[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Felix in Gälhütte und Jenny.

Sie gehen sehr gerne zusammen und Biken am Wochenende.

Und unter der Woche sitzen sie eigentlich noch gerne am Abend auf dem Sofa, schauen etwas, trinken vielleicht ein Glas Wein.

Und für die Ferien buchen sie zum Liebsten eine Städtrippe.

Also, eigentlich ein wunderbares Paar, der miteinander richtig viel macht.

Aber irgendwie merken beide für sich, auch wenn es nur ungern zugehend ist, ist es ein bisschen eng langsam.

Die Zweierkisten.

Darf ich das mal hinterfragen?

Du freust dich schon.

Ich freu mich schon.

Wir kommen im Beziehungskosmos, in dem wir heute über das Diktat der Zweierbeziehungen sprechen.

Wieso?

Uns allen vielleicht würde es besser gehen, wenn wir ein bisschen grösser denken, als das ganze Netz, das uns dreht.

Ich bin es aber im Meier-Journalisten und wir wissen wie.

Wie fühlt sich das an Bauen?

Psycho- und Partherapeutin.

Das Diktat der Zweierbeziehung, das klingt ja recht klar.

Radikal.

Hast du das Gefühl wirklich,

Felix und Jenny, die empfinden das als Diktat?

Ja, das müsste man gut fragen, wie fest sie das selber schon merken.

Was man aber natürlich sagen kann,

ist, dass man das ein wenig auf die einzige wahre Form

von Beziehung eingimpft überkommt,

dass es halt die Zweierbeziehung gibt,

zwar die Hetero-Zweierbeziehung

und dann auch noch am liebsten Inziss.

Und es muss alles genau so sein,

dass es passt und Abweichungen werden,

immer noch mehr oder weniger Herz sanktioniert.

Das darf man hinterfragen.

Und gleichzeitig ist ja alles möglich heutzutage.

Man hat ja Vorbilder, man hört von Polyamoren,

Beziehungsformen von ...

... weiss auch nicht was.

Wenn man sagt, du bist tief drin,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

ist das gleich immer noch der Goldstandard?
Ja, es sei nicht nur ich,
sondern das wäre für mich auch ganz klar nachweisbar.
Dass man das auch sehen kann,
dass das das ist, was Kinder lehren,
das ist das Einzige richtiger,
dass man daheim zwar die Diversität vorleben kann,
oder zumindest als Option der Kinder in Aussicht stellen
und sie trotzdem irgendwie denken,
als Mädchen braucht man dann mal einen Mann,
obwohl man schon hundertmal gesagt hat,
dass können auch Frauen miteinander sein.
Die eigene Tochter sagt, aber ich brauche doch einen Mann.
Und man sich denkt, was ist denn hier schiefgelaufen?
Das finde ich sehr beeindruckend zu sehen,
dass wir das nicht einfach so ausmerzen können,
nur weil wir ein anderes Bild dann auch im eigenen Kopf entwickeln.
Also so, vielleicht so offen, so fluid,
alles irgendwo scheint,
auch mit den Diskussionen, je nachdem, welcher Babel man sich bewegt.
Eigentlich ist das Ganze noch ziemlich stark.
Und eigentlich, das ist ja auch unser Anstoss,
das wir heute gehen wollen, ist es für viele auch zu eng.
Es nimmt einem halt Spielraum.
Also, wo ich mich mit dem mehr auf einen Ansatz habe,
ist für mich einfach bewusster geworden,
dass wir, wenn wir das Gefühl haben,
wir brauchen das gegenüber,
wir brauchen jemanden,
und zwar eine gegengeschlechtliche Person,
im Idealfall, der uns ergänzt.
Und dann ist im Auto gelaufen,
von Atomic Kitten, you can make me whole again.
Und dann, ich weiß nicht, was genau die Idee war,
hinterm Lied.
Aber wenn man so zulässt, ja, kommt, okay,
und ich brauche das gegenüber,
das mich wieder ganz macht.
Und dort hat man einen uralten Glauben,
ich brauche meine bessere Hälfte,
ich brauche jemanden anders,
und ohne die passende Hälfte bin ich nicht ganz.
Und ich finde, wir beschneiden uns hier um Wahnsinn,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Selbstwirksamkeit, wenn wir das immer auslagern.
Ganz abgesehen davon, dass man dann auch oft vergisst,
dass man sich auch an sich selbst
zuerst mal sicherbinden könnte.
Und das heisst, ja,
jetzt denken Sie aber,
Polyamory ist eben nicht,
und ich stelle jetzt die Podcastfolge ab.
Wir reden nicht nur von romantischen Beziehungen,
also dass man sich mehr als nur eine Beziehung hat,
sondern es geht darum,
was heisst eigentlich Beziehung?
Und wie viele Beziehungen haben wir in unserem Leben,
unabhängig davon,
dass man auf romantische Beziehungen ist, oder nicht?
Genau.
Also dass Poly sich auch einfach bezieht
auf mehrere stabile, sichere Bindungen.
Und dann auch den Begriff von Polysecure
sich hier etabliert hat,
auch aus dem Buch von Jessica Fern,
der verlinkt ist in den Show Notes.
Sie tut zwar fest auf Polyamory
und eben nicht monogamie Paar sich beziehen.
Also es ist noch wichtig, nicht nur auf Polyamory,
sondern vor allem auf nicht monogamie Paar,
weil da gibt es ja auch super viele Spielarten.
Und wir zwei ja auch im Prozess
von unserem Buch, das wir geschrieben haben,
haben gesagt, das Thema muss unbedingt innen.
Und zwar nicht zu sagen,
ihr müsst jetzt alle weg von eurer monogamen Hetro-Beziehung,
sondern wir müssen die Beziehungen grösser denken
und wir müssen v.a. wegkommen davon,
zu meinen, dass eine Person
alle unsere Bindungsbedürfnisse abdecken müssen.
Also letztlich kannst du nur scheitern,
wenn du so unterwegs bist, wie Felix und Jenny,
die ein bisschen vergessen haben,
dass andere Menschen auch wichtig sind.
Das heisst, jetzt Jenny erwartet von Felix,
dass er in einer sicheren Hoffnung ist.
Vielleicht ist sie sogar eben noch eine,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

