

MYTHEN DER LIEBE
FOLGE 2

Aus der Affäre gezogen

Bedeutet Untreue immer das Ende einer Beziehung?
Zwei Paartherapeuten erklären, wann ein SMS-Flirt
schwerer wiegt als Sex mit anderen



Von Ralf Sturm und Katharina Middendorf

Wo beginnt die Untreue? Bei einer heimlichen SMS? Bei bezahltem Sex? Einer längeren Affäre? Wenn ein Seitensprung in einer Beziehung auffliegt, kommen Paare oft zu uns. Wir interessieren uns mehr dafür, welche Bedeutung die Außenbeziehung hat als für die Frage nach Henne und Ei. In einem Fall, der uns in Erinnerung geblieben ist, hatte der Mann über Jahre einen Escort-Service aufgesucht. Im Gespräch wurde deutlich, dass dieses Verhalten eine Antwort auf die kriselnde Beziehung war, die lange ohne Sex lief. Er bezog in seiner Frustration seine Partnerin aber nicht mit ein. Die Dynamik verselbstständigte sich.

Die meisten würden wohl sagen: „Was für ein Arschloch!“ Doch als alles ans Licht kam, war es die Frau, die weiter an eine gemeinsame Zukunft glaubte, weil sie Verständnis aufbrachte und an möglichen Gründen interessiert war.

Der Mann aber wollte auf die Beziehungsarbeit verzichten und seine Partnerin lieber verlassen. Sie wuchs daran und war die heimliche Gewinnerin. Im Volksmund heißt es „Wer geht, gewinnt“ – das stimmt eben nicht immer.

Bei einem anderen Paar war es die Frau, die eine Außenbeziehung

ginging. Ihr langjähriger Beziehungspartner hatte bei ihr durch Sex nur noch Bestätigung für sein Selbstwertgefühl gesucht. Bis sie schließlich die bewusste Entscheidung traf, auszubrechen und auszog.

Er lernte danach, an seinem Selbstwert zu arbeiten, war nicht mehr der „Verfolger“ und kam innerlich zur Ruhe.

Dadurch nahm die Partnerschaft wieder Schwung auf. Was aber nicht bedeutet, dass Untreue immer die Beziehung beflügelt. Das wäre auch ein Mythos.

Wo Untreue beginnt, bestimmt jedes Paar selbst. Offensichtlich ist es, wenn Absprachen im Miteinander missachtet werden. Für viele Menschen ist es das Schlimmste, wenn der Partner Sex außerhalb der Beziehung hatte.

Für andere ist dagegen der emotionale Verrat viel verletzender. Dann kann sich schon ein heimlicher Nachrichtenaustausch wie eine Affäre anfühlen.

Das Interesse, die Spielräume in Beziehungen zu erweitern, ist durch die mediale Aufmerksamkeit für Konzepte wie Polyamorie gestiegen. Aber auch da gibt es das gleiche Problem mit der Exklusivität wie bei der Monogamie. Denn immer bleibt die Frage im Raum: Was macht uns noch als Paar aus? Was gehört nur uns?

Bei einem Paar, das zu uns kam, bedeutete dies, dass nur die beiden zusammen den neuesten Mar-



Die Autoren teilen sich eine Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Berlin. Zusammen schrieben sie unter anderem das Buch „Bereit für die Liebe!“. Was gelingende Beziehungen brauchen, erforschen beide auch in ihrem Alltag als Patchworkfamilie.

”

Es ist ein absoluter Gewinn, über Bedürfnisse und Grenzen zu sprechen.

Ralf Sturm und Katharina Middendorf, Paartherapeuten

vel-Film im Kino gucken. Sex mit anderen war aber kein Problem.

Dann gibt es Paare, denen ist es wichtig, dass sie sich in Formulare gegenseitig als Notfallnummer angeben. Oder, dass nur sie Oralsex miteinander haben. Die Grenze zur empfundenen Untreue ist individuell.

