

Kleine Untreue-Fiebel

Dirk Revenstorf

Einige Fakten

Wer sich auf eine langfristige Beziehung einlässt, begibt sich in ein Spannungsfeld zwischen Treue zum Partner und Treue zu sich selbst, die sich nie ganz überschneiden und u.U. dann als Verbindlichkeit und Untreue gegenüber stehen. Für die daraus entstehenden Konflikte gibt es keine einfache Lösung und jedes Paar muss einen eigenen Weg finden. Das ist Arbeit oder wie Brecht sagt: „Liebe ist eine Produktion.“ Es wäre Selbstbetrug und es wäre auch ein großer Verlust für die Beziehung, das Thema phobisch zu meiden, weil darin trotz Verletzungsgefahr eine Ressource für die Entwicklung der Beziehung und der beiden Partner liegt.

Das Wort Untreue selbst ist moralisch belastet; beinhaltet eine Verurteilung des Verhaltens indem es die Verletzung einer charakterlichen Qualität, nämlich der Treue, bezeichnet und Täter und Opferrollen verteilt (Betrüger/Betrogener). Tatsächlich lehnen die meisten Menschen in den meisten Kulturen sexuelle Untreue ab (UC S. 63). Und das auch in westlichen Gesellschaften, obwohl hier die Untreue weit verbreitet ist und teilweise sozial akzeptierte Formen angenommen hat (z.B. Swinger Clubs). Das erschwert die Diskussion, weil es dadurch zum Tabuthema wird. Paradoxerweise sind außerehelicher Sex, Nebenbeziehungen und Affären sehr verbreitet und die der Schönen und Reichen werden uns in den Illustrierten ständig unter die Nase gerieben. Womöglich sind die Celebrities ja die Vorreiter eines Wandels. Selbst Staatspräsidenten haben keine Hemmung sich damit zu zeigen (Mitterands Zweitfamilie). Dabei wird in patriarchalen Kulturen Untreue der Männer weniger stark verurteilt als die der Frauen, wo sie in Ländern radikaler Frauenfeindlichkeit sogar zum Kapitalverbrechen erklärt und mit der Todesstrafe geahndet wird (siehe Steinigung durch die islamische Scharía). Und Männer scheuen sich womöglich weniger, dazu Angaben zu machen (sich zu damit zu brüsten) als Frauen. Die hohe Zahl der Kuckuckskinder (10-30%) spricht jedenfalls dafür, dass Frauen auch ziemlich untreu sein können.

Untreue hat es immer gegeben und wird es immer geben. Sie wird aber selten mit Gelassenheit hingenommen. Zunächst mal verstehen Menschen unterschiedliche Dinge unter Untreue/Fremdgehen:

Für viele sind mit Untreue sexuelle Kontakte außerhalb der festen Beziehung gemeint.

Dabei ist es ein Unterschied, ob es ein einmaliges Ereignis (one night stand), der wiederholte Besuch einer Prostituierten (trifft nur auf Männer zu) oder eine länger dauernde Außenbeziehung ist.

Aber auch allein schon intensive Kontakte und emotionale Hinwendung zu einer anderen Person können als Untreue empfunden werden.

Die Statistik dazu ist verwirrend. Erstens schwanken die Prävalenz-Angaben zwischen 50% und 22% für Männer bzw. für Frauen zwischen 25% und 12%, die „jemals“ untreu waren; und außerdem bleibt es unklar, wie sie zu kurzfristigen Inzidenzangaben ins Verhältnis zu setzen sind: so geben 10% Männer 5% an der Frauen in Deutschland an, im letzten Jahr bzw. 19% der Männer und 12% der Frauen in den letzten drei Jahren fremd gegangen zu sein. Die Zahlen scheinen widersprüchlich und sind offenbar auch notorisch unzuverlässig. Die Computerbefragung kommt auf 6%, die im letzten Jahr fremd gingen, das persönliche Interview kommt auf 1%; eben ein tabu-Thema. Und es stellt sich natürlich die Frage wer geht hier eigentlich mit wem fremd: je eine verheiratete Frau mit zwei verheirateten Männern? Oder verheiratete Frauen mehr mit verheirateten Männern und verheiratete Männer mehr mit unverheirateten Frauen (die dann in der Frauenstatistik nicht auftauchen)? Die Frequenz es Fremdgehens ist in der vierten Dekade am höchsten und nimmt mit jedem weiteren Lebensjahrzehnt ab.

