Aus der Serie «Les Amours extraordinaires», von Guillaume Perret. Guillaume Perret/Lundi 13

Lustprinzip

Die Freiheit ist ein Muskel

Die grosse Liebe und der freie Sex sind heute möglich. Doch warum probieren so wenige so wenig aus? Und scheitern lieber an den immer gleichen Mustern? Weil wir gerade erst begreifen, wie frei wir sein können. Wir brauchen nur etwas Training.

Von Friedemann Karig, 10.08.2018

Am 17. Februar 2017, diesem wunderschönen Datum, erschien mein Buch «Wie wir lieben. Vom Ende der Monogamie». Genau zwei Tage zuvor tat mir meine alte Freundin Scarlett Johansson den Gefallen, öffentlich der ewigen Treue abzuschwören.

«Ich glaube, es ist nicht natürlich, ein monogamer Mensch zu sein», sagte die Schauspielerin. Monogam zu leben, sei anstrengend, folglich müsse es unnatürlich sein. Sie habe grossen Respekt vor monogamen Paaren. «Aber ich denke definitiv, dass das gegen eine Art Instinkt geht.»

Breaking News! Wenig später sass ich in einem Radiostudio und sprach mit zwei Moderatoren über Monogamie, Untreue und darüber, warum Frau Johansson recht haben könnte.

«Als Friedemann Karig am nächsten Morgen aus unruhigen Träumen erwachte, fand er sich in seinem Bett zu einem schrecklichen Ungeziefer verwandelt ...», so kam es mir vor. Über Nacht war ich zum «Experten» mutiert in Sachen Monogamie und Untreue. Und das, obwohl ich auf Seite 14 des Buches ausdrücklich geschrieben hatte: «Ich bin nicht Dr. Love. Ich kenne keine Tricks oder Zaubersprüche.»

Man überlas das. Die Talkshow-Einladungen flatterten nur so herein. Man wollte die frohe Kunde hören, die für viele wie Magie klang: Ja, es geht beides, Freiheit und Sicherheit. Die grosse Liebe und der freie Sex. Wir müssen uns nur trauen.

Persönliche Protokolle zum Thema Liebe

Wir haben Menschen zu ihren Erfahrungen zum Thema befragt. Ihre sehr persönlichen Geschichten lesen Sie hier.

Was aber ist der Grund, warum sich so viele doch nicht trauen?

Ich erinnere mich genau an den Moment, an dem ich es begriff. Es muss gegen 21 Uhr gewesen sein, Mitte März, in einem TV-Studio in einem Hamburger Gewerbegebiet. Das Publikum hüstelte, die Scheinwerfer blendeten, nervös versuchte ich, nicht nervös zu wirken, als der Moderator plötzlich fragte: «Warum sehen sich die Menschen, die anders lieben als die Mehrheit, Anfeindungen ausgesetzt?»

Ich antwortete mit einer Gegenfrage: «Ist es nicht Wahnsinn, dass wir im Jahr 2018 immer noch für jede Minderheit einzeln eine gewisse Akzeptanz erkämpfen müssen? Als müssten wir Freiheit immer wieder trainieren?»

Plötzlich stand da dieser Satz in meinem Kopf: Freiheit ist ein Muskel. Seither habe ich auf ihm herumgekaut. Endlich bringe ich ihn hier zu Papier.

Wenn Freiheit ein Muskel ist, dann ist der Streit um die freie Liebe ein effektives Work-out, ihn zu trainieren. Denn die freie Liebe berührt den Kern unseres Selbst, die wunde Stelle unserer Seele, das Wichtigste im Leben und unsere grösste Angst: dass uns der geliebte Partner ablehnt, aus dem Wir verstösst und seiner Wege geht. Die freie Liebe geht an die emotionale Tiefenmuskulatur, ohne die wir weder stehen noch gehen können und an der jede Verletzung besonders schmerzt.

