

Seitensprung auf Dauer

Nur in Ausnahmefällen ist ein Seitensprung ein einmaliger Ausrutscher.

Die meisten sind wochen-, ja monatelang zweigleisig unterwegs, nicht selten zieht sich eine Zweitbeziehung sogar über Jahre.

Was Männer und Frauen zum Dauerfremdgehen treibt.

Konrad S. war in Liebesdingen immer schon ein Draufgänger, der vor seiner Heirat, wie er sagt „nichts anbrennen“ ließ. Selbst als Ehemann hat der 45-Jährige immer wieder Affären. Die aktuelle, auf die er ebenso wenig wie auf seine Ehe verzichten will, dauert bereits gut drei Monate. „So wie es läuft, ist es sehr gut“, findet der Spitzenmanager.

Ein wenig anders die Situation der 36-jährigen Labormedizinerin Anna H. Sie hat sich immer schon gut mit ihrem nur wenig jüngeren Kollegen verstanden. Auf einer Betriebsfeier vor einem Jahr „funkte“ es, obwohl beide fest liiert waren. „Seither haben wir eine Affäre“, erklärt Frau H. „Von meinem Mann möchte ich mich aber nicht trennen.“ Sie liebe ihn immer noch, sagt sie, obwohl das Sexualleben zu wünschen übrig lasse.

ÜBERHÖHTE ERWARTUNGEN

Warum so viele Menschen zweigleisig unterwegs sind, und das sogar längerfristig? Längst nicht immer liegt das Problem in der Beziehung selbst, räumt Dr. Claudia Wille, Paar- und Sexualtherapeutin in Wien, mit einem „der häufigsten Missverständnisse“ auf. „Wir leben in einer Gesellschaft mit einem überhöhten romantischen Ideal: Die Ansprüche an eine Liebesbeziehung sind zu hoch“, benennt die Expertin eine Ursache sozialer Natur. Die Erwartung, alle Bedürfnisse in der Beziehung zu nur einem Menschen erfüllt zu bekommen, sei nicht realistisch – Frustration sei programmiert. Anstatt die unrealistischen Ansprüche als solche zu erkennen, sucht man die Ursache für den Frust beim anderen: Sie ist nicht die Frau, die ich mir wünsche; er ist nicht der Mann, wie er sein

Was Männer und Frauen in Zweitbeziehungen treibt

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

sollte. „Überhöhte Erwartungen führen dazu, dass wir eine Partnerschaft nach der anderen führen“, sagt die Expertin in Hinblick auf den Trend zur „seriellen Monogamie“. „Oder man sucht, was einem fehlt, in einer Außenbeziehung und geht eine Affäre ein.“

Ein weiterer, folgenschwerer Irrtum: Sex mit Liebe gleichzusetzen. „Viele denken, sie werden weniger geliebt, wenn der Sex mit dem Partner im Lauf der Zeit weniger wird“, beobachtet Wille. Diese falsche Überzeugung treibt so manchen in die Arme eines oder einer anderen.

ANGST VOR NÄHE

Aufgrund ihrer Persönlichkeit erliegen manche Menschen dem Reiz des Neuen eher als andere. Jene, die (unbewusst) Angst vor Nähe haben, zählen dazu. Mit einem Dritten im Bund fühlt man sich sicherer, „man hofft, die Nähe besser kontrollieren zu können“, verdeutlicht Claudia Wille. Durch eine Verkettung ungünstiger Umstände kann auch konfliktscheuen Menschen eine Affäre zupasskommen: „Ihnen gelingt es oft nicht, das in der Beziehung anzusprechen, was sie stört“,

erläutert die Therapeutin den Hintergrund. „In der Folge fühlen sie sich schlecht behandelt oder unverstanden und setzen Fremdgehen als Trost oder heimliche Rache ein.“

Selbstunsicherheit gilt ebenfalls als (Seiten-)Sprungbrett: „Personen mit einem schlechten Selbstwertgefühl finden in einer Affäre Bestätigung für ihre Attraktivität“, so Wille. „Man weiß auch, dass Männer mit hohem Status und Einkommen häufiger fremdgehen“, setzt die Paartherapeutin fort. „Vielfach sind das egozentrische Menschen, die sich quasi das Recht dazu herausnehmen, weil sie überzeugt sind, dass ihnen das zusteht.“ Der von sich selbst überzeugte Konrad S. zählt

dazu. „Der Mythos, dass Männer von Natur aus untreu sind, liefert ein zusätzliches Argument.“ Bei Frauen gehen jene häufiger fremd, „die ihren Partnern beispielsweise bildungsmäßig überlegen sind“, beobachtet die Expertin.

Das sexuelle Abenteuer außerhalb der Beziehung sucht außerdem jene wachsende Gruppe von Menschen, die „nicht richtig erwachsen werden“, so Wille. „Sie wollen alles haben, und das

am besten sofort.“ Langeweile veranlasst sie, sich nach einem Kick umzusehen – warum nicht durch eine Affäre?

