

Über die emotionalen Grenzen mehrere Menschen zu lieben

**Die Funktion von Eifersucht in polyamoren
Beziehungsgeflechten**

Verfasserin

Cornelia Maikisch

Zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science –

MSc (Psychosoziale Beratung)

Wien, im **März 2017**

Department für Psychologie der Sigmund Freud Privat Universität Wien

Institut ARGE Bildungsmanagement

Studienrichtung: Universitätslehrgang

Beratungswissenschaften und Management sozialer
Systeme

Studienschwerpunkt: Psychosoziale Beratung

Begutachterin: Dr.ⁱⁿ Gerda Mehta

**Es ist die Eifersucht, die mich auffrisst,
immer dann, wenn du nicht in meiner Nähe bist.**

**Von Dr. Jekyll werde ich zu Mr. Hyde,
ich kann nichts dagegen tun,
plötzlich ist es so weit.**

**Ich bin kurz davor durchzudrehn,
aus Angst, dich zu verlieren.**

(Die Toten Hosen, Punkband, Alles aus Liebe, 1993)

Abstract

Neben der klassischen Monogamie als Beziehungsform sind in den vergangenen Jahrzehnten alternative Formen eine Beziehung zu führen ans Licht getreten. Polyamorie zum Beispiel steht für die Idee gleichzeitig mehrere Personen lieben und mit ihnen Beziehungen leben zu können. Dabei geht es darum, geliebte Menschen frei zu lassen, sowohl körperlich als auch emotional. Da körperliche und emotionale Exklusivität keine Merkmale polyamorer Beziehungen sind, und es zu einer bewussten Entscheidung kommt, seine/n PartnerIn mit anderen Menschen zu teilen - wie verhält es sich in diesem Zusammenhang mit der Eifersucht? 12 Interviews mit je 3 Personen aus 4 verschiedenen polyamoren Beziehungskonstellationen wurden in Anlehnung an einen Interviewleitfaden geführt. Als wesentlichstes Ergebnis kann festgehalten werden, dass alle befragten Personen die Angst, ihre Stellung bei einem geliebten Menschen zu verlieren, als Grund für Eifersucht angeben. Der Umgang mit eifersüchtigen Gefühlen sowie den eigenen Ängsten und Emotionen findet äußerst reflektiert statt. Die InterviewpartnerInnen geben Kommunikation als sehr hilfreich bei der Handhabung mit solchen Situationen an. Als wichtigste Funktionen der Eifersucht können Anstoß zur Reflexion, Beziehungsarbeit und Kommunikation sowie ein Hinweis auf nicht beachtete Grenzen, Bedürfnisse oder Wünsche gesehen werden. Ebenfalls scheint ein reflektierter verständnisvoller Umgang mit Situationen, in denen Eifersucht ein Thema ist, zu einer Stärkung der Beziehung zu führen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	2
Inhaltsverzeichnis	3
2. Vorwort	7
3. Einleitung	8
I. Theoretischer Teil	16
4. Polyamorie	16
4.1. Begriffsdefinition	17
4.2. Merkmale und Voraussetzungen in polyamoren Beziehungen	20
4.3. Abgrenzung zu anderen offenen Beziehungsformen	22
4.4. Polyamore Beziehungsformen	24
4.5. Hierarische Beziehungsstrukturen/Primär- und Sekundärbeziehung	25
4.6. Gleichwertige Beziehungsstrukturen	26
4.7. Poly-Familie	26
4.8. V-Beziehung, Kettenbeziehung, Triade, Gruppenehe	27
4.8.1. Gruppenehe	27
4.8.2. Triade	27
4.8.3. V - Beziehung	27
4.8.4. Kettenbeziehung	28
4.8.5. Polycule/Polykül	28
4.9. Mono - Normativität und Mangeldenken	29
4.10. Nicht - monogames Begehren als produktive Kraft	30
4.11. Was polyamore Systeme ermöglichen	32
4.12. Herausforderungen in polyamoren Systemen	35
5. Eifersucht	37
5.1. Begriffsdefinition	37
5.1.1. Erscheinungsformen der Eifersucht	39
5.2. Unterscheidung Eifersucht/Neid	41
5.3. Psychodynamik der Eifersucht	43
5.3.1. Verlustangst und narzisstische Kränkung	44
5.3.2. Sein statt Haben	45
5.4. Eifersucht und Polyamory	47
5.4.1. Umgang mit Eifersucht in polyamoren Modellen	47
5.4.2. Konzepte gegen die Eifersucht	48
II. Empirischer Teil	49

6. Erkenntnisinteresse und Forschungsfragen	49
7. Die Methode	50
8. Narratives Interview	51
8.1. Auswahl und Vorstellung der InterviewpartnerInnen	52
8.2. Der Interviewleitfaden	53
8.3. Durchführung der Interviews	54
8.4. Transkription der Interviews	55
8.5. Methodik der Interviewauswertung und Kategorienbildung	55
8.6. Darstellung der Ergebnisse	56
9. Beziehungskonstellation 1	58
9.1. Interview mit A1	58
9.1.1. A1 über seine Beziehungskonstellation	59
9.1.2. A1 zum Thema Eifersucht	60
9.1.3. A1 Definition von Eifersucht	65
9.2. Interview mit A2	65
9.2.1. A2 über ihre Beziehungskonstellation	66
9.2.2. A2 zum Thema Eifersucht	67
9.2.3. A2 Definition von Eifersucht	73
9.3. Interview mit A3	74
9.3.1. A3 über seine Beziehungskonstellation	75
9.3.2. A3 zum Thema Eifersucht	75
9.3.3. A3 Definition von Eifersucht	79
10. Beziehungskonstellation 2	80
10.1. Interview mit B1	80
10.1.1. B1 über seine Beziehungskonstellation	81
10.1.2. B1 zum Thema Eifersucht	82
10.1.3. B1 Definition von Eifersucht	87
10.2. Interview mit B2	87
10.2.1. B2 über ihre Beziehungskonstellation	88
10.2.2. B2 zum Thema Eifersucht	89
10.2.3. B2 Definition von Eifersucht	93
10.3. Interview mit B3	94
10.3.1. B3 über ihre Beziehungskonstellation	94
10.3.2. B3 zum Thema Eifersucht	95
10.3.3. B3 Definition von Eifersucht	99
11. Beziehungskonstellation 3	100

11.1. Interview mit C1	100
11.1.1. C1 über ihre Beziehungskonstellation	101
11.1.2. C1 zum Thema Eifersucht	102
11.1.3. C1 Definition von Eifersucht	104
11.2. Interview mit C2	105
11.2.1. C2 über seine Beziehungskonstellation	106
10.2.2. C2 zum Thema Eifersucht	106
10.2.3. C2 Definition von Eifersucht	109
11.3. Interview mit C3	110
11.3.1. C3 über seine Beziehungskonstellation	110
11.3.2. C3 zum Thema Eifersucht	111
11.3.3. C3 Definition von Eifersucht	114
12. Beziehungskonstellation 4	114
12.1. Interview mit D1	114
12.1.1. D1 über seine Beziehungskonstellation	115
12.1.2. D1 zum Thema Eifersucht	116
12.1.3. D1 Definition von Eifersucht	119
12.2. Interview mit D2	120
12.2.1. D2 über ihre Beziehungskonstellation	121
12.2.2. D2 zum Thema Eifersucht	121
12.2.3. D2 Definition von Eifersucht	124
12.3. Interview mit D3	125
12.3.1. D3 über seine Beziehungskonstellation	126
12.3.2. D3 zum Thema Eifersucht	127
12.3.3. D3 Definition von Eifersucht	130
13. Schwerpunkte der Interviews	131
III. Schlussteil	134
14. Zusammenfassung der Ergebnisse	134
15. Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	136
16. Reflexion und Ausblick	141
17. Literaturverzeichnis	145
18. Tabellen - und Abbildungsverzeichnis	148
Anhang	149
Eigenständigkeitserklärung	149

2. Vorwort

Ich kenne Eifersucht aus meinem eigenen polyamoren Geflecht. Für mich stellt sich immer wieder die Frage, ob sich Gemeinsamkeiten in polyamoren Beziehungen zum Thema Eifersucht und dem Umgang damit erkennen lassen. Als Leiterin eine Selbsterfahrungsgruppe für polyamor l(i)ebende Menschen ist mir aufgefallen, dass die Thematik Eifersucht eine zentrale Rolle einnimmt und eine große Herausforderung für die beteiligten Personen darstellt. Weiters habe ich diesbezüglich gemeinsame Nenner erkannt, die ich nun wissenschaftlich belegen beziehungsweise im Zuge dessen zu neuen Erkenntnissen gelangen möchte.

In der recherchierten Literatur zum Thema Polyamorie finden sich in sehr vielen Publikationen, Artikeln etc. Exkurse zum Thema Eifersucht. Es ist daher daraus abzuleiten, dass Eifersucht auch - beziehungsweise gerade - bei polyamor l(i)ebenden Menschen einen großen Themenkomplex darstellt.

Eifersucht wird in polyamoren Kreisen vielfach als etwas negativ Behaftetes gesehen, das man frau "loswerden" möchte und welches für viele Menschen Reste eines monogamen Denkens oder monogamer Beziehungsstrukturen darstellt. Ich möchte mit dieser Arbeit einen Beitrag dazu leisten, das Vorhandensein von Eifersucht in polyamoren Beziehungen in ein positiveres Licht zu rücken und hoffentlich aufzeigen, dass Eifersucht auch beziehungsfördernde Funktionen haben kann. Meine Masterthesis sehe ich daher zum einen als Bereicherung für polyamor l(i)ebende Menschen, die sich ausführlicher mit den Auslösern für Eifersucht sowie mit Bewältigungsstrategien für diese beschäftigen möchten, zum anderen auch als Hilfestellung für beratende Personen, welche mit KlientInnen, die sich in polyamoren Geflechten befinden, das Thema Eifersucht bearbeiten.

Es wäre wünschenswert, wenn die vorliegende Arbeit einen Beitrag dazu leisten könnte, Toleranz für alternative Beziehungsformen zu fördern.

3. Einleitung

Umfassende Änderungen im Beziehungs- und Sexualverhalten, wie etwa die immer länger werdende sexuelle Exklusivität in einer Beziehung aufgrund der steigenden Lebenserwartung, zunehmende Scheidungsraten, die wachsende soziale und ökonomische Gleichberechtigung von Frauen und das damit verbundene Selbstbestimmungsrecht, sowie die immer größer werdende Unzufriedenheit mit serieller Monogamie - das bedeutet das Ersetzen eines Partners/einer Partnerin durch eine/n andere/n in der Hoffnung dadurch dann eine erfülltere Beziehung zu führen - zu leben, lassen immer mehr Menschen nach neuen Modellen suchen, um sich Intimität hinzugeben. (vgl Davidson, 2002, S.1) Eines dieser Modelle ist die Idee der polyamoren L(i)ebensweise.

Das Konzept der Polyamorie ist für viele Personen sicherlich etwas Unbekanntes. Dies ist nicht verwunderlich, da sowohl die Begrifflichkeit als auch das Wort selbst sehr jung sind. Das Vokabel "Polyamory" wurde erst 2006 im Oxford English Dictionary aufgenommen. Im theoretischen Teil wird der Definition des Kunstworts, welches sich aus einem griechischen ("poly") und einem lateinischen ("amor") Teil zusammensetzt Raum eingeräumt. Das Wort wurde in den späten 80er Jahren von Morning Glory und Oberon Zell eingeführt. Das Paar, welches seit 1974 verheiratet ist und im Laufe der Zeit diverse Modelle einer offenen Beziehung gelebt hat, die jedoch immer auf der Basis ihrer tiefen Verbindung beziehungsweise Verbundenheit praktiziert wurde, hat allerdings den polyamoren Lebensstil nicht erfunden, sondern ihm als Teil einer Gruppe von Pionieren, die in dieses neue Gebiet vorgedrungen sind, lediglich einen Namen gegeben. Das Phänomen an sich ist schon viel älter. Gerade unter KünstlerInnen und intellektuellen Menschen waren Beziehungs-Experimente jenseits der Monogamie keine Seltenheit. So waren zum Beispiel die PhilosophInnen Simone de Beauvoir (1908 - 1986) und Jean-Paul Sartre (1905 - 1980) ein recht ungewöhnliches Liebespaar. Sie hatten beschlossen füreinander stets die Nummer eins zu sein und sich gleichzeitig auch andere PartnerInnen zu gestatten. Dies klappte, aufgrund von

Verlustängsten und Eifersüchteleien, mal mehr, mal weniger gut. Obwohl sie ihre Vereinbarung immer wieder in Frage stellten, hielt ihr Liebespakt ein Leben lang.

Auch die britische Schriftstellerin Virginia Woolf (1882- 1941) führte mehrere Beziehungen gleichzeitig. Sie war gemeinsam mit ihrem Ehemann Mitglied der "Bloomsbury Group", einer Ansammlung an WissenschaftlerInnen, AutorInnen und intellektuellen Menschen, die neben ihrer Leidenschaft für das Denken durch ein kompliziertes Geflecht aus Ehen, Freundschaften und Affären verbunden waren (vgl. Schaarschmidt, 2015, S 24).

Polyamorie ist die deutsche Schreibweise des englischen Wortes "Polyamory" und bezeichnet eine L(i)ebensform, bei der davon ausgegangen wird, dass Liebe nicht daran gehindert werden kann zu fließen und es ihr erlaubt ist, dass sie sich in verschiedene Richtungen ausdehnt und Beziehungen zu mehreren Menschen gleichzeitig gelebt werden können.

Deborah Anapol definiert für sich selbst Polyamorie noch etwas enger als sie es in ihrer allgemeinen Erklärung macht, nämlich als eine innere Haltung, die es ermöglicht, dass Liebe sich ohne Erwartungen oder Forderungen, sich in eine bestimmte Richtung zu entwickeln, sein darf, unabhängig davon, wie viele verschiedene PartnerInnen involviert sind (vgl. Anapol, 2010, S.1).

In polyamoren Beziehungen spielt die emotionale Begegnung und Bindung eine zentrale Rolle. Das Erleben der Sexualität steht nicht im Mittelpunkt (vgl. Peuckert, 2012, S.561).

Innerhalb des alternativen Lebenskonzepts als welches sich die Polyamorie versteht, gibt es eine Vielzahl an different gestalteten Modellen. Diese unterscheiden sich zum einen durch die Anzahl der beteiligten Personen in den einzelnen Beziehungsgeflechten und zum anderen durch hierarchische Strukturen innerhalb der PartnerInnenschaften. In der vorliegenden Arbeit werden sie erklärt, um einen Eindruck und eine Übersicht über die Vielfalt dieses Lebensmodells zu erhalten. Weiters ist es eine notwendige

Voraussetzung, sich dieser Thematik zu widmen, um sich damit beschäftigen zu können, ob Eifersucht abhängig von der Position im polyamoren Geflecht ist. In einem weiteren Abschnitt werden die in der Literatur beschriebenen Merkmale und Voraussetzungen polyamorer Beziehungskonstellationen erfasst. Ergebnisse aus einer Studie aus dem Jahr 2011 von Marion Herbert, Erik Zika und Alexandra Radeva, in welcher zwanzig polyamor l(i)ebende Menschen unter anderem zu eben diesen Themen befragt wurden, werden hier einfließen. Um sich wissenschaftlich mit der L(i)ebensform Polyamorie auseinander setzen zu können, ist es wichtig, diese nicht nur inhaltlich zu definieren, sondern sie auch von anderen nicht-monogamen Beziehungsformen abzugrenzen. Dazu findet sich ein eigenes Kapitel, in welchem Begriffe wie "Swinging", "offene Beziehung", "Polygamie" und andere näher erläutert werden.

Oftmals herrscht die Annahme, dass Menschen, welche nicht-monogame, also auch polyamore Beziehungen leben, dies aufgrund eines Mangels tun. Polyamoröse Menschen sind häufig mit Vorurteilen konfrontiert, welche zum Beispiel aus der Idee bestehen, dass man_frau jemanden nicht wirklich liebt, wenn Interesse an noch einer weiteren Person vorhanden ist. Es wird also davon ausgegangen, dass ein Defizit besteht, indem angenommen wird, dass es in der einen Beziehung an Liebe fehlt und deshalb ersatzweise Interesse an einem weiteren Menschen entwickelt wird (vgl. Mayer, 2014, S1 ff). Die Mangel-Logik bildet ein Grundelement von "Mono-Normativität", also jenes Macht - Wissens - Gefüges, das eine dyadische Gestalt von Paarbeziehungen postuliert und Begehrensformen, die den Exklusivitätsanspruch in Frage stellen, marginalisiert (vgl. Pieper, Bauer, 2014, S 1). Die vorliegende Arbeit setzt sich in einem eigenen Kapitel mit der Mono-Normativität und dem Mangeldenken auseinander.

Wer Polyamorie lebt, liebt mehrere Menschen gleichzeitig.

Für viele ist Polyamorie der Weg zum Glück – aber häufig auch der Beginn einer langen Verkettung von Verletzungen, Diskussionen und endlosen Gesprächen, oft um das zentrale Thema Eifersucht und den meist mit einem tief

verankerten monogamen Liebesideal verbundenen Treue-, Besitz- und Ausschließlichkeitsanspruch (vgl. Csef, 2014, S 1).

Dass Eifersucht nicht wie in monogamen Beziehungen womöglich als Liebesbeweis gesehen wird, sofern man_frau es mit ihr nicht "übertreibt", heißt nicht, dass sie in polyamoren Beziehungen nicht auch empfunden werden darf und kann (vgl. Csef, 2014, S 3). Das Polyamorie - Modell gibt sich nicht der Illusion der eifersuchtsfreien oder eifersuchtslosen Liebesbeziehung hin, auch wenn dies in der gelebten polyamoren Szene von einigen Personen angestrebt wird. Der Unterschied zwischen Eifersucht in polyamoren und monogamen Beziehungen liegt lediglich im Umgang damit. In polyamoren Konstellationen findet eine Auseinandersetzung mit ihr statt und tabuisiert sie nicht. Vor allem schlussfolgert man_frau nicht, alles aus der Welt schaffen zu müssen, was eine potentielle Quelle für Eifersucht darstellen könnte. In monogamen Verbindungen wird leider oft nach diesem Prinzip verfahren, in der Hoffnung, das Problem loszuwerden, indem versucht wird, den geliebten Menschen nur weit genug von anderen fernzuhalten (vgl. Herbert, et al., 2013). Es findet angesichts der unterschiedlichen Zugangsweisen, den Umgang mit Eifersucht betreffend, eine Beschäftigung mit der Definition von Eifersucht im Allgemeinen und der Eifersucht im Bezug auf Polyamorie in ausführlicher Weise in dieser Arbeit statt.

Eifersucht kann das größte Hindernis in polyamoren Geflechten sein, aber auch die größte Chance für persönliche Weiterentwicklung. Polyamoröse Menschen nehmen die Eifersucht nicht als Naturgesetz. Sie sind wachstumsorientiert und wollen ihren PartnerInnen in der Liebe mehr Freiheit lassen. So sind sie bereit, der Angst ins Gesicht zu schauen und daran zu wachsen (vgl. Mazanek, 2014, S 7).

Polyamorie stellt ein komplexes Gefüge sozialer Bindungen dar, in der die Gefahr für das Öffnen eines Gefühlsfasses, welches wie bereits erwähnt, auch unangenehme Emotionen beinhalten kann, sehr groß ist. Es hat sich deshalb als Gegenstrategie für Eifersucht ein emotionaler Stil entwickelt, welcher als

“Mitfreude” (engl.: Compersion) bezeichnet wird (vgl Böhme, 2012, S 92). Auf dieses Konzept wird im theoretischen Teil der vorliegenden Arbeit ebenso eingegangen, wie auf weitere Begriffe, die im Umgang mit Eifersucht in polyamoren Konstellationen eine Rolle spielen. Dabei handelt es sich um Begrifflichkeiten wie “New Relationship Energie”, das starke schwindelerregende Gefühl am Beginn einer neuen romantischen Beziehung (vgl. Veaux, Rickert, 2014, S 455) und “Polyfidelity”, eine Art Treueversprechen innerhalb einer Beziehungskonstellation (vgl. Anapol, 2010, S 57).

Es können vier Eifersuchtsformen laut Herbert Csef differenziert werden: Begründete Eifersucht, krankhafte Eifersucht, Eifersuchtswahn und Eifersuchtsparanoia. Diese Unterscheidungen finden sich im Kapitel über die Definition von Eifersucht.

Verlustängste und beeinträchtigt Selbstwerterleben, sowie Kränkungen spielen bei der Eifersucht eine zentrale Rolle. Die Wurzeln für Eifersucht finden sich laut einigen VertreterInnen der Psychoanalyse wie Freud (1919), Kuttner (1978) oder Lutz (1982) in unbewältigten Dreiecksbeziehungen während der Kindheit und in den ihnen entspringenden Konflikten, Gefühlen und Affekten (vgl. Csef, 2014, S 6).

Die vorliegende Arbeit möchte einen Beitrag dazu leisten, sich mit diesen Ängsten, Kränkungen und Gefühlen hinter der Eifersucht näher zu beschäftigen und Gemeinsamkeiten und Konzepte im Umgang mit ihr zu untersuchen beziehungsweise herauszukristallisieren. Weiters soll ein Bild davon entstehen, wie Eifersucht von polyamor l(i)ebenden Menschen definiert wird.

Folgende Forschungsfragen sollen in dieser Arbeit behandelt und beantwortet werden:

- Welche Funktion hat Eifersucht in polyamoren Beziehungen?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Selbstwert einer polyamor l(i)ebenden Person und Eifersucht?

- Was ist Eifersucht? Wie beschreiben Menschen in polyamoren Geflechten Eifersucht?
- Gibt es Strategien zur Eifersuchtsprävention beziehungsweise dem Umgang mit Eifersucht ?
- Macht es für das Auftreten von Eifersucht einen Unterschied, in welcher Position man_frau sich in der polyamoren Konstellation befindet?

Aus diesen Fragestellungen heraus wird erörtert, wie Personen in polyamoren Beziehungsgeflechten den Begriff der Eifersucht erleben und beschreiben, wie sich die Eifersucht äussert und wie mit ihr umgegangen wird.

Obwohl intensiv recherchiert wurde und auch ein großes langjähriges privates Interesse an der Thematik gegeben ist, konnte nur wenig wissenschaftliche Literatur zum Themenkomplex "Polyamorie" und Eifersucht gefunden werden. Der Großteil der Aussagen und Zitate stützt sich auf Artikel aus Psychologischen Journalen, einer Studie der PsychotherapeutInnen Marion Herbert, Erik Zika und Alexandra Radeva sowie auf Druckwerke von der amerikanischen klinischen Psychologin und Universitätsprofessorin Deborah Anapol, der amerikanischen Familientherapeutin Dossie Easton, sowie dem Sexualpädagogen und Polyamorie-Aktivisten Franklin Veaux der zusammen mit einer seiner Partnerinnen Eve Rickert in Mitarbeit von Janet Hardy, einer Journalistin, schrieb.

Um die Forschungsfragen empirisch untersuchen und beantworten zu können, wurde die Methode der Qualitativen Forschung nach Mayring (vgl. Mayring 2002, 2010) gewählt. Die qualitative Inhaltsanalyse zeichnet sich gerade dadurch aus, dass sie nicht nur die Aufdeckung gegenstandsbezogener Einzelfaktoren, sondern auch die Konstruktion der möglichen Zusammenhänge zwischen mehreren Faktoren ermöglicht.

Es wurde als geeignete Methode für die Datenerhebung die Form des narrativen Interviews gewählt. Dieses ist eines der am längsten etablierten und häufig angewendetsten Interviewverfahren in der qualitativen Forschung.

Insbesondere zur Erhebung von Lebensgeschichten erfreut es sich großer Beliebtheit. Die Erzählaufforderung mit der sich anschließenden Stegreiferzählung bildet das Herzstück des narrativen Interviews (vgl. Mey, Mruck, 2011, S. 257 - 288).

Zusätzlich wurden Elemente eines Leitfaden-Interviews herangezogen. Die erste Frage des Leitfadens wurde als Erzählaufforderung für das narrative Interview verwendet.

Die Vorüberlegungen und Fragestellungen des Leitfadens sind gezielt in die Interviews während der Stegreiferzählungen eingeflossen um für die vorliegende Arbeit relevante Themenbereiche ausführlicher oder überhaupt erzählt zu bekommen.

Bevor mit der empirischen Arbeit begonnen werden konnte, mussten die für die Fragestellungen relevanten Personen ausgewählt werden. Für die Auswahl wurden bestimmte Kriterien entwickelt, wie zum Beispiel Alter und Bereitschaft mindestens einer weiteren Person aus dem aktuellen Beziehungsgeflecht, ein Interview zu geben.

Da die Autorin Teil der Poly-Community ist, war es eine einfache Aufgabe geeignete GesprächspartnerInnen zu finden. Es wurden insgesamt zwölf Interviews mit jeweils drei Personen aus vier polyamoren Beziehungskonstrukten durchgeführt und mittels Tonbandgerät aufgezeichnet.

Die Transkription eben dieser Aufnahmen erfolgte in Form der "literarischen Umschrift", bei der Dialekt im gebräuchlichen Alphabet wiedergegeben wird. Am häufigsten wird die Übertragung in normales Schriftdeutsch gewählt, bei der unter anderem Satzbaufehler bereinigt und der Stil geglättet werden, damit ein gut lesbarer Text entsteht (vgl. Zepke, 2010, S 45).

Anhand der Transkripte wurde eine Auswertung der narrativen Interviews mittels Kategorienbildung in Form der "Zusammenfassenden Inhaltsanalyse" nach Mayring vorgenommen (vgl. Mayring, 2010, S 601), bei welcher das Material so reduziert wird, dass wesentliche Inhalte erhalten bleiben, durch Abstraktion aber ein überschaubares Corpus geschaffen wird, das immer noch

ein Abbild des Grundmaterials ist (vgl. Mayring, 2002, S 115). Ziel dieser Auswertung ist es, die definierten Forschungsfragen zu beantworten.

Die Beschreibung der Interviews beginnt mit einer kurzen Vorstellung der jeweiligen Person, in Form von anonymisierten Daten. Anschließend folgt eine Grafik des aktuell gelebten Beziehungssystems, gefolgt von der persönlichen Definition des Begriffes Eifersucht. Es werden danach die Aussagen, die in die vorher erwähnten Kategorien zusammengefaßt wurden, in mehreren Unterpunkten dargestellt. Ebenfalls wird eine kurze Erzählung zu einer Situation in der die interviewte Person eifersüchtig gewesen ist dargestellt. Zum Abschluss des empirischen Teils findet sich eine tabellarische Aufstellung welche Kategorien von wem genannt wurden. Danach folgt ein Vergleich mit jenen Faktoren, die zu den jeweils selben Themen genannt werden.

Als Schluss der vorliegenden Masterarbeit ist ein Diskussions- und Interpretationsteil zu finden. Hier werden der theoretische und empirische Teil gedanklich zusammengeführt und es findet eine Selbstreflexion die Arbeit betreffend statt. Letztlich werden noch einige Gedanken, Ideen und Fragen für weitere Studien und Forschungsarbeiten angeführt.

I. Theoretischer Teil

4. Polyamorie



Abbildung 1: Herz mit dem Zeichen für Unendlichkeit als Symbol für Polyamorie

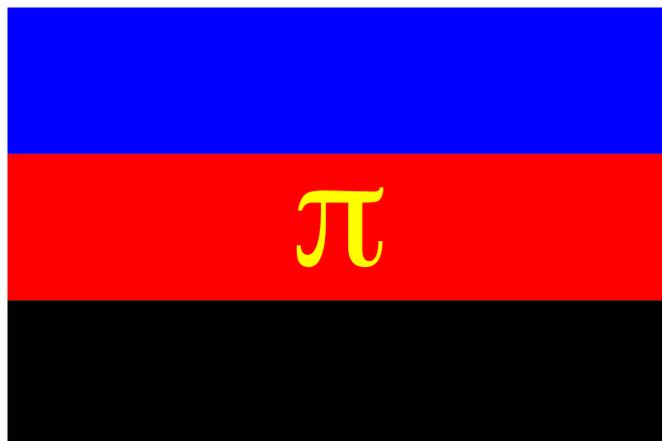


Abbildung 2: Polyamorie Flagge

Die Bedeutung der Polyamorie Flagge ist wie folgt zu erklären:
Die Farbe blau steht für Offenheit und Ehrlichkeit zwischen den PartnerInnen innerhalb der Poly-Beziehungen. Rot symbolisiert die Liebe und die Leidenschaft. Schwarz zeigt Solidarität mit jenen Personen, die polyamor

empfinden, die dieses Konzept aber aufgrund von sozialem Druck nicht leben können. Die Mitte der Flagge schmückt ein goldenes „π“-Symbol. Der griechische Buchstabe π (Pi) steht zum einen für den Anfangsbuchstaben „P“ in Polyamorie und zum anderen für unendlich. Gold symbolisiert den hohen Wert, der auf innige, emotionale Verbindungen gelegt wird. Es soll ausgedrückt werden, dass es nicht nur um physische Nähe geht.

4.1. Begriffsdefinition

Das Wort “Polyamory” wurde im September 2006 erstmals in das Oxford English Dictionary aufgenommen und wird wie folgt beschrieben:

polyamory, n.

orig. U.S.

Forms: 19- polyamory, 19- polyamoury. [< POLY- comb. form + classical Latin amor (see AMOUR n.1) + -Y suffix³, after POLYAMOROUS adj.]

In form polyamoury prob. after French amour AMOUR n.1]

The fact of having simultaneous close emotional relationships with two or more other individuals, viewed as an alternative to monogamy, esp. in regard to matters of sexual fidelity; the custom or practice of engaging in multiple sexual relationships with the knowledge and consent of all partners concerned.
(vgl. <http://polyinthemedia.blogspot.co.at/2007/01/polyamory-enters-oxford-english.html>).

In vorliegender Arbeit wird die deutsche Version des Wortes verwendet: Polyamorie.

“Poly” kommt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie “Viele”.

“Amor” stammt aus dem Lateinischen und übersetzt sich mit “Liebe”.

Mixing Greek and Latin roots in one word is against the traditional rules, but so is loving more than one person at a time when it comes to romantic or erotic love (Anapol, 2010, S 1).

Die amerikanische Klinische Psychologin und Universitätsprofessorin Deborah Anapol beschreibt hier sehr schön, dass es unüblich ist Wörter griechischen und lateinischen Ursprungs zu mischen aber dies gut Hand in Hand geht mit der polyamoren Lebensform selbst, welche ebenfalls viele traditionelle Regeln über den Haufen wirft.

Die Kreation des Kunstworts "Polyamory" entstand in den späten 80er-Jahren durch Morning Glory und Oberon Zell, welche sich in den vergangenen 35 Jahren intensiv mit den Auswirkungen und Verknüpfungen dieser Beziehungsform befasst haben. Die beiden sind seit 1974 verheiratet und haben im Laufe der Jahre ihre offene, aber dennoch tief verbindende Beziehung in verschiedenste Richtungen bewegt. So haben sie zum einen über zehn Jahre in Form einer Triade gelebt und anschließend bis 2010 ebenfalls zehn Jahre in einer Gruppenehe, welche aus sechs Personen bestand (vgl. Anapol, 2010, S 1).

Auch wenn der Begriff der Polyamorie erst durch die Zells eingeführt wurde, ist das Phänomen dieses Lebensstils schon viel älter. Unter KünstlerInnen und intellektuellen Menschen sind Beziehungs-Experimente jenseits der monogamen Form keine Seltenheit. So waren etwa die PhilosophInnen Simone de Beauvoir (1908 - 1986) und Jean-Paul Satre (1905 - 1980) ein recht ungewöhnliches Liebespaar. Sie erlaubten sich jeweils andere PartnerInnen, hatten jedoch die Abmachung füreinander stets die Nummer eins zu sein. Verlustängste und Eifersüchtelein stellten ihre Vereinbarung immer wieder in Frage, dennoch hielt ihr Liebespakt ein Leben lang.

Virginia Woolf (1882 - 1941), eine britische Schriftstellerin, führte ebenfalls mehrere Beziehungen gleichzeitig. Sie war gemeinsam mit ihrem Ehemann Mitglied der "Bloomsbury Group", einer Vereinigung von WissenschaftlerInnen, AutorInnen und anderen Intellektuellen. Die "Bloomsberries" waren neben ihrer Leidenschaft für das Denken durch komplizierte Geflechte aus Ehen, Freundschaften und Affären verbunden (vgl. Schaarschmidt, 2015, S 24).

Polyamorie ist ein Versprechen viele zu lieben (vgl. Klesse, 2007). Das nicht-monogame Beziehungsmodell der Polyamorie ist dadurch charakterisiert, dass die Personen innerhalb dieses Konstrukts gleichzeitig mehrere Liebesbeziehungen haben und zwar bei vollem Wissen und Einverständnis der anderen Beteiligten. Die polyamore L(i)ebensweise wird hauptsächlich in intellektuellen und urbanen westlichen Lebensräumen angestrebt. Es sollen die Spielräume des Begehrens erweitert und freiere Formen Liebe in Beziehungen zu leben ermöglicht werden. Als Ziele werden Freiheit und weniger Zwang, weniger Machtausübung, weniger Abhängigkeit und weniger Angst gesehen (vgl. Csef, 2014, S 2).

