

*Esther Perel*

## Die Macht der Affäre

Warum wir betrügen  
und was wir daraus lernen können.

Aus dem Amerikanischen von  
Regina Schneider

Harper  
Collins

HarperCollins®



1. Auflage: Januar 2019

Deutsche Erstausgabe

Copyright © für die deutsche Ausgabe by HarperCollins  
in der HarperCollins Germany GmbH, Hamburg

Copyright © 2017 by Esther Perel

Originaltitel: »The State of Affairs. Rethinking Infidelity«  
erschienen bei: HarperBooks,  
an imprint of HarperCollins *Publishers*, US

Published by arrangement with  
HarperCollins Publishers *L.L.C.*, *New York*

Umschlaggestaltung: HarperCollins Germany/Birgit Tonn,

Artwork Adalis Martinez

Umschlagabbildung: Adalis Martinez

Lektorat: Dr. Rainer Schöttle

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.

ISBN 978-3-95967-257-3

[www.harpercollins.de](http://www.harpercollins.de)

Werden Sie Fan von HarperCollins Germany auf Facebook!

# INHALT

EINFÜHRUNG 9

## TEIL I: AUF NEUEN WEGEN

- KAPITEL 1 Ehe und Untreue  
*Ein neuartiger Dialog* 17
- KAPITEL 2 Was ist Untreue?  
*Kann ein Chat schon ein Verrat sein?* 35
- KAPITEL 3 Affären sind nicht das,  
was sie einmal waren. 57

## TEIL II: NACHWEHEN

- KAPITEL 4 Viele kleine Tode sterben  
*Warum Verrat so wehtut* 79
- KAPITEL 5 Kleines Gruselkabinett  
*Sind bestimmte Affären schmerzhafter  
als andere?* 105
- KAPITEL 6 Eifersucht  
*Der Funken des Eros* 124
- KAPITEL 7 Selbstzweifel oder Rache?  
*Die zwei Gesichter des Schmerzes* 145
- KAPITEL 8 Gestehen oder nicht gestehen?  
*Strategien der Geheimhaltung und  
Aufdeckung* 167

## TEIL III: BEDEUTUNGEN UND MOTIVE

- KAPITEL 9 Auch glückliche Menschen betrügen  
*Fremdgehen – was steckt dahinter?* 195
- KAPITEL 10 Ein Mittel gegen Gleichgültigkeit  
*Der Reiz des Verbotenen* 220

|                                    |   |     |
|------------------------------------|---|-----|
| KAPITEL 11                         | Ist Sex immer nur Sex?<br><i>Zur emotionalen Ökonomie der Untreue</i>                         | 241 |
| KAPITEL 12                         | Die Mutter allen Verrats?<br><i>Die Affäre als eine von vielen<br/>ehelichen Verfehlungen</i> | 270 |
| KAPITEL 13                         | Das Dilemma der Liebhaberin<br><i>Gespräche mit »der Anderen«</i>                             | 293 |
| <b>TEIL IV: AUF IMMER UND EWIG</b> |   |     |
| KAPITEL 14                         | Monogamie und ihre Unzufriedenheiten<br><i>Die Ehe neu gedacht</i>                            | 317 |
| KAPITEL 15                         | Nach dem Sturm<br><i>Das Vermächtnis einer Affäre</i>   | 346 |
| DANK                               |   | 373 |
| ANMERKUNGEN                        |   | 377 |

*Für Jack,  
den ich drei Jahrzehnte lang liebte,  
und für alle,  
die jemals geliebt haben.*



# EINFÜHRUNG

Es gibt diese eine simple Grenzüberschreitung, die einem Paar die Beziehung, das Glück und die Identität kosten kann: eine Affäre. Dennoch ist diese ungemein weit verbreitete Tat bislang kaum erforscht.

Seit fast drei Jahrzehnten untersuche ich als Therapeutin, Autorin, Coach und Seminarleiterin das vielschichtige Repertoire von Liebe und Begierde in modernen Paarbeziehungen. Mein erstes Buch *Wild Life: Die Rückkehr der Erotik in die Liebe (Mating in Captivity)* befasst sich mit dem Wesen des erotischen Verlangens in langjährigen Partnerschaften und widmet dem Thema Untreue ein eigenes Kapitel. Es überrascht mich immer wieder: Ganz egal, wo auf der Welt ich einen Vortrag über mein Buch halte oder ein Interview gebe, das Thema Untreue steht ungeschlagen auf der Nummer eins. Es begleitet mich rund um die Uhr. Während *Die Rückkehr der Erotik in die Liebe* das Dilemma der sexuellen Begierde in festen Beziehungen erforscht, folgt das vorliegende Buch den Pfaden, auf denen die Partner diese Begierde anderswo zu stillen suchen.

Doch es geht hier nicht nur um Untreue. Affären lehren uns viel über Beziehungen an sich: was wir erwarten, was wir glauben zu wollen, wozu wir uns verpflichtet fühlen. Sie eröffnen individuelle Einblicke in unser persönliches und kulturelles Verständnis von Liebe, Lust und Bindung. Ich möchte diese heimliche Liebe aus verschiedenen Perspektiven beleuchten – aufrichtig, vorurteilsfrei und provokant –, und ich hoffe, dass Sie mich auf dieser spannenden Reise durch das weite Forschungsfeld moderner Beziehungen in all ihren Ausprägungen zu begleiten.

Ich möchte Sie dazu animieren, in einen Dialog mit Ihrem oder Ihrer Liebsten zu treten und über Themen wie Treue und

Verbundenheit, Wünsche und Sehnsüchte, Eifersucht und Besitzdenken, Ehrlichkeit und Vergebung zu sprechen. Ich ermutige Sie, sich selbst zu hinterfragen, das Unausgesprochene auszusprechen und sexuellen wie emotionalen Belangen konsequent aufrichtig zu begegnen.

Als Therapeutin sehe ich meine Aufgabe darin, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem meine Klienten sich ihren vielfältigen Erfahrungen mitfühlend nähern können. Das Gleiche will ich auch als Autorin tun. In diesem Sinne bietet dieses Buch keine Patentrezepte zur Bewältigung von Beziehungskrisen bei Seitensprüngen, wemgleich ich hoffe, dass es all jenen hilft, die gerade mitten in einer solchen Krise stecken, in welcher Rolle auch immer. Doch mein Ziel ist es, einen gewinnbringenden Dialog zu eröffnen, der Paarbeziehungen stärkt, indem er sie ehrlicher, stabiler und damit widerstandsfähiger gestaltet.

