

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

Tokyo

Fabian, ich steige heute mal direkt rein, bum bum.

Und zwar habe ich einen Post gelassen, der hier lautet

Polyamory will eat you alive

und aktiv zu arbeiten auf deinem eigenen Inneren.

Und aktiv und völlig zu kommunizieren deine Gedanken, Gefühle und Boundarien.

Einige of y'all versuchen,

bevor du die Arbeit gemacht hast,

und das ist das, warum es in deinem Gesicht explodiert.

Was halten wir davon?

Was halten wir davon?

Also grundsätzlich gebe ich den Post recht,

wobei ich jetzt mal steil behaupte,

beziehungsweise auch der Erfahrungswert ist,

dass genau das passiert,

nämlich dass es vielen zuerst mal um die Ohren fliegt,

bevor es dann gut werden kann,

oder dann eben nicht gut wird.

Weil es also ein bisschen unvorbereitet,

oder unbedacht oder unbewusst dreigemt.

Für mich stellt sich die Frage aus dem Post,

ob offene Beziehung möglich ist,

wenn man sich nicht mit sich selbst auseinandersetzt.

Ja, also gemessen Post ja nicht,

denn es explodiert in deinem Gesicht.

Ja, aber beim Post ist auch die Rede von Polyamory.

Präzisieren Sie?

Ja, Polyamory heisst eigentlich klar,

dass es Liebesbeziehungen sind,

während es bei offenen Beziehungen

nicht zwingend um Liebesbeziehungen geht.

Das heisst, du wirst jetzt,

also wenn ich jetzt,

zwischen den Zielen lassend zusammenfassen,

stellst du ihm die Frage,

ob die gleiche Arbeit,

dass sich selber die Kommunikation etc.

notwendig ist,

je nachdem ob man quasi

eine Polyamory-Beziehung oder Polyamory-Beziehung führt,

oder ob man, wie nennen wir das,

klassische Don't Ask Don't Hell ab und zu,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

fügelt man mal jemand anderem Beziehung führt,  
dass das je nachdem unterschiedlich sein kann.

Genau.

Wirst du behaupten,  
dass es nur in Anführungs- und Schlusszeichen  
bei Polyamory-Beziehungen notwendig ist,  
sich mit sich selbst zu befassen,  
sagen wir es mal so,  
und bei denen, wo es einfach darum geht,  
hin und wieder mal das Puff jetzt zu kosten,  
nicht notwendig ist.

Ja.

Ich glaube auch, es kommt darauf an,  
wie man selbst lebt.

Wenn man Single-Poly oder Single nicht monogam ist,  
wie immer man das nennt,  
dann muss man sich wahrscheinlich nicht so viel  
mit der eigenen Eversucht auseinandersetzen,  
als wenn man vielleicht schon in einer zweier Beziehung ist  
und die öffnet, das meine ich damit.

Wobei, ganz ehrlich,  
stellen wir uns mal die Situation vor,  
ich bin Single  
mit mehreren Leuten.

Dann habe ich ja trotzdem je nachdem,  
also nein, nicht je nachdem,  
sondern ich habe ja trotzdem  
mehrere Gegenüber,  
wo ich, also zumindest ich persönlich,  
ein gewisses Keionik-Eigenverantwortungsgefühl hat  
und irgendwie auch probiert  
meine Gegenüber,  
Sensationssatz, ich weiss,  
irgendwie Keionik-Gefähr  
und Korrektzi etc.,  
muss ich mir ja gleich Gedanken dazu machen,  
weil es sind ja gleich mehrere Leute.