In einer Studie der PsychotherapeutInnen Zika, Herbert und Radeva definiert eine befragte Person Polyamorie nach dem Ausschließungsprinzip wie folgt:

“Ganz klar ist für mich, eine Beziehung, die ‚Fremdverlieben‘ ablehnt, ist keine polyamoröse Beziehung.“ Das heißt weiters: „Eine Partnerschaft muss aber auch nicht zwangsläufig mehr als zwei beinhalten um polyamorös zu sein, denn es geht erstmal um die Möglichkeit“ (Herbert, et al., 2013, S 31).

Gefühle von starker und oft dauerhafter Zugehörigkeit gegenüber mehreren Menschen unterscheidet die polyamore Lebensform von einer monogamen. Oftmals geht es darum, eine Alternative zur klassischen, monogamen Zweierbeziehung zu suchen, die mehr den individuellen Bedürfnissen entspricht. Wesentlich ist dieser Beziehungsform auch das Aushandeln eines gemeinsamen Konsens, da die Auslegung und Interpretation des Begriffes Polyamorie sehr weitläufig ist (vgl. Herbert, et al, 2013, S 40 f).

Deborah Anapol verwendet das Wort Polyamorie als Umschreibung für eine ganze Bandbreite an Liebesformen, die sich aus einem Verständnis entwickeln, dass Liebe nicht erzwungen werden kann, aber eben auch nicht daran gehindert werden kann, in welche Richtung auch immer zu entstehen. Diese

Erlaubnis, dass die Liebe sich ausdehnen darf, hat dann zur Folge, dass mehrere Personen involviert sind. Weiters hat für sie das polyamore Konzept mit einer inneren Haltung zu tun, die es erlaubt Liebe entstehen zu lassen ohne Erwartungen daran zu knüpfen oder Forderungen zu stellen, wie sie auszusehen hat (vgl. Anapol, 2010, S 1).

Laut der deutschen Webseite Polyamorie.de (<http://www.polyamorie.de>) leben in Deutschland etwa 10.000 Personen polyamorös. Für Österreich gibt es gemäß der Studie von Herbert, Radeva und Zika keine statistischen Erhebungen und es sind somit auch keine Zahlen bekannt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass es sich bei Polyamorie um einen alternativen, nicht-monogamen Beziehungsstil handelt, bei dem die Bereitschaft/Fähigkeit/Entscheidung/Philosophie herrscht, mehr als einen Menschen zu lieben, wobei „Liebe“ hier mehr umfasst als nur körperlich - erotisches Beisammensein (vgl. Rüter, 2005).

Es wird in der Literatur durchgehend Wert darauf gelegt, Polyamorie von anderen offenen, nicht-monogamen PartnerInnenschaften abzugrenzen. Hierauf wird in einem der folgenden Kapiteln eingegangen.

4.2. Merkmale und Voraussetzungen in polyamoren Beziehungen

Für das Gelingen dieser sehr anspruchsvollen Beziehungsform sind Freiheitsliebe, Toleranz, Flexibilität und Verantwortung Voraussetzungen (vgl. Lendt Fischbach, 2011). Weiters wird ein hoher Reifegrad, emotionale Stärke und Kommunikationsfähigkeit in hohem Ausmaß benötigt.

Daneben sind ebenfalls hochgeschätzte Werte in polyamoren Konstellationen Treue, Vertrauen und Verantwortung. Bezüglich Verantwortung wird die Idee von “responsible non monogamy” vertreten. Dies meint soviel wie einen gemeinsamen Konsens festzulegen, Grenzen und Emotionen der PartnerInnen zu respektieren, versuchen keine absichtlichen Verletzungen herbeizuführen und mit Informationen, das Beziehungssystem betreffend, offen umzugehen.

Das Konzept der Treue in polyamoren Konstellationen bezieht sich hauptsächlich auf die partnerschaftliche gleichberechtigte Kommunikation und beinhaltet in erster Linie Ehrlichkeit, Verbindlichkeit, Loyalität, Respekt, Hingabe und Verhandlungsmoral im Sinne von Beziehungskonsens und nicht auf das monogame Beziehungsideal mit Besitz- und Ausschließlichkeitsansprüchen (vgl. Csef, 2014, S 1 - 3).

Dr. Niko Antalfy, eine australische Soziologin, nennt als charakteristische Prinzipien der Polyamorie eine sexuelle und emotionale Nicht-Exklusivität verbunden mit persönlicher Unabhängigkeit. Transparenz und Ehrlichkeit im Umgang miteinander, wertschätzende Intimität, Fürsorge, Gleichberechtigung und Kommunikation sind die wichtigsten Mittel diese Prinzipien umzusetzen (vgl. Antalfy, 2011, S 1).

Rüther führt in seiner Diplomarbeit vier wesentliche Merkmale an, die die Polyamorie von anderen nicht-monogamen Beziehungsformen abgrenzen und von Promiskuität unterscheiden sollen.

- **Transparenz/Ehrlichkeit**
Polyamorie ist nicht "Betrügen". Die jeweiligen Personen einer Beziehungskonstellation wissen von den anderen Beteiligten. Eventuell kennen sie sich sogar. Es werden keine Bemühungen unternommen, etwas zu verheimlichen. Den jeweiligen PartnerInnen wird zugetraut mit auftretenden Gedanken und Emotionen umzugehen.
- **Gleichberechtigung/Konsens**
Alle Beteiligten geben ihre Zustimmung zu dieser Beziehungsform oder versuchen zumindest einen Konsens herzustellen. Der Unterschied zu patriarchalen Formen, wie etwa der Polygynie, welche zum Beispiel bei den Mormonen zu finden ist, bei der ein Mann mehrere Frauen hat, ist, dass hier die Bedürfnisse der involvierten Personen gleich viel wert sind und auf einem gleichberechtigten Niveau Lösungen gesucht werden.

- Erotische Liebe mit mehr als einer Person gleichzeitig

“Polyamorie ist mehr als Freundschaft”

Erotische Liebe definiert sich hier als Verliebtsein, Liebe, Attraktion, Zuneigung, gegenseitige Unterstützung. Die erotische Komponente ist hier der wesentliche Unterschied zu einer Freundschaft.

Anapol nennt dies “sexualoving” (vgl. Anapol, 2010, S 14), also Intimität eingebettet in Liebe (vgl. Deutschbein, 2010, S 92).

- Langfristige Orientierung

Hiermit ist das prinzipielle Streben gemeint, langfristige Beziehungen einzugehen und das Gegenüber zuerst kennenzulernen, bevor es zu sexuellen Kontakten kommt. In der Praxis ist dies ein umstrittenes Merkmal, da auch in polyamoren Kreisen kurze schnelle sexuelle Begegnungen vorkommen (vgl. Rütter, 2010, S 54).

4.3. Abgrenzung zu anderen offenen Beziehungsformen

In der Literatur wird durchgehend Wert darauf gelegt, polyamore Beziehungsmodelle von anderen nicht-monogamen Beziehungsformen zu unterscheiden (vgl. Antalffy, 2011, S 1). Als wichtigste Formate nicht-monogamer Entwürfe sollen folgende genannt und erklärt werden:

- Offene Beziehung

In einer offenen PartnerInnenschaft ist in der Regel die Liebe exklusiv und die Sexualität nicht, das heißt, Sex mit einer anderen Person außerhalb der Zweierbeziehung ist erlaubt, verlieben hingegen nicht. Oftmals entwickeln sich in einer derartigen Beziehungsform dennoch stabile Sexualbeziehungen, wie zum Beispiel im Modus von konstanten Freundschaften gepaart mit einer sexuellen Komponente, kurz “Friends with benefits” genannt (vgl. Herbert, et al., 2013, S 31).

Antalfy bezeichnet offene Beziehungen im Vergleich zu polyamoren auch als weniger transparent (vgl. Antalfy, 2011, S 1).

- Swinging

Peuckert beschreibt diese Form als eine Art sexueller Freizeitgestaltung, an welcher mehrere Personen beteiligt sind. An längerfristige Beziehungen wird nicht gedacht, das sexuelle Interesse steht im Vordergrund (vgl. Peuckert, 2012, S 560). Anapol beschreibt diese Beziehungsform als Erlaubnis sexueller Nicht-Monogamie, aber mit dem Verbot emotionaler Nicht-Monogamie. Es ist also nicht gewünscht, sich in SexualpartnerInnen zu verlieben oder Intimität herzustellen. Die meisten Swinger-Veranstaltungen sind auf Paare ausgelegt, die dem heteronormativen Begriff entsprechen, also ein Mann und eine Frau. Dies kommt vermutlich daher, um zu unterbinden, dass Single-Männer zu diesen Veranstaltungen in Scharen auftauchen, und so - zumindest theoretisch - Eifersüchtelein vorzubeugen. Auf polyamoren Events hingegen erscheinen eher Einzelpersonen oder ganze Beziehungskonstellation (vgl. Anapol, 2010, S 13 - 16).

Rüther nennt als weitere Unterscheidung den kommerziellen Aspekt von Swingerclubs. Um hier sexuelle Abenteuer zu erleben, ist Eintritt zu bezahlen. Bei der L(i)ebensform der Polyamorie geht es hingegen um emotionale Nähe, Emanzipation und Selbstbestimmung (vgl. Rüther, 2005, S 55).

- "Cheating"

Dies sind sexuelle Kontakte, welche außerhalb einer monogamen Beziehung stattfinden und nicht konsensual sind, also das sogenannte "Fremdgehen". Der Unterschied zur Polyamorie ist hier der Faktor, dass beim "Cheating" die sexuelle Interaktion nicht mit dem Wissen aller Beteiligten erfolgt (vgl. Antalfy, S 1). Polyamor l(i)ebende Menschen

sprechen bei ihrer Lebensform explizit von ethischer, einvernehmlicher, verhandelter Nicht-Monogamie (vgl. Pieper, Bauer, 2014, S 10).

- Polygamie/Polyandrie/Polygynie

Polygamie wird definiert als „*Form der Partnerbeziehung, bei der ein Geschlechtspartner zugleich mit mehreren Partnern des anderen Geschlechts verbunden ist*“ (Brockhaus 2002).

Im allgemeinen Sprachgebrauch findet eine eher negative Bewertung des Begriffes Polygamie statt. Meist werden hiermit verheiratete, heterosexuelle Personen bezeichnet, welche promiskuitiv leben und betrügen. Der grosse Unterschied zur Polyamorie ist hier also der Ehrlichkeitsaspekt (vgl. Herbert et al., 2013, S 31).

Die Polyandrie ist eine Art der Polygamie, welche vereinzelt zum Beispiel bei Naturvölkern oder im Himalaya vorkommt. Es ist die Bezeichnung dafür, wenn eine Frau gleichzeitig mit mehreren Männern verheiratet ist (vgl. Fischer, 1952, S 106–115).

Polygynie beschreibt hingegen die Vielehe eines Mannes mit mehreren Frauen, wie dies zum Beispiel in weiten Teilen Afrikas oder bei den Mormonen gebräuchlich ist (vgl. Mader, Gippelhauser, 1989).

4.4. Polyamore Beziehungsformen

Polyamorie findet geübt entweder in offenen Netzwerken oder in geschlossenen Gruppen statt. Idealerweise haben in solchen Konstellationen alle Beteiligten ein Mitspracherecht bei Vereinbarungen. Es bedeutet in der Praxis allerdings nicht automatisch, dass die Beziehungen symmetrisch sind. Grundsätzlich sollen vielmehr alle Beteiligten das Recht haben, ihre Bedürfnisse gleichberechtigt miteinander auszuhandeln (vgl. Pieper, Bauer, 2014, S 8). Es gibt drei Hauptvariationen polyamor zu leben: in einer hierarchischen Form, in gleichwertigen Beziehungskonstellationen oder als Poly-Familie vgl. Weitzman, 1999, S 2).

4.5. Hierarische Beziehungsstrukturen/Primär- und Sekundärbeziehung

Es besteht eine ursprüngliche Beziehung zwischen zwei Personen, welche ihre Verbindung als Primär - oder Hauptbeziehung definieren. Sie sind somit für den jeweils anderen der "Primary". Beide widmen dieser gemeinsamen Beziehung die meiste Zeit, Energie und Loyalität. Oftmals besteht eine Wirtschaftsgemeinschaft sowie ein gemeinsamer Haushalt. Die Beziehungen zu weiteren PartnerInnen können nah oder aber auch locker sein, jedoch unterliegen sie keiner ebenso starken Verbindung wie jener der Personen der Hauptbeziehung (vgl. Weitzman, 1999, S 2).

Im Zweifels- oder Konfliktfall genießt die Primärbeziehung Vorrang gegenüber aller anderen Verbindungen. Obwohl prinzipiell im Konstrukt der Polyamorie davon ausgegangen wird, dass jede beteiligte Person für seine oder ihre Emotionen selbst verantwortlich ist, wird in der Praxis oft den Gefühlen einer/eines expliziten Hauptpartners/Hauptpartnerin ein höherer Stellenwert eingeräumt. In vielen Fällen haben die Primaries ein Vetorecht, also die Möglichkeit, zu angestrebten Kontakten jederzeit begründet "Nein" zu sagen, wenn Zeitpunkt und/oder der/die entsprechende AußenpartnerIn nicht passend erscheinen. Dieses Vetorecht lebt allerdings davon, dass es selten verwendet wird, da sonst das Vertrauensverhältnis eventuell Schaden nehmen könnte. Im Zusammenhang mit solch einem Recht auf Einspruch stellt sich die Frage, ob dies dem gemeinsamen Wachstum dient oder eher aufgrund von Ängsten besteht und mittelfristig zu einer Einengung führt (vgl. Herbert, et al., 2013, S 44).

Abseits der Primärbeziehung sind Nebenbeziehungen oder sogenannte "Satellitenbeziehungen", also Personen welche sich in der Umlaufbahn eines anderen Menschen befinden, möglich. Solche Verbindungen neben einer HauptpartnerInnenschaft werden Sekundär- oder Tertiärbeziehungen genannt. Ein "Secondary" wird meist ebenfalls als PartnerIn bezeichnet, es besteht aber meist kein gemeinsamer Haushalt oder der Wunsch danach, einen solchen zu

gründen. Jemand der als "Tertiary" auftritt, ist in den meisten Fällen LiebhaberIn und es gibt eine eher lockere Verbindung (vgl. Rütter, 2005, S 74).



Abbildung 3: Comic Darstellung des höheren Stellenwerts einer Hauptbeziehung

4.6. Gleichwertige Beziehungsstrukturen

Bei dieser Form bestehen innerhalb einer polyamoren Konstellation zwei oder mehrere Beziehungen, die ähnliche Wertigkeit besitzen. Jede der Verbindungen hat Wichtigkeit und bekommt bedeutend viel Zeit- und Energieressourcen gewidmet (vgl. Weitzman, 1999, S 2).

4.7. Poly-Familie

Die dritte Gestaltungsmöglichkeit von polyamoren Beziehungsstrukturen ist die Poly-Familie, eine Wechselbeziehung zwischen drei oder mehr Personen, die von einer starken Beziehungsverbindlichkeit allen beteiligten Menschen gegenüber gekennzeichnet ist. Innerhalb dieser Familie können sexuelle Verbindungen bestehen oder auch nicht. Das Wohl jeder einzelnen Person steht im Vordergrund, sowie der Wunsch viel Zeit miteinander als Gruppe zu verbringen (vgl. Weitzman, 1999, S 2).

4.8. V-Beziehung, Kettenbeziehung, Triade, Gruppenehe

Es gibt verschiedene Möglichkeiten hierarchische oder gleichwertige Beziehungen in verschiedenen Konstellationsformen zu leben. Die Wichtigsten sollen hier genannt werden.

4.8.1. Gruppenehe

Anapol definiert diese als eine meist langfristige eheähnliche Hauptbeziehung die drei oder mehr erwachsene Personen jeglichen Geschlechts einschließt.

Dieses Konstrukt kann entweder geöffnet oder geschlossen für weitere SexualpartnerInnen sein. Entweder stehen sich alle Beteiligten gleich nahe oder es rotieren Alle um einen zentralen Menschen, der für die jeweils anderen der "Primary" ist (vgl. Anapol, 2011, S 17f).

4.8.2. Triade

Bei einer Triade handelt es sich der Definition von Deborah Anapol nach, um drei "sexualoving" PartnerInnen, welche in einer Kombination aus Primär- und Sekundärbeziehungen oder in non-hierarchischen Verbindungen leben. Diese Beziehungsform kann aus hetero- oder homosexuellen PartnerInnen bestehen, meist ist eine Mischung aus Hetero- und Bisexualität zu finden. Die Triade kann entweder offen für weitere Personen oder geschlossen sein (vgl. Anapol, 2011, S 18).

In dieser Dreiecksbeziehung, bei der jede Person zu jeder anderen eine Beziehung unterhält, können Intimitäten entweder abwechselnd zwischen zwei Menschen stattfinden oder aber auch zu dritt gelebt werden. Es ist also jede/r mit jeder/jedem zusammen (vgl. Herbert et al., 2013, S 29).

4.8.3. V - Beziehung

In dieser Struktur haben nicht alle Personen Beziehungen zu den jeweils anderen in der Konstellation. Es unterhält nur eine Person (Spitze des V)

innerhalb des Beziehungskonstrukts zwei PartnerInnenschaften (vgl. Herbert et al., 2013, S 29).

4.8.4. Kettenbeziehung

Diese Beziehungsform zeichnet sich dadurch aus, dass sich mehrere Verbindungen aneinander reihen. Oft steht in der Mitte als Ausgangspunkt ein Paar, welches jeweils weitere PartnerInnen hat. Diese haben dann unter Umständen wieder Beziehungen. Es können somit beliebig viele "Kettenglieder" angehängt werden. Die Personen am Ende der Kette haben keine intimen Verbindungen zueinander (vgl. Herbert et al., 2013, S 29).

4.8.5. Polycule/Polykül

Da es in der bisherigen Sprache wenig Begrifflichkeiten gibt, welche Beziehungen zwischen mehr als zwei Personen beschreiben, ist die Bezeichnung "Polycule" (analog dazu auf Deutsch: Polykül) entstanden. Es ist nicht klar, wo diese Wortkreation das erste Mal aufgetaucht ist, aber vermutlich vor ungefähr zehn Jahren auf einem englischsprachigen Poly-Stammtisch. Für diese Wortneuschöpfung wird das "Molecule" aus der Chemie ausgeborgt und mit "Polyamory" verbunden. Polycule beziehungsweise Polykül wird sowohl in der englischen als deutschsprachigen Polyamorie-Szene verwendet. Eine offizielle, wissenschaftliche Definition des Wortes gibt es nicht. Veaux und Rickert definieren Polycule in ihrem Buch "More than two" wie folgt:

A romantic network, or a particular subset of relationships within a romantic network, whose members are closely connected. Also used to describe a sketch or visualization of a romantic network, as these drawings often resemble the depiction of molecules used in organic chemistry (Veaux, Rickert, 2014, S 456).

Im deutschsprachigen Raum wird die Bezeichnung verwendet, um ein Beziehungsgeflecht von mehr als zwei Menschen darzustellen, deren Mitglieder stark miteinander verbunden sind. Der Gedanke dahinter ist, dass Anzahl, Nähe und Vernetzung der Atome in den Molekülen variabel sind, manche eine Doppelbindung und andere eine Einfachbindung haben. Kommt ein neues Atom dazu entsteht nicht selten ein völlig neuer Stoff. Und das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Ebenso verhält es sich mit polyamoren Beziehungsgeflechten.

4.9. Mono - Normativität und Mangeldenken

Gesa Mayer sieht die "Logik des Mangels" als ein Grundelement von "Mono-Normativität (vgl. Mayer, 2014, S 1).

Mono-Normativität ist die gesellschaftliche Privilegierung einer exklusiv dyadischen Struktur von Paarbeziehungen, die als elementare und "natürliche" Form des Zusammenlebens gesehen wird. Nicht-monogame Konstellationen werden somit pathologisiert (vgl Pieper, Bauer, 2014, S1).

Oftmals sind nicht-monogam l(i)ebende Menschen, also auch solche, die polyamore Beziehungsformen leben, mit dem Vorurteil konfrontiert, dass ihr nicht-monogames Begehren Effekt oder Ursache eines Mangels ist.

Wird das Begehren als Effekt eines Defizits verstanden, könnte das Interesse an einer Person außerhalb der Paarbeziehung wie folgt verstanden werden: Weil es in der einen Beziehung bereits an Liebe fehlt, wird ersatzweise Interesse an einer/einem Zweiten entwickelt. Oder: Da man_frau nicht fähig ist, einen Menschen wahrhaftig und vollständig zu lieben, besteht Interesse an einer zweiten Person. Oder auch: Der/die BeziehungspartnerIn kann nicht besonders liebenswert sein, wenn noch Interesse an einer weiteren Person besteht. Oft wird den Beteiligten von nicht-monogamen Konstellationen vorgeworfen, nicht fähig zu wahrer Intimität, Verlässlichkeit und Hingabe zu sein.

Wird nicht-monogames Begehren dagegen als Ursache eines Mangels interpretiert, könnte Verlangen außerhalb der Paarbeziehung für diese Folgerungen herangezogen werden: Wenn Interesse an noch einer weiteren Person außer dem/der PartnerIn vorhanden ist, dann führt das dazu, dass es in der ersten Beziehung an Liebe fehlt. Oder: Durch Interesse an einer/einem Zweiten wird einem/einer oder jedem/jeder PartnerIn ein Teil der Liebe entzogen oder vorenthalten. Liebe wird hier als begrenzte Ressource gesehen und laut Mangel-Logik ist nicht-monogames Begehren verantwortlich für emotionale Bankrotts und Versorgungsengpässe (vgl. Mayer, 2014, S 2ff).

Der Religionssoziologe Tyrell sieht das Konzept romantischer Liebe wie folgt: Kein anderes Sozialsystem kreist so sehr um das Erleben der Differenz von Anwesenheit und Abwesenheit der geliebten Person (vgl. Tyrell, 1987, S 586).

Hier ist nicht nur die physische sondern auch die affektive Komponente gemeint. Die "Beziehungsberaterin" Anna Maria Zuhorst proklamiert, dass, egal wie gut gehaushaltet wird, bei nicht-monogamen Beziehungsformen niemand auf seine Kosten kommt, sich getätigte Investitionen nicht rentieren und immer zu wenig abfällt. Dies erinnert sprachlich an eine Wirtschaftskrise. Besitzansprüche, Konkurrenzkämpfe, Gewinn- und Verlustrechnungen sind auf vielfältige Weise mit Prinzipien kapitalistischer Ökonomie verknüpft.

Es entstehen aufgrund der vorherrschenden Idee von Liebe, Begehren und Intimität als Mangelwaren zwei verschränkte Erfahrungen: Konkurrenz und Verlust (angst) (vgl. Mayer, 2014, S 9 f).

4.10. Nicht - monogames Begehren als produktive Kraft

Viele nicht-monogam lebende Menschen haben zunächst versucht, monogam zu leben und dies dann aufgrund der Wirkungsmacht der Mono-Normativität als "Scheitern" erlebt. Es wurde versucht, sich den monogamen Normen unterzuordnen und das nicht-monogame Begehren wurde als Gefühl der "Frustration" erlebt, welche sich dann aber schließlich als produktiv erweist, da sie Anlass bietet, sowohl gesellschaftlich auferlegte Regeln, als auch das

eigene Beziehungsverhalten zu hinterfragen und zu einer positiven Haltung, die eigenen Beziehungswünsche betreffend, welche abseits von mono-normativen Mustern liegen, zu gelangen. Begehren steht hier somit als produktive, dynamische Kraft, die Veränderungsprozesse antreibt. Anstatt bestehende Strukturen zu wiederholen, wird etwas Neues produziert. Die affektive Kraft von nicht-monogamen Begehren führt zur Umformung und Umnutzung normalisierender monogamer Strukturen, sodass neuartige Lebens- und Beziehungsformen entstehen können, die sich beständig neu erfinden. Es findet kein Erstarren in unverrückbaren Beziehungsstrukturen statt, sondern es tauchen durch Aushandlungs- und Erfindungsprozesse immer neue Verbindungen, die gleichsam im Werden bleiben, auf (vgl. Pieper, Robin, 2014, S 15 ff).

In qualitativ empirischen Studien das Begehren im Zusammenhang mit polyamoren Beziehungsstilen betreffend, zeigt sich das nicht-monogame Begehren nicht als Mangel, sondern als affektive Intensität, das die Fülle hervorbringt (vgl. Pieper, Bauer, 2014, S 1).

Dies deckt sich mit der Idee des niederländischen Philosophen Spinoza, der Begehren, das laut ihm ein Affekt und kein Gefühl ist, nicht auf einen Mangel zurückführt:

Niemals fehlt euch etwas. Eure Macht affiziert zu werden wird auf jegliche Weise ausgefüllt. In keinem Fall drückt sich etwas als Mangel aus oder ist niemals darin begründet, sich als Mangel auszudrücken
(Spinoza 2011, S. 339).

Für polyamor l(i)ebende Menschen bedeutet, intime Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen zu unterhalten, eine Bereicherung. Liebe wird nicht als begrenzte Ressource gesehen, sondern als unendliche Menge. Es gibt also genug Kuchen für alle, niemand nimmt einem sein Stück weg. Verteilungskämpfe sind überflüssig.

Einer mono-normativen Logik des Mangels und der Konkurrenz um begrenzte Ressourcen wird hier eine Philosophie der Üppigkeit entgegengesetzt (vgl. Pieper, Bauer, 2014, S 22 f).

4.11. Was polyamore Systeme ermöglichen

Es gibt eine Menge an Gewinn, den polyamor l(i)ebende Menschen aus dieser Lebensform ziehen können. Einige Profite sollen nachfolgend genannt werden: Der wichtigste Punkt ist vermutlich, dass polyamoröse Personen Freude und Erfüllung darin finden, sexuell und emotional nahe Beziehungen zu verschiedenen Menschen zu führen.

Ein Paar, welches seine Beziehung für weitere Personen öffnet, vertraut in Stabilität und Festigkeit der Verbindung zueinander und begrüßt die Möglichkeiten, zur persönlichen Entwicklung, welche Hand in Hand geht mit der Verbindung zu neuen beziehungsweise verschiedenen Menschen. Generell beinhaltet die polyamore L(i)ebensform ein hohes Maß an Weiterentwicklungspotential auf persönlicher Ebene, da neue Persönlichkeitsaspekte, durch den engen Kontakt mit mehreren Personen, auftauchen können und mit den eigenen Bedürfnissen sensibler umgegangen wird.

Polyamoröse Menschen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, genießen zum Beispiel nachstehende Vorteile: Die Haushaltsführung, wie kochen, waschen, putzen, usw. teilt sich auf Mehrere auf. Sollte es Kinder in der Poly-Familie geben, gibt es zum einen mehr Betreuungsmöglichkeiten, zum anderen aber auch mehr erwachsene Ansprech- und Vertrauenspersonen.

Die zu zahlende Miete wird aufgeteilt und die Lebenserhaltungskosten pro Kopf senken sich insgesamt, wenn eine größere Personenanzahl ihr Einkommen und ihre Kräfte in einen gemeinsamen Topf wirft und die Ressourcen daraus teilen. Es entsteht ein Familiengefüge, in dem es außerdem Geborgenheit gibt.

Generell beugt ein polyamores Konstrukt der Vereinsamung in der heutigen schnelllebigen Zeit vor, da ein dichtes soziales Netz besteht (vgl. Weitzman, 1999, S 2f).

Herbert, Radeva und Zika nennen in ihrer Studie nachstehende Vorteile:

Es entsteht die Freiheit, persönliche Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu leben. Polyamore Beziehungen ermöglichen es genau hin zu spüren, mit welcher Person welche individuellen Bedürfnisse gelebt werden möchten. Dies bezieht sich auf Themen wie Nähe, Sexualität, Wohnen, Urlaub und andere. Die Liebe und der jeweilige Mensch stehen im Mittelpunkt und sind wichtiger als Beziehungsvorstellungen. Ein mehr an "sehen" und "gesehen werden" wird möglich, wenn kein Beziehungskonzept zwischen den Personen steht. Es geht darum, mehreren Menschen gleichzeitig treu zu sein und nicht einer Beziehungsform.

Weiters dürfen alle Gefühle sein, es wird ein offener Umgang damit gesucht, was Ehrlichkeit und Befreiung von schlechtem Gewissen zur Folge hat. In monogamen Beziehungen scheint der freie Umgang mit Emotionen - vor allem wenn es sich um solche amoröser Art handelt - schwieriger zu sein.

Zwischen polyamoren Beziehungskonstrukten und transparenter - im Idealfall wertschätzender- Kommunikation besteht offensichtlich auch ein Zusammenhang. Hierdurch soll eine ganz neue Vertrauensbasis in Verbindungen geschaffen werden.

Oft genannte Punkte bei Untersuchungen polyamorer Lebensweisen sind die Selbstverantwortung für Emotionen, den eigenen Selbstwert und den eigenen Bedürfnissen. Es wird davon ausgegangen, dass jede/r selbst für seine/ihre Gefühle verantwortlich ist und nicht das Gegenüber. Bei unangenehmen Emotionsregungen, wie zum Beispiel der Eifersucht, wird nicht erwartet, dass der/die PartnerIn sein/ihr Verhalten ändert, sondern der Fokus wird auf gemeinsame Gespräche oder Reflexion im Beziehungsgeflecht (oder auch für sich alleine) gelegt.

Indem ein alternatives Beziehungsmodell gelebt wird, kommt es zur Dekonstruktion des monogamen Beziehungsideals und zur Befreiung von gesellschaftlichen Moralanforderungen, die mit diesem zusammenhängen.

Es wird nicht mehr nach der EINEN perfekten Liebe gesucht, was von vielen als Entlastung erlebt wird, da es möglich ist, seine Bedürfnisse von verschiedenen Personen erfüllt zu bekommen. Das Einlassen auf mehrere Menschen führt wiederum zu einer Buntheit im sexuellen und emotionalen Erleben. Es entsteht eine Vielfaltigkeit. Die polyamore Community ist eine sex-positive. Damit ist gemeint, dass die Freude am Ausleben des Teilens von Sexualität bestärkt wird. Innerhalb dieser Gemeinschaft ist eine hohe Akzeptanz für Bisexualität, Homosexualität, Transidentität, BDSM Praktiken und sonstige Lebensstile abseits der gängigen Norm, anzutreffen. Dies führt in weiterer Folge zu persönlicher Freiheit und Autonomie.

In polyamorösen Geflechten muss man_frau sich also nicht für eine/n PartnerIn entscheiden. Es kann ein "sowohl - als auch" anstatt eines "entweder - oder" gelebt werden. Wichtig ist in diesem Zusammenhang weiters die Anerkennung der Einzigartigkeit jeder zwischenmenschlichen Beziehung. Verbindungen können nebeneinander existieren, ohne in Konkurrenz zu treten, weil sie nicht miteinander vergleichbar sind, sich nichts wegnehmen und im besten Fall sogar voneinander profitieren.

Da immer wieder neue Personen das System beeinflussen und dies wie oben erwähnt grosses Entwicklungspotential beinhaltet, betonen polyamor I(i)ebende Menschen immer wieder, dass sowohl Individuen als auch Gefühle nicht statisch oder standardisierbar sind sondern sich meistens in einem Prozess befinden. Durch Anerkennung der Einzigartigkeit und Veränderbarkeit einer Beziehung ist eine Vertiefung und Beständigkeit möglich.

Wie bereits in einem der ersten Kapitel zur Definition von Polyamorie erwähnt, zeichnet sich diese Beziehungsform durch langfristige Verbindlichkeit aus. Auch wenn Ausdrucksformen oder Lebensumstände sich ändern, bleibt Verbindung oft aufrecht. Dies liegt vermutlich daran, dass Treue von polyamorösen

Personen als menschliche Loyalität und dauerhafte Zuneigung verstanden wird und nicht als sexuelle Ausschließlichkeit.

Als letzter Punkt soll noch genannt werden, dass die öffentliche Repräsentation einer polyamoren Community für die/den Einzelne/n identitätsstiftend und selbstwertstärkend wirken kann (vgl. Herbert, et al. 2013, S 33ff).

4.12. Herausforderungen in polyamoren Systemen

Ein polyamorer Lebensstil birgt natürlich auch einige Herausforderungen verschiedener Art in sich. Am Beginn steht das anspruchsvolle Thema des Ressourcenmanagements, eine der größten Anforderungen an die Beteiligten. Mit wem verbringe ich wann wie viel Zeit? Wem schenke ich wie viel Aufmerksamkeit? Es verlangt den jeweiligen Personen viel ab, eine gerechte (Zeit) Aufteilung hinzubekommen und den polyamoren Alltag in einer "nicht auf poly ausgerichteten" Gesellschaft zu bewältigen (Familienfeste, Elternabende, Geschäftsessen usw. sollen hierzu genannt werden). Es dreht sich alles um die zentrale Frage: Wer trifft wen, wann, wo, wie oft, warum?