die ganz viel bei sich selber nicht befriedigen kann.
Also das heisst, Felix muss alles kompensieren,
alle ihre Defizite.
Dann soll Felix lustig sein, er soll mit ihrer Party machen,
er soll aber auch der Vertraute sein, er soll die Familie sein,
er soll der beste Kumpel sein
und der beste Liebhaber.
Das ist auch noch wichtig.
Vielleicht auch noch wichtig.
Aber vielleicht vergattet auch irgendwann, wenn sie immer ...
Es gibt auch ein Too-Match.
Genau, das heisst, eigentlich gibt es ein Paar,
wo sich das zweite Leich im Knie geben kann.
Das gibt es wahrscheinlich schon.
Ich möchte auch jetzt wieder nicht,
dass wir es andere machen
und sagen, jetzt mündert es an,
wie es sich diversifiziert.
Es kommt so fest darauf an,
wie es tatsächlich gibt,
weil ich gerade so ein bisschen an mich überlege.
Es ist sehr geniessam
und ich meine es auf eine jetzt positive Art und Weise.
Nicht im Sinne, die schauen halt weg
und die tun sich gar nicht mit sich auseinandersetzen.
Sondern ich hatte auch schon Paar,
die wirklich happy sind mit gleichen Strukturen.
Es gibt halt Menschen,
die sehr dankbar sind,
wenn alles gleich ist
und Neues macht unsicher.
Und das muss man natürlich auch mit einbeziehen,
weil jemand, der Lust hat auf Neues
und frische Reize ist da anders gestrickt,
als wenn jemand sagt,
es ist fünfmal oder fünfhundertmal
hintereinander Spaghetti,
Bolognese essen und es ist gut.
Und das müssen wir wie anschauen.
Aber es geht vor allem darum,
sich mal zu fragen,
was meine Beziehung abdeckt
und könnte mich ein bisschen breiter schauen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Ich finde es noch wichtig,
dass man einmal schaut,
wie die 1 zu 1 Beziehung entstanden ist.
Wir haben eben im Buch
ein Kapiteldemo gewidmet,
wo sie auch darum geht,
was die Bindungstheorie ist,
was war unser Vorbild?
Die Mutter ist die wichtigste Bezugsperson
zum einen Menschen.
Es ist die eine Bezugsperson.
Logisch denken wir,
es braucht eine, die alles erfüllt.
Ja, das wäre schon mal ein Kritik
übrigens an der Bindungstheorie.
Von der Psychologie,
die wir auch im Zug von unserem Buch
übergeschrieben haben,
ist noch eine ganz andere Dimension
bewusst geworden.
Die ursprüngliche Bindungstheorie
ist eigentlich immer von der Mutter
geredet worden,
als Hauptbezugsperson.
Der Vater ist nur am Rand auftaucht,
viel weniger.
Die ganzen Experimente sind vorwiegend
mit Müttern durchgeführt worden.
Aber der auch mit der Mutter
verantwortlich für die sichere Bindung.
Und der auch schuld, wenn das nicht kommt.
Also ein anderes spannendes Thema,
wieder mit der Schuld
und der Übermutereidee.
Das heißt, von der eine sichere Bindungsperson
ja auch so nochmal zusätzlich
angelehrt wird,
wo man dann auf die Paarbeziehung
im blödesten Fall so übertreibt.
Dass man wie auch das Gefühl hat,
man müsse und das ist ein anderes Thema.
Wir haben da schon mal darüber geredet,
Einversucht,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

weil das kann ja auch gelingt sein,
wenn wir lernen.

Wir haben nur, also man muss die eine Person haben
und die deckt eigentlich alles ab.

Ist natürlich auch die Bedrohung,
weil das finde ich ja interessant.

Wir haben dort die Beleuchtung in der Folge über Einversucht.

Wir müssen das Konzept
auch auseinandernehmen,
was dann Einversucht bedeutet.

Und manch ist im Fall Einversucht
auch einfach gesellschaftlich atrenniert.

Wir müssen Einversüchtig sein
in dieser Situation.

Und sonst lebt man nicht genug,
oder sonst stimmt etwas nicht.

Also später dürfen wir uns dort
ein paar Fragenzeichen auftauchen.

Also ich finde, es ist eben nicht ein anderes Thema,
weil ich habe mich dann seit der Vorbereitung

angefangen zu überlegen,

wo bin ich wie tolerant
für mehr Beziehung.

Und dann gemerkt,
also das Konstrukt der monogamen
Partnerschaft, das ist schon mal,
das gibt ja auch Sicherheit.

Und alles, was aussen dran ist,
wird schon vielleicht Einversucht generieren
oder Unsicherheit.

Bei den Kindern ist ja auch schon so,
wenn der Vater

oder vielleicht die neue Frau
die Personen reinkommen,
dann wird es auch schon schwierig,
Kinder teilen.

Und dann, dass das Beispiel anderen
wie der Vorbereitung erzählt,
vom Hund, wir haben ein Ferienhund.

Und dann habe ich mit dem Hund gelaufen
und dann habe ich eine andere Frau getroffen
und sie sagte, ah, das ist so schamig,
auch bei uns.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Und dann habe ich mich, wow,
jetzt komme ich schon das Problem,
wir müssen mit dem Hund teilen.
Aber dort habe ich es ja dann nicht
und dann sind wir überhaupt
trainiert,
Menschen aus unserem
oder Tier oder Sache aus unserem Leben zu teilen.
Und in der Partnerschaft
sind wir einfach auch nicht gut,
es gibt keine Vorbilder.
Oder sehr wenig, es ist wirklich
noch die Abweichung der Norm.
Ich möchte es noch differenzieren,
weil es mir wichtig ist,
auch dort beides hinzubringen.
Also das eine ist die gesellschaftliche Ebene
und die soziologische Ebene,
und sie dort ganz spannend schreibt,
wie die Ehe als Institution
ja nochmal festigert,
dass wir dort das Besitz denken,
auch entwickeln, die Hände
und wahrscheinlich immer noch
immer fortführen, also ob es ein Hund sei
oder bei Kind, Spielsachen,
oder ich weiss nicht was.
Wir müssen die Ebenen dann auch wirklich auseinanderhalten.
Also das eine ist,
das sind auch so Glaubenssätze,
die wir mit überkommen,
die dann auch ja wie sagen,
weil ich habe gelehrt.
Wir haben es auch schon mal
in einer anderen Diskussion darüber gehabt,
wo ich 16, 17 war,
habe ich wirklich, hätte ich unterschrieben
gesagt, das ist wahre Liebe,
mit ganz vielen Einversuchten,
und ich habe eigentlich gelehrt,
ich meine, das ist ja noch nicht ewig her.
Also Besitzdenken hat irgendwie auch mit
ja, mit einer guten Beziehung zu tun gehabt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

die, die keine Besitzansprüche haben,
die meinen jetzt irgendwie wie in der Ernst,
also zumindest ist das so,
jetzt aber wichtig gefällt,
dass wenn jetzt jemand zum Beispiel
grosse Ängste entwickelt,
Bindungsängste hat, Einversüchtung ist,
man natürlich nicht aufkommen zu sagen,
ja, ja, ja, das ist einfach alles angeklärt,
das stelle ich mal nicht so an,
denn das sind wir auf dem Individualpsychologischen
und da kann es einfach ganz anders aussehen.
Aber wenn man zum Beispiel
eine Beziehung lebt mit einer Person,
die sich einfach nicht committet
und ich fühle mich ständig unsicher
und ich habe nie das Gefühl, mich zu verlassen,
aber die Sachen sind vermischt.
Aber es ist ganz wichtig, dass wir diese trennen,
weil sonst kann man beides benutzen,
zum anderen ausheben
und sie gehören einfach zusammen.
Wir müssen uns bewusst sein,
wir haben einen Schablonen mitbekommen,
was ist die richtige Beziehung.
Und wir müssen uns aber auch bewusst sein,
dass unsere individuellen Prägungen
und Erfahrungen noch etwas mit unserer Emotionalität
und mit unserem Funktionieren machen
und das müssen wir noch separat anschauen.
Das heisst, wenn wir sagen,
wir wollen das Thema Polysecure ansehen,
dann müssen wir bei Felix und Jenny auch schauen,
was haben sie für Bindungserfahrung
und Verbindungsmuster?
Ja, genau.
Also Felix ist einer,
der ist sicher gebunden
und Jenny,
sie hat mehr Mühe.
Also für sie ist es jetzt,
wenn wir die ND2,
es muss jetzt noch nicht einmal romantisch

