



Jada und Will Smith machen es vor: Das sollten Sie sagen, wenn Sie eine offene Ehe führen wollen

**Beziehungscoach erklärt, wie Sie mit anderen Sex haben
können, ohne Ihre Partnerschaft zu gefährden**



Jada und Will Smith haben sich öffentlich zu ihrer offenen Ehe bekannt
Foto: Future Publishing via Getty Images

Jada und Will Smith tun es und Sie würden es auch gern mal probieren? Wer eine offene Ehe oder eine offene Beziehung eingehen will, hat zumeist wilde Nächte mit viel Sex und aufregenden Dates vor Augen.

Der Beziehungscoach Hergen von Huchting erklärt, welche Voraussetzungen Paare erfüllen sollten, damit eine offene Ehe beide Partner glücklich macht und warum dieses Modell für Jada und Will Smith eine besondere Verlockung darstellt.

Aus der Not heraus

Will Smith erwähnte bereits mehrere Male, dass seine Ehe nicht nur von Sonnenschein geprägt war und dass das Ehepaar schon kurz vor der Trennung stand. „Die beiden leben schon länger in einer offenen Beziehung, das hat meist etwas mit einer Krise zu tun. Oft entsteht der Wunsch nach einer offenen Beziehung aus einer Krise heraus. Dann überlegen sich die Leute: Wir sind nicht glücklich, das reicht uns nicht mehr“, erklärt **Hergen von Huchting** und verrät: „Dann einen Weg zu finden, die Beziehung so zu öffnen, dass es allen guttut, finde ich ganz interessant.“

Das Ehepaar Smith hat bei dem Konzept „offene Ehe“ mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen. „Gerade in der Showbranche, wo es viel um Geld, Ansehen und Äußerlichkeiten geht, sind die Verlockungen noch mal größer. Die können theoretisch jeden haben oder haben das Gefühl, sie können alles haben. Sich da nicht verlocken zu lassen, nur weil ich es haben kann, ist eine Herausforderung. So hat Will Smith mal gesagt, dass er am liebsten einen Harem gründen würde. Das ist erst mal nur ein Wunsch, aber auch besonders mutig, dem nachzugehen, gerade wenn man in der Öffentlichkeit steht“, erklärt der Beziehungscoach.

Sich selbst kennenlernen

Wer den Schritt in die offene Beziehung wagen möchte, der sollte hinterfragen, warum man diesen Schritt gehen möchte. Wer die offene Beziehung als Ausweg sucht, um sich insgeheim vom Partner oder der Partnerin zu lösen, weil er/sie nicht mehr ausreicht, der tut der Ehe damit keinen Gefallen und wird sie auch nicht retten können.

Der erfahrene Beziehungscoach sagt: „Wenn das nur eine Flucht ist und ich eigentlich nur ein bisschen mehr erleben möchte, aber mich nicht so richtig mit meinem eigentlichen Partner/in verbinden will, dann funktioniert das nicht. Das gilt auch, wenn der Wunsch aus einem Defizit herauskommt. Unter anderem dem Gedanken: Du reichst mir nicht oder unsere Ehe ist mir nicht mehr genügend.“

Es gibt jedoch auch Paare, bei denen eine offene Beziehung reibungslos ablaufen kann: „In den Fällen, in denen es funktionieren kann, muss die eigene Beziehung stark, fest, verbindlich und ohne Defizite sein, dann kann man es als Bereicherung sehen“, beschreibt Hergen von Huchting.

Wie stellt man es an?

Haben sich beide Partner dafür entschieden, eine offene Beziehung zu führen, dann geht es ans Eingemachte. Denn ob es gelingt oder nicht, stellt sich erst raus, wenn beide mittendrin sind. Erst dann, wenn der eine Partner ohne den anderen unterwegs ist, macht sich bemerkbar, ob es gelingen kann. Denn sitzt der eine Part mit Bauchweh zu Hause, hilft es der Ehe nicht weiter.

„Wenn man sagt, die Liebe ist ein Kind der Freiheit, dann muss man das ins Universum geben und dem anderen viel Spaß wünschen, ihn am besten noch hinfahren und fragen: hast du Kondome dabei“, sagt Hergen von Huchting und fährt fort: „Es muss eine gemeinsame Entscheidung sein und Sinn ergeben für beide.“

Wie geht man damit um?