Ein Seitenblick auf unsere nächsten Verwandten lässt vermuten, dass der Mensch rein biologisch gesehen wohl nicht genetisch monogam ist. Tatsächlich kommen bei Menschenaffen alle Arten von sexueller „Außenbeziehung“ vor. An anthropologischen Indizes (Hodengewicht zu Körpergröße) gemessen müsste homo sapiens im Vergleich zu anderen Primaten leicht polygyn sein und tatsächlich ist die Polygynie in 64% aller Gesellschaften vorgesehen, wird aber nur in 16% ausgeübt – während Polyandrie noch seltener vorkommt. Doch unabhängig von der jeweiligen gesellschaftlichen Regelung: Passieren kann es jedem, dass er sich außerhalb und neben einer festen Beziehung in eine andere Person verliebt.

Das hat unterschiedliche Gründe. Nur einer ist der Wärmetod oder die Erstarrung der Gefühle in einer langjährigen festen Beziehung. Mit den Worten Strindbergs: Manche Ehe ist ein Todesurteil, das jahrelang vollstreckt wird. Oder humorvoller: ich dachte sie wären tot – aber sie sind nur verheiratet. Auch ohne von ungünstigen Entwicklungen in der Ehebeziehung betroffen zu sein, kommt man, wie Jürg Willi erklärt, offenbar um eine einfache Tatsache einfach nicht herum: Es gibt zweierlei Sex. Sexualität der *Verbundenheit* und Sexualität der

Lust. Die Sexualität der Verbundenheit strebt Intimität, Nähe und Ausschließlichkeit an. Die Sexualität der Lust entwickelt sich im Fremden, in der Anonymität und bezieht seine Energie aus der Neugier, der Eroberung, der Grenzüberschreitung, dem Obszönen, wie es in extremer Form im sexuellen Leben der Catherine Millet beschrieben wird.

Die Vorteile der Treue

Wenn es also bei Frauen wie Männern angelegt ist, dass sie sich außerhalb der bestehenden festen Beziehung verlieben können und sexuelle Bedürfnisse haben und das von den „Tätern“ und von den Geliebten im Allgemeinen als beglückend erlebt wird, warum ist das so ein Problem? Wieso gönne ich meinem Partner dieses Glück nicht? Warum soll man den wilden Eros lebenslang ins Ehegefängnis wegsperren um die Sexualität dort zu kasernieren, könnte man fragen.

Da gibt es soziale Argumente: Unversehrtheit der Familie zwecks gesellschaftlicher Stabilität und Versorgung der Kinder und Unversehrtheit der Gesundheit, d.h. Vermeidung von Geschlechtskrankheiten. Aber selbst wenn Familie und Gesundheit unangetastet bleiben: wenn die Fortdauer der festen Beziehung gewährleistet ist und der Sex geschützt vorgenommen wird, bedeutet es für die meisten „Betrogenen“ eine tiefe Verletzung und Enttäuschung, erscheint unerträglich und führt zu schweren Krisen. Das muss psychologische Gründe haben.

Zunächst empfindet sich der Betrogene manchmal im Vergleich abgewertet, weil sein Partner einen Andern attraktiv oder sogar attraktiver findet. Und er fühlt sich in der sozialen Umgebung bloßgestellt, wenn die Affäre offen gelegt wird. *Abwertung und Demütigung* drohen.

Es gibt aber tiefer liegende Gründe, welche die Untreue gravierend machen. Wenn eine Liebesbeziehung ernst gemeint ist, dann stellt sie einen Ort der Geborgenheit dar. Geborgenheit ist ein menschliches Grundbedürfnis ebenso wie Ernährung, Sicherheit, Gerechtigkeit oder Autonomie. Um diesen Ort zu schaffen, investiert jeder von beiden (manchmal auch unterschiedlich: *Männer lassen lieben*) viel, damit der andere sich wohl fühlt und diese Geborgenheit annimmt und mit trägt, sodass auch ich mich darin sicher fühlen kann. Eine konzertierte Aktion. Jetzt könnte man wieder sagen, dass ist funktional um eine stabile Umgebung für die Aufzucht der Kinder zu schaffen – erstens, damit auch die sich wohl fühlen und zweitens damit beide Eltern bei der Stange bleiben. Aber dann dürfte

Untreue in kinderlosen oder homosexuellen Beziehungen kein Problem sein. Ist es aber.