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

sich öffnen in der Liebesbeziehung,
sondern es ist jetzt mehr,
dass wir mit ihnen am Wochenende dabei gehen,
sondern mit Kollegen.
Ja, und das ist für sie dann vielleicht schon bedrohlich.
Was heisst denn das jetzt für sie?
Es kann sein, dass wenn sie kein sicheres Bindungsmuster hat,
also wenn sie gelernt hat, Beziehungen sind nicht so beständig,
wenn sie gelernt hat,
immer auch ganz gut zu schauen,
ob die Beziehungen stabil sind.
Das wäre meine Hypothese,
wenn du mir sagst, es sind zwei,
die viel zusammen machen
und du mir auch sagst,
Felix ist aber zumindest tendenziell sicher gebunden,
aber es ist meine Vermutung,
dass Jenny so ein Ambivalenz
oder ein Verstricktes Bindungsmuster hat,
das sie ganz fest an die Bindung schützen will.
Vielleicht haben wir es mal so benennen,
das klingt nämlich positiver.
Man will ja auch die Bindung schützen
und behaupten,
durch das Überprotektive.
Vielleicht hat sie erlebt,
dass ihre Bindungen
in der Kindheit unsteht gewesen sind,
dass sie wirklich immer
immer ganz fest schauen müssen,
dass das bestah bleibt
und dass sie dann ganz schnell Angst hat,
es geht jemand draus aussehen.
Also in diesem Fall Felix.
Und wenn sie dann dort Angst hat
oder Einversüchtung wird,
müssen wir das wie individuell anschauen
und aber auch sagen,
das kommt zusammen mit ihrem Glauben,
wo sie gelernt hat,
das ist doch das Einzige.
Für Sie zwei heisst es vor allem,
sie müssen sich wie auch selbst verstehen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

wo sie das sind, bevor sie aufgehen.
Das ist ja auch nicht wahnsinnig aufzutun,
aber es kann für gewisse
schon etwas auslösen, es kann sehr bedrohlich sein.
Ja, dort ging es vor allem,
zuerst darum zu verstehen,
wenn wir jetzt auch wieder
die Schema-Abene mit einbeziehen,
das Ziel in einer Beziehung dürfen sein,
dass wir selber,
also so fest an uns selbst gebunden sind,
dass wir ein bisschen unabhängiger werden
von einem Gegenüber von einer Beziehung.
Das finde ich einfach einmal wichtig.
Die erste, wichtigste Bezugsperson
ist, wenn ich könnte sein,
dass das schon schwierig wäre.
Wenn Sie jetzt zu mir kommen
und ich würde sagen, okay,
jetzt geht Felix weg,
machen wir nie das Wochenende,
sondern eine Woche draus,
damit es noch bedrohlicher wird
und ich würde fragen,
wie das für dich fühlt.
Ich könnte jetzt sein,
dass sie sagt, ich fühle mich komplett verloren,
ich habe dann ganz viele schwierige Emotionen
und ich glaube, ich sitze dann
und mich einfach alleine lassen
und dann telefoniere ich
alle meine Ex-Beziehungen ab,
um zu schauen, ob jemand mit mir noch nicht raus will,
ob ich vielleicht nicht doch noch liebenswert bin.
Das könnte ein Szenario sein,
nicht, dass das alles so würde machen.
Und dort zu merken,
da sucht sie ja, wie nach einer anderen
Bezugsperson und sie sich selber,
also ich würde sie dann fragen,
wie ist die Vorstellung, mit dir selber alleine zu sein,
diese Woche, oder etwas für dich zu machen
und dann würde sie vielleicht sagen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

du weißt gar nicht, was mit mir anfang,
fühle mich wie mit 5, wie mit 7.
Das kann ja sein,
das heisst, dort hätte sie sicher ein Baustell,
aber auch hier schon,
wenn sie z.B. eine gute Freundin hat
oder ein Bruder oder irgendjemand,
wo sie eben könnte,
z.B. mit diesen Emotionen herzugehen,
werden sie eben auch schon etwas,
das Netz, das Beziehungsnetz,
würde wie dichter flechten.
Genau, und das ist das,
was man dann auch anschaut,
dass es ein bisschen vergessen wird.
Also wir haben ja auch schon mal
über diesen Single-Status geredet,
wo eben auch, wo man es als Single
in unserer Gesellschaft fest unter dem Diktat
für den Zweirbeziehung leidet,
weil man eigentlich immer als nicht komplett gilt.
Als unvollständig
und im besten Fall muss möglichst schnell verkuppelt werden,
damit du wieder ganz bist
und es dort ja genau darum geht,
es finde ich so wichtig,
ich frage heute in der Therapie,
also ich frage nach so dem Beziehungsstatus,
das ist relevant für mich zu wissen,
wie ist eine Person einbunden,
wie zuverlässig ist da jemand da,
ist jede Tagebindungsperson da
oder muss man die sich sehr aktiv suchen.
Und z.B. als Single
in unserer Gesellschaft
muss man das viel aktiv versuchen,
weil wir so in den Kleinfamilien leben.
Wenn du in einer grösseren Gemeinschaft lebst,
ist Single-Sie anders,
weil du bist schon einbunden in ein Netz,
aber wie soll ich es sagen?
Ich habe selber angemerkt,
nur vor nicht so vielen Jahren,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

