen irgendwann die Neugier gesiegt hat.

Es ist diese Neugier, die auch Max trieb. Irgendwann nahm Max ein weißes Blatt Papier und schrieb eine Einladung. »Ungefähr zehn Leute sind zur ersten Party gekommen, eine gute Zahl. Wir wussten auch nicht genau, was das werden würde. Wir wollten spielen, ein Wagnis eingehen, uns ganz und gar auf eine Situation einlassen und genau das machen, worauf wir gerade Lust hatten.« Max erzählt gerne von diesem Abend, man spürt, wie



wichtig ihm diese Erfahrung ist: »Der Ort war voll Glitzer und Geheimnis, das Zirkuszelt am Rande der Stadt mit seinen vier Masten, roten und blauen Planen. Ein Trapez, ein Trampolin, ein Hochseil. Und draußen knisterte ein Lagerfeuer. Hier kam keiner hin, wir waren geschützt, außerhalb der Stadt. Es war aufgeräumt und sauber, wir hatten Kleinigkeiten zu essen gemacht, überall lagen frische Kondome.« Alle seien ein bisschen aufgeregt gewesen, erinnert er sich. Freudig erregt von dem Gedanken, dass vielleicht gleich alle nackt wären. Aber auch zögerlich, wie Kinder vor dem ersten Sprung vom Dreimeterbrett. »Vor dir liegt ein unglaubliches Gefühl, und du weißt, du wirst nicht umkehren. Aber abzuspringen traust du dich trotzdem noch nicht.« Dann fingen die ersten an, miteinander zu knutschen, erzählt er.

Lea und Noam dagegen haben den Ausbruch aus gewohnten Bahnen mit einer Freundin gewagt. Mia. Eine alte Vertraute von Noam, die bei Schneesturm und Jammertal zugehört hatte. Eine alte Vertraute, aufregend neu. Der erste Dreier. Zerwühlte Decken, Noam, der Mias Brüste streichelt. Und dann ist es Lea, die plötzlich auf dem Klo sitzt, den Kopf zwischen den Händen. Ein Strudel aus Neid, Angst, Gefühlen von Ausgestoßensein, Wollen-aber-nicht-können bricht über ihr zusammen. Zu viel ist das.

»Ich hätte einfach sagen müssen, dass ich mich ausgeschlossen fühle.«

Lea lehnt sich zurück und schlägt die Beine übereinander. »Ein Anfängerfehler.« Die beiden lächeln sich zu.

Wissen, was man fühlt. Sagen, was man will. So schwer uns diese Dinge manchmal fallen, sie sind Teil unseres Selbstverständnisses. Ständig analysieren wir uns selbst, immer auf der Suche nach einer Antwort auf die Frage:

Wie geht es mir gerade? Und diese Frage ist für uns auch der Ausgangspunkt, wenn es um Liebe geht. Leid und Selbstaufgabe haben darum in der modernen Liebe wenig Platz. Wir wollen, was uns guttut. Und was das genau ist, das entscheiden wir selbst.

Tatsächlich fügen sich unsere Entscheidungen – auch was die Liebe angeht – auffällig häufig nahtlos in die Ansichten unseres Umfeldes ein. Im Gegensatz zu früher haben sich nur die Kriterien der Wahl verändert. Mitgift, Ehre, Klasse und Rasse spielen so gut wie keine Rolle mehr. Dafür zählt bei der Partnerwahl: Wie gut können wir miteinander reden? Mögen wir dieselbe Musik? Wollen wir dasselbe für die Zukunft? Was sagen die anderen dazu? Und noch etwas ist dazugekommen, was uns plötzlich wichtig ist: Sexyness. Die Schönheit der Moderne ist Sexyness. Und damit sind, ganz nebenbei, alte Grenzen und Tabus gesprengt: Jeder kann heute sexy sein, egal, welche Hautfarbe, welchen Schulabschluss oder welche Parteilozugehörigkeit er hat. Daraus ergibt sich ein riesiger Pool potenzieller Partner, in den wir nur einzutauchen brauchen. Ein süßes Versprechen, die Freiheit der Wahl. Wir nutzen sie, frei nach dem Prinzip Supermarkt: vergleichen, ausschließen, sich für den besten Deal entscheiden.

