

Johanna L. Degen

Rezension von: Sonja Bröning &
Agostino Mazziotta: Vielfältige Liebe –
Polyamorie gestalten

**BERATUNG
AKTUELL**



Fachjournal für Theorie und Praxis

Heft 1 | 2026

Paar- und Sexualberatung
im allgemeinen Gesundheitswesen

Beratung Aktuell

27. Jahrgang, Nr. 1, 2026, Seite 85–90

DOI: 10.30820/1437-3181-2026-1-85

Psychosozial-Verlag



Impressum

Beratung aktuell

Fachjournal für Theorie und Praxis

eISSN 1437-3181

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

27. Jahrgang, 2026, Heft 1

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2026-1>



Beratung aktuell ist das inhaltlich unabhängige Fachjournal von besser:lieben und als Publikationsorgan an das Psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert.



Supported by APW und Teach LOVE.

Herausgeberinnen

Dr. Johanna Degen,

Dr. Judith Lurweg,

Monika Wacker

Beitragseinreichung

redaktion@beratung-aktuell.de

Wenn Sie einen Beitrag einreichen

möchten, beachten Sie bitte

die Publikationshinweise:

beratung-aktuell.de/about/submissions

ViSdP

Die Herausgeberinnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autor*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeberinnen oder des Verlags dar.



Psychosozial-Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG

Walltorstraße 10

35390 Gießen, Deutschland

info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de



Die Beiträge dieser Zeitschrift unterliegen der Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Buchbesprechung

Sonja Bröning & Agostino Mazziotta: *Vielfältige Liebe – Polyamorie gestalten*

Wiesbaden: Springer, 2026. 611 Seiten. ISBN 978-3-658-48371-5 (Print), 978-3-658-48372-2 (eBook). <https://doi.org/10.1007/978-3-658-48372-2>

Johanna L. Degen

Beratung aktuell, 27(1), 2026, 85–90

<https://doi.org/10.30820/1437-3181-2026-1-85>

beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell

CC BY-NC-ND 4.0

Beratungs- und Therapieanfragen zur Öffnung bestehender Beziehungen sowie zu polyamoren und anderen konsensuell nichtmonogamen Beziehungskonstellationen häufen sich. Zugleich steht im professionellen Feld nur wenig strukturiertes und konsolidiertes Wissen zur Verfügung. Dr. Sonja Bröning, Entwicklungspsychologin, systemische Paar- und Familientherapeutin und Professorin an der MSH Medical School Hamburg, und Dr. Agostino Mazziotta, Psychologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater und Professor für Diversity und Community Work an der FH Münster, legen zum Thema vielfältige Liebe einen umfangreichen Band vor, der den Forschungsstand, Beratungserfahrungen, theoretisch-reflexive Einordnungen und praktische Reflexionsinstrumente miteinander verbindet. Der Band richtet sich sowohl an Fachpersonen als auch an Personen, die persönlich am Thema interessiert sind. Die Autor*innen benennen bereits im Vorwort vier Spannungsfelder, in denen sich das Buch bewegt: zwischen den Ansprüchen eines Fach- und eines Ratgeberbuchs, zwischen dem Fokus auf Polyamorie und auf Liebe im Allgemeinen, zwischen visionärer Haltung und konkreter Praxis sowie zwischen Affirmation und Offenheit für individuelle Wege. Die Offenlegung der biografischen Positionierung und der vulnerablen Reflexion beider Autor*innen gehört zu den zahlreichen Stärken des Bandes.

Teil eins des Bandes untersucht historische Entwicklungen, psychologische Grundlagen und gesellschaftlich-kulturelle Bedingungen der

Liebe in der Gegenwart, von der Ehe als Ordnungsinstrument über Sternbergs Dreieckstheorie bis zu den Narrativen, Werten und Normen, die als unsichtbare Drehbücher Vorstellungen von Monogamie, fester Partnerschaft und Geschlechterordnung prägen.

Teil zwei entwickelt Ideen und Visionen für die bewusste Gestaltung vielfältiger Beziehungen und stellt die Vielfalt moderner Liebes- und Beziehungsformen vor, von einvernehmlich offenen Beziehungen über Swinging und Situationships bis hin zur Polyamorie.