Heutige Debatten über Untreue und Affären sind meist polarisierend, voreingenommen und kurzsichtig. Unsere Gesellschaft ist in Sachen Sex heute zwar freizügiger als je zuvor, die sexuelle Untreue aber ist nach wie vor in eine Wolke aus Scham und Schweigen gehüllt. Ich hoffe, dieses Buch wird dazu beitragen, dieses Schweigen zu brechen und neue Sichtweisen auf dieses urmenschliche Verhalten zu ermöglichen. Wie sich einem Treuebruch vorbeugen lässt und wie man ihn überstehen kann, darüber wurde schon viel geschrieben; ungleich weniger aber lesen wir über die Bedeutung und die Auslöser von Affären, und noch weniger darüber, was wir daraus lernen können und wie wir sie möglicherweise nutzen können, um unsere Beziehungen zu durchdringen und zu transformieren.

Das ist doch nebensächlich, werden einige sagen, nur die Fakten zählen. Das Flugzeug ist abgestürzt. Nichts wie weg. Doch immer mehr Menschen kommen zu mir, weil sie wissen wollen, was passiert ist, warum es abgestürzt ist und ob man den Absturz hätte verhindern können. Sie wollen es verstehen,



daraus lernen und wieder fliegen. Für all diese Menschen würde ich den Dialog gerne an der Stelle beginnen, wo er meist endet, und mich einigen der eher verstörenden Fragen zuwenden, die das Thema Untreue aufwirft.

Die Affäre hat viele Gesichter, und einige davon will ich auf den folgenden Seiten genauer betrachten. Dabei möchte ich sowohl den Schmerz und die Zerstörung ins Auge fassen, die eine solche Grenzüberschreitung bewirkt, als auch den Nervenkitzel und die Selbstfindung. Die Chancen einer Affäre sollen ebenso ergründet werden wie die zahlreichen Risiken und Gefahren, die unmittelbar von ihr ausgehen.

Wie können wir den Zwiespalt lösen, der zwischen der befreienden Dimension eines Seitensprungs und dem großen Schaden besteht, den er anrichten kann?

Ich möchte auch die weiteren Kreise der Familie nicht ausklammern, Freundschaften und die Gesellschaft. Schließlich hoffe ich, diese Diskussion unserer intimsten Beziehungen in einem breiteren historischen und sozialen Kontext verankern zu können.

Und während ich eine gänzlich andere Saite in der Auseinandersetzung mit diesem hochbrisanten Thema anschlage, bin ich mir der Risiken, die ich damit eingehe, wohl bewusst. Die Vorurteile in puncto Untreue sind tief verwurzelt in unserer kulturellen Psyche, und sie infrage zu stellen empfindet manch einer sicherlich als respektlose Bedrohung oder als Zerstörung des moralischen Kompasses. Im Sinne einer umsichtigen Untersuchung ziehe ich es daher vor, moralische Urteile zu vermeiden, doch das heißt nicht, dass ich Seitensprünge befürworte oder eheliche Untreue auf die leichte Schulter nehme. Die verheerenden Folgen daraus erlebe ich tagtäglich in meiner Praxis. Untreue zu verstehen heißt nicht, sie zu rechtfertigen. Doch von einigen extremen Fällen einmal abgesehen hilft es in aller Regel nicht weiter, in den Untiefen moralischer Verurteilungen zu verharren.

Mein Buch ist keine evidenzbasierte, wissenschaftliche Studie und auch keine soziologische Arbeit, die auf den Daten basiert, die verschiedene Seitensprung-Portale von ihren Kunden erheben. Mein Ansatz gleicht eher dem eines Anthropologen und Entdeckers. Ich spreche mit Leuten und höre zu. Das Rohmaterial für dieses Buch stammt aus meinen Therapiesitzungen, Workshops und Vorträgen auf der ganzen Welt, aus persönlichen Gesprächen und Hinweisen von Hunderten von Personen, die mir Briefe geschrieben und auf meiner Website, meinem Blog, meinen TED-Talks und meiner Facebook-Seite Kommentare hinterlassen haben.

In meiner psychotherapeutischen Arbeit habe ich mich in den letzten sechs Jahren vor allem auf Paare konzentriert, die von Untreue betroffen sind. Mit ihnen zusammen konnte ich dieses Themas vertiefen. Der Umstand, dass ich mit den jeweiligen Partnern immer sowohl einzeln als auch gemeinsam spreche, hat mir viele Türen geöffnet: Die Gespräche gewährten mir nicht nur Einblicke in den Schmerz von Betrogenen, sondern auch in die Welt der Betrügenden. Ich habe das Glück, mit Leuten aus der ganzen Welt zu arbeiten, was mir half, unterschiedliche kulturelle Perspektiven aufzuzeigen; doch ich bin mir bewusst, dass meine Klienten – deren Geschichten ich für dieses Buch ausgewählt habe – nicht unbedingt die Vielfalt ökonomischer und sozialer Gruppen repräsentieren.

Affären und Geheimnisse gehen Hand in Hand, und dieses Buch enthält viele Geheimnisse. Es ist oft unmöglich, über das Geheimnis einer Person zu berichten, ohne es einer anderen zu verraten. Einige Details, die einer Geschichte gerade ihre charakteristische Schmerzlichkeit verleihen, sind genau jene, die ich aus Gründen der Vertraulichkeit verbergen musste. Jede Person in diesem Buch wurde von mir gewissenhaft verfremdet, um ihre Anonymität zu wahren, doch ich war bestrebt, ihre jeweils eigene Wortwahl und die emotionale Verfasstheit eines jeden Szenarios wiederzugeben. Zuletzt ein Wort des Dankes.

Im Zuge meiner Recherchen für dieses Buch und während ich es geschrieben habe, haben mich eine ganze Reihe anderer Denker, Autoren und Experten inspiriert und weitergebildet. Doch ein Buch ragt unter allen heraus: *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* ist ein Kompendium soziologischer Perspektiven zur Untreue, das dem Thema zu seiner Durchsetzung für einen ernsthaften akademischen Diskurs verhalf. Nachdem ich einen der fundierten Aufsätze nach dem anderen gelesen hatte, fühlte ich mich ermutigt, in das Thema einzutauchen und mithin die psychologischen Dimensionen mit einem offenen und mehrschichtigen Ansatz zu untersuchen.

Ob es uns gefällt oder nicht, es wird immer Untreue geben. Und all die Tinte, die darüber schon vergossen wurde, um Ratschläge zu erteilen, wie wir unsere Beziehungen »affärensicher« gestalten können, hat die Zahl der Frauen und Männer, die fremdgehen, nicht reduziert. Untreue passiert. In guten Ehen, in schlechten Ehen – und sogar, wenn darauf die Todesstrafe steht. Sie passiert in offenen Beziehungen, in denen die Partner außereheliche Sexkontakte vorab sorgfältig ausgehandelt haben. Und auch die Freiheit, heute jederzeit gehen oder sich scheiden lassen zu können, hat Fremdgehen nicht überflüssig gemacht. Nachdem ich mich in das Thema vertieft hatte, habe ich erkannt, dass es *die eine* Wahrheit hier nicht gibt und auch keine allgemeinverständliche Typologie, mit der sich diese gefährliche Mischung aus Leidenschaft und Verrat beschreiben ließe. Eins aber weiß ich gewiss: Nichts von alledem, was ich Ihnen nun erzählen möchte, ist erfunden.

