

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hey du!

Hallo zusammen!

Freizeit!

Das ist immer wieder einmal.

Heute mit einem speziellen Gast.

Wo sind wir hier?

Wir sind nicht bei uns zu Hause.

Aber trotzdem, wo wir gekaut sind.

Ich habe letztes Mal ein Buch gelesen und wir sind mit dem Autor hier und er stellt sich am besten gerade selber kurz vor.

Ja, also ich bin Tim Wiesendanger, ich bin Psychotherapeut in einer der Praxis in Zürich, Oberstrasse.

Und das seit 20 Jahren und mit ganzer Freude und mit Herzblut.

Und ich befasse mich nebenbei, dass ich auch Bücher schreibe, befasse mich natürlich auch in meiner Praxisalltag sehr oft,

um Fragen von Beziehungsgestaltung und in diesem Zug natürlich dann auch mit Beziehungen, die außerhalb des Speckrums sind, die man als Gängiger nennt, nämlich ein Mann, ein Frau und ein Kind.

Also hin zu gleichstlechtlichen Beziehungen, aber auch hin zu Polygamern, respektive Polyarmorösen Beziehungen,

also wo nicht nur zwei Protagonisten drin sind, sondern mehrere.

Dankeschön, ja in diesem Fall Salih Tim freut mich, dass du Zeit hast für uns.

Ich habe ein Buch gelesen, das heisst Abschied vom Mythos Monogamie wegen zur authentischen Beziehungsgestaltung.

Was hat es mit dem Mythos Monogamie auf sich?

Also da müssen wir zuallererst einmal verstehen, dass wir alle, die allermeisten in unseren Jahrzehnten,

die von mir geboren sind, aufgewachsen sind mit der Überzeugung, dass zu einer richtigen Beziehung, zu einer vollständigen Beziehung,

ein Mann und eine Frau gehören, die sich kennenlernen, lieben, heiratet und dann möglichst das Leben lang zusammen sind

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und dann dort ihre Familien haben, Kinder haben, aber sich in dieser Zweierbeziehung auch das Leben lang treu sind.

Was ist das, was uns überliefert wird, meistens schon in der Familie selber, meistens wachsen wir in so einer Familie auch auf, wo das mindestens geredet ist, dass es so ist, wo gegenseitig das auch so gelebt wird, wo gegeneinander hoffentlich auch oder weniger.

Aber im Prinzip ist das das und das wird natürlich unterstützt von wichtigen gesellschaftlichen Kräften, ganz zentral auch religiöse Kräfte, also bei uns im Kulturkreis wäre das v.a. die Kieler, die zwar jetzt im 21. Jahrhundert nicht mehr diese Bedeutung haben, die jetzt nach 20 Stunden weiter die Jahrhunderten zurück auch noch Bedeutung haben, aber dennoch gespürt man dort den Einfluss schon auch, wo sie abgeheisst haben, die zeichnet sich dadurch aus, dass noch ein Mensch ist, und zwar vom anderen Geschlecht, wo er ein Jahr lang mit ihm zusammen ist und durch gute und böse Zeiten geht, schlechte Zeiten geht, aber man sich eben auf der sexuellen Ebene auch immer treu halten.

Also was sicher nicht darin liegt, dass da der eine oder die andere irgendwie noch mit jemand anderem auch noch eine sexuelle Beziehung hätte.

Mit dem Credo wachsen wir alle auf und ich nenne das, das ist ein Mythos.

Und warum sage ich, das ist ein Mythos, es ist ein Mythos dahingehend, als dass es beispielsweise aus der Biologie herzlich wenig, respektiv wirklich überhaupt keine überzeugende Argumente gibt, warum das wir Menschen sollten monogam sein.

Ganz im Gegenteil, wenn man das vergleicht, beispielsweise mit dem Sexualverhalten von den nächsten Tieren von uns Menschen, dann sind das Schimpansen und vor allem auch Bonobos, es sind Zwergschimpansen, wo unsere 99,6-7% mit ihrem Genmaterial identisch sind, also wir teilen der Ermassen viel Gen von unserer Konstitution, von unserem Verhalten und so, dass das ganz aussagekräftig auch ist.

Und wenn man dort schaut, dann kann man sagen, dass die Schimpansen und Bonobos, also natürlich überhaupt keine monogamen Beziehungen eingehen, sondern dass die, es gibt nochmal einen Unterschied zwischen den Schimpansen und Bonobos, aber dass die im Prinzip sexuelle Beziehungen eingehen, also wie es ihrem Empfinden, ihren Gefühlen, ihren Lust, einfach auch gerade entspricht. Und anders als wir Menschen haben aber Schimpansen nicht irgendwie so ein, also ein Moral in sich, das, was geheisst, eben man sollte doch mit einer, mit einem Weibchen, respektiv mit einem Männchen das Leben lang zusammen sein und das in Ausschliesslichkeit, denn die haben die moralische Instanz nicht, sondern das ist dann eben das spezifische Menschliche, der dem Mythos ausmacht. Und dem Mythos gilt es einfach zu hinterfragen.

Ich sage nicht, dass das etwas ist, das für jeden Mensch genau so zu treffen soll, dass er quasi das muss über Bord werfen

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und dass das jetzt eigentlich einfach ein Betrug unseres Menschen überhaupt ist, sondern was ich sage ist, dass wir Menschen in uns selber, jenseits von den Geburt und Verbot, einfach lernen zu spüren, was sind denn meine Gefühle, was sind denn meine Empfindungen, was sind denn meine Bedürfnisse, und zwar einerseits in Bezug auf der Erotik, also auf sexuelle, andererseits aber auch in etwas umfassenderes, nämlich in die Liebe hier, in unsere Liebesfähigkeit, was sind denn dort meine Bedürfnisse, also auf der sexuellen Ebene, ist das tatsächlich nur mein Partner, meine Partnerin, die ich attraktiv finde. Und alle anderen Menschen können gar nicht für mich infragen, sind gar nicht attraktiv, ich auch immer, oder spüre ich dort doch auch, ah, aber da gibt es ja noch andere Frauen und Männer auf dem Planeten, die selbstverständlich ich auch irgendwo nehmen, eine sexuelle Anziehung spüre, vielleicht ich die bewusst zurückstecke, weil ich meiner Partnerin, mein Partner, möchte sexuell treu sein, aber doch mindestens das kann wahrnehmen, dass es da auch noch andere gibt, als der oder die Auserwählte, also dass man das prüfen soll, aufgrund von seinen Gefühlen, aufgrund von seinen Empfindungen, und dort einfach einen Weg finden, zum selber merken. Wie fest stimmt das für mich, dass ich in einer monogamen Beziehung bin, mit meiner Frau, mit meinem Mann, und dass wir uns sexuell in Ausschliesslichkeit leben. Und selbstverständlich für all die, die das mit einem Ja beantworten können, dass das für sie eine stimmige Form ist, dann gibt es auch gar nichts zu rütteln, sondern dann ist das, was ihre Gefühl, was ihre Empfindungen ausmacht, ist das, dass sie wettet, mit ihrer Frau, mit ihrem Mann, oder auch in gleichgeschlechtlichen Beziehungen mit ihrem Partnerin, einfach auch wenn in Ausschliesslichkeit leben. Das ist selbstverständlich von jedem mündigen Mensch eine Entscheidung, die man fehlen kann. Geht das jetzt ihr richtig, oder geht das vielleicht doch, wenn ich ehrlich bin zu mir selber, oder geht das doch in eine Richtung, wo ich muss sagen, ja, ich bin zwar so erzogen worden, also meine Eltern haben mir das auch vorgelebt, und alle Bücher, die ich gelesen habe, und alle Filme, die ich gesehen habe, oder auch den meisten, wird genau so eine Welt auch vorgezeigt, nämlich die heilige Familie, die aus einem Mann, aus einem Frau besteht, mit einem Kind und was alles dazugehört. Und für alle, die das so die Form ist, die Lebensform ist, wo sie sich wohl fühlen, und eben mit Betonung auf fühlen, dann gibt es da gar nichts irgendwo zu entgegenen, dann kann man wirklich einfach ihnen auch alles Gute, wie für alle anderen auch, wünschen auf ihrem ganz spezifischen Lebensweg, wo das verdreht, wo auch das traditionelle ist, und das ist wunderbar. Aber all die, die spüren, ah, nein, ich merke, da ist doch auch noch eine

