



Seitensprung, Fremdgehen oder Verliebtsein in Dritte – Paare in der Krise

Paare – heterosexuelle wie homosexuelle – geraten in die Krise, wenn Treue vereinbart wurde, aber ein Partner oder eine Partnerin aus der Beziehung „ausbricht“ und - meistens heimlich hinter dem Rücken des anderen - sexuelle Kontakte zu Dritten sucht, eine Affäre beginnt oder diese ständig in der Phantasie durchspielt mit dem geheimen Wunsch nach Verwirklichung. Viele denken: „Ach, das Thema betrifft mich nicht, das haben nur andere Paare, bei denen es nicht stimmt in der Beziehung, aber bei uns ist soweit alles in Ordnung“. Dies ist oftmals eine trügerische Sicherheit, in der sich Paare wiegen und mit einem Mal platzt dann die Wirklichkeit in das Leben und der Schock ist da und schnelle Hilfe ist nötig. In einer solchen Situation kann sich ein Paar meistens nicht mehr selbst am Schopf aus dem Sumpf der überflutenden Gefühle ziehen, sondern da ist professionelle Hilfe von außen gefragt, um aus der Spirale der Eskalation herauszukommen. In meiner Paarberatung im Stimmig-sein-Institut in Köln erlebe ich immer wieder solche Notfälle, bei denen schnelle Hilfe notwendig ist. Mit einem Mal steht die vorher nicht selten als überwiegend unproblematisch empfundene Beziehung, Ehe oder Eingetragene Lebenspartnerschaft auf Messers Schneide. Es geht für das Paar quasi um Leben oder Tod, Beziehung ja oder nein. Häufig sind damit ganze Lebensabschnitte verbunden, die mit dem Partner oder der Partnerin geteilt wurden, dann geht es oft um Jahrzehnte geteilten Lebens. Entsprechend gravierend ist es, wenn ein Partner sich dann jemand anderem außerhalb der Beziehung zuwendet. Aber nicht nur für langdauernde Beziehungen ist Fremdgehen ein Schock, sondern für jede Beziehung. Denn neben dem Verlust der Einzigartigkeit in der Beziehung entsteht durch die teilweise sogar längerandauernde Verheimlichung vor dem anderen Partner zusätzlich ein starker Vertrauensverlust in der Beziehung. Oftmals entdeckt der betrogene Partner oder die betrogene Partnerin durch Zufall die Affäre zu der dritten Person. Früher oder später kommt es nämlich - wie die Erfahrung zeigt - dann doch immer heraus. Denn wenn man mit seinem Beziehungspartner oder Ehepartner „Haus und Hof“ teilt, also im gemeinsamen Hausstand lebt oder ansonsten viel miteinander teilt, bekommt man zwangsläufig viel vom anderen mit auch ohne Spionageabsichten. Und dann ist der Schaden für die Beziehung, Ehe oder Eingetragene Partnerschaft besonders hoch. Nicht wenige Fremdgeher



PAARTHERAPIE & EINZELBERATUNG UTA HIMMELMANN, DIPL.-PSYCHOLOGIN

Stimmig sein - Institut, Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.: 0221-80 163 18, info@hilfe-zur-klarung.de