Eine große Gratwanderung ist es in diesem Zusammenhang, dafür zu sorgen, selber nicht auf der Strecke zu bleiben, in der Sorge darum, dass es den Anderen gut geht. Hier kann es oft zu einem Spannungsfeld zwischen den eigenen Bedürfnissen und jenen der Liebsten kommen. In einem größeren Geflecht kann das Ressourcenmanagement derart aufwendig sein, dass für soziale Beziehungen außerhalb der Konstellation wenig oder keine Zeit bleibt.

In polyamoren Beziehungsnetzwerken wird wie im vorangegangenen Kapitel hohe Bereitschaft zur Reflexion und Kommunikation vorausgesetzt, was oft sehr viel Geduld erfordert, denn je mehr Menschen große Gefühle haben, umso mehr Konfliktpotential oder Probleme sind vorhanden. Dies hat zur Folge, dass man_frau als beteiligte Person viel zu reden und viel zu tun hat.

Da ein ständiger Konstellationswechsel vollzogen wird, ist es immer wieder notwendig sich neu einzustellen. "Mit wem bin ich gerade zusammen?", "Wer möchte wie gehalten werden?", " Wo ist mein Platz?" sind hier zentrale Fragen.

Im klassischen Polyverständnis ist der Ehrlichkeitsdiskurs sehr dominant. Alles soll sehr offen und transparent sein. Vermutlich steckt hier die Idee dahinter, Sicherheit zu vermitteln, da der polyamore L(i)ebensstil doch mehr Unsicherheiten mit sich bringt als der klassisch monogame. In allen Belangen vollkommen ehrlich zu sein, ist nicht immer leicht, da die Grenzen zwischen Ehrlichkeit und Verletzung oft verschwimmen. Es stellt sich zum einen auch die Frage ob der hohe Offenheitsanspruch manchmal nicht überfordernd ist und zum anderen, was mit dem Recht auf Privatsphäre ist.

Wie bereits weiter oben erwähnt, erfordert solch eine komplexe Lebensgestaltung viel Kommunikation. Eben auch, weil Polyamorie ein dynamisches Konzept ist, dass sich über Vereinbarungen der betreffenden Personen definiert. Es gilt also zuerst einmal herauszufinden, was Polyamorie zu leben für jede/n Einzelne/n genau bedeutet. Eine besondere Herausforderung stellen dann Mono-Poly Beziehungen dar, also jene Verbindungen, in der eine Person monogam lebt und die andere polyamor. Wie bringt man frau einem an sich monogamen Menschen ein polyamoröses Liebesverständnis nahe und was für ein Umgang miteinander kann gefunden werden?

Als grosse Belastung wird von manchen polyamor l(i)ebenden Menschen das Geheimhalten der Beziehung/en in bestimmten Kontexten (wie zum Beispiel der Herkunftsfamilie, unter ArbeitskollegInnen etc.) empfunden, welches dazu dient, Andere, die in der Regel in den üblichen Kategorien denken, nicht zu verstören. Die grösste Herausforderung beim Umsetzen von polyamoren Liebesverbindungen ist die Konfrontation mit Eifersucht - sowohl der eigenen, als auch der des Gegenübers - und (Verlust-) Ängsten. In der Poly-Szene wird das Aufkommen von Eifersucht als "normal" und "legitim" gesehen und ein achtsamer und konstruktiver Umgang damit angestrebt. Es geht darum, die eigene Eifersucht aussprechen zu können und sich von der des Gegenübers nicht dazu verleiten zu lassen, Dinge zu tun, die man frau gar nicht möchte oder nicht gut für einen selbst sind. Wege sollen gefunden werden, um den

Emotionen Raum und Ausdruck verleihen zu können, ohne jemandem zu schaden. Oftmals braucht es mehrere Anläufe polyamorer Beziehungen, bis ein entspannter Umgang mit der Eifersucht in der Praxis tatsächlich möglich ist. Gründe hierfür können etwa sein dass keine Verantwortung für die eigenen Emotionen übernommen wird, es zu Anschuldigungen kommt, keine Auseinandersetzung mit Verlustängsten, Konkurrenzdenken und Themen den eigenen Selbstwert betreffend stattfindet. Erfolgt allerdings Reflexion, diese Bereiche betreffend, können alte Reaktionsmuster aufgelöst und "geheilt" werden (vgl. Herbert, et al. 2013, S 37ff).

5. Eifersucht

Wie bereits im vorangegangenen Kapitel angemerkt, ist das Auftreten und der Umgang mit Eifersucht eine der größten Herausforderungen im Zusammenhang mit einem polyamoren Lebensstil, obwohl festgehalten werden soll, dass Eifersucht kein poly - spezifisches Phänomen ist.

„Eifersucht“ ist eigentlich nur eine zusammenfassende Bezeichnung von einer hohen Zahl von Emotionen, Mustern, Ängsten, Bewertungen und Gewohnheiten (Maneros, 2006, S 61).

Nachfolgend soll der Begriff definiert werden.

5.1. Begriffsdefinition

Für den Terminus Eifersucht existieren diverse Definitionen. Im Wörterbuch der philosophischen Begriffe ist folgende Erläuterung zu finden:

Eifersucht ist die quälende bis zu leidenschaftlichen Hass sich steigernde Furcht, die Neigung einer geliebten Person oder den Besitz eines Wertes oder Gutes mit einem anderen teilen zu müssen oder zu verlieren (Hoffmeister, 1955, S.186).

Verena Kast bezieht sich auf diese Definition und findet den Ausdruck "quälende Furcht" interessant und meint, dass Eifersucht zunächst als Angst erfasst wird. Es handelt sich insbesondere um die Angst vor Liebesverlust oder Verlust allgemein. Jemand, der von Eifersucht erfasst ist, befürchtet, dass der/die ein/e oder andere ihm/ihr etwas wegnimmt was ihm/ihr anscheinend gehört, worauf er/sie ein Anrecht hat oder zu haben meint.

Die Furcht wird mit leidenschaftlichem Hass abgewehrt. Diese involvierte Leidenschaft zeigt deutlich, welche Verzweiflung durch den eventuell drohenden Verlust ausgelöst wird. In der Eifersucht wird die Ambivalenz zwischen Liebe und Hass für einen nahen Menschen erlebt. Diese Dualität ist immer gegeben: Die Person, die wir lieben, hassen wir auch. Nur ist unsere Liebe im Normalfall stärker, und hält den Hass im Zaum, sodass wir die Menschen, die wir lieben, nicht zerstören. In der Eifersucht werden wir zwischen Liebe und Hass hin- und hergerissen.

Von der Eifersucht erfasst wird befürchtet, dass jemand einem etwas wegnimmt von dem gedacht wird, es zu besitzen oder ein Anrecht darauf zu haben und dies zu verlieren. Es geht immer um eine Dreieckssituation.

Wie bereits weiter oben angeführt, ist Eifersucht nicht ein einzelnes Gefühl sondern es sind verschiedene Emotionen beteiligt. Es kann ein körperlicher Schmerz, vor allem im Oberbauch und Zwerchfell auftreten, der sich anfühlt, als ob man_frau vernichtet wird. In ihm drückt sich die Emotion des Verlassenwerden oder Ausgestoßen werden aus.

Weitere Gefühle die mit Eifersucht zusammenhängen sind Wut und Angst. Aber auch Ohnmacht, Trauer und Scham. Letzteres führt zur Verunsicherung des Selbstwertgefühls, dem Selbstzweifel.

Von der Eifersucht gepackt, entsteht der doppelte Zweifel: Zum einen an sich selbst und zum anderen am Gegenüber. Durch das Verlassen werden kommt der Zweifel an der eigenen Liebenswürdigkeit, Attraktivität und Wertigkeit hoch sowie der Fremdzweifel ob man_frau den anderen Menschen "richtig"

eingeschätzt hat oder sich in ihm/ihr getäuscht hat. Es kommt dann oft zu einer Entwertung des/der Partners/Partnerin (vgl. Kast, 2012 S.157 ff).

In einer Studie aus dem Jahr 1992 von David M. Bus wurde herausgefunden, dass Frauen eher eifersüchtig sind wenn der/die Partner/in emotionale Drittkontakte hat und Männer eher auf sexuelle Außenkontakte mit Eifersucht reagieren (vgl. Bus, 1992, S 252).

5.1.1. Erscheinungsformen der Eifersucht

Es besteht ein langlebiger Mythos von der "Eifersucht als Liebesbeweis" und die weit verbreitete Meinung, dass etwas in der Beziehung nicht stimmen kann, wenn sie frei von diesem Gefühlskonvolut ist.

Der forensische Mediziner von Schumann schreibt dazu folgendes:

Die Eifersucht ist jedem psychisch als normal zu bezeichnenden Menschen eigen. Jedoch ist die Grenze zwischen "noch normal" und "schon krankhaft" fließend und hängt zuweilen von subjektiven Beurteilungen ab. Das völlige Fehlen eifersüchtiger Empfindungen muss als krankhaft gewertet werden (Schumann, 1975, S 287).

Vier Erscheinungsformen der Eifersucht können unterschieden werden:

- "begründete" Eifersucht

Es handelt sich um eine angemessene und einfühlbare Emotion, welche von der Beziehungskonstellation her vermutlich berechtigt ist. Dies stellt die häufigste Form der Eifersucht dar. Das Gute an ihr: Sie weist eine positive Kraft nach Wandel auf. Beziehungskrisen, die durch diese Gestalt der Eifersucht ausgelöst werden, haben die Chance für eine positive Veränderung.

Zwischen dem/der PartnerIn des/der Eifersüchtigen und der dritten Person besteht eine reale wechselseitige Beziehung. Somit sind die

(Verlust-) Ängste und die Kränkung des eifersüchtigen Menschen einfühlbar und begründet. Es wird eine Gefahr oder Bedrohung erlebt, die als bedeutsam und wertvoll bewertete Beziehung zu verlieren oder hintergangen zu werden. Wie stark ausgeprägt dies ist, hängt vom Selbstwerterleben, Besitzanspruchsdenken und Abhängigkeitsgefühl des/der Eifersüchtigen ab.

- krankhafte Eifersucht
Sie ist einfühlbar, aber es besteht ein inadäquater Affekt und rigide Beharrungstendenzen.
- Eifersuchtswahn
Es besteht, wie auch bei anderen Wahnformen die subjektive Gewissheit, dass es genau so und nicht anders ist. Klärungsversuche können den Wahnkranken nicht von seiner "Wahrheit" abbringen. Eine dritte Person besteht oft nur in der Fantasie des/der Eifersüchtigen.
- Eifersuchtsparanoia
Hier handelt es sich um ein psychopathologisch sehr spezifisches Syndrom (vgl. Csef, 2014, S 5).

In vorliegender Arbeit ist nur die Form der "begründeten" Eifersucht relevant. Deshalb wird auf die anderen Erscheinungsformen nicht verstärkt eingegangen. Universitätsprofessor Buunk unterscheidet weiters drei Formen von Eifersucht:

- Reaktive Eifersucht
Eine affektive Reaktion auf tatsächliche partnerschaftliche "Untreue"; Jemand merkt, zum Beispiel dass der/die PartnerIn nicht in einem Meeting war sondern sich im Hotel vergnügt hat.

- Präventive Eifersucht
Es wird versucht zu verhindern, dass PartnerInnen in die Nähe anderer Personen kommen, welche als potentielle NebenbuhlerInnen gefährlich werden könnten.
- Ängstliche beziehungsweise selbsterzeugte Eifersucht
Dies ist eine generalisierte Reaktion, die oft auch paranoide Züge aufweisen kann und von Außen nur teilweise nachvollzogen werden kann (vgl. Bucher, 2012, 40 ff, zit. n. Buunk 1997).

5.2. Unterscheidung Eifersucht/Neid

Neid ist das schlechte Gefühl, dass sich einstellt, wenn andere einen Besitz, Erfolg, Privilegien oder eine Fähigkeit haben, die man_selbst gerne hätte, oft kombiniert mit einem Gefühl des Zukurzkommens. Vor allem dann, wenn Selbstunsicherheit vorhanden ist, ein grundsätzliches Gefühl besteht vom Leben ungerecht behandelt zu werden oder jemand mit sich und der Welt unzufrieden ist, findet Neid einen guten Nährboden.

Es kann zwischen zwei Formen von Neid unterschieden werden:

- Konstruktiver Neid
Die neidende Person wünscht sich ebenfalls gleichwertige Güter, Fähigkeiten, Privilegien zu erlangen, wie jene, um die die beneidete Person beneidet wird.
- Destruktiver Neid
Wird oftmals auch als Missgunst bezeichnet. Der Wunsch, dass die beneidete Person die Güter, Fähigkeiten, Privilegien um die sie beneidet wird, verliert, steht im Vordergrund.

Ansich ist der Terminus neutral, da aber in der öffentlichen Auffassung des Begriffes, meist der destruktive Neid, also die Missgunst, im Fokus steht, erhält Neid eine überwiegend negative Bedeutung.

Als ethisch/moralisch verwerflich gilt auch nur der destruktive Neid, da er zerstörerische Emotionen und/oder Handlungen nach sich zieht. Zu nennen sind hier etwa Hass, Schadenfreude, Sabotage, Wut oder Verrat.

Das Eingeständnis von konstruktivem Neid wird hingegen als Zeichen "innerer Größe" gewertet und kann sich entweder in wohlwollender bewusst geäußerter Anerkennung des Vorteils der beneideten Person zeigen, oder in der Bemühung, selbst die beneideten Güter zu erlangen. Laut Anton Bucher, einem Universitätsprofessor für Religionspädagogik, ergibt sich daraus sogar eine positive Komponente des Neids: Es wird eventuell mehr Einsatzbereitschaft und Leistung an den Tag gelegt, um das Angestrebte zu erreichen (vgl. Bucher, 2012, S. 40 f).

Der Unterschied zwischen Neid und Eifersucht ist zusammengefasst gesagt folgender: Ein neidischer Mensch möchte etwas besitzen, dass jemand anderer hat oder es wird der Wunsch gehegt, "besser" zu sein als andere.

Jemand, der eifersüchtig ist, hat Angst davor, eine Bezugsperson, deren Anerkennung oder ein geliebtes Gut zu verlieren (vgl. Kast, 2012, S 19 ff).

Hierzu soll noch die Beschreibung des Unterschiedes von Neid und Eifersucht von den Psychologen Lendt und Fischbach angeführt werden:

*Der Neid wünscht sich etwas und spürt den Mangel, es nicht zu haben.
Die Eifersucht geht von einem Besitzrecht aus und wacht mit Argusaugen darüber nichts zu verlieren (Lendt, Fischbach, 2012, S.161).*

Bucher beschreibt auch die zeitliche Komponente als relevant für die Unterscheidung zwischen Neid und Eifersucht. Demnach strebt ein Neider danach, etwas in der Zukunft zu besitzen. Zum Beispiel ein Swimming Pool, dass der Nachbar sein Eigentum nennt und so schnell wie möglich auch

besessen werden möchte. Bei der Eifersucht steht das Ziel im Fokus, etwas Vergangenes wiederherzustellen oder etwas Derzeitiges fortzusetzen (vgl. Bucher, 2012, S. 40 f).

Eifersucht und Neid können unter bestimmten Umständen aber auch gleichzeitig auftreten, so zum Beispiel kann jemand eifersüchtig sein, aufgrund eines außer-dyadischen Verhältnisses des Partners/der Partnerin und Angst vor dem Verlust erleben und gleichzeitig neidisch sein auf die schönen Stunden oder die Zeit, die die dritte Person mit dem geliebten Menschen verbringt (vgl. Bierhoff, Frey, 2006, S. 247). Gemeinsam ist Neid und Eifersucht auf jeden Fall das oft geringe Selbstwertempfinden.

5.3. Psychodynamik der Eifersucht

Beeinträchtigt Selbstwerterleben, leichte Kränkbarkeit und Verlust- bzw. Trennungsängste spielen bei eifersüchtigem Verhalten eine wesentliche Rolle. Wurzeln für Eifersucht sehen VertreterInnen der Psychoanalyse, wie etwa Sigmund Freud, in unbewältigten Dreiecksbeziehungen während der Kindheit und den damit verbundenen Affekten, Konflikten und Gefühlen. Die ödipale Situation, also das oft konfliktreiche Verhältnis zwischen Vater, Mutter und Kind, führt vielfach zu Eifersucht. Nahezu jeder durchlebt diese Dreiersituation und wird dadurch geprägt, da Dreieckskonstellationen immer Konflikte, Kränkungen und Enttäuschungen entspringen. Der/die "ausgeschlossene Dritte" zu sein, dem/der die eigenen Wünsche versagt bleiben, da sich die Mutter zum Beispiel dem Vater zuwendet, ist eine schmerzliche Erfahrung und führt zum Gefühl nicht geliebt, abgelehnt, benachteiligt, abgewiesen zu werden oder zu kurz zu kommen. Dies hinterlässt im Kind eine Wunde, welche nie ganz heilt und umso tiefer ist, je schmerzhafter und demütigender diese Kränkungserfahrung gewesen ist.

Die Emotionen, die hier in der frühen Kindheit erweckt werden, sind dieselben die auch ein/e Eifersüchtige/r durchlebt: Kränkung, Demütigung, Schmerz,

Verlassenheit, Einsamkeit und Nicht-geliebt-Werden. Das Resultat daraus: Hass, Wut und aggressiv - destruktives Verhalten (vgl. Csef, 2014, S 6).

5.3.1. Verlustangst und narzisstische Kränkung

Bei einem eifersüchtigen Menschen sind die Wunden oder Narben aus der Kindheit, ausgelöst durch Erlebnisse von Ablehnung, Zurückweisung, Kränkung, Demütigung und Verlassen- oder Alleingelassen werden, groß. Er ist in dieser Hinsicht leicht kränkbar, dies wird als narzisstische Kränkung bezeichnet. Gleichzeitig besteht eine ausgeprägte Verlustangst.

Eine eifersüchtige Person lebt im Spannungsfeld zwischen dem unbewältigten Leid aus der Kindheit und dem angenommenen drohenden Verlust in der Zukunft. Das Verhalten wird dadurch vielfach irrational, destruktiv und hassefüllt, was oftmals gerade jene Trennung herbeiführt, die so sehr gefürchtet wird (vgl. Csef, 2014, S 6).

Frühkindliche Erlebnisse des Verlassenseins oder Verlassenwerdens beziehen sich auf Situationen, in denen das Kind selbst noch zu wenig auf Menschen zugehen konnte, um dieser Verlassenheit entgegenzuwirken. Wenn die Verlustangst beim Empfinden von Eifersucht die zentrale Rolle spielt, fällt die eifersüchtige Person häufig in komplexhafte kindliche Erfahrungsmuster zurück und "vergisst", dass sie ein erwachsener Mensch ist, der die Möglichkeit hat nach einem Verlust in verschiedensten Weisen wieder Kontakt aufzunehmen. Das Gefühl des Verlassenwerdens ist eng gekoppelt mit jenem des Verlusts von Zugehörigkeit, welche eine wichtige Basis der sozialen Identität darstellt. Das Ausgestossen werden aus der Zugehörigkeit wird insbesondere dann sehr stark erlebt, wenn eine Person nur in einer exklusiven Zweierbeziehung Zugehörigkeit erleben kann.

Neben der Verlustangst kann die narzisstische Kränkung, also die Sorge, nicht mehr der wichtigste oder beste Mensch für eine/n andere/n zu sein oder nicht mehr liebenswert zu sein, bei einer Eifersuchtsreaktion im Vordergrund stehen.

Wie weiter oben bereits erwähnt, besteht der Mythos, dass es sich bei eifersüchtigen Reaktionen um einen Liebesbeweis handelt. Kast meint hierzu, dass Eifersucht nichts mit "jemand anderen lieben" zu tun hat sondern vielmehr damit, dass ein eifersüchtiger Mensch geliebt werden muss und von außen die Bestätigung braucht, liebenswert, wichtig und bedeutsam zu sein. Die Eifersucht weist hier auf einen Mangel im Selbstwerterleben hin. Nämlich der Überzeugung eine liebenswerte Person zu sein, die der Liebe anderer und der Selbstliebe wert ist.

Der Individualpsychologe Alfred Adler schreibt hierzu:

Die Unersättlichkeit, mit der der nervöse Eifersüchtige dann seinen Partner prüft, weist deutlich auf sein dürftiges Selbstvertrauen, auf seine geringe Selbsteinschätzung, auf seine Unsicherheit hin, so dass leicht zu erkennen ist, wie seine eifersüchtigen Bestrebungen dazu dienen, sich mehr in Erinnerung zu bringen, mehr Aufmerksamkeit auf sich zu lenken und so sein Persönlichkeitsgefühl zu sichern (Adler, 1912, S 167).

Nahezu alle AutorInnen die sich mit der Thematik Eifersucht auseinandersetzen, bestätigen eine Selbstwertproblematik der eifersüchtigen Personen (vgl. Kast, 2012, S 168 ff).

5.3.2. Sein statt Haben

Laut dem Psychoanalytiker und Philosophen Erich Fromm kann die Liebe im Modus des "Seins" und im Modus des "Habens" auftreten.

Die Liebe ist kein "Ding" als solches, sondern eine Abstraktion und demnach gibt es in Wirklichkeit nur "den Akt des Liebens". Es handelt sich um eine produktive Aktivität, ein für jemanden (oder etwas - es geht auch um die Liebe zu Dingen oder Ideen) sorgen, sich an ihm/ihr zu erfreuen, auf ihn/sie einzugehen, gründlich kennenzulernen, ihn/sie zu bestätigen, kurz: jemanden zum Leben zu erwecken, seine/ihre Lebendigkeit zu steigern. Dies ist auch die

Kernaussage seines Buches "Die Kunst des Liebens": Liebe ist, wenn man_frau die Lebendigkeit eines anderen Menschen steigern kann, demnach ein Prozess. Es ist lebenslange Arbeit, liebenswert zu sein und Liebe zu erwecken, die Liebe immer wieder im Lieben zu vollziehen, wenn im Modus des "Seins" gelebt wird.

Wird aber die "Liebe" im Modus des "Habens" gelebt, kommt es zu Besitzansprüchen, zu kontrollieren wollen. Sie ist dann erstickend, lähmend und einengend anstatt belebend. Dies ist der Fall, wenn jemand glaubt, einen anderen Menschen für sich gewonnen zu haben, oft verbunden mit der Idee ein Exklusivrecht auf den Körper und die Liebe des/der anderen zu haben. Liebe wird hier als Zustand gesehen, der erreicht wurde. Zusammenhängend damit ist die Gefängnis-Terminologie zu sehen, die oft im Rahmen der Eifersucht verwendet wird: Jemand bricht in die Beziehung ein, der/die PartnerIn bricht aus der Verbindung aus, man_frau möchte bestrafen, will das Gegenüber nicht frei geben usw. Unsere gesellschaftliche Struktur, die stark vom Besitzdenken geprägt ist, begünstigt die Sicht auf die Liebe im Modus des Habens. Sie stärkt den Gedanken der Liebe als Eigentum, welches uns aber auch weggenommen werden kann und Verlustängste schürt, welche wiederum zur Eifersucht führen. Im Modus des "Seins" zu lieben setzt ein entwickeltes "Selbst" voraus, stärkt aber auch gleichzeitig dieses "Selbst" und stabilisiert den Selbstwert, welcher nicht durch einen anderen Menschen garantiert wird.

Wird geglaubt eine andere Person zu besitzen und ist der eigene Selbstwert davon abhängig, wird man_frau in einer Beziehung sehr manipulierbar. Die Angst vor einem Verlust führt zu einem Nachgeben bei der kleinsten Drohung einer Trennung. Dies lässt komplexe Beziehungsdynamiken entstehen.

Auch im Modus des "Seins" können Trennungsängste vorhanden sein. Der Umgang ist nur ein anderer, produktiverer: Eifersucht spielt keine elementare Rolle, es kommt zu weniger Vorwürfen und Schuldzuweisungen stattdessen steht Verständnis im Vordergrund (vgl. Fromm, 2016, S 63; Kast, 2012, 182).

5.4. Eifersucht und Polyamory

Wie bereits eingangs erwähnt, nimmt das Thema Eifersucht bezüglich Polyamorie sowohl in der Literatur als auch in der gelebten Praxis einen entscheidenden Stellenwert ein. Die meisten polyamor l(i)ebende Menschen geben sich nicht der Illusion eifersuchtsloser oder eifersuchtsfreier Liebesbeziehungen hin. Es geht somit nicht darum, sich eifersüchtigen Emotionen zu entledigen, sondern einen guten Umgang damit zu finden (vgl. Csef, 2014, S 7).

5.4.1. Umgang mit Eifersucht in polyamoren Modellen

Polyamoröse Personen versuchen einen konstruktiven und achtsamen Umgang mit Situationen, in denen eifersüchtige Reaktionen auftreten, zu leben und die der Eifersucht zugrundeliegenden Besitz- und Ausschließlichkeitsansprüche abzustreifen. Es wird nach Wegen gesucht, die eigene Eifersucht ohne Vorwürfe aussprechen zu können und sich von der des Gegenübers nicht dazu manipulieren zu lassen, etwas zu tun, was man_frau gar nicht möchte.

Das Gefühlsgemisch der Eifersucht kann Hinweise auf wichtige Bedürfnisse in der Beziehung geben. Eine Auseinandersetzung mit ihr in Kombination mit offener Kommunikation soll basale Gefühle und Wünsche der Liebesbeziehung aufzeigen. Es wird hier für die Analyse der Eifersucht die Zwiebel - Technik angewandt: Schicht für Schicht werden neue Emotionen, Ängste und Bedürfnisse freigelegt, wahrgenommen und untersucht (vgl. Csef, 2014, S 8; Herbert et.al, 2013, S 39).

Viele polyamore Menschen sprechen von der Eifersucht als Gefühls - Kodierung, also einem erlernten Muster, das veränderbar ist und als gesellschaftliche Konstruktion gedeutet werden kann. Je länger jemand in polyamoren Beziehungen lebt, umso mehr Routine entsteht im Umgang mit eifersüchtigen Emotionen. Es wird gelernt genauso locker darüber zu sprechen wie über das Wetter. Für Viele rückt das Auftreten von Eifersucht auch in den Hintergrund, sobald Erfahrungen von Fülle und Reichhaltigkeit gemacht

werden, die aufgrund der Vervielfachung von Beziehungen erlebt werden. Daraus entsteht dann, dass der Umstand, dass der/die PartnerIn von anderen als begehrenswert gesehen wird, nicht als Gefahr sondern als Bereicherung aufgefasst wird (vgl. Pieper, Robin, 2014, S 18).

5.4.2. Konzepte gegen die Eifersucht

Ein definiertes Konzept, das im Umgang mit Eifersucht für polyamor l(i)ebende Menschen hilfreich sein soll, ist das Konzept der Mitfreude (engl. "Compersion").

- Compersion (Mitfreude)

Das Wort wurde von der Kerista Kommune, einer Gemeinschaft die von 1971 bis 1991 in San Francisco bestand, erfunden, um jene Emotion zu beschreiben, die das Gegenteil von Eifersucht darstellt. Ziel ist es, Wohlgefallen zu empfinden, an der Freude der anderen teilzuhaben und sich mitzufreuen, wenn ein geliebter Mensch von einer anderen Person geliebt wird oder selbst jemand anderen liebt (vgl. Böhm, 2012, S 92f; Anapol, 2010, S 121f).

Dem Umstand, dass ein/e PartnerIn jemand kennengelernt hat, wird mit Lust und Gelassenheit statt mit Wut und Traurigkeit begegnet (vgl. Rüter, 2005, S 68).

Anapol meint hierzu, dass Eifersucht ein erlerntes Verhalten darstellt und es wesentlich einfacher ist dieses Muster durch etwas anderes zu ersetzen, als es sich abzugewöhnen. In dem Moment, in dem Eifersucht wahrgenommen wird, soll sich auf das Gefühl der Mitfreude konzentriert werden. Im Fokus stehen dadurch nicht die eigenen unerfreulichen Reaktionen, sondern die beobachtbare Beglückung und Freude des Partners/der Partnerin (vgl. Anapol, 2010, S 122).

- New Relation Energy

Dies bezeichnet kein dezidiertes Konzept gegen Eifersucht, sondern es

handelt sich um jenes schwindelerregende Gefühl, das beim Entstehen neuer PartnerInnenschaften erlebt wird und häufig auf bestehende Beziehungen einen belebenden und guten Einfluss haben kann. Es wird oft berichtet, dass anstelle der Eifersucht Beglückung tritt, weil die New Relation Energy z.B. positiven Einfluss auf das Sexualleben der bestehenden PartnerInnenschaften hat (vgl. Rüter, 2005, S. 69).

- Polyfidelity

Ist ein poly-spezifisches Vokabel, das ebenfalls von der Kerista Kommune eingeführt wurde und eine besondere Art der Treue beschreibt. Es kann auch als Strategie gesehen werden um der Eifersucht entgegen zu wirken. Man_frau ist hier nicht einer Person treu, wie in monogamen Gefügen, sondern einer Gruppe von Menschen. Es bestehen also nur (sexuelle) Interaktionen innerhalb des Gefüges. Für einige polyamore Menschen bedeutet dieses Konzept "Monogamie mit mehreren Personen" (vgl. Anapol, 2010, S. 57).

II. Empirischer Teil

Dieser Teil der Arbeit beschreibt den Prozess der Auswahl der empirischen Forschungsmethode sowie die Auswertungsmethode und die Ergebnisse der Interviews.

6. Erkenntnisinteresse und Forschungsfragen

Das Interesse, Eifersucht und Polyamorie in vorliegender Masterarbeit zu erforschen, ergab sich aus den persönlichen Lebensumständen der Autorin, welche selbst seit Jahren polyamore Beziehungen lebt und sich auch in dieser Szene bewegt. Trotz Lockerung des hetero-normativ geprägten Wertesystems unserer Gesellschaft ist ein Defizit der Erforschung alternativer Beziehungsformen erkennbar. Es werden daher polyamor l(i)ebende Personen

und deren Sichtweisen zu Polyamorie und Eifersucht in den Fokus des Interesses dieser Erhebung gerückt. Anhand persönlicher Erfahrungen der InterviewpartnerInnen sollen folgende Fragen erforscht und beantwortet werden:

- Welche Funktion hat Eifersucht in polyamoren Beziehungen?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Selbstwert einer polyamor l(i)ebenden Person und Eifersucht?
- Was ist Eifersucht? Wie beschreiben Menschen in polyamoren Geflechten Eifersucht?
- Gibt es Strategien zur Eifersuchtsprävention beziehungsweise dem Umgang mit Eifersucht?
- Macht es für das Auftreten von Eifersucht einen Unterschied in welcher Position man_sich in der polyamoren Konstellation befindet?

7. Die Methode

Grundsätzlich stehen zwei empirische Forschungsmethoden zur Verfügung: die quantitative und die qualitative Methode. Für vorliegende Arbeit wurde die qualitative Forschung gewählt, da sie darauf abzielt, ein System mit seinen Zusammenhängen und Prozessen nicht nur zu analysieren, sondern auch zu verstehen und es nacherlebend sich vorzustellen. Die Komplexität des Systems soll erfasst werden, wozu auch die Gewordenheit, also die Historizität, betrachtet wird. Der qualitativen Methode wurde der Vorrang gegeben, da sich hier der/die ForscherIn mit einer absichtlich großen Offenheit dem Forschungsgebiet nähert, was zu einer Flexibilität im Forschungsprozess führt. Dies soll der Entdeckung neuer, bislang unbekannter Sachverhalte oder Phänomene Raum geben und zur Entwicklung neuer Theorien führen. Ein weiterer Grund für die Wahl der qualitativen Forschungsmethode liegt im Wunsch, die subjektive Sichtweise der InterviewpartnerInnen erfassen zu können, da die grundlegende Annahme besteht, dass Menschen selbstreflexive

Subjekte sind, die als ExpertInnen ihrer selbst agieren und auch so verstanden werden sollten.

Die Autorin dieser Arbeit hat qualitative Interviews durchgeführt, welche durch einen Leitfaden unterstützt wurden. In den Befragungen sollen die individuellen Wahrnehmungen, basierend auf den Wertesystemen der jeweils befragten Personen, erkennbar werden. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass es in Interviews möglich ist, individuell auf die einzelnen Menschen und ihre Aussagen einzugehen und tieferliegende Ansichten zu erfahren (vgl Mayring, 2010, S 19; Mayring, 2002, 24ff).

Die geführten Interviews wurden anschließend mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring zusammengefasst und ausgewertet. Dies ermöglicht einen Vergleich zwischen den einzelnen InterviewpartnerInnen beziehungsweise den vier Beziehungsgeflechten und lässt Rückschlüsse auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu.