wie ich gedacht habe,
Single-Sie muss man beheben.
So bin ich auch auf die Leute zu,
auch als Therapeutin
und habe im Blödscht das Gefühl
von Unzulänglichkeiten verstärkt.
Jetzt frage ich viel mehr,
also was ist der Beziehungsstatus
und dann frage ich nach wichtigen Bezugspersonen.
Und wenn man so fragt,
dann kommen ganz andere Antworten
und die Leute fühlen sich auch viel
wertvoller und aufgewerteter,
als wenn ich sage,
nur besser bist du in einer Partnerschaft.
Also eben, weil
manchmal sind sie auch in mehreren Partnerschaften
und Partnerinnenschaften
und wie es dann auch immer aussieht
und dort noch weizmerken.
Und dann kommen wir in dem Fall an
Klientinnen und Klienten, die sagen,
meine Katze, mein Hund,
ich finde es gar nicht so abwägig,
dass man einen Hund gegenüber
genau diese Gefühle hat, die du sagst
und dann so ein Gefühl zu entwickeln,
dass man diese Gefühle einbundet,
weil ein Paar kann das zweite
unglaublich isoliert sein.
Also irgendwie so eine Eisscholle
im Meer, ganz alleine.
Und das müssen wir anschauen.
Es wird einfach von draussen nicht so in Frage gestellt,
wie wenn jemand alleine
mit sich gut gebunden ist.
Das ist mir so beim Lesen
von dem Buch von Jessica Ferns
bewusst geworden, wie das ein Krücken kann sein,
die monogamie Beziehung,
weil man halt einfach so schlecht
das Konstrukt, das von der Gesellschaft akzeptiert ist,
auch in Sicherheit gibt.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Es hat irgendwo, ich habe mir den Satz
aufgeschrieben,
es habe ich gut gefunden,
eine sichere Bindung basiert auf Erfahrung
und nicht auf Struktur.
Aber wenn wir z.B. Hirat, also der Monogamie
leben, dann haben wir eine Struktur,
die uns vermeintlich
eine sichere Beziehung, Bindung vorlebt.
Aber es ist in der Realität,
weil ich gar nicht ist,
weil mein Partner, meine Partnerin fremd geht,
dass es da ist, wenn ich sie brauche, etc.
Oder weil man immer noch denkt
und wenn ich früher atet,
dann ist sie ja safe.
Ich hoffe, es nimmt immer mehr ab,
aber das Gefühl von
jetzt ist sie ja für immer und ewig,
jetzt ist sie ja wie das Häkel dahinter,
das kann nicht mehr passieren
und das absolut ein Trugschluss ist.
Was mich immer noch fasziniert,
ist, wir wissen die Zahl.
Wir wissen die Zahl und trotzdem
spüren wir es anders.
Das ist stark.
Das ist genau so ein Ding.
Ich habe vorhin schon Emilia Wagge eingebracht.
Das hat wirklich sehr stark ausgeschafft,
wie die gesellschaftlichen Strukturen
das auch noch wie verstärkt hat.
Und ich finde das aber ganz wichtig,
was du sagst.
Struktur ist etwas anderes als unsere Erfahrung.
Und dann auch,
es sei übrigens Jessica Fern die auch in ihrem Buch,
und dann ist es, es daran zu bleiben,
es ist es daran zu arbeiten.
Es ist nicht statisch
und jetzt haben wir die sichere Bindung etabliert.
Und die sichere Bindung, manchmal ist der gleichgesetzt,
wird eben mit der Struktur, mit der Ehe.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Oder wir haben jetzt ein Kind.
Das Steuernauto, der Ring, die Teil der Finanzen.
Ja genau, das ist ein gemeinsamer Konto.
Das haben wir jetzt auch.
Und dann wie merkt es so?
Das sind aber nur Strukturen
und das sagt noch gar nicht über tausende Krücken.
Dort war ich ja gerade.
Natürlich psychologisch, der auch ganz heikel kann sein,
weil wir über das
auch einen gewissen Teil
unserer eigenen Verantwortung delegieren,
als System oder auch Partnerin oder Partner.
Und sozusagen
wie gesagt, und dort wird jetzt eben nachbeelert.
Oder die Bedürfnisse
werden mir befriedigt,
wenn ich selber entweder nicht befriedigt habe
oder immer noch nicht weiss,
wie ich gut auf mich schauen kann.
Und jetzt immer vorhin war ich bei Jenny.
Gerade das Gefühl, also das wäre halt meine Hypothese,
wenn es jetzt bei mir wäre,
dass für sie das Gefühl,
mit sich alleine zu sein,
das Gefühl macht, von einbunden zu sein.
Überhaupt das Gefühl gibt,
ich bin ihm alleine.
Man kann ja alleine sein
und sich nicht alleine fühlen.
Und wenn sie
dort nicht etwas anderes auch erfährt,
wird sie wahrscheinlich immer
jemand anderes brauchen,
der ihre Sicherheit gibt.
Das blöde das natürlich.
In der totale Abhängigkeit kommt es auch.
Auch für ihn übrigens.
Er wird auch in Abhängigkeit.
Wird er ja auch eingestrickt.
Ja.
Das heisst, Felix
würde er jetzt optimal reagieren.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Er weiss, dass, was er macht,
der Woche mit seinen Kollegen,
das ist in Ordnung.
Das ist nicht zu viel verlangt.
Er geht nicht fremd, ohne dass er es ersetzt.
Er hat es transparent gemacht.
Er geht nicht fremd, ohne dass er es ihr sagt.
Schatz!
Nein, es könnte sein,
dass er es ihr sagt.
In den Ferien haben wir ...
Er mutet dir nichts wahnsinniges zu.
Und wenn meine Kollegen sagen,
ich bin ruhig, das ist alles gut, was du machst.
Trotzdem fühlt er sich nicht gut,
weil er weiss, Jenny leidet dich heim.
Wie könnte er reagieren,
um ihrem Gefühl
von Sicherheit
entgegenzukommen?
Das ist ja wichtig,
dass wenn er weiss, dass er unsicher ist,
dann kann man es ja auch
das Eingang an den Partner.
Zum Glück fühlt er sich nicht gut dabei,
wenn er weiss, dass sie zu Hause
hockt und eine riesige Krise hat.
Das wünsche ich mir,
dass der Partner auch ein bisschen
durch das emotionalisiert wird.
Ich habe vorhin das nur aufgenommen,
weil es war ein spannendes Satz.
Du hast es so gesagt.
Aber dass wir auch dort merken,
dass es fremd geht,
das ist der Satz, den wir brauchen,
wenn jemand außerhalb
ein System und Regelwerk etwas macht.
Wenn man es z.B. abmacht,
öffnet man die Ferien,
es gar kein fremd geht, geäbt.
Genau.
Darum finde ich es noch wichtig,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

wie du es gesagt hast.
Wir müssen immer zuerst
das Regelwerk anschauen.
Wo ist das Spielraum?
Und in diesem Fall,
wie würde ich merken,
für Jenny,
ist das, was er macht,
wegen dem hat sie Recht.
Aber Jenny wäre es bei mir
und würde sagen,
ein Teil von mir weiss schon,
dass er das darf.
Aber der viel grössere Teil von mir
findet, wie kann er mir das antun?
Wie kann er nur gehen,
wenn er sieht, wie schlimm das für mich ist?
Und dort ist der nächste Handlungsschritt
bei ihr,
weil wenn er immer nur auf das eingeht,
würden sie nicht mehr flexibilität entwickeln können.
Wir haben das geholfen,
wir haben das Modell im Buch
auf die Seite durchgeschlagen.
208.
208, wo es um die Autonomie
und die Distanz geht.
Und ich finde es
ein Fall von Jenny und Felix,
sehr hilfreich, wenn man wie sagt,
man muss das Paar schauen,
wo bewegt man sich in dem Ganzen.
Kannst du es vielleicht schnell kurz beschreiben?
Genau, das finde ich ganz wichtig.
Der neue Distanzkonflikt,
das die jetzt haben,
aber einfach mal,
sich an zwei sicherbundene Menschen
oder mehrere sicherbundene Menschen
haben das Thema von näherer Distanz,
weil das haben wir nicht immer alle gleich.
Der Wunsch, wie viel Wettig-Nähe,
wie viel Wettig-Distanz