Ja, aber Fairness, okay,  
das kannst du einmal abklappen  
und dann hast du für dich herausgefunden,  
was Fairness ist  
und dann musst du es vielleicht nur mit anderen besprechen,  
damit alle möglichst

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

ähnliche Meinungen haben von Fairness  
und was wird erzählt zum Beispiel  
oder was eben nicht.  
Ja, aber ich meine, wenn jetzt die anderen  
auch noch Beziehungen haben,  
dann wäre ja einversucht,  
dass ich von euch Leute habe  
und die von euch Leute haben nur mich.  
Es kann ja sein, dass die von euch Leute  
auch noch andere haben.  
Dann geht es ja, also  
dann wäre grundsätzlich das Thema  
von potenzieller Einversuch trotzdem gegeben.  
Ja, schon, aber ich glaube die Einversucht  
ist immer noch anders ausgeprägt,  
wenn du jemanden kennlernst,  
der jemand anderen deutet.  
Statt, wenn du mit jemandem  
20 Jahre zusammengekommen warst  
und dann die Beziehungen öffnen,  
ist, ich glaube,  
das hat schon ein anderes Ausmaß.  
Ich glaube nicht,  
dass ich versuche,  
vergleichbar, also mal vergleichbar,  
vielleicht schon, aber es ist,  
ich erlebte sie als nicht  
gleich.  
Also wenn einer von deinen Partnerinnen deutet,  
ist das anders als wenn ich daten,  
um es jetzt mal auf den Punkt zu bringen.  
Gut, aber hat das nicht einfach  
mit einem Gewohnheitsrecht zu tun?  
Ja, es ist ja gleich,  
aber wieso, dass das so ist.  
Aber wenn du in einer Zweierbeziehung bist  
und sie öffnen ist,  
dann musst du dich viel mehr  
mit dir selbst beschäftigen statt,  
wenn du irgendwie ein Single monogam bist  
und einfach andere Beziehungen hast  
und dir wiederum andere deutet,  
glaube ich, ich glaube nicht,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

dass das die gleiche Dynamik ist.  
Ich glaube nicht, dass es damit zu tun hat.  
Also ich widerspricht ihren Grundsätzlich,  
aber ich glaube,  
der Punkt ist,  
wie viel du  
grundsätzlich in deine Beziehungen  
reingest, beziehungsweise  
was für ein Beziehungsmensch  
oder was für ein Beziehungstyp du bist.  
Natürlich kann ich mir vorstellen,  
dass wenn ich Single bin  
und einfach ab und zu  
mal dafür sorgen,  
dass mein Hormonhaushalt ausgeglichen ist  
und das mit Leuten machen,  
entweder das One-Night-Dance  
oder das ist von mir aus  
sogar jemandem,  
keinen in diesem Sinne,  
das ist vielleicht immer wieder mal die gleiche Person,  
aber es ist wirklich so,  
dass man gut auskommt  
und man hat es gut im Nest,  
aber damit hat es sich,  
jetzt wird es schon wieder schwieriger Vorstellung,  
aber gleich, dass es dann  
gefühlsmäßig ein anderes  
Involvement ist,  
wie sagt man das auf Deutsch ein anderes,  
dass du anders involviert bist  
als  
wenn du von einem Beziehungstyp  
einer Person bist,  
die unabhängig von  
wie oft du dich siehst  
oder was auch immer, ob du zusammenwohnst  
oder nicht,  
halt ja,  
nicht in diesem Sinne  
zwischen Beziehungs  
Orten unterscheiden ist.  
Also ich habe das Gefühl,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

es hat qualitative Komponenten  
und ich kann mir vorstellen,  
dass Leute,  
die so dick sind,  
oder flachleit werden,  
dass es dort wahrscheinlich  
grundsätzlich  
weniger Potenzial hat,  
dass man einversüchtigt wird,  
weil man wie gar nicht so  
attached ist  
oder so  
konzentriert.  
Wir fallen gerade zu perfekten Worten.  
Und wenn es halt  
etwas ist, wo du  
attached bist,  
dass es dann immer  
ist. Aber ich glaube,  
es hat wenig damit zu tun,  
ob du dich grundsätzlich  
als Single bezeichnest  
oder ob du  
jemanden treffst  
oder mehrere Leute treffst  
oder was auch immer.  
Ja.  
Der Punkt,  
der Punkt,  
ist schon auch,  
ich erlebe das anders.  
Ich erlebe das so,  
das heisst nicht,  
dass ich das nicht merke  
bei anderen,  
oder es ist so etwas nebenbei  
oder irgendwas.  
Ja,  
dass wenn du ein Date hast,  
ist das verheerend  
und wenn andere ein Date nicht haben.  
Das ist nicht gemeint.  
Es gibt Leute,

