

"Es gibt keine reine Wahrheit, aber ebenso wenig  
einen reinen Irrtum."  
*Friedrich Hebbel*

## **Die sechs Prüfsteine der Liebe**

„Du darfst das Thema ‚Treue‘ nicht mehr ansprechen“, warnte mich eine Kollegin. Bei Treffen im Freundes- und Bekanntenkreis fragte man mich meist, ob ich wieder an einem Buchprojekt sitzen würde. Dann gab es früher bei Apfelstrudel und Bienenstich oft anregende Gespräche. Wir redeten entspannt über Freundschaften oder humorvolle Begebenheiten. Doch mittlerweile forsche ich über das Thema ‚Treue‘. Und nun geht es hoch her: „Siehst Du, die reden über Dich“ – zischte eine Ehefrau ihren Mann an. Und das Mittagessen mit einer Freundin endete in Tränen. Ich hatte sie und ihren neuen Partner gefragt, was sie von dem Thema Treue halten. „Oh,, – sagte der Partner - „ich unterscheide zwischen der körperlichen und der seelischen Treue.“ Ich schaute verlegen seine Partnerin an, stellte noch eine Frage und erhielt unter dem Tisch einen Tritt. Offenbar war das Thema brisant. Seitdem mache ich immer wieder die Erfahrung, dass fast die Luft im Raum brennt, wenn die Sprache auf das Thema kommt. Tatsächlich gibt es kein Thema, bei dem Ideal und Wirklichkeit so weit auseinanderklaffen. Mehr als 90% aller Menschen in einer festen Beziehung wünschen sich Treue, doch mehr als die Hälfte hat schon einmal einen Seitensprung begangen. In den unzähligen Umfragen differieren die Zahlen dazu jeweils ein wenig. Alle aber zeigen, dass Frauen und Männer inzwischen fast gleichziehen. Früher war man der Ansicht, dass Männer zur Untreue neigen, während die Frauen eher treu sind. Aber rechnerisch ist dies kaum möglich. Inzwischen weiß man, dass Männer bei Umfragen übertreiben, wenn es um ihre Sexualität geht. Und Frauen untertreiben etwas. Berücksichtigt man dies, wird klar, dass heutzutage etwa die Hälfte aller erwachsenen Männer und Frauen im Leben schon einmal fremdgegangen sind.

## **Die drei Untreue-Fragen**

Kaum ein Liebesthema beschäftigt Menschen so sehr wie die Untreue. Seit über 25 Jahren arbeite ich als Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt ‚Partnerschaft‘, und mir ist klargeworden, dass die Treue eines der Kernthemen einer Liebesbeziehung ist. Durch dieses Thema werden wir mit allen Konflikten, Hoffnungen und Schwierigkeiten von Liebesbeziehungen konfrontiert. Die Untreue entspricht der Aufkündigung jener Bindung, die einst so hoffnungsvoll begann. Und an dieser Untreue sind mindestens drei Personen beteiligt; entsprechend werden mir in meiner Praxis von den Betroffenen immer wieder drei konkrete Fragen gestellt:

1. Mein Mann ist untreu, wie gehe ich damit um?
2. Ich selbst bin untreu, was soll ich tun?
3. Ich bin die Geliebte eines Mannes, will ihn nicht verlieren, bekomme ihn aber auch nicht ganz – wie gehe ich geschickt vor?

Ich zögere dann jeweils mit einer Antwort, da die dahinterliegenden Probleme gewaltig sind. Und mir ist bewusst, dass jeder Experte auf diese Probleme sehr unterschiedliche Antworten gibt. Sie hängen immer davon ab, welche Einstellung der Experte zur Treue hat. Denn diese Einstellung beeinflusst natürlich meine Stellungnahme: Wenn ich für die Treue eintrete, diese auch für möglich halte, werde ich eher die Verletzungen begreifen, die durch den Seitensprung entstanden sind und werde eine Klärung der Situation anstreben. Bin ich jedoch der Meinung, dass es keine wirkliche Treue gibt, dass diese auch nicht anstrebenswert ist, werde ich dieser Frau empfehlen, sich mit der Situation zu arrangieren. „Blenden Sie doch die Untreue aus, nehmen Sie von Ihrem

Mann, was sie an positiver Begegnung bekommen, bewahren Sie den Alltag, freuen Sie sich über das gemeine Haus, erziehen Sie gemeinsam die Kinder und gönnen Sie ihm den kleinen Seitensprung.“