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

andere Tendenz in mir,  
es sind ja auch noch andere Menschen, die mich entweder auf der erotischen Ebene doch auch interessieren,  
oder auch auf der libidinösen Ebene, also auf der Herzensebene, auf der amorösen Ebene,  
dass ich mich vielleicht auch an einem anderen Mensch auch dort, auf dieser Ebene, nachfühlen.  
Ich glaube, für diese könnte der Podcast ganz spannend werden,  
in den Aspekten, die wir jetzt dann miteinander genauer anschauen.  
Wie ist denn die Menschheit auf die Monogamie gekommen?  
Also, wenn man dort die biologischen Forschung folgt, dann kann man mal Folgendes aufzeigen,  
dass wir Menschen ja bis vor ca. 20.000 Jahren sind wir alles Jäger und Sammler gewesen,  
also wir hatten keine Sesshaftigkeit, sondern wir sind in den Sippen immer weitergezogen,  
dort, wo es etwas Zessen gegeben hat, wo wir Schutz gefunden haben, so.  
Und dann vor 20.000 Jahren hat das angefangen, dass wir Menschen sesshaft geworden sind.  
Wir haben angefangen, Akkubau betrieben, wir sind nicht mehr weitergezogen,  
sondern wir haben dann ein Stück Land für uns in Beschlag nah,  
das auch bewirtschaftet und ernten können, durch das.  
Und das hat dazu geführt, dass es plötzlich etwas gegeben hat, wie, das gehört mir.  
Das ist mein Flecken-Erden.  
Und der gehört ausschliesslich mir, respektive meiner Sippen.  
Damals sind es ja nicht das, was wir heute das übliche haben, die Kleinfamilien,  
sondern das war wirklich ein Familienverband, ein Sippen,  
die Generationen miteinander zusammengelebt haben.  
Aber wo es dann klar geworden ist, dass der Acker der Sippen, der gehört der Familie,  
und der andere Acker gehört der Familie.  
Und aus dem Aussen hat es eigentlich das erste Mal in der Menschheitsgeschichte  
so etwas gegeben, wie, das ist mein und das ist dies.  
In aller Forschung in der Zeit der Jäger und Sammler,  
wo wir eigentlich im wahrsten Sinne von Handys Maul gelebt haben,  
hat er einfach seine tägliche Bedürfnisse befriedigt und ist dann wieder wiedergezogen.  
Und mit der Selbsthaftigkeit hat er das sehr an sich wandeln.  
Und es ist dann plötzlich Besitz ein ganz wichtiger Begriff geworden.  
Und je länger je mehr, hat sich das entwickelt,  
dass aus dem Aussen man dann auch plötzlich Menschen als etwas angeschaut hat,  
wo man doch zusammengehört, wo man doch mehr ausdehnen könnte und sagen,  
wo man doch hat, wo man doch besitzt.  
Also plötzlich war es nicht mehr das völlig freie da,  
sondern dann hat dann doch irgendwo jemand in der Stammesgesellschaft,  
die ihre Sippe durch Ansprüche hatte, diese und diese Frau.  
Und mit dieser Frau Stammesführer, dann Kind hatte.  
Und so haben sich je länger, je mehr Strukturen ausgebildet,  
die mit Besitz zu tun haben und eben Besitz nicht nur im materiellen Sinn,  
sondern Besitz eben auch in dem zwischenmenschlichen Sinn,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

im Sinn von du gehörst zu mir.

Und das ist natürlich über weitere Jahrtausende,  
hat sich das immer mehr so entwickelt.

Und dann sind dort natürlich auch immer wieder so religiöse Gebote hierher.

Und die Religionen, also mindestens alle monotheistischen Religionen,  
sind ja sehr stark das vertreten, was eben der Mythos Monogamie sagt, dass da ein Mann und eine  
Frau sind,

die zusammen sind und die gehören zusammen.

Und die Ehe, die dann vor Gott geschlossen wird,  
die dürfen auch nicht trennt werden, die dürfen auch nicht geschiedet werden,  
sondern die ist fürs Leben angelegt.

Und dann, sagen wir mal, in der jüngeren Zeit

hat sich dann das noch einmal weiterentwickelt,

eben von Sippen, von Familien, Großfamilien, immer mehr in Kleinfamilien.

So das, was wir eigentlich heute typischerweise alle kennen,  
dass das Kleinfamilien, älteren mit Kindern zusammenwohnen  
und dass das Kernfamilien ist,

das eigentlich Jariya raus miteinander zu tun hat, um sich umeinander zu kümmern.

Und das ist sicher auch etwas ganz Wichtiges und etwas ganz Schönes,  
dass das so ist.

Aber es ist eine Form auch schon,

die Art, wie wir uns das Leben aufbauen, in einer Kleinfamilie,

wo auch den Eltern ja eine unglaubliche Aufgabe zuteilt wird,

nämlich dass sie sich um ihre Kinder eigentlich 24, 7 kümmern müssen  
und eigentlich alles an ihnen leiden.

Das war natürlich auch früher viel anders,

dass selbstverständlich das auch von einer ganzen Gemeinschaft  
übernahm wurde.

Und dann sich nicht einfach alles an,

vor allem natürlich an die Mutter,

bis man einen gewissen Teil auch am Vater klammert hat.

Und dort, das hätte man sich auf diese Art und Weise so sein.

Also mit dieser Kleinfamilie nochmal umso mehr

ist dann der Mythos Monogamie noch viel mächtiger geworden.

Also die Familie hat ja dann auch,

weil es die Aufgabe hat,

Kinder zu erziehen, noch viel mehr

ist dann die darauf angewiesen,

dass da gewisse Stabilität zwischen den Ehelüten,

also zwischen den Eltern muss bestehen.

Und das hat dann so die Besitzverhältnisse.

Du bist meine Frau, ich bin dein Mann

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und wir gehören zusammen.

