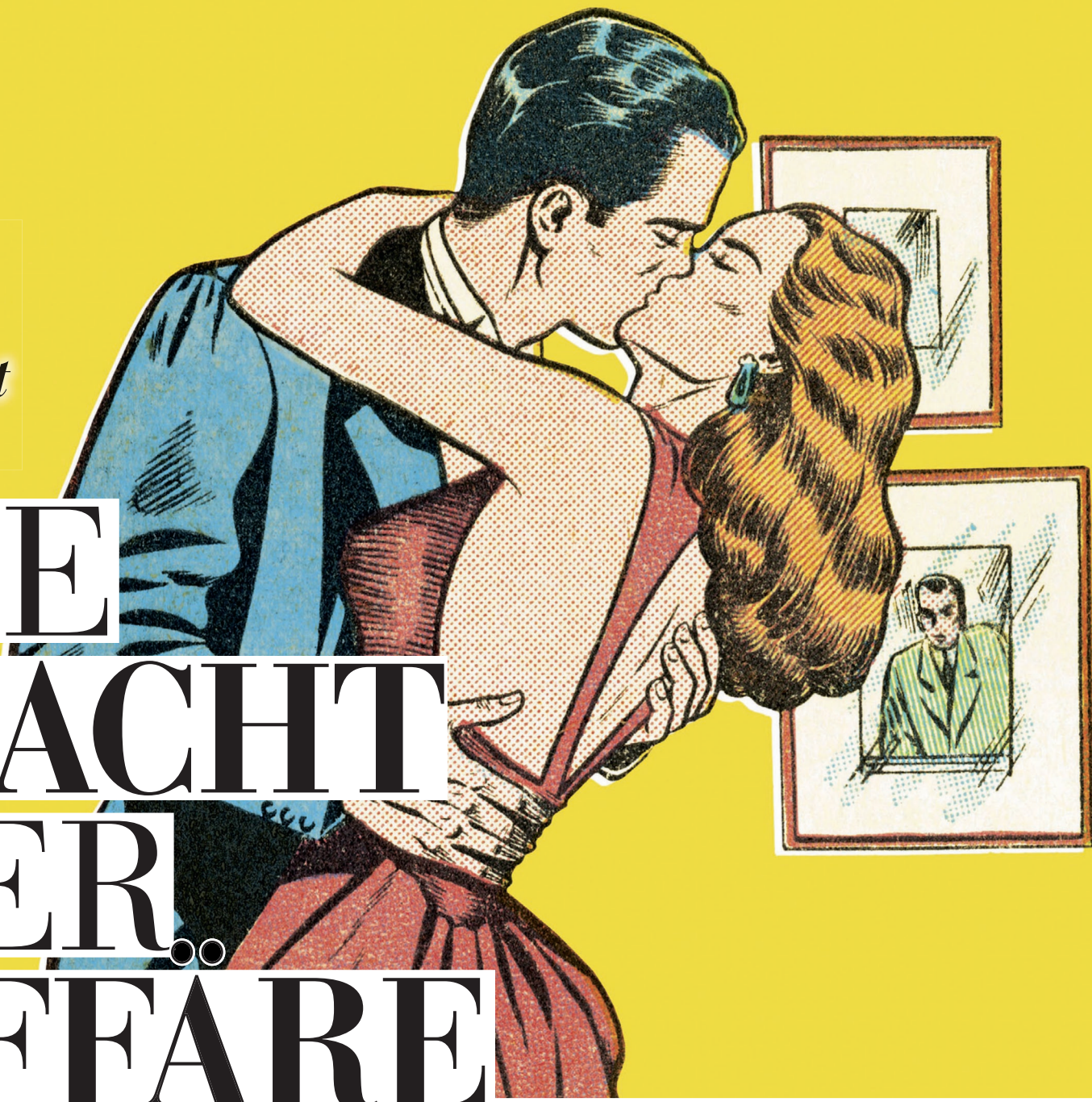


Beziehungs-
konzept
neu

DIE MACHT DER AFFARE



Bill Clinton hatte eine der berühmtesten, Boris Becker hat ihr seinen Spitznamen „Bum Bum Boris“ zu verdanken und auch Brad Pitt und Angelina Jolie haben ihre Erfahrungen damit gemacht – die Affäre, die natürlich nicht nur Politikern und Promis vorbehalten ist, ist eine tabuisierte Angelegenheit, die jedoch viel mehr sein kann als bloß Sex, Lügen und Tränen. „Fast überall, wo Menschen heiraten, ist Monogamie die offizielle Norm und Untreue die heimliche“, schreibt Psychotherapeutin Esther Perel in ihrem kürzlich auf Deutsch erschienen Buch „Die Macht der Affäre“. Darin arbeitet die berühmte Paartherapeutin heraus, was Menschen dazu bringt, zu betrügen – und was auf Paare zukommt, wenn es ans Licht kommt. Vor allem aber zeigt sie auf, wie unrealistisch die Erwartungen an die Ehe sind.