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

in einem gesunden Beziehungssystem
ist mir der Lage, das wieder zu regulieren
und den Frust auszuhalten,
dass es nicht immer so läuft, wie ich es möchte.
Das wäre aus der sicheren Bindung.
Es ist wichtig zu verstehen,
wie es mit meinem Partner,
mit dem wir nicht missinterpretieren.
Wenn ich z.B.
mein Partner in der Distanz,
in dem er allein mit Abstand für sich,
die Batterie aufladen kann
und ich selber
genauso bin,
dass ich in der Nähe die Batterie aufladen kann,
dann ist das extrem
Missverständnisanfällig,
wenn man sich das nicht bewusst ist.
Das ist etwas,
was wir am Anfang in der Paararbeit
im Rausschaff schauen,
wie die Bedürfnisse sind.
Die Sinnmengen sind auch wirklich unterschiedlich.
Zwei ganz sicherbundene Menschen,
kann trotzdem noch jemand sagen,
mein idealer Wochenende
ist ganz viel zusammen.
Die andere Person sagt,
mein idealer Wochenende ist viel mehr auseinander.
Das spüren wir aus.
Wir können nur die Themen
in einem unsicherer Bindungsmuster,
weil es dann noch komplexer wird.
Man fragt v.a. nach einem Modell,
man hat mal Nähe und Distanz
und es gibt das gesunde Autonomie
und gesund würde in diesem Sinne zu wieder heißen.
Ich kann auch selber
so flexibel das Hand haben
und ich kann auch in Verbindung hinein gehen
und jetzt auf beiden Seiten ohne mich
in der Distanz komplett zu isolieren.
Das wäre z.B.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

wenn jetzt Felix würde gehen
und er nicht mehr eine Reichbarung
für das Handy abschalten
und dann statt zwei Tage ist er fünf Tage weg
und wird komplett isoliert.
Das wäre für Jenny übrigens ein absolut worst-case-Szenario.
Und das andere,
da sind sie jetzt eher, ist die Verschmelzung,
wenn man zu viel beieinander ist.
Und das ist einfach interessant,
weil es kann auch sein,
dass beide so sind wie Jenny.
Und die haben eine ganz grosse Anfälligkeit
für eine so eine super-symbiotische Beziehung.
Sie haben sich eigentlich ständig aneinander fest.
Darum habe ich vorhin schnell eingegangen
beim Felix,
weil er wird irgendwann ja wie Kodependant.
Wenn sie ihn so fest braucht,
ist jedes Individualisieren von ihm
sei es nur so gesund
als Ablenkung.
Und dass man wissen muss,
ist wie eine Klippe schaukeln
zwischen Nähe und Distanz.
Und wenn man so in der Mitte steht,
dann klippt es eben nicht,
sondern es bewegt sich so zwischen der Autonomie
und der Verbindung,
die flexibel bleibt.
Und das ist jetzt sehr gut zum Vorstellen.
Das heisst jetzt,
Jenny ist vielleicht bei der Verschmelzung
ein bisschen weiter raus.
Und Felix
bietet ihr einen Ausgleich.
Und das kann jetzt in den Ferien
heissen, dass er
ihre Regelmässigen anläutet.
Zum Beispiel, ich bin da,
schatz, alles gut,
schatz,
schatz, schatz, schatz.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Felix wird schatz gesagt.
Ich weiss nicht wieso,
wie du das aus dem Mund rauskommst.
Schatz, Schatz, Schatz.
Vielleicht hat Felix vorgestellt,
dass ich ihr Signal gebe,
ich nehme es ernst.
Aber trotzdem
vielleicht sage ich,
ich leute am Morgen und am Abend,
aber im Fall nicht alle zwei Stunden.
Ja, also wenn sie jetzt bei mir wären,
würden wir wie verhandeln,
was ist ein vertretenbarer
Mittelbereich,
für ihn ist es auch wichtig,
dass er muss genug sein können, autonom sein.
Wenn er das Gefühl hat,
und ich werde jetzt Video überwacht,
mit dem AirTag mit,
damit sie genau immer weiss, wo ich bin,
dann wäre das nicht hilfreich.
Aber es wäre auch wichtig,
dass er wie sieht,
er darf schon auch sagen,
ich melde mich nicht bei dir fünf Tage.
Nur mal zu sagen,
das wäre absolut in seinem Recht.
Aber sich dann zu überlegen,
wetter ich das so in dieser
Konfrontationstherapie,
also das ist wirklich so
Vollekanonen-Zugermutung,
das ist der Mittelweg.
Und nachher kann es sein,
dass sie sagt, Jenny, doch das schaffe ich.
Vom Morgen bis am Abend, das schaffe ich.
Und dann würde ich übrigens,
finde ich auch noch wichtig,
dann würden die zwei wieder gehen.
Weil Felix hat in dem Moment gemacht,
was er muss tun.
Und vielleicht würde ich dann sozusagen sagen,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Jenny, komm noch mal,
komm noch mal alleine zu mir.
Und mit ihr schauen, wie bringt sie die Tage über die Runde.
Weil was Felix wahrscheinlich
ist, diese Einsamkeit
oder diese Gefühle auszuhalten.
Und manchmal ist sie zu kompletter Lähmung.
Es kommt keinen Sinn, was wir machen können.
Man wartet einfach, bis es runter ist
und daran leidet.
Und wieso sage ich, ich würde mit ihr das alleine machen.
Nicht, weil er aus der Verantwortung ist,
sondern weil dort sie vor allem
muss selbst wirksamer werden
und nicht er noch mal muss.
Also da geht es nicht unbedingt um Paarthemen,
sondern wirklich ihre Themen.
Jetzt haben wir Jenny bis jetzt so gezeichnet,
das hat sie wenig Bezugspersonen.
Wieso, wäre es hilfreich,
hätte sie mehr,
hätte sie eben ein dichtes Beziehungsnetz.
Genau, jetzt gehen wir mal den Fuß, das hat sie sogar.
Aber es kann ja trotzdem sein, dass sie...
Das ist hoch alarmiert.
Ja, einfach ist es auch ein bisschen eingeschlafen,
weil die Zweierbeziehung so viel erfüllt hat.
Was wirklich ja oft passiert,
dass man dann wie den Fokus viel zu fest
auf die Zweierbeziehung verschiebt
und die anderen Beziehungen wie ja schwächer werden.
Jetzt ist aber auch das Gute,
dass bei hinreichend stabilen Beziehungen
man die meistens wieder reaktivieren kann.
Also ich würde jetzt mit ihr auch schauen,
das darf ihr gerne hier aussen einmal machen.
Es ist nur spannend, man kann es einmal aufzeichnen.
Was für Menschen gibt es im Umfeld,
das ich als Bezugspersonen beschreibe?
Und das muss nicht alles
Menschen sein, die ich finde,
mit denen habe ich so eine ganze eigene Beziehung,
sondern Menschen, die mir etwas gennt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