8. Narratives Interview

Für die qualitative Analyse stehen verschiedene Erhebungsverfahren zur Verfügung (vgl Mayring, 2002, S 66). Aus ihnen wurde die Form des narrativen Interviews ausgewählt. Anhand einer Eingangsaufforderung, ein persönliches Erlebnis zu erzählen, in dem Eifersucht aufgetaucht ist und den Geschehensablauf zu schildern, wurden die GesprächspartnerInnen zum freien Erzählen animiert. Ziel dieser Befragungsmethode ist es, subjektive Bedeutungsstrukturen sichtbar werden zu lassen, die durch ein systematisches Abfragen unterbunden würden. Durch Erzählungen werden Handlungszusammenhänge wahrnehmbar. Die Autorin hat in diese Darstellung nur dann eingegriffen, wenn der rote Faden verloren ging. Es wurde ergänzend ein Leitfaden, welcher konzeptive Vorüberlegungen und Fragestellungen enthielt, erarbeitet und verwendet, anhand dessen die Autorin nach Abschluss der Erzählung noch eventuell offene Punkte abgefragt hat (vgl Zepke, 2010, S 30). Die Form des narrativen Interviews hat sich in vorliegender Arbeit als sehr

passend erwiesen, um subjektive Sinnstrukturen zu erfahren, da das erforschte Thema einen starken Handlungszusammenhang aufgewiesen hat und sich in teilweise dramatischen Sequenzen äußerte (vgl Mayring, 2002, S 72ff).

8.1. Auswahl und Vorstellung der InterviewpartnerInnen

Da die Autorin aktiver Teil der Wiener Polyamorie-Szene ist und aufgrund von Vorträgen und Workshops zu polyamoren Themen innerhalb dieser Szene gut vernetzt ist, war es für sie einfach, Menschen zu finden, die polyamore Beziehungsmodelle leben und auch bereit waren sich als InterviewpartnerInnen zur Verfügung zu stellen. Es wurden über die Wiener Polyamorie Mailing Liste, eine Aussendung über einen Polyamorie Verteiler des Kunst- und Kulturvereins Schwelle7 sowie über Polyamorie Gruppen auf Facebook Menschen gesucht, die aktuell in einem polyamoren Beziehungsgeflecht leben. Weitere Kriterien die potentielle InterviewpartnerInnen erfüllen mussten: zumindest zwei Personen aus der Poly-Konstellation müssen bereit sein, ein Interview zu führen. Die zu Befragenden sollten mindestens 24 Jahre alt sein.

Es haben sich daraufhin 6 Personen gemeldet, wovon jeweils 3 davon Teil eines Polyamorie-Geflechts sind. Außerdem haben sich 4 weitere gemeldet, wovon jeweils 2 in einer polyamoren Konstellation leben. Der Autorin dieser Masterthesis wurde von diesen Menschen mitgeteilt, dass sie in ihren Beziehungsnetzwerken nachfragen werden, ob weitere BeziehungspartnerInnen zu Interviews bereit sind. Hieraus hat sich dann ergeben, dass sich jeweils eine weitere Person pro Geflecht als InterviewpartnerIn zur Verfügung gestellt hat.

Somit wurden immer 3 Personen aus 4 verschiedenen polyamoren Konstellationen, also insgesamt 12 Menschen, von der Autorin befragt.

In der nachfolgenden Tabelle findet sich eine Übersicht der InterviewpartnerInnen nach folgenden Kriterien:

Personenbezeichnung (anonymisiert), Geschlecht, Alter, Dauer des Interviews.

Person	Geschlecht	Alter	Interviewdauer
A1	m	25	25:40 Minuten
A2	w	24	27:32 Minuten
A3	m	26	41:47 Minuten
B1	m	29	26:49 Minuten
B2	w	28	32:09 Minuten
B3	w	31	55:54 Minuten
C1	w	37	44:09 Minuten
C2	m	42	44:06 Minuten
C3	m	40	51:40 Minuten
D1	m	42	28:34 Minuten
D2	w	37	29:12 Minuten
D3	m	43	17:27 Minuten

Tabelle 1: Übersicht der Interviewpartnerinnen

8.2. Der Interviewleitfaden

Als Einleitung wurde die befragte Person aufgefordert, sich an eine Situation zu erinnern, in welcher Eifersucht ein Thema war und zu schildern, wie sich diese geäußert hat, wodurch die Eifersucht ausgelöst wurde, wie mit der Situation umgegangen und diese aufgelöst wurde. Nach der Erzählung darüber wurde nachgefragt - falls es nicht sowieso von der interviewten Person thematisiert wurde - ob ein positives Resultat aus der Situation erkennbar war und wenn ja, welches.

Im zweiten Teil des Interviews wurde die Beziehungskonstellation des/der Interviewpartners/Interviewpartnerin ergründet. Dies diente der Ermittlung von Informationen die Personenzahl und die polyamore Beziehungskonstruktion des Geflechts betreffend sowie der Recherche nach räumlichen oder wirtschaftlichen Verflechtungen.

Im dritten Segment der Befragung wurde nach einer persönlichen Definition von Eifersucht und weiteren damit zusammenhängenden Gefühlen gefragt sowie nach der Funktion von Eifersucht in der jeweiligen Beziehung.

Der Interviewleitfaden diente nur als grobes Gerüst, da prinzipiell dem narrativen Interview Vorzug gegeben wurde und fast alle Personen von sich aus sehr offen und detailliert, sowohl über ihr Beziehungsgeflecht als auch sämtliche Aspekte die Eifersucht betreffend, erzählt haben.

8.3. Durchführung der Interviews

Die Interviews wurden zwischen dem 06. Jänner 2015 und dem 18. Jänner 2015 durchgeführt. Aufgrund der Sensibilität des Themas der vorliegenden Arbeit, wurde von der Autorin das Vereinslokal des Kunst- und Kulturvereins Schwelle7 im 9. Wiener Gemeindebezirk gewählt, in welchem Workshops und Selbsterfahrungsgruppen zu verschiedenen Themen, die persönliche Weiterentwicklung betreffend, mit Fokus auf die Erforschung der eigenen Sexualität, abgehalten werden. Die Autorin fungiert als stellvertretende Obfrau dieses Vereins und da sie einerseits selbst als Workshopleiterin in den Räumlichkeiten tätig ist und andererseits das Vereinslokal als zweites Wohnzimmer betrachtet, ist es möglich gewesen, eine offene und gleichzeitig doch geschützte Atmosphäre zu schaffen, in welcher gewährleistet werden konnte, dass die Gespräche ohne ZuhörerInnen stattfinden.

8.4. Transkription der Interviews

In der vorliegenden Arbeit wurde die transkriptbasierte Auswertung der Interviews verwendet, das heisst, es wurde eine vollständige Transkription der Audioaufzeichnungen erstellt.

Für die schriftliche Transkription der geführten Interviews wurde die Übertragung in normales Schriftdeutsch gewählt. Dialektwörter wurden bereinigt, Satzbaufehler behoben und der Stil geglättet, um die bessere Lesbarkeit der Protokolle zu erreichen. Da die inhaltlich - thematische Ebene der Interviews im Vordergrund steht, wurde diese Vorgehensweise ausgesucht. Eine Kennzeichnung von Pausen fand durch ein entsprechendes Symbol statt (vgl Maring, 2002, S 91).

8.5. Methodik der Interviewauswertung und Kategorienbildung

Die Auswertung der narrativen Interviews erfolgt nach der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Diese primär kommunikationswissenschaftliche Technik wurde ursprünglich zur Auswertung von Massenmedien und deren gesellschaftlichen Einfluss verwendet. Ziel der qualitativen Inhaltsanalyse ist es, das Material systematisch zu analysieren, indem ein theoriegeleitetes am Material entwickeltes Kategoriensystem festgelegt wird, anhand dessen die Texte schrittweise bearbeitet werden. Dieses System dient als Ausgangspunkt für die Interpretation der Niederschrift, ist damit die Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfragen und das Herzstück der Analyse.

In der qualitativen Inhaltsanalyse wird eine Kategorie als ein Bezeichner (oder etwas Bezeichnendes) verstanden, dem Textstellen zugeordnet werden (vgl. Kuckartz 2007, S. 57). Es wurde als Strategie eine Kombination von deduktiver und induktiver Kategorienbildung eingesetzt. Mayring bezeichnet das Verfahren der deduktiven Kategorienbildung als Strukturierung, bei welcher die Kategorien vor Analyse des Materials festgelegt und definiert werden. Wichtige Aspekte aus der verwendeten Literatur dienen als Grundlage, diese Kategorien zu

bilden. Die relevanten Textstellen der Interviews werden anschließend den jeweiligen Kategorien zugeordnet.

Während der Bearbeitung des Materials hat sich als notwendig herausgestellt, weitere Kategorien mit Hilfe der induktiven Kategorienentwicklung, eine Vorgehensweise bei der Kategorien nicht vorab erstellt sondern direkt aus dem Material abgeleitet werden, festzulegen (vgl Mayring, 2002, S 114 ff).

8.6. Darstellung der Ergebnisse

In den anschließenden Kapiteln werden die Aussagen der InterviewpartnerInnen in Form von Fallbeispielen kommentiert und durch in Kategorien eingeordnete Beispiele belegt.

In Anlehnung an die in Kapitel 5.3 dargestellten Theorien zur **Entstehung von Eifersucht** wurden nachfolgende Kategorien deduktiv festgelegt:

Selbstwert
Verlustangst
Narzisstische Kränkung
Besitzansprüche

Nach mehrmaliger Durchsicht der Interviews wurde folgende Kategorie induktiv hinzugefügt:

Ungestillte Bedürfnisse

Bezüglich des **Umgangs mit Eifersucht** wurden in Anlehnung an die Kapitel 5.4.1 und 5.4.2 folgende Kategorien deduktiv festgelegt:

Mitfreude
Kommunikation

Nach mehrmaliger Durchsicht der Interviews wurden folgende Kategorien induktiv hinzugefügt:

Verständnis
Sicherheit geben
Bestärkung
Selbstreflexion
Andere Person kennenlernen

Um die Forschungsfrage bezüglich der Funktion von Eifersucht in polyamoren Beziehungsgeflechten beantworten zu können, wurden induktiv folgende Kategorien festgesetzt:

Warnsignal
Zeigt eigene Bedürfnisse/Wünsche
Hinweis auf Beziehungsarbeit
Grenzüberschreitung
Anstoß zur Reflexion
Stärkt Beziehung
Kommunikationsbedarf

Einleitend wird die jeweilige Person kurz vorgestellt und ihr Beziehungssystem sowohl grafisch dargestellt als auch erklärt.

Symbol	Bedeutung
	Weibliche Person
	Männliche Person
Buchstaben	Bezeichnet InterviewpartnerIn
	Hauptbeziehung
	Nebenbeziehung
	Lose Beziehung

Tabelle 2:Legende der Beziehungskonstellation - Grafik

9. Beziehungskonstellation 1

Die Personen A1, A2 und A3 leben in einer V-Konstellation, wobei Person A2 hier die Spitze des Vs bildet. A1 und A3 kennen sich, es gibt aber keine wirkliche Verbindung zwischen den beiden.

9.1. Interview mit A1

Das Interview fand am 06.01.2015 statt. A1 ist eine männliche Person, 25 Jahre alt und hat eine Hauptbeziehung zu einer weiblichen Person (A2) sowie Dates mit einer weiteren Frau.

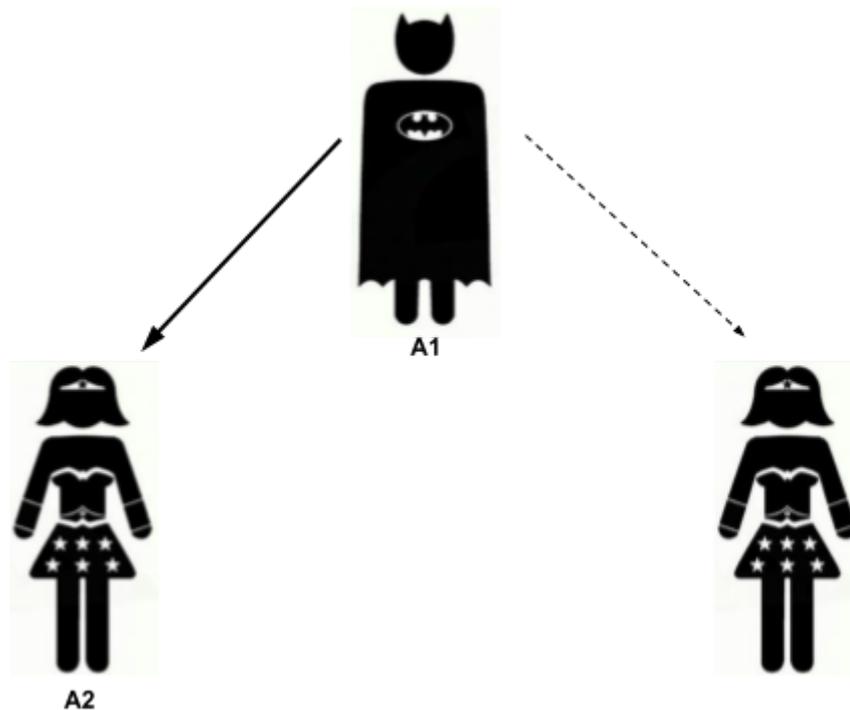


Abbildung 4: Beziehungskonstellation A1

9.1.1. A1 über seine Beziehungskonstellation

A1 erzählt, dass er seit einigen Monaten eine Hauptbeziehung mit A2 hat, die sich aus einer freundschaftlich - sexuellen Bekanntschaft entwickelt hat. Im Moment befinden sie sich an einem Punkt, an dem die Verbindung enger wird, da sich die beiden Haushalte stark zu vermischen beginnen. Beide besitzen einen Schlüssel zur Wohnung der anderen Person und haben diverse persönliche Gegenstände dort deponiert. Außerdem unternehmen sie in letzter Zeit verstärkt Dinge miteinander. Aus Sicht von A1 unterhält A2 eine Nebenbeziehung mit A3 und einige Freundschaften mit sexueller Komponente. A1 hat neben A2 derzeit Dates mit einer anderen Frau. Dies ist aber gerade im Entstehen und sehr locker.

9.1.2. A1 zum Thema Eifersucht

A1 beschreibt die Eifersucht als ein Gefühl des überrascht und schockiert seins und ein Nichtwollen, dass das jetzt passiert und als Impuls einschreiten zu müssen. Es fühlt sich an wie eine Hormonschwankung, eine Adrenalin-Ausschüttung, die vor allem im Bauchraum spürbar ist.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

A1 erzählt von zwei konkreten Situationen, in denen er eifersüchtig gewesen ist. Zum einen kam Eifersucht hoch, als er länger an einem Projekt arbeiten musste und A2 in der Zwischenzeit mit jemand anderem gekuschelt und rumgemacht hat und A1 damit konfrontiert wurde, dass er jetzt eigentlich auch gerne Zeit mit A2 hätte und gerne kuscheln würde. Die zweite Situation, die er beschrieben hat, bezog sich auf ein Treffen mit FreundInnen, bei dem er von einem Mädchen, dass er toll fand, als Letzter begrüßt wurde. Er hat sich dann gefragt, warum die Anderen vor ihm begrüßt werden.

Aus den von A1 geschilderten Situationen ergibt sich, dass seine Eifersucht durch ein ungestilltes Bedürfnis und durch das Gefühl, zurückgestellt zu werden sowie der Angst die Position bei einer anderen Person zu verlieren, ausgelöst wurde.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 17-18	Eigentlich das Gefühl ist jetzt da, ich würde jetzt gerne, das ist meistens irgendwie ein Bedürfnis, was nicht gestillt ist.	Das Gefühl auch gerade etwas zu wollen, ein ungestilltes Bedürfnis	ungestilltes Bedürfnis
Seite 1 29-30	Und die A2 hat sich dann halt derweil jemanden anderen zum Kuscheln und	zurückgestellt werden	narzisstische Kränkung

	halt rummachen gesucht.		
Seite 3 7-8	Oftmals ist die Eifersucht halt auch eine Einbildung, dass also- dass man dann auf einmal glaubt, dass die Position gerade irgendwie wackelt.	Zweifel an der eigenen Position bei einer anderen Person	narzisstische Kränkung Verlustangst
Seite 6 15-16	Warum sind die anderen vor mir dran?	Zurückgestellt fühlen	narzisstische Kränkung

Umgang mit der Eifersucht

Bezüglich seines Umgangs mit Eifersucht gibt A1 an, dass er sich zuerst seine Gefühle bewusst macht und überlegt, worum es gerade geht und dann entscheidet, ob es Kommunikationsbedarf gibt, oder ob er selber mit den Emotionen umgehen kann. Weiters hilft es ihm, wenn er Sicherheit bekommt.

In Situationen in denen er mit Eifersucht konfrontiert wird, versucht er die Gefühle, Gedanken und Handlungen seines Gegenübers nachzuvollziehen und wenn gewünscht, intensive Gespräche zu führen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 16-17	Und im Endeffekt ist es dann einfach der Umgang damit, sich zu konfrontieren. Das ist einfach ganz wichtig, dass man einfach auch merkt, so okay, eigentlich das Gefühl ist jetzt da.	Sich seine Gefühle bewusst machen und sich damit konfrontieren	Selbstreflexion

Seite 2 15-17	Und im Endeffekt ist das dann auch so, dass als klar war, ich bin da so eine Hauptbeziehung, es dann eh jetzt auch nicht so dramatisch war.	Geklärt dass er eine Hauptbeziehung ist	Sicherheit geben
Seite 2 38-40	Also diese Eifersucht ist ja ein Gefühl, mit dem -das ist da, es geht ja darum, auch damit umgehen zu lernen.	Mit den eigenen Emotionen umgehen lernen	Selbstreflexion
Seite 4 14-15	Und wenn ich der Meinung bin das bleibt und das geht jetzt nicht weg, dann müssen wir darüber sprechen.	Bedarf darüber zu sprechen	Kommunikation
Seite 4 20-21	Andersherum haben wir sehr wohl darüber geredet, auch sehr intensiv darüber geredet.	Intensiv darüber geredet	Kommunikation
Seite 5 1-2	Aber wir haben dann halt auch sehr intensiv darüber geredet und uns damit auseinandergesetzt zu zweit.	Intensive geredet und auseinander gesetzt damit	Kommunikation
Seite 5 8-9	Ja, ich habe halt versucht, das auch ein bisschen nachzuvollziehen und zu	Versuch das Gegenüber zu verstehen	Verständnis

	verstehen. So gut wie es halt kann.		
--	-------------------------------------	--	--

Funktion der Eifersucht

A1 glaubt, dass Eifersucht dazu führt, den/die PartnerIn besser kennenzulernen und dies wiederum für einen besseren Umgang miteinander sorgt. Weiters ist Eifersucht ein Warnsignal für ihn, dass irgendetwas nicht stimmt und Handlungsbedarf gegeben ist beziehungsweise wieder mehr für die Beziehung getan werden sollte.

Er sieht das Hochkommen von Eifersucht auch als guten Anlass zur Selbstreflexion und der Auseinandersetzung mit sich und seinen Emotionen und Verhaltensweisen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 3 6-7	Naja als positives Resultat würd ich mal sehen, dass wir auch lernen miteinander ein bisschen besser umzugehen.	Besserer Umgang miteinander	Stärkt Beziehung
Seite 3 10-13	Wenn ich also Eifersucht verspüre, dann ist das eigentlich auch ein guter Punkt, wo ich dann auch mehr für die Beziehung tun sollte. Wo ich dann einfach sage für mich, dann kann ich mich auch an manchen Stellen einfach mal ein	Hinweis wieder mehr für die Beziehung zu tun	Hinweis auf Beziehungsarbeit

	bisschen intensiver kümmern und so.		
Seite 3 34-36	So, das ist eigentlich immer ein guter Moment, wenn dann solche Eingaben kommen, einmal zu reflektieren, wo stehe ich gerade. Wo will ich hin. Und was passiert gerade.	Reflexion wo man_frau gerade steht und wohin man_frau will.	Anstoß zur Reflexion
Seite 5 32-33	Also ich denke es macht die Beziehung durchaus besser. Man lernt sehr viel über den Partner kennen.	Besseres Kennenlernen des Partners/der Partnerin	Stärkt Beziehung
Seite 5 34-36	Man lernt sehr viel über sich. Also man lernt sich halt mit solchen Gefühlen arrangieren. Man lernt unter Umständen auch, was man selber vielleicht besser machen kann.	Lernt sich selbst besser kennen	Anstoß zur Reflexion
Seite 5 42-44	Das ist ein Warnsignal in gewisser Weise. Also dass was nicht stimmt. Also dass irgendwo Handlungsbedarf einfach ist.	Gibt Hinweis darauf, dass es Handlungsbedarf gibt	Warnsignal

9.1.3. A1 Definition von Eifersucht

A1 definiert Eifersucht als "Futterneid", also als Missgunst gegenüber jemandem, der im Vorteil zu sein scheint. Dies in Kombination mit Angst, den/die PartnerIn und die Beziehung zu verlieren, verknüpft mit der Angst, dass etwas Neues wichtiger wird.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 50-51	Da ist so ein gewisser "Futterneid" einfach, ich bin neidisch darauf dass dieser Kontakt da ist.	Missgunst gegenüber jemandem der im Vorteil zu sein scheint	narzisstische Kränkung
Seite 6 22-26	und vor allen Dingen Verlustangst. Angst einfach eine Freundin, Partnerschaft zu verlieren.	Angst etwas Wichtiges zu verlieren	Verlustangst
Seite 6 27	und die Angst dass etwas Neues wichtiger wird.	Angst dass etwas Neues wichtiger wird	narzisstische Kränkung
Seite 6 28-29	oder auf einmal die Beziehung nicht mehr besteht oder existiert oder halt nicht mehr weiterläuft in der Form.	Angst vor dem Beziehungsverlust	Verlustangst

9.2. Interview mit A2

Das Interview mit A2 fand am 06.01.2015 statt. A2 ist eine weibliche Person, 24 Jahre alt und hat eine Hauptbeziehung mit einer männlichen Person (A1), eine

Nebenbeziehung mit einer weiteren männlichen Person (A3) sowie lose Beziehungen zu 2 anderen männlichen Personen, welche sie als Hausfreunde beziehungsweise Kuschelfreunde bezeichnet.

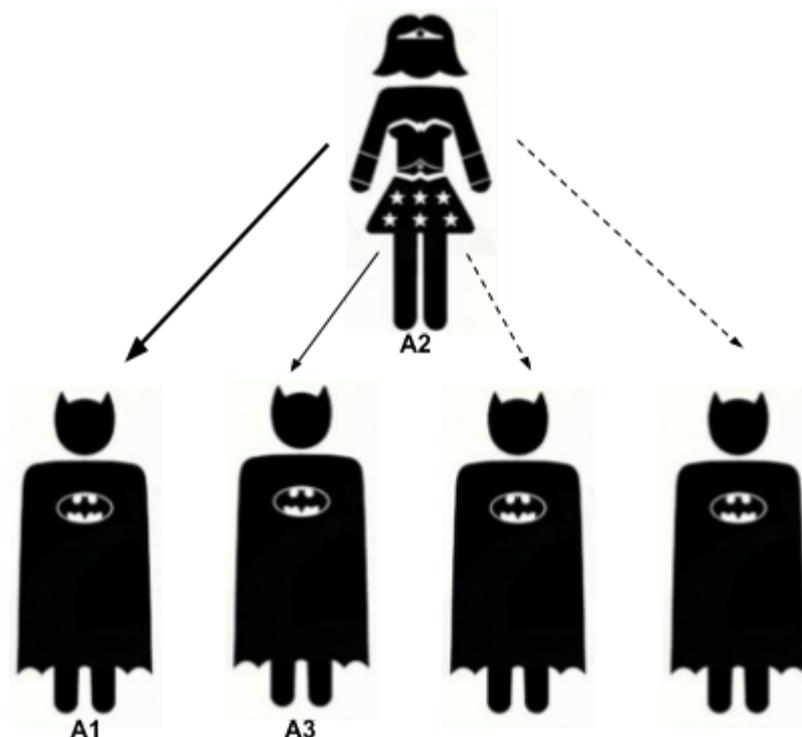


Abbildung 5: Beziehungskonstellation A2

9.2.1. A2 über ihre Beziehungskonstellation

A2 betrachtet A1 als ihren "festen Freund" mit der Option, sich auch in andere Personen verlieben zu können. Derzeit hat sie zwei lockere sexuelle Beziehung zu Männern, die sie als Hausfreunde, Kuschelfreunde oder auch "Friends with Benefits" benennt. Mit diesen Personen unternimmt sie immer wieder etwas und hat manchmal sexuelle Begegnungen mit diesen. Zusätzlich unterhält sie eine hauptsächlich sexuell geprägte Nebenbeziehung zu A3, die stärker ist, als die zu den Hausfreunden. A1 kennt all diese Männer aus der gemeinsamen Poly-Community und versteht sich auch mit diesen.

Weiters gibt A2 an, dass sie nicht mit A1 zusammen wohnt, er aber sehr viel bei ihr ist und die meisten Freunde auch deshalb denken, dass sie eine gemeinsame Wohnung haben. Sie ist nicht so gerne bei ihm zu Hause, da er etwas schlampig ist. Die größte Gemeinsamkeit mit A1 stellt aus ihrer Sicht das Physikstudium und die Liebe zum Reisen dar. Sie bewegen sich beide in der Wiener Poly-Szene, wodurch sie viele gemeinsame Freunde und Bekannte haben. Jeder hat aber abgesehen davon auch seine eigenen Hobbys und seinen eigenen Freundeskreis. A2 bezeichnet dies als eine gute Mischung zwischen Gemeinsamkeiten und eigenen Bereichen. Sie findet diese Balance sehr wichtig.

9.2.2. A2 zum Thema Eifersucht

A2 beschreibt Eifersucht als eine Art Panik oder Angstgefühl, dass vor allem hochkommt, wenn sie sich selber unsicher fühlt. Sie tendiert dazu, sich in Fantasien oder Befürchtungen hinein zu steigern, welche nicht der Realität entsprechen. A2 meint, dass ihre Eifersucht mehr mit dem zu tun hat, was sie sich ausmalt als mit dem, was ihr Partner tatsächlich tut. Sie ist der Ansicht, dass es Rückschlüsse auf sie zulässt, wenn sie eifersüchtig ist. Wenn dieser Paken an Emotionen, der die Eifersucht ausmacht, bei ihr auftaucht, dann zieht sich bei ihr alles zusammen. Sie erklärt die entstehende Angst als so ähnlich wie das Gefühl, wenn man_frau in der Nacht in Wien alleine heimgeht und eine Art Alarmgefühl in sich hat. Sie fühlt sich dann ein bisschen nervös und fahrig. Wenn ein Partner sie mit Eifersucht konfrontiert, dann hat sie ein wenig schlechtes Gewissen, da sie nicht gemerkt hat dass es dem Partner jetzt nicht so gut geht und fühlt sich etwas schuldig, da sie sensibler oder achtsamer hätte sein können.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

A2 berichtet im Interview von zwei Situationen in denen sie Eifersucht verspürt hat. Zum einen war dies auf einer Party mit ihrem Ex-Freund, auf der sie die

Leute nicht gekannt hat und sich sehr unsicher gefühlt hat. Ihr damaliger Freund hat dann irgendwann ein Mädchen im Nebenzimmer massiert. Bei ihr ist dadurch ein panikartiges Eifersuchtsgefühl entstanden.

Die zweite Situation, die sie schildert, hat damit begonnen, dass A1 überraschend eine Freundin über Nacht zu Besuch gehabt hat und dies vorher nicht kommuniziert wurde. Ihr ging es an dem Tag sowieso nicht gut, sie war verunsichert und hatte schlechte Stimmung. Es hat sich dann eine Panik breit gemacht, dass A1 sie jetzt verlässt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 45-48	Also für mich ist Eifersucht die Angst was zu verlieren. Also dass er mich verlässt oder irgendwie so. Also für mich ist Eifersucht hauptsächlich wirklich so die Furcht, dass man den Einen verliert.	Angst jemand wichtigen zu verlieren	Verlustangst
Seite 1 49	Also dass man plötzlich nicht mehr wichtig ist oder man vernachlässigt wird.	Angst vor Vernachlässigung	narzisstische Kränkung
Seite 2 29-31	Also ich glaube, mir ging es an dem Tag nicht so gut. Ich war irgendwie auch nicht so gut drauf und verunsichert.	Verunsicherung und schlechte Stimmung	Selbstwert
Seite 2 35-37	Irgendwie hab ich plötzlich so eine Panik gekriegt,	Panik verlassen zu werden	Verlustangst

	dass er sich jetzt in sie verliebt und sie zusammenkommen und er mich verlässt, weil sie monogam ist.		
Seite 5 29-30	Da hab ich auch gewusst, okay, es hat eigentlich keine logische Basis und das entsteht nur aus meiner eigenen Unsicherheit.	Keine logische Basis für die Eifersucht, sondern entsteht aus eigener Unsicherheit	Selbstwert
Seite 5 38-39	Es ist einfach, okay, ich brauche jetzt gerade besondere Zuwendung und die gibt es jetzt gerade vielleicht nicht.	Bedürfnis nach Zuwendung wird nicht gestillt	ungestillte Bedürfnisse

Umgang mit der Eifersucht

Den Umgang mit Eifersucht beschreibt A2 wie folgt: Sie versucht, ihre Emotionen in Worte zu fassen und diese ihrem Partner mitzuteilen, da sie denkt, dass es wichtig ist so etwas zu bereden. Oftmals verschwindet die Eifersucht schon in dem Moment, in dem über sie gesprochen wird beziehungsweise wenn selbst bemerkt wird, dass die Eifersuchtsreaktion lächerlich ist. Für sie ist zur Auflösung von Eifersuchtsgefühlen wichtig, dass sie die Person, auf die sie eifersüchtig ist, kennenlernt und ein Bild davon bekommt, um wen es sich bei diesem Menschen handelt. A2 erachtet es als wichtig im Umgang mit Eifersucht Verständnis zu zeigen und auch zu bekommen. Ihr hat auch schon das Konzept der Mitfreude bei der Bewältigung von unangenehmen Anflügen von Eifersucht geholfen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 33-34	Ich hab ihm das dann gesagt und dann haben wir kurz darüber geredet und er hat mich glaub ich ein bisschen getröstet.	Darüber gesprochen und Trost erhalten	Kommunikation
Seite 3 1-3	Und ich wollte eigentlich nur irgendwie reden, weil meistens, wenn man sowas beredet, dann merkt man auch irgendwie selber, dass das vielleicht eh ganz lächerlich ist.	Oft wird beim darüber reden bemerkt, dass etwas nicht so ernst ist wie gedacht	Kommunikation
Seite 3 6-7	Später habe ich ihn dann erreicht und dann haben wir das ausgeredet.	Dinge ausreden	Kommunikation
Seite 3 7-11	Am nächsten Tag haben wir dann auch was unternommen mit ihr. Also spätestens dann war das irgendwie ganz weg, als ich sie kennengelernt habe. Ich glaube mich macht das nervös, wenn ich das nicht einschätzen kann.	Die unbekannte Person kennenlernen und einschätzen können	Andere Person kennenlernen
Seite 3	Wir können beide eigentlich	Es ist beruhigend	Verständnis

30-34	gut darüber reden und gut damit umgehen und es ist eigentlich überhaupt kein grosses Problem und das ist auch beruhigend, wenn man merkt, okay, ich kann auch mal rumspinnen und es ist kein Drama.	zu wissen, dass ruhiger Umgang möglich ist und es verstanden wird, wenn irrationale Reaktionen auftreten	
Seite 5 28	Also darüber reden auf jeden Fall. Ich spreche es mit meinem Partner an.	Darüber reden und ansprechen	Kommunikation
Seite 5 45-48	Mir hilft es, wenn ich ein Problem ausspreche. Also ich fresse nicht gerne Sachen in mich hinein. Es geht mir meistens schon besser wenn ich einmal darüber geredet habe.	Probleme aussprechen und nicht hineinfressen. Darüber reden hilft oft schon	Kommunikation
Seite 6 10-11	Also auch mal anhören, was mir der zu sagen hat, das überdenken und halt schauen, okay, was kann man machen, wie kann man das lösen.	Dem anderen zuhören und Lösungen suchen	Verständnis
Seite 7 22-24	Er hat mit einer gekuschelt und auch ein bisschen geschmust und eigentlich hat mich das irgendwie	Sich für den anderen freuen, dass es ihm gut geht und glücklich	Mitfreude

	gefremt, weil ich das Gefühl hatte, jetzt geht es ihm gut und er ist glücklich.	ist	
--	---	-----	--

Funktion der Eifersucht

A2 glaubt, dass Eifersucht ein Zeichen dafür ist, dass sich gerade jemand vernachlässigt fühlt und mehr Zuwendung benötigt oder andere Bedürfnisse erfüllt braucht. Für sie ist das Vorhandensein von Eifersucht ein Warnsignal, welches darauf aufmerksam macht, dass gerade wo ein Mangel herrscht und man_frau sich wieder ein bisschen mehr um die Beziehung bemühen sollte. Durch die Eifersucht beziehungsweise den offenen Umgang damit hat sie das Gefühl, dass ihre Hauptbeziehung viel intimer geworden ist. Außerdem fühlt sich A2 durch die Möglichkeit, Eifersucht leben zu dürfen, und sich mit ihr auseinander zu setzen, noch mehr als sie selbst.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 42-44	Es ist echt so, einfach ein Zeichen dafür, okay, da fühlt sich jetzt gerade jemand. vernachlässigt oder jemand braucht gerade ein bisschen mehr Zuwendung.	Zeigt auf, dass die Bedürfnisse von jemandem nicht erfüllt werden	Zeigt Bedürfnisse/ Wünsche auf
Seite 7 2-4	Und ich widme meinem Partner wieder mehr Aufmerksamkeit und bemühe mich ein bisschen mehr.	Wieder mehr Fokus und Bemühung auf den Partner legen	Hinweis auf Beziehungsarbeit
Seite 7	Also es ist einfach ein	Signal, das auf	Warnsignal

5-6	Signal, okay, da ist gerade ein Mangel da.	einen Mangel aufmerksam macht	
Seite 7 46-48	Ich hab dadurch jetzt das Gefühl dass die Beziehung mit A1 viel intimer ist als alle vorigen und uns das irgendwie auch eigentlich mehr zusammenbringt.	Bearbeitung der Eifersucht vertieft die Beziehung	Stärkt Beziehung
Seite 7 48-49	Ich fühle mich dadurch jetzt noch mehr als ich selbst.	Auseinandersetzung mit der Eifersucht führt dazu man_frau selbst zu sein	Anstoß zur Reflexion

9.2.3. A2 Definition von Eifersucht

A2 definiert Eifersucht hauptsächlich als Verlustangst, nämlich die des Beziehungsverlusts, als auch die Angst, vernachlässigt zu werden sowie die Angst, ins Hintertreffen zu geraten oder plötzlich weniger wichtig zu sein.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 4 28-30	Für mich ist Eifersucht wirklich diese Verlustangst irgendwie, also wirklich Beziehungsverlust oder einfach, dass man vernachlässigt wird in der Beziehung gerade.	Angst vor Verlust und Vernachlässigung	Verlustangst

Seite 4 31-32	und sich gerade nur für jemand anderen interessiert oder viel unternimmt oder ich dann irgendwie ins Hintertreffen gerate.	ins Hintertreffen geraten	narzisstische Kränkung
Seite 4 42-43	Ich hätte dann halt am ehesten Angst, dass er sich halt voll verliebt und dass ich dann plötzlich weniger wichtig bin.	weniger wichtig sein	narzisstische Kränkung Selbstwert

9.3. Interview mit A3

Das Interview mit A3 fand am 13.01.2015 statt. A3 ist eine männliche Person, 26 Jahre alt, hat keine Hauptbeziehung und bezeichnet sich selbst als "solo polyamor". Er gibt an dass er eine lose Beziehung mit einer weiblichen Person (A2) und ansonsten momentan keine weiteren Beziehungen hat.

