

„Untreue“ Was für eine enorme Belastung

Wenn Fremdgehen ans Licht kommt, bedeutet das oft einen Vertrauensverlust, der schmerzt. An diesem Schmerz zerbrechen viele Beziehungen.

Eine ungeplante außereheliche Aktivität! Oder: Es ist einfach passiert. Leider stimmt diese Ausrede beinahe nie.

In unsere Mediationspraxis kommen viele Paare, deren Beziehung durch einen Seitensprung oder eine Affäre erschüttert wurde.

Aus der Erfahrung heraus möchte ich erklären, warum jeder der beiden Partner die Verantwortung für die Tatsache trägt und wie das Verzeihen gelingt, um einen Neubeginn möglich zu machen oder eben erfahrbar zu machen, wo Liebe endet.

Die Ausprägungen der Untreue sind vielfältig. Sie reichen von heimlichen Handyflirts über sexuelle Ausrutscher bis hin zu langen Affären.

Ich erinnere mich an eine Klientin, die über Jahre in einer virtuellen Verliebtheit lebte. Sie hatte den Mann bei einer Sportveranstaltung real kennengelernt. Die Beziehung zu ihm hat sie jedoch ausschließlich per Handy ausgelebt. Durch die Bereitschaft beider, sehr viel Intimität auszutauschen, gab es in dieser Affäre eine starke Eigendynamik.

Da Intimität auf Vertrauen basiert, fand die Anziehung nicht nur auf sexueller Ebene, sondern auch auf der emotionalen Ebene statt. Unsere Klientin hat es genossen, ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Anerkennung zu bekommen. Bis alles aufflog. Für ihren Partner und auch sie selbst war das mit erheblichen Schmerzen verbunden.

Für den Partner war es zusätzlich noch katastrophal zu erkennen, dass die Partnerin etwas ausleben konnte, das sie in ihrer eigenen Beziehung offensichtlich nicht gefunden hat.

Ist die Kränkung bei einer virtuellen Beziehung so hoch wie bei einer Affäre, die körperlich stattfindet?

Jede Ausprägung von Untreue kann eine Beziehung in erhebliche Krisen bringen. Selbst wenn der reine erotische Austausch elektronisch wie zum Beispiel über Messenger-Dienste oder E-Mail geschieht, kann das den Partner sehr verletzen. Das hohe Potential der Kränkung besteht darin, dass hier sehr erotische und lustvolle Energien fließen. Diese sind zwar medial, jedoch trotzdem verführerisch und intim.

Ist jede Art der Untreue gleich schlimm?

Wenn wir einmal gesellschaftliche Moral und Religion nicht betrachten, hängt die Bewertung, wann Untreue beginnt, in erster Linie von einem selbst ab.

Die Grundbedürfnisse in einer Beziehung sind die emotionale Nähe, die Bindung und die Bestätigung von sich selbst durch den Partner. Häufig können Frauen in einer Beziehung diese Bedürfnisse besser zulassen. Bei Männern überwiegt es eher, sich auf die Eigenständigkeit und die Selbstbestimmung zu konzentrieren. Dies liegt oft an Gründen aus dem gesellschaftlichen Werteverständnis.

Wenn Untreue bewertet wird, kommt es darauf an, von welcher Seite dies geschieht. Wurde die Untreue aktiv begangen oder wurde sie erlebt. Genauso trägt zur Bewertung bei, auf welcher Ebene die Untreue stattgefunden hat und welche Bedeutung diese für den jeweiligen Akteur hatte. Sind in einer Beziehung die Nähe, Offenheit und die emotionale Bindung ein wichtiger Wert, so ist die Untreue oft nicht nur ein Betrug, sondern wird als grobe Schädigung des Lebensplans gesehen.

Wird jede Affäre zu einer neuen Beziehung?

Nein, nicht aus jeder Affäre erwächst eine neue Beziehung. Mit der Zeit entstehen in einer Beziehung kommunikative Missverständnisse. Nehmen wir das Beispiel „Sex“. Paare denken mit der Zeit voneinander zu wissen, was dem anderen beim Sex gefällt. Beginnt eine Seite eine Affäre, fängt sie plötzlich wieder an, über sich, offene Wünsche und Fantasien zu reden. Daraus entsteht häufig unerwartet guter Sex. Sind in der Beziehung andere Aspekte intakt, wird es bei einer Affäre bleiben. Schafft man es in der Beziehung wieder, über seine Wünsche und Fantasien zu sprechen, kann in einer Affäre sogar die Chance stecken, die eigene Beziehung positiv zu verändern.

Kann man nach einer Affäre die Beziehung retten?