die mir gut,
die mir irgendein Bedürfnis abdecken.
Und was ich sehr spannend gefunden habe
mit Jessica Fern,
ist das Bewusstsein,
sie müssen nicht alles abdecken.
Das können ja Menschen sein,
die vielleicht ein Arbeitskollegin sind,
die eine Seite von mir abdeckt,
die mega wertvoll ist.
Aber alles andere vielleicht nicht.
Vielleicht ist sie noch nicht seit 30 Jahren.
Ich würde nicht mit jedem Problem zu hören.
Aber mit einem Aspekt von meiner Persönlichkeit
kann ich mit ihr ausleben.
Und auch das.
Oder erzählst du zu diesen Beziehungspersonen?
Total.
Und jetzt mit Jenny würde ich auch schauen.
Also, dort wäre sicher relevant.
Es gibt jemanden,
der sich auf dem verletzbaren,
ängstlichen Kindanteil abholen kann.
Weil dort wird sie wahrscheinlich aktiviert sein.
Und eigentlich zu schauen,
gibt es einen Freundin,
gibt es einen Schwester.
Von mir aus darf das auch die eigene Mutter sein.
Obwohl man dort immer noch mal muss schauen,
wie viel wird er wieder reaktiviert
von Verstrickungen der Herkunftsfamilie.
Ich würde mich irgendwie aktivieren,
die mich auf der verletzbaren Ebene annimmt.
Und es gibt sicher Menschen,
die da nicht jemanden gerade finden.
Sie sagen, es gibt aber wirklich niemanden.
Es gibt ja auch die, die sagen,
sogar in den Paarbeziehungen ist das schon
eine grosse Herausforderung.
Aber dort mal schauen, was man reaktivieren könnte
und wieder einbauen.
Und das werden genau das,
was ich Jenny und Felix würde sagen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Also, ich würde mir nicht sagen,
es geht ständig in die Ferien.
Ich würde mich dann auch an die Ferien anziehen,
die sie explizit alleine etwas machen.
Viele profitieren von dem Strukturierten,
weil es bei Jenny ist das Thema Unsicherheit.
Und wenn sie weiss,
es ist immer der Freitagabend.
Hilft es auch,
dass sie weiss, dann kommt der Freitagabend,
dann tue ich mich mit dem auseinandersetzen
und dann geht er wieder vorbei.
Und dann wird es schauen,
wenn er geht, was es sein könnte, dann auch machen.
Und irgendwann würde ich ihr wahrscheinlich sagen,
wenn er geht,
dann kommt er zu Hause.
Aber das kommt erst später.
Und was Jessica für ein sehr betont ist,
ist, dass man die bindigen Pflege auch mühend hat.
Ja, genau.
Das ist eben nicht einfach etwas,
das hier ist,
sondern sie durch den Schritt für Schritt
die Wertschätzung der Pflege,
die auch die müssen sicher sein,
die müssen verlässlich sein.
Ja, und ich würde mal,
wenn es für die, die Lust haben,
ich finde es spannend,
also die Menschen,
wie ein Planetensystem,
man darf sich gerne als Sonne nehmen
und sagen, das sind die,
die ich möchte, dass sie sich auch in meinem System bewegen.
Und dann dazu herzuschreiben,
was sind die für mich,
was decken die ab?
Dann können z.B. auch hier eben,
die bringen irgendwie neue Reize rein,
also z.B. irgendjemand,
der immer ganz viele Ideen hat
oder mit dem etwas Abenteuerliches macht

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

oder mit einer Sicherheitsbindung,
ist das weniger.
Also es werden nicht die Personen,
die wieder da lüten, wenn sie ganz traurig ist.
Und trotzdem ist sie wichtig?
Trotzdem ist sie wichtig.
Genau, weil sie auch etwas reinbringt.
Das ist ja auch so relevant
bei einem Paar wie Jenny und Felix,
dass die irgendwann
auch so ein Regelrecht sporeout haben,
weil sie einfach nur um sich selbst reisen
und man sich auch wirklich
weniger zu erzählen hat.
Die Möglichkeit hat zu sagen,
was hast du heute erlebt?
Was habe ich erlebt?
Und das bringt aber auch frische Wind rein.
Und das wäre so etwas,
was ich hier aus Sicht stellen würde,
als Pro.
Also Beziehung pflegen,
die Ernst nehmen,
oder wie man es auch im Buch ist,
man kann es heute noch einmal das Kapitel durchgelesen,
die Satzange bleiben ist,
irgendwie mal wertschätzen
auch von anderen Beziehungen
oder vielleicht
ab Parties mit einem Partner
einladen, Hochzeiten sowieso,
Firmen anzulassen.
Darf auch jemand mitnehmen?
Das meistens gab man davon,
ist ein Partner-Partnerin.
Aber vielleicht gibt es ja jemand anderes
und wie können wir die,
wie auch
dieser Beziehung mehr
ein Raum ergeben,
oder irgendwie Geburtstagsessen
in der Familie?
Die gleichen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Also ich stelle mir auch manchmal vor,
die Vorstellung, dass irgendwie meine Hauptbezugsperson,
also mein Partner, weg wäre.
Die finde ich ganz entschwierig
und dann herausfordernd.
Und ich finde, das darf es auch sein,
weil es ist ein ganz wichtiger Pfeiler.
Aber dann finde ich es sehr
entlastend zu wissen,
was es da aussen alles noch für Menschen gibt,
wo ich mittlerweile weise,
auf die ich mich auf erlangen könnte.
Und das ist jetzt das, was du gesagt hast,
dass es immer wieder Energie drin gibt.
Ich habe oft das Bild von,
es braucht wie auch
Wertschätzung, Aufmerksamkeit.
Ich habe jetzt Energie genannt.
Das Bild passt für mich.
Da muss etwas durchfließen,
da muss Kraft durchfließen.
Man kann nicht davon ausgehen,
dass es vertebt, wenn man sie einfach brachlich gelassen lässt.
Und jetzt gehen wir gleich noch einen Schritt weiter
für die letzten paar Minuten.
Felix und Jenny sind jetzt so weit,
dass sie sagen,
wir wollen das Polyamor öffnen.
Wir wollen auch andere Liebesbeziehungen.
Z.B. wer die Idee hatte,
jetzt zu öffnen.
Jenny hat ein Riesensprung gemacht.
Jenny hat ein Riesensprung gemacht.
Ich finde, jetzt will ich es wissen.
Was heisst denn das noch einmal?
Das ist noch einmal
ein ganz grosser Schritt
für eine Beziehung.
Aber man muss ehrlich gesagt sagen,
wenn man das Buch gelesen hat
von Jessica Földe, kommt man total Lust darauf über.
Es zeigt,
was alles möglich ist,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

wenn man mehrere Beziehungen hat.
Ich finde es noch wichtig,
dass sie aber auch unterscheiden,
dass sie nicht unbedingt
Polyamore oder romantische Beziehungen
sein müssen,
sondern dass vor allem
die Verdichtung des Netzes.
Ich finde, auf das kommt man v.a. auch Lust über.
Ich glaube,
Polyamore ist etwas,
das man voll okay findet
und aber auch ganz viele
für sich nicht erstrebenswert findet.
Und du hast vorhin gesagt,
dass man das nicht abwertet.
Es geht v.a. darum zu sagen,
wo ich meine Beziehungsenergie
habe
und wie gebe ich sie Ihnen.
Und dass man dort, wenn man es öffnen will,
auch romantisch und sexuell,
v.a. wichtig ist,
dass man wirklich vorher im Austausch
von was braucht, wer und wie
ist Jenny?
Jenny.
Das ist ein anderer, der in die Wohine kommt.
Jessica ist die dritte.
Genau, die wären jetzt auch noch da.
Bei Jenny,
dass man dort schaut,
wie braucht sie das,
damit sie Unsicherheit,
weil sie kann man nicht löschen.
Also auch wenn sie jetzt gut schaut,
wird sie bei so einem
Öffnen der Beziehung ziemlich sicher
eine grössere Bedrohung
durch was für eine Beziehung.
Du hast gerade gesagt,
sie wird sie nicht los,
aber kann aus einer Unsicherheit

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

eine Beziehung verbunden?
Muss sie nicht ein Sicherheitsbundung werden?