*Esther Perel, New York City, Januar 2017*



TEIL I

AUF NEUEN WEGEN



## KAPITEL 1

# Ehe und Untreue

## *Ein neuartiger Dialog*

*Es würde zu viel Zeit in Anspruch nehmen, die inneren Zusammenhänge der Widersprüche in der menschlichen Natur zu erklären, die zuweilen der Liebe selbst das verzweifelte Aussehen des Verrats verleihen. Und vielleicht gibt es auch keine Erklärung dafür.*

Joseph Conrad, *Lebenserinnerungen*

Es passiert überall auf der Welt, jetzt gerade, in diesem Moment: Irgendwer betrügt oder wird betrogen, irgendwer überlegt, eine Affäre zu beginnen, irgendwer steht Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite, und irgendwer ist in einer Dreiecksbeziehung der oder die heimliche Dritte. Kein Aspekt im Beziehungsleben eines Paares löst mehr Angst, mehr Heimlichkeiterei oder auch mehr Faszination aus als ein Seitensprung. Der Seitensprung aber existiert, seit es die Ehe als Institution gibt, und damit auch das klare Tabu gegen ihn. Er zieht sich durch die Geschichte der Menschheit hindurch, wurde gesetzlich geregelt, politisch debattiert und dämonisiert. Doch aller Verunglimpfungen zum Trotz ist der Untreue eine Beständigkeit zu eigen, von der so manche Ehe nur träumen kann. Die Ressentiments ihr gegenüber halten sich sogar so beharrlich, dass sie die einzige Sünde ist, die in den Zehn Geboten der Bibel gleich zweimal benannt ist – einmal als aktive Tat (*Du sollst nicht ehebrechen*) und noch einmal als bloßer Gedanke daran (*Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib*).

In allen Gesellschaften, auf allen Kontinenten, zu allen Zeiten und ungeachtet aller Sanktionen und Abschreckungsmittel haben Männer wie Frauen die ihnen gesetzten Schranken der Ehe übertreten. Fast überall, wo Menschen heiraten, ist Monogamie die offizielle Norm und Untreue die heimliche Sünde. Was also ist zu halten von diesem altherkömmlichen Tabu der Untreue, die universell verboten ist und doch allseits praktiziert wird?

Seit sechs Jahren diskutiere ich diese Fragen, und zwar nicht nur hinter den verschlossenen Türen meiner Praxis, sondern praktisch überall – im Flieger, auf Partys, auf Konferenzen, im Nagelstudio, mit Kollegen, mit meinen Kabeltechnikern und natürlich auch in den sozialen Medien. Von Pittsburgh bis Buenos Aires, von Neu-Delhi bis Paris, überall betreibe ich meine eigenen ergebnisoffenen Studien zum Thema des heutigen Fremdgehens.

Wo immer auf der Welt ich das Wort »Untreue« in den Mund nehme, reichen die Reaktionen von scharfer Verurteilung über resignierte Akzeptanz und verhaltenes Mitgefühl bis hin zu unverhohlener Begeisterung: In Bulgarien hält eine Gruppe von Frauen die Treulosigkeit ihrer Männer offenbar für unselig, aber unabänderlich. Bei einem Abendessen in Paris erhitzt das Thema prompt die Gemüter, und ich staune, wie viele Menschen aus eigenem Erleben mitreden können. In Mexiko sehen Frauen den Anstieg außerehelicher Affären auf weiblicher Seite stolz als eine Form der sozialen Rebellion gegen eine chauvinistische Kultur, die den Männern seit jeher die Möglichkeit gab, an zwei Orten zu Hause zu sein: *la casa grande y la casa chica* – ein Zuhause bei der Familie und eines bei der Geliebten. Untreue mag allgegenwärtig sein, doch die Art und Weise, wie wir sie begreifen, sie definieren und darunter leiden, hängt letztlich auch damit zusammen, zu welcher Zeit und an welchem Ort auf der Welt sich das Drama entfaltet.



Ich will Sie etwas fragen: Welche Begriffe, Assoziationen und Bilder kommen Ihnen als Erstes in den Sinn, wenn Sie an Untreue denken? Verändern sich diese, wenn ich die Begriffe »Liebesaffäre« oder »Romanze« gebrauche? Wenn ich von »Rendezvous«, »Seitensprung«, »Bettgeschichte« oder »Freund mit gewissen Vorzügen« spreche? Reagieren Sie dann anders, ablehnender oder vielleicht sogar verständnisvoller? Wohin tendiert Ihr Mitgefühl: zu den Betrogenen, den Betrügern, den Geliebten, zu den Kindern? Und haben sich Ihre Reaktionen vielleicht aufgrund eigener Erlebnisse verschoben?

Unsere innere Einstellung zu außerehelichen Affären ist tief in unserer kulturellen Psyche verankert. In den USA, wo ich lebe und arbeite, sind die Meinungen darüber fast durchweg impulsiv aufgeladen und stark polarisiert.

»Untreue? Das geht gar nicht«, sagt der eine. »Einmal Betrüger, immer Betrüger.«

»Komm schon«, entgegnet der andere. »Monogamie ist einfach nicht normal.«

»So ein Quatsch«, erwidert eine dritte Stimme. »Wir sind doch keine rolligen Katzen. Wir sind erwachsene Menschen.«

Ein Mix aus scharfer Verurteilung und süßer Verlockung – so wird der Seitensprung in den amerikanischen Medien verkauft. Mit reißerischen Titeln lockt uns die Boulevardpresse unter fremde Bettdecken, während sie zugleich eine heuchlerische Doppelmoral zelebriert. Als Gesellschaft insgesamt sind wir heute sexuell offener denn je, übersexualisiert fast, doch wenn es um sexuelle Treue geht, kennen selbst noch so liberale Geister oft kein Pardon. Es ist kurios, aber während wir glauben, die Untreue durch unsere insistente Missbilligung unter Kontrolle zu halten, lassen wir außer Acht, wie weit verbreitet sie wirklich ist. Untreue gibt es nach wie vor – eine Tatsache, die wir nicht ändern können, sehr wohl aber können wir uns darauf verständigen, dass es sie nicht geben dürfte. Teile der Gesellschaft fordern öffentliche Schuldeingeständnisse und gieren zugleich

nach den geschmacklosen Details dieser Liaison. Untreue zieht sich durch alle gesellschaftlichen Schichten, kommt in höchsten politischen Kreisen vor ebenso wie bei Lieschen von nebenan und verheißt Narzissmus, ein doppeltes Spiel, Unmoral und Niedertracht. Aus dieser engen Perspektive betrachtet, lässt sich eine Affäre unmöglich als bloße Grenzüberschreitung, als belangloser Ausrutscher oder als die wahre Liebe fassen.