Oft wird durch Fremdgehen ein unbewusster oder bewusster Mangel in einer Beziehung aufgedeckt. Wird über die Untreue und die Gründe dafür gesprochen und hat die Untreue auf sexueller Ebene stattgefunden, sind Paare oft verwirrt. Das Gespräch bringt häufig eine sexuelle Anziehung zum Partner hervor, die dann im lang vermissten „heißen Sex“ ausgelebt wird. Es entsteht ein Dilemma. Auf der einen Seite stehen die Untreue und die Kränkung, auf der anderen die neue Erotik. In diesem Zustand wird die bisher bestehende Redlosigkeit überwunden. Eine neue Chance für die Beziehung.

Heißt das, dass „Sex“ versöhnt?

Das wäre schön, aber wenn das Vertrauen einmal zerbrochen ist, reicht Sex nicht aus. Die Partner müssen sich einigen, wie sie die neue Beziehung ausgestalten wollen und wie sie für die Zukunft neues Vertrauen aufbauen. Dies ist oft ein langwieriger Prozess, der schmerzhaft ist und von der Qualität der Gespräche abhängt.

Wer ist Täter? Wer ist Opfer? Und kann man die Schuldfrage klären?

In den Gesprächen mit Paaren erleben wir, dass die meisten Partner ihre Perspektive von uns bestätigt haben wollen. Als Mediatoren bleiben wir aber allparteilich. Wir verstehen beide Seiten. Die Schuldfrage ist ohnehin keine Basis für eine konstruktive Lösung. Stattdessen arbeiten wir mit Methodiken der Mediation, die jeweils andere Sicht zu verstehen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. Dies ist häufig erst einmal unbequem. Darüber hinaus sind die Ansätze der Paare oft erst einmal Grund verschieden. Der Betrogene ist vor allem an der Analyse der Vergangenheit interessiert und möchte verstehen, was passiert ist. Der untreue Partner kennt seine Geschichte und möchte in die Zukunft schauen und Lösungen finden. Die große Herausforderung besteht darin, eine gemeinsame Basis für das Vorgehen zu finden.

Wie ist das Dilemma der Klärung „der Schuld“ zu lösen?

Unter moralischen Kriterien ist schnell klar, wer das „Opfer“ und wer der „Täter“ ist. Doch es gibt immer eine Vorgeschichte. Objektiv betrachtet, ist es selten so, dass Untreue plötzlich entsteht. Partner müssen daher auch gemeinsam die Verantwortung für das Geschehene übernehmen, was heikel ist.

Der betrogene Partner muss seine moralisch herausgehobene Position des Betrogenen verlassen, denn bei Untreue war schon länger etwas in der Beziehung nicht in Ordnung (was die Untreue jedoch nicht relativieren soll).

Hierzu ein Beispiel:

Ein Mann entdeckte mit Anfang vierzig das Trompetespielen und meldete sich in einem Musikverein an. Seine Frau konnte nichts damit anfangen und wollte ihre gemeinsame bisherige sportliche Begeisterung und ihre Sexualität mit ihm ausleben. Er zog sich immer mehr aus den ehemaligen gemeinsamen Interessen zurück. Sie suchte zwar regelmäßig das Gespräch, gab aber irgendwann auf und lebte ihr Defizit mit anderen Männern aus. Hier die Schuldfrage zu klären, würde das Paar nicht weiterbringen.

Was ist also die größte Leistung eines Paares in der Bearbeitung der Themen?

Zuerst einmal ist es eine große Leistung, wenn ein Paar sich einander verzeihen kann. Bis dahin kann es ein schmerzvoller Weg sein, bei dem es auf viel Arbeit an sich selbst ankommt. Für eine Versöhnung muss ein Paar an den Punkt kommen, an dem es sich vom anderen verstanden fühlt. Hier ist nicht nur das sachliche Verständnis gemein, sondern das tatsächliche Verstehen und nachempfinden der Gefühle des anderen. Danach stehen das Verzeihen und die Ausgestaltung des gemeinsamen Wegs in die Zukunft. Dieser Wendepunkt wird bei vielen Paaren mit einem Ritual besiegelt, dass einen klar definierten Punkt in der Beziehung setzt.

Welche Rituale finden denn die Partner?

Die Rituale sind sehr unterschiedlich und individuell. Manchmal sind es Kleinigkeiten wie ein Schloss an einer Brücke oder der Kauf von neuen Ringen. Es kommt auch vor, dass sogar geheiratet oder das Eheversprechen erneuert wird. Es geht dabei nicht um Höchstleistung an Kreativität. Wichtig ist der Neuanfang. Das Alte loszulassen und ein markantes Zeichen zu setzen, gemeinsam in die Zukunft zu gehen.

Einfach weitermachen geht doch auch!

Unterschätze niemals die Macht! (Des moralischen Hammers) Nach einem solchen Ereignis ist nichts mehr so, wie es mal war. Die Partnerschaft hat einen Schaden erlitten und ist nicht mehr rein und unversehrt. Ohne Aufarbeitung wird dieser Makel immer da sein.

