

„POLYAMORIE“

WORKSHOP ZU POLYAMORIE IN PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG
IM RAHMEN DES VLSP-FACHTREFFENS IM WALDSCHLÖSSCHEN 2017
REFERENT_INNEN: SUSANNE ANDRAE, DR. GISELA WOLF

POLYWORKSHOP ABLAUF

Einstieg

Grundlegendes: Begriffsbestimmungen, Historisches, Vorurteile, Beziehungsdiskurse

Selbsterfahrung: Phantasiereise

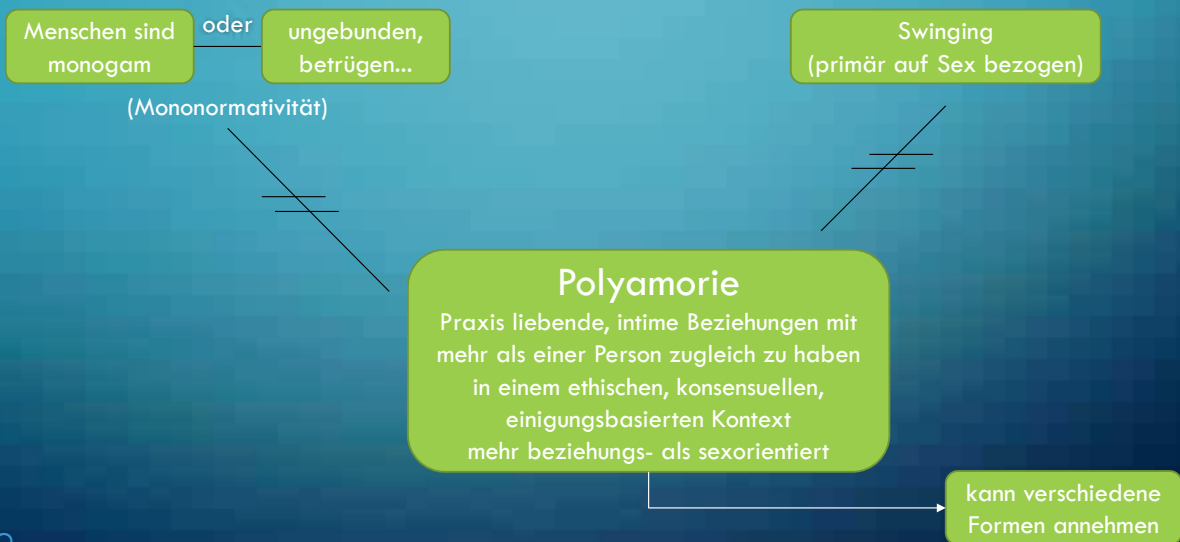
--- Pause ---

Poly und Psychotherapie 1: Wissenswertes zu polyamorer Beziehungsgestaltung

Poly und Psychotherapie 2: Praxis und Fallbeispiele

Abschluss

GRUNDLEGENDES - BEGRIFFSBESTIMMUNGEN



GRUNDLEGENDES - BEGRIFFSBESTIMMUNGEN

Formen von Polybeziehungen (nach Davidson 2002)

- „Primary plus“
- Triade
- Individuum mit mehreren „Primaries“
- „Group Marriage“ oder Polyfamilie
- Intime Netzwerke
- „Swing-Poly“
- „Poly-Dating“ durch Single

GRUNDLEGENDES - HISTORISCHES

- Antike, römisches Reich, Germanen
- Die Festschreibung der Ehe (Mittelalter)
- Das Ideal der Romantische Liebe (Ende des 18. Jhd.)
- Nichtmonogame Gegenbewegungen (Frühsozialisten, 1. Frauenbewegung, 20er Jahre, 68er Jahre)
- Industrialisierung und postindustrielles Wirtschaftssystem
- Polybewegung (ab 90er Jahre)
- Aktuellere Entwicklungen

