

Meine Freundin will die Beziehung öffnen

«Meine Freundin und ich sind Anfang 30 und seit gut einem halben Jahr zusammen. Wir haben beide schon eine längere Beziehung hinter uns und fühlten uns nach einiger Zeit als Single wieder reif für eine Partnerschaft. Nun will meine Freundin die Beziehung öffnen. Sie meinte, dass ihre letzte Beziehung äusserst beengend gewesen sei und ihr damaliger Partner sehr geklammert habe. Das möchte sie auf keinen Fall wieder erleben, und sie denke, dass persönlicher Freiraum einer Beziehung nur guttun könne. Ich bin aus allen Wolken gefallen und habe Angst, dass ich sie verliere, wenn ich nicht auf ihren Vorschlag einsteige. Gleichzeitig habe ich aber auch Angst, dass ich mich mit dieser Beziehungsform überfordere. Wie soll ich jetzt reagieren?»

Ich kann gut nachvollziehen, dass der Vorschlag Ihrer Freundin Sie verunsichert. Möglicherweise reagiert Ihr Unterbewusstsein nun mit Fragen wie «Genüge ich ihr nicht?», «Kann sie



«Erforschen Sie Ihre Grenzen.»

meine Nähe nicht ertragen?» oder «Was ist, wenn sie sich verliebt und mich verlässt?». Und alle diese Fragen wollen gehört und beantwortet werden. Ich möchte Sie einladen, in sich hineinzuhorchen und alle Fragen, die an die Oberfläche kommen, aufzuschreiben und, wenn Sie mögen, diese mit Ihrer Freundin zu besprechen. Sie

dürfen Ihr auch mitteilen, wie sehr Sie ihre Idee emotional berührt und Ihre Vorstellungen einer Beziehung durch-einandergebracht hat. Und überlegen Sie sich, welche Chancen und Möglichkeiten in der Öffnung der Beziehung liegen könnten. Wenn Sie beide nun ins Gespräch kommen, werden Sie zusammen entdecken, welche Beweggründe noch hinter dem Vorschlag stecken. In erster Linie geht es nun darum, Ihre Grenzen und Möglichkeiten zu erforschen und kennenzulernen.

Markus Kummer,
Paarberatung und Mediation
im Kanton Zürich, Beratungsstellen
Regensdorf und Zürich

Haben Sie Fragen?

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an redaktion@stadt-anzeiger.ch oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauserstrasse 76, 8152 Glattbrugg.