

***Fremdgehen* - das Interview**

Erotikmedien.info hat sich mit der Sexualberaterin Marlise Santiago (M.S.) und dem Psychotherapeuten Wolfgang Krüger (W.K.) zum Thema Fremdgehen unterhalten.

- Online-Kontaktbörsen für potenzielle Fremdgeher sind längst etabliert. Dort treffen sich Leute, die ihre Familie nicht verlassen wollen, jedoch Lust auf einen Seitensprung haben. Was halten Sie davon?

M.S.: Nichts. Eine Familie ist ein System, zu dem beide irgendwann einmal Ja gesagt haben und wahrscheinlich auch zu der Form, wie das Zusammensein gelebt werden soll. Seitensprungbörsen suggerieren, dass es nur um ein bisschen Sex geht und das tut ja niemandem weh, wenn er oder sie es nicht weiss. Aber dem ist nicht so. Ein Seitensprung ist ein Vertrauensbruch.

W.K.: Seitensprünge haben immer eine von drei Ursachen:

- a) es liegt eine unglückliche Liebesbeziehung vor
- b) der Seitensprung dient der Stabilisierung des Egos - der narzisstische Seitensprung
- c) die Angst vor Nähe, der Seitensprung dient der Regulierung von Nähe und Distanz, dann kann sich der Betreffende auch wieder stärker in die Beziehung einlassen.

Der Seitensprung ist eine oftmals verständliche, aber beziehungsgefährdende Massnahme, denn zwei Drittel aller Partnerschaften scheitern, nachdem der Seitensprung aufgedeckt wurde.



- Ist eine monogam gelebte Partnerschaft in der heutigen Zeit überhaupt noch realistisch? Wie kann diese angestrebt respektive umgesetzt werden?

M.S.: Wieso sollte das nicht möglich und realistisch sein? Die Frage ist doch viel eher, wie will ich leben? Treu sein oder nicht ist eine Frage des Fokus und der Entscheidung.

W.K.: Ja natürlich, die Hälfte aller Menschen sind lebenslang treu. Doch dies ist nur möglich, wenn ich zum einen mit meinem eigenen Leben zufrieden bin und eine Beziehung führe, in der ich gern treu bin, weil ich mich trotz aller Konflikte mit dem Partner gut verstehe.



- Wer ist fürs Fremdgehen besonders gefährdet? Sind manche Menschen anfälliger für Affären als andere?

M.S.: Da gibt es einerseits die notorischen Fremdgeher, für die das schon längst wie eine Sucht ist. Oft hat es mit früheren Erfahrungen oder unbewussten Ängsten zu tun, das heisst, Fremdgehen ist gar nicht so cool wie es scheinen mag. Anfällig werden andererseits auch Frauen oder Männer, die sich in ihrer Partnerschaft nicht, oder nicht mehr gesehen fühlen. Und zwar auf allen Ebenen des Seins. Körperlich, emotional, geistig. Wenn da wenig Austausch und Intimität stattfindet, ist die Versuchung über den Hag zu schauen und dort auch zu grasen grösser.

W.K.: Gefährdet sind vor allem narzisstische Persönlichkeiten, die eine Bestätigung daraus ziehen, dass sie andere verführen. Und gefährdet sind Menschen, denen es zu wenig gelingt in der Partnerschaft die eigenen Wünsche zu realisieren.

- Welche Chancen hat ein Paar, bei dem die gegenseitigen Vorstellungen von Sexualität zu sehr differenzieren? Wenn es also einer öfter oder wilder mag als der andere, was er sich dann in einer Affäre sucht?

M.S.: Sexualität verändert sich während dem ganzen Leben, also auch im Laufe einer längeren Beziehung. Wichtig ist, dass beide die gemeinsame Sexualität auch als gemeinsamen Weg sehen.

Also nicht ein «Problem» dem oder der anderen zuschieben, im Sinne von: lös das mal, dann sehen wir weiter. Eine Affäre löst das Problem ja nicht.

W.K.: Man könnte so denken: Warum soll sich nicht einer im Seitensprung holen, was der andere nicht geben kann oder will? Doch dann wird ein Grundsatz jeder Liebesbeziehung verletzt: Man will für den anderen das wichtigste sein und vertrauen können. In einem wichtigen Bereich wird der andere austauschbar. Das Vertrauen schwindet, weil der Sex oft Gefühle intensiviert, die zur Trennung führen können. Zudem liegen hinter Affären meist Beziehungskonflikte, die geklärt werden sollten und ihr Eigenleben weiter führen, wenn man ihnen ausweicht.



- Sollte nicht eine gewisse Übereinstimmung vorhanden sein?

M.S.: Das macht es sicher einfacher. Aber wie gesagt, was zu Beginn vielleicht total übereinstimmend war, kann mit den Jahren auseinanderklaffen und dann sind Lösungen gefragt und nicht Ausflüchte.

W.K.: Das wäre sinnvoll, aber wir su-

chen Partner nicht nach der Übereinstimmung im sexuellen Bereich. Soziale Kompetenzen und Humor sind erheblich wichtiger.