Das hat das natürlich noch viel mehr zementiert  
und ist noch viel mehr weggegangen von dem,  
was dann die wirklichen Gefühle, die wirklichen Empfindungen,  
die wirklichen Bedürfnisse von uns Menschen ausmachen.

Also so hat sich das entwickelt,  
dass wir von einer biologischen Voraussetzung,  
die man anhand von vergleichener Forschung bei Menschen affen kann.

Also die, die uns mit Abstand am nächsten sind,  
die man ganz klar aufzeigen kann.

Wir kommen sicher biologisch von etwas aus,  
das mit Monogamie überhaupt nichts zu tun hat,  
sondern es ist dann je länger, je mehr zu einem Konsens geworden,  
dass das aber eben das Richtige soll sein,  
die Monogamie Kleinfamilie.

Und das ist das, was ich als ein Mythos bezeichne.

Und ich einfach immer wieder animiere,  
dass man durch das auch ganz ohne irgendwelche Hektik,  
ohne irgendwelche Vorurteile,  
einfach einmal durchprüfen,  
aufgrund der eigenen Gefühle Empfindungen und Bedürfnisse.

Also wenn ich dich jetzt richtig verstehe,  
wird in diesem Fall momentan zumindest,  
oder je mehr man dem Kleinfamilieverbund näherkommt,  
desto enger ist eigentlich Stabilität,  
eine Zweierbeziehung, die für immer heppt koppelt wurde.

Weil ich nehme jetzt mal an,  
ich nehme total freie Geist,  
dass während der Phasen,  
die die Leute noch nicht gesesshaft waren,  
nicht unbedingt mehr Instabilität geherrscht hat,  
gefühlsmäßig.

Richtig.

Wieso wird psychologisch gesehen,  
das kannst du vielleicht erklären,  
wieso wird Stabilität der Massen eng  
ohne Zweierbeziehung koppelt?

Das ist wirklich die Gretchenfrage,  
Sheila, was du stellst.

Das ist etwas, das man denkt,  
wenn man etwas fassen und halten muss,  
dass man das möglichst eng sieht,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

damit man das dann hat,  
damit man das aufsicher hat.  
Die EHE hat man vermutlich von den Kielen abgesägt  
und staatlich auch entsprechend  
in dem Konstrukt der EHE  
auch gehandelt  
und durch die Haushalbe-Vorzeugte gehandelt.  
Ich nenne das ihnen die Scheinsicherheit,  
dass das, weil die beiden Menschen  
miteinander verheiratet sind,  
dass die durch den Bund  
Aprilie sich verbunden fühlen und verbunden sind.  
Aber wenn ich dann sage, verbunden fühlen,  
dann muss man mindestens mal konstatieren,  
über die Hälfte der EHE werden gescheitert  
und von der anderen Hälfte würde ich bezweifeln,  
dass alle nur happy sind.  
Wenn das die Form wäre,  
die uns Menschen tatsächlich widersprechen,  
die Form der Monogamie,  
dann hätten wir ganz viel von den Problemen,  
von Bezirkskrisen und Krächer und Scheidungen,  
dann hätten wir ja gar nichts,  
sondern dann würden die beiden Menschen  
einfach viel zu ihres Bedürfnissen sein.  
Und weil das ganz fest einfach auch Stimmung ist,  
würden die Menschen auch einfach  
in diesem Zweibund zusammenbleiben.  
Also das sieht man ja bei dir,  
die Monogamien leben.  
Es gibt auch bei den Menschen,  
die grossen Ausnahmen sind Gibbons,  
die sind Monogamien  
und dann sind die meisten Vögel Monogamien.  
Die meisten solche Tiere sind es nicht,  
aber bei den Tiere, die das haben,  
nehmen wir alles auch Gibbons,  
weil die uns dann doch nach der Verwandtschaft her,  
doch noch am Nächsten sind.  
Also die haben nicht irgendwie etwas,  
was sie spüren, wenn sich zwei gefunden haben,  
so etwas wie eine Verführung.



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

Und dass dann da eine andere Gibbon-Effin  
oder eine andere Gibbon-Aff auch noch etwas wäre,  
was man auch noch könnte.  
Also das von der Verführung,  
das von der Gefühl,  
die wir Menschen, wenn wir ehrlich sind,  
sagen müssen,  
ja, ich glaube,  
es ist eine Illusion,  
dass es tatsächlich nur der eine oder die andere gibt,  
der einzige Mensch gibt,  
die ich jetzt irgendwo nicht mehr attraktiv finde.  
Aber bei dir, die Monogamien leben,  
gibt es das gar nicht,  
dass es so etwas gibt wie eine Verführung,  
sondern dort passt wirklich einfach das Schlüssel wie ein Loch  
und dann ist das wirklich auch eine lebenslange Verbundenheit.  
Und das passiert dann gar nicht,  
dass dann das irgendwie dort ein Docken-Seite-Sprung,  
und dort wird man aber verhämmeln.  
Also all diese Mätzchen,  
die wir Menschen dann am Laufmeter produzieren,  
das gibt es bei Monogamien die Tiere gar nicht.  
Und Polygame-Tiere leben eben in dieser Selbstverständlichkeit,  
Polygame, weil es zu ihrer Natur gehört.  
Also das ist ja etwas, das oft gesagt wird,  
ja, Polygame oder Polyamore,  
das ist etwas Wiedernatürliches.  
Deshalb, wenn man in der Natur,  
wissenschaftlich wurde gegründet,  
dann kommt man natürlich auf Biologie  
und dort muss man einfach wirklich konstatieren,  
Nein, das ist nicht so.  
Also das Wiedernatürliche,  
oder mindestens das Erklärungsbedürftige,  
ich nehme das zurück, das Wiedernatürliche,  
aber mindestens das Erklärungsbedürftige in der Biologie  
ist eigentlich Monogamie zwischen den zwei Menschen.  
Dass es eigentlich mal gute Gründe gibt  
für diese beiden Individuen,  
das so einzugehen.  
Und alle, die glücklich sind mit dem,



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

alles wunderbar, was wollte ich auch,  
gar nicht irgendwie daran rütteln,  
aber alle, die merken,  
hey, irgendwo nehmen, ja, ich glaube schon,  
also wenn ich ehrlich bin mit mir,  
spüre ich auch noch andere Gefühle,  
andere Empfindungen,  
habe ich auch noch andere Bedürfnisse.  
Alle diese sind doch eingeladen,  
einfach mal dort auch wirklich nah zu spüren,  
was es dann ist, was sie spüren  
und was es dann ist,  
auf der anderen Seite, wo der Gegenspricht.  
Und das, was der Gegenspricht,  
hat meistens und ganz zentral etwas zu tun  
mit der Mythos-Monogamie,  
einfach ohne dass wir uns da besonders  
haben müssen für den Entscheiden,  
wo wir einfach in dem,  
die allermeisten Menschen,  
in dem einfach sozialisiert worden sind,  
aufgewachsen sind  
und das so unterbewusst  
zu unserem Selbstverständnis gemacht haben.  
Da habe ich gerade eine Frage.  
Gesellschaft nimmt einfach Monogamie als gesetzt  
und vielleicht mag das ja früher  
vor hundert, vor tausend Jahren  
vielleicht noch die beste Beziehungsform gewesen sein.  
Ich denke, heute ist das mit Besitz und Landbesitz  
wahrscheinlich nicht mehr so,  
so dermassen relevant wie vielleicht noch früher.  
Ja, Geld ist natürlich ein Thema, oder?  
Aber ich sehe immer wieder,  
dass einfach erstens Monogamie  
akzeptiert und umgesetzt,  
so gut es geht  
und das andere ist,  
wenn irgendetwas kommt mit einer anderen Idee,  
dann geht es dann ab,  
wenn jemand kommt und sagt,  
Monogamie ist jetzt nicht meins,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