Es gibt eben dieses grundsätzliche Bedürfnis nach Geborgenheit auch im erwachsenen Menschen. Natürlich schon als Kind und da wird es durch die Liebe der Familie und traditionellerweise besonders durch die Liebe der Mutter sichergestellt. Und sagen das nicht auch viele Autoren: Alle Liebe ist immer ein schwacher Abglanz der Mutterliebe. Wenn jetzt einer eine Außenbeziehung hat, dann stellt er den Wert dieser Geborgenheit in Frage, sie scheint ihm nicht mehr so bedeutend, dass er/sie sie unter allen Umständen schützen möchte. Das ist wie eine Beleidigung. Ich trage Dir ein Gedicht vor und Du schaust lieber Fußball, als sei Dir das wichtiger. *Kränkung*.

Außerdem ist aber ist durch das Fremdgehen diese Geborgenheit selbst infrage gestellt, die ja nur von beiden gemeinsam aufrechterhalten werden kann und wenn der eine plötzlich Interesse daran verliert, wird sie brüchig. Hier könnte man ein Bankkontomodell verwenden: ich hab soviel eingezahlt und ich will nicht, dass die Firma pleite geht und die Investition verloren ist. *Verlust*.

In der Liebe investiert man nicht nur viel, sondern jeder von beiden wagt viel, indem er sich dem anderen gegenüber öffnet. Auch das ist offenbar ein Grundbedürfnis: sich anzuvertrauen sogar mit den schwachen Seiten. Wenn sich jetzt einer abwendet, dann steht der andere ungeschützt da, denn die Öffnung geschah ja im Vertrauen auf Gegenseitigkeit. Es entsteht ein Gefühl von Schutzlosigkeit, der *Verletzbarkeit*.

Insgesamt trägt die Beziehung womöglich zu meiner Identität etwas bei: diese Frau, dieser Mann auf die/den ich stolz bin, diese Familie, diese Kinder und dieser Platz im sozialen Netz, den wir zusammen erkämpft haben. Ein reiches Leben und unversehens wankt nun das Gebäude. Wenn die Beziehung zerbricht, bedeutet es für manche auch *Identitätsverlust*.

Am tiefsten sitzt vermutlich allerdings die Sinnkrise, die mit der Infragestellung einer Liebesbeziehung eintritt. Für viele ist Liebesbeziehung das große Ablenkungsmanöver von der grundsätzlichen Sinnlosigkeit des Daseins (Holzhey-Kurs 2006, UC 104). Die existenzielle Einsamkeit jedes Menschen, nämlich eigentlich auf sich selbst verwiesen zu sein, kann mit einer innigen Beziehung für eine längere Zeit gebannt und gelehnet werden. Droht diese Beziehung wegzufallen, kommt der Betrogene womöglich unvorbereitet mit dieser *existenziellen Angst* in Berührung.

Das alles mutet der Untreue dem seinem Partner zu: Demütigung, Kränkung, Verlust, Verletzungsfahr, Schutzlosigkeit, Abwertung und Identitätsverlust und Daseinsangst. Da ist es doch kein Wunder, wenn der mit Wut, Verzweiflung und Depression reagiert. Die

Mehrzahl aller Morde im Affekt geschehen aus Eifersucht. Und die Eifersucht ist älter als die aufgeklärte Beziehungdemokratie der westlichen Welt. Sie ist evolutionspsychologisch gesehen sogar funktional, ist sie doch ein Versuch, den Rivalen zu verscheuchen, die Beziehung für sich zu reklamieren. Sie macht auch unmissverständlich die Wertschätzung für den untreuen Partner deutlich.

Das Privatuniversum

Und auf der anderen Seite der Kick und die Beglückung, diese vitale Neugeburt des Körpers und der Seele, der Aufbruch zu neuem Lebensgefühl, den eine Außenbeziehung darstellen kann. Dort erfährt man Selbstbestätigung und Aufwertung. Lust darf Wollust sein; zügelnde Vernunft ist nicht gefragt und für die kurzen Zeiten des Beisammenseins kann ich mich in der ungetrübten Fürsorge des Anderen sonnen. Hinzu kommt, damit aus der Zwangsjacke der bürgerlichen Moral sich befreit zu haben. Hinzu kommt die pyromane Lust am Verbotenen, Gefährlichen. Und das alles ohne die Schwerkraft der Gewohnheit.