- Warum reagieren Frauen oft mit Selbstzweifeln auf den Seitensprung des Partners?

M.S.: Nicht nur Frauen, auch Männer. Ein Seitensprung ist ja etwas was heimlich gelebt wird und ist somit ein Vertrauensbruch. Wenn die Basis des Vertrauens gestört oder zerstört wird, braucht es ja nicht viel Fantasie um zu verstehen, dass Selbstzweifel entstehen können.

W.K.: Weil ihre Einzigartigkeit völlig infrage gestellt wird. Darauf reagieren Männer oft heftiger und gekränkter als Frauen.

- Warum übersehen Frauen den Seitensprung des Partners lange Zeit?

M.S.: Auch hier; nicht nur Frauen. Oft scheint es einfacher zu sein die Augen zu verschliessen, als sich mit einer unbequemen Thematik auseinander zu setzen.

W.K.: Meist hat man sich bereits auseinandergelebt und das Frühwarnsystem «Eifersucht» funktioniert kaum mehr.

- Was tun, wenn man von einem Seitensprung des Partners erfährt?

M.S.: Ehrlich und offen reden.

W.K.: Die meisten erleben dies als massiven Vertrauensbruch, was einem seelischen Weltuntergang gleichkommt. Meist muss man dann Freunde anrufen, man ist schockiert und will in stundenlangen Gesprächen vom Partner wissen; warum hast du mir das angetan. Was hat sie, was ich nicht habe?...

- Beflügelt die wirtschaftliche Unabhängigkeit die Untreue der Frau? Oder anders: Ist die abhängige Hausfrau treuer als die erfolgreiche Anwältin?

M.S.: Keine Ahnung ob man das verallgemeinern kann. Vielleicht ist ja die «abhängige» Hausfrau sogar anfälliger für eine Affäre als die erfolgreiche Anwältin. Zumindest was Anerkennung für ihre Arbeit anbelangt, wird letztere ja wahrscheinlich mehr geschätzt.

W.K.: Ja, wer mehr Möglichkeiten hat, nimmt sie auch wahr. Viel Geld, Sozialkompetenz (die Fähigkeit, andere anzusprechen und schnell Kontakt aufzubauen), zeitliche Freiräume und ein attraktiver Beruf und das Leben in einer Grossstadt vervielfachen die Seitensprungtendenz.

- Was halten Sie von offenen Beziehungen, in denen Fremdgehen erlaubt ist?

M.S.: Wenn eine Beziehung von beiden als offen definiert wird, dann kann meines Erachtens nicht von Fremdgehen die Rede sein. Sondern es ist ausgesprochen, dass beide Beteiligten, Sexualität auch mit Menschen ausserhalb der Beziehung leben dürfen, wenn sie wollen. Dieses Arrangement scheint mir fair - im Gegensatz zum Seitensprung - aber es braucht zwei reife Persönlichkeiten, damit das wirklich lebbar ist.

W.K.: In einer offenen Beziehung ist der Seitensprung kein Betrug mehr. Es müssen sich jedoch beide müssen schützen, da der Partner mit anderen schläft. Dies führt zwangsläufig zu einem emotionalen Rückzug, zu einer Taubheit der Gefühle. Das so wichtige Urvertrauen geht verloren. Der Preis bei diesem Beziehungsmodell ist oft hoch. In der offenen Beziehung entfremden sich die Partner oftmals langfristig, da meist einer an der Beziehung stärker interessiert ist, sich gekränkt fühlt und sich trennt. Ich kenne nach über 35 Jahren Forschung auf diesem Gebiet keine diesbezüglich überzeugende Beziehung.

- Wie kann ich lernen, meinem Partner nach einem Seitensprung wieder zu vertrauen?

M.S.: Die Frage ist, ob ich vertrauen will und ob ich mich meinen Ängsten (Verlustangst, Angst nicht zu genügen, Angst, dass es wieder geschieht etc) stellen kann und will.

W.K.: Das dauert lange Zeit. Die Kernprobleme der Beziehung müssen gelöst werden und der Seitenspringer muss zahlreiche vertrauensbildende Massnahmen ergreifen und um die Partnerin werben.

- Können Sie uns ein Beispiel aus Ihrer therapeutischen Beratung schildern?

M.S.: In meiner Praxis erlebe ich viel häufiger als Seitenspringer, Männer und Frauen, die sich auseinander setzen wollen, die etwas verändern möchten statt einfach in eine Affäre zu flüchten. Ich habe ehrlich gesagt den Verdacht, dass die Seitensprungstatistiken nicht den Tatsachen entsprechen, wie so viele andere Bereiche der Sexualität auch.

W.K.: Der Mann ging fremd, nachdem es immer mehr Streit in der Ehe gab. Er hatte das Gefühl, bei der Geliebten endlich zur Ruhe zu kommen. Der Seitensprung war Anlass über die Situation der Ehe nachzudenken.

Ein Patient ging fremd, weil er sich bedrängt fühlte. Er setzte in der Beziehung durch mehr Freiräume zu leben, ging mit Freunden weg, machte manchmal die Tür zu seinem Zimmer zu und war fortan treu.