Doch, aber das heisst nicht,
dass sie nicht wieder unsicher aktiviert werden kann.

Und unter so grassen
Veränderungen ist nicht erwartet,
dass sie dann einfach von
sehr unsicher zu ist und jetzt ist es stabil.

Aber sie findet vielleicht schneller
wieder ihre Mitte ein
und dann ist es interessant
zu schauen, was passiert.

Also es könnte zum Beispiel sein,
dass, ich sage jetzt hierhin etwas,
ich kenne die beiden ja nicht,
dass Felix wie findet,
ich hätte jetzt aber Lust
auf drei, vier verschiedene,
vor allem aufregende Beziehungen,
die mir vor allem das neue,
der Kick gännt die Spannung.

Und Jenny, weil sie trotzdem gestrickt ist,
wie sie gestrickt ist,
sagt, ich suche mir eigentlich
mal jemand mit dem,
mit dem ich sozusagen die neue
Verstrickung mache.

Also ich meine, das ist gar nicht negativ,
sondern das ist einfach ein bisschen logisch.

Und sie dann vielleicht nicht die
Werbung sagt, ich will jetzt
auch ganz spontan in lockere Sachen,
sondern vielleicht holt sie sich sogar
zwei so feste Pfeiler,
die dann wiederwürdet,
vielleicht in die richtige Verschmelzung gehen.

Das wäre zum Beispiel eine Lösung
vom Problem.

Und ich glaube,
dass Felix das überkommt,
weil er eigentlich gemeint hat,
öffnen heisst, dass man emotional
ganz fest beinahe bleibt

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

und nur eben so ein bisschen Sexabenteuren nebenan treibt.

Das ist gut miteinander reden.

Genau, das wird ja sehr klar im Buch auch.

Das heisst, wenn ich Beziehung öffne, dann muss ich wirklich kommunizieren, weil das muss ich sehr klar machen, was heisst öffnen.

Eben bleibt unsere Beziehung öffnet in den Ferien und sonst nicht.

Also dann müssen sie wirklich miteinander ins Gespräch kommen.

Ja, das Gespräch reicht aber noch nicht, weil das finde ich auch noch wichtig zu sagen.

Gerade bei diesem Thema ist es darüber zu reden, etwas anderes als noch zu erleben und damit umgehen, was es auslöst.

Das finde ich wichtig.

Also wir können nicht, durch die auch nur so gute Gespräche, wir können nicht genau abschätzen, was noch passiert.

Und was ich noch wichtig finde, ist auch mit so kleinen Geschichten, man sagt aber nichts mit Emotionen, sondern nur Sex.

Das ist einfach nicht ganz so einfach, weil das manchmal auch einfach sich entwickelt und entsteht.

Aber was ich wichtig finde, ist, nicht jede Beziehung ist so genannt attachment based.

Also nicht jede Beziehung ist eigentlich ihre Hauptessenz, Bindung und die sichere Bindung, sondern zum Beispiel bei einem One Night Stand, was darum geht, Spass, Spiel, Lust, was ich wirklich ganz weit aussen vorhat.

Und das wäre bei diesen zwei jetzt spannend, weil bei Jenny können sie, also es müsste nicht, aber es können sie, dass sie wieder ganz fest auf attachment base geht.

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

Also dass sie sagt,
der bräuchliche, frische, sichere Bindungsperson
und Felix, weil er ja sonst schon mehr
bei Autonomie und Freiheit
und sagen wir jetzt mal noch so etwas
Sensationsseeking und etwas Frisches.
Und das müsste zwei klären
und dann halt aufeinander eingehen.
Also Felix, dann würde ich ihn
vielleicht sanft zu mir nehmen
und sagen, es kann sein, aber nicht zu löschen.
Also wenn ihr es öffnet,
dann müsst ihr es aber auch so öffnen,
dass es immer noch der Grundbedürfnis von euch entspricht
und Jenny wird er
nach dem Bedürfnis wieder nach Nähe gehen
und er vielleicht eher
nach dem Bedürfnis von Autonomie.
Ausnahmen bestätigen die Regel,
das wäre jetzt einfach kein Beispiel.
Also für Felix und Jenny
vielleicht diese Lösung, also mindestens die Lösung
ist mal, ihr fühlt euch,
ihr merkt, es ist
ein Unwohlsein, vielleicht hat es damit zu tun,
dass ihr zu fest aufeinander
oder zu viel Bedürfnis voneinander
müsst stillen.
Da kommen wir noch einen Punkt in den Sinn,
wenn ich kurz wieder anspreche, bevor wir den Schluss machen.
Ganz viele sagen ja
in der Beziehung
bedingungslose Liebe.
Und das haben eben Felix und Jenny sich auch geschoren.
Bedingungslose mir zwei.
Also das Bedingungslose
heisst ja so wie, kommen was wollen
und müssen immer voneinander.
Es gibt auch das Gefühl,
ich bin jetzt sicher und safe,
aber es ist natürlich so ganz ein schöner,
es ist eher ein bisschen ein Bleihugeln am Fuß,
weil ich finde,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

im Gegenteil,
es ist sogar wichtig,
sich zu überlegen, was für mich
Grundbedingungen sind,
dass ich für mich eine Beziehung eingehe.
Und ich meine es mit Verlässlichkeit
oder für eine Antasei
oder einfach wissen, dass es gegenüber interessiert
sich für mich, sind zum Beispiel Bedingungen,
die ich an einer Beziehung stellen würde,
ich als mich.
Bedingungslose heisst für mich auch
im blödsten Fall
Sachen und Zustand hinein,
die überhaupt nicht gut sind
für mich.
Also das Bedingungslose kann
ganz, ganz ein schwieriges Ausgangslage sein.
In der Bedingungsform ist es mir wohl,
mit wieviel eng oder wie nahe kann
und wie offen,
dass halt schon dort,
das relativ früh, das auch muss definiert werden,
wenn jemand überhaupt
die zweier Monogame,
zweier Beziehung.
Und das habe ich recht beeindruckend gefunden,
dass für gewisse Leute ja wie ein
ständig verbüßen ist,
wenn sie in dieser Monogame Beziehung sein müssen.
Sie schreibt auch,
dass ich eine gute Unterscheidung gefunden habe,
dass eine sexuelle Orientierung
oder nur mehr
als eine Orientierung im Leben
also weil es ja nicht nur sexuell ist,
sondern im Sinne, ich will
viele stabile, gleichwertige Beziehungen
und dass es auch das gibt,
das eher ein Lifestyle entscheidet.
Also man sagt, ich probiere es jetzt mal aus
und dass das auch gross ein Unterschied ist.
Also für die, die sagen, hey,

