

Sexuelle Affären: Betrug oder Selbstbetrug?

„Respekt ist das beste Aphrodisiakum, das es gibt!“ *David Schnarch, amerikanischer Paar- und Familientherapeut*

von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle



Abbildung: © mast3r - Fotolia.com

Die meisten von uns streben in ihrer Beziehung nach lebenslanger Treue – ein Ideal, das scheinbar nur in unserer Wunschvorstellung existiert. Statistiken belegen, dass etwa jede dritte Frau und jeder zweite Mann fremdgeht. Dass die Dunkelziffer hier vermutlich noch höher liegt, zeigt eine Blitzumfrage, die vor einigen Tagen in einer Seminargruppe zum Thema „Affären“ mit dem amerikanischen Paar- und Familientherapeuten David Schnarch durchgeführt wurde: Von mehr als 200 Teilnehmern, gaben lediglich zwei an, noch nie eine Affäre gehabt zu haben oder selbst betrogen worden zu sein. Ein ernüchterndes Ergebnis, das uns zwingt, einen realistischen Blick auf das Thema zu werfen.

Was also tun, wenn der Partner fremdgeht? Die Beziehung beenden, die Scheidung einreichen oder dem Partner vergeben und einen Neuanfang wagen? Oder gibt es vielleicht doch einen Weg, der die Chance bietet, dass beide Partner daran wachsen?

Ist es nur der Sex? Warum gehen Frauen und Männer wirklich fremd?

Im Auftrag des Hamburger Männer-Lifestylemagazins "Player" stellte das Gewis-Institut diese Frage mehr als tausend Frauen, die schon einmal fremdgegangen waren. Das

Ergebnis: 67 Prozent der Frauen erklärten, mit ihrem Sexleben unzufrieden zu sein und den Sex mit ihrer Affäre hielten 79 Prozent für besser.

Für die meisten untreuen Männer ist der Grund für den Seitensprung ebenfalls ganz klar der Sex. Immerhin 32 Prozent erklärten in einer Umfrage des Männer-Lifestylemagazins „Men's Health“, dass die Geliebte ihnen im Bett etwas bietet, das sie von ihrer Partnerin nicht bekommen. Zudem sagten 27 Prozent, die Geliebte wolle mehr Sex als die Partnerin.

Die Sucht nach Bestätigung

Doch der Sex ist nur die halbe Wahrheit: Affären entstehen vor allem dadurch, so David Schnarch, dass die meisten Menschen kein stabiles Selbst haben. Sie können nicht selbst für ihr emotionales Gleichgewicht sorgen und sind auf ständige Bestätigung und Wertschätzung durch ihren Partner angewiesen. Diese permanente Sucht nach Bestätigung ist das Einfallstor für Affären, weil der abhängige Partner nicht das bekommt, was er braucht.

Auch der stärkere Partner hat in einer solchen Beziehung ein Problem, denn er verliert nicht nur nach und nach den Respekt und die Achtung vor seinem Lebenspartner, sondern auch die sexuelle Attraktivität sinkt. Denn wer will schon einen Menschen lieben oder mit ihm Sex haben, der schwach, emotional labil und von täglicher Anerkennung abhängig ist und den man jeden Tag „aufpäppeln“ muss, so Schnarch.

Am Ende einer Affäre stehen Betrug, Selbstmitleid und Vertrauensbruch

Kommt eine Affäre ans Licht, reagiert der betrogene Partner zumeist entsetzt auf den Vertrauensbruch. Tief verletzt konfrontiert er den Partner mit wütenden Vorwürfen: „Wie konntest du mir das nur antun?“, oder „Wie soll ich dir je wieder vertrauen können?“. Schnell bilden sich in der Auseinandersetzung zwei klare Fronten: auf der einen Seite steht das betrogene, unschuldige Opfer, ihm gegenüber der schuldige Ehebrecher. Zu seiner Verteidigung antwortet er mit Sätzen wie „Ich wollte dir doch nie weh tun!“, „Es tut mir leid, was kann ich denn noch sagen?“, „Ich habe doch schon die Wahrheit gesagt, was soll ich denn noch tun?“ oder „Es war doch nur Sex und hatte keine Bedeutung“.

Der betrogene Partner hingegen quält sich zusätzlich selbst mit dem unbedingten Verlangen danach, alles, was passiert ist, wissen zu wollen, geradeso als wäre der Betrug durch die Offenlegung der Details rückgängig zu machen. Doch diese Details, die er so bedingungslos einfordert, verletzen ihn noch tiefer – denn je mehr der „Ehebrecher“ preisgibt, umso quälender werden die Gedanken und umso schmerzvoller die Bilder, solange bis die „Bombe“ schließlich explodiert. Was bleibt sind Raserei, nicht enden wollende Wutausbrüche, Schuldzuweisungen, zerstörtes Vertrauen und Hass. Nicht selten leben betrogene Partner weiter mit dem „Ehebrecher“ zusammen, oft jahreslang mit verletzenden und hasserfüllten Auseinandersetzungen, mit denen sich beide das Leben zur Hölle machen.

