

Zusammenleben/Beziehung

# Daraus muss man keine Affäre machen

**Warum ein Seitensprung des Partners so oft ein Drama ist, was er über eine Beziehung aussagt und wie ein Paar wieder zusammenfinden kann. Was Therapeuten mit eigener Seitensprungerfahrung raten.**

Von Daniela Bachal

Fremdgehen ist der häufigste Trennungsgrund, da sind sich Paartherapeuten und die Umfragen der vergangenen Jahre einig. Gleichzeitig deuten Studien darauf hin, dass im Schnitt zumindest jeder Fünfte, der aktuell in einer Partnerschaft lebt, seinen Lebensmenschen schon einmal betrogen hat. Das Phänomen ist dabei wohl so alt wie die Menschheitsgeschichte. „Menschen sind unberechenbare Wesen mit der starken Tendenz, ihrer Lust zu folgen“, lautet das Resümee der deutschen Paarberaterin Stephanie Katerle, die im Vorjahr ein Buch zum Thema geschrieben hat. Dass Untreue zu schlimmen Schmerzen führt, steht für sie, wie für ihre Berufskollegen, außer Debatte – gleichzeitig sei Untreue in der romantischen Liebe als Sollbruchstelle eingebaut. „Sie gehört zum Programm“, sagt die Fachfrau. Die Frage sei allerdings, was ein Paar daraus macht. „Paare können die Untreue nicht bannen, aber sie können sie anders bewerten, ihr die Brisanz und Bedrohlichkeit nehmen“, meint sie und fügt hinzu: „Verbote und Einschränkungen helfen dabei nicht.“ Informationen und Umsicht hingegen schon.

**Dabei gibt es**, auf den Punkt gebracht, wohl immer nur zwei Gründe für den sogenannten Seitensprung. Die Wiener Paar-

therapeuten Sabine und Roland Bösel, die nicht nur beruflich, sondern auch als Ehepaar mit dem Thema vertraut sind, sagen: „In den meisten Fällen hat es etwas mit der Beziehung zu tun, dass eine dritte Person in der Partnerschaft Platz bekam – im zweiten Fall macht einfach Gelegenheit Diebe.“

Von seinem eigenen Seitensprung vor 30 Jahren, der damals fast zur Trennung von seiner ebenfalls fremdgehenden Gattin geführt hat, wie Roland

Bösel erzählt, sagt der Therapeut: „Ich würde mich heute viel selbstkritischer fragen, warum es überhaupt so weit kommen konnte, was meine Frau und ich in unserer Beziehung vernachlässigt haben.“ Heute sei er seiner Frau dankbar dafür, dass sie ihn damals mit ihrer eigenen Affäre wachgerüttelt habe. „Ich wäre heute nicht der, der ich bin, hätte ich das nicht erlebt.“ Viele würden in ähnlichen Situationen aber einfach einen Schlussstrich ziehen, weil

sie sich an alte Verletzungen erinnern – wie sie etwa schon als Kind verlassen, betrogen oder missbraucht worden sind. Die Gefahr dabei sei, dass sich Themen und Muster bald zu wiederholen beginnen. „Es ist vielleicht nicht die leichteste, aber oft die beste Entscheidung, sich eine Chance zu geben und für Klärung zu sorgen. Sollte man sich dann doch trennen, hat man jedenfalls wichtige Themen abgeschlossen, die einem später nicht mehr in die Quere kommen können“, sind sich Herr und Frau Bösel einig.

**Das braucht freilich** nicht nur guten Willen, sondern auch Zeit. Die Untreue eines Partners ist laut Bösel für die meisten schließlich die größte Prüfung in der Liebe, weil sie im schlimmsten Fall zu einem ständigen Zwiespalt führt. Das sei fast noch dramatischer als der Tod des anderen, bei dem es ohnehin nichts mehr zu diskutieren gibt.

Zur konkreten Dauer der Klärung einer Beziehung

nach einem Seitensprung haben die Bösels aufgrund ihrer Erfahrung folgende Faustformel parat: „Pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen.“ Bei einer zehnjährigen Partnerschaft bedeutet das ab dem Moment, wo die Krise auf dem Tisch liegt, ein Jahr Beziehungsarbeit. Kompromisse sind dabei nach Ansicht Roland Bösels das falsche Ziel: „Sie sind ein Symptom unserer modernen Gesellschaft, die aus chronischem Zeitdruck nur die schnelle Lösung will. Eine wirklich fun-

dierte Lösung findet Schritt für Schritt in einem langsamen Entwicklungsprozess statt.“

Wie eine Paartherapie dabei unterstützen kann? „Wir helfen den Paaren, einander wieder sehen und hören zu können, in einem Umfeld, in dem es weder Sieger noch Verlierer gibt“, sagt Bösel und ergänzt: „Wenn nur einer sich als Verlierer sieht, haben alle verloren, davon sind wir überzeugt. Ebenso wenig hilfreich sind Anleitungen, wie eine Beziehung funktioniert. Jedes Paar muss seinen eigenen Weg gehen.“

**Ein Klassiker**, den die Bösels in ihrer Beratungspraxis häufig erleben: „Der Mann wirkt engagiert und erzählt, dass seine Frau schon vor fünf Jahren meinte, sie würden eine Paartherapie brauchen. Damals hat er diese abgelehnt. Jetzt hat seine Frau eine Affäre, und er ist zu allem bereit. Die Frau sagt dazu: „Jetzt weiß ich nicht mehr, ob ich das überhaupt noch will“, erzählt der Therapeut und warnt davor,

die direkten und indirekten Hilferufe des eigenen Partners zu überhören.