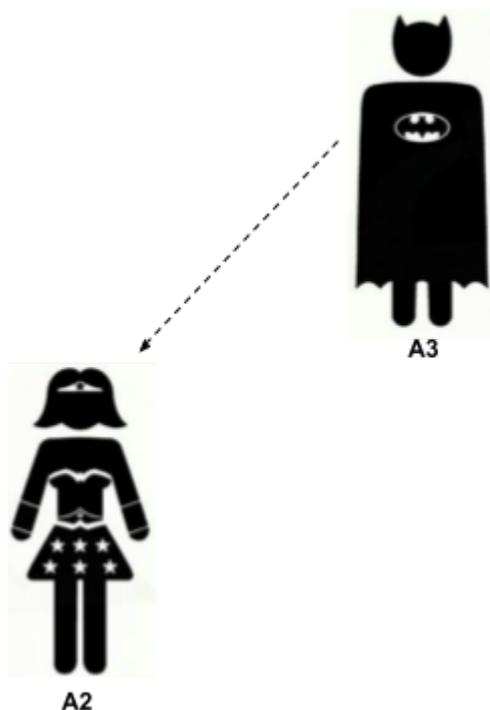


Abbildung 6: Beziehungskonstellation A3

9.3.1. A3 über seine Beziehungskonstellation

A3 erzählt im Interview, dass er vor einem halben Jahr über den Begriff "solo-polyamor" gestolpert ist und sich gut mit diesem identifizieren kann. Dies bedeutet für ihn, dass er unabhängig bleiben möchte, ohne Primary - PartnerIn, mit niemandem zusammenziehen möchte und vor allem kein gemeinsames Schlafzimmer haben will. Es ist ihm wichtig, dass es SEINE Wohnung ist, SEIN Schlafzimmer und es nicht als "unseres" bezeichnet wird. A3 findet es gut einmal bei sich, dann wieder einmal bei A2 zu übernachten, aber er möchte kein fixes "Wir" haben. Er beschreibt seine Verbindung zu A2 als sehr lockere Nebenbeziehung und wäre eigentlich auch weiterhin mit der Bezeichnung "Hausfreund" zufrieden. Es bestehen zwei große Gemeinsamkeiten zwischen ihnen: Zum einen das "nerdig" sein, also die Liebe zu Computerspielen und Informatik-Themen und zum anderen die Leidenschaft für das Kuschneln. Weiters erzählt A3, dass er keinen klassischen penetrativen Sex mit A2 hat, aber sie dennoch eine sexuelle Beziehung miteinander führen.

Neben der Beziehung mit A2 gibt es derzeit keinen weiteren PartnerInnen.

A3 kennt A1 flüchtig und hat ihn ein paar Mal getroffen. Er ist froh, dass es A1 gibt weil dieser die Primary Rolle im Leben von A2 übernimmt und das gut für sie ist, da sie sich einen Hauptpartner an ihrer Seite wünscht.

9.3.2. A3 zum Thema Eifersucht

A3 beschreibt seine Eifersucht als ein unangenehmes Gefühl, eine Emotion dass etwas nicht stimmt, welche einen Fluchtreflex auslöst. Hinzu kommt eine Angst die andere Person zu verlieren. Diese äußert sich in Wut, weil jemand anderer ins Territorium eindringt.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

A3 erzählt von zwei Situationen, in denen er Eifersucht verspürt hat. In der einen Konstellation hat seine damalige Freundin den ganzen Abend mit ihrem anderen Partner auf einer Party verbracht und herum geblödel und gelacht. Bei

A3 ist dann das Gefühl des Ausgeschlossen werdens hochgekommen und ein Angstgefühl vor dem Verlust von Zugehörigkeit.

In der anderen Situation hat ihn ein Mädchen, mit dem sich gerade etwas angebahnt hat, in Wien besucht. Sie hat dann einen seiner Bekannten kennengelernt, mit diesem gerangelt und sie haben sich gegenseitig gekitzelt. Ein paar Tage später, als A3 sich wieder mit diesem Mädchen getroffen hat, hat diese erzählt, dass sie gerade von eben diesem Bekannten kommt. Folglich kam Eifersucht hoch, auf aufgrund der Irritation und Angst, weshalb jetzt etwas zwischen diesen beiden läuft.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 26-28	Irgendwie haben die beiden ständig miteinander gelacht und ich bin mir irgendwie ausgeschlossen - irgendwie war ich nicht mehr dabei.	Er hat sich ausgeschlossen gefühlt	Verlustangst
Seite 1 37-38	Mit Verlustangst kann ich es noch irgendwie in Verbindung bringen, irgendwie so, die beiden und nicht ich irgendwie.	Angst, Zugehörigkeit zu verlieren	Verlustangst
Seite 8 42-43	Eintritt ins Territorium würde ich jetzt irgendwie damit assoziieren.	Jemand dringt in seinen Bereich ein	Besitzansprüche
Seite 9 13-14	Wie gesagt, das wütend auf, er nimmt sich jemanden, der mir gehört.	Wut entsteht da sich jemand anderer eine Person nimmt,	Besitzansprüche

		die ihm gehört	
Seite 9 35-37	Dass sie sich eben eventuell für ihn entscheiden würde und nicht für mich, irgendwie so ein Konkurrenzgefühl.	Konkurrenz gefühl dass sich geliebte Person für jemanden anderen entscheidet	Narzisstische Kränkung

Umgang mit der Eifersucht

Zum eigenen Umgang mit der Eifersucht gibt A3 an, dass er sich eher zurückzieht und darüber nachdenkt und reflektiert, was die Situation gerade bedeutet. Anschließend kann Kommunikation stattfinden. Er sieht Verständnis zu zeigen, beziehungsweise zu bekommen, in einer Gegebenheit in der Eifersucht präsent ist, als wichtig. Dennoch ist er der Meinung, dass es wesentlich ist sich der Eigenverantwortung, die eifersüchtigen Gefühle betreffend, klar zu sein.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 24-25	Ich bin dann eben nach hinten gegangen, um irgendwie ein bisschen nachzudenken.	Hat sich Raum zum Nachdenken genommen	Selbstreflexion
Seite 2 28	Nachdem habe ich sie eben darauf angesprochen.	Gespräch gesucht	Kommunikation
Seite 2 29	Würde es dir helfen wenn wir dir irgendwie sagen worüber wir lachen?	Der Versuch, ihn einzubinden	Verständnis

Seite 7 37-38	Nicht dem anderen das Gefühl geben mit einem, es muss morgen fertig sein, Also ein bisschen Zeit lassen irgendwie.	Raum und Zeit für die Verarbeitung geben	Verständnis
Seite 8 23	Rausfinden, was einem fehlt, in dem Fall wäre wahrscheinlich ein Ansatz.	Über die eigenen Bedürfnisse nachdenken	Selbstreflexion
Seite 9 1-2	Möglichst wenig Veränderung von der anderen Person wollen. Also alles, was man irgendwie zu sich ziehen kann, was man selbst machen kann, selbst machen. Das irgendwie.	In der Eigenverantwortung sein und nicht vom Gegenüber Veränderung erwarten	Selbstreflexion

Funktion der Eifersucht

A3 sieht als wichtigste Funktion der Eifersucht das Aufzeigen, dass eigene Wünsche oder Bedürfnisse nicht erfüllt oder kommuniziert werden. Weiters denkt er, dass sie ein Warnsignal dafür ist, dass mit der Beziehung etwas nicht stimmt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 7 47-48	Ja, von dem Sinne, dass irgendetwas entweder fehlt, also eigene Bedürfnisse, die, in welcher Form auch	Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	Zeigt eigene Bedürfnisse/ Wünsche

	immer, fehlen.		
Seite 8 3-4	Also Metamor hat mit dem Partner irgendwas Besseres, was man sich auch irgendwie wünscht und vielleicht nicht angesprochen hat.	Man_frau wird auf nicht angesprochene Bedürfnisse aufmerksam	Zeigt eigene Bedürfnisse/ Wünsche
Seite 8 10-12	Aber dass die Beziehung irgendwie bedroht ist von sich selbst, irgendwie dabei ist, zu kollabieren, würde ich fast Eifersucht als ein Zeichen dafür sehen.	Hinweis dass etwas mit der Beziehung nicht stimmt	Warnsignal

9.3.3. A3 Definition von Eifersucht

A3 definiert Eifersucht als die Angst, jemanden zu verlieren kombiniert mit der Wut darüber, dass sich ein anderer jemanden nimmt, der ihm gehört.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 1	Angst, jemanden zu verlieren. Angst. Ja, Angst zu verlieren.	Angst jemanden zu verlieren	Verlustangst
Seite 9 13-14	Wie gesagt, das wütend auf, er nimmt sich jemanden, der mir gehört.	Wut entsteht da sich jemand anderer eine Person nimmt, die ihm gehört	Besitzansprüche

10. Beziehungskonstellation 2

Hier handelt sich bei den Personen B1, B2 und B3 um eine sogenannte offene Triade. Jede/r hat eine Beziehung zu jedem/jeder in der Konstellation. (Sexuelle) Verbindungen außerhalb dieses Geflechts sind erlaubt.

10.1. Interview mit B1

Das Interview mit B1 fand am 06.01.2015 statt. B1 ist eine männliche Person, 29 Jahre alt, in einer Hauptbeziehung mit einer weiblichen Person (B2) und hat eine Nebenbeziehung zu einer weiteren weiblichen Person (B3), welche auch in einer Nebenbeziehung mit B2 ist. Außerdem befindet sich B1 in einer losen Beziehung mit einer dritten weiblichen Person und pflegt immer wieder intensive Freundschaften mit sexueller Komponente.

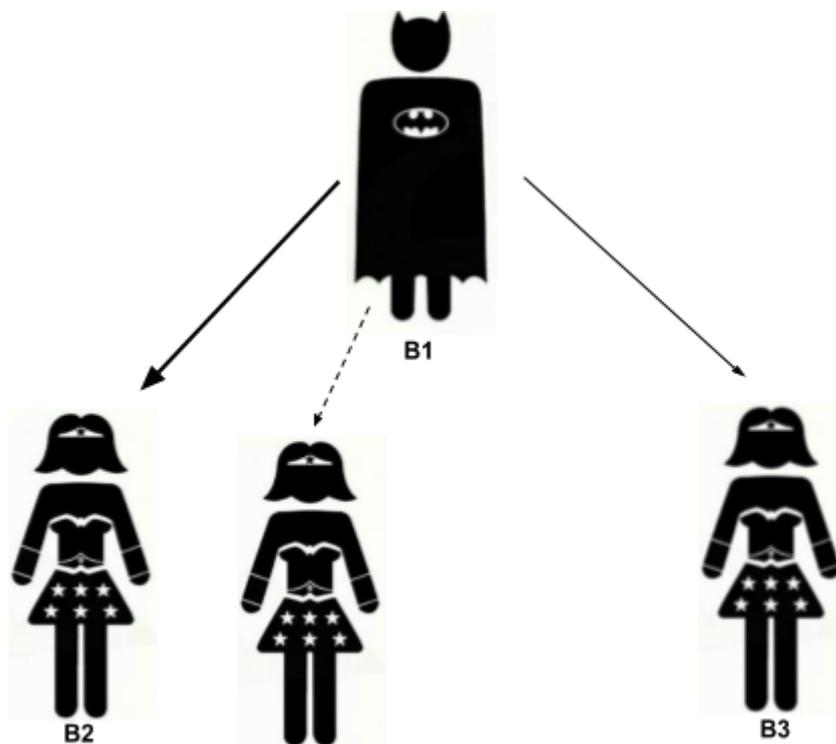


Abbildung 7: Beziehungskonstellation B1

10.1.1. B1 über seine Beziehungskonstellation

B1 erzählt, dass er seit sechs Jahren in einer Hauptbeziehung mit B2 ist und diese bald heiraten wird. Die ersten vier Jahre haben die beiden eine monogame Beziehung geführt, welche sie dann langsam geöffnet haben. Zuerst geschah dies auf sexueller Ebene, aber bald wurde ihnen klar, dass ihnen rein sexuelle Begegnungen - ohne die emotionale Komponente - zu wenig sind. B2 ist dann für ein halbes Jahr in Russland gewesen und in dieser Zeit hat sich eine Beziehung zwischen B1 und B3 entwickelt sowie einige andere Geschichten. Dies war laut der Erzählung von B1 sehr schwer für B2. Die Problematik im Bezug auf B3 hat sich aber sehr schnell gelegt, da sich zwischen B2 und B3 auch eine Verbindung entwickelt hat.

Neben dieser offenen Triade hat B1 noch eine lose Verbindung zu einer weiteren Frau und hin und wieder sexuelle Bekanntschaften oder Freundschaften plus Sex. B1 betont mehrfach, dass es ihm sehr wichtig ist, dass die Beziehung zu B2 die Primärbeziehung ist und es keine anderen gleichwertigen Verbindungen gibt. Er und B2 wohnen auch zusammen und er kann sich nicht vorstellen, mit noch jemandem zusammen zu wohnen, schließt dies aber für die Zukunft nicht gänzlich aus. Zwischen den beiden gibt es auch eine Wirtschaftsgemeinschaft. Sie besitzen zwar kein gemeinsames Konto, vermischen aber ihre Einkünfte.

Also grosse Gemeinsamkeit mit B2 beschreibt B1 ihre Leidenschaft für das Reisen. Weiters kochen sie oft zusammen und besuchen zu zweit Swinger-Clubs. B1 erzählt, dass es für B2 besonders wichtig ist, dass ihre gemeinsame Sexualität eine Sonderstellung genießt, vor allem was die Häufigkeit betrifft. B1 gibt an, dass es für B2 sehr problematisch ist, wenn es sexuelle Begegnungen mit unbekanntem Leuten gibt, da es für B2 sehr wichtig ist zuerst ein Vertrauensverhältnis zu B1 weiteren (Sexual-)PartnerInnen aufzubauen. Zwischen B1 und B2 herrscht auch die Abmachung eines Vetorechts, also die Möglichkeit zu angestrebten Kontakten jederzeit begründet

nein zu sagen, wenn Zeitpunkt oder der/die entsprechende AussenpartnerIn nicht passend erscheinen.

10.1.2. B1 zum Thema Eifersucht

B1 beschreibt Eifersucht als einen gelben Gnom, der als brennender Ball im Solarplexus Bereich wütet und sich wie ein Gefühls-Gemisch von unerfüllter Sehnsucht und aufkeimender Wut anfühlt. Dieses Emotions-Paket tritt vor allem in Situationen auf, in denen es ihm nicht so gut mit sich selber geht und dadurch bei ihm Angst entsteht, nicht wertvoll zu sein und einen geliebten Menschen an jemand anderen zu verlieren.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Er gibt an, dass er häufiger bei Personen eifersüchtig ist, mit denen er noch keine konstante starke Verbindung hat, da er sich hier schneller unsicher fühlt und nicht toll genug findet.

B1 berichtet von zwei Situationen, in denen er Eifersucht gespürt hat. In der ersten Situation ist seine Primärpartnerin auf einem Polyamorie-Treffen in Deutschland gewesen und hat dort einen neuen Mann kennengelernt. Als sie sich den ganzen Tag nicht gemeldet hat, hat bei ihm eine Gedankenspirale begonnen, dass er seiner Partnerin jetzt egal ist und der andere Mensch viel toller. Dies hat zur Entstehung von Eifersucht geführt.

In der zweiten Situation hat sich eine Frau, die er erst kurz kannte mit anderen Personen beschäftigt und er hätte sich mehr Aufmerksamkeit gewünscht. B1 hat folglich an seinem Selbstwert gezweifelt und sich eifersüchtig gefühlt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 34-37	Ich glaube, selber bei mir zu beobachten, dass es daran liegt, dass meine	Je vertrauter eine Person ihm ist, desto weniger	Verlustangst

	Eifersucht sehr stark von Verlustängsten ausgelöst wird, sozusagen und je vertrauter mir eine Person ist und je sicherer ich mir der Beziehung bin, desto weniger leicht kann mich die Eifersucht sozusagen an der Gurgel packen.	eifersüchtig ist er aufgrund von Verlustängsten	
Seite 2 12-13	Und dass sie überhaupt kein Interesse mehr an mir hat, weil jetzt hat sie einen anderen gefunden.	Das Gefühl ersetzt zu werden	Narzisstische Kränkung
Seite 2 13der doch viel toller ist	Vergleich	Selbstwert
Seite 7 21-22	Es gibt unterschiedliche andere Ursachen. Also neben Verlustängsten könnte es auch einfach das Selbstbewusstsein etc. sein.	Ursachen für Eifersucht sind Verlustangst und Selbstbewusstsein	Verlustangst Selbstwert
Seite 8 34-35	Ich muss sagen, ja, ich bin nicht so toll, natürlich hat sie da keine Lust sich mit mir zu beschäftigen etc.	Zweifelt an sich	Selbstwert

Umgang mit der Eifersucht

Zum Umgang mit Eifersucht gibt B1 an, dass er zuerst versucht, seine Emotionen für sich zu ordnen und zu reflektieren worum es gerade geht. Weiters ist für ihn sehr wichtig, über die Eifersucht sprechen zu können. Hilfreich ist für ihn auch, wenn er die Person, auf die er eifersüchtig ist, kennenlernt. B1 sieht Verständnis zu zeigen und zu bekommen auch bedeutungsvoll im Umgang mit Eifersucht.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 19-21	Aber am nächsten Tag, nachdem ich dann ein bisschen ausgeschlafen hatte, habe ich dann auch schon darüber reflektieren können und schon festgestellt, okay, da ist es mir jetzt scheisse gegangen.	Hat eine Nacht darüber geschlafen und über seine Emotionen nachgedacht	Selbstreflexion
Seite 2 25-26	Habe ihr das dann auch erzählt und wollte es ihr sagen, wie es mir da gegangen ist.	Bedürfnis sich und seine Gefühle mitzuteilen	Kommunikation
Seite 2 34-36	Am nächsten Tag oder so haben wir mit ihm geskyppt, damit ich ihn auch kennengelernt habe und festgestellt habe, das ist ein total netter Kerl, mit dem	Hat den anderen Mann kennengelernt und festgestellt dass der sehr nett ist	Andere Person kennenlernen

	ich auch wunderbar zurecht komme.		
Seite 3 13-14	Das heisst, da habe ich jemanden da, der sozusagen mir mal kurz über den Kopf streichelt und mir ein bisschen drüber hilft.	Getröstet und verstanden werden	Verständnis
Seite 3 15-16	Und feststellt, dass ich eh ein toller Mensch bin, weil mehr will ich gar nicht hören.	Bestätigung bekommen	Bestärkung
Seite 6 33-36	Ich versuche immer mir sozusagen klar zu machen, so, du bist jetzt eifersüchtig. Das ist völlig in Ordnung, dass du eifersüchtig bist, weil es etwas ganz Normales ist. Jetzt überleg einmal genau sozusagen, wovor hast du wirklich Angst. Was steht dahinter?	Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen	Selbstreflexion
Seite 7 3-4	Dann nehme ich sie halt gerne in die Arme und drücke sie halt ganz fest und gebe ihr einfach eine Aufmerksamkeit und Nähe.	Ist lieb und aufmerksam	Verständnis

Funktion der Eifersucht

B1 sieht die Eifersucht als Warnsignal, welches darauf aufmerksam macht, gerade eigene Grenzen zu überschreiten, Bedürfnisse nicht erfüllt zu bekommen oder als Hinweis darauf, dass man_frau vielleicht sogar in der Beziehung etwas verändern muss.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 7 16-18	Eifersucht ist auch sehr oft ein Signal, wo dann die einzelne Person mitteilt, jetzt ist ihr das gerade zu viel, jetzt ist sie überfordert mit einer Situation.	Jemand signalisiert durch Eifersucht seine/ ihre Grenzen	Grenz- überschreitung
Seite 7 24-26	Ich glaub solche Sachen sind recht wichtig als Signal, damit man feststellt, dass man jetzt irgendetwas anderes braucht.	Hinweis darauf dass etwas anderes gebraucht wird	Zeigt eigene Bedürfnisse/ Wünsche
Seite 7 26-27	Oder etwas vielleicht sogar ändern muss an der Art und Weise, wie man Beziehung führt.	Hinweis etwas in der Beziehung zu ändern	Hinweis auf Beziehungs- arbeit
Seite 7 38-39	Dass es ein Warnsignal ist, wenn man irgendetwas macht, was zuviel ist.	Hinweis auf die eigenen Grenzen	Grenz- überschreitung

10.1.3. B1 Definition von Eifersucht

B1 definiert Eifersucht als irrationales Gefühl einen bestimmten Platz oder eine bestimmte Stellung bei einer begehrten Person behalten zu wollen oder einen bestimmten Platz für sich beanspruchen zu wollen der gerade nicht frei ist.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 13-14	Naja, das Gefühl einen bestimmten Platz oder auch eine Stellung bei einer begehrten Person behalten zu wollen.	Platz behalten wollen	Verlustangst
Seite 6 17-18	oder einen bestimmten Platz haben zu wollen der gerade nicht frei ist. Ist einfach ein irrationales Gefühl.	Platz haben wollen	narzisstische Kränkung

10.2. Interview mit B2

Das Interview mit B2 fand am 06.01.2015 statt. B2 ist eine weibliche Person, 28 Jahre alt, befindet sich in einer Hauptbeziehung mit einer männlichen Person (B1) und in einer Nebenbeziehung mit einer weiblichen Person (B3). Weiters gibt es 2 lose Beziehungen zu Männern, die sie im Abstand von einigen Wochen trifft.

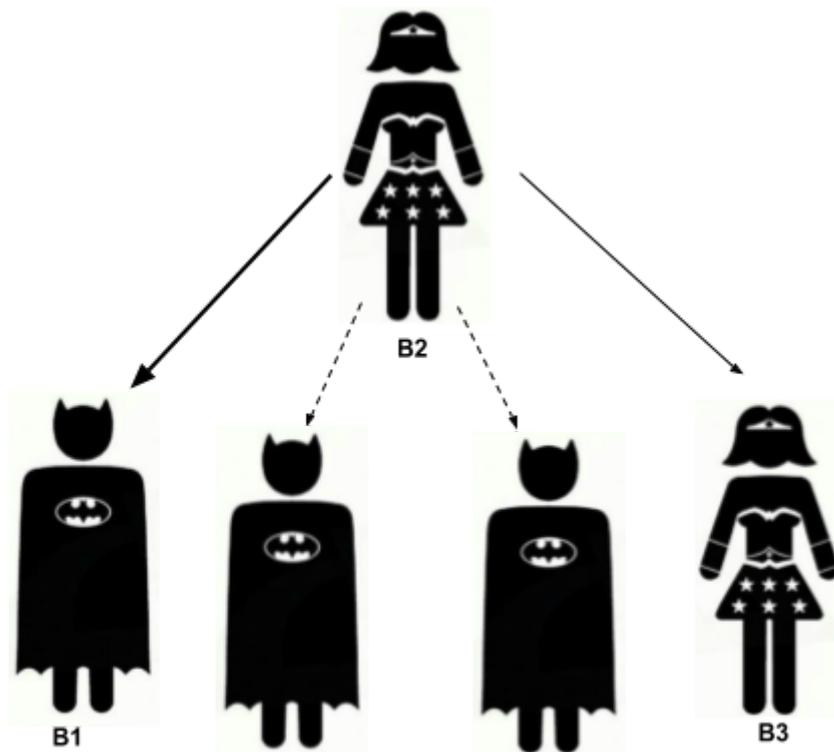


Abbildung 8: Beziehungskonstellation B2

10.2.1. B2 über ihre Beziehungskonstellation

Es besteht seit sechs Jahren eine Hauptbeziehung mit B1 und die Heirat steht kurz bevor. Vor zirka zwei Jahren haben die Beiden begonnen ihre Verbindung langsam zu öffnen. Seit einem Jahr bezeichnen sich die beiden als polyamor. Zu diesem Zeitpunkt ist B3 in die Konstellation gekommen. B2 beschreibt ihre Beziehung zu B3 als intensiv aber nicht auf einer Ebene mit jener zu B1. Dieser habe laut ihrer Ausführungen immer Vorrang. Dieses Vorrecht ist auch in einem beidseitigem Vetorecht verankert, von dem B2 schon Gebrauch gemacht hat. Für sie ist es sehr wichtig, die Personen mit denen B1 etwas anfängt, zu kennen und zumindest irgendeine Vertrauensgrundlage aufzubauen. Ihre Beziehung zu B1 bezeichnet sie als einzigartig. Sie kann sich ausmalen ihr ganzes Leben mit ihm zu verbringen und auch Kinder zu haben. Die beiden wohnen zusammen. B2 kann sich derzeit nicht vorstellen mit noch jemandem

wohnen zu wollen oder eine gleichwertige zweite Verbindung neben B1 zu führen.

In ihrer Beziehung zu B3 gibt es keine Rechtfertigungen oder Mitspracherechte weitere PartnerInnen betreffend. Weiters bestehen zwei lose Verbindungen mit Männern, die nicht definiert sind und die sie alle paar Wochen sieht.

10.2.2. B2 zum Thema Eifersucht

B2 gibt an, dass sie sehr eifersüchtig ist, aber meist nur bei ihrem Hauptpartner. Eifersucht ist für sie hauptsächlich mit sexuellen Themen verbunden, tritt häufig auf, wenn sie instabil ist und beginnt, sich zu vergleichen. Es entsteht dann ein Gefühl der Verzweiflung und totalen Verunsicherung. Wenn sie eifersüchtig ist, verschließt sie sich und es tritt das Gefühl auf, selbst eingeschlossen zu sein. Vor allem in der Bauch-Herz-Solarplexus-Gegend ist dies deutlich wahrnehmbar und führt dazu, dass sie weinen muss.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

B2 berichtet von einer Situation, in der sie mit ihrem Hauptpartner B1 und ihrer Nebenpartnerin B3 einen Abend verbracht hat und die beiden anderen gerne zu dritt Sex gehabt hätten. Sie war jedoch nicht in der Stimmung hierfür. Am nächsten Tag hat B1 dann B3 besucht um mit ihr Sex zu haben. Dies hat bei B2 Eifersucht ausgelöst, da sie sich ausgeschlossen gefühlt hat und sie außerdem begonnen hat sich zu vergleichen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 28-29	Und der B1 ohne mich, weil ich am Tag davor keine Lust hatte, zu B3 fährt und Sex hat, war das ein Auslöser für mich.	Hauptpartner hat ohne sie mit gemeinsamer Nebenpartnerin Sex	narzisstische Kränkung

Seite 1 35-38	Aber in dem Moment vergleiche ich mich natürlich.Und fange an, Dinge zu zählen, wie oft wer mit wem Sex hat und fühle mich allgemein weniger beachtet und weniger interessant.	Vergleicht sich und beginnt aufzuwiegen wer mit wem wie oft Sex hat	narzisstische Kränkung
Seite 2 44-45	Also irgendwie ist der Ausgangszustand instabil. Und ich verliere meine innere Mitte dadurch. Und aus diesem Zustand heraus werde ich dann eifersüchtig.	Wird eifersüchtig wenn sie nicht bei sich ist und sich instabil fühlt	Selbstwert
Seite 5 22-23	Dann kommen Minderwertigkeitsgefühle und halt die ganze Partie.	Minderwertigkeitsg efühle treten auf	Selbstwert
Seite 7 27-28	Oder ich weiss nicht, wenn mir B1 erzählt dass er zum Beispiel am Abend mit der Person dreimal Sex hatte und wir schon wochenlang immer nur einmal kurz Sex.	Beginnt aufzuwiegen wie oft ihr Hauptpartner mit ihr und anderen Sex hat	narzisstische kränkung

Umgang mit der Eifersucht

B2 hat als Strategie zur Eifersuchtsbewältigung das Ritual, zuerst einmal schlafen zu gehen und danach zu reflektieren und ihre Gefühle aufzuschreiben.

Anschließend spricht sich über die Eifersucht. Weiters findet sie es, den Umgang mit Eifersucht betreffend, sehr wichtig, Personen, auf die sie eifersüchtig ist, kennenzulernen. Hilfreich ist es für B2 auch Verständnis und Bestärkung zu erhalten.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 14-19	Und dann habe ich mich irgendwie auch ins Bett gelegt. Und das ist auch eine von meinen Strategien: schlafen. Und dann ist was total schönes passiert: Die beiden haben mich angerufen und gefragt, wie es mir geht und gesagt, dass mich alle total lieb haben. Und das war total aufbauend. Und dann habe ich das irgendwie wieder loslassen können.	Hat sich schlafen gelegt. Ihr Hauptpartner und die gemeinsame Nebenfreundin haben dann angerufen und ihr gesagt dass sie geliebt wird.	Verständnis Sicherheit geben
Seite 3 14-15	Und jetzt speziell aus der Situation, was ich herausnehme ist, dass die beiden sich sehr um mich gekümmert haben.	Wurde umsorgt von ihren Liebsten	Verständnis
Seite 4 25-27	Kennen wirkt sich auf die Eifersucht aus. Da war ich eher negativ ihr gegenüber	Kennenlernen der dritten Person ist wichtig und	Andere Person kennenlernen

	eingestellt und dann hat es aber ein wirklich gutes Gespräch gegeben und das hat das total aufgelöst. Ich vertraue dieser Person jetzt viel mehr.	Vertrauen zu fassen	
Seite 6 42	Wir kommunizieren über alles und versuchen wirklich alles zu besprechen.	Sprechen über die Eifersucht	Kommunikation
Seite 1 35	Ja, also ich versuche es dann immer möglichst reflektiert zu betrachten.	Versucht sich und ihre Emotionen zu verstehen	Selbstreflexion

Funktion der Eifersucht

B2 denkt, dass sie sich durch ihre Eifersucht besser kennen lernt, da sie Anstoß zur Reflexion bietet.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 7 1-2	Durch dieses Thema Eifersucht habe ich mich halt selber viel besser kennengelernt und lerne mich weiterhin kennen. dadurch.	Lernt sich durch ihre Eifersucht besser kennen	Anstoß zur Reflexion
Seite 7 9-10	Einfach durch die Themen, die über die Eifersucht	Durch die Eifersucht wird sie	Anstoß zur Reflexion

	hochkommen. Wie Selbstwertprobleme und so weiter. Diese ganzen Aspekte habe ich mir vorher nicht so genau angeschaut. Damit habe ich mich einfach viel mehr beschäftigen müssen.	“gezwungen” sich ihre Themen anzusehen	
--	--	--	--

10.2.3. B2 Definition von Eifersucht

B2 definiert Eifersucht als einen Zustand persönlicher Instabilität, in dem sie beginnt, sich mit anderen zu vergleichen und Minderwertigkeitsgefühle bei ihr hochkommen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 5 19-20	Also wenn ich einfach irgendwie instabil bin, aus welchem Grund auch immer. Stress oder ungelöste Situationen vom Vortag und nicht in meiner Mitte bin.	Instabilität	Selbstwert
Seite 5 22	Weil dann fange ich an, mich zu vergleichen.	Beginnt sich zu vergleichen	Selbstwert
Seite 5 22-23	Dann kommen Minderwertigkeitsgefühle und halt die ganze Partie, wer hat mit wem Sex.	Minderwertigkeitsgefühle kommen	Selbstwert

10.3. Interview mit B3

Das Interview mit B3 fand am 13.01.2015 statt. B3 ist eine weibliche Person, 31 Jahre alt, und hat ein breit gefächertes Beziehungsnetzwerk. Sie befindet sich in keiner Hauptbeziehung und hat fünf gleichwertige Nebenbeziehungen sowie 3 lose freundschaftliche beziehungsweise sexuelle Beziehungen.