Diese Freiheit ist wie eine Fata Morgana, wir sehen sie vor uns, zum Greifen nah, während wir uns durch erotische Wüsten schleppen. Doch wir kommen ihr einfach nicht näher. Warum? Warum leben so wenige die Freiheit, die wir heute leben könnten?

Das Unbehagen in den Einfamilienhäusern

Fast jede zweite Ehe in der Schweiz wird geschieden. Die allermeisten leben seriell monogam und scheitern jeweils recht schnell: Die durchschnittliche Dauer einer Liebesbeziehung beträgt in Mitteleuropa vier Jahre. Rund ein Viertel der Schweizerinnen und Schweizer sagen, sie seien schon einmal fremdgegangen. Bei fast jeder zweiten Scheidung spielt sexuelle Untreue eine Rolle, wobei nicht klar ist, was zuerst kam, die beiderseitige Entfremdung oder der Seitensprung. Rund die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer sieht ihre sexuellen Wünsche in der Partnerschaft nicht erfüllt. Monogamer Alltag ist allzu häufig: lügen, betrügen, verletzen, verlassen.

Und doch folgen die meisten von uns den alten Normen, dem romantischen Liebesideal, das uns von Shakespeare bis Hollywood, von der Bibel bis zu «Verbotene Liebe» vorgetanzt wird. Seit wir denken können, zeichnen diese Erzählungen ein monogames Bild, bis wir denken, das muss so sein. Es ist unsere Natur, zu zweit alt zu werden. Ein Mann und eine Frau ergeben ein glückliches Paar, das grösser ist als die Summe seiner Teile.

Das Versprechen lautet: Wer nur genau genug in sich hineinhorcht, auf dem Heiratsmarkt entschlossen genug sucht, sich nur ordentlich Mühe gibt und in der Folge bereit ist, in die Beziehung «zu investieren» und «daran zu arbeiten», der wird mit einem Happy End belohnt.

Was nach dem Abspann kommt, wenn nach drei bis fünf Jahren gemäss der Biologie die Lust aufeinander abflaut, die Lust auf andere Menschen wieder erwacht? Davon wird seltener erzählt.

Wir durchschauen erst langsam, dass dieses Problem nicht unsere Schuld ist, sondern – im Wortsinn – natürlich. Unsere monogame Art, zu lieben, ist relativ jung und kulturell anerzogen. Unsere Natur verlangt etwas anderes als das romantische Liebesideal. Die Monogamie ist eine Erfindung des Menschen, der vor rund zwanzigtausend Jahren sesshaft wurde.

Vorher, so der aktuelle Stand der Forschung, lebte man in losen Horden von bis zu 150 Menschen, die alle miteinander schliefen und denen es nicht darauf ankam, wer der Vater wessen Kindes war. Sobald man aber sesshaft wurde, gab es gute Gründe, monogam zu leben: Mann und Frau bildeten eine Schicksalsgemeinschaft, Kinder waren die einzige Altersvorsorge. Und wer grosse Gesellschaften aufbauen, Kriege führen und Kolonien unterwerfen wollte, brauchte unterdrückbare Kerneinheiten, die man im Schritt packen konnte, wenn sie nicht spurten.

Unsere Sexualität entwickelte sich über hunderttausende Jahre in der Horde. Und wurde danach zwanzigtausend Jahre von einer lustfeindlichen Kultur drangsaliert. Und wer hatte darunter am meisten zu leiden?

Die Lust der Frauen

Die Autorin Margarete Stokowski hat recht: «Die sexuelle Befreiung hat nicht wirklich stattgefunden.» Allein, was die Geschlechterverhältnisse angeht. Was eine Frau heute tun, lassen, anziehen, zeigen, verhüllen oder sagen darf, muss sie nach wie vor immer wieder neu erkämpfen.