Lange galten Affären als das Ende der Liebe. Jetzt behaupten Psychologen: Der Betrug kann auch eine **Chance** sein. Ein neuer Bestseller thematisiert dieses **Umdenken**. Plus: **persönliche Bekenntnisse** eines Paares.

Wo beginnt Betrug? Betrüger hätten oft kreative Ausreden, schreibt Esther Perel. „Es war kein Sex, denn...“, „...ich kenne noch nicht einmal ihren Namen/wir waren dabei nicht nackt/wir waren dabei nicht ganz nackt.“ Wo fängt Betrügen an? Manche fühlen sich schon verraten, wenn der Partner masturbiert, andere finden Sex okay, solange keine Gefühle im Spiel sind. Und was ist mit denen, die nichts miteinander haben, sich aber alles voneinander erzählen? „Liebe ist chaotisch – Untreue erst recht“, schreibt Perel. „Früher gingen wir fremd, weil Liebe und Leidenschaft in

der Ehe gar nicht vorgesehen waren. Nun gehen wir fremd, weil unsere Ehe die Liebe, die Leidenschaft und die ungeteilte Aufmerksamkeit nicht bietet, die wir uns von ihr versprochen“, schreibt sie, und damit ist das zentrale Problem klar: „Wir erwarten von einem einzigen Menschen, dass er uns gibt, wofür ehemals ein ganzes Dorf zuständig war – und wir leben doppelt so lang wie damals. Das ist ein ziemlicher Brocken, wenn man ihn zu zweit stemmen will.“ In vier Kapiteln seziiert die Paartherapeutin, die sich auf Untreue spezialisiert hat, welche Voraussetzungen ei-

DIE GROSSE FRAGE
Warum haben Menschen Affären?



VERTRAUENSVERLUST

Warum tut es so weh, betrogen zu werden? Untreue sei ein Angriff auf die Vergangenheit, erklärt Esther Perel. Für viele sei das Lügen des Partners schlimmer als der Seitensprung, der ohnehin schon viele in tiefe Verzweiflung stürzt.

ne Affäre braucht, welche Konsequenzen sie hat, welche Motive hinter ihr stecken und was nach ihr kommen kann. Sie schreibt mit Blick auf Paare, die ihre Ehe retten wollen (oder nicht). So zum Beispiel auch Carla* und Theo* (Anm.: Namen der Redaktion bekannt), ein Ehepaar, das glaubte, die Liebe verloren zu haben, doch mithilfe von Österreichs prominentem Therapeutenpaar Sabine und Roland Bösel einen neuen, offenen Zugang zu ihrer Beziehung gefunden hat und in MADONNA seine ganz persönliche Geschichte erzählt (siehe nächste Seite).

Neues Verständnis. Perels Analyse gründet auch auf den Geschichten, die in ihrer Arbeit rund um die Welt erzählt wurden. Die „New York Times“ nannte sie mal „Sex

“ Wir suchen nicht so sehr nach einem anderen Geliebten, sondern nach einer anderen Version von uns selbst. ”

Esther Perel über die Motivation des Fremdgehens



FREMDGEHEN ALS CHANCE? Esther Perel eröffnet in ihrem Buch eine neue Perspektive auf das Thema Untreue. „Die Macht der Affäre“ ist erschienen bei HarperCollins und erhältlich um 22,50 Euro.

and Relationship Guru“. Ein TED-Talk der 61-jährigen zum Thema Untreue wurde bis heute auf YouTube sieben Millionen Mal angesehen. Von ihrem Podcast „Where Should We Begin?“, bei dem Originalmitschnitte aus Therapiesitzungen zu hören sind, gibt es bereits eine dritte Staffel. In ihrem Buch zitiert die belgischstämmige Psychologin auch die Gedanken anderer – etwa Journalisten, Philosophen – oder aus Filmen. Konkrete Zahlen liefert ihr Buch keine, Befragungen zum Fremdgehen haben laut Perel auch wenig Sinn: „Menschen lügen, wenn es um Sex geht – insbesondere über Sex, den sie eigentlich nicht haben sollten.“ Nur das ist klar: Die Zahl der betrügenden Frauen steigt seit 1990, die der fremdgehenden Männer bleibt konstant. Warum haben Menschen Affären? Ein Fehler, den viele machen: Sie denken, dass das Interesse an anderen Partnern verschwindet, sobald man „den Richtigen“ gefunden hat. „Gefühle und Begehren für andere zu entwickeln, ist natürlich, aber wir haben die Wahl, ob wir ihnen nachgehen oder nicht“, schreibt Perel. Und wenn Menschen es tun, heiße es immer: Entweder es stimmt etwas nicht mit der Beziehung oder dem Menschen.