Damit es nicht in der Beziehungshölle endet, gibt es ein paar Dinge, die Paare tun können:

Wie kann man Affären vorbeugen?

Wollen Sie einem Seitensprung vorbeugen, sollten Sie neugierig auf Ihren Partner bleiben, sich für ihn, seine Belange und Bedürfnisse interessieren. Gehen Sie achtsam und respektvoll mit ihm um und versuchen Sie ihn jeden Tag neu zu sehen. Bleiben Sie in einem lebendigen Austausch statt in festgefahrenen Wahrnehmungen zu verharren.

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass eine Beziehung Ihnen maximale Sicherheit und fortwährende Geborgenheit bietet. Machen Sie Ihren Partner nicht für Ihr Wohlbefinden verantwortlich. Eine Beziehung - und dazu gehört nun einmal auch guter Sex - ist für beide Partner Arbeit, jeden Tag, und zwar ein Leben lang.

Grenzen Sie sich ab

Auch wenn Sie verheiratet sind, so sind Sie doch nicht das Eigentum Ihres Partners. Brechen Sie mit altüberkommenen Vorstellungen wie „Er gehört mir und ich gehöre ihm“. Genau diese Besitzansprüche sind der Tod einer jeden Partnerschaft. Grenzen Sie Ihren eigenen Bereich ab! Sie und ihr Partner haben ein Recht auf eigene Interessen und Freundschaften, Zeit für sich selbst und eine eigene Meinung. Eine Beziehung funktioniert, wenn jeder sich selbst gehört und beide sich freiwillig jeden Tag neu füreinander entscheiden.

Verantwortung übernehmen

Natürlich ist die Versuchung groß, in einer Partnerschaft Verantwortung abzugeben und nach dem Motto „Du musst für mich da sein und mich verstehen, damit es mir gut geht“ oder „Weil du mich so unfair behandelst, geht es mir jetzt schlecht“ zu delegieren. Dazu kommt der Wunsch, dem anderen blind zu vertrauen zu wollen, der naturgemäß allzu oft enttäuscht wird. Wichtig ist, dass beide Partner in einer Beziehung von Anfang an Verantwortung für sich selbst und ihr eigenes Wohlergehen übernehmen, anstatt sich blindlings auf den anderen zu verlassen.

Let's talk about Sex

Reden Sie miteinander! Ohne Tabus, offen und ehrlich – auch über Ihre sexuellen Wünsche und Probleme. Werden Sie konkret, überwinden Sie die Schamgefühle Ihrem Partner gegenüber, zeigen Sie wie Sie wirklich sind, denn nur so kann wahre Intimität entstehen. Sprechen Sie Ihre Unsicherheiten an und Dinge, die Sie stören, reden Sie darüber, was Sie antört, darüber, wann oder ob Sie einen Orgasmus hatten und hören Sie auf, sich selbst und Ihrem Partner etwas vorzumachen, nur weil Sie glauben, dass er es hören will oder es sein Ego aufpoliert. Trauen Sie sich, Ihre sexuellen Fantasien zu offenbaren und mit Ihrem Partner zu teilen. Sie werden sehen, es lohnt sich.

Betrug oder Selbstbetrug?

Häufig versichern sich Menschen gegenseitig lebenslange Treue und meinen es nicht wirklich so. Sie versprechen es, weil es den Partner beruhigt und sie es nicht ertragen könnten, wenn er eine Affäre hätte. Aber eigentlich meinen sie: „Du musst mir treu sein, aber ich kann machen, was ich will, falls die Versuchung zu groß ist oder du mich enttäuschst.“ Damit haben Sie sich bereits selbst betrogen, denn nur wer sich selbst gegenüber Treue verspricht, wer diese Werte auch verinnerlicht hat und bereit ist, daran zu arbeiten, wird sie auch leben können.

Fragen Sie sich auch, ob Sie ein Mensch sind, der lieben kann? So banal und simpel das jetzt vielleicht auch klingen mag, so schwierig ist es doch in der Praxis. Was ist Liebe eigentlich wirklich? David Schnarch hat eine provokante Definition entworfen, indem er sagte: „Was zählt, ist nicht, wie tief ich für jemanden empfinde, sondern ob ich alles für den anderen tue. Wenn es nicht zum Vorteil des anderen ist, ist es keine Liebe“. Radikal, werden Sie vielleicht sagen. Aber wenn Sie einen Augenblick länger darüber nachdenken, werden Sie vielleicht nachvollziehen können, dass wirkliche Liebe ein

radikales Engagement für das persönliche Wachstum des Partners beinhaltet und nicht von der Frage „Was habe ich davon?“ ausgeht.