das führt zu riesigen Diskussionen  
und ich frage mich dann,  
wieso wird so ein vehement festgehalten  
und wieso sind diese Reaktionen auch so stark?  
Ja, weil wir natürlich unsere Gesellschaft  
im ganz wesentlichen auf dem begründen über,  
sagen wir mal, wenn man jetzt die modernere Zeit nimmt,  
dann sage ich jetzt einmal,  
Nachrichtszeit seit Mittel, 20. Jahrhundert,  
das ist natürlich das,  
das unsere Gesellschaft auf kleine Familien beruht  
und die auch besondere Schutz, besondere Förderung,  
stürliche Erleichterung  
und und und auch überkommt  
und das ist unsere Selbstverständnis  
und das ist auch,  
ich denke im Sinn von Familien,  
im Sinn von Aufwachsen von Kindern,  
ist das durchaus eine mögliche Form  
und in unserer modernen Lebensgestaltung  
ist es sicher auch die,  
die gängigste ist  
und wo ich auch denke,  
ja, die bietet auch wirklich ein Kind,  
so wie ein guter Schutz,  
aber wir getroffen uns gar nicht,  
die Alternative dazu überhaupt zu denken  
oder zu erkennen oder zu erahnen,  
dass wir auch unsere Gesellschaft  
ganz anders organisieren können,  
was dann eben auch gar nicht mehr so zentral darum geht.  
Das ist mein Kind, das ist dein Kind  
und da musst du dich darum kümmern  
oder du musst du dich darum kümmern,  
das geht mich überhaupt nicht an,  
sondern dass das alles viel, viel, viel durchlässiger könnte sein.  
Jetzt sind für mich die schon besagten Bonobos,  
also die Zwergschimpansen,  
finde ich, die haben das so toll gelöst,  
dass das wirklich einfach bei diesen Bonobos  
die Sippen, die hier zusammenlebt,  
in einer großen Freude, in einer grossen Harmonie zusammen,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

Sexualität wird dort so gelebt,  
wie es einfach wirklich Spass und Freude macht.  
Und das ist bei den Allermeisten,  
dass mehrmals pro Tag mit verschiedenen Partner,  
auch so, jetzt keist das nicht,  
dass wir das eins zu eins so leben müssen,  
aber es keist einfach, aha,  
so mit ungefähr dem gleichen Genpul,  
wie wir Menschen das haben,  
aber mit anderen Voraussetzungen,  
nämlich dass die moralische Instanz bei ihnen nicht greift,  
leben sie in einer ausserordentlichen Freiheit  
und in einer grossen Freude untereinander,  
leben sie ein Modell,  
das ich denke, da könnten wir einiges lernen davon.  
Sie brauchen ja beispielsweise auch Sex,  
wenn irgendwelche Spannungen entstehen,  
um die Spannungen auch wieder abzubauen.  
Dann zwei Bonobos, die irgendwo,  
ich sage jetzt mal einen krachen, die Anführungszeichen so,  
die kennen sich dann aber nicht aufs Dach  
und schauen, wer stärker ist,  
sondern um sich wieder zu befrieden und zu befriedigen,  
haben die beiden dann ein Nummerli und dann ist es auch wieder gut.  
Also eben Sexualität auch als etwas zu erleben,  
das eben nicht etwas ist, was spaltet,  
das ist dann auch das, was wir so meinen,  
in unserer herkömmlichen Gesellschaft,  
dass wenn ich dann eben Sex habe,  
mit jemand anderem als meiner Partnerin,  
dass dann das etwas ist, was spaltet,  
das destruktiv ist, das gefährlich ist,  
das ist unter diesen Voraussetzungen,  
wie wir unsere Gesellschaft organisiert haben,  
ist es das tatsächlich,  
aber es wäre es, wenn wir könnte anders leben  
und authentischer einfach mit uns sein  
und das zum Ausdruck bringen,  
was unsere Bedürfnisse sind,  
dann müsste das alles überhaupt nicht so sein,  
sondern ich würde sogar sagen,  
dann hätten wir sehr viel Friedfertigere

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und auch viel ausgeglichener,  
viel durchmisterer Gesellschaft.  
Gut, das ist natürlich auch die Frage,  
wenn man das, wenn man das nicht,  
das gibt auch ganz viele gesellschaftliche Kräfte,  
die sich natürlich dagegen sehr stellen  
oder respektiv das hat tun.  
Und eben denke ich,  
da müssen wir einfach zu so etwas empfinden,  
dass jeder und jede dürfen nach seiner  
oder ihrer Fassung glücklich werden,  
also dass die Menschen,  
die in dem traditionellen Familienmodell  
ein Wennleben und dort drin auch glücklich sind,  
haben alles gut,  
das dürfen selbstverständlich,  
das ist die freie Wahl von zwei reifen Menschen,  
dass sie so entscheiden,  
aber dass eben auf Augenhöhe das andere auch dürfen sein  
und dass das nicht irgendwie, was weiß ich,  
mindestens moralisch diskreditiert wird,  
oder auch vom gesellschaftlichen Wert aber degradiert wird,  
dass das ja dann auch etwas ist,  
das so flutterhaft ist, nicht ernsthaft ist.  
Und ja, da verwechselt man halt sehr oft das,  
dass wechselnde Partnerschaften an sich schon etwas ist,  
wo brüchig ist,  
wo doch gar nichts ernsthaftes kann sein,  
hingegen die feste Zweierbeziehung,  
eben das richtige Ernsthaften ist.  
Und das stimmt natürlich einfach so in dieser Kausalität,  
in dieser Gleichung nicht,  
sondern es können gerade so gut Beziehungen,  
gerade auch polyamoureuse Beziehungen,  
die ja dann den Herzensanteil auch mitspielen,  
ebenso auf Liebe passieren  
und auf Zugewandtheit, auf erotischer Nähe,  
aber eben auch lebidinöser Nähe,  
wie das in einer Zweierbeziehung passieren kann.  
Einfach in der Zweierbeziehung,  
da kann ich einfach nur sagen,  
es ist überhaupt kein Garant,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