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 1: WISSENSWERTES ZU POLYAMORER BEZIEHUNGSGESTALTUNG

- Studien zur „Psychologie“ polyamor lebender Individuen
- Aspekte auf Therapeut*innen- und Klient*innenseite
- Möglichkeiten, die eine polyamore Beziehungsgestaltung eröffnet
- Herausforderungen einer polyamoren Beziehungsgestaltung
 - Soziale Herausforderungen
 - Beziehungsherausforderungen
 - Individuelle Herausforderungen

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 1: MÖGLICHKEITEN DIE EINE POLYAMORE BEZIEHUNGSGESTALTUNG ERÖFFNET

- Tiefe Verbindungen ohne Täuschung
- Sexuelle Vielfalt
- Empowerment
- Vielfältigere Bedürfniserfüllung
- Entlastung Bedürfniserfüllung Partner*in
- Persönlichkeitsentwicklung
- Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten
- Erhalt langjähriger Verbindungen
- Gefühl „vergrößerter Familie“
- Kooperationsgemeinschaften

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 1: HERAUSFORDERUNGEN EINER POLYAMOREN BEZIEHUNGSGESTALTUNG

Soziale Herausforderungen

- Diskriminierung durch Mainstreamgesellschaft
- Herausforderungen durch Verheimlichen und Führen eines Doppellebens
- Missbilligung durch die Herkunftsfamilie
- Herausforderungen durch Offenlegung gegenüber Kindern
- Mangel an rechtlichem Schutz

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 1: HERAUSFORDERUNGEN EINER POLYAMOREN BEZIEHUNGSGESTALTUNG

Beziehungsherausforderungen

- Beim erstmaligen Öffnen einer zuvor monogamen Beziehung
- Entscheidungen zu Geschwindigkeiten von Entwicklungen
- „Fallstricke“ kennenlernen
- Kennenlernen und Achten von Grenzen
- Verhandeln und Vereinbarungen treffen
- Immer wieder Neuaushandeln
- Heikle Situationen in hierarchischen Arrangements
- Umgang mit gegenläufigen Impulsen in Beziehungen
- Umgang mit Eifersucht in Beziehungen

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 1: PRAXIS

Rahmen: Indikation für Therapie prüfen, Finanzierung und Setting

Die Individuen: Grundlegend ist Klärungswunsch, Bereitschaft, sich wahrzunehmen

Themen: Bedürfnisse, Fähigkeiten, Wünsche, Ansprüche und Ressourcen klären, interne Konflikte, Umgang mit unerwünschten, schmerzhaften Gefühlen

Die Beziehung: Themen: Kommunikation, Konsensbildung und Begleitung von Aushandlungsprozessen, Erarbeitung von Skripten, Umgang mit Scheitern, Umgang mit dysfunktionalen Beziehungsweisen

Außen: Szene und Gesellschaft: Grundlegend ist Hinschauen

Themen: Szenenormen und Ausgrenzung

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 2: HERAUSFORDERUNGEN EINER POLYAMOREN BEZIEHUNGSGESTALTUNG

- Kommunikationsprobleme, Zeit und Energieaufwand bei der Konsensbildung.
- Persönliche Differenzen
- Bedürfnisbefriedigung
- Internale Konflikte
- Unerwünschte/ schmerzhaft Gefühle: Ausschlussgefühle, Angst, Kontrolle zu verlieren oder Einfluss, Eifersucht, Schuldgefühle und Schuld
- Diskrepanz zwischen Ansprüchen/ Polynormativität und tatsächlichem Leben.

