

Beziehungsstatus:

Es ist
kompliziert



OB MANN ODER FRAU: JEDER VIERTE ÖSTERREICHER WAGT SIE. UNTREUE NÄMLICH. SIE EXISTIERT, SEIT ES PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN GIBT. GLEICHZEITIG IST SIE BIS HEUTE IN FILMEN, TALKSHOWS, IM RADIO ODER IM FREUNDKREIS THEMA NUMMER EINS – EIN THEMA DER KON- TROVERSEN. MORALVORSTELLUNGEN DRIFTEN AUSEINANDER, BEZIEHUN- GEN EBENSO. DIE PARTNEREXPERTINNEN ALINA KASTNER UND CLAUDIA SCHWINGHAMMER WAGEN EINEN BLICK IN ÖSTERREICHS SCHLAFZIMMER.

Autorinnen: Alina Kastner und Claudia Schwinghammer

Eine unglückliche Partnerschaft, der Reiz des Neuen und ein Mangel an Zuwendung: Das sind laut einer aktuellen Parship-Studie die Hauptgründe fürs Fremdgehen. Je älter Herr und Frau Österreicher sind, desto gelassener gehen sie mit dem Thema um. Wird ein „fremder Kuss“ bereits von mehr als 75 Prozent der unter 30-Jährigen als Untreue empfunden, sind es bei den über 60-Jährigen gerade einmal 37 Prozent. Untreue an sich ist weder etwas Gutes noch etwas Schlechtes. Abhängig von unseren Moralvorstellungen und von Abmachungen gehen wir mit dem Thema unterschiedlich um. Sind für manche Paare Seitensprünge ein absoluter Albtraum, leben andere in glücklichen polyamorösen Beziehungen und erzählen einander beim Abendessen schmunzelnd von ihrer letzten Nacht mit jemand anderem.

»Der Betrüger, der auf den ersten Blick ganz klar der Täter ist, war in manchen Beziehungen seit Jahren selbst das Opfer.«

Dr. Alina Kastner

1+1=3

Was bedeutet also Untreue? Ist es ein Kuss, eine Nachricht, die Suche nach der oder dem Ex auf Social Media? Oder ist es ein aktives Tinder-Profil mit Gedanken an eine verflossene Liebe? Wie lautet unsere persönliche Definition, und wo liegen unsere Grenze? Gefühlt bergen die unterschiedlichen Definitionen von Untreue und der Interpretationsspielraum schon explosiven



Kommunikation ist das A & O in jeder Beziehung – dabei braucht es nicht immer Meinungsgleichheit.

Stoff, der Dramen nach sich ziehen kann. Manche brauchen und genießen den Kick, anderen wird allein vom Gedanken übel.

Die Sache ist oft: Wir wollen wissen, dass wir betrogen werden, zumindest, wenn es mehr als nur ein Seitensprung ist. Wir wollen es nur nicht spüren. Was meinen wir damit? Solange uns der Partner in einer monogamen Beziehung das Gefühl gibt, dass es nur uns gibt, ist alles gut. Wenn man spürt, dass er streunt, weil man zu Hause kaum noch Zärtlichkeit oder Intimität abbekommt, dann beginnt das Problem: Diskussionen, Vorwürfe oder WhatsApp-Chats durchscrollen. Kein Weg führt zu weit, um zur verdammten Wahrheit zu kommen. Wenn Menschen sich nicht mehr begehrt fühlen oder ihr Bauchgefühl Alarm schlägt, wird es ernst. Und meistens stimmt das Sprichwort „Wer sucht, der findet“ leider auch.

DIESE SACHE IST BEDEUTUNGSLOS, SCHATZ!

In der Paartherapie geht es in diesem Zusammenhang oft darum, einen Schuldigen oder eine Schuldige für das Problem zu finden, das Untreue hervorruft. Es ist



Die Opfer-Täter-Theorie ist oft zu kurz gegriffen. Gemeinsam mit einer neutralen Person lassen sich Konflikte leichter lösen.

eine Illusion zu glauben, dass nach dem Schuldspruch alles geklärt sei. Viel relevanter erscheint die Frage: Was genau hat dem jeweiligen Partner in der Beziehung gefehlt, und warum konnte dies nicht offen kommuniziert werden?