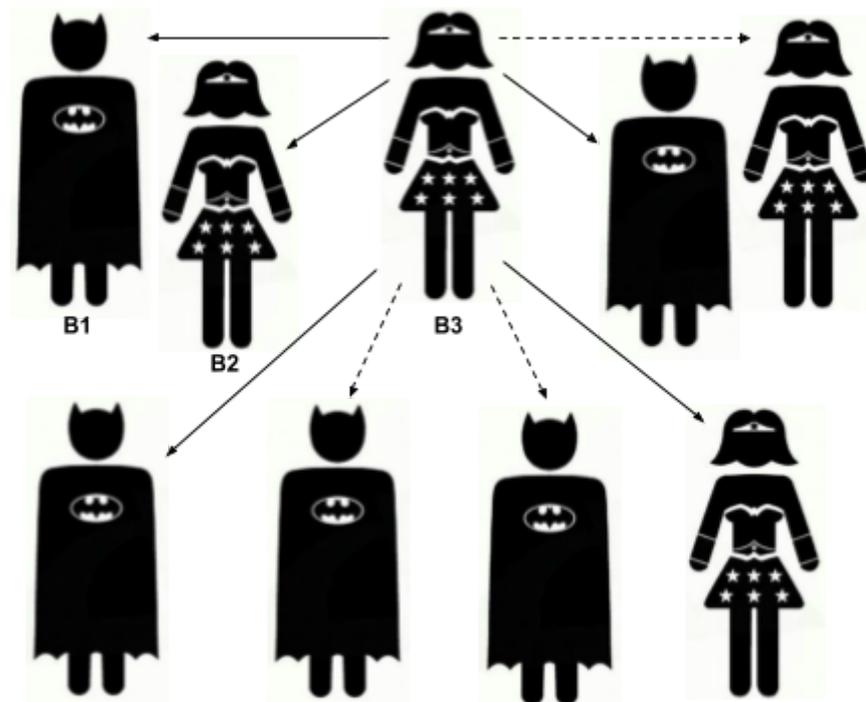


Abbildung 9: Beziehungskonstellation B3

10.3.1. B3 über ihre Beziehungskonstellation

B3 erzählt im Interview, dass sie derzeit keine Hauptbeziehung hat. Sie befindet sich in einer Nebenbeziehung mit einem Mann, mit dem sie früher 8 Jahre fest zusammen gewesen ist. Dieser hat jetzt eine Hauptbeziehung mit einer anderen Frau zu der B3 auch eine Verbindung pflegt, die freundschaftlich geprägt ist und irgendwie aber doch mehr als nur diese Komponente beinhaltet. Sie bezeichnet diese beiden Personen als sowas wie Familie.

Neben diesen beiden Menschen hat B3 jeweils Nebenbeziehungen zu B1 und B2, in denen es kaum Abmachungen gibt. B2 hat darum gebeten, dass B1 und B3, wenn B3 bei den beiden übernachtet, keinen Sex haben während B2 noch

schläft oder schon schläft. Und in Situationen, in denen B2 nicht anwesend ist fragt B3 vorher, ob es okay ist, dass sie mit B1 Sex hat. Meistens haben B1, B2 und B3 zu dritt Sex, wobei B1 und B3 auch nur zu zweit sexuelle Begegnungen haben. Seit kurzem hat sich auch eine sexuelle Verbindung nur zwischen B2 und B3 aufbaut. Mit diesen beiden Personen hat B3 sehr viel Spaß und kann viele neue sexuelle Dinge ausprobieren. Sie hat sich immer eine derartige Konstellation gewünscht. In diesem Geflecht kann sie gemeinsame Projekte verwirklichen, hat einen gemeinsamen Freundeskreis und bezeichnet B1 und B2 als ihren "sicheren Hafen".

Neben den bereits erwähnten vier Nebenbeziehungen befindet sich B3 auch noch in einer fünften Nebenbeziehung mit einer transidenten Person, die sich gerade in der Transition von Frau zu Mann befindet. Diese Verbindung zeichnet sich vor allem durch eine tiefe Kommunikationsebene aus. Eine derartige Ebene hat B3 mit sonst niemandem.

Ansonsten erzählt sie von drei weiteren losen Bindungen zu einer Frau und zwei Männern, die nicht definiert sind und die sie auch nicht regelmäßig sieht.

10.3.2. B3 zum Thema Eifersucht

B3 gibt an, dass sie eher eifersüchtig ist, wenn sie sich in einer Beziehung befindet beziehungsweise etwas klar Definiertes besteht, da sie dann Erwartungen entwickelt. Eifersucht ist bei ihr oft mit Neid verknüpft, dass sie auch gerne etwas hätte und mit Verlustangst. Speziell dem Verlust von Kontrolle, der sich in der Sorge äußert dass jemand anderer mehr Einfluß auf eine bestimmte Situation haben könnte. Wenn B3 eifersüchtig ist, dann fühlt sie sich meist ungerecht behandelt und es treten Gefühle von Traurigkeit und Hilflosigkeit auf.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

B3 erzählt von einer Situation, in der sie eifersüchtig war, als sie eine ihrer Nebenbeziehungen besucht hat und Handschellen herumliegen sah. Dies war

schwierig für sie, weil sie darauf gestoßen wurde, dass ihr Partner eine sexuelle Beziehung mit einer weiteren Person hat, aber es zwischen ihr und dem Partner gerade nicht so gut läuft und sie derzeit keine Sexualität leben.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 21-22	In dem Moment war ich einfach eifersüchtig, dass er mit ihr gerade eine sexuelle Beziehung hat und mit mir das gerade nicht möglich ist.	Eifersüchtig auf dass ihr Partner Sex mit einer anderen Person hat und mir ihr nicht	narzisstische Kränkung
Seite 2 16-17	Und auch gerade auf diese Art und Weise wie wir Sex gehabt haben, habe ich gerade niemanden anderen, mit dem ich Sex habe.	Hat gerade keine andere Person für bestimmte sexuelle Praktiken	ungestillte Bedürfnisse
Seite 2 23-24	Ja und halt die Trauer , da was verloren zu haben und das ist halt gerade nicht absehbar ob da jemals wieder was sein wird oder nicht.	Ungewissheit, ob sie die andere Person verloren hat.	Verlustangst
Seite 3 4-7	Was ich langsam spüre ist, dass ich manchmal jetzt eifersüchtig bin, wenn die beiden gerade ein tolles Sexleben haben und ich	Eifersüchtig auf das Sexleben ihrer anderen Partnerinnen, wenn sie weniger	ungestillte Bedürfnisse

	gerade sehr viel weniger Sex habe.	Sex hat	
Seite 4 35-38	Manchmal, wenn die beiden Urlaubsplanung machen, ist es so dass ich mir wünschen würde, dass sie mich fragen. Oft fühle ich mich nicht wirklich miteinbezogen.	Sie wünscht sich mehr in Urlaubsplanung ihrer PartnerInnen einbezogen zu werden	Narzisstische Kränkung
Seite 9 30-31	Wenn jemand mit mir keinen Sex haben will und mit jemand anderem schon, auf meine Bedürfnisse weniger geachtet wird als auf die Bedürfnisse von jemand anderem.	Fühlt sich zurückgesetzt wenn auf die Bedürfnisse von jemand anderem mehr geachtet wird	Narzisstische Kränkung

Umgang mit der Eifersucht

B3 gibt zu ihrem Umgang mit Eifersucht an, dass sie zuerst einmal aus der Situation geht und versucht in sich hineinzuhören, welche Gefühle gerade da sind und sie zu sortieren. Anschließend ist es für sie wichtig, das Gespräch zu suchen. Weiters findet sie es im Umgang mit ihrer oder der Eifersucht einer anderen Person sehr bedeutungsvoll, Verständnis zu zeigen und zu bekommen sowie Bestärkung zu erhalten und zu geben.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 30-32	Und er hat sich entschuldigt und gesagt dass er sich	Partner hat verständnisvoll	Verständnis

	vorstellen kann, dass das für mich sehr schwierig ist und nicht schön und dass es ihm leid tut dass er nicht darauf geachtet hat.	reagiert und sich entschuldigt	
Seite 8 14-16	Da ist es meistens so, dass ich einmal versuche, in mich reinzuhören, was für Gefühle habe ich gerade, was ist gerade das, was die Gefühle auslöst.	Versucht, sich und ihre Gefühle zu verstehen	Selbstreflexion
Seite 8 31-32	Und mir dann vornehme, okay, ich möchte das an dem Abend noch ansprechen.	Möchte über die Situation reden	Kommunikation
Seite 8 42-45	Und frage meistens dann, ob es irgendwas gibt, was ich tun kann, damit es dem Menschen besser geht. Wenn jemand gerne eine Bestätigung haben möchte, dann sage ich den Leuten, was ich alles toll an ihnen finde und so.	Zeigt sich verständnisvoll und gibt Bestätigung wenn gewünscht	Verständnis Bestärkung

Funktion der Eifersucht

Für B3 führt Eifersucht dazu, dass sie genauer hinschaut wie es ihr gerade allgemein und mit der Beziehungsdynamik geht. Weiters zeigt eifersüchtig sein

für sie ein nicht abgedecktes Bedürfnis auf oder einen Wunsch, den sie vielleicht nicht geäußert hat.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 9 11-13	Also Eifersucht führt für mich dazu, dass ich nochmal genau hinschaue wie es mir gerade geht, wie es mir gerade allgemein mit der Beziehungsdynamik geht.	Setzt sich mit ihrer Emotionswelt und ihrer Beziehung auseinander	Anstoß zur Reflexion
Seite 9 21-23	Oder dass ich ein Bedürfnis habe, das gerade nicht abgedeckt ist und - oder dass ich eben irgendein - etwas - einen Wunsch von mir nicht geäußert habe.	Eifersucht zeigt ihr unerfüllte Bedürfnisse oder Wünsche	zeigt eigene Bedürfnisse/ Wünsche

10.3.3. B3 Definition von Eifersucht

B3 definiert Eifersucht als eine Empfindung die sehr oft mit dem Neid, etwas Bestimmtes auch gerne zu haben, kombiniert ist. Es ist die Verlustangst verknüpft mit der Angst, dass jemand anderer mehr Einfluss hat.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 46-47	Manchmal ist das mit Verlustangst verknüpft, mit Kontrollverlust auch. Wenn ich sehe, dass ich	Angst vor Verlust und davor die Kontrolle zu verlieren	Verlustangst

	überhaupt keine Kontrolle auf etwas habe.		
Seite 6 47-48	Und wenn jemand anderer sehr viel mehr Einfluss hat als ich im Bezug auf eine bestimmte Situation.	jemand anderer wichtiger	narzisstische Kränkung
Seite 6 44-45	So wie ich es empfinde, ist Eifersucht meist kombiniert mit Neid, dass ich etwas auch gerne hätte.	auch etwas gerne haben wollen	ungestillte Bedürfnisse

11. Beziehungskonstellation 3

Die Personen C1, C2 und C3 leben in einer V-Konstellation, wobei Person C1 hier die Spitze des Vs bildet. C2 und C3 kennen einander, haben aber keine Verbindung zueinander.

11.1. Interview mit C1

Das Interview mit Person C1 fand am 08.01.2015 statt. C1 ist eine weibliche Person, 37 Jahre alt, lebt in einer Hauptbeziehung mit einer männlichen Person (C2) und in einer Nebenbeziehung mit einer zweiten männlichen Person (C3).

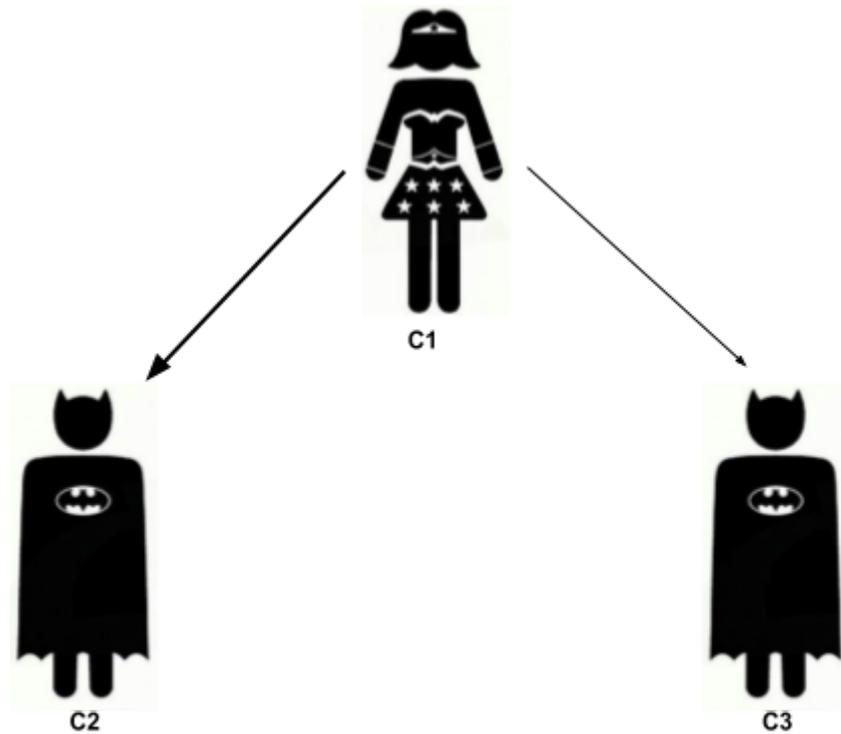


Abbildung 10: Beziehungskonstellation C1

11.1.1. C1 über ihre Beziehungskonstellation

C1 gibt an dass sie sich seit über zwei Jahren in einer Hauptbeziehung mit C2 befindet und seit zirka einem dreiviertel Jahr in einer Nebenbeziehung mit C3. Mit C2 gab es bis vor kurzem eine gemeinsame Verbindung zu einer Frau, die aber beendet ist. Weiters erzählt sie, dass es bei C2 immer wieder andere Frauen gibt und er sich häufiger verliebt. C3 hingegen lebt ihrer Aussage nach monogam. Er hat weder andere Beziehungen noch trifft er jemanden.

C1 schätzt an beiden Männern dass sie sehr reflektiert sind und sie in ihnen nicht nur Partner, sondern auch wirklich gute Freunde gefunden hat und ein sehr offener Umgang miteinander herrscht.

In der weiteren Erzählung gibt sie an, dass alle drei Personen jeweils alleine wohnen, da jeder Kinder hat und zusammen wohnen nochmal ein größerer Schritt wäre. Außerdem besteht bei C1 kein Bedürfnis einen gemeinsamen Haushalt zu haben, da sie dies in ihrer gescheiterten Ehe als schwierig erlebt hat. Sie denkt, dass zusammen wohnen viel kaputt machen kann.

11.1.2. C1 zum Thema Eifersucht

C1 gibt an, dass sie zuerst einmal verstummt und sich gekränkt fühlt wenn sie Eifersucht verspürt. Sie beschreibt eifersüchtig sein als ein laues Gefühl, dass sich nicht gut anspürt und in Ärger mündet. Die Emotionen, welche sie im Zusammenhang mit Eifersucht wahrnimmt, haben sich stark verändert seit sie polyamor lebt. In ihrer monogamen Ehe war sie sehr eifersüchtig, da dort viel verheimlicht wurde.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Sie erzählt von einer Situation, in der sie mit ihrem Hauptpartner C2 in Berlin gewesen ist und dieser mit einer anderen Frau geflirtet hat. Anschließend wollte ihr Primärpartner, dass sie ein Foto von ihm und der neuen Person macht. Dies hat sich nicht gut für sie angefühlt, da sie ja eigentlich gemeinsam mit C2 unterwegs war. Sie hat ihre Rolle als Fotografin komisch gefunden und diese Begebenheit hat zu Eifersucht geführt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 6-8	Also das, was für mich das Problem war ist, dass ich sozusagen das Gefühl gehabt habe, dass auf mich nicht geschaut wird in der Situation.	Hat sich nicht gesehen gefühlt	Narzisstische Kränkung
Seite 6 23-24	Wenn ich das Gefühl habe, ich werde nicht in meiner Person wahrgenommen oder meine Position verändert sich dadurch, dass jemand anderer	Fühlt sich nicht wahrgenommen und in ihrer Position durch jemand anderen gefährdet.	Narzisstische Kränkung

	kommt, ja.		
Seite 7 45-46	Also für mich ist Eifersucht eigentlich Ausdruck meiner eigenen Verunsicherung, was ich für den anderen bin.	Unsicherheit über den eigenen Wert bei einer anderen Person	Selbstwert
Seite 8 11-12	Oder, dass ich dann irgendwie Sorge habe, ich könnte den anderen verlieren.	Angst, jemanden zu verlieren	Verlustangst

Umgang mit der Eifersucht

C1 verstummt erstmal, wenn sie Eifersucht verspürt und versucht zu erfassen, worum es gerade wirklich geht. Anschließend sucht sie das Gespräch.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 27-28	Ich habe gebraucht, bis ich selber draufgekommen bin, was jetzt eigentlich das Problem ist.	Hat sich ihre Emotionen angeschaut	Selbstreflexion
Seite 2 32	Naja, wir haben dann schon grundsätzlich geredet, was das heißt.	Gespräch über die Situation	Kommunikation

Funktion der Eifersucht

Für C1 hat Eifersucht die Funktion, immer wieder auf sich selbst zurückgeworfen zu werden und sich anzuschauen, welche Bedürfnisse gerade vorhanden sind oder welche Themen mit sich selbst bestehen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 7 42-44	Ja, also ich glaube, dass mich Eifersucht immer wieder auf mich zurückwirft, als auf dieses, was ist da jetzt, ja, was brauche ich für mich in der Beziehung oder in dem Moment.	Eifersucht konfrontiert sie mit sich selbst und ihren Bedürfnissen	Anstoß zur Reflexion Zeigt eigene Bedürfnisse/ Wünsche
Seite 8 1-2	Wenn, dann bringt es mich selber zum Nachdenken, ja, dass ich mir irgendwie denke, ja, okay, was ist da mein wunder Punkt.	Konfrontation mit sich selbst und ihren Themen	Anstoß zur Reflexion

11.1.3. C1 Definition von Eifersucht

C1 definiert Eifersucht als Irritation, die auftritt, wenn sie unsicher wird, ob sie bei einem geliebten Menschen noch die gleiche Rolle wie vorher hat.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 4 22-23	Also eine Irritation eigentlich, wo ich kurz mal irgendwie unsicher bin.	Unsicherheit tritt auf	Selbstwert

Seite 4 24-26	Ob meine Rolle jetzt noch die gleiche ist wie vorher, so, aber wenn sich das dann eh bestätigt, dann passt es für mich.	Unsicherheit, ob sich die eigene Rolle verändert	narzisstische Kränkung
------------------	---	--	------------------------

11.2. Interview mit C2

Das Interview mit C2 fand am 08.01.2015 statt. C2 ist eine männliche Person, 42 Jahre alt, befindet sich in einer Hauptbeziehung mit einer weiblichen Person (C1) und eine lose Beziehung mit einer weiteren weiblichen Person ist gerade im Entstehen. Ansonsten hat C2 immer wieder sexuelle Interaktionen mit anderen Menschen.

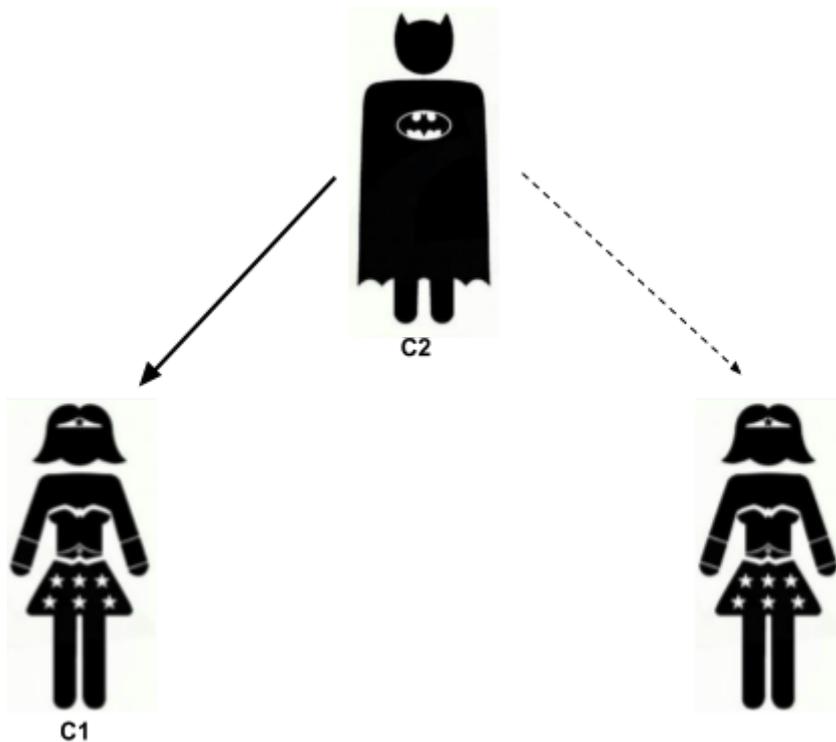


Abbildung 11: Beziehungskonstellation C2

11.2.1. C2 über seine Beziehungskonstellation

C2 erzählt über seine Beziehungskonstellation, dass er eine Hauptbeziehung zu C1 hat und bei ihm das Gefühl besteht, dass diese gerne ihre Beziehung zu C3 zu einer gleichwertigen Hauptbeziehung machen möchte. Dies wäre für C2 in Ordnung. Derzeit trifft er eine weitere Frau, mit der eine lose Verbindung besteht, welche er aber gerne vertiefen möchte. Daneben gibt es laut seiner Aussage immer wieder sexuelle Interaktionen mit anderen Personen.

C2 beschreibt sein Beziehungssystem als ein offenes, in welchem jede/r weitere (Sexual-)PartnerInnen haben darf.

In der weiteren Erzählung gibt er an, dass seine Verbindung zu C1 eine Liebesbeziehung ist, sie nicht gemeinsam wohnen wollen und das verbindende Element zwischen ihnen, die Erforschung der Polyamorie ist. Die Beziehung die mit C1 besteht unterscheidet sich von anderen Bindungen durch den regelmässigen Sex.

10.2.2. C2 zum Thema Eifersucht

C2 sieht sich selber generell als nicht eifersüchtigen Menschen. Seit er polyamor lebt, gibt es für ihn kaum Gründe Eifersucht zu leben, da er nicht auf eine Person angewiesen ist. Er erinnert sich daher auch nur an eine Situation in welcher er eifersüchtig gewesen ist. Eifersucht hat für ihn sehr viel mit Wut und Aggression zu tun. Diese Emotionen sind ganz stark im Solarplexus Raum spürbar.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Er erzählt von der einzigen Situation, an die er sich erinnern kann, in der er Eifersucht verspürt hat. C2 und seine Hauptpartnerin haben sich gemeinsam sehr viel mit dem Thema Polyamorie beschäftigt und den Besuch einer Polyamorie-Selbsterfahrungsgruppe geplant. Da es für C2 erst beim übernächsten Termin möglich gewesen wäre teilzunehmen, wollte C1 mit ihrem Nebenfreund C3 zum Gruppentreffen. Dies hat bei C2 Eifersucht ausgelöst, da

sie kurz zuvor beschlossen hatten ihre Verbindung als Primärbeziehung zu definieren und er sich seiner Stellung wieder beraubt gefühlt hat.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 20-21	Warum will sie jetzt mit dem zuerst her, wenn sie von mir möchte, dass ich ihr Hauptpartner bin?	Hat sich zurückgesetzt gefühlt	Narzisstische Kränkung
Seite 1 28-29	Na ich hab mich meiner Stellung wieder beraubt gefühlt, die mir gerade zugesprochen wurde.	Fühlte sich seiner Position beraubt	Narzisstische Kränkung
Seite 5 40-41	Angst vor dem Verlassen - Werden, Angst alleine zu sein, Angst, jemanden zu verlieren. Angst ist glaube ich das wichtigste Gefühl dabei.	Angst, jemanden zu verlieren und alleine zu sein	Verlustangst
Seite 6 24-25	Also für mich hat Eifersucht nur was mit Besitzansprüchen in Mono-Beziehungen zu tun und mit Besitzdenken, dass der andere mir gehört.	Eifersucht hat mit der Idee zu tun dass einem ein anderer Mensch gehört	Besitz-ansprüche

Umgang mit der Eifersucht

Die Strategie von C2, den Umgang mit Eifersucht betreffend, ist es, anzusprechen, was dahinter steckt und es zu klären. Er sieht die Bestärkung

der Person in ihrer Position als weiteren wichtigen Punkt in der Handhabung mit Eifersucht.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 3 35-37	Mein Handling wäre es anzusprechen, weil dahinter irgendwas steht, das mich stört, das ich dann geklärt haben möchte.	Spricht die Situation an und wünscht sich Klärung	Kommunikation
Seite 4 3-5	Im Prinzip geht es ja darum, dem anderen dann zu zeigen - oder ging es darum, ihr zu zeigen, dass sie nach wie vor meine Nummer 1 ist.	Es geht darum dem anderen seine Position zu versichern	Sicherheit geben

Funktion der Eifersucht

C2 sieht die Funktion von Eifersucht im Aufzeigen unerfüllter Bedürfnisse und darin, in der Beziehung etwas zu klären und in der Folge die Verbindung dadurch zu stärken.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 1-2	Na es hat in der Beziehung zwischen uns beiden etwas verändert. Es ist dadurch verbindlicher geworden.	Beziehung ist verbindlicher geworden	Stärkt die Beziehung
Seite 4	Etwas zu klären, ja oder	Hinweis dass	Hinweis auf

44	eine Beziehungsklärung steht da wohl dahinter.	etwas zu klären ist in der Beziehung	Beziehungsarbeit
Seite 5 11-12	Na weil - Ich denke, wenn man es schafft, dass das hinter der Eifersucht steht, das Bedürfnis, ja - wenn es gelingt, das anzusprechen.	Sieht ein Bedürfnis hinter der Eifersucht	Zeigt eigene Bedürfnisse/ Wünsche

10.2.3. C2 Definition von Eifersucht

C2 definiert Eifersucht als ein übles Gefühl das auftritt, wenn man_frau für jemanden etwas ganz Besonderes sein möchte und das Gefühl bekommt, dass dies jetzt nicht der Fall ist, oder welches hochkommt, wenn die eigene Stellung beim Partner gefährdet wahrgenommen wird.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 3 26-27	Na, im Prinzip ist es ein übles Gefühl, sozusagen wo man für jemand anderen etwas ganz Besonderes sein möchte und das Gefühl hat dass man das jetzt nicht ist.	Der Wunsch etwas Besonderes für das Gegenüber zu sein	narzisstische Kränkung
Seite 3 27-29	Oder wo man seine Stellung beim Partner, manchmal ist das auch in Freundschaften so, gefährdet sieht durch andere.	Stellung beim Partner wird gefährdet	narzisstische Kränkung

11.3. Interview mit C3

Das Interview mit C3 fand am 18.01.2015 statt. C3 ist eine männliche Person, 40 Jahre alt, lebt derzeit in einer Nebenbeziehung mit einer weiblichen Person (C1) und ansonsten eher monogam obwohl er sich eine weitere Beziehung wünscht.

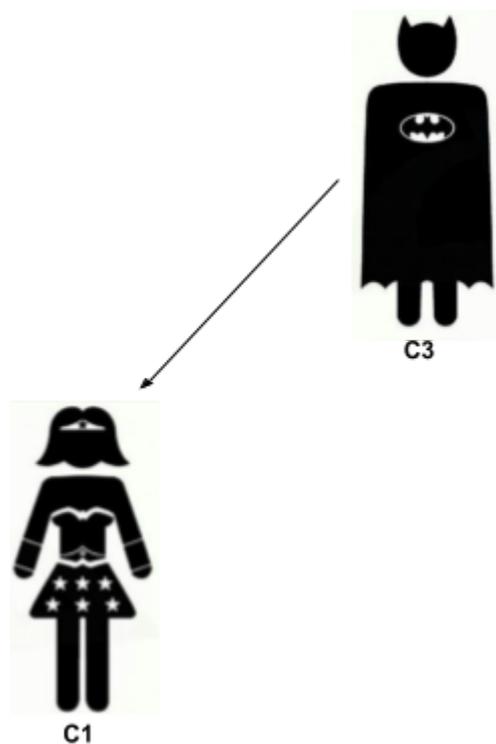


Abbildung 12: Beziehungskonstellation C3

11.3.1. C3 über seine Beziehungskonstellation

C3 gibt über sein Beziehungsgeflecht an, dass es derzeit drei Hauptakteure gibt. Zwischen C1 und C2 besteht eine Hauptbeziehung und zwischen ihm und C1 eine Nebenbeziehung. Ansonsten gibt es bei C2 immer wieder andere Menschen, da er laut C3 "sehr umtriebig" ist. Weiters erzählt er, dass C1 in seiner Wahrnehmung auch an weiteren Personen interessiert ist, da sie eine aktive Parship (Anmerk. Dating-Seite im Internet) Mitgliedschaft hat.

Für C3 ist es wichtig, nur die Nebenbeziehung von C1 zu sein.

Er hat abseits dieser Verbindung keine weiteren Beziehungen oder Bekanntschaften, da er sehr monogam eingestellt ist und das Gefühl hätte, C1 zu betrügen. Im Interview gibt er an, dass er sich auch nicht gewollt für das polyamore Leben entschieden hat, sondern durch C1 quasi "hineingerutscht" ist. Als verbindende Elemente zwischen ihm und C1 führt er an, dass er sie unglaublich "cool" findet und sie eine wahnsinnig tolle Persönlichkeit hat. Außerdem gehen sie öfters miteinander aus, was C1 mit C2 nicht macht. Es besteht kein gemeinsamer Haushalt und dies findet er im Moment auch gut so.