Persönliches Wachstum

Eine Beziehung ist ein Ort gegenseitiger Herausforderungen, an denen man gemeinsam reifen kann. Doch gerade dieses persönliche Wachstum ist ein langer, oft auch schmerzhafter und herausfordernder Prozess, in dem die Versuchung groß ist, in eine Affäre auszuweichen. Doch es lohnt sich, den Weg des Wachstums zu gehen und dabei zu innerer Stabilität und Gelassenheit zu gelangen. Denken Sie immer daran, dass sich ein stabiles Selbst nur von innen nach außen entwickeln kann. Machen Sie sich frei von dem Gefühl, dass Sie nur dann etwas wert sind, wenn andere Sie wertschätzen. Lernen Sie, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Glück aus sich selbst zu schöpfen und handeln Sie nach eigenen Werten, Prinzipien und Zielen.

Machen Sie sich emotional unabhängig von Ihrem Partner. Lernen Sie, Ihre Gefühle selbst zu besänftigen, finden Sie Methoden, um Ihre Ängste einzudämmen. Reagieren Sie angemessen auf schwierige Situationen, ohne sich von den emotionalen Überreaktionen des Partners hinreißen zu lassen. Sprechen Sie auch unbequeme Dinge rechtzeitig an, bevor sie zu Emotionsausbrüchen führen. Und zu guter Letzt: Bleiben Sie dran, verlieren Sie nicht den Mut, wenn Dinge länger dauern als Sie es erwartet haben. Wenn Sie persönlich wachsen und sich weiterentwickeln wollen, müssen Sie lernen, Schwierigkeiten und Enttäuschungen auszuhalten und zu neutralisieren und vor allem sich nach einer Niederlage auch wieder aufzurappeln.

Nach der Affäre: Ist Ihre Beziehung noch zu retten?

Auf diese Frage gibt es kein einfaches „Ja“ oder „Nein“. Die Antwort hängt in erster Linie davon ab, ob beide Partner bereit sind, ab jetzt wirklich ehrlich zu sein, Veränderung zuzulassen und an schwierigen Situationen zu wachsen. Sprechen Sie offen über Ihre Verletzungen und versuchen Sie gemeinsam die Gründe für die Affäre aufzudecken.

Wenn Sie der Betrogene sind, hören Sie auf, dem „Betrüger“ die Schuld dafür zu geben oder sie bei sich zu suchen, quälen Sie sich nicht mit Fragen wie „Warum ist die Andere attraktiver für ihn als ich?“, „Wie oft hatten die beiden Sex?“ Denken Sie daran, dass Sie ein unabhängiger, selbstbewusster Mensch mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen sind. Und hören Sie auf zu glauben, dass Sie einen Anspruch oder ein Monopol auf den Sex mit dem Partner haben.

Wenn Sie die Affäre hatten, übernehmen Sie Verantwortung und stellen Sie sich der Aufgabe, die Beziehung zu klären und auf einen neuen Boden zu stellen. Versinken Sie nicht in Schuldgefühlen sondern engagieren Sie sich aktiv für ein gemeinsames Wachstum. Dann kann eine Affäre sogar bewirken, dass die Beziehung eine neue Ebene von Intimität erreicht und neues Potenzial für eine gemeinsame Entwicklung frei wird.

Affären sind Ausdruck von Problemen in der Partnerschaft

Affären sind immer auch Ausdruck für Probleme in einer Partnerschaft, die entstehen, wenn vermieden wird, offen miteinander zu reden und sich über Wünsche, Ängste und Hoffnungen auszutauschen. Viele Paare haben die unausgesprochene Vereinbarung, solche „heißen Eisen“ nicht anzusprechen, um den Partner nicht in emotionalen Stress zu bringen, ganz nach dem Motto „Damit du ruhig bleibst und dich sicher fühlst, sage ich lieber nicht die Wahrheit.“ So werden Konflikte lieber unter den Teppich gekehrt, statt

sie offen auszutragen und damit das harmonische Miteinander zu gefährden. Die Partner entfremden sich voneinander und verlieren so jeden Tag ein wenig mehr den Respekt voreinander. Lernen Sie, nicht nur offener miteinander zu reden, sondern sich auch Konflikten zu stellen, um gemeinsam zu wachsen.

Wenn Sie in Gesprächen mit Ihrem Partner nicht weiterkommen oder sich Ihre Auseinandersetzungen immer wieder im Kreis drehen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe an Anspruch zu nehmen. Suchen Sie gemeinsam einen Paartherapeuten auf. Es ist kein Eingeständnis von Schwäche, Hilfe in Anspruch zu nehmen - aber es ist ein Eingeständnis von Schwäche, es nicht zu tun. Und denken Sie immer daran: „Respekt ist das beste Aphrodisiakum, das es gibt“.

Literatur: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 1 und Band 2, Jerry Media Verlag