Die Außenbeziehung kann das Sprungbrett aus der erkalteten Ehe sein, auch Rache für den Seitensprung des Partners, auch der Versuch sich psychologisch zu verjüngen durch einen jüngeren Partner den Tode zu verdrängen oder seinen angeschlagenen Selbstwert aufzubessern. Affären, wenn sie in chronischer Regelmäßigkeit zwanghaft stattfinden, können eine Persönlichkeitsstörung darstellen. Sie können aber auch etwas Heilsames sein; eine ökologische Nische in einer ansonsten durch Verbindlichkeit und Verantwortung zementierten Welt.

Die Affäre und in noch stärkeren Ausmaß der einmalige Seitensprung stellt einen rechtsfreien Raum dar. Es können keine Ansprüche angemeldet werden. Eine Affäre existiert Idealerweise ausschließlich im hier und jetzt ohne morgen und materielle oder soziale Konsequenzen. Diese Nische ist nichts als ein Tempel der Liebe - l'amour pour l'amour. Liebe pur. Das macht sie so heilig und rein. Die Affäre stellt den Luxus dar, in kindlicher Verantwortungslosigkeit in den Moment einzutauchen in unwidersprochener Idealisierung. Die Unerreichbarkeit einer festen Beziehung zu dieser Person macht sie dabei umso attraktiver. In dem Privatuniversum der Affäre gelten die Alltagsgesetze nicht. Die beiden können sich total auf das Schöne und das Rauschhafte der Liebe konzentrieren. Sie können ihre Projektionen im Anderen ungestört von einer Überprüfung an der Alltagsrealität leben; auch ohne den Anderen damit zu überfordern, da die Treffen selten genug stattfinden. In der Affäre wird beiden vieles geschenkt und es bleibt ihnen vieles erspart.

Leben mit der Affäre

Kann man diese Nische wenigstens eine Zeitlang leben so wie George und Gauvain in *Salz auf der Haut*? Ja, offensichtlich. Denn manchen gelingt es. Man muss nur ein paar Regeln beherzigen. Etwa solche die U. Clement sie zusammengestellt hat. Auch wenn im Innenverhältnis eine Affäre die Erlösung von aller Fessel der Vernünftigkeit zu versprechen scheint erfordert der kluge Umgang mit ihr im Außenverhältnis Reife und Verantwortung.

1) Das betrifft als erstes die Entscheidung über die Geheimhaltung. Dafür ist Clement's Unterscheidung zwischen der Moral der Wahrheit und der Moral der Konsequenzen hilfreich. Diese erste Form der moralischen Haltung hat Absolutheitsanspruch. Sie richtet sich nicht an den Menschen, sondern orientiert sich am Prinzip. Die zweite Form von Moral ist pragmatisch und humanitär; sie übernimmt Verantwortung für die betroffenen Menschen. Danach bemisst sich der Wert dafür, die Wahrheit auszusprechen danach, welchen Nutzen oder Schaden sie anrichtet. Wenn man sich daher aus Gründen des Respekts, der Schonung oder Schadensbegrenzung für Geheimhaltung entscheidet, muss man eine „Logistik“ wählen, die wasserdicht bezüglich der Zeiten, Orte und Kommunikationsmedien ist, so dass die Geheimhaltung eine Chance hat. Das nicht, um sich darin üben, kriminelle Energie zu entfalten, sondern aus Rücksicht auf das, was schützenswert erscheint (z.B. Kinder).

2) Überhaupt ist die Offenheit gegenüber dem Schutz der beteiligten Personen auch dann noch abzuwägen, wenn Affäre bereits bekannt geworden ist und es um die Details die geht. Dabei sollte man sich klar machen, dass wann immer man den Mund aufmacht, man lügt – entweder durch Weglassung oder durch Akzentuierung. Um moralisch im Sinne der Konsequenzen zu handeln, kann man ein paar Filter in seine Kommunikation einbauen und z.B. prüfen:

„Wenn ich X sage,

vermittelt mir das ein und gute gutes Gefühl?

dient es der Beziehung und welcher?

ist es zielführend?

bleibt die Integrität des Partners und des/der Geliebten maximal geschützt?

Falls eine dieser Fragen deutlich negativ zu beantworten ist, sollte die Äußerung unterbleiben.