Der Reflex der Männer, die Sexualität der Frau zu bewerten, einzugrenzen, zu annektieren – er lebt fort, anachronistisch peinigend wie ein entzündeter Blinddarm. Ganz zu schweigen von den Kämpfen, die «queere» Menschen, Transgender und all die anderen unterdrückten Minderheiten

ausfechten müssen. Und auch die Polygamen und Polyamoren kennen die Vorurteile, die Diskriminierung, die Pathologisierung nur zu gut. Vor allem Frauen, die freier lieben, gelten reflexhaft als «Schlampen» oder als «krank». Keusch sollen sie bitte schön sein und ihrem Gatten ewig treu wie in grauer Vorzeit.

Dabei sind es oft die Frauen, die sich leichter tun mit der Öffnung einer Beziehung.

Hier mag endlich gesellschaftlich durchschlagen, was die Sexualwissenschaft seit langem weiss: Frauen verfügen über eine fantasievollere, variablere Sexualität. Sie tun sich auch deshalb leichter, Beziehungen sexuell nicht-exklusiv zu denken und zu leben. Männer hingegen hängen oft noch an einem überkommenen Männlichkeitsideal der Alleinherrschaft.

Heute kann uns, in unseren unfassbar privilegierten westlichen Gesellschaften, niemand mehr vorschreiben, wie wir zu leben haben. Langsam, aber sicher trauen wir dem Frieden.

Warum immer mehr Menschen die Freiheit wagen

Anderthalb Jahre recherchierte ich für mein Buch. Die Paare, von denen ich erzählte, fand ich ohne Probleme, vor allem über Facebook. Ich war überrascht, wie viele Menschen heute nicht-monogam leben. Es gibt eine neue Schätzung aus den USA, nach der bis zu zehn Prozent der erwachsenen Amerikaner damit experimentieren. Ich fand dutzende Paare und wählte dann sieben aus. Viele konnten es, nach Jahren der Heimlichtuerei, kaum erwarten, ihre Geschichte zu erzählen. Wenngleich meistens anonym.

Manche von ihnen leben zusammen, haben Kinder und gönnen einander ab und zu andere Sexualpartner. Andere leben sich aus wie Singles, haben Tinder-Profile und One-Night-Stands, sind dabei aber doch immer zu zweit zusammen – und das vielleicht nie enger, als wenn sie sich von ihren Eroberungen erzählen. Eine Frau liebt zwei Männer nebeneinanderher, die jeweils verheiratet sind, und vermisst nichts. Eine Frau liebt eine Frau, aber auch noch Männer neben ihr. Das sind Modelle, für die es keine Worte gibt, ausser: Liebe.

So erzählten mir die Frauen und Männer an ihren Küchentischen, in verrauchten Bars, auf sommerlichen Balkonen von der Befreiung ihrer Liebe. Es war die schönste Arbeit, die ich in meinem Leben machen durfte. Diese Menschen haben mich, auf verschiedene Weisen, zutiefst beeindruckt. Ihnen zuzuhören, war, wie Forschern beim Erkunden einer neuen Galaxis zuzusehen. Nein, viel besser: Tänzer zu beobachten, die sich zu einer neuen Musik bewegen. Man will auch tanzen. Dass man sich vielleicht dabei anfangs lächerlich machen könnte? Egal.

Auch diese Paare kennen Eifersucht. Aber sie verklären sie nicht als Beweis einer «wahren Liebe», sondern entlarven sie als destruktive Verlustangst des narzisstischen Egos. Sie glauben an die Veränderbarkeit dieser Eifersucht und lindern sie langsam.

Sie betreiben kein Beziehungsboxen, bei dem gewinnt, wer immer die Deckung oben lässt und zur Not den anderen k. o. schlägt. Sie üben eher emotionales Yoga. Sie dehnen ihre Grenzen vorsichtig aus, sie atmen in den Schmerz, um Figuren zu schaffen, die anfangs unmöglich erschienen.

Entgegen einem verbreiteten Vorurteil sind diese Leute eben keine Egoisten. Eher brauchen sie maximale Empathie, um den anderen und seine

Freude schätzen zu können. Reflexion und «Compersion», also Mitfreude, um die externe Lust des Partners nicht als Angriff auf den eigenen Selbstwert zu verstehen. Überhaupt eine tiefe Auseinandersetzung damit, was dieses Selbst ist, wie abhängig es von einem anderen ist – und wie frei.