Sich vorzustellen, dass die eigene Ehefrau nun plötzlich bei einem anderen Mann im Bett liegt oder sich der Ehemann mit einer anderen Frau vergnügt, erscheint für viele auf den ersten Blick unvorstellbar. Eifersucht und Unsicherheiten kommen genau in diesen Situationen zum Vorschein. Besonders die Sorge, dass die andere Person äußerlich oder sexuell etwas bieten könnte, was man selbst nicht hat, kann eine Herausforderung sein.

Hergen von Huchting erklärt, wie der Umgang damit gelingt. „Wenn ich weiß, mein Partner steht zu mir, und es geht nicht darum, dass er mich verlässt oder austauscht, dann ist es einfacher zu lernen“, verrät er und sagt aber auch, dass man den Partner langsam an den Wunsch einer offenen Beziehung heranführen sollte.

Schweigen ist Silber, reden ist ...

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, in einer offenen Beziehung zu kommunizieren. Man kann sich nach den heißen Erlebnissen alle Details erzählen oder auch komplett darauf verzichten.

Der Beziehungscoach verrät, welche Variante es für alle Beteiligten am leichtesten machen kann: „Ich würde es dem, der sich bewegt, überlassen, ob er das erzählen mag. Am schönsten ist es, wenn man die neue Person auch kennenlernt. Das Unbekannte macht mehr Angst, als wenn man weiß, worauf man sich einlässt. Meist sieht es nur von Weitem so gefährlich aus. Ich würde fragen, wie war es? Hat es dir gutgetan?“
Außerdem wirft er ein, dass die Erzählungen über das Erlebte einen erotischen Kick geben können.

Das kann sich sogar positiv auf die eigene Beziehung auswirken. „Oft gibt es sogar einen Kick für die Primärbeziehung. Allein dadurch, dass man die Freiheit verspürt, kann ich mich meinem eigenen Partner besser zuwenden“, gibt Hergen von Huchting zu bedenken. Merkt man jedoch, dass der Partner oder die Partnerin darunter leidet, dann empfiehlt er den Paaren, einen Schritt runterzufahren.

Übungssache

Übt der Gedanke an eine offene Beziehung einen großen Reiz aus, aber beide Partner stehen noch nicht komplett hinter der Idee, dann gibt der Beziehungscoach eine Alternative mit auf den Weg. „Einfach mal auf eine Party gehen und allen den Kopf verdrehen und flirten“, schlägt er vor. Dann sollten aber beide gemeinsam nach Hause gehen und sich über das Erlebte austauschen. Auf diese Art und Weise können Paare auch wieder die Verbindung und Nähe zueinander stärken.

Und die Moral von der Geschicht'

Ein Hindernis, als Paar die offene Beziehung einzugehen, ist auch häufig die soziale Prägung und die eigene Moral. „Freunde haben wir doch auch viele. Der einzige Unterschied ist nur, ich kann mit einer Freundin stundenlang weggehen und mit ihr über die intimsten Dinge sprechen, aber wehe, ich stecke ihr die Zunge ins Ohr. Dann ist Katastrophenalarm.“

Dabei kann ein Austausch auf seelischer und mentaler Ebene viel intimer sein, als wenn man in die Kiste hüpf“, gibt **Hergen von Huchting** zu bedenken. Und betont, dass es eine Illusion ist, dass unsere Partner all unsere Bedürfnisse erfüllen können. Den Schritt in eine offene Beziehung zu wagen, rät er jedoch nur Paaren, die eine reife, bewusste und kreative Beziehung haben.

„Ich finde das sogar gut, dass Leute nach neuen Beziehungsmodellen suchen. Die alten sind oft überholt und tragen nicht mehr richtig. Es ist schwierig, etwas Neues zu finden und wenn Leute sich dem stellen, dann finde ich das super.

Es gibt ein paar Grundvoraussetzungen: Absolute Offenheit und Ehrlichkeit und man braucht ziemlich viel Mut und muss über seine eigene Moral nachdenken. Und es gehört genauso dazu, dass man sich traut, die Sache zu beenden“, ermutigt **Hergen von Huchting Paare, die das Bedürfnis nach einer offenen Beziehung haben, den Schritt zu gehen.**