Nun habe ich immer wieder beobachten müssen, dass genau dieser tolerante Umgang mit dem Seitensprung langfristig kaum möglich ist, ohne dass zumindest der/die Betrogene daran Schaden nimmt. Deshalb bin ich grundsätzlich stets für die Treue eingetreten, denn es hat mich oft sehr bewegt, welche Dramen, welchen Kummer die Untreue auslöste. Aber ich habe auch erlebt, welche Sehnsüchte und Leidenschaften ein Seitensprung freisetzen konnte. Zum Normalfall wurde für mich allerdings die Untreue nie. Sie ist nach meiner Erfahrung immer das Scheitern einer Liebesbeziehung. Aber nicht jeder wird diese Einschätzung teilen. Viele Menschen sind bewusst untreu und empfinden dies als lustvoll. Oft sind sie sehr liebenswürdig, stellen schnell eine vertraute Bindung her. Sie berichten meist, dass die Treue für sie zu einengend sei. Außerdem sei das Leben sehr kurz, es gäbe so viele schöne Frauen bzw. Männer: „Soll ich wirklich darauf verzichten? Ist das Leben nicht viel interessanter, wenn man gelegentlich untreu ist?“, – fragte mich kürzlich ein Mann ‚in den besten Jahren‘. Er gehört zu jenen Menschen, die aus Überzeugung untreu sind. Doch für zwei Drittel meiner Interviewpartner war jeder Seitensprung mehr ein ‚Betriebsunfall‘ und keine ‚normale‘ Form der Lebensführung.

## **Die Versuchung**

Nun höre ich immer wieder, dass eigentlich jeder Mensch untreuegefährdet sei. „Wenn Alkohol im Spiel ist und eine entsprechende Versuchungssituation gegeben ist, neigt dann nicht jeder zur Untreue?“, fragte eine Frau, deren Mann seit Monaten fremdgeht. Diese Sichtweise ermöglichte es ihr wohl auch, alles als weniger verletzend, weniger dramatisch zu empfinden. Und tatsächlich sind viele Menschen untreuegefährdet und erleben dann den Seitensprung wie aus heiterem Himmel. Er ist meist ungeplant, zunächst ungewollt und wird von dem Betroffenen wie ein Naturerlebnis empfunden. „Es kam über mich wie ein Sturm, ich konnte dem nicht widerstehen“ – bekannte eine Krankenschwester, die nach 15jähriger Ehe ihrem Mann untreu wurde. Sie hatte ihm zwar vor dem Traualtar die Treue versprochen, war dazu auch bereit, aber dann wurde die Beziehung immer distanzierter und glich schließlich eher einer Wohngemeinschaft. Sie arrangierte sich damit, bis dieser charmante Mann in ihr Leben trat. Sie fühlte sich nun wie ein Deich, der den anstürmenden Wassermassen nicht mehr standhalten konnte. Offenbar gibt es Situationen, in denen ein Seitensprung der Ausdruck dafür ist, dass Lebenskräfte zum Durchbruch kommen. Das wissen am besten Kurärzte, die Patienten mit vielfältigen chronischen Erkrankungen behandeln. Oft stellen sie dann eine überraschende Besserung fest und nicht selten ist diese auf einen Kurschatten zurückzuführen. Dieser Kurschatten ist fast immer etwas verliebt und strebt im Allgemeinen auch eine erotische Beziehung an. Das beflügelt natürlich den umworbenen Kurgast, der plötzlich nicht nur lebenslustiger, sondern auch gesünder wird.

Dieses seelische Medikament einer neuen Liebschaft war auch schon ein Thema auf dem 86. Deutschen Bädertag in Bad Homburg. Dort konnten viele der 500 Kongressteilnehmer berichten, dass unverhoffte gesundheitliche Veränderungen häufig mit einer neuen Liebe zusammenhängen. Dabei waren sich die Mediziner darüber einig, dass es keine Gründe gibt, sich als Moralapostel aufzuspielen. Sie wissen, dass die heilsame Wirkung des Kurschattens vor allem darin liegt, dass sich ein Mensch wieder verstanden und angenommen fühlt und sich aussprechen kann. Sie hatten durchaus Verständnis dafür, dass dann auch die erotische Begegnung nicht ausgespart bleibt. Dies jedenfalls würde manchen Psychiater ersparen und wirkungsvoller sein als viele Pillen. Und selbst die Kirche hat sich mittlerweile mit diesem Thema beschäftigt. Auf einer Landestagung der Kurseelsorger in Dürnheim stellten die Geistlichen fest, eine Ehe würde nur dann nach einem Kurschatten-Erlebnis zerbrechen, wenn diese schon vorher in einem schlechten Zustand gewesen sei – und gaben der Untreue damit verständnisvoll den Segen. Diese Geistlichen erkannten, dass sich die meisten Seitensprünge ereignen, wenn sich die Ehe in einer massiven Krise befindet. Wer

dagegen die innere Verbindung zu seinem Partner spürt, ist fast immun gegen jede Versuchungssituation. Insofern ist jede Untreue ein Drama und kein Alltagsereignis, das jedem jederzeit zustoßen kann.