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

das kommt von ganz, ganz innen raus,
das bin ich, das ist das, was du hier ansprichst
und sonst muss ich mich komplett verbügen
und ich probiere das jetzt in der Lebensphase mal aus
und ich weiss nicht, wo ich da wieder herkomme.
Das habe ich auch noch spannend gefunden.
Also zu merken, das könnte jetzt zum Beispiel
bei diesen beiden auch so sein,
dass Felix merkt, das kommt von ganz weit
innen und Jenny merkt,
ich kann mich jetzt mal darauf einlassen,
aber ich weiss noch nicht, ob das jetzt nur ein Phasen ist,
das wir mal ausprobieren,
finde ich auch noch wichtig,
um mit dir zu sein.
Dass man das überhaupt mal miteinander anspricht,
wie ist das eigentlich bei dir
und wie ist das für dich?
Phasen wir vielleicht noch einmal zusammen,
wir haben gesagt, es ist wichtig,
dass man das Polysecure mal über das Naht denkt
und sagt, hey,
wir müssen uns
vielfach,
vielfach binden,
das ist nicht Schweizerdeutsch,
aber ich weiss nicht, ich meine,
es braucht ein gut gestricktes,
tragfähiges Beziehungsnetz.
Das macht Menschen wirklich glücklicher.
Also ich habe gewartet, ob du das Satz fertig gemacht hast.
Wieso braucht man das?
Wenn jetzt jemand sagt, ich will aber für mich
auch alleine bleiben und ich bin ein Insel,
dann darf man das trotzdem versuchen.
Es ist einfach sehr deutlich,
dass Menschen, die stabiles Netz haben,
können auf Ressourcen zurückgreifen,
die ihnen helfen, wie der Halt überzukommen,
wenn es mal schwierig ist oder in einer Krise.
Menschen mit einem breiteren Beziehungsnetz
können sich selber als glücklicher einschätzen
und ihre Lebensfreude

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

höher angehen.
Und das ist darum wirklich relevant im Kopf zu haben.
Das heißt, aber nicht mehr braucht es 20.
Ich finde es auch noch wichtig,
dass die Leute sagen, es geht aber nur 7.
Ja, 7 wäre schon fantastisch viel.
Und Beziehung kann auch stattfinden
zu mir und meiner Gemeinde,
und ich bin
Spiritualität zu der Natur.
Es muss nicht immer Menschen sein.
Das finde ich auch wichtig.
Und für mich auch ein Punkt.
Polisecure zu leben
heißt auch, meinen Kind vielleicht schon vorzuleben,
dass ich nicht die einzige Bezugsperson
bin auf dieser Erde,
sondern dass es auch andere Menschen gibt,
die sich tröst, die sich sicherheit finden,
die sich lustig haben können,
um auch innen die Möglichkeit geben,
überhaupt Polisecure aufzuwachsen.
Ja, das ist ganz wichtig, was du sagst,
denn die, die jetzt schon selber Kinder haben,
können sich einmal überlegen,
was es mit ihnen macht,
wenn Kinder plötzlich andere Bezugspersonen
auch wichtig finden.
Weil die Beziehungsmuster werden auch dann aktiviert.
Also was passiert,
wenn ein Kind plötzlich sagt,
ich will jetzt aber lieber zur Oma,
weil ich finde Oma viel besser,
oder ich habe den Papa lieber als dich,
Mama oder umgekehrt.
Was passiert denn?
Also weil, wie wir dort reagieren,
ist natürlich auch dem Kind
den Erlaubnis geben, das zu sagen.
Und zu sagen, wie?
Das ist voll okay.
Du darfst im Fall jetzt gerade
im Moment mega begeistern sein

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

von Grossmutter oder Grossvater
was du sagst,
ist natürlich nicht sehr hilfreich
für einem Kind eine andere Sicht weiterzugehen.
Das ist ganz, ganz wichtig.
Also wir könnten im Kleinen
den Samen setzen,
damit wir dann das
grossen Netz haben, was blüht?
Ja, und am Kind auch dort klarmachen.
Also ich finde vor allem wichtig,
wenn sie Kinder sind,
offen für das.
Also Kinder haben mehrere Menschen gern,
wenn es mehrere wichtige Menschen um sie herum hat.
Das kommt dann wieder bei sich selber.
Weil am Schluss geht es ja darum,
kann ich als Mutter oder Vater
damit umgehen,
dass mein Kind mir gerade signalisiert,
du bist gerade nicht meine Nummer 1.
Bin ich nur selber zu mir sicher,
dass ich das aushalt?
Genau, ich weiss das selbst,
wenn mein Kind jetzt gerade einen anderen Favourite hat,
dass mein Wert nicht mindert.
Und du siehst, so geht es ja auch weiter.
Also so geben wir die Bindungsmuster
und die Weltsicht im blödsten Fall weiter
in Form von einer grösseren Einbundensein.
Dann nehme ich noch ein letztes Zitat
von Jessica Fern zum Schluss.
Letting go of the belief that loving someone more
means loving someone else less.
Danke vielmals, Feli.
Bist du Teil von meinem Netz?
Ja, geil.
Danke vielmals euch allen fürs Zulassen
und das Trivila.
Das Thema ist wie gesagt auch ein Kapitel
für Polisecure bzw. Kosmos
eine Anleitung zur Selbsterkennung.
Das heisst, es gibt

[Transcript] Beziehungskosmos / 73 Polysecure - Oder wieso wir mehr als eine sichere Bindung brauchen

im Handel unseres Buches,
jeder Buchhandlung,
und natürlich auch bei allen unseren Auftritten
zum Kaufen.
Wenn wir wo sind,
findet ihr auf unserer Webseite
bzwcosmos.com,
wobei so viele Tickets
mindestens, dann müssen wir in Herbst gewachsen.
Ja, dort hat es noch.
Der Bezigs-Kosmos ist ein Podcast
für uns und wir finanzieren
uns allein über unsere Community.
Darum, wenn ihr gerne zugelassen habt,
lösen wir ein Bezigs-Kosmos-Abo
und es gibt uns eine gewisse Sicherheit
im Planen, wie es auf der Webseite
nachlesen könnte.
Es gibt Optionen vom Durauftrag
oder die Einmalüberweisung via Twins.
Die Musik kommt auch in der Folge
von Blutacession.
Wir sind dann in zwei Wochen wieder
kurz vor der Sommerferien
und unserer Sommerpause
ist nicht so einfach.
Ferien
Ferien
Ferien machen ist gar nicht so einfach.
Kinder machen ist manchmal einfacher.
Bezigs-Kosmos
in zwei Wochen. Tschüss zusammen.
Tschüss zusammen.