Sex ist Kommerz geworden, sein Konsum unterliegt den Regeln des Marktes. Genau wie wir beim Blick

»L« wie lesbisch – alte Grenzen sind schon lange nicht mehr gültig

auf die Müslipackung ohne Zucker das Gefühl haben, die richtige Entscheidung für unseren Körper und den Start in den Tag getroffen zu haben, klopft uns das innere Ich beim Sex auf die Schulter und sagt: Wie schön, dass du gerade Sex hast. Das muss heißen, dass du begehrenswert bist und ein gutes Leben führst.

Auch Max hat das Erlebnis in dem Zirkuszelt enormen Auftrieb gegeben. Noch heute wird sein Gesicht weich, wenn er sich an die kleine Orgie erinnert: »Ich war angenehm überrascht, dass sie so bestimmt auf mich zukam. Sie war hübsch, klein, zart und blond, und sie sagte: Ich will dich. Und dann küsste sie mich, und ich küsste sie, und wir fingen an, uns auszuziehen. Begehrlich und aufgesaugt von dem aufregenden Gefühl, dass links und rechts und vorne und hinten noch andere Knöpfe und Reißverschlüsse öffneten.« Max hat keine Scheu, von diesem Abend zu erzählen, er findet nicht, dass daran etwas ist, wofür er sich schämen müsste. »Ich kam, fast sofort. Der Orgasmus unterbrach für einen Moment den Strom meiner Gedanken. Dann musste ich mal kurz raus – das war doch alles ganz schön viel. Ich saß neben dem verlassenen Lagerfeuer. Einen Moment lang dachte ich, dass ich hier jetzt auch einfach sitzen bleiben könnte.« Doch Max ging wieder zurück ins Zelt. Die Neugier überwog, dieses Abenteuer war noch nicht zu Ende. Drinnen haben sich zwei Gruppen gebildet.

Max unterbricht seine Erzählung, steht kurz auf vom Küchentisch und holt eine DVD. Es ist der Film *Shortbus* – ein Film über Menschen in New York auf der Suche nach erfüllender Sexualität. Diesen Film hat er auch an dem Abend im Zelt laufen lassen, als Anregung, als Ermutigung. Dann beschreibt er, wie es weiterging. »Körper und Kurven. Rhythmus. Und dieses unbestimmte und gleichzeitig glasklare Gefühl, dass es nur diesen einen Moment gibt, der zählt. Mit dieser einen Person, die ich noch nie vorher gesehen hatte. Die, die ich eigentlich gar nicht schön fand mit ihren etwas zu weit auseinanderstehenden Augen. Irgendwann ist sie aufgestanden, und da weckte etwas plötzlich mein Interesse: ihr Gang. Wie eine Feder. Leicht und zart. Der nächste Schritt war klar. Haut und Haare und Brustwarzen. Sie roch so gut, nach Mensch. Und ich hatte noch Zeit, mich darüber zu wundern, wie das sein kann, dass man eine Frau fünf Minuten lang kennt und sie trotzdem die Einzige ist, die gerade existiert, und dass alles irgendwie zusammenpasst. Der Sex mit ihr dauert eine gefühlte Ewigkeit. Für einen Moment war ich völlig überwältigt. Dann sind wir eingeschlummert.« Max guckt hoch. »Sich auf so eine Situation einzulassen, das war sehr anstrengend, aber auch sehr intensiv. Uns allen war klar, das wollen wir auf jeden Fall wieder machen.«

Anders als Max tun sich Noam und Lea bis heute nicht ganz so leicht mit ihrem Versuch, die Liebe neu zu entdecken. Vor allem für Noam war es oft schwer. Während er erzählt, rutscht er unruhig auf seinem Stuhl hin und her, dreht sich noch eine Zigarette. Manchmal ist es doch da, »das Damoklesschwert. Als ob da ein Haken wäre, weil das jetzt schon so lange gut geht.« Dann siegt

die Angst, den anderen zu verlieren, die Beziehung aufs Spiel zu setzen. »Dafür gibt es die Pause-Taste«, sagt Lea.

