

# SEITENSPRUNG – Was NUN ...?

**D**as Thema Untreue ist eines der schwerwiegendsten Beziehungsprobleme unserer Zeit. Die Ursachen sind vielfältig.

Wenn ein Seitensprung ans Tageslicht kommt, geraten die meisten Paare in eine schwere Krise – mit vielen Konflikten, Verunsicherung und Herzschmerz. Statistiken besagen, dass in der westlichen Welt etwa ein Drittel bis die Hälfte aller Männer und Frauen im Laufe der Ehe „untreu“ werden. Früher dachte man, dass vor allem Männer untreu sind. Heute weiß man, dass beide Geschlechter ungefähr gleichermaßen Seitensprünge machen.

Es gibt aber laut einigen Statistiken einen auffallenden Unterschied: Wenn eine Affäre länger als ein Jahr dauert, dann entschei-

den sich 57 Prozent der Frauen, aber nur 25 Prozent der Männer für die neue Beziehung. Männer tendieren demnach mehr dazu, auf Dauer ein Doppelleben zu führen und scheuen das Risiko der Entscheidung für die Geliebte. Die gesellschaftliche Einstellung zu Treue und Ausschließlichkeit von Zweierbeziehungen hat sich

„*Wenn eine Affäre länger als ein Jahr dauert, dann entscheiden sich 57 Prozent der Frauen, aber nur 25 Prozent der Männer für die neue Beziehung.*“

gewaltig verändert. Wir können heute von einem starken Individualisierungsprozess sprechen, da das Individuum und seine Selbstverwirklichung stark in den Mittelpunkt getreten sind. Die „Treue zu sich selbst“ bekommt einen immer zentraleren Stellenwert und gerät mit der „Treue zum anderen“ in Konflikt. Man könnte meinen, Außenbeziehungen seien alltäglicher geworden. Trotzdem basiert unsere Vorstellung von der Liebe immer noch auf der Vorstellung von Exklusivität und Treue. Und dazu gibt es gute Gründe. Da ist zum Beispiel das soziale Argument der Unversehrtheit der Familie vor der Gesellschaft und die Versorgung und Stabilität der Kinder. Denn eine Ehe bzw. Beziehung trägt meist stark zur eigenen Identität als Frau bzw. als Mann bei. Man ist stolz auf die eigene Frau, den eigenen Mann, die Kinder und den Platz im sozialen Netz.

Doch es gibt noch tiefere Gründe für die schwere Krise, die durch Untreue ausgelöst wird.

Prof. Dirk Revensdorf von der Uniklinik Tübingen betont, dass eine ernste Liebesbeziehung bzw. Ehe einen Ort der Geborgenheit und des Vertrauens darstellt, in den beide Partner viel investieren. Er vergleicht es mit dem Bankkontomodell: Wer viel eingezahlt hat, will nicht, dass die Investition verloren geht. In eine

Liebesbeziehung investiert man nicht nur viel, sondern wagt auch viel, indem man sich dem anderen öffnet und sich dadurch verletzlich und schutzlos zeigt. Wenn nun die Beziehung zerbricht, bedeutet das einen starken Identitätsverlust

und eine Abwertung für den Betroffenen, da sein Partner eine andere Person attraktiver findet. Der Betrogene fühlt sich auch in der sozialen Umgebung bloßgestellt und gedemütigt. Viele Betroffene stürzen in eine Sinnkrise oder gar Depression, denn für viele ist die Liebesbeziehung ein Ablenkungsmanöver vor der existenziellen Einsamkeit, die eine menschliche Grunderfahrung darstellt. Droht die Beziehung weg-

zufallen, kommt der Betroffene mit dieser existenziellen Angst in Berührung.

Auf der anderen Seite bedeutet diese Erfahrung für den Untreuen meist einen Aufbruch in ein neues Lebensgefühl. Er erlebt Spontaneität, Beglückung, Selbstbestätigung und Aufwertung – und hat eine Nische, wo er der als bedrückend erlebten Welt der Verbindlichkeit und Verantwortung entfliehen kann. Dieses beglückende Lebensgefühl kommt jedoch meiner Erfahrung nach oft schnell ins Wanken, sobald es zur Konfrontation mit den Gefühlen und Reaktionen des betroffenen Partners kommt. Ich erlebe immer wieder, dass sich untreue Menschen vom Partner Toleranz erwarten, aber ihrerseits völlig durchdrehen, wenn der Partner ihnen die Treue aufkündigt.

**Was hat nun ein Seitensprung zu bedeuten? Welche sind die Motive dafür?**

Es gibt verschiedene Szenarien. Da ist einmal die narzisstische Untreue, die dazu dient, das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen. Hier handelt es sich meist um notorische Fremdgeher, die als Kinder schlechte Bindungserfahrungen gemacht haben. Dann gibt es bindungsscheue Personen, die ebenfalls problematische Bindungserfahrungen gemacht haben und große Angst vor Nähe haben. Hier dient der Seitensprung dazu, die zu stark empfundene Nähe und Abhängigkeit der festen Bindung zu regulieren.

