



**DAS KRIEGST
DU ZURÜCK!**
Wenn auf den
Seitensprung
die Revanche
folgt.

DIE SACHE MIT DER RACHE

VERGELTUNGSAKT. Wie du mir, so ich dir – klingt in der Theorie vielleicht lustig, kann aber böse Nebenwirkungen haben. Über Fremdgehen, Rachesex und die ungelöste Frage nach dem Gleichstand.

Ich bin ein nach zwölf Jahren betrogener Ehemann und habe so meine Probleme, damit fertigzuwerden“ – mit diesem Satz startet der Eintrag eines Users, der in einem Online-Forum nach gutem Rat sucht. „Also habe ich darüber nachgedacht, mit Rachesex die Situation ‚auszugleichen‘ und wieder zur Ruhe zu kommen“, schildert er weiter und stellt dann die für ihn entscheidenden Fragen – nämlich erstens: „Ist Rachesex für den Betrogenen sinnvoll?“ Und zweitens: „Wo findet man als Mann mit 40, der zwölf Jahre monogam gelebt hat und dementsprechend ungeübt ist, eine Frau, um den Rachesex auch durchzuführen?“ So tragisch-komisch diese allzu systematischen Abwägungen

auch wirken, die Fragen sind durchaus berechtigt: Kann Rachesex wirklich ein Ausgleich für eine Verletzung sein? Wie komme ich aus dem Gefühl der Kränkung raus, wenn ich eigentlich weiter in der Beziehung bleiben möchte? Und dann natürlich die ganz praktische Erwägung des Wie-und-mit-wem?

Wie kompliziert es mit dem Rachesex werden kann, hat auch Anna, die nicht möchte, dass ihr richtiger Name hier genannt wird, „am eigenen Leib“ erfahren: Ein Sonntagnachmittag mit ihrem Freund Roman (Name ebenfalls geändert) – das Gespräch kommt irgendwie auf Verfllossene und frühere Aufriss-Geschichten, und wie es der Zufall so will, rutscht Annas Freund die verfängliche Info ►

ROSEN-KRIEG. Bei Untreue ist die Gefühls- eskalation fast unaus- weichlich.



raus: Er hat schon mal mit einer anderen Frau rumgeknutscht, während er bereits mit Anna zusammen war.

WIE DU MIR. Äußerlich blieb Anna ruhig, aber innerlich waren bei ihr sofort alle Sicherungen durchgebrannt: „Ich war voll im Rache- modus“, erzählt sie heute. „In meinem Kopf bin ich pausenlos alle Möglichkeiten durchgegangen, wie ich es ihm heimzahlen könnte.“ Die Möglich-

keit, die schließlich einrastete: eine bevorstehende berufliche Reise, die sie gemeinsam mit einem Kollegen machte, den sie zwar gar nicht so toll fand, von dem sie aber genau wusste, dass er sich in sie verschaut hatte. Mit ihm knutschte sie aus Rache nicht nur herum, die beiden landeten sogar in den Laken des Hotelbetts. Rache mission erfüllt – und noch ein Schäufel draufgelegt. „Ich war selbst erstaunt, wie leicht das war – und

dass ich zu so etwas fähig bin“, erinnert sich Anna. Und: wie uninteressant eigentlich der Sex mit dem anderen war.

„Rachesex macht nicht wirklich Spaß“, sagt auch Paartherapeutin Claudia Wille (paarmanagement.at). „Aber es passiert häufig bei einem Paar, dass einer draufkommt: ‚Der andere hat mich betrogen, und die Wut ist nicht nur da, weil er mich betrogen hat, sondern weil ich schon

„Entweder ich versinke im Selbstmitleid oder ich nehme Rache. BEIDES HAT MIT MACHTLOSIGKEIT ZU TUN.“

Jahre vorher vielleicht die Gelegenheit gehabt hätte – und sie nicht genutzt habe. Das kann dann ein Anlass sein, zu sagen: ‚Na dann werde ich mir das in Zukunft auch nicht mehr verbieten!‘“

BÖSES NACHSPIEL. Dass es dabei zu Komplikationen kommen kann, wird niemanden wundern. Annas Rachesex-Partner hatte sich schnell auf mehr eingestellt als nur auf einen One-Night-Stand. „Der hat mir immer wieder Nachrichten geschickt: ‚Hey, lass uns noch mal treffen‘, oder: ‚Da war mehr zwischen uns, ich hab

das gespürt. Das war irrsinnig anstrengend.“ Zusätzlich war Annas Freund tief verletzt und die Krise damit perfekt. Es brauchte viele Stunden auf der Couch der Paartherapeutin, bis die angeknackste Beziehung wieder gekittet war. Und das alles für ein bisschen Matratzen-Action mit rachsüchtigen Hintergedanken. Warum machen wir Menschen etwas, bei dem von Anfang an klar ist, dass es keine gute Idee sein kann?