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 2: HERAUSFORDERUNGEN EINER POLYAMOREN BEZIEHUNGSGESTALTUNG

- Mangel an Skripten (wie mache ich es?) und Vorbildern,
- Mangel an sozialer Unterstützung für die Polybeziehung
- Umgang mit Scheitern
- **dysfunktionale Beziehungsmuster** (wie in monogamen Konstellationen)
- Ausgrenzung und Diskriminierung und die Folgen davon
- Umgang mit Offen- vs. Verstecktleben

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 3: OFFENE DYSFUNKTIONALE BEZIEHUNGSMUSTER

Prinzipiell: **wie in monogamen Beziehungen! Aber Spezifika ...**

Häusliche Gewalt

erzwungener Konsens

Manipulation, Unehrlichkeit

Nichtbeachten von Überforderungen

Bindungstiefe wird durch Unoffenheit und Betrug reduziert.

POLY UND PSYCHOTHERAPIE 3: EHER VERDECKTE DYSFUNKTIONALE BEZIEHUNGSMUSTER

Prinzipiell: **wie in monogamen Beziehungen! Aber Spezifika ...**

Ein sekundäre_r Partner_in investiert viel Zeit in eine Beziehung zu einer Person, die bereits eine_n primäre_n Partner_in hat.

Langsames und nicht mitgeteiltes Abziehen von Energie von der Primärbeziehung zu einer anderen Beziehung durch eine_n oder mehrere Partner_innen

Es wird Zeit mit eine_m Partner_in verbracht, um sich von Schwierigkeiten mit den anderen Partner_innen abzulenken (und diese werden nicht geklärt)

THERAPEUTISCHE UMGANGSWEISEN

- Transparenz
- Personen dabei unterstützen, sich selbst gut wahrzunehmen und auf dieser Basis Entscheidungen zu treffen.
- Mentalisierung und Perspektivübernahme: Als Therapeut_in darauf achten, ob gegenseitiges Wohlwollen vorhanden ist.
- Klärungshilfe und Kommunikationstrainings anbieten. Sprechen lernen, auch über Ängste und Verunsicherungen. Klären, ob und wie jemand sexuell, poly, mono leben möchte. Und ob und wie die Lebensform Bedürfnisse sichern kann.
- Umgang mit Druck und Gewalt: Selbstwert und Selbstschutz, Ressourcenarbeit
- Vernetzung und Information

QUELLEN

Bauer, R. (2015). *Queer BDSM Intimacies. Critical Consent and Pushing Boundaries*. New York: Palgrave Macmillan.

Davidson, J. (2002): Working with polyamorous clients in the clinical setting. *Electronic Journal of Human Sexuality*, Volume 5, April 16, 2002 (o.S.)

Easton, D. & Hardy, J.W. (2009). *The Ethical Slut: A Practical Guide to Polyamory, Open Relationships & Other Adventures*. 2. Auflage. Berkeley: Celestial Arts.

Gesa Mayer (2014): Poly werden. Oder: Warum es dem Begehren an nichts mangelt. *Journal für Psychologie*, Jg. 22 (2014), Ausgabe 1, S. 1-25.

Gill, T., Rickert, E. & Veaux, F. (2014). *More Than Two: A Practical Guide to Ethical Polyamory*. Portland: Thorntree Press.

Gwendolin Altenhöfer (2006): Grundbegriffe der unnatürlichen Liebe. *Die Krake*, Nr. 1, Juni 2006, S. 31-36.

Gwendolin Altenhöfer (2013): Die 13 Werkzeuge der Großen Krake. *Die Krake*, Nr. 8, Mai 2013, S. 3-14.

Pieper, M. & Bauer, R. (2005): Polyamory & Mono-Normativität. Ergebnisse einer empirischen Studie über nicht-monogame Lebensformen. In: *Mehr als ein Liebe. Polyamoröse Beziehungen*. Bührmann, T., Mérit, L. & Schefzig, N. B. (Hg.). Berlin: Orlanda Frauenverlag.

Weitzman, G., Davidson, J. & Phillips, R.A. (2009): What psychology professionals should know about polyamory. The National Coalition for Sexual Freedom Inc. Retrieved from: <http://instituteforsexuality.com/wp-content/uploads/2014/05/What-therapists-should-know-about-Polyamory-1.pdf> (2009).