dass dann das auch über Jahre und Jahrzehnte  
tatsächlich so bestehen bleibt.  
Sondern auch dort dürfen wir einfach überprüfen,  
ja, ist dann das, wie ich das Leben,  
ja, entspricht das mir nach wie vor,  
oder ist das einfach etwas,  
was ich halt seit dem Leben lang schon so gelernt habe  
und ich merke dann,  
so komme ich auch in der Gesellschaft und in der Familie  
und so am besten durch,  
lebe ich das einfach halt so weiter.  
Wer den Podcast lasst,  
weiss, dass ich einer sog. Launerin bin.  
Ich bin jetzt nicht unbedingt der Mensch,  
ich bin sehr gerne auch alleine und habe meine Ruhe.  
Aber trotzdem finde ich,  
vor allem der Punkt, den du gesagt hast,  
dass man sich auf die Zweierbeziehung fokussiert,  
zum Beispiel auch Kindererziehung,  
so total auf älteren Lasten.  
Und das Lebensmanagement ist immer so auf die Zweierbeziehung gerührt.  
Das ist etwas, was ich mich schon immer gefragt habe,  
wieso es würde so viel mehr Sinn machen,  
wenn man das auf viel mehr Leute verteilen würde.  
Und ich habe das ganz extrem gemerkt  
und auch gemerkt, wie befriedigend das auch sein kann,  
wenn man zu einem grösseren Ganzen beitragen kann.  
Und ich meine, dass ich das sagen könnte,  
das ist eine Wunder.  
Aber ich habe einmal auf das Kind  
von einer Frau aufgepasst,  
die mit dem Fabio abgemacht hat.  
Und ich weiss noch genau,  
wie ich auf dem Spielplatz gekockt bin,  
mit meinen Kindern und dem Kindern.  
Und die waren am Spielen und ich bin dort gekockt.  
Ich habe dann gefunden, das ist auch noch geil.  
Ich passen so auf Kinderherden auf,  
während ein Teil der Erwachsene abgemacht hat.  
Und es war einerseits sehr weird,  
weil das nicht unbedingt etwas, was ich schon erlebt habe.  
Und gleichzeitig habe ich es so gesagt,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

eigentlich ist es geil.  
Eigentlich finde ich es saumässig cool,  
dass man sich  
eine Gegenseitigkeit unterstützen kann.  
Und es ist nicht darum gegangen,  
ich unterstütze den Fabio jetzt drin,  
eine Flasche zu legen.  
Ich sage es jetzt mal böse.  
Sondern es ist mehr darum gegangen,  
ich unterstütze Leute drin,  
einfach eine gute Zeit zu haben.  
Ohne dass es mir jetzt irgendwie  
ein Zack aus der Krone hält,  
oder mir schlecht geht dabei,  
das habe ich ganz extrem gehabt.  
Ich habe dann wirklich so dort gekackt,  
und habe dann gefunden,  
eigentlich müsste es doch viel öfter so sein.  
Es wäre so viel praktischer,  
weil vor allem Eltern kennen das.  
Man findet es so,  
es gibt Tage,  
wo es einfach saumässig viel ist.  
Und man auch einfach mal gerne  
wie ein zweites Eis trinken,  
oder einen Spaziergang machen,  
oder eben wieder einmal den Hormonhaushalt ausgleichen.  
Und man kann nicht,  
weil man einfach ständig die Kinder hat.  
Und alles ist freiwillig  
und bewusst erzeugt worden.  
Aber vor allem in so einem Moment  
finde ich unabhängig davon,  
ob es jetzt mit Sex zu tun hat oder nicht.  
Aber so dass das Teil  
oder das Gemeinsame  
in einer grösseren Konstellation  
oder Beziehungskonstellation sein.  
Find ich,  
vor allem in der heutigen Zeit,  
wo ja dann auch ganz viele ältere Leute  
alleine sind,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und auch  
irgendwie  
eine emotionale Betreuung  
brauchen, oder ein Gegenüber,  
wäre es ja eigentlich  
nichts als logisch.  
Du hast doch mal gesagt,  
du findest das überhaupt nicht lässig,  
wenn sie sich auch kennen?  
Ja, ja, ich  
habe einfach, also  
ich denke halt bei Polyamory  
oft so ein Bild  
von einer Kommune, wo man sich muss kennen.  
Also weisst du,  
dass jeder mit jedem etwas haben sollte.  
Ich überspitze jetzt.  
Und das ist mir dann wieder zu wenig freiwillig.  
Da habe ich wieder keinen Wahl.  
Und ich finde so, egal ob ich  
jetzt diese Dame gekannt habe oder nicht,  
ich glaube ich jetzt so, dass auf das Kind aufpasst.  
Also  
ich finde wie,  
für mich gibt es dort wie ein Unterschied  
von der Grundidee her.  
Ich finde wie, sich gegenseitig  
unterstützen muss nicht  
davon abhängen, ob ich jetzt  
die drei Kennen oder nicht  
unterstütze.  
Es kann ja auch einfach nur sein,  
dass ich dich kennen und weiss,  
dass ich dich und drei andere  
unterstützen, unabhängig davon,  
ob ich jetzt die drei Kennen oder nicht.  
Ich finde so, dass  
sehr hippemäßig ist mir zu wenig frei.  
Weil es bedingt,  
dass man sich eben kennt.  
Und da ich eher ein Loaner bin,  
habe ich manchmal auch einfach nicht



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

Bock auf so viele Leute.

Ja, also ich

kann dich sehr gut verstehen,

Shaila.

Ich finde das

irrsinnige Erfahrung, was du dir gemacht hast,

was du auf die Kinder aufpasst,

irgendwie ein Freiheitsgefühl,

was du von dem gespürt hast,

wodurch eigentlich

könnt ihr noch viel, viel, viel

mehr von uns fassen in unserer Gesellschaft.

Das wird wirklich auch älteren.

Ihr seid ja älteren

von euren kleinen Familien

verhebtlich entlastet.

Ich finde, ihr macht

so wahnsinnig viel,

ihr älteren für unsere Gesellschaften

letztlich auch und so.

Aber ich finde es jetzt zum Beispiel

von mir als schwulem Mann,

wo kein Kind hatte,

finde ich es eigentlich auch,

irgendwo ist es etwas gespessig,

dass ich dann mit Kindern

erziehe.

Also dann bin ich ein Bunder,

das muss ich mich gar nicht kümmern.

Das ist etwas gekünstelt,

das Arrangement.

Ich denke wirklich,

dass wenn man nicht in diesen Strukturen

würde denken, ah,

das ist Herr und Frau sowieso

und die haben die und die Kinder

und die kümmern sich und so

und dann kommt vielleicht mal

das Grossmami von dort

und der Grosspappi von dort,

kommt dann an und schaut.

Aber es ist wie auch immer,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

es ist doch irgendwo eine Abgrenzung.  
20 Jahre oder noch mehr  
irgendwo, durch ganz verschiedene Lebensphasen.  
Schon mal von den älteren  
selber und erst recht von den Kindern.  
Und es ist doch eigentlich  
letztlich, wenn man also Hand aufs Herz  
aus meiner Sicht,  
es ist doch eigentlich  
eine kolossale Überforderung.  
So eine Aufgabe wirklich,  
einfach jeden Tag.  
Man muss sich dann das immer mit grossen Freude  
selbstverständlich nichts schöneres  
als einfach dem anzugehen.  
Und ja, also eben auch dort  
und all die Familien,  
die das so zutrifft,  
wunderbar,  
dann machen das so,  
wenn ihr das kennt  
und wenn ihr das liebt  
wenn das so für euch  
das Modell ist, dann gibt es  
dort nichts zu rüten.  
Dann kann man das  
in dieser Tradition auch  
unbedingt wieder führen.  
Aber es soll für all die  
Menschen, die merken, hey,  
also eigentlich habe ich doch auch  
eine andere Bedeutung.  
Und dass man nicht einmal nur erotische  
und liebeine Bedeutung sei,  
sondern überhaupt eine andere Bedeutung  
zu erleben sein,  
dann könnte es eben tatsächlich  
auch eine alternative Modell geben.  
Und du hast ja antun,  
das war der 68er-Kommunen so.  
Ja wohl, das war natürlich  
wahnsinnig revolutionär damals

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und sicher auch etwas wahnsinnig wichtig  
und überhaupt.