3) Der Betrüger soll die Beteiligten respektvoll behandeln auch wenn nicht jede wünschenswerte Schonung möglich ist.

4) Dafür sorgen, dass das Leben nach der Affäre unbelastet bleibt. Z.B. keine materiellen

Verbindlichkeiten eingehen, nicht das soziale Umfeld dadurch spalten, dass Freunde ins Vertrauen gezogen werden, oder gar eine Affäre im Freundes-/Bekanntenkreis zulassen

5) Bei Aufdeckung Verantwortung übernehmen; sich nicht als armer Sünder in die Opferrolle flüchten oder die Schuld bei anderen suchen. Mit der betrogenen Person sprechen, ihren Zorn und ihre Ungerechtigkeit aushalten.

6) Der oder die Geliebte sollte maximale Zurückhaltung üben und sich Neugier und Einmischung in die Ehe versagen, sich nicht mit dem Ehepartner vergleichen und keine Ansprüche stellen.

7) Der oder die Geliebte sollte den Selbstwert nicht von der Affäre abhängig machen, sondern still die Vor- und Nachteile von Affäre und Ehe würdigen und sich in der Kunst üben, das Ganze in guter Erinnerung zu behalten.

8) Ist die betrogene Person informiert, so sollte sie nicht alles wissen wollen; sollte wissen, dass es weiterhin Geheimnisse geben wird und sich für die Motive der Untreue interessieren. Mit einiger Größe könnte sie sogar die Trauer des Partners über die Beendigung der Affäre würdigen und mit noch mehr Größe sogar etwas Toleranz gegenüber der Affäre des Partners aufbringen – wenigsten hinterher.

9) Die betrogene Person sollte die Opferrolle vermeiden und die des Anklägers begrenzen, nicht in der Kränkung versinken und ebenfalls den Selbstwert von der Affäre unabhängig machen.

10) Die betrogene Person sollte die Vorteile der Affäre herausfinden und beachten, dass die Ehe trotz der Affäre noch intakt ist. Hier noch mal die Regeln von Clement:

10 Regeln für die Untreuen

- 1) Offenheit versus Schutz
- 2) Geschütztheit der festen Beziehung
- 3) Wenn geheim dann konsequent
- 4) Betrug mit Respekt
- 5) Das Leben nach der Affäre unbelastet lassen
- 6) Keine materiellen Verbindlichkeiten
- 7) Bei Entdeckung dazu stehen Gespräche suchen
- 8) Geschütztheit des/der Geliebten
- 9) Verantwortung übernehmen (kein Reue, keine Beschuldigungen)
- 10) Toleranz gegenüber Ungerechtigkeit des Betrogenen

8 Regeln für die/den Geliebten

- 1) Keine Einmischung in die Ehe
- 2) Keine Neugier bezüglich der Ehe
- 3) Keine Vergleiche mit dem Ehepartner
- 4) Keine Ansprüche
- 5) Bei Entdeckung auf alles gefasst sein
- 6) Die Vorteile der Affäre im Vergleich zur Ehe würdigen
- 7) Selbstwert unabhängig von der Affäre machen
- 8) Die Kunst, es eine gute Erinnerung werden zu lassen

10 Regeln für die/den Betrogenen,

- 1) Nicht alles wissen wollen
- 2) Wissen, dass Geheimnisse bleiben werden
- 3) Intaktheit der Ehe trotz Affäre beachten
- 4) Selbstwert unabhängig von der Affäre machen
- 5) Kränkung begrenzen
- 6) Vermeiden der Opferposition
- 7) Vorteile der Affäre beachten
- 8) Etwaige Toleranz gegenüber Affären des anderen
- 9) Gespräche über die Motive der Affäre
- 10) Toleranz gegenüber der Trauer nach Beendigung der Affäre