Folgende Aussagen dominieren den aktuellen Diskurs: Untreue ist ein Symptom dafür, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt. Denn wenn du alles hast, was du brauchst, wozu willst du dich dann woanders vergnügen? Männer betrügen aus Langeweile und Angst vor vertrauensvoller Nähe. Frauen betrügen aus Einsamkeit und Hunger nach vertrauensvoller Nähe. Der treue Partner gilt als verbindlich, reif und charakterfest; wer fremdgeht, verhält sich egoistisch, unreif und unbeherrscht. Ein Seitensprung richtet immer Schaden an, ist einer Ehe niemals förderlich und mit nichts zu entschuldigen. Der einzige Weg, verlorenes Vertrauen und Nähe wiederherzustellen, führt über eine offene Aussprache, Reue und Vergebung. Und zu guter Letzt: Eine Scheidung dient der Selbstachtung mehr als Reuegefühle.

Der moralisierende Ton der aktuellen Debatte geht tendenziell dahin, das »Problem« an der Unfähigkeit der Paare oder Individuen aufzuhängen, und weicht somit den größeren Fragen aus, die das Phänomen in seiner ganzen Tragweite erfassen könnten. Untreue sagt eine Menge über die Ehe aus – nicht nur über Ihre eigene, sondern über die Ehe als Institution. Das Thema führt uns tief hinein in das Anspruchsdenken unserer Zeit, in der wir uns bestimmte Privilegien einfach herausnehmen. Bilden wir uns wirklich ein, wir könnten die enorme Verbreitung von Untreue auf ein paar wenige Sünder reduzieren? Oder dass Millionen von Fremdgehern krankhaft veranlagt sind? Sicherlich nicht.

## Dafür oder dagegen?

Ein Seitensprung lässt sich nur schwer wertneutral beschreiben. Lange Zeit waren sexuelle Fremdgänge mit dem Makel der Schande behaftet, und zwar so umfassend, dass sich kaum Wörter finden lassen, die nicht daran anklingen. Die vorhandenen Begriffe machen das Tabu und das Stigma, das die Untreue repräsentiert, regelrecht hörbar. Während Poeten von Liebhabern, Geliebten und Liebesabenteuern sprechen, gehören zum begrifflichen Vokabular der meisten Menschen Wörter wie Betrüger, Lügner, Verräter, Nymphomanin, Aufreißer, Weiberhelden, Nutten, Schlampen und dergleichen mehr. Der gesamte Wortschatz dreht sich um die moralische Achse einer verwerflichen Tat, die nicht nur unsere Wertung derselben widerspiegelt, sondern diese Wertung auch befördert. *Adultery*, der englische Begriff für Ehebruch oder Seitensprung, leitet sich ab vom lateinischen *adultero*, was »Ehebruch treiben« oder auch »Verderbtheit« bedeutet. Auch wenn ich bemüht bin, eine differenziertere Perspektive in diese Thematik einzubringen, bin ich mir der Begrenztheit der sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten hierbei sehr wohl bewusst.

Ein ausgewogener, wertfreier Dialog ist auch unter Therapeuten nicht unbedingt die Regel. Die klinische Psychologie beschreibt Affären fast durchweg im Hinblick auf den angerichteten Schaden und konzentriert sich entweder auf vorbeugende Maßnahmen oder auf das Krisenmanagement danach. Auffällig häufig wird dabei auf eine Sprache zurückgegriffen, die sich kriminalisierender Begrifflichkeiten bedient. So etwa wird der treue Partner oft als der »verletzte« oder »betrogene« Part bezeichnet und der untreue Partner als »Täter«. Im Allgemeinen gibt es aufseiten der »Betrogenen« eine große Anteilnahme, aufseiten der »Betrüger« detaillierte Tipps und Ratschläge zur Rettung der Beziehung, damit der betrogene Partner das erlittene Trauma überwinden kann.

Einer Affäre auf die Schliche zu kommen kann alles zerstören; kein Wunder, dass die meisten Menschen sich dazu berufen fühlen, Partei zu ergreifen. Sobald ich erzähle, dass ich gerade dabei bin, ein Buch über Untreue zu schreiben, kommt fast immer die Frage: »Bist du dafür oder dagegen?« – als gäbe es nur diese beiden Optionen. »Ja«, sage ich dann nur. Hinter dieser sinnigen Antwort steckt mein aufrichtiger Wunsch, einen Dialog über sexuelle Untreue und die damit einhergehenden Dilemmata anzustoßen, der wesentlich nuancierter und weniger wertend ist. Die Unwägbarkeiten der Liebe und Begierde passen nicht in einfache Kategorisierungen von Gut und Böse, von Opfer und Täter. Um eines klar zu sagen: Etwas nicht zu verurteilen heißt nicht, etwas gutzuheißen. Ob ich Verständnis für ein Verhalten aufbringe oder dieses rechtfertige, ist ein himmelweiter Unterschied. Wenn wir aber den Dialog schlicht darauf reduzieren, Wertungen abzugeben und Urteile zu fällen, wird es am Ende keinen echten Dialog geben.

Und es wird keinen Raum geben für Menschen wie Benjamin, einen sanftmütigen Gentleman Anfang siebzig, der nach einem meiner Vorträge in Los Angeles auf mich zukam. »Spricht man auch dann von Betrügen, wenn die eigene Frau deinen Namen nicht mehr weiß?«, fragte er. »Meine Frau hat Alzheimer. Seit drei Jahren ist sie im Pflegeheim, wo ich sie zweimal die Woche besuche. Seit vierzehn Monaten treffe ich mich mit einer anderen Frau. Ihr Mann ist auf dem gleichen Stockwerk wie meine Frau untergebracht. Wir geben einander sehr viel Trost und Kraft.« Benjamin gehört wohl zu den nettesten »Betrüger«, die mir je begegnet sind, und er ist beileibe kein Einzelfall. Viele Menschen kümmern sich liebevoll um ihren Partner, auch wenn sie ihn betrügen, ganz so wie viele Betrogene ihren Partner weiterhin lieben und nach Wegen suchen, mit ihm zusammenzubleiben.

Für all diese Menschen gebe ich mein Bestes, einen einfühlsamen und effektiven Ansatz im Umgang mit Untreue zu finden.