Aber ja,

es hat natürlich dann um viele Kommunen  
dann auch so fast etwas sickenhaft  
zu geben, dass man dann auch  
muss dann die Regeln befolgen.

Eigentlich würden wir etwas noch viel  
freies vorschweben,  
was auch das nicht gibt.

Aber ich denke, die 68er-Kommunen  
die haben müssen  
geboren werden,  
aus einer wirklich weiß Gott-  
Brüder-Zeit

in den 80er-Jahren, den 50er-Jahren,  
den 60er-Jahren,  
war das natürlich etwas  
unglaublich wichtig.

Aber jetzt sind wir,  
wo 68er-Jahren gerechnet sind,  
in mindestens ein paar Jahrzehnte  
ins Land zogen  
und es ist eigentlich  
mindestens so  
gesellschaftlich ist,  
nicht so wahnsinnig viel gegangen,  
was insbesondere  
die Familien entlasten würden.

Ich möchte noch zurückkommen  
auf einen Punkt,  
und zwar im Buch  
ist vieles über

ANIMA und ANIMUS beschrieben  
über Intimität und Autonomie.

Ich kann es gelesen,  
ich kann es glaubverstanden,  
aber ich kann es nicht  
wirklich erklären.

Kannst du etwas darüber sagen, Tim?

Sehr gerne, sehr gerne.

Also das Konzept von ANIMA

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und ANIMUS, das geht auf Karl-Gustav Jung zurück.  
Der berühmteste Schweizer Psychologe,  
wo das Konzept  
eigentlich aus  
der fernöstlichen Philosophie  
in die westliche  
Welt gebracht hat.  
Also im fernen Osten  
nennt man das YIN und YANG.  
Das ist der  
weibliche und der männliche  
Anteil YIN und YANG.  
Und adaptiert  
das Modell von Karl-Gustav Jung,  
er hat das ANIMA  
und ANIMUS genannt.  
Also ANIMA, das heißt ja die Seele  
und ANIMUS  
ist quasi die männliche Ableitung davon.  
Also, man könnte auch so etwas  
sagen wie  
weibliche Seele und männliche Seele.  
Und was aber eben das ganz Wichtige  
ist und was auch schon  
in der fernöstlichen Philosophie  
natürlich ablehnt ist,  
aber Jung, das  
damals in der Mitte vom  
20. Jahrhundert  
Medizin und Psychologie  
eben in die moderne Psychologie  
auch integriert hat,  
ist, dass er postuliert hat,  
ja, es gibt die weibliche Seele  
ANIMA, es gibt die männliche Seele  
ANIMUS, aber die sind  
nicht auf Frau  
und Mann  
zuteilt. Also nicht  
einfach, die Frau hat  
den ANIMA eben eine weibliche Seele  
und den Mann hat

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

einen ANIMUS eben eine männliche Seele  
oder mir alle, egal  
eben im Körper von einer Frau  
oder von einem Mann, wir alle  
haben beide Anteile.  
Also, ich,  
das jetzt redet, ersichtlich  
als Mann, ich habe  
nicht nur eine männliche Seele  
ANIMUS, sondern ich habe auch  
eine weibliche Seele ANIMA  
in mir. Und was  
man da sagen kann, ist,  
dass  
dort auch die beiden Tendenzen  
abbildet werden  
von Intimität  
und Autonomie.  
Also, sagen wir mal,  
so die weibliche Seele  
und eben nicht  
verwechseln mit dem, dass ich jetzt sagen,  
dass Frauen  
sind oder so, eben, das sage ich explizit nicht,  
sondern ich sage einfach,  
die ANIMA, die sucht  
die Intimität, die sucht  
die Nähe, die sucht, dass  
du  
mit anderen  
Menschen. Und ANIMUS,  
die männliche Seele,  
die sucht die Autonomie,  
die sucht die Eigenständigkeit,  
die sucht  
die Freiheit, so.  
Und wir Menschen,  
wir haben auch beide Tendenzen  
in uns. Also,  
wenn wir nur  
würde ANIMA leben, dann  
wäre das

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

eine Verschmelzung letztlich,  
die wir jedes  
Joghurt miteinander teilen  
und überhaupt Tag und Nacht  
und alles miteinander.  
Und das führt natürlich, also  
ihr lachen zurecht,  
das führt natürlich zu einem kolossalen  
Überdrauss, ich würde sagen,  
nach spätestens 48 Stunden.  
Das halten wir ja nicht aus.  
Und darum gibt es die anderen Tendenzen,  
eben auch die Autonomie,  
dass man mal wieder  
selbst frisch verliebte Leute,  
die wahnsinnig wichtig sind,  
dass sie zusammen sein dürfen  
und ihr entschätzen und machen.  
Es ist ja  
unglaublich eine schöne Zeit.  
Aber auch in dieser schönen Zeit  
ist es nicht wahnsinnig dienlich  
und auf eine lange Paschenschaft schon gar nicht,  
dass man einfach immer nur zusammen ist,  
24, 7  
zusammen ist.  
Und sondern, man braucht  
dort eben auch  
seine Freiheit, seine Autonomie.  
Also auf der einen Seite  
ist Intimität, auf der anderen Seite  
ist Autonomie.  
Und wir Menschen brauchen beides  
für das wir  
können,  
also  
mit einem guten Gefühl,  
mit einem guten Empfinden  
unsere Bedürfnisse  
nachholen,  
dass wir Zeit brauchen für uns selber.  
Aber

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

wo wir auch einfach  
eine Interesse nachgehen,  
oder einfach mit uns selbst sein,  
damit wir dann auch wieder bereit sind,  
wo dann Anima  
riecht  
und für die Intimität  
und für das Gemeinsame  
auch wieder voll und ganz hier sein können.  
Das macht es dann aus,  
dass die Qualität der Intimität,  
wenn sie dann ist,  
auch wirklich am Voll auskostet werden  
für den Moment  
für diese Stunden, wo dann hier ist  
und dann geht es dann auch wieder  
irgendwie  
für eine gewisse Zeit die Autonomie  
jede und jeder geht wieder seinen Weg.  
Also das ist eigentlich  
das Konzept von Anima und Animas  
und das ist nicht das eine besser  
oder das andere schlechter, das ist wie  
Helli und Dunkeliaugen so,  
das sind einfach  
zwei Variablen  
von menschlichem  
Empfinden  
und menschlichem Verhalten,  
dann am besten kommt,  
wenn das einigermaßen ausgeglichen ist.  
Und  
Anima und Animas,  
das kann man jetzt eben auch  
auf dieser Ebene  
sehen, von der Sexualität  
respektiv  
von der Herzenergie. Also wenn man mal  
in die Sexualität geht,  
man kann auch sagen  
in Sexualchakra oder so,  
dann kann man sagen, auch dort