Weil betrogen zu werden einen Ausnahmezustand in uns erzeugt, erklärt Paartherapeutin Claudia Wille: „Ich fühle mich gedemütigt, entwer-

tet, erniedrigt. Entweder ich versinke dann in Selbstmitleid oder ich gehe in den Rachemodus. Beides hat viel mit Machtlosigkeit zu tun. Wenn ein anderer betrügt – diese ganzen Lügen, Verheimlichungen –, da erlebe ich ja einen echten Kontrollverlust“, erklärt Wille. Durch den „Rache-Akt“ versucht man, sich die Kontrolle wieder zurückzuholen.

CHAOS IM KOPF. Die amerikanische Paartherapeutin Shirley P. Glass vergleicht den Zustand eines Menschen, der betrogen wurde, mit den Traumatisierten nach dem 11. September. In ihrem Buch *Die Psychologie der Untreue* (Klett-Cotta, € 25,80) schreibt sie: „Posttraumatische Reaktionen können über Tage, Monate oder sogar Jahre andauern. Traumatisierte Partner weisen das obsessive Bedürfnis auf, die Geschichte mit all ihren Details zu hören. Flashbacks werden durch minimale Reize ausgelöst.“ Durch diese Phase zu kommen, ohne ▶

Darauf kann man bauen.

derStandard.at/Immobilien

JETZT FINDEN!



Tausende Häuser und Wohnungen bei nur einer Besichtigung: Österreichs attraktivstes Immobilienangebot finden Sie im STANDARD und auf derStandard.at

Der Haltung gewidmet.

derStandard.at





„Rache ist ein Versuch, das Gleichgewicht herzustellen. DAS PROBLEM IST: MAN LERNT NICHTS DARAU.“

eine destruktive Kurzschlussreaktion zu haben, ist entsprechend schwierig. Hier gibt Glass ein paar Tipps. Sie rät, all die obsessiven Gedanken in Form von Tagebüchern, Briefen oder Fragen aufzuschreiben: „Erteilen Sie sich selbst die Erlaubnis, Ihre Gedanken unzensuriert niederzuschreiben, und geben Sie Ihrer Besessenheit bis an den Rand der Erschöpfung nach.“

Das könne helfen, zu neuen Einsichten zu kommen. Wem das permanente Gedankenkarussell aber doch zu viel wird, der solle z. B. eine fixe Tageszeit fürs Grübeln einplanen. Das kann zwischen 15 Minuten und einer Stunde liegen – aber danach ist Schluss. Oder bei Flashbacks einfach „den Kanal zu wechseln“ – sich stattdessen auf etwas zu konzentrie-

CHAMPIONS LEAGUE. Das Aufrechnen von Verletzungen – ein gefährlicher Sport.

ren, auf das man sich freut. Am Ende gibt es auf jeden Fall Hoffnung, so die Autorin: „Zuerst wird die Häufigkeit zurückgehen, dann die Dauer. Die Intensität der Symptome verringert sich zuletzt“, so Glass. Revanche ist bei der Traumabewältigung eher nicht vorgesehen.

Von der Jagd nach so etwas wie einem „Gleichstand“ rät auch Claudia Wille dringend ab, auch wenn sie das grundsätzliche Gefühl dahinter versteht: „Es geht natürlich auch ein Stück weit um die Fairness-Frage, den Versuch, ein Gleichgewicht herzustellen. Das Problem ist: Das ist zwar im Moment alles wunderbar, aber ich komme nicht weiter, ich habe nichts daraus gelernt.“ Was stattdessen wichtig ist, ist ein Gespräch über die Ursachen der Untreue. Das kann helfen, den Betrug weniger auf sich selbst zu beziehen. Denn was vielen nicht klar ist: „Menschen betrügen ja nicht nur, weil der andere so böse ist, sondern auch aus Gründen, die mit dem Partner oft gar nichts zu tun haben“, erklärt Wille.

GAME OVER? Und trotzdem: Der/die PartnerIn hat mich betrogen, ich habe mich meinerseits revanchiert – viel destruktiver kann es nicht mehr kommen. Ist die Beziehung in dem Stadium schon komplett zum Vergessen? Nicht unbedingt, sagt Wille. Ob man mit einem eigenen Gspusi in die Rachekiste gestiegen ist oder quasi als „Ersatzbefriedigung“ nur die Lieblingsrosen des anderen zerschnitten hat – die Sache mit der Rache kann auch konstruktiv enden: „Nämlich dann, wenn der andere verstanden hat: ‚Du hast mich massiv verletzt‘“, erklärt Wille. „Und wenn der Betrüger sagt: ‚Es tut mir wirklich leid, dass ich dich verletzt habe‘ – und vielleicht auch klärend sagt, was er für sich wollte – dann hat die Rache geholfen.“