Ein Mann ging fremd, nachdem seine Frau zunehmend häuslicher wurde, kochte und zunahm. Er fand eine Geliebte, die so attraktiv war, wie seine Frau zuvor.

Diese Problematik konnte das Ehepaar aufarbeiten. Fortan war er treu. Ein Unternehmer ging fremd, weil dies sein Selbstwertgefühl steigerte.

Er arbeitete die Beziehungsdefizite seiner Kindheit auf, fand mehr zu sich selbst, kümmerte sich stärker um seine Gefühle, wurde glücklicher und war fortan treu...

- Die betrogene Frau möchte oft alles über die Geliebte erfahren. Auch wie sie im Bett war. Ist das hilfreich, um einen «Betrug» verarbeiten zu können? Wie soll der Partner darauf reagieren?

M.S.: Nein, das ist nicht hilfreich. Es ist ein hilfloser Versuch herauszufinden, ob an mir eventuell doch noch etwas besser ist als an der Affäre. Der Partner oder die Partnerin, kann ruhig auch sagen, dass sie das nicht so im Detail ausbreiten möchten, dass das ihre Sache war, aber dass sie jetzt auch bereit sind, sich dieser Angelegenheit zu stellen und nach gemeinsamen Wegen zu suchen – falls sie das wirklich möchten.

W.K.: Er sollte wenig erzählen. Detaillierte Schilderungen können die Partnerin psychisch quälen.

- Wann sollten sich Paare bei einem Therapeuten Hilfe suchen und welche Anzeichen sprechen dafür?

M.S.: Wenn sie z.B. nächtelang das Geschehene durchkauen, das bringt nichts, oder wenn die Gefühle zu heftig werden, wenn es dem oder der Betrogenen den Boden unter den Füßen wegzieht. Ein Seitensprung kann eine heftige Lebenskrise auslösen.

W.K.: Wenn die Ehe unglücklich verläuft, kann eine Paarberatung hilfreich sein. Liegt ein narzisstischer Seitensprung vor oder war die Angst vor Nähe Grund dafür, so handelt es sich um eine seelische Störung des Betroffenen, die therapiert werden sollte.

- Gibt es Beziehungssituationen, in denen ein Seitensprung einer Partnerschaft guttut?

M.S.: So per se kann das nicht gesagt werden. Es kann jedoch sein, dass ein Seitensprung von beiden als Anlass genommen wird, die Beziehung, die Sexualität und die Frage zu klären, ob die beiden zusammensein wollen, wie und warum. Dann kann ein Seitensprung tatsächlich eine Chance sein.

W.K.: Manchmal stagniert eine Beziehung. Die Partner entfremden sich zunehmend und beginnen sich damit zu abzufinden. In solchen Situationen kann der Seitensprung ein Weckruf sein, der beide dazu bringt über die Beziehung nachzudenken und ihr Zusammenleben grundlegend zu verändern.

Zwar sind 80% der Männer und Frauen bereit, einen Seitensprung zu verzeihen. Dies setzt allerdings das Versprechen des Partners voraus, zukünftig treu zu sein. Tatsächlich überleben zunächst zwei Drittel aller Partnerschaften den Seitensprung. Doch das Misstrauen bleibt und so kontrollieren die Hälfte aller ‚betrogenen‘ Männer und Frauen regelmäßig die Handys und schauen in Manteltaschen nach. Nach einem Jahr beendet ein weiteres Drittel ihre Partnerschaften. Nur in 15% aller Seitensprünge verbesserten sich die Beziehungen. Das ist dann der Fall, wenn der Seiten-

sprung tatsächlich zum Anlass genommen wird, miteinander zu reden und sich umeinander zu bemühen. Die Partner werden durch die Affäre wachgerüttelt. Sie verstehen den Seitensprung als Krisensymptom und arbeiten gemeinsam an ihrer Beziehung. So kann ein Seitensprung heilsam sein.

Marlise Santiago



arbeitet in Zürich in einer eigenen Praxis als Sexualberaterin, Körpersexualtherapeutin und Berührerin mit Frauen, Männern und Paaren. Neben zahlreichen Weiterbildungen in Körperarbeit, Persönlichkeitsbildung, Psychologie und Kommunikation hat sie unter anderem Ausbildungen zur Sexualpädagogin, in der tantrischen Arbeit und zur Berührerin.

www.beraten-und-beruehren.ch
www.secondhand-sex.ch

Wolfgang Krüger



arbeitet in Berlin als Psychotherapeut. Er ist Tiefenpsychologe mit Schwerpunkt Ängste und Depressionen zu überwinden helfen und Beziehungsschwierigkeiten aufzuarbeiten. In zahlreichen Büchern, Vorträgen und Sendungen beschäftigt er sich vorwiegend mit Partnerschaftsproblemen. Sein Engagement ist von der Überzeugung getragen, dass trotz aller Probleme «die Liebe möglich ist».

www.dr-wolfgang-krueger.de