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

die öffnen ihre Beziehung  
und die setzen sich vielleicht nicht so wahnsinnig  
mit sich selbst auseinander.  
Ich habe es einfach gemacht.  
Ich habe es einfach gemacht.  
Du hast dir wahrscheinlich schon  
vorher Gedanken gemacht, wie immer.  
The Overthinker.  
Und irgendwann habe ich gemerkt,  
es kommt so eine Grenze an,  
wo ich es irgendwie nicht mehr vertragen  
oder ertragen,  
was ich gerade mache  
oder wie mein Leben läuft.  
Ja, irgendwann habe ich dann mal  
mich mit mir selbst auseinandersetzen.  
Es gibt viele,  
die machen das  
vielleicht etwas spät  
oder gar nicht.  
Sie sagen, es geht ja eh nur darum,  
irgendwie mit anderen  
ins Bett zu gehen.  
Ich glaube, irgendwann befinden sie sich  
in einer Situation,  
wo sie sich total unwohl fühlen,  
vielleicht gegenüber einem Partner  
oder einer Partnerin,  
die sie haben,  
die sie zusammenfohlen.  
Gegenüber den alten.  
Ja, oder den alten.  
Und dann vielleicht auch irgendwie  
verknallt sind  
mit anderen, neuen Beziehungen  
und dort finde ich es vielleicht  
ein höchster Eisenbahn,  
dass man sich so ein paar Gedanken macht  
und es kann sein,  
dass man es dort vielleicht immer noch nicht merkt.  
Es läuft zwar irgendetwas  
nicht so gut  
und wie sie dann post gestanden ist

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

shit explodes in your face,  
aber den Schritt zu  
kommen, ich muss an mir selber arbeiten  
und  
ich weiss nicht, manchmal kommt  
er vielleicht ein bisschen spät  
oder er kommt vielleicht gar nicht  
oder erst ein Therapeuten  
kommt mit dem.  
Also, was ich mir vorstellen kann  
ist, dass ganz viele Leute  
diesen Schritt  
so ein bisschen  
nochmal vor sich her schieben  
oder nochmal ein Stückchen von sich weg schieben  
zu probieren, unbewusst  
zu sein, wenn sie merken  
eh shit is hitting the fan  
zuerst mal einfach  
regeln festzusetzen  
ohne sich wirklich Gedanken  
darüber zu machen, woher kommt  
das Bedürfnis, was heisst das Bedürfnis  
woraus besteht  
wie viel Leid bei mir  
was Leid bei mir etc.  
Also dann einfach mal grundsätzlich findet okay  
wir fühlen uns unwohl  
wir machen jetzt regeln und dann ist alles wieder gut  
so quasi  
die Leute merken  
okay, nach einer gewissen Zeit  
wir halten uns jetzt zwar an die Regeln  
aber gefühlt  
ist es nicht wirklich  
besser, sondern es ist  
von mir aus ruhiger  
oder man kann es besser kontrollieren  
aber irgendetwas  
hakt immer noch  
das kann ich mir vorstellen  
darum finde ich, wer eben spät ist  
wenn der Gedanken aufkommt