Selbstverwirklichung bedeutet für sie vor allem auch die Verwirklichung, also die Befreiung des Partners. Nur so kann man die Dialektik aushalten, die jeder Beziehung implizit ist: dass man es miteinander schaffen will, es aber immer auch Triebe gibt, die das Wir vermeintlich sabotieren.

«Jeder, der länger als ein Jahr in einer Beziehung war, kennt doch den Punkt, an dem man sich auch nach anderen umschaut», sagt einer in meinem Buch, der mit seiner Freundin in einer offenen Beziehung lebt. «Jeder kennt das Gefühl, dieses: Und jetzt? Und das kann man doch befriedigen, bevor man die Beziehung zerstört.» Das «Fremdgehen» nicht als kriminelller Akt, sondern als Teil der Beziehung, als ihre ultimative Bestätigung: Was für ein kühnes und gleichzeitig erfrischend konsequentes Projekt.

Ebenso beeindruckt hat mich jedoch das Paar aus meinem Freundeskreis, das nach längeren Gesprächen miteinander zum Schluss kam: «Wir würden es gern freier probieren. Aber wir sind einander momentan nicht so nah, wie wir sein müssten. Wir wären nicht stark genug. Es wäre zu gefährlich.» Das voreinander zuzugeben, sich danach in den Arm zu nehmen und sich zu versprechen, weiterzumachen; in schonungsloser, aber liebevoller Ehrlichkeit die eigene Brille, durch die man die Welt sieht, anzuerkennen und abzusetzen, die des anderen anzuziehen und sich einzugestehen, dass man schwach ist – so brutal schwer, so herausragend wichtig. In einer Welt voller Versuchungen scheint ihre Erdung durch Ehrlichkeit jedoch der einzig aufrichtige Weg. Welche Schlüsse man gemeinsam daraus zieht, welches Modell am Ende herauskommt, scheint zweitrangig.

Denn weder das eine noch das andere macht glücklicher. Daraufhin deutet eine neue Studie der kanadischen Universität Guelph. Das Modell der Beziehung, ob offen oder geschlossen, sei weniger wichtig für die Zufriedenheit, so die Forscher. Wichtiger sei die Einvernehmlichkeit, dass beide das Gleiche wollen, und zu spüren, dass der andere ihr Bestes will. Und: Nichts geht über Sex aus Liebe. Schlafe ein Paar miteinander, um Nähe zu spüren, sei das deutlich Glück spendender als Sex, der eher zur Konfliktvermeidung eingesetzt würde.

Nein, dieser Text ist kein Aufruf zur Polygamie. Sondern ein Aufruf, überkommene Modelle infrage zu stellen.

Was nun, Dr. Love?

In einer Zeit des Überflusses mag eine Exklusivität, wie sie die Monogamie fordert, mindestens unsinnig, vielleicht sogar brutal und selbstzerstörerisch sein. Das «emotionale Regime» (Eva Illouz), also die Herrschaft über meine Gefühle, die Planbarkeit von Partnerschaft und das Eingrenzen des Risikos, verletzt zu werden, ist ein einziger grosser Selbstbetrug. Das meinte wohl auch Scarlett Johansson: Verlockungen warten überall. Niemand ist sicher. Wie diesen Kontrollverlust, diese überfällige Entzauberung eines grossen Märchens einfangen?

Die gute Nachricht: Sexuelle Exklusivität ist stufenlos regelbar. Theoretisch kann man alles versuchen, von lebenslanger Treue bis zu jede mit jedem mit jeder. Aber sowenig, wie wir bei Hunger einfach in ein Restaurant gehen und wahllos von Tellern fremder Menschen essen, sowenig laufen wir mit allzeit bereiten Geschlechtsorganen durch Fussgängerzonen und U-Bah-

nen. Wir sind Tiere mit einem sehr grossen Kopf. Wir sind so sehr Natur und Kultur, dass die Dichotomie dieser zwei Begriffe sinnlos erscheint. Und unser Leben ist heute so komplex, verführerisch und vielfältig, dass ein Modell für alle so passend erscheint, als würden wir alle jeden Tag exakt das Gleiche essen. Nein: Alle sollten endlich das essen, was ihnen schmeckt.