11.3.2. C3 zum Thema Eifersucht

C3 gibt an, dass Eifersucht bei ihm kein grosses Thema ist. Für ihn ist klar, dass es sich um eigene Bereiche, in denen er Schwächen besitzt, handelt, wenn er eifersüchtig ist. Er beschreibt Eifersucht als eine Art Anspannung und Unsicherheit.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Er erzählt von einer Situation, in der er mit seiner Nebenfreundin C1 bei einem Polyamorie-Vortrag gewesen ist und anschließend mit ihr ausgemacht hat, an einer Polyamorie-Selbsterfahrungsgruppe teilzunehmen. C1 hat dies dann verschoben, da sie mit ihrem Hauptfreund C2 zuerst an der Selbsterfahrungsgruppe teilnehmen wollte. C3 hat sich in dieser Konstellation zurückgesetzt gefühlt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 30-32	Ja, irgendwie ist das so ein Ding von - das war jetzt was zwischen ihr und mir und jetzt der C2 da sozusagen auch in das Territorium	Es ist das Gefühl entstanden, dass in sein Territorium eingedrungen wird	Besitzansprüche

	eindringen.		
Seite 1 47-48	Ja, das Gefühl war wahrscheinlich, irgendwie zurückgesetzt gefühlt, würde ich einmal schätzen.	Hat sich zurückgesetzt gefühlt	Narzisstische Kränkung
Seite 7 8	Ja, Angst, dass ein anderer Partner attraktiver empfunden wird.	Jemand anderer könnte attraktiver sein	Selbstwert
Seite 7 8-9	Oder weiß nicht, irgendwas besser kann oder Angst vor Zurücksetzung.	Angst vor Konkurrenz und Zurücksetzung	Narzisstische Kränkung

Umgang mit der Eifersucht

C3 schaut sich zuerst seine Emotionen im Bezug auf die Eifersucht an und findet es dann wichtig, darüber zu sprechen. Wenn er mit den eifersüchtigen Verhaltensweisen einer anderen Person konfrontiert wird, versucht er Verständnis dafür zu zeigen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 28-29	Ich habe es am Anfang nicht greifen können, habe es dann auch nicht gleich angesprochen und habe mir dann selber einmal Gedanken gemacht.	Hat sich mit seinen Emotionen zuerst alleine auseinandergesetzt	Selbstreflexion
Seite 3 10-11	So, wenn bei dir was auftaucht, dann respektiere	Versucht gemeinsam mit	Verständnis

	ich das und dann schauen wir gemeinsam, wie wir damit umgehen.	seinem Gegenüber mit der Eifersucht umzugehen	
Seite 5 36-37	Ich rede es einfach aktiv an und habe eine Idee davon, wo das herkommen kann und dann wird das ausgesprochen.	Sucht aktiv das Gespräch	Kommunikation

Funktion der Eifersucht

C3 denkt, dass Eifersucht, beziehungsweise der respektvolle Umgang damit, zum einen ein Hinweis sein kann, dass Arbeit an der Beziehung notwendig ist und zum anderen die Verbindung stärken kann. Er ist der Meinung, dass dies dazu führt dass mehr aufeinander eingegangen wird und dies zusammenschweißt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 5-6	Was mir einfällt ist eben, wenn es da ist und wenn man gut damit umgeht, glaube ich, dass es einfach die Beziehung stärkt.	Eifersucht bzw guter Umgang mit ihr führt zu Beziehungsstärkung	Stärkt die Beziehung
Seite 6 22-23	Ja, weiß nicht, irgendwelche Gefühle oder Prozesse, die laufen in Beziehungen, die vielleicht unterschwellig man	Hinweis auf versteckte Prozesse in der Beziehung	Hinweis auf Beziehungsarbeit

	mitkriegt.		
--	------------	--	--

11.3.3. C3 Definition von Eifersucht

C3 definiert Eifersucht als ein Gefühl der Verletztheit, weil man_frau sich zurückgestellt fühlt oder sich mit jemand anderem vergleicht und Angst hat, dabei schlechter abzuschneiden.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 5 19-20	Wenn man sich verletzt fühlt, ja für mich ist es im Endeffekt eh immer, man fühlt sich zurückgestellt.	Zurückgestellt fühlen	narzisstische Kränkung
Seite 5 20-21	Oder man vergleicht sich mit anderen und hat Angst dass man schlechter abschneidet	Vergleich mit anderen und die Angst schlechter abzuschneiden	Selbstwert

12. Beziehungskonstellation 4

Die Personen D1, D2 und D3 leben in einer V-Konstellation, wobei Person D2 hier die Spitze des Vs bildet. D1 und D3 kennen einander, es besteht aber keine Verbindung, außer einer sehr lockeren Freundschaft.

12.1. Interview mit D1

Das Interview mit D1 fand am 15.01.2015 statt. D1 ist eine männliche Person, 42 Jahre alt und lebt in einer Hauptbeziehung mit einer weiblichen Person (D2). Ansonsten hat D1 keine weiteren Beziehungen, da ihn die Verbindung zu D2 komplett ausfüllt.

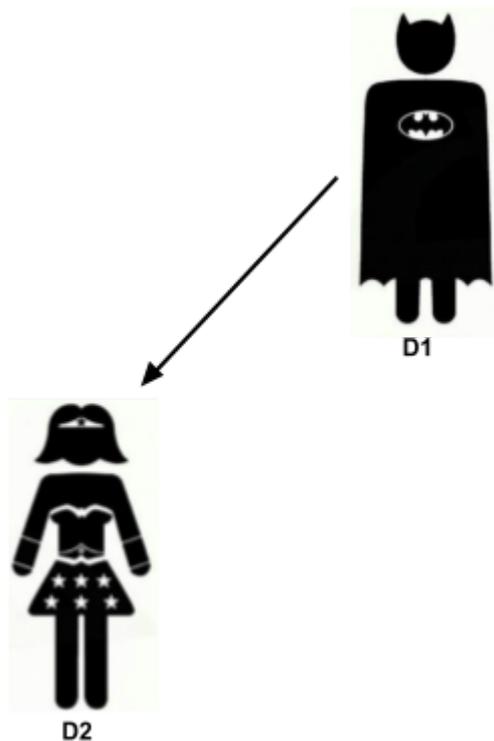


Abbildung 13: Beziehungskonstellation D1

12.1.1. D1 über seine Beziehungskonstellation

D1 erzählt, dass seit acht Jahren eine Hauptbeziehung mit D2 besteht und es ihm erlaubt ist, weitere PartnerInnen zu haben. Er gibt an, dass er sich immer wieder mal umschaute, aber dies eigentlich keine Priorität für ihn hat, eine weitere Beziehung zu führen, da ihn die Verbindung zu D2 ziemlich ausfüllt.

Er berichtet, dass D2 und D3 eine Nebenbeziehung führen, die er akzeptiert und auch versucht diese zu unterstützen, indem er den beiden Freiraum gibt, wenn D3 in Wien ist, da diese beiden aufgrund der 200 Kilometer Entfernung zwischen ihren Wohnorten nur selten Zeit miteinander haben.

D1 gibt in seiner Erzählung auch an, dass sie zu dritt in einem Bett schlafen wenn D3 auf Besuch in Wien ist. Allerdings haben er und D3 keinen Sex. Nicht, weil D1 nicht auch auf Männer neugierig ist, sondern weil er D3 nicht sexuell attraktiv findet. Aus der bisherigen Beschreibung geht auch hervor, dass D1 und D2 miteinander wohnen. Dies ist seit ca fünf Jahren so.

Als verbindende Elemente ihrer Beziehung nennt er die Tatsache, dass sie Katzeneltern sind, beide aus der "Grufti Szene" (Anmerk: Gothic Szene) stammen und sie daher der Kleidungs-und Musikstil verbindet. Weiters schätzt er ganz extrem die intellektuelle Verbindung zwischen ihnen.

D1 könnte sich auch vorstellen, in Zukunft zu dritt zu wohnen.

12.1.2. D1 zum Thema Eifersucht

D1 erzählt, dass er früher in monogamen Beziehungen sehr eifersüchtig war, dies jedoch viel weniger geworden ist, seit er polyamor lebt. Bei ihm äußert sich die Eifersucht in Frustration und Wut. Ihm schießt dann das Blut in den Kopf, ihm wird heiß und er ist außer sich. Hinzu kommt eine Prise Hass gewürzt mit einem Schuss Selbsthass.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Er schildert eine Begebenheit, in der er sehr eifersüchtig war im Bezug auf seine Hauptfreundin D2 und ihren Nebenfreund D3. Seine Partnerin hat am Beginn ihrer neuen Beziehung zu D3 kaum über ihn erzählt, das meiste für sich behalten und nicht mit ihrem Primärpartner geteilt. Dies hat Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle bei ihm ausgelöst, gekoppelt mit der Angst seine Partnerin zu verlieren, weil sie irgendetwas vermissen könnte bei ihm.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 43-46	Und dann ist diese Selbstzweifelgeschichte auch gelaufen im Kopf. Ja, ist es was, was sie bei mir vermisst, mache ich irgendwas falsch.	Hat begonnen an sich zu zweifeln	Selbstwert
Seite 3	Ja, es ist dann auch schon	Angst vor dem	Verlustangst

46	ein bisschen diese Verlustangst dazugekommen.	Verlust der geliebten Person	
Seite 6 48-50	Also für mich hat Eifersucht sehr viel mit Verlustangst zu tun und mit Besitzansprüchen. Also wenn du der Meinung bist, dein Partner hat sich dir zu fügen.	Ursachen für Eifersucht sind Besitzansprüche und der Gedanke, der Partner hat sich zu fügen	Besitzansprüche
Seite 7 1-2	Eifersucht hat auch sehr viel mit eigenen Ängsten zu tun, also mit Minderwertigkeitsgefühlen.	Eifersucht zeigt Ängste und Minderwertigkeitsgefühle auf	Selbstwert

Umgang mit der Eifersucht

D1 gibt an, dass er besser mit Eifersucht umgehen kann, wenn er die dritte Person kennenlernt. Ebenfalls findet er es hilfreich, die Situation in der er eifersüchtig agiert, besprechen zu dürfen. Wenn er mit der Eifersucht von seinem Gegenüber konfrontiert wird, dann versucht er, zu beruhigen und seiner Partnerin Sicherheit zu geben und sie in ihrer Position bei ihm zu stärken.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 3 21-23	Aber das hat sich dann eben alles aufgelöst dann, wie ich ihn kennengelernt habe und wie ich ihn kennengelernt habe, was	Hat den zweiten Partner kennengelernt und dadurch hat sich Eifersucht	Andere Person kennenlernen

	er eigentlich für ein lieber Kerl ist und so.	aufgelöst	
Seite 9 43-44	Ich habe dann versucht, sie davon zu überzeugen, dass sie einfach sie eh immer die Nummer 1 ist und bleiben wird.	Versucht dann Partnerin in ihrer Position zu stärken	Sicherheit geben
Seite 12 7-8	In offenen und Poly-Beziehungen ist das eher etwas, was ausdiskutiert gehört.	Eifersucht muss besprochen werden	Kommunikation

Funktion der Eifersucht

D1 glaubt, dass durch Eifersucht, beziehungsweise die Auseinandersetzung damit, die Beziehung besser geworden ist und dadurch auch das Sexualleben an Intensität gewonnen hat. Weiters sieht er Eifersucht als Warnsignal, welches darauf aufmerksam macht, dass einen etwas an der Beziehung stört und ein Gespräch darüber geführt werden sollte, beziehungsweise reflektiert gehört, was nicht passt.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 5 2-5	Ich glaube, dass es unsere Beziehung besser gemacht hat. Der Sex ist auch besser, intensiver geworden.	Eifersucht hat die Beziehung und das Sexualleben verbessert	Stärkt Beziehung
Seite 11	Es ist als Signal zu sehen,	Hinweis das etwas	Hinweis auf

8-10	dass da irgendwo was ist, was mich stört und da versuche ich auf den Kern dessen zu kommen.	in der Beziehung nicht passt und Anlass zur Reflexion	Beziehungsarbeit Anstoß zur Reflexion
Seite 13 5-7	Ich glaube einfach, dass man in dem Moment, wo Eifersucht anfängt, man es als Warnsignal nehmen muss und ein Signal nehmen muss, um mit seinem Partner zu reden.	Eifersucht ist ein Warnsignal und weist auf einen Gesprächsbedarf hin	Warnsignal Kommunikationsbedarf

12.1.3. D1 Definition von Eifersucht

D1 definiert Eifersucht als eine Verlustangst gekoppelt mit Besitzansprüchen. Er beschreibt sie als ein irrationales Gefühl, welches Ängste und Minderwertigkeitsgefühle auslöst, für den/die PartnerIn nicht gut genug oder der/die Beste zu sein.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 7 48	Also für mich hat Eifersucht sehr viel mit Verlustangst zu tun.	Verlustangst	Verlustangst
Seite 7 49-50	Und mit Besitzansprüchen. Also wenn du der Meinung bist, dein Partner hat sich dir zu fügen.	Der Meinung sein dass sich der Partner zu fügen hat	Besitzansprüche

Seite 8 1-3	Ein sehr irrationales Gefühl. Ich finde, es hat sehr viel mit eigenen Ängsten zu tun, dass ich eh der beste Partner für meine Partnerin bin.	Angst nicht der Beste zu sein	narzisstische Kränkung
Seite 8 3	Und mit Minderwertigkeitsgefühlen die man hat.	Minderwertigkeitsgefühle	Selbstwert

12.2. Interview mit D2

Das Interview mit D2 fand am 15.01.2015 statt. D2 ist eine weibliche Person, 37 Jahre alt, befindet sich in einer Hauptbeziehung mit einer männlichen Person (D1) und in einer Nebenbeziehung mit einer zweiten männlichen Person (D3). D3 wird zunehmend wichtiger und gleicht sich langsam der Hauptbeziehung an.

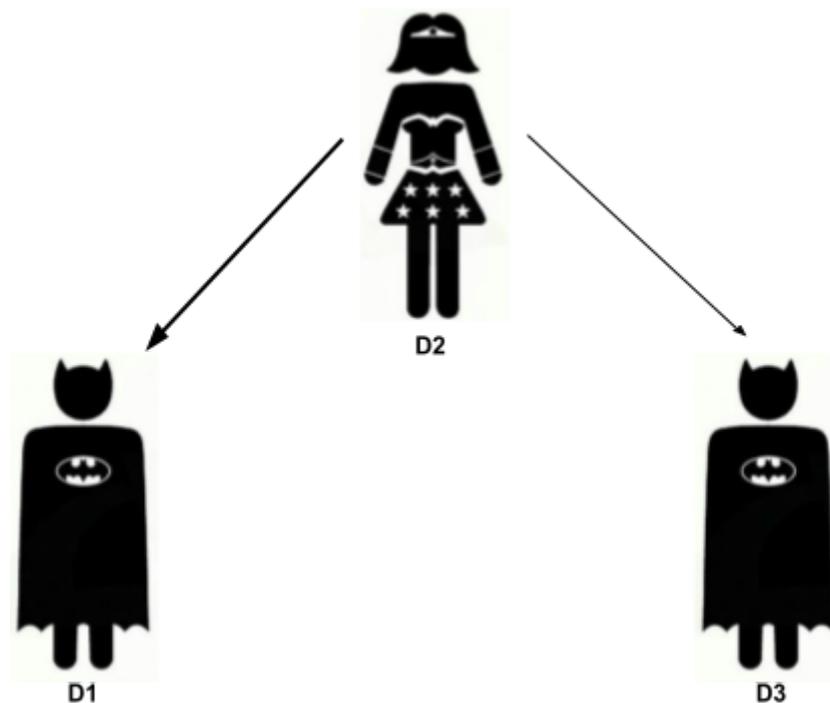


Abbildung 14: Beziehungskonstellation D2

12.2.1. D2 über ihre Beziehungskonstellation

D2 gibt an dass sie seit acht Jahren eine Beziehung mit D1 führt und dieser ihr Primärpartner ist. Seit etwa einem halben Jahr hat sie eine zweite Verbindung zu einem Mann, nämlich D3. Sie wünscht sich, dass diese Beziehung gleichwertig mit ihrer Hauptbeziehung wird, da sie Hierarchien innerhalb von Beziehungsgeflechten nicht so gerne mag und auch merkt dass D3 ihr zunehmend wichtiger wird. D2 empfindet in gewisser Weise die Beziehung zu D3 als Ergänzung zu ihrer langjährigen Verbindung mit D1. Neben diesen beiden Männern interessiert sie im Moment niemand weiterer, sie schließt allerdings nicht aus, dass sich dies auch wieder ändern kann.

Im Interview gibt sie an, dass sie bisher keinen penetrativen Sex mit D3 hatte, was aber nicht bedeutet, dass es sonst keine sexuelle Interaktion zwischen ihnen gibt. Der Fokus liegt derzeit mehr auf BDSM-Praktiken (Anmerk: Bondage & Discipline, Dominance & Submission). Dies sieht sie auch als verbindendes Element mit D3. Weiters erzählt D2, dass D3 sehr aufmerksam ist, wenn sie Zeit miteinander verbringen. Das ist etwas, dass sie als sehr schön empfindet und ihn deshalb als ihre Ruheinsel bezeichnet. Im Alltag mit D1 ist diese 100%ige Aufmerksamkeit nicht ständig möglich und laut D2 leben sie auch ein bisschen nebeneinander her. Sie sieht D1 deshalb als ihren "Strom", der sie oft mitreisst. Er ist für sie Familie, sie teilen sich eine Wohnung und haben zwei Katzenbabys miteinander.

12.2.2. D2 zum Thema Eifersucht

D2 gibt an, dass sie ziemlich "grumpy" ist, wenn Eifersucht bei ihr hochkommt und sie sich als erste Reaktion zurückzieht. Ihr Bauch krampft sich dann zusammen, sie bekommt starke Kopfschmerzen und ist physisch und mental sehr erschöpft. In ihren vergangenen, monogamen Beziehungen, hat sie Eifersucht sehr stark empfunden, diese instrumentalisiert und als Druckmittel eingesetzt. Durch die Ehrlichkeit und Transparenz, die vorhanden ist, seit sie polyamor lebt, sind die eifersüchtigen Gefühle sehr in den Hintergrund gerückt.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Sie erzählt von einer Situation, in der sie ihren Nebenfreund D3 in Graz besucht hat und dann im Raum gestanden ist, welchen Zug sie zurück nach Wien nehmen wird, da direkt im Anschluss D3 Besuch von seiner anderen Partnerin erwartet hat. Dies hat für D2 dazu geführt, dass sie eifersüchtig wurde, da sie das Gefühl hatte, dass D3 gedanklich schon den halben Tag bei seiner anderen Freundin ist.

Weiters erwähnt sie eine Begebenheit mit ihrem Hauptpartner D1 als sie auf einer Party gewesen sind, auf der sie niemanden gekannt hat. Normalerweise stellt er D2 schnell den anderen Personen vor und bindet sie in Gespräche ein. In dieser Situation hat er sie aber links liegen gelassen, was zu Eifersucht geführt hat.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 35-37	Wenn er dann unmittelbar nachdem wir zusammen sind dann gleich sozusagen sie zu sich holt oder sie sieht, das ist für mich ein bisschen schwierig, weil ich irgendwie das Gefühl habe, dass er gedanklich dann schon irgendwie den halben Tag woanders ist.	Hat das Gefühl, dass ihr Partner nicht mit seiner Aufmerksamkeit bei ihr ist	Narzisstische Kränkung
Seite 3 12-13	Also warum bindet er mich jetzt nicht ein? Was ist jetzt anders, dass er mich nicht involviert?	Fühlt sich ausgeschlossen	Narzisstische Kränkung

Seite 3 18-20	Und da hat er mich ein bisschen allein gelassen, sage ich einmal so. Und das war ich nicht gewöhnt und das war eine Form der Zurückweisung vielleicht.	Hat sich allein gelassen und zurückgewiesen gefühlt	Narzisstische Kränkung
Seite 6 19-20	Oder hat meistens zu tun mit meinen persönlichen Unsicherheiten die ich als Mensch habe.	Eifersucht hat mit eigenen Unsicherheiten zu tun	Selbstwert
Seite 8 22	Also Verlustangst gehört da auch dazu.	Verlustangst	Verlustangst

Umgang mit der Eifersucht

D2 zieht sich als erste Reaktion zurück, um darüber nachzudenken, warum sie eifersüchtig ist und was dies ausgelöst hat. Anschließend ist es ihr wichtig, die Situation zu bereden. Wenn sie mit Eifersucht einer anderen Person konfrontiert wird, versucht sie ebenfalls auf Gesprächsebene die Problematik zu lösen und ihrem Gegenüber die Ängste zu nehmen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 2 4-5	Also es ist schon so, dass wir uns hinsetzen und das Ganze konkret ausreden.	Gespräch wird geführt	Kommunikation
Seite 6 12-13	In dem Moment muss ich kurz einmal einen Schritt raustreten und mir	Versucht ihre Emotionen zu verstehen.	Selbstreflexion

	anschauen warum sie da ist oder warum dieses Gefühl kommt.		
Seite 7 15-16	Ich versuche auf das Gespräch einzugehen und es auf der Gesprächsebene zu lösen. Und diese Ängste zu nehmen auch.	Versucht im Gespräch eine Lösung zu finden und Ängste zu nehmen.	Kommunikation Sicherheit geben

Funktion der Eifersucht

D2 sieht Eifersucht als Etwas, das stärker zusammenschweißt, da gelernt wird den anderen und seine Gefühlswelt besser zu verstehen. Weiters denkt sie, dass sie die Funktion einer Alarmglocke erfüllt, die darauf aufmerksam macht, dass eine Entfernung von dem, was einem gerade gut tut, stattfindet.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 1	Das ist jetzt was, was uns auch sehr zusammengeschweißt hat.	Eifersucht als verbindendes Element	Stärkt Beziehung
Seite 9 18-19	Ich sehe sie als Alarmglocke, irgendwie so, ich verlasse diesen Weg der mir gut tut.	Achtet nicht auf ihre Bedürfnisse und Grenzen	Grenz- überschreitung

12.2.3. D2 Definition von Eifersucht

D2 definiert Eifersucht als etwas, das auftritt, wenn man_frau sich seiner Beziehung unsicher ist, sich aus diesem Grund psychisch verletzt fühlt, physische Schmerzen verspürt und Verlustängste hat.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 6 36	Eifersucht ist, wenn man sich seiner Beziehung unsicher ist.	sich der Beziehung unsicher ist	Selbstwert
Seite 6 36-37	und aus diesem Grund sich psychisch verletzt fühlt und physische Schmerzen fühlt und Verlustängste hat.	Psychisch und physisch verletzt fühlen und Verlustängste hat	Verlustangst

12.3. Interview mit D3

Das Interview mit D3 fand am 18.01.2015 statt. D3 ist eine männliche Person, 43 Jahre alt, lebt in zwei gleichwertigen Beziehungen mit weiblichen Personen, welche er als Primär-Partnerinnen sieht. Eine davon ist D2. Außerdem bestehen zwei weitere lose Verbindungen mit weiblichen Menschen, welche D3 als "Nebenschauplätze" beschreibt.

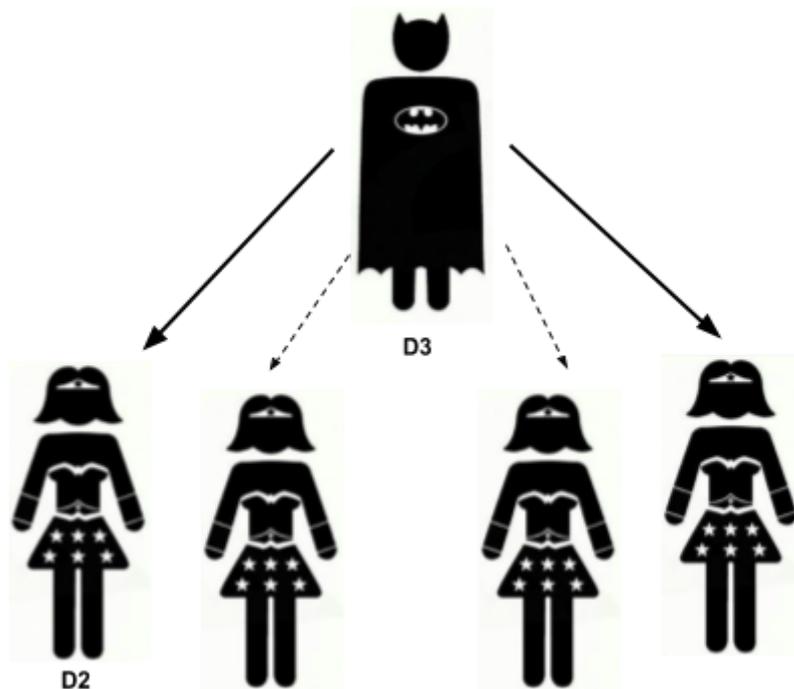


Abbildung 15: Beziehungskonstellation D3

12.3.1. D3 über seine Beziehungskonstellation

D3 erzählt dass er zwei gleichwertige Hauptbeziehungen hat. Eine davon mit D2, die andere mit einer verheirateten Frau. Daneben gibt es zwei Frauen, zu denen er lockere Verbindungen pflegt und die er als "Nebenschauplätze" tituliert. D3 lebt alleine, da seine beiden Primär-Partnerinnen jeweils mit ihren anderen Hauptpartnern zusammen wohnen. Weiters gibt er an, sich in das Familienleben von D1 und D2 integriert zu fühlen. Sie verbringen zu dritt Zeit auf der Couch und kuscheln oder schauen einen Film. Er könnte sich auch vorstellen, mit D1 und D2 gemeinsam sexuelle Begegnungen zu haben, da er die Idee schön findet, dass beide Männer D2 verwöhnen.

Der Ehemann von seiner zweiten Hauptbeziehung akzeptiert die Verbindung zwischen D3 und seiner Frau, vermeidet aber die direkte Interaktion.

D2 und seine zweite Primär-Partnerin haben mittlerweile freundschaftlichen Kontakt.

In der Konstellation von D3 gibt es keinerlei Vereinbarungen oder Vetorechte. Er hält nicht sehr viel von solchen Absprachen und sein Ansatz ist, dass jede/r machen kann, was ihm oder ihr gut tut. Er geht davon aus, seine PartnerInnen bleiben sowieso solange bei ihm, solange sie sich damit wohlfühlen.

In der Erzählung über D2 merkt er an, dass er die mentale Verbindungsebene sehr schätzt, gerne stundenlang mit ihr im Kaffeehaus sitzt und redet oder Sterne schaut. Seine Beziehung zu seiner zweiten Hauptpartnerin ist eher von kulturellen Unternehmungen geprägt, wie Theater- oder Museumsbesuchen.

In Kürze fährt er außerdem das erste Mal mit D2 auf Urlaub.

12.3.2. D3 zum Thema Eifersucht

D3 schildert, dass für ihn Eifersucht einen sehr negativen Beigeschmack besitzt und er damit auch leicht vertrieben werden kann, da er aus früheren monogamen Beziehungen Eifersucht als Druckmittel kennt, kombiniert mit Selbstmorddrohungen.

Seit er polyamor lebt, ist es ihm fremd, eifersüchtig zu sein, da er in seinem jetzigen Geflecht viel mehr Ehrlichkeit und Sicherheit erlebt und keine Hinterrücks - Untreue - Geschichten. Wenn D3 Eifersucht verspürt, zieht er sich meist zurück und sucht in weiterer Folge dann das Gespräch. Als Gefühle, die mitschwingen wenn er eifersüchtig ist, gibt er Verunsicherung und Paralyse an sowie die Empfindung einen Stein umgehängt zu haben.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Er erzählt von einer Begebenheit, wo er mit D1 und D2 bei einem "Playfight"-Abend (Anmerk: Spielerisches Raufen) gewesen ist. Im Vorfeld hat er D2 gefragt, ob sie mit ihm raufen würde. Diese hat das verneint und gemeint, dass sie nicht mit ihren Partnern im Rahmen dieses Workshops kämpft. Im Laufe des Abends hat sie dann aber eine Herausforderung ihres Hauptpartners D1 angenommen. D3 hat sich zurückgesetzt gefühlt und sich gefragt, warum sie nicht mit ihm raufen möchte, aber mit ihrem anderen Freund schon.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 1 29-30	Aber es war so ein Gefühl des Zurückgesetzt - Werdens, ja, oder halt etwas nicht zu bekommen, was man gerne bekommen möchte, was der andere bekommt.	Fühlt sich zurückgesetzt	Narzisstische Kränkung
Seite 2 1-2	Ja und bin jetzt Zweiter oder - warum geht das nur mit mir nicht oder warum magst du mit mir nicht, ja.	Hinterfragt seine Position	Narzisstische Kränkung
Seite 12 30-31	Also für mich entspringt es aus der Sorge, dass einem ein wichtiger Bestandteil des Lebens abhanden kommt.	Sorge etwas zu verlieren	Verlustangst
Seite 12 46	Ja, wenn sich nicht ausreichend um mich gekümmert wird.	Er bekommt zu wenig Aufmerksamkeit	ungestillte Bedürfnisse

Umgang mit der Eifersucht

D3 zieht sich als erste Reaktion zurück, wenn er eifersüchtig ist und sucht dann das Gespräch. Ihm hilft im Umgang mit Eifersucht Verständnis und umgekehrt versucht er, seiner Partnerin Sicherheit zu geben, wenn diese eifersüchtig reagiert.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 3 16-17	Sie hat halt gemeint, ja, wenn ich das mag, macht sie das eh gerne mit mir, wodurch jetzt die Spannung weg war.	Partnerin konnte die Emotion nachvollziehen	Verständnis
Seite 9 43	Dann muss man das eh ein bisschen aufbrechen und das dann ansprechen auch.	Gespräch suchen	Kommunikation
Seite 10 31	Ja, dass ich versuche, ihr zu versichern, dass ich sie total gerne habe und so.	Versucht seinem Gegenüber zu versichern dass er es gerne hat	Sicherheit geben

Funktion der Eifersucht

D3 sieht die Funktion von Eifersucht in der Vertiefung der Verbindung und im Anstossen von guten Gesprächen.

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 3 28-29	Und ich glaube es führt einfach zu mehr Tiefe und es entwickelt sich sehr sehr schön.	Auseinandersetzung mit Eifersucht führt zu mehr Tiefe in der Beziehung	Stärkt die Beziehung
Seite 11 8-11	Ja, es führt bisweilen dann schon zu guten	Führt zu guten und vertrauensvollen	Kommunikationsbedarf

	Gesprächen, also wenn man das halt überwinden kann und dann vertrauensvoll miteinander spricht.	Gesprächen	
--	---	------------	--

12.3.3. D3 Definition von Eifersucht

D3 definiert Eifersucht hauptsächlich als ein Zurückgesetzt werden. Als etwas, das auftritt, wenn ein geliebter Mensch mit einer anderen Person etwas teilt, aber mit einem selbst nicht. Eifersucht entsteht, seiner Meinung nach, speziell dann, wenn ein Mangel vorhanden ist (an Aufmerksamkeit, Zeit, etc).

Zeile	Passage	Abstraktion	Kategorie
Seite 8 46	Ich habe es eigentlich immer nur so erlebt als dieses Zurückgesetzt werden.	Zurückgesetzt werden	narzisstische Kränkung
Seite 9 4-5	Wenn ich recht wenig Mangel hab an Dingen, als Aufmerksamkeit oder Zeit von meiner Partnerin, dann ist die Toleranzschwelle sehr hoch.	Mangel an Dingen verantwortlich für Toleranzschwelle	unerfüllte Bedürfnisse
Seite 9 11-12	Wenn ich den Eindruck hab, sie will das nicht mit mir und mit dem anderen schon, dann fühlt sich das blöd an.	Zurückgesetzt fühlen	narzisstische Kränkung

13. Schwerpunkte der Interviews

Dieses Kapitel dient dazu, Resümee zu ziehen. Es soll tabellarisch veranschaulicht werden, welche Schwerpunkte, in Anlehnung an die zu beantwortenden Forschungsfragen, sich aus den Aussagen der interviewten Personen ergeben. Die Benennung der Befragten erfolgt, wie bereits in den vorangegangenen Kapiteln, durch Buchstaben, um die Anonymität zu wahren.

Die Interpretation und Diskussion der Ergebnisse ist in den nachfolgenden Kapiteln zu finden.

Entstehungsgründe für die Eifersucht

Wie sich aus dem Theorieteil und auch aus den Interviews ergeben hat, sind die Entstehungsgründe für Eifersucht bei den Personen zu suchen, welche sie verspüren und nicht im Verhalten des Gegenübers zu finden. Von allen InterviewpartnerInnen wurde als Grund um eifersüchtig zu sein, die Sorge nicht die beste oder wichtigste Person für den geliebten Menschen zu sein - also die narzisstische Kränkung - angesprochen. Ebenfalls geben fast alle an, Angst davor zu haben, den/die PartnerIn zu verlieren. Nahezu jeder der interviewten Menschen sieht ein weiteres Problem für die Entstehung von Eifersucht im eigenen Selbstwert oder in Themen die mit diesem zusammenhängen.

Faktoren	Interviewpartnerinnen
Selbstwert	A2, B1, B2, C1, C3, D1, D2
Verlustangst	A1, A2, A3, B1, B3, C1, C2, D1, D2, D3
Narzisstische Kränkung	A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2, C3, D1, D2, D3
Besitzansprüche	A3, C2, C3, D1, D3
ungestillte Bedürfnisse	A1, A2, B3

Tabelle 3: Entstehungsgründe für Eifersucht in polyamoren Systemen

Umgang mit der Eifersucht

Die Frage betreffend, wie in polyamoren Beziehungsgeflechten mit Eifersucht umgegangen wird und ob es hilfreiche Werkzeuge dafür gibt, haben alle interviewten Personen angegeben, dass Kommunikation sowie das Sprechen über die vorhandenen Gefühle das Wichtigste im Umgang mit der Eifersucht ist. Als beachtlich sehen auch fast alle die Komponente "Verständnis". Ebenfalls als wesentlich geben sie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Emotionen, welche hinter der Eifersucht stecken, also die Selbstreflexion, an. Das Konzept der Mitfreude, welches in der Theorie als wichtiges Tool im Umgang mit Eifersucht genannt wird, wurde von nur von einer Person erwähnt.