HAUSGEMACHTES DEFIZIT

Nicht so oft wie gemeinhin vermutet, aber doch kann die Ursache natürlich auch in der Partnerschaft liegen. „Das ist etwa dann der Fall, wenn das Paar zwar im Alltag wunderbar funktioniert, aber schon lange nichts mehr für die Liebesbeziehung, für Nähe und Erotik tut“, erläutert die Therapeutin. „Mangelt es an Zuwendung oder Aufmerksamkeit, entsteht ein Defizit. Trifft man dann den oder die Richtige, kann es leicht zum Seitensprung kommen.“ Anna H. kann ein Lied davon singen: In ihrer Ehe vermisste sie schon lange, als Frau begehrt zu werden, sodass sie durch ihre Affäre richtig aufblüht. „Es ist ein häufiger Grund für eine langfristige Affäre, wenn eine Beziehung schon lange unbefriedigend ist“, bestätigt Claudia Wille. Weil einen mit dem Partner z. B. kleine Kinder, eine gemeinsame Firma oder ein Schuldenberg verbindet, trennt man sich nicht – und wählt den Seitensprung. Ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft ist ebenfalls ein potenzieller Stolperstein. Beispiele: Universitätsdozentin Renata ist ihrem Ehemann in →



Dr. Claudia Wille



Fotos: © panthermedia.net / edma

Fakten zum Fremdgehen:

BEZIEHUNGS- KILLER NUMMER EINS

Fremdgehen gilt als wichtigste Ursache für schwere Beziehungskrisen, bei zwei Dritteln der Beziehungen kommt es deshalb zur Trennung. Dabei ist sexuelle Untreue bei beiden Geschlechtern gleichermaßen verbreitet: Laut Statistik betrügt jeder zweite Mann bzw. jede zweite Frau mindestens einmal im Leben den Partner.

Seltener als gemeinhin angenommen ist der Seitensprung eine einmalige Sache: Einer deutschen Umfrage zufolge währt die Affäre bei 60 Prozent der Fremdgeher länger als einen Monat, bei der Hälfte dieser Gruppe sogar länger als ein halbes Jahr.

Besonders oft ist man im fünften Lebensjahrzehnt untreu, weiß die Paar- und Sexualtherapeutin Dr. Claudia Wille. „In dem Alter beschäftigt man sich intensiver mit dem Älterwerden. Die Affäre bestätigt demjenigen dann quasi: Ich bin noch attraktiv, ich habe noch einen Marktwert.“

Sachen Karriere weit überlegen; Architekt Simon wiederum verhält sich seiner deutlich jüngeren Partnerin gegenüber in allen Belangen dominant und bevormundend: „All das kann dazu führen, dass der oder die Unterlegene den Machtkampf auf der Ebene des Fremdgehens austrägt“, sagt Wille. Oder ein Partner verhält sich extrem klammernd. Dann wird der Seitensprung für den anderen quasi zum Befreiungsschlag, durch den man sich Raum verschafft.

STABILITÄT VERSUS ABWECHSLUNG

Psychologisch lässt sich das „Phänomen Seitensprung“ mit jenem Spannungsfeld erklären, in dem jeder sich befindet: Wir pendeln ständig zwischen den Polen Stabilität und Abwechslung. „Wir wünschen uns einerseits ein gewisses Maß an Sicherheit, etwa in Form einer stabilen Beziehung, und brauchen zugleich Abwechslung“, verdeutlicht Claudia Wille das Dilemma, das je nach Charakterstruktur stärker oder schwächer ausgeprägt ist. „Wer eher konservativ strukturiert ist, hat weniger Probleme, treu zu bleiben“, präzisiert die Expertin. „Wer jedoch das Abenteuer sucht und generell viel Abwechslung braucht, ist eher gefährdet.“ Dann wird das Doppelleben in Form einer Zweitbeziehung zum reizvollen Kick.

Wenn der Wunsch nach Neuem besonders stark ausgeprägt ist und darüber hinaus die Frage auftaucht, ob man einem Ideal oder sich selbst treu sei, könnte eine Affäre durchaus eine Alternative zu einer Trennung darstellen, meint Paartherapeutin Wille: „Vorausgesetzt, dies geschieht auf respektvolle Art und Weise, sodass niemand dadurch gedemütigt wird.“

Auch kann es sein, dass der geliebte Partner einem etwas nicht geben kann oder will, worauf man aber nicht verzichten möchte: Pensionist Heinrich K. liebt seine Partnerin und hat lange Zeit versucht, sich damit zu arrangieren, dass sie „das Kapitel Sex abgeschlossen hat“. Seit einem halben Jahr hat er eine Affäre mit einer Bekannten, „die weiß, dass ich meine Frau liebe und nie verlassen werde“, betont Herr K., der seither neue Lebensfreude empfindet.

Letztlich sei Treue, so Claudia Wille, nicht automatisch Garant für eine glückliche Beziehung. Zumal, wenn der andere „passiv treu“ ist – also keine Gelegenheit zum Fremdgehen hat, einem Seitensprung prinzipiell aber nicht abgeneigt wäre. „Aktiv treu ist hingegen, wer sich bewusst und täglich dafür entscheidet“, betont Wille. In Zeiten der Online-Verlockungen, in denen Flirtbörsen, Partner- und Seitensprung-Agenturen boomen, eine Entscheidung von ganz besonderem Wert. ■