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

ist das wichtig,  
dass es eine Ebene gibt  
von der Verschmelzung  
von der Verbundenheit  
vom  
sexuellen  
sich aufeinander  
einlassen. Aber auch dort  
ist es dann wichtig,  
dass Animas auch  
dazu kommen könnte,  
wo es dann eben heissen kann.  
Okay, ich brauche jetzt  
einfach wieder Zeit für mich,  
aber vielleicht auch Zeit  
wo ich mich auch gegen  
über anderen  
Menschen, die mich  
erotisch auch  
interessieren, auch dort kann  
mich  
öffnen und das kann suchen.  
Und  
eben Anima und Animas,  
die sind  
Anteil von uns Menschen  
egal, eben im Körper von einer Frau  
oder im Körper von einem Mann.  
Und die Größen, die sind  
normal verteilt  
oder unter einen gauschen Gluckekurven  
oder das ganz kurze Ohne, das  
jetzt auf die Details erklären kann.  
Bei den meisten Menschen  
ist das ungefähr rausgeglichen.  
Die sind so in der Mitte  
und haben ungefähr gleich viel  
Anima-Anteil wie Animas-Anteil.  
Aber  
in der Regel tun sich  
Männer mit einem Animas  
identifizieren

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und Frauen mit einem Unteranima.  
Selbstverständlich  
eine Ausnahmebestätigung  
zu regeln, das ist nicht  
schwarz-weiß so. Und es gibt  
Menschen, die eindeutigen  
stärkeren Animas haben  
und Menschen, die eindeutigen  
stärkeren Animas haben.  
Und dort ist jetzt zum Beispiel  
Menschen, die eindeutigen stärkeren  
Animas haben auf der Sexualchakra-Ebene.  
Die, das sind tatsächlich  
Menschen, die für  
monogamiebeziehungen  
bessere  
Voraussetzungen haben.  
Weil sie eben, weil  
der Aspekt der Intimität  
durch einfach ein überwiegender  
Nachteil ist.  
Mindestens bessere Voraussetzungen,  
weil sie das nicht unbedingt  
für lebenslange Monogamie  
so wie das offensichtlich  
sollte sein.  
Aber auch für serielle  
Monogamiebeziehungen,  
also so wie das  
in der heutigen Zeit ja aufgelebt wird,  
dass man,  
wenn man mit einem Partner,  
mit einer Partnerin zusammen ist,  
dass über einen gewissen Lebensabschnitt  
ist und über einen gewissen Lebensabschnitt  
dann eben auch in sexueller  
Ausschliesslichkeit. Das könnte  
Menschen, die eine starke  
Anima haben auf der Sexual-Energie-Ebene  
auf der Sexualchakra-Ebene,  
können das mit einer grossen  
Lichtigkeit und mit der grossen

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

Selbstverständlichkeit machen, weil das umgekehrt ist, wenn das jemand ist, der einen starken Anima hat auf der Sexualchakra-Ebene, dann muss der Mensch sich immer sehr viel abklemmen um eben in einer Zweierbeziehung in sexueller Ausschliesslichkeit zu sein, weil sein Freiheitsdrang, sein Autonomiedrang ist natürlich ständig auf der Birsch, wenn vielleicht auch beschämt und unterdrückt und so, aber das sind so starke Kräfte, die selbstverständlich den betreffenden Menschen dann auch noch andere attraktive Menschen sehen auf dem Planeten und mindestens im Sinne von Kopfkino, dann auch irgendwie etwas abgehen, respektiv. Was weiss ich dann eben so zu eskapaden, kommt wie eben im Sinne von nicht kommuniziert und nicht abgemachte Öffnung einer Partnerschaft, sondern eben wirklich verheimlich oder natürlich die ganze Pornografie, das ist natürlich auch ein Produkt von dem, also wenn jemand voll und ganz in einer Partnerschaft in dieser sexuellen Zweisamkeit aufgeht, dann braucht der Mensch eigentlich auch nicht wirklich Pornografie

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

oder respektiv,  
aber die Pornografie konsumiert  
ist ja gerade ein Beleg dafür,  
dass der Mensch auch noch andere  
Menschen auf der sexuellen  
Attraktive findet.  
Also, eben  
Leute,  
die starke Animal haben  
auf der Sexualchakra,  
die  
können sich sehr viel  
natürlicher,  
jetzt bringe ich mal wieder den Begriff,  
einladen auf eine Monogamie  
Beziehung, auf eine Seriellmonogamie  
Beziehung,  
als Leute, die einen starken  
Animus dort haben. Die haben ständig  
das mit dem,  
wo sie eigentlich gegen das  
müssen ankämpfen,  
nicht verführt zu werden.  
Also, ich muss das ständig unterdrücken.  
Und eben, das ist einmal Animal  
und Animus auf der Sexualchakra,  
eben, und ebenso  
ist das auch auf der Herze, eben,  
ich kann mir das ansehen. Also,  
dass dort Menschen,  
die eine starke Animal  
auf der Herzenergie-Ebene haben,  
die können sich eben auch  
wirklich sehr gut verlieben.  
Eben auch nicht nur in einem Menschen,  
sondern die merken,  
oh, ja,  
der Typ oder die Frau,  
die ich jetzt hier  
zusammenfinde,  
die finde ich vielleicht sexuell attraktiv,  
das mag alles auch sein,

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

aber es erschöpft sich nicht  
in dem, sondern  
ich merke auch, ich habe so viel  
Gefühl, auch von der Liebe  
für diesen Menschen,  
dass das für etwas ist, was ich  
auch suchen und möchte leben  
und mit diesem Menschen auch  
ohne dass ich meinen  
angestammten Partner  
ausschliessen oder so,  
das auch möchte ich integrieren  
in etwas grösser Seinen.  
Eben das, was dann nachher  
polyamorphisch,  
das ist dann nochmal  
eine andere Ebene als  
einfach Sex  
mit anderen Menschen,  
aber einfach just sex for sex,  
also nichts quasi,  
dass wir dann  
ansonsten weitergehende Gefühl  
einfach absagen,  
oder eben gar nicht, oder wie auch immer,  
das ist das, was mich  
polygamie Beziehungen nennen,  
so was es einfach um Sex geht  
und dann polyamoröse Beziehungen,  
dann eben weiter,  
wo dann auch  
Gefühl, Herzensverbundenheit  
so  
nicht nur mit einem Mensch,  
sondern mit mehreren Menschen  
gelebt werden. Und auch dort  
gilt es dann, hey, das keist  
dann nicht gerade, weil wenn ich  
auf dieser Herzens eben  
jemand anderen auch gerne habe,  
dann keist das nicht, oh, jetzt wollte ich aber  
mit diesem Menschen ein Leben lang