Teil drei konzentriert sich auf die konkrete Praxis und führt durch das Acht-Schritte-Modell der achtsamen Beziehungsöffnung, vom Prüfen der Motive über Machtfragen, einvernehmliche Absprachen und Experimentieren bis hin zum Einchecken, Anpassen und gemeinsamen Gestalten des Beziehungsalltags. Weitere Kapitel behandeln unter anderem Alltagsorganisation, Polyfamilien und Beziehungspflege.

Das Werk vertritt eine humanistische, gesellschafts- und machtkritische Haltung und greift queer-feministische Ansätze zur Reflexion von Beziehungsnormen auf. Das Buch nimmt eine grundsätzlich zugewandte und ermutigende Haltung ein, bezieht die verfügbare empirische Forschung umfassend ein und verfällt dennoch nicht in unkritische Affirmation. Wo die Studienlage noch dünn ist, ergänzen die Autor*innen den Forschungsstand um langjährige Praxiserfahrung und gründliche, sensible Beobachtungen. Die ermutigende Haltung ist in einem polarisierten Diskurs nachvollziehbar, der gleichermaßen von Idealisierung, moralischer Abwertung und Berührungsängsten geprägt ist.

Das Buch lädt dazu ein, die eigenen Vorstellungen von Liebe und Beziehungen neugierig zu prüfen, und zwar unabhängig vom jeweiligen Beziehungsmodell. Den Autor*innen gelingt dabei eine wertschätzende, differenzierte und zugleich praxisorientierte Darstellung. Das gründlich ausbuchstabierte Herangehen im Buch ist ausdrücklich als »kein starres Modell, sondern ein persönliches Werkzeug« (S. 151) gerahmt. Auch der Band als Ganzes lässt sich als offener Denkprozess lesen: Gedanken werden im Verlauf weiterentwickelt und durch Einblicke in laufende oder noch nicht abgeschlossene Forschung ergänzt. Als heuristisches Instrument für Selbstklärung und Gesprächsführung funktioniert er sehr gut, u. a. weil er Alternativen zu einem häufig gewohnheits- und normgeleiteten Beziehungshandeln sichtbar macht. Die zahlreichen Fallbeispiele machen die Lektüre lebendig, indem sie theoretische Überlegungen anhand konkreter Beziehungskonstellationen veranschaulichen.

Die Autor*innen stellen dem romantischen Liebesideal ein vielfältiges Liebesideal gegenüber. Dabei handelt es sich um unterschiedliche normative Vorstellungen von Liebe, nicht um eine Gegenüberstellung monogamer und offener oder polyamorer Beziehungsformen. Daraus leiten die Autor*innen Werte für vielfältige Beziehungen ab. Zu ihnen gehören Augenhöhe, Einzigartigkeit, Fürsorge, Verletzlichkeit, Transzendenz, Vielschichtigkeit, Beweglichkeit und Eigenständigkeit. Jeder Wert erhält eine Bestimmung, etwa Eigenständigkeit als »Liebe, die die persönliche Freiheit und Grenzen wahrt, statt Verschmelzung zu suchen« (S. 150). Die Herleitung ist normativ und theoretisch begründet, was den Ausführungen konzeptionelle Tiefe gibt.

Eine dichte und hochrelevante Passage im Buch behandelt Einvernehmlichkeit und Macht und lädt zu Differenzierung und Genauigkeit ein. Kapitel 6.7 beschreibt Konsens als freiwillige, informierte und emotional stimmige Zustimmung, die ohne Angst vor negativen Konsequenzen erfolgen kann. Prägnant fasst dies der Prüfsatz zusammen: »Ein echtes Ja braucht die Möglichkeit eines freien Nein« (S. 208).

Kapitel 8.2 führt das FRIES-Modell ein und greift mit Safewords und regelmäßigen Check-ins Impulse aus der Kink-Praxis auf. Ernüchternd ist der Befund einer großen US-Studie, nach dem rund 27 Prozent der befragten Kink-Praktizierenden von erlebten Konsensverletzungen berichten (Bowling et al., 2022).

