

Warum (nicht) einfach lieben?

Mag.^a Marion Herbert und Erik Zika

mit Unterstützung von
Bakk.phil. Alexandra Radeva

Motivation / Idee

- Polyamorie als alte/neue Idee?
- Thematisierung im Kontext Psychotherapie
- Befragung um polyamorös l(i)ebenden Menschen Stimme und Raum zu geben
- Interesse an *möglichen* Antworten
- Reflexion für den Kontext Psychotherapie

Befragung

- Sommer / Herbst 2011
- 20 Fragen
- Offene Fragen (auch sexuelle Orientierung und Geschlecht)
- 14 Personen haben geantwortet

Definitionen

- Was/wie kann polyamorös verstanden werden?
- Was ist polyamorös *nicht*?

Formen polyamoröser Beziehungen

- Unterscheidung Haupt/Nebenbeziehungen
- „Formen“: Ketten, Dreiecke
- Unterscheidung gelebt / phantasiert

Entwicklung

- (Frage 3): „Wie hat es sich entwickelt, dass Sie polyamorös leben?“

Coming-Out

- (Frage 5): „Manche Menschen beschreiben Coming-Out-Prozesse bei polyamorösen L(i)ebensweisen. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?“

Möglichkeiten & Herausforderungen

- (Frage 7): „Was ermöglicht Ihnen das polyamoröse Beziehungskonzept?“
- (Frage 8): „Welche Herausforderungen haben Sie mit Ihrem Beziehungskonzept erlebt?“
- (Frage 9): „Welche Schwierigkeiten haben Sie in der Umsetzung des Beziehungskonzeptes schon erlebt?“

Vorurteile & Ausgrenzungen

- (Frage 10): „Mit welchen Vorurteilen bezüglich dem p. B. Wurden Sie schon konfrontiert?“
- (Frage 11+12): „Haben Sie Ausgrenzungen in Ihrem sozialen / gesellschaftlichen Umfeld erlebt?“

Erfahrungen mit Psychotherapie

- (Frage 14): „Welche Erfahrungen haben Sie als polyamorös I(i)ebender Mensch mit Psychotherapie gemacht?“

Erwartungen an Psychotherapie

- (Frage 15+16): „Welche Erwartungen / Wünsche / Anliegen haben Sie als polyamorös I(i)ebender Mensch an Psychotherapie und „Paartherapie“ (Mehrpersonentherapie)?“

„Empfehlungen“

- Polyamoröses Beziehungskonzept als gleichberechtigte Idee
- Eigene Haltung als Therapeut_in reflektieren
- Unterstützung beim Besprechbarmachen (z.B. Coming out)
- Entscheidungs- und Verhandlungsprozess begleiten (z.B. Regeln, Grenzen)
- Gestaltungsprozess unterstützen
- Informationen (Literatur, Internet, etc.)

„Empfehlungen“

- Unterstützung bei Umgang mit Diskriminierungen und Ausgrenzungen
- Sensibilisierung und Bewußtseinsbildung für Polyformen und Vorurteile
- Sensible Sprache
- Sichtbarmachen in psychosozialen Kontexten

Mögliche Reflexionsfragen:

Habe ich mich schon mit unterschiedlichen L(i)ebensweisen auseinandergesetzt? (RZB, Polyamorie, offene Partner_innenschaft, freigewähltes Single-Dasein, so-tun-als-ob Monogamie, Zweckehe, living apart together, Mingle, Friends with benefit, etc.)

Inwiefern bewerte ich unterschiedliche Beziehungskonzepte und -formen?

Welche meiner Haltungen könnten in den therapeutischen/beraterischen Prozess hineinwirken?

Welche Möglichkeiten, aber auch welche Herausforderungen könnten sich dadurch ergeben?

Was ermöglicht mir ein Festhalten an meinen Haltungen und worin schränken sie mich ein?

Welche meiner Haltungen möchte ich beibehalten und weshalb?

Gibt es Haltungen, von denen ich mich verabschieden möchte und was würde das ermöglichen?

Möchte ich neue Haltung(en) einnehmen und wenn ja welche?

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

www.solutions.at