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

wir müssen den Regeln festlegen  
ich so, ein Indiz dafür  
ein recht grosses Fetzunterstrich  
Blänkens Neonpens  
zum überlegen  
okay, hold an  
wieso will ich überhaupt die Regeln festlegen  
und was sind die Regeln  
was bedeutet oder woraus  
aus welchem Bedürfnis  
erwachsen die Regeln  
oder der Wunsch nach einer bestimmten Regel  
und ich glaube, es ist  
losendlich wirklich  
das kann ich mir einfach vorstellen  
der Unterschied ist, ob man  
als Single  
mit dem Thema  
offene Beziehung, in welcher Form  
immer in Kontakt kommt  
oder ob man als  
Person, die in einer  
non monogamen Beziehung ist  
nein, Entschuldigung, in einer monogamen Beziehung ist  
mit dem Thema  
offene oder non monogamen Beziehung  
in Kontakt kommt  
einfach weil natürlich die Vorherrschen  
Rahmenbedingungen andere ist  
wenn ich Single bin  
dann gibt es wie  
nur gegen Führung  
während wenn ich eine bestehende Beziehung habe  
dann gibt es ja schon etwas Existierendes  
wo  
verändert wird  
oder werden muss  
oder sich verändert wird  
und weigerlich  
das heisst es gibt wie  
eine Vergangenheit  
eine Gegenwart und eine Zukunft  
die mit dieser Veränderung zu tun haben



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

und die Bostellenpotenziale  
ich weiss das auch nicht  
Du hast jetzt vielleicht etwas anders gesagt  
als ich geweint habe  
aber das merkst du nicht  
und es kommt nicht einfach  
irgendeinen Klugscheißer daher  
und sagt hey  
du hast doch offene Beziehung gemacht  
es wäre doch gut wenn du dich  
mit dir selber befassen würdest  
jetzt wissen wir das  
als alte Hasen  
wissen wir das natürlich  
du wirst uns nicht immer als alt bezeichnen  
ja satt da  
wir wissen es jetzt besser  
und wenn wir  
jetzt nochmal starten  
mit dem Wissen von heute  
dann müssen wir es gar nicht mehr machen  
aber wir würden  
neben dem  
dass wir die Beziehung  
anders leben als vorher  
und mit Regeln  
also Regeln sind ja nichts  
böses  
Nein überhaupt nicht  
Regeln helfen sehr  
in dieser Zeit  
wo alles ein bisschen unklar  
noch ein bisschen filigran  
Regeln helfen sehr  
können helfen  
Sie sind nicht pauschallösing  
Nein natürlich nicht  
es gibt heute die Händen  
und es gibt die anderen die lieber keine Regeln wollen  
ich bin einer der Fähnen  
von Regeln zumindest am Anfang  
in dieser Phase  
wo alles so unklar ist

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

und nicht weiss  
was überhaupt auf dich zukommt  
sind Regeln etwas was  
ein bisschen haltgegeben  
finde ich aber es muss nicht  
vor allem so gelten  
es ist nicht ein Wundermittelregeln  
und nebenbei  
wenn du das hast  
also die Beziehung ist offen und sie läuft  
und nebenbei musst du aber starten  
mit  
mach mir eine paar Überlegungen zu mir selber  
wie ich mich gerade fühle  
wie ich mich in gewissen Situationen gefühlt habe  
ist das gut woher kommt  
und was kann ich machen  
dass es mir besser geht  
dass ich wohler bin  
mit so Situationen sind es vielleicht so Fragen  
wo man sich irgendwann mal muss stellen  
während wenn du halt einfach gehst  
und  
quer durch die Welt durch eine Vögel ist  
jetzt ein bisschen in Salop gesagt  
und dir so Gedanken nicht machen  
dass du dich vielleicht irgendwann mal in einer Situation  
wo der Unwohl ist  
und dann musst du so ein bisschen  
den Scherbenhaufen  
auflesen  
und aufarbeiten  
der Aufwand zu töten  
ist ein bisschen grösser  
aber ich glaube das ist auch der Weg  
der sehr viel macht  
und den habe ich auch gemacht  
ich habe mich nicht von Anfang an  
mit mir selber beschäftigt  
was ich mir auch sehr gut vorstellen kann  
oder was freue ich eigentlich ausgegangen  
ist  
dass wenn