Kapitel 8.3 erweitert die Betrachtung formaler Zustimmung um eine differenzierte Analyse ihrer Machtbedingungen. Dazu unterscheiden die Autor*innen drei Dimensionen von Macht, beschreiben dreizehn mögliche Machtquellen und diskutieren mit »Victim Power« auch Handlungsmacht, die aus erlebter Verletzung entstehen kann. Damit verschiebt sich der Fokus von der formalen Zustimmung auf die Bedingungen, unter denen sie zustande kommt, weil Zustimmung »schlicht auch aus Not, Angst oder Loyalität entstehen« kann (S. 306). Darin liegt ein großer Mehrwert für die beraterische und therapeutische Praxis.

Das Konsenskriterium wird auch auf Monogamie angewendet, etwa am Beispiel einer ökonomisch abhängigen Frau, die ihre Affäre aus Angst vor Wohnungsverlust, finanzieller Not und möglichen Einschränkungen beim Kontakt zu ihren Kindern verschweigt (S. 216). Die Autor*innen nehmen solche strukturellen Abhängigkeiten ernst und reduzieren Einvernehmlichkeit nicht auf eine formal erklärte Zustimmung.

Der Band stellt dem Ideal des Konsenses das soziokratische Konzept

des Konsents gegenüber, verstanden als Abwesenheit schwerwiegender Einwände (Endenburg, 1998). Für Mehrpersonenbeziehungen erscheint dieses Konzept den Autor*innen häufig praktikabler, weil Freude, Unsicherheit und Eifersucht gleichzeitig bestehen können und vollständige Einmütigkeit deshalb nicht immer erreichbar ist. Dabei vertrauen die Autor*innen grundsätzlich auf die Möglichkeit reflexiver Aushandlung. Zugleich benennen sie deutliche Warnsignale, bei denen freiwillige und faire Vereinbarungen kaum möglich sind. Dazu zählen Einschüchterung, Drohungen, soziale Isolation, eine das Zusammenleben stark belastende unbehandelte Suchterkrankung sowie Beleidigung, Entwertung oder Beschämung (nach Fern, 2023, S. 119). Für die breite Grauzone struktureller Asymmetrien – etwa bei Einkommen, Care-Arbeit, Wohneigentum oder biografischen Zeitfenstern – bietet der Band Reflexionsfragen und sensibilisiert auf gelungene Weise. Diese Überlegungen sind für monogame ebenso wie für offene und polyamore Beziehungen relevant. Isoliert gelesen könnte die Konsent-Passage als Legitimation missverstanden werden, trotz der Unsicherheiten einer beteiligten Person mit einer Entscheidung fortzufahren. Konsent ist jedoch in einen fortlaufenden Aushandlungsprozess eingebettet, der Ambivalenzen, Machtverhältnisse und mögliche Folgen berücksichtigt.

Die einschlägige Forschung zu konsensueller Nichtmonogamie wird breit rezipiert. Berücksichtigt werden u. a. Arbeiten von Conley, Moors, Balzarini, Muise und Sheff sowie die Metaanalyse von Anderson et al. und das Scoping-Review von Gupta et al. (2024). Ergänzend zieht der Band Erhebungen und Plattformdaten kommerzieller Anbieter wie ElitePartner, Parship, Tinder und Playboy heran, um einzelne Aussagen zu Einstellungen, Beziehungszielen und zur Verbreitung bestimmter Beziehungserfahrungen zu stützen. Einige dieser Erhebungen werden als repräsentativ oder bevölkerungsrepräsentativ quotiert und gewichtet ausgewiesen. Ihre Entstehung im Umfeld kommerzieller Interessen und die daraus folgenden methodischen Einschränkungen werden jedoch, für meinen persönlichen Geschmack etwas zu wenig einschränkend und knapp eingeordnet. Angesichts der teilweise dünnen Datenlage ist es dennoch nachvollziehbar, solche Daten ergänzend heranzuziehen.