Solche Erklärungen greifen zu kurz, meint Perel. In jeder Ehe lasse sich ein Problem finden. Oft gehe es um etwas anderes: „Wir suchen nicht so sehr nach einem anderen Geliebten, sondern nach einer anderen Version von uns selbst.“ Untreue sei „häufig die Rache der nicht ergriffenen Gelegenheiten“. Wer sich für jemanden entschieden habe, lasse sich auf eine Geschichte ein. „Aber wir hören nicht auf, uns zu fragen: In welchen anderen Geschichten hätten wir mitspielen können?“ Eine Affäre muss nicht das Ende einer Ehe bedeuten, macht Perel klar, und zeigt, wie umstritten das ist: „Früher war vor allem die Scheidung eine Schande. Heute ist es die Entscheidung, zu bleiben, obwohl man gehen könnte. Siehe Hillary Clinton.“ Dementsprechend gibt es Paare, denen eine Affäre zu neuer Leidenschaft verhilft. Hat die Monogamie also ausgedient? Perel schreibt auch über Polyamorie, offene Beziehungen, Swingerklubs. Letztlich plädiert sie dafür, Treue neu zu definieren, nämlich nicht nur über sexuelle Exklusivität. „Wie wäre es, wenn wir Treue als eine Art der Beständigkeit der Beziehung betrachten würden, die Respekt, Loyalität und emotionale Intimität beinhaltet?“

JULIA LEWANDOWSKI ■

WIE EIN Ehepaar MITHILFE UNGESCHÖNTER OFFENHEIT DIE LIEBE RETTEN KONNTE, S. 14



GUTER RAT Sabine und Roland Bösel sind Österreichs bekannteste Paartherapeuten. In ihrem Longseller „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (Kremayr & Scheriau, 19,90 Euro) thematisieren sie u. a. den Umgang mit Krisen, wie es das Fremdgehen sein kann. MADONNA-Leser Theo und Carla zum Beispiel sehen sich von den beiden geholfen.

Theo* über Zweifel, Krisen und gemeinsame Lösungsansätze

VERBORGENE SCHÄTZE

Theo würde es in seiner Ehe nicht so machen wie sein Vater, der seiner Meinung nach viel zu wenig die eigenen Bedürfnisse und Wünsche in der Ehe seiner Eltern durchgesetzt hatte. Die Mimik des Vaters nach den verlorenen Machtkämpfen mit seiner Mutter hatte sich in das Gedächtnis eingebrannt. Und das hatte er auch vom ersten Tag der gemeinsamen Ehe mit Carla in die Tat umgesetzt. Die zunächst als Herausforderung und Bewunderung angenommene Präsenz und Willensstärke von Carla wurde negativ besetzt und mündete in einen Teufelskreis von täglichen Kämpfen um die Macht in der Beziehung. Hinzu kam die berufliche Annahme einer Führungsposition, der Theo eine höhere Wichtigkeit einräumte. Die neue Priorität war für Carla spürbar durch geistige Abwesenheit von Theo und im Alleinelassen mit ihren gesundheitlichen Sorgen. Gleichzeitig

frustrierte es ihn, wenn er nach Hause kam, und Carla ohne zu grüßen die Unordnung im Haus bemängelte. Es dauerte nicht lange, dass Carla ihm mitteilte, dass sie von einem anderen Mann irritiert sei, der durch Zuhören und wachem Interesse genau das erfüllte, was sie bei Theo vermisste. Die gelegentlichen Betübungen am Wochenende wurden zur Gewohnheit, die Wochenendtrips mit der Fußballmannschaft ein willkommener Ausweg, um sich in den Diskotheken von anderen Frauen Wahrnehmung und Selbstbestätigung zu holen. Die 90/10-Regel aus dem Paarworkshop der Bösels, wonach 90% der Frustrationen, die man z.B. mit seinem Partner in der Ehe erfährt, aus Verletzungen und der Kindheit übertragen werden, gaben eine neue Denkrichtung. Heilsam waren dann vice versa die gemeinsamen, wengleich für einen Außenstehenden holprig klingenden Dialoge,