Hilfreiches	InterviewpartnerInnen
Mitfreude	A2
Kommunikation	A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2, C3, D1, D2, D3
Verständnis	A1, A2, A3, B1, B2, B3, C3, D3
Sicherheit geben	A1, B2, C2, D1, D2, D3
Bestärkung	B1
Selbstreflexion	A1, A3, B1, B2, B3, C1, C3, D2
Andere Person kennenlernen	A2, B1, B2, D1

Tabelle 4: Hilfreiches im Umgang mit der Eifersucht

Funktion von Eifersucht in polyamoren Geflechten

Die Hauptforschungsfrage dieser Arbeit beschäftigt sich damit, ob Eifersucht eine Funktion in polyamoren Konstellationen hat und falls ja, welche dies ist.

Alle interviewten Personen schreiben der Eifersucht eine Funktion zu und sehen dies als positiven Faktor für die Beziehung. Die meisten geben an, dass durch die Auseinandersetzung mit aufkommender Eifersucht beziehungsweise dadurch, dass Raum für derartige Gefühlsregungen ist, ihre Beziehung gestärkt wurde oder wird. Ansonsten erfüllt Eifersucht die Funktion eines Warnsignals. Es weist auf verschiedene Dinge hin. Die eigene Bedürfnisse und Wünsche werden sichtbar gemacht, es wird aufgezeigt, dass die eigenen Grenzen gerade überschritten werden oder dass Beziehungsarbeit und Kommunikation nötig sind. Weiters gibt die Eifersucht auch Anstoß sich mit sich selber und der eigenen Gefühlswelt auseinander zu setzen.

Warnsignal	A1, A2, A3, D1
Zeigt eigene Bedürfnisse/Wünsche	A2, A3, B1, B3, C1
Hinweis auf Beziehungsarbeit	A1, A2, B1, C3, D1
Grenzüberschreitung	B1, D2
Anstoß zur Reflexion	A1, A2, B2, B3, C1, D1
Stärkt Beziehung	A1, A2, C2, C3, D1, D2, D3
Kommunikationsbedarf	D1, D3

Tabelle 5: Funktion von Eifersucht in polyamoren Beziehungsgeflechten

III. Schlussteil

14. Zusammenfassung der Ergebnisse

Im voraus gegangenen Kapitel wurden die Ergebnisse im Bezug auf die Entstehungsgründe, den Umgang mit sowie die Funktion von Eifersucht bereits tabellarisch veranschaulicht. In diesem Abschnitt sollen sie noch einmal zusammengefasst werden.

Alle InterviewpartnerInnen haben als Grund für das Entstehen ihrer Eifersucht angegeben, dass sie Sorge haben, ihre Position bei einem geliebten Menschen könnte sich durch eine dritte Person verändern. Außerdem spielt auch der Gedanke mit, nicht mehr der/die Beste für den geliebten Menschen zu sein. Weiters fällt in die Kategorie "Narzisstische Kränkung" auch das Konkurrenzdenken, dass dem/der Partner/in Sexualität oder gemeinsame Zeit mit einer anderen Person mehr Spaß machen könnte. Als nächstes großes Thema, dass fast alle im Zusammenhang mit ihrer Eifersucht sehen, wird die Verlustangst genannt. Zum einen besteht die Sorge, dass der/die PartnerIn wegen einer anderen Person die Beziehung beenden könnte, aber es tauchen auch Ängste vor dem Verlust der Zugehörigkeit, also vor dem ausgeschlossen werden, auf.

Ebenfalls erklären nahezu alle interviewten Menschen, dass persönliche Probleme, den eigenen Selbstwert betreffend, zu Eifersuchtsreaktionen führen. Dies zeigt sich darin, dass gezweifelt wird, ob man_frau überhaupt liebenswert ist und ob man_frau als attraktiv und begehrenswert wahrgenommen wird.

Nur drei Personen geben ungestillte Bedürfnisse als Entstehungsgrund für Eifersucht an. Vor allem werden hier als Begehren Zeit und Sexualität genannt. Weniger als die Hälfte der InterviewpartnerInnen glaubt, dass Besitzansprüche und die Idee, dass jemand Neuer ins Territorium eindringt, zu Eifersucht führen. Interessant hierzu ist anzumerken, dass jene Personen die diesen Auslöser beschrieben haben, alte monogame Glaubenssätze und Gedankenstrukturen als Grund für die Besitzansprüche genannt haben.

Für den Umgang mit hochkommender Eifersucht sehen alle Personen Gespräche und Austausch über die Befindlichkeiten als essentiell. Jeder findet es wichtig mit dem/der PartnerIn oder der gesamten Poly-Konstellation über die Eifersucht und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen.

Sehr interessant ist der Fakt, dass nur eine einzige Interviewpartnerin das in der Literatur hochgelobte Konzept der Mitfreude als hilfreich im Umgang mit Eifersucht genannt hat.

Ein Ergebnis welches hervorgehoben werden soll, ist, dass für viele der polyamoren Personen Verständnis gezeigt zu bekommen oder zu zeigen sehr wichtig erscheint. Es wird angegeben, dass versucht wird, nachzuvollziehen, was gerade im Gegenüber vorgeht und selbst auf destruktive Gedanken liebevoll zu reagieren.

Außerdem wurde von einigen InterviewpartnerInnen Sicherheit und Bestärkung geben als hilfreich im Umgang mit Eifersucht genannt. Spannend ist auch, dass mehr als die Hälfte der befragten Menschen, die Person, auf welche sie eifersüchtig sind, kennenlernen möchten und dies dann zum Nachlassen der unangenehmen Gefühle und zu weniger Ängsten führt .

Bis auf einen interviewten Menschen sehen alle als ersten Schritt im Umgang mit der Eifersucht die Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen und den Themen, die hinter der Eifersuchtsreaktion stehen.

Ein Hauptziel der vorliegenden Arbeit ist es gewesen, herauszufinden, ob Eifersucht eine Funktion in polyamoren Geflechten erfüllt und falls dem so ist, welche. Diese Frage betreffend, haben die InterviewpartnerInnen allesamt angegeben, dass Eifersucht auf jeden Fall eine Funktion erfüllt. Welche dies ist, wird allerdings breit gefächert und unterschiedlich wahrgenommen.

Der Großteil sieht eine Stärkung der Beziehung durch Eifersucht beziehungsweise den sinnvollen Umgang damit. Einige geben an, dass sie sich tiefer auf die Verbindung einlassen können, da sie erleben, mit all ihren Emotionen da sein zu dürfen. Außerdem führt das Herzeigen seiner

Schattenseiten zum besseren Kennenlernen, was wiederum zur Stärkung der Beziehung beiträgt.

Die Hälfte der interviewten Personen sieht die Hauptfunktion von Eifersucht im Anstoß zur Reflexion. Es wird hier nicht unterschieden, ob die eigene Auseinandersetzung mit sich und seiner Gefühlswelt, oder die gemeinsame mit der Situation gemeint ist. Eng damit verknüpft wird angegeben, dass durch das Eifersüchtig sein eigene Bedürfnisse und Wünsche sichtbar werden, die eventuell nicht gestillt oder ausgesprochen sind. Weiters ist für einige Menschen die Eifersucht auch ein Warnsignal. Dieses kann Hinweis darauf geben, dass Beziehungsarbeit notwendig ist, Kommunikationsbedarf besteht oder eigenen Grenzen gerade nicht geachtet und überschritten werden.

15. Interpretation und Diskussion der Ergebnisse

Mit vorliegender Arbeit sollen folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

- Was ist Eifersucht? Wie beschreiben Menschen in polyamoren Geflechten Eifersucht?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen dem Selbstwert einer polyamor l(i)ebenden Person und Eifersucht?
- Gibt es Strategien zur Eifersuchtsprävention beziehungsweise dem Umgang mit Eifersucht?
- Macht es für das Auftreten von Eifersucht einen Unterschied, in welcher Position man_frau sich in der polyamoren Konstellation befindet?
- Welche Funktion hat Eifersucht in polyamoren Beziehungen?

Zuerst soll festgehalten werden, dass Eifersucht (wie erwartet) eine zentrale Rolle im polyamoren (Er)Leben spielt. Für mich war es sehr überraschend, wie reflektiert die InterviewpartnerInnen ihre Gefühle und die Zusammenhänge, die Eifersucht betreffend, beschreiben konnten. Dies deckt sich mit der im Theorieteil zitierten Literatur, wo mehrfach erwähnt wird, dass polyamor

li(e)bende Menschen sich durch einen hohen Grad an Reflexion und der Übernahme der Verantwortung für die eigenen Emotionen auszeichnen. Keine einzige der interviewten Personen hat als Grund oder Auslöser für Eifersucht ein Fehlverhalten des/der Partners/Partnerin gesehen, sondern den Ursprung dieses unangenehmen Gefühls-Sammelsuriums bei sich gesucht (vgl Herbert et al., 2013).

Meistens wird die Wurzel in einem mangelhaften Selbstwert oder diversen Ängsten gefunden. Hier decken sich die Ergebnisse dieser Arbeit ebenfalls mit der im Theorieteil erarbeiteten Gründe für die Entstehung von Eifersucht (vgl. Csef, 2014). Auch in den Definitionen von Eifersucht beziehungsweise den Erklärungen, was diese für die jeweilige Person bedeutet, hat sich erneut gezeigt, dass die Befragten sich scheinbar schon intensiv mit der Thematik beschäftigt haben, da sie sich in ihren Erläuterungen ausschließlich auf sich selbst bezogen haben und nicht auf das Verhalten des Gegenübers und sehr konkret definieren konnten, aus welchen Komponenten sich Eifersucht ihrer Meinung nach zusammensetzt. Zusammengefasst kann hier festgehalten werden, dass polyamor li(e)bende Personen Eifersucht sehr ähnlich beschreiben. Nämlich als Angst die Position bei einem geliebten Menschen zu verlieren, kombiniert mit der Sorge, vor dem generellen Verlust von diesem. Spürbar ist die Eifersucht für fast alle auch körperlich. Meist im Solarplexus-Bereich und allgemein im Bauchraum.

Eine weitere Forschungsfrage, die im Zuge dieser Arbeit beantwortet werden sollte, ist ein möglicher Zusammenhang zwischen dem Selbstwert einer polyamor li(e)benden Person und der Entstehung von Eifersucht. In der Literatur findet sich hier nahezu bei jedem Autor die Bestätigung einer Selbstwertproblematik. Die Forschung, die vorliegender Arbeit zugrunde liegt, bestätigt dies. Sehr oft wurde von den interviewten Personen genannt, dass sie an ihrer Liebenswürdigkeit, am Wert ihrer Person, an ihren Fähigkeiten usw. zweifeln, in Situationen, in denen sie eifersüchtig sind. Einige der InterviewpartnerInnen haben den mangelnden Selbstwert als "Unsicherheit"

zusammengefasst. Interessant ist auch in diesem Zusammenhang der hohe Reflexionsgrad gewesen. Niemand hat dem/der PartnerIn mangelnde Aufmerksamkeit oder ein sonstiges Fehlverhalten für die Entstehung von eifersüchtigen Gefühlen vorgeworfen, sondern sehr klar den eigenen Mangel im Selbstwerterleben als Wurzel für eifersüchtiges Verhalten angegeben. Defizite, den Selbstwert betreffend, scheinen mit narzisstischer Kränkung verknüpft zu sein. Alle interviewten Personen welche eine Selbstwertproblematik für die Entstehung ihrer Eifersucht angegeben haben, erwähnen auch eine Sorge nicht mehr der beste, wichtigste Mensch für eine/n anderen zu sein. Für mich hat sich hinsichtlich der Tatsache, dass von allen InterviewpartnerInnen als Ursache für eifersüchtiges Verhalten eine narzisstische Kränkung angeführt wurde, die Frage gestellt, ob es eventuell einen Zusammenhang mit Hierarchiestrukturen in polyamoren Systemen gibt. Konkret hat mich dazu beschäftigt, ob das Erstellen von Rangfolgen in polyamoren Konstellationen ein Versuch ist, Sicherheit die Positionen betreffend zu schaffen. Dazu möchte ich näher im nachfolgenden Kapitel "Reflexion und Ausblick" eingehen.

Diese Masterarbeit setzt sich weiters mit der Frage auseinander, ob polyamore Menschen Strategien zur Prävention von Eifersucht beziehungsweise dem Umgang mit ihr haben. Bezüglich der Vermeidung von eifersüchtigen Emotionen konnte die von Herbert, Radeva und Zika publizierte Aussage, dass sich das Polyamorie-Modell nicht der Illusion der eifersuchtsfreien oder eifersuchtslosen Liebesbeziehung hingibt, bestätigt werden. Eifersucht wird von den interviewten Personen als Etwas das Auftreten darf empfunden. Niemand, der zwölf InterviewpartnerInnen, hat auch nur mit einem Wort erwähnt, dass es ein Ziel ist, Eifersucht aus dem polyamoren System zu verbannen. Was allerdings sehr wohl thematisiert wurde, ist die Prävention. Es findet Selbstreflexion darüber statt, was hinter der Eifersucht steckt und was jede/r selbst erarbeiten kann, um sie gut im Griff zu haben, beziehungsweise was es braucht, um eifersüchtige Situationen weniger werden zu lassen.

Im Fokus steht dennoch der Umgang mit aufkommender Eifersucht. Es ist beeindruckend, wie gut und respektvoll sich die Handhabung gestaltet. Es wird der Eindruck erweckt, dass sehr viel wechselseitiges Verständnis vorhanden ist und versucht wird, auch nicht angenehmen Emotionen Raum und Aufmerksamkeit zu schenken. Alle Personen, mit denen ich gesprochen habe, haben als wichtigsten Faktor, im Verfahren mit vorhandener Eifersucht, die Komponente Kommunikation genannt. Das Ansprechen und Besprechen der Situation und der damit verknüpften Emotionen soll laut Literatur Hinweis auf basale Bedürfnisse und Wünsche geben (vgl. Csef, 2014). Dies konnte auch durch die Interviews bestätigt werden, in denen mehrfach erzählt wurde, dass im Gespräch über eifersuchtsbehaftete Situationen klarer ersichtlich wird, welche ungestillten Bedürfnisse oder nicht ausgesprochenen Wünsche vorhanden sind.

Abgesehen davon erleben mehrere Personen die offene Gesprächsbasis als sehr befreiend und geben an, dass sie das Gefühl besitzen, dadurch mehr sie selbst zu sein, weil auch schwierige Emotionen benannt werden können und dies zu einer Vertiefung in der Beziehung führt. Einige Male wurde auch erwähnt, dass es oftmals schon hilft, die Eifersucht einfach zur Sprache zu bringen, da sein lassen zu dürfen und dadurch schon eine Veränderung im Erleben der unangenehmen Emotionen stattfindet.

Ebenfalls sehr essentiell für den Umgang mit Eifersucht scheint die Selbstreflexion zu sein. Zuerst werden die eigenen Emotionen, welche auftreten, sortiert, die Situation erfasst und angeschaut, warum gerade eine eifersüchtige Reaktion stattfindet und was dahinter steckt. Dies geschieht bei allen, bevor es zu einem Gespräch kommt. Für mich ist das sehr bemerkenswert, da es für mich schwierig erscheint, in einem emotionalen Ausnahmezustand derart reflektiert zu agieren und sich nicht von den Gefühlen leiten zu lassen.

Sehr interessant ist, dass es den Anschein erweckt, als ob es für viele polyamor li(e)bende Personen sehr hilfreich ist, wenn sie jenen Menschen, auf welchen

sie eifersüchtig sind, kennenlernen. Es wird angegeben, dass dies Sicherheit schafft, da man_frau dadurch mit einem realen Wesen zu tun hat und nicht mit jemandem, dem man_frau gedanklich tolle Fähigkeiten, Talente und unglaubliche Attraktivität zuschreibt. Die interviewten Personen erzählen hierzu, dass sie die Erfahrung gemacht haben, dass diejenigen, auf Grund derer sie Eifersucht verspürt haben, lieb und toll, aber eben auch nur Menschen sind. In der verwendeten Literatur habe ich hierzu sehr wenig gefunden.

Ansonsten scheint es auch als behilflich in der Arbeit mit Eifersucht, Sicherheit und Bestärkung zu geben und zu bekommen. Dies findet in Form von Umarmungen, Selbstwertstärkung und Versicherung der Stellung innerhalb des Beziehungskonstrukts statt.

Als interessantestes Ergebnis der vorliegenden Arbeit, ist der Umstand zu sehen, dass nur eine einzige Person das Konzept der Mitfreude als nützlich in der Handhabung mit Eifersucht angegeben hat (vgl. Anapol, 2010; Böhm, 2012). Dies ist deshalb spannend, da in der Literatur dieses Konzept an erster Stelle der Bewältigungsstrategien steht und es aber in der gelebten Praxis nicht viel Relevanz zu haben scheint.

Für vorliegende Arbeit ist ebenfalls von Interesse gewesen, ob es für die Entstehung von Eifersucht einen Unterschied macht, an welcher Stelle der polyamoren Konstellation man_frau sich befindet. Hierfür konnten keine aussagekräftigen Antworten erzielt werden. Eine Interviewpartnerin gab an, nur bei ihrem Hauptpartner stark eifersüchtig zu sein, da bei neuen Verbindungen die Angst noch nicht so groß sei, diese wieder zu verlieren beziehungsweise die eigene Stellung bei ihnen. Eben dieser genannte Hauptpartner gab aber wiederum an, bei seiner Primärfreundin kaum eifersüchtig zu sein, dafür bei neuen PartnerInnen, da er sich bei diesen der Beziehung noch nicht so sicher sein kann und deshalb die Angst vor einem möglichen Verlust größer ist.

Die zentrale Forschungsfrage dieser Masterthesis ist jene nach der Funktion von Eifersucht in polyamoren Beziehungsgeflechten. Die Hälfte der interviewten Personen sieht die Stärkung der Beziehung als wichtigste Funktion. Dies wird

damit begründet, dass durch die Auseinandersetzung mit diesem unangenehmen Emotionspaket ein umfassendes Kennenlernen des Gegenübers, mit all seinen Schwächen und Schattenseiten, stattfindet. Weiters schweißen schwierige Situationen zusammen. Ansonsten scheint es so, als ob Eifersuchtsgefühle ein Hinweis auf nicht beachtete sowie nicht kommunizierte Bedürfnisse und Wünsche sind oder aufzeigen, dass auf die eigenen Grenzen nicht gut geachtet wird und es sinnvoll wäre, sich damit auseinander zu setzen. Ebenfalls können sie ein Signal sein, dass gerade Beziehungsarbeit nötig ist oder Kommunikationsbedarf besteht.

Eifersucht erfüllt also durchaus positive Eigenschaften. Ein respektvoller und reflektierter Umgang mit ihr kann dazu beitragen, sich und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser kennen zu lernen sowie den/die PartnerIn in all seinen Facetten wahrzunehmen.

Für mich ist eine wichtige Erkenntnis jene, dass die befragten polyamor l(i)ebende Personen alle sehr offen mit Eifersucht umgehen, unglaublich verständnisvoll und reflektiert agieren, sich stark mit sich selbst beschäftigen und auseinandersetzen sowie Selbstverantwortung für ihre Emotionen übernehmen. Allerdings zweifle ich etwas daran, ob der Umgang in der Praxis wirklich derart achtsam und bewusst stattfindet oder ob in den Befragungen hauptsächlich von Situationen erzählt wurde, die respektvoll abgelaufen sind. Sowohl aus eigener Erfahrung, als auch der Arbeit mit polyamoren Menschen weiss ich, dass es sich oft sehr schwierig gestaltet, derart gut mit Eifersucht umzugehen und dass es viel häufiger zu eskalierenden Situationen mit Verletzungen und Beschuldigungen kommt, als zu Verständnis. Dies bietet sehr viel Anlass für weitere Forschungen.

16. Reflexion und Ausblick

Es wurde als Forschungsmethode für den Empirischen Teil die Qualitative Methode nach Mayring gewählt, welche in Form von narrativen Interviews gestützt an einen Leitfaden stattfand. Als Vorteil ist zu sehen, dass die

InterviewpartnerInnen frei erzählen können und eine vorurteilsfreie Herangehensweise möglich war. Der Nachteil dieser Methode besteht aber darin, dass die Ergebnisse, im Gegensatz zur quantitativen Vorgehensweise, sehr schlecht verallgemeinert werden können. Um allgemeingültige Aussagen für polyamor I(i)ebende Personen treffen zu können, müsste die in dieser Arbeit stattgefundene Stichprobe der zwölf Probanden durch quantitative Methoden, zum Beispiel in Form von Online-Fragebögen, welche an eine breitere Masse an polyamoren Menschen verschickt wird, ergänzt werden.

Für mich haben sich während der Forschung und der Arbeit an dieser Masterthesis einige Frage aufgetan, welche sehr interessant für weitere Studien sind.

- Wie gehen polyamor I(i)ebende Menschen, die keinen akademischen Hintergrund haben, mit Eifersucht um? Wie sieht es in diesen Fällen mit der Selbstreflexion aus? Was ist der Grund dafür, dass scheinbar der Großteil polyamor L(i)ebender eher aus AkademikerInnen, intellektuellen Menschen und sozial besser gestellten Personen besteht?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Hierarchiestrukturen in polyamoren Geflechten und dem Versuch, Sicherheit in der Beziehung zu schaffen? Was sind die Gründe für hierarchische Rangfolgen innerhalb von Poly-Systemen?
- Verändert sich der Umgang mit Eifersucht, je länger man frau polyamor lebt? Kommt Routine in die Handhabung mit derartigen Situationen hinein beziehungsweise gelingt es Menschen, die schon viele Jahre polyamorös I(i)eben besser, ruhig und reflektiert in emotionalen Ausnahmesituationen, wie es das Eifersüchtig sein darstellt, zu agieren?
- Würden andere Ergebnisse auf die Forschungsfragen dieser Arbeit erzielt werden, wenn die befragten Personen explizit nach Situationen gefragt werden, in denen sie ihrer Meinung nach völlig "falsch" und unreflektiert mit der Eifersucht umgegangen sind?

- Wie oft findet reflektierter, respektvoller Umgang mit Eifersucht in einer polyamoren Konstellation statt und wie oft kommt es zu Beschuldigungen und Verletzungen?
- Eine Vergleichsstudie zwischen monogamen und polyamoren Personen die Eifersucht betreffend wäre auch interessant. Was sind die Unterschiede beziehungsweise Gemeinsamkeiten im Umgang mit ihr? Was geben monogame Menschen als Ursache für eifersüchtiges Verhalten an? Findet bei Personen, welche in Zweierbeziehungen leben, auch Selbstreflexion in diesem Ausmaß, wie es von polyamoren Menschen angegeben wird, statt?
- Warum findet das Konzept der Mitfreude in der Theorie so viel Aufmerksamkeit, scheint aber in der Praxis nicht so oft angewandt zu werden? Können sich Menschen, welche schon länger Polyamorie leben eher mitfreuen, als jene die dieses Lebensmodell erst für sich entdecken?
- Ist Eifersucht ein Faktor für das Auseinanderbrechen polyamorer Beziehungen?
- Wie viele der befragten Poly-Konstellationen sind nach fünf Jahren noch zusammen? Was hat sich verändert? Hat sich der Umgang mit Eifersucht geändert, falls ja, wie?

Für mich ist, wie oben erwähnt, sehr auffallend gewesen, wie reflektiert die InterviewpartnerInnen mit Eifersucht und ihren Emotionen umgehen. Es stellt sich für mich hier die Frage, ob sich tendenziell eher Personen für die Befragung gemeldet haben, die schon länger polyamor leben und sich bereits sehr viel mit sich selbst auseinander gesetzt haben. Leider wurde der Frage, wie lange Polyamorie schon gelebt wird, in dieser Studie keine Beachtung geschenkt.

Interessant wäre für mich auch gewesen, nach den Einzelinterviews, alle drei Personen der Konstellation gemeinsam über die erwähnten Situationen, in

denen Eifersucht aufgetreten ist, zu befragen. Es wäre spannend zu erfahren, wie das Gegenüber die Begebenheit wahrgenommen hat und würde eventuell weitere Einblicke in die Dynamik eines polyamoren Geflechts im Hinblick auf Eifersucht gewähren. Ebenfalls wäre es aufschlussreich, ob die Anwesenheit der anderen etwas an der Erzählperspektive ändert.

In den Interviewsituationen hat es sich für mich teilweise schwierig gestaltet, in der Rolle der interviewenden Person zu bleiben und nicht in jene der Beziehungsberaterin zu rutschen. Als Beraterin hätte ich an vielen Stellen interveniert, um eventuell noch mehr Tiefe und Offenheit zu erreichen und weitere Details zu erfahren beziehungsweise hätte ich gerne nähere Informationen, zu für die Masterthesis nicht relevanten Themen, erhalten.

17. Literaturverzeichnis

- Adler, A. (1912). *Über den nervösen Charakter - Grundzüge einer vergleichenden Individual - Psychologie und Psychotherapie*. Wiesbaden: Verlag von J.F. Bergmann
- Anapol, D. (2010). *Polyamory in the 21st century*. Rowan & Littlefield Publishers, Inc.
- Bucher, A. (2012). *Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge. Psychologie der 7 Todsünden*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag
- Bierhoff, H.W., Frey, D. (2006) *Handbuch der Sozialpsychologie und Kommunikationspsychologie*. Hogrefe Verlag
- Böhm, K., (2012). *Praktiken der Polyamorie. Über offene Beziehungen, intime Netzwerke und den Wandel emotionaler Stile*. Verlag des Instituts für Europäische Ethnologie
- Deutschbein, T. (2010). *Freiheit von der Eifersucht: Wege zu einer neuen Partnerschaft*. Novum Pro Verlag
- Fromm, E., (2016). *Haben oder Sein .Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft*. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
- Hoffmeister, J. (1955). *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*. Hamburg: Meiner
- Kast, V., (2012). *Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle*. München: Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co. KG
- Kuckartz, U. (2008). *Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis*. Hamburg: VS-Verlag.
- Lendt, H., Fischbach,L., (2011). *Treue ist auch keine Lösung. Ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe*, Zürich: Pendo
- Mader, E., Gippelhauser, R. (1989), *Deine Gedanken sind gefangen in meiner Liebe. Zur Beziehung der Geschlechter bei den Achuara-Jivaro des*

- oberen Amazonas, in: "Von fremden Frauen" , Hrsg. Arbeitsgruppe Ethnologie Wien*
- Maneros, A., (2006). *Affekttaten und Impulstaten: Forensische Beurteilung von Affektdelikten*. Schattauer
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mey, Günter & Mruck, Katja (2011). Qualitative Interviews. In Gabriele Naderer & Eva Balzer (Hrsg.), *Qualitative Marktforschung in Theorie und Praxis. Grundlagen, Methoden und Anwendungen* , Wiesbaden: Gabler.
- Peuckert, R. (2012). *Familienformen im sozialen Wandel*. VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Rüther, C. (2005). *Freie Liebe, offene Ehe und Polyamory*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Wien: Universität Wien
- Schumann, H.-J. (1975) Die krankhafte Eifersucht. *Sexualmedizin* 4, S 286 - 290
- Spinoza, B.de (2011) *Ethik in geometrischer Ordnung dargestellt*. Hamburg: Felix Meiner
- Tyrell, H. (1987). *Romantische Liebe - Überlegungen zu ihrer "quantitativen Bestimmtheit*. In: Baecker, D., Markowitz, J, Stichweh, R. (Hg): *Theorie als Passion. Niklas Luhmann zum 60. Geburtstag*. Frankfurt a. M: Suhrkamp, S 570 - 599
- Veaux, F., Ricker, E., (2014). *More than two. A practical guide to ethical polyamory*. Thorntree Press
- Zepke, G, (2010) Entwurf: Publikation Einführung in die Qualitative Forschung

Artikel:

- Antalfy, N., 2011, Polyamory and the social media., Scan Journal 8 Bus, D.M., Larsen, R.J, Westen, D., Semmelroth, J., 1992, *Sex differences in*

jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology, Psychological Science
Vol.3, No.4

Buunk, B.P. (1997). *Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy*. *Personality & Individual Differences*, 23, 997-1006

Csef, H., *Polyamory - ein Weg aus den Zwängen der Monogamie und destruktiver Eifersucht*, *Journal für Psychologie*, Jg.22(2014), Ausgabe 1

Fischer, H.T., *Polyandry*; *International Archives of Ethnography* 46 (1952)

Herbert, M., Radeva, A., Zika, E., *Polyamorie: Warum (nicht) einfach lieben?*, *Syteme*, 2013, Jg. 27 (1)

Klesse, C., (2007). *Polyamory - von dem Versprechen viele zu lieben*, *Zeitschrift für Sexualforschung* 20 (4)

Mayer, G., *Poly werden oder: Warum es dem Begehren an nichts mangelt*, *Journal für Psychologie*, Jg. 22(2014), Ausgabe 1

Mazanek, M., *Polyamory - Gel(i)ebte Mehrfachbeziehungen aus kulturwissenschaftlicher Perspektive*, *Journal für Psychologie*, Jg. 22 (2014), Ausgabe 1

Pieper, M., Bauer, R., *Polyamorie: Mono-Normativität – Dissidente Mikropolitik – Begehren als transformative Kraft?*, *Journal für Psychologie*, Jg. 22(2014), Ausgabe 1

Schaarschmidt, T., *Polyamorie - Meine Liebe reicht für viele*, *Gehirn & Geist*, 2/2015

Internetartikel:

Davidson, J., *Working with polyamorous clients in the clinical setting* *Electronic Journal of Human Sexuality*, Vol.5, 2002

<http://www.ejhs.org/volume5/polyoutline.html>

Sigusch, V., *Sexualforscher Volkmar Sigusch: Polyamorie ist die Zukunft*, *Zeit Magazine*, 2015

<http://www.zeit-verlagsgruppe.de/presse/2015/08/sexualforscher-volkmar-sigusch-polyamorie-ist-die-zukunft/>

Weitzmann, G., *What Psychology Professionals should know about Polyamory.*

Paper presented at the 8th Annual Diversity Conference, 1999

<http://www.polyamory.org/~joe/polypaper.htm>

18. Tabellen - und Abbildungsverzeichnis

Tabellen:

Tabelle 1: Übersicht der InterviewpartnerInnen

Tabelle 2: Legende der Beziehungskonstellation - Grafik

Tabelle 3: Entstehungsgründe für Eifersucht in polyamoren Systemen

Tabelle 4: Hilfreiches im Umgang mit der Eifersucht

Tabelle 5: Funktion von Eifersucht in polyamoren Beziehungsgeflechten

Abbildungen:

Abbildung 1: Herz mit dem Zeichen für Unendlichkeit als Symbol für Polyamorie

Abbildung 2: Polyamorie Flagge

Abbildung 3: Comic Darstellung des höheren Stellenwerts einer Hauptbeziehung

Abbildung 4: Beziehungskonstellation A1

Abbildung 5: Beziehungskonstellation A2

Abbildung 6: Beziehungskonstellation A3

Abbildung 7: Beziehungskonstellation B1

Abbildung 8: Beziehungskonstellation B2

Abbildung 9: Beziehungskonstellation B3

Abbildung 10: Beziehungskonstellation C1

Abbildung 11: Beziehungskonstellation C2

Abbildung 12: Beziehungskonstellation C3

Abbildung 13: Beziehungskonstellation D1

Abbildung 14: Beziehungskonstellation D2

Abbildung 15: Beziehungskonstellation D3

Anhang

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich meine Masterthesis mit dem Titel

“Die Funktion von Eifersucht in polyamoren Beziehungsgeflechten”

eigenständig verfasst habe.

Ich bin damit einverstanden dass meine Masterthesis auf der Webseite der ARGE Bildungsmanagement Wien veröffentlicht wird.

Wien, März 2017

Cornelia Maikisch

Anhang A

Interviewleitfaden

Ich schreibe eine Arbeit über Eifersucht in polyamoren Beziehungskonstrukten. Wie du dich ja sicherlich erinnern kannst waren wir früher oder später sicher alle schon mal eifersüchtig.

Erinnere dich bitte an eine Situation in der Eifersucht präsent war und erzähl mir ausführlich darüber.

Zwischenfragen während der Geschichte:

Wie hat sich die Eifersucht geäußert?

Durch was wurde die Eifersucht ausgelöst?

War die Eifersucht auch in deinem Körper spürbar, wenn ja, wo?

Wie bist du mit der Eifersucht (der Situation) umgegangen?

Gab es irgendein positives Resultat aus der Situation?

Wie sieht deine Beziehungskonstellation aus? An welcher Position befindest Du dich in der Konstellation? Aus wie vielen Personen besteht sie? (Geschlossen, offen, V, Kette etc)

Wohnst du mit deinen PartnerInnen zusammen?

Wie definierst Du Eifersucht? / Was bedeutet Eifersucht für dich?

Wie gehst Du damit um, wenn das Gefühl von Eifersucht bei Dir hochkommt?

Wie gehst Du damit um, wenn Du von deinem/deiner PartnerIn mit Eifersucht konfrontiert wirst?

Welche Funktion hat die Eifersucht in Deinen Beziehungen?

Was ist das Positive an Eifersucht?

In welchen Situationen bist Du eifersüchtig?

Mit welchen Gefühle hat Eifersucht für dich noch zu tun?

Gibt es etwas Wichtiges das du noch nicht gesagt hast?