Zu den Stärken zählen die progressive Perspektive des Bandes und die Verankerung der Autor*innen in einem aktiv forschenden Feld. Sie beziehen auch eigene, teilweise noch unveröffentlichte Forschung ein, die dem Text besondere Aktualität und Gegenstandsnähe verleiht. Über-

zeugend ist die Vorsicht im Urteil, etwa die Schätzung, dass rund zwei Prozent der Erwachsenen in Deutschland in einvernehmlich offenen Beziehungskonstellationen leben. Zugleich betonen die Autor*innen, man wisse »bis heute erstaunlich wenig« (S. 170). Die methodischen Grenzen der herangezogenen Forschung werden zwar benannt, aber nicht systematisch gebündelt oder hinsichtlich der Evidenzqualität eingeordnet. So wird die WEIRD-Problematik in einer Fußnote erläutert (S. 9) und die eingeschränkte Aussagekraft von Gelegenheitsstichproben wird ausdrücklich benannt (S. 172). Eine knappe übergreifende Einordnung der Evidenzqualität hätte diese Hinweise sinnvoll ergänzt.

Einen naheliegenden Anschluss bietet das Themenheft dieser Zeitschrift zu »Konsensueller Nicht-Monogamie: Polyamorie und offene Beziehungen« (*Beratung aktuell*, 26(1), 2025), aus dem im Literaturverzeichnis keine Beiträge aufgegriffen werden. Aufgrund des Erscheinens im Juli 2025 dürfte dies auf die sich überschneidenden Publikationszeiträume zurückzuführen sein. Der dort veröffentlichte Praxisbericht von Bamert (2025) verfolgt z. B. ein eng verwandtes Anliegen und skizziert anhand einer Fallvignette ein therapeutisches Vorgehen für die Begleitung von Menschen in konsensuell nichtmonogamen Beziehungskonstellationen.

Zu den praktischen Orientierungshilfen gehört der »Schnelltest: Welches Modell passt zu mir?« (S. 262). Er bietet keine diagnostische Einordnung, sondern Modellporträts zur ersten persönlichen Reflexion. Besonders praxisrelevant ist darüber hinaus das Kapitel zu institutionellen Barrieren. Es macht rechtliche Benachteiligungen (und ihre strukturellen Verwicklungen mit intimen Beziehungen) sichtbar und zeigt deren Bedeutung für Absicherung, Abhängigkeit und Care-Arbeit. Konkret werden Möglichkeiten der privaten Absicherung behandelt, etwa durch Testament, Vorsorgevollmacht, Wohnrechtsvereinbarungen mit Grundbucheintrag und Sorgerechtsverfügung. Besonders präzise ist der Hinweis darauf, dass solche Absicherungen finanzielle Ressourcen und teilweise rechtliche oder notarielle Unterstützung erfordern, während Menschen mit geringem Einkommen stärker auf informelle Absprachen in ihrem Netzwerk angewiesen bleiben (S. 466). Damit wird die rechtliche Absicherung zugleich als Frage sozialer Ungleichheit sichtbar.

Der Band liefert insgesamt eine gründlich ausgearbeitete Landkarte für ein aktuelles Thema, für das in Beratung und Therapie ein erheblicher Orientierungsbedarf besteht. Er verhandelt Macht differenzierter als viele Ratgeber und manche fachliche Darstellungen, führt die gesellschafts- und

machtkritische Rahmung konsequent fort und wirbt für kein bestimmtes Beziehungsmodell. Das Nachwort unterstreicht diese Ergebnisoffenheit mit der Feststellung, es gebe »keine universelle Lösung« (S. 548). Nach einer sorgfältigen Lektüre steht ein differenziertes Vokabular zur Verfügung, das Beziehungsgespräche über Eifersucht und Verlustangst hinaus erweitert. Leser*innen sind damit besser gerüstet, schnellen Schlüssen, Vorurteilen, Berührungsängsten und moralischen Verkürzungen reflektiert zu begegnen. Für die weitere empirische Auseinandersetzung bietet die umfangreich recherchierte Literatur zahlreiche Anknüpfungspunkte. Für die Beratungs- und Therapiepraxis leistet das Buch einen wertvollen Beitrag, der über vielfältige Beziehungsweisen hinausreicht: Die Frage, unter welchen Bedingungen Zustimmung zustande kommt, ist überall dort zentral, wo in Beratung oder Therapie Beziehungsentscheidungen verhandelt werden und zwar unabhängig vom jeweiligen Beziehungsmodell.

Interessenkonflikt

Die Rezensentin ist Ko-Autorin einer gemeinsamen Publikation mit Sonja Bröning (Degen, Pistoll, Brandmaier & Bröning, 2025); eigene Arbeiten der Rezensentin werden im besprochenen Band zitiert.