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

das Bewusstsein  
das grundsätzlich  
Beziehungen egal in welcher Form  
eigentlich wenn man es jetzt rein puristisch anschaut  
optimale Welt  
sehr viel  
Selbstarbeit bedeutet  
egal ob das  
ich one night stand mich durch meine Twins  
oder ich  
Keine Ahnung  
meine Twins oder Thirds oder was auch immer  
ist  
wenn das Bewusstsein öfter  
um wäre, habe ich das Gefühl  
gebt  
es ist das steile Thesen  
gebt  
viel mehr  
offene Beziehungen, weil  
das klassische Muster  
ist ja eigentlich  
entweder man trifft  
sein Prinz oder seine Prinzessin  
love at first sight  
und weil man es nicht besser weiss  
böse gesagt  
hat man eine monogamie Beziehung  
punkt  
oder man  
hat so ein bisschen seine Gespussis  
einmal hier, einmal dort  
man ist ein bisschen spinnig  
und es gibt viele Blümle auf der Wiese  
und es ist ein Leben schön  
und  
irgendwann  
gibt es mit diesen Gespussis entweder geht hier  
oder man sieht sich nicht mehr es versandet  
oder irgendetwas von diesen Gespussis  
wird dann irgendwann  
eine Beziehung  
wahrscheinlich auch monogam

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

oder eben die Prinzessin oder der Prinz kommt  
herzlaufen  
wenn man sich während dieser Phase  
schon viel mehr mit sich selber  
würde befassen und zwar beide  
habe ich das Gefühl  
wäre das Potenzial oder die Chance  
höher, dass man von Anfang an  
gar nicht nur  
dass entweder ich  
mitspügel mich durch  
oder ich habe eine monogamie Beziehung für  
sondern dass man von Anfang an  
an einen Punkt kommt, wo man merken würde  
eigentlich  
geht es mir gut so wie es ist  
und eigentlich  
ist es nicht monogam  
kein Hindernisgrund, dass  
eine Beziehung nicht ernst ist  
oder  
einfach  
ja, dass es nicht eine Beziehung ist  
sondern ja, das ist einfach nur ein bisschen ein Geblänkel  
man werdet glaube ich  
weil man nicht wirklich  
sich selber überleitet  
und nicht selber  
wirklich beobachtet wie ist die Situation  
was bewirkt sie, wie fühlen wir uns  
ist es gut, ist es nicht gut  
konzentriert man sich  
auf irgendeinem Merkmal  
was dann so ausmacht  
und jetzt ist es eine Beziehung  
und jetzt gebe ich meine ganzen Gefühle  
was ich meine  
ja sicher, aber das hat auch etwas damit zu tun  
immer das  
im Normalfall in Anführungszeichen  
das einfach mit einer Beziehung  
ja, das ist einfach Default  
der Default ist

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

es ist  
eine Beziehung, die ich mich dreigib  
und voll investieren  
ist es  
in einer monogamen Situation  
aber eigentlich, behaupte ich  
haben ganz viele Leute  
eigentlich  
zu irgendeinem Zeitpunkt in ihrem Leben  
nur, dass sie das nicht als Beziehung wahrnehmen  
sondern eben, das sind Spussis  
oder Geplänkels  
aber eigentlich sind das alles Beziehungen  
die durchaus Potenzial hätten  
wenn wir sie als sötige Viren erkennen  
und das kennt man  
wenn man sich  
schon  
völlig unabhängig von bei einer Beziehung  
oder nicht, würde mehr Gedanken  
über  
sein eigenes Empfinden  
und über mögliche Beziehungsformen machen  
ein Schulthema-Saison  
es geht grundsätzlich  
sehr viel Potenzial flöten  
und ich meine, das ist der lauf der Dinge  
ich habe jetzt nicht das Gefühl, dass  
wir zwei die Welt  
ordentlich diesbezüglich verändern  
aber ich finde es eigentlich schade  
dass  
sehr viel  
Potenzialvolle Beziehungen, die man  
im Laufe des Lebens hat  
eigentlich ihr Potenzial  
nie voll ausschöpfen, weil  
von Monogam als Default ausgeht  
ich habe das Gefühl, wir verschenken  
sehr viel  
und ich habe das Gefühl, wenn wir das nicht  
als Default anschauen  
sondern sich einfach nur auf