Nur eines ist sicher: Die Liebe – das Wichtigste in unserem Leben – weitervererbten Normen oder Traditionen oder Gott zu überlassen, unser Leben selbstbewusst zu optimieren, von der Grösse unserer Fernseher bis zur Farbe unserer Wände, aber uns amourös und erotisch in einen Zwinger sperren lassen – das wäre Wahnsinn.

Und eine grandiose Undankbarkeit gegenüber zehntausender Jahre blutiger Unterdrückungsgeschichte. Sich zum ersten Mal wirklich offen und frei von politischer Ideologie oder von Rebellionszwang Gedanken darüber machen zu können, wie wir lieben und miteinander leben wollen – was für ein Geschenk!

Die Individualisierung und letztlich Liberalisierung, diese mächtige transformative Kraft, die unsere Gesellschaft in den letzten Jahrhunderten umgewälzt und das Leben für so viele verbessert hat, ist keine Naturgewalt. Es gibt Rückschläge, so wie jetzt wieder, wenn der konservative Mainstream und seine reaktionären, menschenfeindlichen Ränder sich mit aller Macht und ohne Fairness gegen eine übermenschliche Kraft stemmen: die Freiheit.

Diese Freiheit ist ein Muskel. Sobald wir aufhören, sie zu nutzen und zu verteidigen, wird sie schwächer. Wir müssen sie trainieren. Für Freiheit und Neugierde zu kämpfen, sich immer wieder zu fragen, ob man sie denn lebt, ob man nicht etwas verdrängt oder vermisst; und egal, was das Ergebnis ist, ehrlich zu sein mit sich und der Welt; daraus wiederum einen gesellschaftlichen Imperativ abzuleiten, jedem diese Freiheit zu ermöglichen und zusammen aufzustehen, wo sie bedroht ist; jene mit aller Härte in die Schranken zu weisen, die andere in Schranken weisen wollen; und dabei jeden Tag aufs Neue die lebenswertere, weil lebendigere Gesellschaft zu sein, als jeder Schreihals sie sich denken kann: Das ist eine Aufgabe von überwältigender Schönheit.

Genau wie die Liebe.

Erzählen Sie uns Ihre Geschichte

Schildern Sie uns hier in den kommenden Tagen jeweils zwischen 10 und 22 Uhr Ihre Höhenflüge, Wünsche, Traumpartner. Anonym.

Zum Autor

Friedemann Karig wurde 1982 bei Freiburg geboren. In Passau und Köln studierte er eine Mixtur aus Medienwissenschaften, Literatur, Soziologie, Politik und VWL. Sein Buch «Wie wir lieben. Vom Ende der Monogamie» erschien 2017 bei Blumenbar. Er moderiert das Format «Jäger & Sammler» von Funk, dem jungen Online-Angebot von ARD und ZDF. Er lebt in München.

Zu den Bildern dieser Themenwoche

Für seine Serie «Aussergewöhnliche Liebschaften» hat Guillaume Perret atypische Paare fotografiert. Menschen, deren Liebe gesellschaftlich stigmatisiert ist. Etwa wegen ihres Aussehens, ihrer sexuellen Orientierung, des Altersunterschieds oder einer Behinderung. Entstanden sind einzigartige und sehr persönliche Porträts, die zeigen, dass letztendlich alle Formen von Liebe schön sind.

Guillaume Perret lebt und arbeitet im Kanton Neuenburg und ist Gründungsmitglied der Agentur Lundi 13. In seinen Arbeiten versucht er die zerbrechliche Schönheit der menschlichen Existenz zu erfassen. Die Intimität, die er dabei einfängt, sagt auch viel über unsere Gesellschaft aus.