Eine Klientin wollte ihre Sexualität auch außerhalb der Beziehung ausleben, ihre Erfahrungen danach mit dem Partner teilen. Er konnte zwar verstehen, dass sie nach 27 Jahren Beziehung auch mal andere Sexualpartner treffen wollte, aber sich das anzuhören, war für ihn zu schmerzhaft.

Nach einigen Sitzungen sagte er dann plötzlich, nun wolle er sich auch außerhalb der Beziehung ausprobieren. Und auf einmal waren sie wieder auf Augenhöhe.

Viele Paare haben ein Problem, über diese Grenzen zu reden. Sie denken, dass Absprachen kindisch sind, der Austausch über Details peinlich oder kleinkariert ist. Bis die Beziehungsrealität es notwendig macht.

Die meisten Menschen glauben, dass das Gegenüber erkennen müsste, wo die Grenzen sind. Doch erwachsene Beziehungen funktionieren oft nicht anders als die von Kleinkindern, die über ihre Förmchen im Sandkasten streiten.

Es ist ein Gewinn, über Bedürfnisse und Grenzen zu sprechen. In der Liebe darf man handeln.

Kampf um die Posten

Boris Pistorius und die nervige Frauen-Frage



KOMMENTAR

Ariane Bemmer, Tagesspiegel-Autorin, hält viel von Quoten, aber wenig von Dogmatismus.

Dass die Regierung eines Landes, in dem ungefähr gleich viele Frauen und Männer leben, aus ungefähr gleich vielen Frauen und Männern besteht, ist sehr zu begrüßen. Auf Deutschland trifft das laut Bevölkerungsstatistik zu, darum hätte man das zur Sensation aufgebauchte Versprechen von Bundeskanzler Olaf Scholz, die Hälfte der Kabinettposten an Frauen zu vergeben, genauso gut für selbstverständlich halten können. Jedenfalls aus Frauensicht, wie ich „als Betroffene“ behauptete. Trotzdem berührte mich nach dem Rückzug der glücklosen Verteidigungsministerin der vielstimmige Ruf danach, dass unbedingt eine Frau nachrücken müsse, unangenehm. Es ist Krieg in Europa, Waffenlieferungsfragen stehen zur Entscheidung an, Gipfel finden statt, und hierzulande sollte eine zentrale Personalie erst nach Blick unter den Rock entschieden werden?

Mir kam das geradezu weltfremd vor. Ich fühlte mich „als Frau“ dadurch auch nicht aufgewertet, ich fühlte mich vielmehr „als Frau“ problematisiert. Dass noch in der größten Not alles aufgehoben werden muss, damit Frauen Posten erhalten, kann auch so verstanden werden, dass Frauen diesen Quoten-Support bitter nötig haben. Das mag an vielen Stellen tatsächlich so sein, schlimm genug, aber doch nicht im Bundeskabinett.

Vor der Pleite mit Christine Lambrecht waren die 16 fraglichen Posten an acht Frauen und acht Männer verteilt. Beim lautstarken Werben um eine Nachfolgerin ging es darum, ein neun zu sieben für die Männer zu verhindern. Hallo? Ist das vielleicht ein bisschen sehr dogmatisch? Ich fand und finde: ja. Und ich wollte und will „als Frau“ mit so etwas gar nicht so gern gemeint sein.

Auch die pathetische Empörung darüber, dass der Kanzler ein Versprechen gebrochen habe, ist nicht nachvollziehbar, denn das kommt bedauerlicherweise öfter vor. Die Bauministerin wird die von ihr versprochenen 400.000 neuen Wohnungen nicht zustande bekommen, und das nicht, weil sie faul ist oder nicht zählen kann, sondern weil die äußeren Umstände im Bausektor sich massiv und in so nicht vorhersehbarer Weise geändert haben.

Es ist nun also Boris Pistorius geworden. Und das auch nicht, weil statt Formalitäten nun Expertise zählt, sondern weil ein anderes formales Kriterium über allem stand: die Parteizugehörigkeit. Nähe man die nicht so wichtig, hätte man die bereits gut eingearbeitete FDP-Verteidigungsexpertin Marie-Agnes Strack-Zimmermann nehmen können. Sie hätte es auch gemacht.