»Pause-Taste heißt: Ich komm ja mit, warte nur auf mich«, sagt Noam. »Wenn einer die Pause-Taste drückt, hält alles für einen Moment inne. So lange, bis sich alle wieder sicher fühlen.« Die Grundlage dafür ist absolutes Vertrauen. »Egal, wer da gerade ist, wenn du auf Pause drückst, bin ich bei dir«, sagt Lea. »Aber das ist keine Stop- und-löschen-Taste.« Wenn einer die Pause-Taste drückt, gibt es meistens nur eine Frage. Die, die am Anfang von alledem stand. Was willst du? »Für die Antwort muss man sich nur auf sich selbst verlassen. Imaginäre Sicherheiten aufgeben«, sagt Noam. »Das Eingeständnis, dass jedes Bedürfnis auch nur menschlich ist«, sagt Lea.

Sicherheit, was ist das eigentlich in der Liebe? 20 Jahre Beziehung, und der Partner verliebt sich morgens beim Bäcker in jemand anders. Trotz Ring, Versprechen, Haus und Kind passieren solche Geschichten jeden Tag. Jede Liebe trägt im Kern die Unsicherheit. Ohne sie wäre eine Beziehung nicht mehr als Freundschaft. Ohne das Risiko, furchtbar verletzt zu werden, kann man auch nicht furchtbar glücklich sein. Und trotzdem scheinen wir uns nichts mehr zu wünschen als genau das. Furchtbar glücklich ohne Risiko. Im Supermarkt kaufen wir deshalb: Cola ohne Zucker, Bier ohne Alkohol. In der Liebe klicken wir uns durch die Profile potenziell passender Partner, die uns ein Computerprogramm auf der Basis unserer Vorlieben und Wünsche ausgerechnet hat.

Wenn es stimmt, dass wir uns nach denselben Kriterien für einen Partner entscheiden wie für eine Packung Müsli, dann sind die neuen polyamoren Menschen vielleicht so etwas wie ein aufmerksamer Bioladeneinkäufer. Es geht ihnen nicht nur um Konsum, sondern auch darum, zu wissen, was in dem Produkt drinsteckt. Sie wollen nicht nur mit mehreren Menschen schlafen, sondern auch emotional mit ihnen verbunden sein. Das bedeutet auch: imaginäre Sicherheit aufgeben, ehrlich sein, die Chance im Risiko erkennen. Und es erinnert ein wenig an das, was die Ratgeber für ein glücklicheres Leben ständig vorbeten: im Hier und Jetzt leben.

Überwunden ist der von Eva Illouz diagnostizierte Widerspruch in der modernen Liebe damit nicht. Aber eine Brücke ist geknüpft, wackelig und vielleicht nicht immer tragfähig, aber immerhin kann es ziemlich aufregend sein, sie zu betreten.

Vor den Fenstern des kleinen Cafés wird es langsam dunkel. Eines ist klar geworden, die Beziehung von Noam und Lea ist eine Herausforderung, permanent. Aber ein Zurück gibt es schon lange nicht mehr. Dafür gemeinsame Träume, von der Zukunft.

Lea: »Eine dritte Person in der Beziehung, für länger.«

Noam: »Ein Hof mit anderen, mit eigenen Regeln.«

Noam drückt seine Zigarette aus, Leas Fruchtsaft ist fast leer. Die beiden sind mit den Fahrrädern gekommen, sie hat ein Herrenrad, er eins für Damen. Wenn sie nebeneinander herfahren, sieht das harmonisch aus. So als müsste das so sein.