Verzeihen

Es geht offenbar selten ohne Verletzungen ab, wenn einer der Partner fremdgeht. Zwar kann im günstigen Fall der Seitensprung oder die Nebenbeziehung geheim gehalten und gut beendet werden oder als Arrangement in gegenseitigem Einverständnis gelebt werden. Aber wenn sie offen gelegt oder entdeckt wird, ist es zumeist ein Schock. Denn es geht dabei etwas sicher Gewähltes und ausgesprochen oder unausgesprochen gegenseitig Garantiertes abrupt zu Bruch und der „Betrogene“ ist meist enttäuscht, gekränkt, verunsichert und fühlt sich abgewertet oder beleidigt und reagiert mit Eifersucht oder sogar Gewalt. In den seltensten Fällen wird Untreue als pure Bosheit gegen den Partner inszeniert und trotzdem ist die Verletzung da. Im günstigen Fall wird die Untreue vielleicht als Symptom einer Entwicklungskrise des Paares oder eines der beiden Partner eingeordnet werden. Vielleicht entdeckt der/die Untreue in der Außenbeziehung eine wichtige, verschüttete Seite des Lebens oder der eigenen Person wieder. Die ist ihm so wertvoll, dass er die Verletzung des Anderen und den Ruin der Ehe in Kauf nimmt. Endlich fühlt sich wieder geliebt, lebendig, als Mensch wertvoll, voller Ekstase, Freude, Humor, Abenteuer. Oder die Affäre wird als der biologisch

vorprogrammierte Unfall gewertet, der ein bisschen heilsames Chaos in die emotionale Verkarstung der gar zu vernunft-geordneten Lebenswelt bringt wie es Beck & Beck Gernsheim sehen.

Ob die beiden zusammen bleiben oder nicht: wichtig ist, dass die Wunden versorgt werden. Wenn man im Groll verhaftet bleibt, kann man nicht weitergehen, weder zusammen noch allein. Man kann die Vergangenheit als Bereicherung betrachten oder hinter sich lassen, wenn man dankbar für das Positive ist und die Wunden, die jemand geschlagen hat verzeihen kann. Das wird erleichtert, wenn der, der die Wunden zugefügt hat, um Verzeihung bittet. Der Pabst (Paul II) hat die Menschen für die Untaten der Katholischen Kirche (Inquisition, Kreuzzüge u.a.) um Verzeihung gebeten, Clinton die Schwarzen Amerikas für die Diskrimination. Es ist nicht leicht um Verzeihung zu bitten und es ist noch schwerer zu verzeihen. Man muss dann von seinem Hass lassen. Der kann so lieb geworden sein, dass wie Philip Roth sagt, es leichter ist, mit dem Trinken aufzuhören als mit dem Hassen. Oft ist das Festhalten am Groll eine Art des Festhaltens an der Beziehung, wenn die Liebe es nicht mehr möglich macht die Beziehung zu erhalten.

Um Verzeihung zu bitten, heißt, den Schmerz des anderen anzuerkennen und die Untreue nicht zu leugnen, zu bagatellisieren, zu rationalisieren, zu beschönigen oder zu vergessen. Der „Täter“ muss glaubhaft machen, dass er den Anderen nicht verletzen wollte und in der Lage sein zu erklären, was er für sich damit erreichen wollte. Es kann die Bitte um Verzeihung mit einer Wiedergutmachung verbunden werden. Nicht, dass dadurch die Verletzung ungeschehen wird. Es ist kein Freikaufen. Es ist eine Geste, die versöhnlich stimmen und das Schuldanerkenntnis glaubhaft machen kann. Durch die Sühneleistung wird aus dem Täter symbolisch das Opfer (es bringt ja eines) und aus dem Opfer wird durch die Forderung ein Täter. Durch die Umkehr der Rollen wird der Ausgleich symbolisiert.

Inventur

Zynisch könnte wie M.Jung sagen: Jedes Paar erhält die Krise, die es verdient. Ins positive gewendet bedeutet es, dass die Krise durch die Affäre mit einer gewissen inneren Notwendigkeit aufgetreten ist um die Beziehung aus der Stagnation befördern. So gesehen könnte man den Fremdgänger sogar einen Orden verleihen, weil er den notwendigen Schritte zu Entwicklung des Paares einzuläuten gewagt hat bzw. systemisch ist sogar exkulpiert, weil nur Handlanger des Schicksal ist, das auf das Paar gewartet hat. Wenn die Affäre also offen gelegt worden ist, ist es Zeit Inventur zur machen, welche Veränderungen in der Beziehung

anstehen, damit sie sich entwickeln kann. Die Eierschale ist zerbrochen – hoffentlich nicht zu früh – und das Kücken kann schlüpfen oder mit einem anderen Bild der Schmetterling kann sich nach einem langen Winterschlaf aus der Puppe befreien. Mal sehen, wozu sich die Beziehung entpuppt. Ist es nicht nahe liegend, die Turbulenz zu nutzen: Neuordnung durch Fluktuation heißt die Devise. Es sind drei große Fragen, die darauf warten, beantwortet zu werden: Hat etwas gefehlt in der Beziehung? Gibt es Hypothesen aus der Biografie, welche die Beziehung belasten? Ist der Beziehungsvertrag revisionsbedürftig?