### **Der Seitensprung als Befreiung**

Das Phänomen des Kurschattens zeigt, dass ein Seitensprung oft eine befreiende Wirkung hat. Häufig entsteht die Untreue wie ein Erdbeben, wenn lange eine Erstarrung in der Liebe bestand. Zwar gibt es auch notorische Seitenspringer. Doch im Allgemeinen ist der Seitensprung Ausdruck dafür, dass längst eine Entfremdung in der Ehe eingetreten ist, dass die Liebesbeziehung seit Jahren dahindümpelt. Eine Frau erzählte mir gestern, ihr Mann habe schon seit Jahren kein Interesse mehr an ihr, es gäbe keine Erotik mehr, auch keine richtigen Gespräche, man könne sich aber auch nicht trennen, die Situation sei verfahren. Dann wäre sie zur Kur gefahren, habe einen netten Mann kennengelernt und sie habe sich gefühlt, als sei ein Deckel weggeflogen. Offenbar kann ein Seitensprung dann als Befreiung empfunden werden.

C.G. Jung hat schon vor über fünfzig Jahren davon gesprochen, die Treue werde überschätzt. Sie könne heutzutage kein Ideal mehr sein. Und in den letzten Jahren mahnte vor allem der Paartherapeut Michael Mary, man solle die Untreue nicht verdammen. Man solle ruhig ‚seitenspringen‘, wenn man sich dabei nicht den Knöchel verstaucht. Nun klingt das so wie eine sportliche Veranstaltung, bei der man nur geschickt genug sein muss. Ähnlich wirkt auch die Stellungnahme der Journalistin Leona Siebensöhn, dass ein Ehebruch kein Beinbruch sei. Das klingt witzig, ist es aber nicht. Für den Betrogenen ist es meist ein seelischer Weltuntergang, eine Erschütterung, die er noch nach Wochen und Monaten spürt. „Es ist, als würde sich der Boden öffnen und ich ohnmächtig hineinfallen“ - schilderte mir eine Lehrerin ihre Gefühle in dem Moment der ‚Entdeckung‘. Die flotte Einschätzung von Wilhelm Busch trifft fast immer zu:

Dieweil es meist Spektakel gibt  
Wenn man sich durcheinander liebt.

### **Was soll ich tun – mein Mann ist untreu?**

Sind Sie auch der Meinung, dass die Untreue viele Verwicklungen mit sich bringt, dass die Treue wichtig ist? Dann gehören Sie zu der großen Mehrheit der Deutschen, für die Treue zur Basis der Liebe gehört. Für 71 Prozent der Männer ist es sogar eine Todsünde, wenn sie von einer Frau betrogen werden. Nur 20 Prozent sehen dies als Kavaliersdelikt an. Gleichzeitig aber zweifeln 38 Prozent der Befragten daran, dass der Mensch von Natur aus treu sein könne. Sie haben zumindest insofern Recht, dass vielen Menschen die Leidenschaft des Seitensprungs wichtiger ist als die Beständigkeit in der Ehe. Und daraus erwachsen natürlich unendlich viele Konflikte. Am dramatischsten ist dieser Konflikt natürlich für ‚die Betrogene‘, wenn sie von dem Seitensprung erfährt. „Was soll ich nun tun? – mein Mann ist untreu. Ich war erst wütend und verzweifelt und ich weiß einfach nicht: soll ich mich trennen, es noch einmal versuchen, was soll ich tun?“, – Diese Frage von verzweifelten und ratlosen Frauen höre ich häufig. Und dann bemühe ich mich, in einem intensiven Klärungsprozess die Ursachen der Untreue zu erkunden. Denn wie bei einer körperlichen Krankheit müssen wir zuerst die Auslöser kennen, den Verlauf erfragen, eine Diagnose stellen, und erst dann kennen wir den Weg zur Heilung. Die Untreue ist immer das Resultat einer verhängnisvollen Entwicklung. Sie zeigt, dass die Kernkonflikte der Liebe nicht befriedigend gelöst werden konnten. Insofern ergeben sich sechs konkrete Fragen, die ich jedem Ratsuchenden stelle, um das Untreueproblem zu lösen: