

Offene Ehe statt Scheidung

Entscheidungshilfe fuer ein ruhiges, freiwilliges und sicheres Gespraech

Dieses Worksheet ersetzt keine Paarberatung, Rechtsberatung oder therapeutische Begleitung. Es hilft euch, vor einer moeglichen Oeffnung zu klaeren, ob ihr wirklich eine neue Beziehungsform pruefen wollt - oder ob zuerst Sicherheit, Trennungsklarheit, Beratung oder Heilung wichtiger ist.

Sicherheitsnote: Wenn Druck, Kontrolle, Drohungen, Gewalt oder sexuelle Grenzverletzungen im Spiel sind, ist eine offene Ehe kein Reparaturversuch. Suche zuerst vertrauliche Hilfe, zum Beispiel beim Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016 oder bei einer Beratungsstelle vor Ort.

1. Der Freiwilligkeitscheck

Frage	Ja / Nein / Unsicher
Kann jede Person ohne Angst vor Strafe Nein sagen?	
Ist die Oeffnung ein Wunsch beider - nicht nur ein Ultimatum?	
Gibt es aktuell keine Drohungen, Kontrolle oder Gewalt?	
Koennt ihr ueber Eifersucht sprechen, ohne abzuwerten?	
Duerfte jede Person den Versuch pausieren?	

2. Warum wollen wir die Ehe oeffnen?

Unsere ehrlichen Motive

Was erhoffen wir uns - Naehel, Freiheit, sexuelle Lebendigkeit, weniger Trennungsdruck, mehr Ehrlichkeit?

Was die Oeffnung nicht loesen darf

Welche Konflikte wuerden wir nur auslagern, wenn wir jetzt andere Menschen einbeziehen?

3. Absprachen vor dem ersten Date

Safer Sex: Schutz, Tests, Grenzen

Transparenz: was wird erzählt - und was bleibt privat?

Zeit: welche Paarzeit bleibt unantastbar?

Gefühle: was passiert bei Verliebtheit?

Pause: welches Wort stoppt den Versuch sofort?

4. Ampel fuer die Entscheidung

Gruen: freiwillig, ruhig besprechbar, konkrete Grenzen, Beratung moeglich, Stopp-Regel akzeptiert.

Gelb: Unsicherheit, starke Eifersucht, ungeklärte Verletzungen, ungleiche Motivation. Erst langsam klaeren, nicht starten.

Rot: Druck, Kontrolle, Angst, Gewalt, Affaere als Vorbedingung, Kinder werden instrumentalisiert, kein echtes Nein moeglich. Erst Sicherheit und Hilfe.

Unser aktueller Ampelstand und warum

5. Erstes Gespraech: Satzstarter

- Ich wuensche mir, dass wir zuerst ueber unsere Ehe sprechen, nicht ueber andere Menschen.
- Mein klares Nein waere...
- Ich koennte mir einen kleinen Test nur vorstellen, wenn...
- Wenn Eifersucht auftaucht, brauche ich...
- Wenn wir pausieren, bedeutet das nicht Scheitern, sondern Schutz.

Unsere drei naechsten Schritte

Maximal drei konkrete Schritte fuer die naechsten zwei Wochen.

Ruhiger Abschluss

Eine offene Ehe ist keine Abkuerzung aus Schmerz. Sie kann nur tragen, wenn beide freiwillig, ehrlich und sicher verhandeln koennen. Wenn ihr euch unsicher seid, ist ein klaerendes Paargespraech oder Beratung oft der bessere erste Schritt als ein erstes Date.