mit denen Theo in die Welt der kleinen Carla durch genaues Zuhören und Wiederholen („Spiegeln“) eindrang und zum ersten Mal genau die Empathie und das Verständnis für ihre Frustrationen aufbringen konnte, die er sonst mit seiner Wahrheit abgetan und für lösbar geglaubt hatte. Auch wenn der wunderbare Spirit des Workshops nicht in die Eile des Alltags mitzunehmen war, gab es fortan jedenfalls die Achtsamkeit und das bessere Verständnis für bestimmte aus der Kindheit programmierte Verhaltensweisen von Carla. Jene Carla, die sich Theo unbewusst ausgesucht hatte, weil sie bei ihm genau die Knöpfe drücken kann, die bereits seine Eltern gedrückt hatten. Gleichzeitig begann er zu spüren, dass seine Partnerin die beste Therapeutin ist, um das Bild und Bewusstsein von sich selbst („Imago“) mit seinen verborgenen Schätzen zu vervollständigen.

Carla* über ihre Beziehungskonflikte mit Theo und den Weg heraus

ZWISCHEN SUMPF UND TRUMPF

Als ich im Jahr 2004 die Frage aller Fragen gestellt bekommen habe – Willst du meine Frau werden? –, war die Beantwortung mit JA ein Herzensimpuls: keine gedanklichen Barrieren, kein Schatten und kein Zögern. Herz-Ass: TRUMPF! Die magische Kraft der Liebe hatte mich unbehelligt in ihren Bann gezogen. Es lag an Theo, der durch sein ganzes Wesen seine Verletzlichkeit in eine Stärke umwandeln konnte und jedes Hindernis mit herzlichem Humor und sprunghafter Spontanität zu meistern wusste.

Gedankensprung: Zehn Jahre später...

Machtkampf, die innere Haltung von scheinbar unüberbrückbaren Erwartungen und das jeweilige Ego stehen im Vordergrund. Schattenbilder tauchten in meinem Kopf auf:

Ist er noch der „Richtige“? Bin ich noch die „Richtige“ für ihn? Ist ein anderer Mann mit Eigenschaften wie Mitgefühl, Fürsorge

und Zuhören nicht der „bessere“ Anker?

Zerrissenheit: Herz-Ass: SUMPF.

Auf einmal ist es losgegangen, das mit dem Kopfkino – es musste sein, denn das Gefühlskino à la „Pretty Woman“ hing (nicht) gefühlt an einem sehr dünnen Faden. Theos sprunghafte Spontanität war nicht auszuhalten, die Verletzlichkeit, die ich immer als innere Stärke betrachtet hatte, schwenkte um – nämlich in Richtung Moralapostel. Theos subjektive Wahrnehmung war die richtige, koste es, was es wolle. Ein Streitgespräch jagte das andere. Konfliktfreie Momente wurden von uns beiden gekonnt durch Fluchtszenarien beschönigt. Die Argumentation dahinter: Wenn man verheiratet ist, bedeutet das noch lange nicht, dass man auf seine eigenen Bedürfnisse verzichten muss. Symbiotisches Eheverständnis: NEIN! Da waren wir uns zumindest einig. Der Boden für eine saubere Trennung genährt und perfekt

aufbereitet. Eine Internetrecherche brachte den IMAGO-Paarworkshop hervor. Die erste Erkenntnis: Theo stimmte sofort zu. Und was dann geschah, war der Beginn eines neuen gemeinsamen Weges. Ein Weg, der uns jeden Tag lehrt, dass der Umgang mit den Schattenseiten Mut und Ehrlichkeit erfordert. Ein Weg, der veranschaulicht, dass es viel leichter ist, zu leiden, als zu lösen. Ein Weg, der immer wieder aufzeigt, dass es sich lohnt, Ambivalenzen auszuhalten. Vor allem aber ist es die Erkenntnis, dass Liebe einer bewussten Entscheidung bedarf. Es ist nicht das Gefühl eines Augenblickes, sondern die Entscheidung für ein achtsames gemeinsames Leben.

Die Grundlage für die Entscheidung war der Sumpf. Ohne ihn wäre die eheliche Erkenntnis über das gemeinsame Wachsen nicht entstanden.

Herz-Ass auf ganzer Linie: Trumpf (in der Ewigkeit des Augenblicks...).

*) Namen der Redaktion bekannt