Die meisten von uns stellen sich einer Affäre als ein traumatisches Erlebnis vor, das sich nie mehr rückgängig machen lässt. Und in der Tat kann eine Affäre einer Beziehung den Todesstoß versetzen. Manchmal aber regt sie zum Handeln an und gibt Antrieb zu Veränderungen, die die Beziehung dringend brauchte. Ein Verrat trifft bis ins Mark, aber die Wunde kann heilen und einer Partnerschaft neuen Antrieb geben.

Da ich glaube, dass aus der Krise infolge einer Affäre auch etwas Gutes entstehen kann, werde ich oft gefragt: »Dann empfehlen Sie unglücklichen Paaren also einen Seitensprung, damit es wieder besser läuft?« Meine Antwort? Viele Patienten, die eine Krankheit im Endstadium erlebt haben, berichten von einer positiven, lebensverändernden Erfahrung, die damit einhergeht. Daher würde ich einen Seitensprung wohl ebenso wenig empfehlen wie eine unheilbare Krebserkrankung.

## **Waren Sie schon einmal von Untreue betroffen?**

Bei meinen ersten Vorträgen zum Thema Untreue habe ich mein Publikum gefragt, ob jemand darunter schon eine Affäre erlebt hat. Klar, dass die Hände nicht nach oben schnellten. Wer gibt schon gerne öffentlich zu, zu betrügen oder betrogen worden zu sein?

Also änderte ich meine Fragestellung: »Wie viele von Ihnen waren schon einmal von Untreue betroffen?« Und nun gingen tatsächlich viele Hände nach oben, was bis heute jedes Mal passiert, wenn ich diese Frage stelle. Eine Frau bekam im Zug zufällig mit, wie der Mann einer Freundin eine fremde Schönheit küsste. Das brachte sie in arge Gewissensnöte, denn sie überlegte hin und her, ob sie ihrer Freundin davon erzählen sollte oder nicht. Eine Jugendliche fand heraus, dass das

Doppelleben ihres Vaters so alt war wie sie selbst. Eine Mutter kann nicht begreifen, wieso ihr Sohn bei »diesem Flittchen« (wie sie ihre Schwiegertochter nennt) geblieben ist, die beim gemeinsamen sonntäglichen Mittagessen nicht länger erwünscht ist. Das Echo aus Geheimnissen und Lügen hallt durch alle Generationen und klingt in unerwiderten Liebesgefühlen und gebrochenen Herzen nach. Eine Affäre ist nicht nur eine Geschichte mit zwei oder drei Akteuren, nein, sie schließt ganze Netzwerke in sich ein.

Die Fremdgeher sind vielleicht nicht ganz so schnell dabei, in aller Öffentlichkeit die Hand zu heben, erzählen mir ihre Geschichten aber oft später unter vier Augen. Viele nehmen mich auf Partys zur Seite oder kommen in mein Büro, um sich ihre Geheimnisse, Verdächtigungen, geheimen Wünsche oder verbotenen Liebschaften von der Seele zu reden.

Die meisten dieser Geschichten sind sehr viel banaler als die, die für große Schlagzeilen sorgen: keine Babys, die aus Affären hervorgehen, keine Geschlechtskrankheiten oder aufdringlichen Ex-Lover, die Geld abpressen (wobei man in so einer Situation bei einem Anwalt wohl besser aufgehoben wäre als bei einem Therapeuten). Und ja, natürlich begegnen mir auch Narzissten, sexuelle Allesfresser, rücksichtslose, egoistische oder rachsüchtige Menschen. Ich erlebe extreme Formen der Täuschung, wo ahnungslose Partner wie vor den Kopf geschlagen sind, wenn sie plötzlich hinter Zweitfamilien, geheime Bankkonten, schonungslose Promiskuität und ein raffiniert ausgeklügeltes Doppelleben kommen. Ich sitze Männern und Frauen gegenüber, die mich die gesamte Therapiesitzung hindurch schamlos anlügen. Viel häufiger aber erlebe ich jede Menge engagierte Partner, Männer wie Frauen, mit einer langen Beziehungshistorie und geteilten Werten (darunter sehr häufig auch sexuelle Monogamie), deren Geschichten sich entlang eher unscheinbarer Lebensbahnen entfalten. Einsamkeit, Jahre der sexuellen Flaute, Verbitterung, Reue, Ehe-/Beziehungs-

frust, vergangene Jugend, Gier nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, Flugausfälle, ein Glas zu viel – all diese Dinge erhöhen die Gefahr eines Seitensprungs, ganz nach dem Motto »Gelegenheit macht Liebe«. Doch viele von ihnen hadern schwer mit sich und ihrem Verhalten und wenden sich hilfesuchend an mich.

Die Motive für das Fremdgehen sind höchst unterschiedlich, ebenso wie die Reaktionen und möglichen Folgen daraus. Affären passieren, obwohl wir uns dagegen wehren, und manchmal auch, ohne dass wir uns dagegen wehren. Manch einer mag die Grenze für ein kleines Abenteuer überschreiten, während der andere sich mit Abwanderungsgedanken trägt. Fremdgehen kann eine Art Rebellion sein, angefacht durch ein Gefühl von Überdruß und Langeweile, der Lust auf Abwechslung, oder um auszutesten, ob man noch anziehend wirkt. Andere sprechen von einem nie gekannten Gefühl – von einer überwältigenden Empfindung der Liebe, der sie sich nicht verwehren können. So paradox es klingen mag, aber viele gehen fremd, um die eigene Beziehung zu erhalten. Wenn Beziehungen aus dem Ruder laufen, kann eine bewusste Grenzüberschreitung produktive Kräfte entfalten. Eine Affäre kann ein Alarmsignal ertönen lassen, der eigenen Beziehung dringend mehr Aufmerksamkeit zu widmen, oder sie kann einer Beziehung, die ohnehin im Sterben liegt, die Totenglocke läuten. Affären sind Akte des Verrats, aber auch Ausdruck von Sehnsucht und Verlust.