**Wer glaubt**, dass bestimmte Lebensphasen (etwa wenn Paare gerade oder zum wiederholten Mal Eltern wurden) besonders anfällig fürs Fremdgehen machen, gerät in Argumentationsnotstand: Zumal man, wie Bösel betont, auch eine Affäre mit seinem Job haben kann. „Wenn man Tag und Nacht arbeitet, ist das zwar sozial anerkannt, der Beziehung tut es aber auch nicht gut.“

**bleibt noch** die Frage zu klären: Soll man einen Seitensprung immer beichten? Ist es manchmal nicht klüger, ein Geheimnis für sich zu bewahren? „Ich war mir immer sicher, dass die

Affäre, die mir meine Frau gestanden hat, nicht ihre einzige war. Umgekehrt ging es meiner Frau wohl ähnlich“, erzählt Roland Bösel. „Wir haben das aber nie ausgesprochen, weil es, nachdem wir unsere Probleme aufgearbeitet hatten, keine Relevanz mehr für uns hatte.“

Es gebe freilich auch den Fall, in dem ein Geständnis einen Missbrauch der eigenen Beziehung darstelle: „Dann, wenn es nur der Wissens erleichterung dient.“

**Dass Männer häufiger fremdgehen als Frauen, ist nur ein Klischee**  
GETTY IMAGES

**Nachlese**

„Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz“ von Sabine und Roland Bösel (Verlag Orac, 19,90 Euro) bringt das Thema Seitensprung auf den Punkt. „Seitensprünge“ von Stephanie Katerle (Verlag Klett-Cotta, 18,50 Euro) ist unsere zweite Empfehlung für alle, die wissen wollen, warum Untreue nicht zur Trennung führen muss.

**Wie sich Männer und Frauen unterscheiden**

**Laut einer Umfrage** der Online-Partnerbörse ElitePartner sind Frauen bei der Definition, wo ein Seitensprung beginnt, strenger als Männer. Für sie zählt schon ein Kuss, für Männer erst der Geschlechtsakt. Die Motive für den Seitensprung sind laut Umfrage bei Frauen eher emotionale, während sich Männer offenbar eher von der sexuellen Anziehungs-

kraft leiten lassen, dem Reiz des Neuen erliegen oder sich in der vorhandenen Beziehung sexuell nicht befriedigt finden. Frauen ziehen nach einem Seitensprung auch schneller einen Schlussstrich und haben weniger Angst vor dem Alleinsein als Männer. Und Paare in der Stadt betrügen, wenn man ElitePartner glaubt, öfter als jene auf dem Land.

**Spätes Bekenntnis**

**Der deutsche Schauspieler** Heiner Lauterbach (65) ließ „Bunte“-Leser zu Jahresbeginn wissen: „Aus meinen untreuen Zeiten weiß ich, dass das nicht das reinste Vergnügen ist.“ Man habe ständig ein schlechtes Gewissen und laufe dauernd Gefahr, aufzufliegen. „Ich habe dadurch viele Menschen verletzt und das bereue ich.“

**Wodurch sich Fremdgeher verraten**

**Die Treuetester**, nach eigenen Angaben die größte Treuetest-Agentur im deutschsprachigen Raum, nennt 10 Anzeichen, die untreue Partner verraten: Sie haben weniger oder keinen Sex mehr. Der Partner ist häufiger am Handy, um SMS zu schreiben, und dreht sich dabei von Ihnen weg. Sie verbringen weniger Zeit miteinander. Anrufe sind häufiger

„falsch verbunden“. Der Partner macht öfter „Überstunden“ oder trifft sich nur mit Freunden. Der Partner ist häufig mental abwesend, hat plötzlich neue Interessen, ist auffällig oft ausweichend oder kritisiert Sie mehr als früher. Er achtet mehr auf sein Äußeres. Ihr Partner ist (durch sein schlechtes Gewissen) besonders großzügig.

**Was ein Wort schon sagen kann**

**Der Begriff Seitensprung** impliziert, so Stephanie Katerle in ihrem Buch „Seitensprünge“, dass jemand vom rechten Weg abgekommen ist. **Fremdgehen** betont das Abenteuereiche im Vorgang. **Liaison** kommt aus dem Französischen und charakterisiert eine Verbindung, die sich zu einem bestimmten Zweck findet.

**Affäre** ist die zweite französische Variante zum Begriff „Seitensprung“ und bezeichnet einfach eine „Sache“ oder „Angelegenheit“. **Fehltritt** weckt die Assoziation von Verletzung – etwa einem verstauchten Knöchel. **Neben- oder Außenbeziehung** sagen dazu Therapeuten, dabei gibt es kein Richtig oder Falsch.