Doch auch in den ehrlichsten offenen Beziehungen kommt das Begehren auf den „Home-Partner“ oft schleichend zum Stillstand, da die Außensexualität einfach prickelnder ist. Da gibt es so viel zu erforschen. Zu Hause kennen wir ja bereits.

Wie lösen wir das? Affären können Beziehungen wieder reizvoll machen, Paare zusammen, aber auch zum kompromisslosen Beziehungs-Aus führen. Sobald sich Paare für eine Therapie entscheiden, werden Ansichten, Erwartungen und Moralvorstellungen gemeinsam abgeglichen und exploriert. Diskrepanzen in der Kommunikation werden dadurch verringert. Doch nicht immer lässt sich „das Problem“ lösen. Manchmal müssen sich Paare trennen, um ihr Glück nochmal mit einem neuen Partner oder auch allein zu probieren.

UNTREUE HAT VIELE GESICHTER

Solange wir die rosarote Brille tragen, denken wir kaum an das Thema Untreue, denn sehr gern klammern wir solche unangenehmen Angelegenheiten aus und reden uns ein, dass unser Partner so denkt und fühlt wie wir. Wenn wir für uns selbst richtig handeln, wird es unser Partner doch auch tun. Oder etwa nicht? Und wie reagieren wir, wenn nicht?

Viele von uns finden die Idee absurd, einer Affäre Bedeutungslosigkeit zuzuschreiben. Es braucht schließlich einiges an Energie, den Fremdgeh-Status zu halten, noch mehr, ihn zu verschweigen. Die betrogenen

Partner suchen nach Reue, sehnen sich nach Rache. Es ist bitter. Der Schmerz der Klientinnen und Klienten, die sich betrogen, verraten und verachtet fühlen, ist enorm. Die zahllosen Warum-Fragen, die sie sich immer wieder stellen und dabei den eigenen Wert hinterfragen, sind für Therapeuten herzerreißend.

Gleichzeitig sieht man als solche den (meist) zermürbten Gegenpart. Natürlich gibt es den machiavellistischen, bösartigen Playboy. Dieser kommt meist jedoch nicht zur Therapie mit. Oft ist der Partner genauso betroffen und traurig, nur auf eine andere Weise. Denn der Betrüger, der auf den ersten Blick ganz klar der Täter ist, war in manchen Beziehungen seit Jahren selbst das Opfer. Wir wissen es nicht ... bis diese Paare uns das Vertrauen schenken, ihre Lebens- und Liebesgeschichte mit uns zu teilen. Jede Geschichte ist anders, und dabei hat Wertung absolut keinen Platz. Jegliche wertenden Gedanken sind mit Vorsicht zu genießen, denn voreilig zu urteilen ist für einen Therapeuten ein grober Fehler. Man muss neugierig bleiben, neutral und objektiv versuchen, beide wirklich zu verstehen.

»Eine Affäre kann ein Zeichen dafür sein, dass das Paar noch immer ineinander investiert.«

Mag. Claudia Schwinghammer

EINE AFFÄRE KANN SCHLÜSSEL ODER SCHLOSS SEIN

Es gibt nichts, was es nicht gibt. Zumindest, wenn es um Familien und Paare geht. Wir erschaffen uns eigene Regelsysteme und verhandeln implizit darüber, was wir für richtig und falsch halten, was besprechbar ist und was tabuisiert wird. So oder so kann eine Affäre eine Möglichkeit sein, Unzufriedenheit in der Partnerschaft zu thematisieren, sie kann eine bestehende Beziehung vertiefen, und sie kann auch dazu führen, die Zelte abzubauen. ☺

Mag. CLAUDIA SCHWINGHAMMER ist Wirtschaftspsychologin, Coach, Systemische Psychotherapeutin und RTT® Certified Practitioner sowie Mutter einer Tochter. www.mental-health.wien

Dr. ALINA KASTNER ist Systemische Familienpsychotherapeutin, Systemische Sexualtherapeutin, Pferdegestützte Therapeutin, Arbeitspsychologin und Coach. www.alinakastner.com