oder Fremdgängerinnen entscheiden sich daher letztlich für den Weg des Geständnisses, entweder um die Paarbeziehung noch zu retten oder um eine saubere Trennung und Klarheit für beide Seiten zu erreichen und die damit verbundene Freiheit für neue Beziehungen zu gewinnen. Das ständige Doppelleben und Verheimlichen an sich ist nämlich auch für den fremdgehenden Partner auf die Dauer äußerst anstrengend, kräftezehrend und unangenehm. Das offene, ehrliche Geständnis ist in jedem Fall die bessere Variante, als sich monate- oder gar jahrelang mit Lügen rumquälen zu müssen. Und je früher und zeitnäher der fremdgehende Partner bzw. die Partnerin die Affäre oder den Seitensprung gesteht, desto mehr Chancen hat die Beziehung, zu überleben, falls dies von beiden gewünscht ist. Jedoch reicht das Geständnis allein nicht aus, sondern es ist notwendig, dass der Prozess in einer gemeinsamen Paartherapie von einer Dipl. Psychologin als neutraler Fachkraft begleitet wird. Denn der bei der Entdeckung der Affäre oder nach dem Geständnis unvermeidlich immer auftretende Schock hat starke emotionale Folgen, die das Paar alleine überfordern würden. In einer solchen Paartherapie geht es dann darum, erst einmal eine Klärung herbeizuführen, an welchem Punkt jeder der beiden Partner in bezug auf die gemeinsame Beziehung gerade steht. Wichtig bei der Paartherapie bei diesem Thema ist speziell auch der Neuaufbau des verletzten Vertrauens in der Beziehung, falls das Paar gerne zusammenbleiben möchte. Dieser Neuaufbau des verletzten Vertrauens erfordert von beiden Seiten ein wenig Geduld, da die Verletzung des Hintergangens tief sitzt und seinen Raum braucht, um zu heilen. Dies ist ein länger andauernder Prozess, den man nicht mal so eben mit einer in die Mittagspause gequetschten Paartherapiestunde abhandeln kann. Das braucht etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit.

Im weiteren werden in der Paartherapie jeweils aus Sicht der beiden Partner die individuellen Ursachen für das Fremdgehen erforscht. Denn ein Seitensprung oder Fremdgehen trotz beiderseitigem Treueversprechens kommt nicht zufällig vom Himmel geflogen – auch wenn es einem manchmal so vorkommt, weil die Gefühle dann plötzlich da sind -, sondern findet seine Ursachen meist in der Art und Weise, wie die Beziehung in der letzten Zeit gelebt wurde. Ist Langeweile aufgetaucht und nicht genug beachtet worden? War immer keine Zeit vorhanden, um dem Gegenüber in der Beziehung Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegenzubringen? Waren die Kinder wichtiger als Sie als Paar? Haben Sie eine Persönlichkeitsentwicklung Ihres Partners oder Ihrer Partnerin verschlafen? Oder haben Sie äußeren Veränderungen wie z.B.



PAARTHERAPIE & EINZELBERATUNG UTA HIMMELMANN, DIPL.-PSYCHOLOGIN

Stimmig sein - Institut, Mauritiussteinweg 2, 50676 Köln, Tel.: 0221-80 163 18, info@hilfe-zur-klarung.de

Arbeitslosigkeit, Wiedereintritt in den Beruf oder Stellenwechsel zu wenig Beachtung geschenkt? Haben Sie das Thema Gerechtigkeit in Ihrer Beziehung zu wenig beachtet? Welchen Einfluss hatte und haben die Schwiegereltern auf die Beziehung? Usw.

Neben der Ursachensuche ist in der Paartherapie die Frage des Zusammenbleibens oder der Trennung Thema. Beide Partner können dabei herausfinden, was für sie jeweils das Beste ist und welche Übereinstimmungen es dabei gibt. Wenn sich das Paar übereinstimmend entschieden hat, zusammenbleiben zu wollen, werden dann im weiteren Verlauf gemeinsam Zukunftsperspektiven für die Beziehung und konkrete Problemlösungen erarbeitet.

Meistens führt die Paartherapie dazu, dass die Beziehungsqualität sich nach dem mit psychologischer Hilfe positiv bewältigten Schock des Fremdgehens im Vergleich zu vorher sogar verbessert, u.a. weil die Einzigartigkeit und Wichtigkeit des Gegenübers, den man dann doch nicht verlieren möchte, im Laufe des Therapieprozesses wieder bewusster wird und Probleme gemeinsam gelöst werden können.

So kann ein Seitensprung, Fremdgehen oder ein Verliebtsein in Dritte trotz aller unangenehmen Gefühle letztlich sogar etwas Positives mit sich bringen. Besser ist es für alle Beteiligten aber natürlich, möglichst früh zur Paarberatung zu kommen und psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Probleme da sind, die das Paar immer wieder beschäftigen. So kann man sich einerseits den Schock ersparen und einem „Ausbrechen“ aus der Beziehung oder einem Neuverlieben frühzeitig sinnvoll entgegenwirken und andererseits erhöht das Paar – und somit jeder Einzelne in der Beziehung – damit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude ganz erheblich.