

Monika Röder

Praxis für Paartherapie und Systemtherapie

*Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin (ASP, VPB)
Systemische Einzel- und Paartherapeutin (IGST, SG)
Klinische Hypnose / Hypnotherapie (M.E.G.)
Heilpraktikerin (Psychotherapie, HPG)*

Wenn jemand fremd geht

Affären sind meist Bewältigungsversuche für eine ungelöste Lebenssituation. Oft geht es um den Verlust von Lebendigkeit, Erotik oder Nähe. Ein emotionales Nicht-gesehen-werden kann genauso der Nährboden sein wie Langeweile im Bett nach langjähriger Partnerschaft und vieles mehr. Es bedeutet, dass die Partnerschaft den Anpassungsprozess an die neue Lebenssituation (z.B. mit kleinen/großen Kindern, extrem viel Stress, Lifeevents, Pensionierung etc.) noch nicht vollzogen hat und dass für die neuen Bedürfnisse noch keine ausreichenden Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen (z.B. Grenzen setzen, Ressourcen tanken, die Erotik neu gestalten etc.).

Bei der Reflexion von Affären ist es wichtig, beide Seiten zu betrachten, also sowohl den Schmerz und den Schaden, den die Affäre angerichtet hat, als auch die Ausgangssituation, die Bedürfnisse, aber auch Verantwortung des Fremdgehenden. Beim Blick darauf, was die Affäre angerichtet hat, ist wichtig zu betonen, dass der oder die Betrogene keine Schuld hat! Auch wenn die partnerschaftliche Situation noch so unbefriedigend oder unerfüllt war: die Verantwortung für diese Grenzverletzung innerhalb einer zuvor als monogam definierten Partnerschaft muss der Fremdgehende übernehmen. Allerdings hat auch der oder die Betrogene oft eine Verantwortung am Geschehen. Ich empfehle daher, bei der Aufarbeitung nicht von Schuld zu sprechen, sondern von Verantwortung und diese jeweils für den eigenen Beitrag zu übernehmen.

Was passiert beim Betrogenen?

Das größte Problem der Betrogenen ist meist die Tatsache, dass sie ihren Gefühlen und Wahrnehmungen nicht mehr trauen können. Nach Bekanntwerden des Fremdgehens werden zurückliegende Situationen vor dem Hintergrund des neuen Wissens noch einmal neu betrachtet. Sie haben einem Menschen ins Gesicht gesehen und z.B. gefragt „Ist da was?“ und er oder sie hat gesagt „Nein, da ist nichts“. Jetzt zu sehen, dass das gelogen war, kann einem Menschen den Boden unter den Füßen wegziehen und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung rauben.

Wir sind angewiesen darauf, dass unsere Neurozeption funktioniert, das heißt, dass wir Gefahren wahrnehmen und dafür Gefühle im Gesicht des anderen lesen können. Wenn jemand erlebt, er hat genau in dieses Gesicht geschaut und es wurde genau mit dieser Mimik und diesem Tonfall die Lüge ausgesprochen - worauf kann ich mich dann noch verlassen? Für beide Beziehungspartner ist es wichtig, die Auswirkungen dieses Betrugs ausreichend zu würdigen, um neues Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Selbstwirksamkeit sowie in die Partnerschaft aufbauen zu können.

Die Aufgabe des Betrügenden

Das Dilemma für den Fremdgehenden ist allerdings auch nicht zu unterschätzen. Zu dem aufgefliegenen Betrug kommen meist Schuldgefühle, soziale Sanktionen, Kosten und manchmal eine Entscheidungsunfähigkeit. Je unbewusster die eigenen Gefühle und Bedürfnisse waren und je größer die Unfähigkeit, gut für die eigenen Bedürfnisse zu sorgen, umso eher wird die Affäre dem Zufall/Schicksal zugeschrieben, nach dem Motto: „Es ist halt passiert“, „Es hat mich einfach erwischt, ich weiß auch nicht wieso...“. Eine wesentliche

Aufgabe des Fremdgehenden ist herauszufinden, was genau in ihm oder ihr abgelaufen ist, welche Bedürfnisse unerfüllt waren und wie diese anders bewältigt werden könnten, als durch eine Affäre.