Ein verbreitetes Motiv für Untreue ist jedoch die unglückliche Ehe. Diese Beziehungen sind ge-

kennzeichnet von vielen Enttäuschungen und Kränkungen, wodurch

es kaum noch persönliche Gespräche und Erotik gibt. Eine Außenbeziehung wirkt dann oft wie eine Erlösung aus der eigenen „toten“ Beziehung, bei der endlich wieder ein Gefühl von Lebendigkeit aufkommt. Eine Außenbeziehung kann jedoch auch ein Racheakt gegen den eigenen Partner darstellen, von dem man sich schlecht behandelt und nicht gesehen fühlt. Fremdgehen kann noch verschiedene andere Motive haben. Sie reichen von Neugier, Sehnsucht, Langeweile bzw. dem Gefühl, etwas versäumt zu haben, bis hin zum Versuch, sich psychologisch verjüngen zu wollen.

Nach Prof. Dirk Revensdorf sollten wir außerdem bedenken, dass es zwei verschiedene Arten von Sexualität gibt: jene der Verbundenheit und jene der Lust. Die Sexualität der Verbundenheit strebt nach Nähe und Intimität und kann nur in vertrauensvollen langfristigen Beziehungen stattfinden. Für den Lustsex braucht es eher das Fremde, Anonyme – und dafür ist eine Außenbeziehung geradezu ideal.

**Leben spielt sich in Polaritäten ab**

Nach dem Tübinger Psychotherapeuten und Autor Hans Jellouschek ist für das Entstehen und die Dynamik der Dreiecksbeziehung folgende Fragestellung nützlich: Welches derzeitige Ungleichgewicht zwischen den Partnern soll durch die Außenbeziehung ausgeglichen werden?

Dabei wird davon ausgegangen, dass der Außenbeziehung eine

Mangelsituation in der Zweierbeziehung vorausgegangen ist. Jellouschek erklärt, dass sich menschliches Leben und eben auch Zusammenleben immer in Polaritäten abspielen z. B. aktiv-passiv, introvertiert-extrovertiert usw.. In dieser Sichtweise besteht Lebendigkeit darin, sich nicht auf einen Pol festzulegen, sondern flexibel zu sein. Auch in der Paarbeziehung spielen Polaritäten eine große Rolle, wobei Jellouschek folgende Polaritäten als zentral ansieht: Sicherheit und Erregung bzw. Bindung und Autonomie, Dominanz und Unterordnung sowie Geben und Nehmen.

**Außenbeziehung als Ausgleich zur Einseitigkeit**

Er geht davon aus, dass es ernsthafte Probleme gibt, wenn sich Ehepartner an einem Pol fixieren oder wenn sich die Partner gegenseitig in extremen Positionen polarisieren. Dreiecksbeziehungen sind aus dieser Sicht der Versuch, einen Ausgleich zu dieser Einseitigkeit zu schaffen, das heißt, den jeweils anderen ausgeklammerten oder den dem anderen Partner „überlassenen“ Pol wieder zur Geltung zu bringen.

Erwachsene Partner sind, anders als in der Mutter-Kind-Beziehung, füreinander zugleich Quelle von Sicherheit und Quelle von Erregung. Viele Beziehungen zwischen Männern und Frauen stellen sich als Quasi-Eltern-Kind-Beziehung dar, wo die Sicherheit gegenüber der Erregung dominiert. Diese übermäßige Vertrautheit und Geborgenheit, z. B. durch ständiges Zusammensein, bringt

einen Überdruß aneinander und blockiert Erregung, Neugier und in der Folge die Sexualität.

Auch bei der Polarität von Dominanz und Unterordnung kommt es auf eine dynamische Balance an, denn beide Partner brauchen in gleicher Weise das Gefühl, bestimmen und Einfluss auf den anderen haben zu können. Dazu müssen aber beide bereit sein, sich dem anderen anzuschließen und nachzugeben bzw. dem anderen zu folgen, wenn es nötig oder sinnvoll ist. Gestört wird diese Balance in der „Mann-dominierten Ehe“, in der sich die Frau immer unterordnet, oder in der „Frau-dominierten Ehe“, in der sich der Mann stets unterordnet. Eine andere Störung der Balance besteht darin, dass beide sozusagen zur gleichen Zeit und in Bezug auf die gleiche Sache dominieren und Unterordnung um jeden Preis vermeiden. Dabei handelt es sich um eine Kampfbeziehung, die viel Kraft kostet und wo sich nichts bewegt.

**Ehrliche Auseinandersetzung notwendig**

Ein ausgewogener Austausch von Geben und Nehmen zwischen den Partnern scheint ebenfalls ein wesentliches Element für eine glückende Paarbeziehung zu sein. Einseitiges Geben und Nehmen schaffen ein Ungleichgewicht, wodurch die Ebenbürtigkeit der Mann-Frau-Beziehung verloren geht. Schlussfolgernd kann man sagen, dass eine Beziehung nach einem Seitensprung nur dann eine Chance hat, wenn beide Partner bereit sind, sich ehrlich damit auseinanderzusetzen.



**Dr. Angelika Klammer**

Psychologin, Psychotherapeutin,  
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
www.angelika-klammer.it  
E-Mail: info@angelika-klammer.it



Foto: Shutterstock