Kann man denn überhaupt weitermachen, ohne die Schuldfrage zu klären?

Schuld ist ein gewichtiges Wort vor allem, wenn es moralisch besetzt ist. Um weiter machen zu können, muss sich das Paar darauf einlassen, hinter den Vorhang zu sehen und den anderen hinter den Vorhang schauen zu lassen. So besteht ein beiderseitiges Verständnis für die Dinge und die Schuldfrage wird irrelevant. Dies sind die schönsten Momente in einer Mediation. Danach explodieren die Gefühle positiv und es kann an Lösungen gearbeitet werden.

Gibt es einen „Point of no return“, nach dem ein Verzeihen nicht mehr möglich ist?

Das Paare an Untreue scheitern, passiert in einer Vielzahl von Fällen. Untreue ist eine riesige Belastung für jede Partnerschaft. Wichtig ist, zu klären ob die Partnerschaft noch mit Liebe untermauert werden kann oder ob die Beziehung nur noch Gewohnheit ist. Ein Indikator für die Möglichkeit des Verzeihens ist die Ehrlichkeit auf dem Weg der Klärung. Ist dies nicht vorhanden, dann ist eine Trennung oft unausweichlich.

Steckt auch etwas Gutes im Fremdgehen?

Wenn man mal alle negativen Aspekte der Untreue ausblendet, dann kann Untreue beziehungsstabilisierend sein. Zum einen -solange sie nicht herauskommt- und zur glücklichen Partnerschaft beiträgt. Zum anderen kann es in Beziehungen ein Wendepunkt bedeuten, bei dem sich auf die ursprüngliche Liebe und gemeinsame Werte besonnen wird.

Was ist denn eigentlich, wenn die Untreue nicht herauskommt?

Ich erinnere mich an einen Klienten aus einer Stellvertreter Mediation. Dieser hatte außerhalb seiner Beziehung eine sehr gute Freundin. Sexuell ist mit ihr nie etwas passiert, aber er konnte mit ihr über alle seine Sorgen, Träume und Fantasien reden. Er brauchte diesen Austausch als Ausgleich, da seine Frau eine erfolgreiche und sachlich strukturierte Persönlichkeit war. Ihm ist es nie in den Sinn gekommen, sich von seiner Frau zu trennen. Für seine Ehe war die außerehepartnerschaftliche Beziehung zu einer anderen Frau stabilisierend. Seine Frau weiß es bis heute nicht. Mit dieser Erkenntnis muss es jeder für sich entscheiden, ob man einen Seitensprung oder die Untreue gesteht.

Ist es eigentlich klar, dass man einen Seitensprung gestehen muss?

Man muss sich tatsächlich Gedanken über den Sinn eines Geständnisses machen. Was ist der Beweggrund? Meistens steht ein schlechtes Gewissen dahinter und man erhofft sich nach einem Geständnis Erleichterung. Genau betrachtet, ist dies höchst egoistisch. Manchmal ist es angebracht, einen einmaligen Ausrutscher mit sich selbst auszumachen. Vor allem dann, wenn man es selbst ehrlich bereut. Grundsätzlich ist erst einmal zu sagen, dass eines der Fundamente einer Partnerschaft die Ehrlichkeit ist. Man muss betrachten, wann Gefühle und Untreue bedeutsam in einer Beziehung sind und besprochen werden sollten. Um verantwortungsvoll gegenüber dem Partner zu sein, muss man erst einmal ehrlich zu sich selbst sein. Hier reden viele eher als zu schweigen. Um das Risiko der Untreue zu minimieren, ist es absolut wichtig, zu reden.

Wie geht denn so ein Prozess des Aufarbeitens aus?

Für den Aufarbeitungsprozess muss immer genug Liebe und Lösungsbereitschaft vorhanden sein. In jeder Krise stehen oft die Probleme im Vordergrund, so dass kaum Liebe zu spüren ist. Paare müssen lernen, sich auf den methodischen Prozess der Mediation einzulassen. Um der Frage nachzugehen „Wann gab es in unserer Beziehung eine Wendung und wie wollen wir unsere Zukunft gestalten reicht dann schon eine gewisse Art einer Verbundenheit zwischen dem Paar aus. Mit dieser kleinen Grundlage und der Methodik der Mediation kann das Aufarbeiten positiv und ergebnisoffen verlaufen. Der andere Fall tritt dann ein, wenn ein Paar oder einer der Partner ohne ein gewisses Maß an Wärme oder Liebe vor mir sitzt. Da stehen die Zeichen auf Trennung und der Prozess des Aufarbeitens ist, zumindest für den Erhalt der Liebesbeziehung, vergeblich. Wenn einer der Partner nicht mehr will, dann gilt folgender Grundsatz: Für eine Beziehung werden immer zwei Menschen benötigt, für eine Trennung reicht einer.