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

zusammen sein, sondern dann dürft du  
in diesem Zeitraum, wo das  
dann zwei Menschen sich  
auf dieser Ebene verlieben  
und miteinander Zeit verbringen,  
also das dürften  
sie, aber auch dort geht es überhaupt  
ja nicht um das  
jetzt gehört dem ein, oder jetzt gehört ich dem  
und hätte dann wieder Verpflichtungen  
und weiss ich was, sondern  
das ist einfach  
das Bedürfnis vom Herz  
respektiv auf der sexual  
chakra Ebene,  
das Bedürfnis von unserer  
Erotik,  
dass man dort diese Form  
finden könnte in  
Intimität, respektive  
Autonomie, die uns wirklich entspricht.  
Was wäre denn  
ich probiere mich gleich  
einzuordnen offensichtlich  
was  
wäre denn jetzt  
Animos auf Herzens Ebene  
Ani, der würde sich  
dann nicht einlassen, der würde sich  
an dieser Herzens Ebene  
einfach auch quasi natürlicherweise  
seine Freiheit,  
seine Autonomie bewahren  
und  
der würde sich sicher nicht auf eine  
polyamuröse Beziehung  
schlechter auf eine polyamuröse Beziehung  
einlassen.  
Was mich eben irritiert ist, wenn du es so  
erzählst, verstehe ich was du sagst  
dann nehme ich mich  
und probiere mich jetzt aufgrund

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

von dem irgendwie  
wo ich dich auch sonst verteilt  
zu hören und habe ein folgendes Problem  
was  
die Autonomie und die Freiheit anbelangt  
im Sinn  
von, ja ich  
brauche meine Freiheit, das mache ich mit  
Stickeli-Szenen, wenn ich sie nicht habe, das  
Horror, würde ja dann heissen  
ich habe einen  
starken Animos. Gleichzeitig  
ist es für mich  
mittlerweile schon fast eine  
Voraussetzung, der Untergang  
gar nicht, ich bin jetzt ganz böse  
dass  
Intimität vorhanden ist und es eben nicht  
nur  
Sex for sex,  
man sieht dich heute und ich weiss  
dass du morgen bist  
und dann kriege ich es wie nicht  
nicht zusammen, nicht zusammen  
ja, ja, ja, und das  
gleich wenn du das Stichwort noch mal  
gehst von der gauschen Glockenkurve  
dann würde ich jetzt mal vermuten  
oder ich weiss das nicht  
irgendwo wo du tatsächlich in diesem Bereich  
bist, wo du beides spürst  
also Anima und Animos  
das ist eben der Teil wo du dich  
wirklich verliebst und der Mensch unglaublich  
gerne ist und auch weiss ich was  
eben mit dem Mensch  
auch erleben, aber gleichzeitig  
willst du nicht den Rest  
vom Leben mit dem Mensch  
nur noch weiss ich nicht was, sondern  
kommt dann der Animos auch wieder  
dazwischen und dann merkst du



**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

ah, aber nein  
ich brauche auch Zeit für mich  
und ich will auch wieder Zeit  
mit dem Fabio erleben  
und das, aber auch das  
eben nicht im Sinn von  
jetzt machen wir  
haben wir uns einfach  
dann noch für den Rest vom Leben  
sondern auch dort immer wieder  
die Pendelbewegung  
dürfen die Intimität genießen  
aber das ist nicht  
ein Zustand, das anhaltet  
für den Rest of your life  
das ist ein Zustand wo  
das Bedürfnis  
ist vom Moment  
vielleicht von einem Tag  
oder keine Ahnung, ist ja wurscht  
aber dann ist es eben auch wichtig  
dann wieder  
durchzuschnufen, für sich zu sein  
also bin ich eigentlich  
sammelsig ausgeglichen  
das kann, also ich...  
es wäre im Falle des Mofos  
dass ich ausgeglichen bin  
ok ok ok  
du gellest jetzt also die  
Diagnose noch nicht  
dass ich deine Persönlichkeit  
besser kenne  
aber ich will mir das mal so denken  
du bist jemand tatsächlich  
wenn ich das gut verstehe  
sonst wirst du mich korrigieren  
wenn du jemanden kennenlernst  
auch auf der Herzesebene  
mit dem Mensch wirst du verbinden  
aber das keist nicht, dass du  
mit dem Mensch verkleben wirst

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches

und das ist wunderbar  
dann meldet sich dann sehr schnell  
auch wieder der Animus  
und das keist dann nicht, wenn sich der Animus meldet  
jetzt geht die nichts mehr an  
und dann kann der gestohlen bleiben  
nein, wenn der Animus auch wieder kommt  
dann wirst du auch mit dem Mensch  
wieder oder mit dem Fabio  
oder mit so  
eben es ist nicht schwarz-weiß  
das dürfen wir ja nicht verwechseln  
es ist nicht entweder Animus  
oder Animus  
nicht schwarz-weiß  
sondern es ist das ganze Spektrum  
dazwischen  
und es ist auch der Dynamische  
es ist auch nicht  
am Morgen, am 7. Dezember  
oder am 7. Dezember  
oder am 7. Dezember  
oder am 15. Januar  
das ist auch ein dynamisches Geschehen  
wenn ich das gelesen habe  
und ich mich ein wenig einordnen  
oder überlegt habe  
wo bin ich  
was kann ich dann draussen lesen  
also ich weiss ja dann  
auf der sexuellen Energie  
bin ich in der Animus  
und auf der Herzens-Ebene  
in der Animal  
was kann ich damit anfangen  
was kannst du damit anfangen  
also dann würde ich jetzt wenn du das  
bei dir selber so abgeleitet hast  
dann würde ich jetzt mal vermuten  
ja du bist jemand, der sich  
auf der körperlichen Ebene  
also auf der sexuellen Ebene

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

dass du ein starker Animus  
dass dir auf dieser Ebene  
einige Frauen, viele Frauen  
einen oder anderen gefahren  
und dass du das Willen auf der Ebene  
auch so wirklich will  
dein Leben  
und was hast du gesagt  
und auf der Herzens-Ebene  
hast du ein starker Animal  
dann würde ich mir vorstellen  
dass du gleichzeitig dich dann auch  
wirklich auf diese Frauen  
sehr heil arsch  
also es ist du jetzt  
wir sagen, wenn du jetzt  
auf der Herzens-Ebene  
auch ein starker Animus hättest  
dann würdest du zwar  
von Blumen zu Blumen hüpfen  
aber sobald du einmal  
kannst  
dann interessiert sie dich nicht mehr gross  
und das ist offensichtlich  
nicht der Fall  
nein, das ändert mich  
es ist interessant  
dass du jetzt besser lernen kannst als ich gestern  
ja Tim, danke viel mal  
das Buch  
heisst  
Abschied von Mythos Monogami  
sehr interessant  
wir haben einen Teil  
davon haben wir hier kurz besprechen können  
wer genauer es will  
wissen, das Buch kaufen  
es gibt es überall  
ich sage mal, danke viel mal  
dass wir bei dir waren  
herzlich gerne, mich sehr gefreut  
danke und wir hören uns

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Abschied vom Mythos Monogamie - Ein Gespräch mit Tim Wiesendanger, Psychotherapeut und Autor des gleichnamigen Buches**

um 2-3  
und bis zum nächsten Jangs