Verständlicherweise sind One-Night-Stands oft leichter zu bewältigen als das Gefühl, sich handlungsunfähig zwischen zwei Menschen entscheiden zu müssen, die einem viel bedeuten. Die Entscheidung hat dann meist damit zu tun, welches die größere Überschrift über dem eigenen Leben ist zB. „Ich will diese Familie retten und es mit ihr schaffen“ oder „Ich habe nur das eine Leben und will jetzt glücklich sein“.

Grundsätzlich gibt es keine richtigen oder falschen Entscheidungen. Jede Entscheidung hat einen Gewinn und einen Preis. Wir müssen abwägen, welchen Preis wir bereit sind zu zahlen für welchen Gewinn. Oft ist es hilfreich, einen Schritt aus dem System herauszutreten, um wieder klarer sehen und denken zu können.

Falls an der Partnerschaft gearbeitet wird ist wichtig, dass die Affäre beendet ist. Das hat nichts mit Strafe zu tun sondern damit, dass der ausstehende Anpassungsprozess und die Bewältigung der Verletzungen und des Vertrauensbruchs viel Kraft und Durchhaltevermögen braucht. Diese Veränderungsenergie steht nicht zur Verfügung, solange es einen leichteren Weg gibt. Der Affärenpartner oder die -partnerin ist in der Regel verständnisvoller, der Kontakt ist wohltuender und der Weg dorthin dadurch einfacher. Gegen diese Alternative hat der verletzte, weinende und vielleicht wütende Partner meist keine Chance.

Das Projekt Wiederaufbau

Je nach Lebenssituation, Lebensgeschichte und Vorerfahrungen ist es also vollkommen legitim, sich nach einer Erfahrung von Fremdgehen zu trennen. Es ist aber genauso legitim, an der Partnerschaft festzuhalten, sich selbst und dem anderen eine Chance zu geben, sich weiterzuentwickeln und die Wunden zu heilen.

Viele Paare haben ein starkes Commitment und stellen sich dieser Herausforderung. Wichtig ist es nun, dass der Fremdgehende seine Verantwortung übernimmt und zeigt, dass er den Betrogenen im Projekt Wiederaufbau des Vertrauens unterstützt. Der Betrogene wird immer wieder mit Momenten der Angst, des Misstrauens oder auch Flashbacks zu kämpfen haben. Die sollten nicht weggeredet oder pathologisiert werden, sie sind Ausdruck des alarmierten Nervensystems, sich vor real erlebter Gefahr zu schützen.

Gleichzeitig macht die Dosis das Gift und die Alarmsituationen sollten nicht Überhand nehmen. Genauso wichtig ist, dass die Affäre nicht ständig Gesprächsthema ist, schon gar nicht mit triggernden Anspielungen, verletzenden Details und zermürbenden Wiederholungen. Manche Partnerschaft scheitert erst lange nach dem Fremdgehen durch eine dauervergiftete und zerrüttende Kommunikation und Atmosphäre.

Neubeginn

Paare, die das Fremdgehen des anderen überstehen, können daran sehr wachsen. Sie können sich bewusster werden über ihre Gefühle und Bedürfnisse. Sie können lernen, ihre eigene Verantwortung von der des anderen zu unterscheiden und sie können lernen, besser für sich selbst zu sorgen, um auftretende Verführungssituationen anders bewältigen zu können. Ihre Kommunikation wird offener, ehrlicher und verlässlicher. Eine neue Art von Liebe kann entstehen, die auskommt ohne Abhängigkeit und Überbedürftigkeit und die stattdessen basiert auf Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt.

Sollte die Beziehung eine neue Chance bekommen ist klar, dass der Aufbau des neuen Vertrauens Zeit braucht. Es braucht gemeinsame Kraftanstrengungen und viele korrigierende Erfahrungen, um die Partnerschaft auf neue Beine zu stellen. Meist ist es auch hilfreich, den Entwicklungsprozess als Neubeginn zu benennen. Es gibt kein Zurück zum alten Modell, denn das alte Modell führte in den Betrug. Das Paar entwickelt also eine neue Partnerschaft mit einer neuen Art von Kommunikation, Selbstfürsorge und Bedürfnisbefriedigung. Wie das letztlich aussieht, können beide am Anfang noch nicht wissen. Es entsteht im Prozess und sieht bei jedem Paar anders aus.