Zur Klärung der Fragen können Punkte mit dem Paar erforscht werden:

1) Hat etwas gefehlt in der Beziehung?

Welche Mängel in der Beziehung wurden bisher nicht angesprochen und mit geschleppt.

Kann die Sexualität neu belebt werden? Welche Behinderungen gibt es?

Ist das Werben um den Partner eingeschlafen?

Muss die Machtbalance neu austariert werden?

Muss das Verhältnis von Autonomie und Gemeinsamkeit neu ausbalanciert werden?

Müssen Offenheit und Grenzen neu definiert werden?

Hat die Liebe genügend Raum neben dem Alltagsgeschäft?

2) Gibt es Hypothesen aus der Biografie

Welche verschütteten Verletzungen können bereinigt werden?

Sind es Verletzungen aus der jetzigen Beziehung, die zurückliegen?

Welche Sehnsüchte und Ängste bringen beide Partner aus der Kindheit mit?

Was war der für jeden der Grund für die Partnerwahl?

Was sind die unbekanntes Bedürfnisse und Illusionen des Andern?

3) Ist der Beziehungsbetrag revisionsbedürftig?

Der Beziehungsvertrag enthält die teils unbewussten Erwartungen an die Beziehung und den Partner. Das können Kollisionsmuster sein, in denen bestimmte Rollenanteile und Verhaltensweisen an den Anderen delegiert werden, weil sie im eigenen Selbstverständnis kein Platz hat und zu Schattenseiten des eigenen Charakters gehören. Gerade auch Untreue und Treue können delegiert sein und sich dann als notorische Promiskuität auf der einen Seite und rasende Eifersucht auf der andern Seite äußern. Auch Tüchtigkeit und Versagertum sind Kandidaten für Delegation. Beliebt sind auch Abhängigkeit und Kontrollbedürfnis oder Chaos und zwanghafte Ordentlichkeit. Weitere Fragen in diesem Zusammenhang sind

Geborgenheitsbedürfnisse in der Beziehung

Welche Rolle spielt die Beziehung für die Identität.

An welcher Stelle im Lebenszyklus befindet das Paar sich gerade?

Welche Entwicklungsschritte stehen für jeden der beiden Partner gerade an

Fragen zur Inventur (nach M Jung)

Ist es nicht nahe liegend diese Energiespritze für die Beziehung nutzen?

Etwaige Mängel in der Beziehung aussprechen

Vitalisierung der Sexualität, Behinderungen der Sexualität ausräumen

Das Werben um den Partner aktivieren und Wertschätzung wieder zeigen

Machtbalance, Beziehungskonto neu tarieren

Die Offenheit und Grenzen überprüfen

Verschüttete Verletzungen bereinigen

Die Bedürfnisse und Illusionen des Anderen kennen lernen

Sich über Sehnsüchte und Ängste austauschen

Sich über den Wert der Geborgenheit in der Beziehung aussprechen

Über die Bedeutung der Beziehung für die eigene Identität klar zu werden

Die Hypothesen aus der eigenen Biografie gegenseitig verdeutlichen

Sich die Partnerwahl vor Augen führen

Den Beziehungsvertrag transparent machen und revidieren

Individuelle Entwicklungstendenzen klären, die in der Beziehung zu kurz kamen

Die Rolle der Beziehung in der gegenwärtigen Phase im Lebenszyklus ausloten

Über Dauer, Verbundenheit und Tod, den spirituellen Sinn ihrer Liebe auszutauschen

Der Liebe wieder neuen Raum geben

Literatur

Clement U, (2009) Wenn die Liebe fremdgeht. Vom richtigen Umgang mit Affären. München: Marion Schröder Verlag.

Gilbert, E (2010) Comitted. London: Penguin

Jelouschek H (2003) Warum hast Du mir das angetan München: Piper

Jung M (2005) Außenbeziehung. Lahnstein: Emu Verlag

Luyens M & Vansteenwegen A (2006) Trotz aller Liebe. Wie wir den Seitensprung überstehen. Heidelberg: Carl Auer

Schmidbauer, W.