Entsprechend beleuchte ich das Thema aus verschiedenen Perspektiven. Ich versuche, mich in beide Seiten einzufühlen und zu verstehen, wie es für den einen Partner dazu kam *und* was es für den anderen bedeutet. Außerdem betrachte ich andere relevante Beteiligte, die ich hin und wieder auch in meine Arbeit einbeziehe – die/den Geliebte(n), Kinder, Freunde. Eine Affäre ist ein Geschehnis, das von zwei (oder mehreren) Menschen auf völlig unterschiedliche Weise erlebt wird. So werden aus einer Geschichte viele verschiedene Geschichten, für die es

einen Rahmen braucht, um all die höchst differenten Versionen betrachten zu können. Doch sie streng kontradiktorisch nach dem Entweder-oder-Prinzip zu betrachten, fördert weder Verständnis noch Versöhnung. Es hilft auch nicht viel, sich einseitig auf die gravierenden Folgen einer Affäre zu konzentrieren. Das wäre nicht nur reduktionistisch, sondern auch unproduktiv, ebenso wie den angerichteten Schaden einfach auszublenden und den menschlichen Entdeckergeist in den Himmel zu heben. Ein Sowohl-als-auch-Ansatz ist in den allermeisten Fällen wohl sehr viel angemessener. Wir brauchen ein verbindendes Narrativ, um betroffenen Menschen zu helfen, die turbulenten Wogen auf dem gemeinsamen Beziehungsschiff zu überstehen, mit der vielschichtigen Erfahrung des Treuebruchs umzugehen und den Auslösern, Bedeutungen und Konsequenzen von Untreue ins Auge zu sehen. Es wird immer Stimmen geben, die vorwurfsvoll behaupten, dass allein der Versuch, den Betrug verstehen zu wollen, selbigen mehr Würde zuspricht, als er verdient hat. Doch genau hier setzt die Arbeit eines Therapeuten an.

Ein typischer Tag in meiner Praxis: Mein erster Klient ist Rupert, ein 36-jähriger Mann, der für seine Frau aus Großbritannien nach New York gezogen ist. Er weiß, dass sie seit einiger Zeit eine Affäre hat, hat aber beschlossen, sie nicht damit zu konfrontieren. »Ich habe eine Ehe zu retten und eine Familie zusammenzuhalten«, sagt er. »Und genau darauf kommt es mir an, auf uns. Natürlich weiß ich, dass sie sich in einen anderen verknallt hat, für mich aber stellt sich die Frage, ob und wie sie sich wieder in mich verlieben kann.«

Als Nächstes sind Delia und Russell an der Reihe – sie fanden nach Jahren über die Berufsplattform LinkedIn wieder zusammen, woraufhin sie ihre alte Liebe aus College-Zeiten wieder aufleben ließen, nachdem das Leben andere Wege genommen und sie jeweils eigene Familien gegründet hatten. »Wir konnten schließlich nicht unser ganzes Leben damit verbringen, über verpasste Chancen nachzugrübeln«, sagt Delia. Nun hatten sie



sich wieder, aber damit auch ein moralisches Dilemma. »Wir haben beide genug Therapien hinter uns, um zu wissen, dass Affären selten halten«, erzählt mir Russell. »Aber bei Delia und mir ist es was ganz anderes. Es ist kein Strohfeuer. Es ist eine lebenslange Liebesgeschichte, die zwischendurch nur unterbrochen war. Soll ich mir nun die Chance verbauen, mit der Frau meines Lebens zusammen zu sein, alle meine Gefühle verleugnen, nur um eine Ehe zu erhalten, die ohnehin nie richtig gut war?«

Dann kommen Farrah und Jude, ein lesbisches Paar Mitte dreißig, seit sechs Jahren zusammen. Jude versucht zu verstehen, warum Farrah eine heimliche Affäre hatte, *nachdem* sie sich beide doch auf eine offene Beziehung verständigt hatten. »Unsere Abmachung war, dass es okay ist, mit anderen Frauen zu schlafen, solange wir es uns gegenseitig sagen«, erzählt Jude. »Ich dachte, offen zu sein würde unsere Beziehung schützen – trotzdem hat sie mich hintergangen. Was soll ich denn noch tun?« Auch eine offene Beziehung ist also kein Garant dafür, nicht doch betrogen zu werden.

In der Mittagspause lese ich meine E-Mails. Eine davon ist von Barbara, 68, aus Minnesota. Barbara ist seit Kurzem Witwe. »Mitten in meiner Trauerzeit fand ich heraus, dass mein Mann eine jahrelange Affäre hatte. Jetzt quäle ich mich mit Fragen herum, die ich mir vorher nie gestellt hätte – zum Beispiel, ob ich es meiner Tochter sagen soll. Und als wäre dies alles nicht schlimm genug, kommt hinzu, dass mein Mann in unserer Gemeinde hochangesehen war und ich nun ständig zu irgendwelchen Gedenkfeiern eingeladen werde, wo auch alle meine Freunde sind. Es ist ein echtes Dilemma – ein Teil in mir will sein Vermächtnis ruhen lassen und ein Teil in mir will die Wahrheit laut hinausschreien.« Per E-Mail tauschen wir uns darüber aus, wie sehr die Aufdeckung einer Affäre im Rückblick ein ganzes Leben verändert und infrage stellt. Wie kann man es schaffen, nach einem so herben zweifachen Schlag, Treuebruch

zum einen und Verwitwung zum anderen, ein neues Leben und eine neue Identität aufzubauen?

Dann die nächste Mail: In ihren Zeilen äußert Suzie ihren selbstgerechten Zorn auf ihre Mutter. »Sie war eine Heilige, die bis zu ihrem Tod an der Seite meines Vaters blieb, obwohl sie von seiner jahrelangen Affäre immer gewusst hatte.« Ob sie diese Geschichte auch anders sehen könnte? Was, wenn ihr Vater tatsächlich eine andere Frau liebte, trotzdem aber bei seiner Familie blieb und sich selbst dafür opferte?

Adam, ein junger Therapeut, hat mir eine Nachricht über Facebook geschickt, nachdem er einen meiner Workshops besucht hatte. »Ich dachte immer, Fremdgeher seien moralischer Abschaum«, schreibt er. »Sie sollten doch wenigstens so viel Anstand besitzen, zu dem Menschen zu stehen, den sie einmal geheiratet haben, und nicht hinter seinem Rücken irgendwelche Affären beginnen. Doch während unserer Diskussion drang plötzlich ein ganz anderer Gedanke in mein Bewusstsein. Trotz der ruhigen und entspannten Atmosphäre im Raum rutschte ich die ganze Zeit fahrig auf meinem Stuhl herum, als wäre das Sitzpolster unter mir mit heißen Kohlen gefüllt, die mich drängten, mir die Wahrheit einzugestehen: Ich bin stets darüber hinweggegangen, dass meine Eltern beide noch anderweitig verheiratet waren, als sie sich kennenlernten; tatsächlich war es so, dass mein Vater damals der Eheberater meiner Mutter war, die gerade im Begriff war, sich von ihrem gewalttätigen Mann zu trennen. Und das Produkt dieser Affäre bin ich. Vor vierunddreißig Jahren war der Ehebruch der beiden genau die Tat, durch die meine Eltern zueinanderfanden, um den Rest ihres Lebens gemeinsam zu verbringen.« Das hatte Adams Schubladdenkenkern ordentlich durcheinandergebracht, mit sowohl persönlichen als auch beruflichen Konsequenzen.