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

die Beziehung an sich konzentrieren  
und nicht abgleichen  
weil ich diese Hirate, die Kinder  
mit dem Monogamen ausgehen  
kennt man viel mehr Beziehungen  
die gut sind  
und wir wahrscheinlich  
durch das  
Inner-  
Non-Monogam  
laufen  
aber eben, dafür müsste man  
sich von Grund auf  
unabhängig von Beziehung oder nicht  
Gedanken dazu machen  
wie empfinde ich, was heisst  
für mich Beziehung  
was will ich  
was sind meine Bedürfnisse etc etc  
das heisst, der Post hat völlig recht  
aber ich finde es schade  
dass man sagt  
es ist notwendig, wenn du Non-Monogam willst leben  
ich finde es ist grundsätzlich notwendig  
es würde eine viel breitere  
Palette von Möglichkeiten eröffnen  
ja sicher aber  
ich weiss ich bin wieder totale mit  
Utopia gefangen  
im Normalfall ist es so  
dass du eine Beziehung hast  
und dann ist die Sache erledigt  
all die, die sagen, Beziehung  
ist ein Verlärmung und so  
nein, das ist nichts  
ich habe meine Frau, mein Mann  
erledigt und zwar für ganz lange Zeit  
bis irgendwann mal eine Krise kommt  
und dann gibt es ein Riesenslad  
und wenn es schlecht läuft  
dann tremmen sie sich  
aber jetzt  
wo ich dir zugelassen habe

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

auch wenn ich es nicht verstanden habe  
es hat ja folgen  
wenn man sich  
nicht mit sich selbst beschäftigt  
unter Umständen  
und zwar  
gibt es früher oder später  
vor allem  
wenn man schon in einer Partnerschaft  
gelebt hat  
in einer Monogame  
und man sagt jetzt, man eröffnet  
Beziehung  
und man sich nicht mit sich selbst beschäftigt  
ich glaube ich habe sehr viel Potenzial  
zu, dass Beziehung scheitert  
absolut  
und  
ich weiss nicht  
ich kenne zum Glück, kenne ich wenig  
was wirklich so passiert ist  
dass das wirklich  
es ist wirklich ein wichtiger Punkt  
wenn man sich  
das nicht macht  
dann ist eigentlich  
die schönen Beziehung  
die man jetzt über Jahre hatte  
die schönen Monogame Beziehung  
die wir dann gefunden haben  
lass uns doch offene Beziehung machen  
und das nachher alles backab geht  
und dann fragt man sich dann auch zurecht  
was ist mit der schönen Beziehung passiert  
und ich glaube  
ein sehr grosser Punkt  
ist, dass man sich wirklich nicht  
mit sich selbst beschäftigt hat  
weil  
ich immer noch der Meinung bin  
Einversucht ist  
ein riesen Beziehungskiller  
und wenn man das

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

mindestens nicht mal das  
bearbeitet  
wird es wirklich schwierig  
ich meine  
ich glaube es ist nicht  
ein schwieriger Begriff  
weil Einversucht kann so viel Ursprüngung  
haben  
dass Einversucht so etwas wie  
das gehörte Deckel  
was darüber leid ist  
was heisst Einversucht  
aber weiss ich  
ich glaube  
mal abgesehen davon  
wenn es spätestens wenn es auftritt  
man sich damit befassen müsste  
was ich schade finde  
ist  
weil  
scheinbar auch nicht  
in der Lage sind  
oder gewillt sind  
das Gefühl einfach mal ein Moment  
auszuhalten  
zum überhaupt  
Zeit generieren  
zum Zeitschaffen  
wo man sich damit befassen kann  
wieso ich es wegen  
lade ich da  
sondern es ist unangenehm  
also stoss es ab  
vor allem im Zusammenleben mit anderen  
Menschen schwierig finde  
weil im Zusammenleben mit anderen  
Menschen und das muss jetzt nicht mal  
in dem Sinn auf romantischer Beziehungsebene  
sein sondern das kann mit Gofen sein  
das kann mit Eltern sein  
das kann mit BFF sein  
wirst du immer wieder mal  
Moment haben wo irgendetwas unangenehm ist



## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

einfach weil du mit jemandem  
zu tun hast wo vielleicht etwas anders  
sieht  
und wenn du jedes mal auf den negativen  
Buss reagierst  
in dem du sagst  
Buss off  
dann gibst du dem ganzen  
ja wie  
du gibst weder Beziehung  
egal was für Beziehung  
noch dir selber  
noch im Gegenüber Zeit  
irgendetwas mit dem anzufangen  
sprich irgendwie mit der Situation umzugehen  
ja auf der anderen Seite  
muss man aber auch vorwärts machen  
also weisst du wenn das ein Zustand  
ich weiss nicht du hast das  
du vielleicht magst du dich noch erinnern  
in den frühen 90er  
Jahre wo du noch  
wo du noch eifersüchtig warst  
oder eifersüchtig reagiert hast  
aber es gibt  
Situationen wo Menschen  
so dermaßen unkontrolliert  
eifersüchtig reagieren  
das ihnen so schlecht geht  
also richtig so  
das schneurt dir ja wirklich die Luft ab  
und der Umstände ist du fühlst dich  
wie der letzte  
also es ist wirklich übel  
so kurz vorm ich  
ging jetzt in den Wald schreien  
und ich glaube  
gegen so  
eine Art Eifersucht  
das kannst du nicht  
einfach sagen ja ich gebe mir Zeit  
weil so eine Art  
also schau jetzt

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

in den frühen 90er-Jahren  
wo ich erklärbar  
ganz spezifisch mit  
das Problem hatte  
ist  
der erste Impuls war  
wenn ich mich zurück erinnern  
also es ist ja so  
dass ich mich  
im Moment wo ich eifersüchtig war  
bin nicht wohl gefühlt habe  
es ist ja nicht geil ich bin eifersüchtig  
und ich feiere das Gefühl  
und ich glaube das hat niemand  
ich glaube niemand fühlt sich wohl  
also weisst du im Sinn von  
ah ist das schön  
das war das Impuls  
ok ich fühle mich nicht wohl  
was mache ich damit  
mein ersten  
Lösungsansatz war  
mir zu erklären  
wieso und weswegen  
ich eifersüchtig bin  
und mir zu sagen  
es ist berechtigt oh mein Gott  
aus dem und dem  
Grund passiert das  
dann habe ich aber gleichzeitig gemerkt  
ich habe es zwar erklären  
aber wirklich besser  
fühle ich mich nicht  
auch wenn ich eine Erklärung dafür habe  
wo in dem Sinn  
aufgeht und es Sinn ergibt  
das heisst ich habe  
weiterhin  
ein eigenes eignigen  
intrinsischen Bedürfnis gehabt  
irgendetwas  
an dem zu ändern  
weil es sich nicht besser angefühlt

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

und ich will mich grundsätzlich  
wohl fühlen ich will mich ja nicht scheisse fühlen  
also  
bin ich dann einen Schritt weitergegangen  
und dann gefunden  
ok jetzt mal abgesehen  
von diesen sinnergebenden Gründen  
wieso ich eifersüchtig bin  
was sagt  
oder was sagt diese Grund  
über mich aus  
wenn ich es auf mich aber  
dekliniere was sagt es über mich aus  
wo ist  
das Manko oder der Haken  
und dann bin ich an einem Punkt  
der ich direkt beeinflussen konnte  
nämlich mir selber  
weil  
so viel Sinn diese Gründe auch ergaben  
sie hatten einen Ursprung  
und der Ursprung war bei mir  
also habe ich angefangen an dem Ursprung  
umschrauben  
weil ich wollte, dass es mir  
gut geht  
völlig unabhängig davon ob ich meine Einversucht  
genervt habe oder nicht  
also was ist völlig egoistisch blöd gesagt  
und ich glaube der Egoismus hat ja jeder Mensch  
man möchte sich nicht schlecht fühlen  
weisst du wie ich meine  
der Punkt ist  
zu erkennen  
dass man sich selbst schlecht fühlt  
und nicht wegen jemand anderem  
ja ja natürlich  
aber eben also  
das sagst du nach  
55 Jahren  
dass du mit 90er Jahren überlebt hast  
aber das sagst du jetzt  
nachdem du dir alle Gedanken gemacht hast

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

aber eine Person die sich nie wirklich  
über sich  
über Defizit und Mancos  
und all das Zeug woher die Einversucht kommt  
ist im ersten Moment  
also macht sich die Person nicht so Gedanken  
ja aber darum wäre es eben cool  
wenn mehr Leute sich Gedanken dazu machen würden  
wie  
fühle ich mich in einer Beziehung  
was möchte ich aus einer Beziehung etc  
wenn es gegenüber von dieser Person  
was ich vielleicht keine Gedanken mache  
sondern einfach finde  
meine Einversucht ist begründet sie ist berechtigt  
wenn der oder die  
es gegenüber hat die sagen  
hey Moment mal schnell  
aber take a deep breath  
and get a grip on your own shit  
weil die Einversucht  
die Leute bei dir  
und die Leute nicht an meinem Verhalten  
das würde ja dann so quasi  
wenigstens mal den Impuls geben  
dass die Person sich Gedanken über sich selber macht  
wenn aber natürlich der Default ist  
oh mein Partner oder meine Partnerin  
ist ein Einversüchtig  
weil ich mir keine Gedanken dazu mache  
was nicht eigentlich läuft  
nein, nein, nein  
gut aber das wäre viel gemacht  
weisst du wie viele Leute kenne ich  
wo ihr das Verhalten massiv am Partner  
oder der Partnerin anpassen  
weil der Partner oder der Partnerin Einversüchtig ist  
seht ihr dass sie weniger abmachen  
dass sie  
längere Röcke anlegen  
ich sage jetzt ganz banal ein Beispiel  
aber das passiert, das ist Realität  
und durch das Verhalten

## [Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?

stützt sich natürlich  
blöd gesagt, mein Gegenüber drin  
Einversüchtig zu sein  
weil ich gebe mir gar keinen Grund  
sich Gedanken über die Einversucht zu machen  
das heisst es hilft  
beiden wenn sie sich Gedanken  
zu sich selber gemacht haben  
natürlich es hilft allen  
das heisst nicht nur jemand muss sich Gedanken dazu machen  
das ist schon klar  
also gilt der Post grundsätzlich auch  
für Leute die keine Beziehung haben  
oder gerade keine  
das kann natürlich  
es ist eine allunfassende universelle Weisheit  
aber in diesem speziellen Fall  
ist darum gegangen  
um Polyamore Beziehung  
und auch wenn es einen Unterschied gibt  
zwischen offenen Beziehungen  
und Polyamore Beziehungen  
man kann sich einfach  
man muss sich, ich finde  
man muss sich Gedanken machen  
weil vor allem wenn man sich  
in einer Partnerschaft befindet  
ist heute einfach das Potenzial  
das Potenzial riesig  
dass das einfach nicht gut aussen kann  
also man muss nicht  
das hat einfach Konsequenzen  
es wird Konsequenzen haben  
für die Beziehung  
wenn man zwar  
wie auch immer  
offene Beziehung haben möchte  
und gleichzeitig nicht bereit ist  
sich Gedanken über sich selber  
und seine Gefühle  
und seine eigene Ausgangslage zu machen  
das ist so  
ja

**[Transcript] HEJ DU - Der Podcast über offene Beziehungen / HEJ DU - Muss man sich in offenen Beziehungen zwingend mit sich selber befassen?**

Fazit also  
ja ist  
nicht ganz falsch  
ja  
also beschäftigt  
mit uns selber  
ganz allgemein tut gut  
wenn wir single sind  
dann ist es schön  
viel Spass dabei  
bis zum nächsten mal  
ciao  
bis zum nächsten mal