Meine letzte Sitzung des Tages habe ich mit Lily, 37, Anzeigenverkäuferin, die ihrem Geliebten seit nunmehr fast zehn Jahren ein Ultimatum nach dem anderen stellt und bis heute

darauf wartet, dass er sich von seiner Frau scheiden lässt. Seit Beginn ihrer Affäre hat er noch zwei weitere Kinder von dieser Frau bekommen, während Lily ihre eigene biologische Uhr mit jedem Tag lauter ticken hört. »Letzten Monat habe ich meine Eizellen einfrieren lassen«, erzählt sie mir im Vertrauen, »aber ich will ihm das nicht sagen – ich muss jedes Mittel nutzen.« In jeder Sitzung zeigt sich ihre innere Zerrissenheit – mal ist sie überzeugt, dass er sie einfach nur hinhält, mal klammert sie sich an jeden Strohalm, der sie hoffen lässt, dass *sie* die Liebe seines Lebens ist.

Mitten beim Abendessen erreicht mich eine »Notfall«-SMS. Jackson hat einen Zusammenbruch und muss sofort mit mir sprechen. Seine Frau hatte unlängst entdeckt, dass dem Viagra-Fläschchen verdächtig viele Pillen fehlten, und ihn vor die Tür gesetzt. »Um ehrlich zu sein«, sagt er, »ich hatte schreckliche Gewissensbisse, sie ständig anzulügen, aber ich hielt es einfach nicht mehr aus, jedes Mal in ihr angewidertes Gesicht zu schauen, wenn ich ihr von meinen sexuellen Bedürfnissen erzählte.« Jacksons sexuelle Fantasien waren bunt, seine Frau hingegen stießen sie ab, was sie ihm auch immer wieder sagte. Nach Jahren der Zurückweisung suchte er seine opulenten erotischen Fantasien woanders auszuleben. »Ich hätte ehrlich sein sollen«, sagt er. »Aber es stand zu viel auf dem Spiel. Gut, meine sexuellen Bedürfnisse waren mir wichtig, ja, aber nicht so wichtig, wie meine Kinder morgens am Frühstückstisch zu sehen.«

Während ich den Geschichten all dieser Menschen zuhöre, bin ich zugleich schockiert, wertend, besorgt, beschützend, neugierig, aufgeregt, entspannt – und manchmal auch alles auf einmal in einer einzigen Stunde. Ich heule mit ihnen, bin mal optimistisch, mal pessimistisch und identifiziere mich mit jedem einzelnen Beteiligten. Tagtäglich erlebe ich, welch verheerende Schäden außerpartnerschaftliche Eskapaden anrichten können, und daran hat sich mir auch gezeigt, wie unangemessen allgemein über dieses Thema gesprochen wird.

## Ein Fenster zum Herz

Affären lehren uns viel über Beziehungen an sich. Sie öffnen die Tür zu einer tiefer gehenden Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, der menschlichen Natur und der Macht des Eros. Sie zwingen uns zur Auseinandersetzung mit einigen der heikelsten Fragen: Was bewegt Menschen, die Linien zu überschreiten, die sie einst selbst so eifrig gezogen haben? Warum tut sexuelle Untreue *so wahnsinnig weh*? Sind Menschen, die eine Affäre führen, immer egoistisch und schwach, oder können Affären auch mal nachvollziehbar und akzeptabel sein oder gar ein Akt von großem Mut? Und kann der aufregende Gefühlskick eines Seitensprungs vielleicht auch die eigene Beziehung beleben?

Muss man eine Affäre immer beichten? Hat Leidenschaft eine begrenzte Haltbarkeit? Gibt es Ansprüche, die eine Partnerschaft, auch eine glückliche, niemals ganz erfüllen kann? Wie schaffen wir die schwierige Balance zwischen emotionalen Bedürfnissen und erotischen Begierden? Hat das Modell der Monogamie heute ausgedient? Was ist Treue? Können wir mehr als einen Menschen gleichzeitig lieben?

Für mich sind diese Fragen ein wesentlicher Bestandteil jedweder intimen Beziehung zwischen zwei erwachsenen Menschen. Leider aber setzen sich die meisten Paare damit erst dann auseinander, wenn eine Affäre sie bereits in eine tiefe Krise gestürzt hat. Katastrophen bringen es mit sich, uns auf das Wesen der Dinge zurückzuwerfen. Ich lege Ihnen daher ans Herz, nicht zu warten, bis das Gewitter losbricht, sondern beizeiten offen miteinander zu reden. In einem ruhigen, vertrauensvollen Klima darüber zu sprechen, wo die Leidenschaft zurückgeblieben ist, warum wir anderswo nach ihr suchen und welche Verlustängste uns dabei begleiten, kann Nähe und Bindung durchaus stärken. Unsere Wünsche und Sehnsüchte, auch unsere allergeheimsten, bestimmen unser menschliches Wesen.

So sehr es verlockt, Affären auf Sex und Lügen zu reduzieren, sehe ich sie lieber als ein Portal, das mich mitten in eine Welt komplexer Beziehungsgeflechte und eigener Grenzen kapultiert. Affären konfrontieren uns mit explosiven, widerstreitenden Kräften der Leidenschaft: die Verlockung, die Lust, die Notwendigkeit, die Liebe und ihre Unmöglichkeit, die Befreiung, die Verstrickung, die Schuld, der Kummer, die Sündhaftigkeit, die Kontrolle, das krankhafte Misstrauen, die bittersüße Rache, die tragische Aufklärung. Aber Achtung: Diese Themen anzusprechen erfordert die Bereitschaft, tief einzutauchen in ein Labyrinth aus inneren, vernunftwidrigen Kräften. Liebe ist chaotisch – Untreue noch viel chaotischer. Doch sie öffnet auch ein einzigartiges Fenster in die tiefsten Schattwinkel der menschlichen Seele.

## Die neue Schande

Scheidung. Dieses eine Wort taucht in all den hitzigen Debatten rund um das Thema, online und offline, immer wieder auf. *Du überlegst, eine Affäre anzufangen? Dann lass dich scheiden. Du bist dermaßen unglücklich, dass du fremdgehst? Dann kannst du deinen Partner auch gleich verlassen. Deine Partnerin hat eine Affäre? Dann ruf sofort den Anwalt an.*

Jessica, eine junge Frau aus Brooklyn, Anfang dreißig mit einem zweijährigen Sohn, wandte sich an mich, nachdem sie eine Woche zuvor erfahren hatte, dass ihr Mann Julian, den sie vor vier Jahren geheiratet hatte, eine Affäre mit einer Arbeitskollegin hat. »Ich fand einen geheimen Facebook-Account mit Nachrichten an diese Frau.« Als ein Kind des digitalen Zeitalters suchte sie online nach einer Lösung für ihr Problem. »Sämtliche Kommentare, die ich daraufhin bekam, zogen mich runter«, erklärt sie. »Sie lasen sich wie schlechte Ratschläge aus

einem Frauenmagazin – *Schau nach vorne, nicht zurück! Er hat es einmal getan, er wird es wieder tun! Gib ihm den Laufpass!* Und keine der Webseiten, die ich dazu konsultierte, ging auf die Tatsache ein, dass ich immer noch sehr starke Gefühle für diesen Mann habe«, sagt sie. »Wir hatten ein gemeinsames Leben geplant. Er ist der Vater meines Sohnes. Ich bin mit seiner Familie verbunden, die mir in der letzten Woche eine enorme Stütze war. Aber sämtliche Artikel, sämtliche Verfasser, ganz zu schweigen von meinen eigenen Eltern, redeten mir ein, dass er das Allerletzte sei und meine Gefühle für ihn völlig daneben. Mein Dad ging sogar so weit, mir ein Stockholm-Syndrom vorzuhalten! Ich fühle mich schuldig gesprochen, als wäre ich eine von der Sorte Frauen, die ihren Männern den Seitensprung mal eben durchgehen lassen.«

Jessica ist eine finanziell unabhängige Frau, könnte durchaus auch auf eigenen Beinen stehen, anders als viele andere Frauen, die über keinerlei Rücklagen verfügen und in patriarchalischen Strukturen verharren müssen. Doch gerade, weil sie mit diesen modernen Freiheitsrechten ausgestattet ist, steht sie unter dem sozialen Druck, diese auch wahrzunehmen. Während ich ihr zuhöre, wandern meine Gedanken zurück in einen Workshop mit einer Gruppe von Frauen aus einem kleinen Dorf in Marokko, den ich kürzlich erst geleitet hatte. Als ich ihnen erzählte, dass man Frauen wie Jessica in Amerika heute ermutigt, sich zur Wehr zu setzen und ihren Mann zu verlassen, fing eine junge Frau an, laut zu lachen. »*Mais, Madame*, wenn wir alle unsere Männer verlassen wollten, die einem anderen Rock hinterherjagen, wäre ganz Marokko geschieden!«

Scheidung war früher mit einem schweren Stigma behaftet. Heute gilt es als Schande, zu bleiben, wenn man auch gehen könnte. Bestes Beispiel dafür ist Hillary Clinton. Viele Frauen, die sie ansonsten bewundern, haben ihr nie verziehen, dass sie bei ihrem Ehemann blieb, obwohl sie alle Macht gehabt hätte, ihn zu verlassen. »Wo bleibt denn da ihre Selbstachtung?«

Gewiss, es gibt Fälle, da ist eine Scheidung unvermeidbar, klug oder auch einfach die beste Entscheidung für alle Beteiligten. Aber ist sie die einzig richtige Möglichkeit? Im unmittelbaren Nachspiel einer Affäre laufen wir Gefahr, Gefühle wie Schmerz und Schmach mit aggressiven Reaktionen zu vermengen: Geschichte wird geschrieben, Brücken werden mitsamt den Hochzeitsfotos niedergebrannt, und am Ende pendeln Kinder zwischen einem Zuhause und dem anderen.

Jessica ist nicht bereit, ihrem Mann den Laufpass zu geben. »Menschen machen Fehler. Ich selbst bin auch keine Heilige, auch wenn ich nicht herumgevögelt habe. Ich bin auch nicht gerade die Tollste, wenn es um Beziehungen geht. Wenn es mal schwierig wird oder ich gestresst bin, mache ich komplett dicht und trinke zu viel. Würden wir unserem Partner keine Fehler zugestehen, wären wir alle unglücklich und allein.« Jessica ist bereit, Julian eine zweite Chance zu geben.

Eine überstürzte Scheidung zieht menschliche Fehler und Schwächen nicht in Betracht. Gleichwohl versperrt sie Wege, die Beziehung zu reparieren, Resilienz zu entwickeln und Heilung zu erfahren. Und sie lässt keinen Raum für Menschen wie Jessica und Julian, die aus dem, was passiert ist, lernen und daran wachsen wollen. »Wir wollen ja beide, dass es wieder klappt, haben seither irre viel miteinander geredet, so viel wie seit Jahren nicht mehr, tabulos und sehr konstruktiv«, erzählen sie mir und wollen wissen: »Musste es wirklich erst zu einem Seitensprung kommen, um wieder einen offenen und ehrlichen Umgang miteinander zu finden?« Diese Frage höre ich oft und kann sie sehr gut nachvollziehen. Aber eine der unausgesprochenen Beziehungswahrheiten ist diese: Es gibt kaum eine größere Macht als die des Seitensprungs, um die Aufmerksamkeit des anderen zurückzugewinnen und ein statisches System in Bewegung zu bringen.

Doch ein wertendes, emotional aufgeladenes und vorwurfsvolles Beziehungsgespräch birgt vor allem die Gefahr, jede

Chance auf ein tieferes Verständnis und somit auch für Hoffnung und Heilung zunichtezumachen – egal, ob man zusammenbleibt oder sich trennt. Eine Partnerschaft kann an den Schikanen zerbrechen, die ein in der Opferrolle verharrender Partner dem anderen zumutet. Selbstverständlich würde es Jessica helfen, sich ihrer verständlichen Wut auf Julian zu stellen, der sie betrügt, während sie daheim die Windeln ihres gemeinsamen Babys wechselt. Aber je mehr ich mit Betroffenen spreche – mit den aktiven wie den passiven Partnern, den Geliebten, den Kindern –, desto stärker habe ich das Gefühl, dass wir eine Sicht auf das Leben und die Liebe entwickeln müssen, die weggeht von Schuldzuweisungen. Es hat keinen Zweck, bittere, rachsüchtige und polarisierende Emotionen zu schüren. So wie im Beispiel der Frau, deren Zorn derart groß war, dass sie ihrem fünfjährigen Sohn von den sexuellen Eskapaden seines Vaters erzählte, »denn mein Sohn darf ruhig wissen, warum Mami dauernd weint«.

Auch wenn Untreue heute einer der Hauptscheidungsgründe ist, will eine Vielzahl von Paaren trotz einer Affäre zusammenbleiben. Doch für wie lange? Und unter welchen Bedingungen? Werden sie eine Chance haben, gestärkt daraus hervorzugehen? Oder werden sie die Affäre unter einem Berg aus Schuldgefühlen und Misstrauen begraben? Der Umgang damit wird ihre weitere Zukunft als Paar entscheidend prägen.

In der westlichen Gesellschaft führen die meisten von uns zwei oder drei langjährige Beziehungen oder Ehen, und manche von uns haben eine mit ein und derselben Person. Wenn ein Paar nach einer Affäre zu mir kommt, sage ich ihm häufig folgende Worte: Ihre erste Ehe ist vorbei. Wollen Sie zusammen eine zweite beginnen?